

Liebe Freunde der Stoa!

In diesem Newsletter möchte ich wieder auf aktuelles „Treibgut“ aus dem Netz aufmerksam machen, das für angehende und praktizierende Stoiker spannend sein könnte: eine Radiosendung, einen Podcast, einen Vortrag, ein Buch und einen Film. (Die Hinweise sind jeweils verlinkt und können direkt aufgerufen werden.)

Die Kultur des Maßes: Unter dem Titel „[Die Kultur des Maßes](#)“ wird in der Reihe „Das philosophische Radio“ (WDR 5 v. 7.2.2022, 56 Min.) ein für Stoiker interessantes Thema behandelt. Denn das „Maß halten“ ist gerade für Stoiker ein zentrales Prinzip. Dabei geht es darum, jeweils die richtige Balance zu finden, nicht zu viel und nicht zu wenig zu wollen – und die Dynamiken in beide Richtungen abzufedern. Gleichzeitig gilt es zu verhindern, nicht in einem permanenten Mittelmaß festzuhängen. Denn die Stoa will uns keineswegs die Lebensfreude nehmen und nur ständig ermahnen, sondern uns vielmehr zum Leben ermutigen (Lesen Sie dazu auch den Blog „[Mehr Mut zur Mäßigung](#)“). Am Ende ist entscheidend, dass wir zu einer Lebenshaltung finden, mit der wir – auch wenn wir punktuell mal über die Stränge schlagen – auf längere Strecke Maß halten können. Nur so gelingt echte *Nachhaltigkeit*, sowohl in unserem Leben als auch in unserer Gesellschaft. Insofern lohnt ein Hineinhören in die WDR5-Sendung ebenso wie das Stöbern in dem der Sendung zugrunde liegenden Buch „[Welt ohne Maß](#)“ des Kulturphilosophen Ralf Konersmann.

Die Rolle der Frauen im Stoizismus: Der „Stoiker Podcast“ befasst sich mit immer wieder neuen Aspekten der Stoa – in einer aktuellen Ausgabe aber mit dem spannenden Thema der „[Rolle der Frauen im Stoizismus](#)“. In dem Podcast erfährt man etwas über die wenigen bekannten Stoikerinnen wie z.B. über Porcia Cato (die Tochter von Cato d.J., hier rechts im Bild mit ihrem Stoiker-Vater), aber auch von der Stoa beeinflusste Philosophinnen des 18. Jhd. wie Mary Wollstonecraft und Elizabeth Carter. In der männerdominierten Welt der Antike hielten die Stoiker – ausdrücklich vor allem Musonius Rufus – Frauen für genauso fähig zur Philosophie wie Männer – eine für die damalige Zeit erstaunlich moderne Position! Der Podcast geht aber auch der Frage nach, ob und ggf. bei welchen Themen der Stoizismus für Frauen besonders hilfreich ist. Auf der letztjährigen Stoicon X hat sich hierzu eine Frauen-Arbeitsgruppe gebildet („Stoicon X Women“), die für Interessierte einen eigenen Internetauftritt (auf Englisch) vorhält: [Practical Paths to Flourishing](#). Schauen Sie mal rein!



Leben in der Angstgesellschaft: Als moderne Menschen haben wir es heute zwar geschafft, uns gegen alle existenziellen Ängste gut – und immer besser – abzusichern. Dies fördert jedoch – paradoxerweise – nicht das Gefühl von Sicherheit, sondern vervielfältigt vielmehr unsere Ängste. Wen dieses Paradoxie-Phänomen aus philosophischer Sicht interessiert, sollte 30 Min. seiner Zeit in den Vortrag des Philosophen Alexander Grau zum Thema „[Leben in der Angstgesellschaft](#)“ (in der Reihe SWR2 Wissen v. 4.2.2022) investieren. Es ist eine anregende (wenn auch zeitweilig etwas abstrakte) Reflexion über die Spirale von Ängsten und Sicherheitsbemühungen, die wiederum Ängste produzieren. Seien Sie aber gewarnt: Der Vortrag lässt einen etwas ratlos zurück. Als kleiner Mutmacher kann an dieser Stelle vielleicht auf das Märchen vom „[Hans im Glück](#)“ hingewiesen werden, das uns vor Augen führt, wie jemand gleichzeitig alles verlieren kann und dennoch am Ende vollkommen glücklich sein Zuhause erreicht.

Ein Trickfilm über Emotionen: Eines der wichtigsten Themen der Stoiker sind unsere Emotionen und der richtige Umgang mit ihnen. Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass wir Gefühle und ihr Zusammenwirken zunächst verstehen lernen. Dabei hilft – erstaunlicherweise – der Animationsfilm „*Alles steht Kopf*“ (hier ein netter [Trailer](#)). Durch diesen Filmspaß erhalten angehende Stoiker eine Anregung, wie Emotionen weniger *kontrolliert*, sondern eher *orchestriert* werden können. Näheres erfahren Sie hier im [Stoa-heute-Blog](#).



Achtsamkeit im Stoizismus: Der letzte Hinweis gilt einer Sendung im „Deutschlandfunk Nova“ (v. 2.9.2021, 39 Min.), in der die Psychologin Main Huong Nguyen der [Achtsamkeit und ihren Ursprüngen](#) nachgeht und dabei den Stoizismus beleuchtet. Die Sendung ist als lockeres Gespräch zur Einführung in die Grundlagen des Stoizismus gestaltet – zum Teil etwas banal, aber doch sehr sympathisch und um praktische Anwendbarkeit bemüht. Hören Sie mal rein! Interessant ist in diesem Zusammenhang auch der Blog zur [Stoischen Achtsamkeit](#), der Parallelen beim Konzept der Achtsamkeit zwischen Buddhismus und Stoizismus aufzeigt.

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.