

Liebe Freunde der Stoa!

Ein gutes neues Jahr 2022 Ihnen allen!

Ist es Ihnen auch so ergangen? Beim Rückblick auf das vergangene Jahr denkt man als erstes an all die Corona-Beschränkungen, die das eigene Leben geprägt und für viele verpasste Gelegenheiten gesorgt haben. Und auch beim Ausblick auf das neue Jahr sind die Erwartungen wieder gedämpft. Aber muss das sein? Was schränkt uns denn wirklich ein? Die Stoiker erinnern immer wieder daran, dass unser Glück eigentlich im Kopf beginnt: [Das Lebensglück ist Einstellungssache](#). Was hält uns also davon ab, das neue Jahr mit einer anderen Perspektive zu betrachten? Es sind vor allem drei Hindernisse zu überwinden:

1. Wir neigen dazu, auf das Vergangene voller **Wehmut** zurück zu blicken. Aber wir sollten uns damit nicht allzu lange aufhalten und lieber nach (neuen) Möglichkeiten suchen. Hören wir auf Jakob von Uexküll: „Es gibt zu viele Möglichkeiten, als dass man Pessimist sein kann. Es gibt natürlich auch zu viele Krisen, als dass man einfach Optimist sein kann. Ich bin Possibilist, ich sehe Möglichkeiten.“ Also, seien wir doch ein [Possibilist in der Corona-Krise!](#)



2. Ein weiteres Hindernis entsteht daraus, dass wir (zu) oft voller **Sehnsucht** auf das Glück warten. „Wenn die Corona-Krise erst vorbei ist ...“, „Wenn die Corona-Beschränkungen aufgehoben sind ...“ ... dann können wir endlich glücklich sein! Dabei vergisst man ganz, im Augenblick zu leben. Also: [Richte den Fokus auf die Gegenwart!](#) Die Stoiker versichern uns, dass wir – trotz aller Beschränkungen – immer genügend Spielraum haben, um unser Leben glücklich zu gestalten. Aber es gehört Planung dazu, den Spielraum zu nutzen. Also sollten wir unsere Spielräume in 2022 erkunden und unsere Möglichkeiten jetzt nutzen – und nicht erst auf das Ende der Pandemie warten!

3. Das größte Hindernis entsteht meist daraus, dass wir vor Angst und **Sorge** erstarren. Ungewissheiten und mögliche Veränderungen sind tatsächlich besorgniserregend. Aber die Stoiker erinnern uns, das Schicksal nicht zu fürchten – im Gegenteil: [Amor fati – Umarme dein Schicksal!](#) Es geht dabei um eine (Lebens-) Haltung, mit der wir selbst schwierige Situationen, die das Schicksal für uns bereit hält, als essentiellen Teil des eigenen Lebens akzeptieren und das Beste daraus machen. Schwierig, aber lohnend, wenn so ein liebendes Annehmen des Lebens in all seinen Facetten gelingt!

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Hermann Hesse

Zum Schluss noch ein paar aktuelle Hinweise:

Alle Freunde des **Podcast** seien auf eine Folge der Serie „Terra X Geschichte“ zu dem für Stoiker immer interessanten Thema „[Glück: eine Jahrtausende alte Suche](#)“ hingewiesen. Die „Suche“ dauert nur 54 Min. und enthält anregende Interviews mit dem Naturphilosophen Harald Lesch und der Glücksssoziologin Hilke Brockmann. Empfehlen möchte ich außerdem den „[Stoiker Podcast](#)“, in dem regelmäßig drei Hobby-Stoiker – sehr authentisch – im Gespräch gemeinsam die Lebenskunst der Stoiker erkunden. Sie haben mittlerweile schon über 20 verschiedene Folgen produziert, in die es sich hineinzuhören lohnt. Da ist für jeden etwas Interessantes dabei.

Wer sich selbst noch nachträglich zu Weihnachten ein **Buch** schenken möchte, könnte es hiermit versuchen: Steven Pinker, [Mehr Rationalität, Eine Anleitung zum besseren Gebrauch des Verstandes](#) (2021). Der Evolutionspsychologe Pinker erklärt darin, wie mehr rationale Entscheidungen unser Leben verbessern können, was vor allem angehende Stoiker mit Gewinn lesen werden. Denn Stoiker wissen, wie wichtig Gefühle für unser Leben sind und dass sie in jede vernunftbasierte Entscheidung einfließen müssen, sie aber nicht manipulieren dürfen. Steven Pinker zeigt sehr lehrreich, wie das funktionieren kann, wo unsere Fähigkeit zum rationalen Denken aber auch an ihren Grenzen stößt, und macht praktische Vorschläge, wie wir dennoch bessere Entscheidungen treffen können. Lesenswert!



Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie entspannt!
Andreas Schmidt

Übrigens: Wenn Sie sich vom Newsletter abmelden möchten, können Sie dies einfach über die [Newsletter-Website](#) tun.