

Liebe Freunde der Stoa!

Stoiker sind – bei all ihren Bemühungen um eine stoische Haltung – immer auf der Suche nach einem glücklichen, gelungenen Leben – und nach [Eudaimonia](#) (εὐδαιμονία), einer tiefen inneren Lebenszufriedenheit. Aber was ist davon zu halten, wenn Menschen versuchen, Lebensglück und Lebenszufriedenheit *wissenschaftlich* zu bestimmen und zu vermessen, wie z.B. in dem vor kurzem erschienenen [World Happiness Report 2022](#) der Vereinten Nationen? Danach lebt das glücklichste Volk der Welt in Finnland, am nördlichen Rand Europas in direkter Nachbarschaft zu Russland – und das schon zum dritten Mal in Folge. Erstaunlich! (Deutschland belegt den 14. Rang.) Als die Finnen zum ersten Mal zur glücklichsten Nation der Erde erklärt wurden, reagierten sie ziemlich entgeistert: Wir? Glücklich? Im Ernst? Finnland war einmal eines der ärmsten Länder der Welt, so lange ist das noch nicht her. Und über die Medien sind allenfalls einige Versprobenheiten bekannt – wie „kalsarikännit“, eine „aus Finnland stammende Entspannungstechnik“ (Wikipedia), die übersetzt schlicht bedeutet: „sich zu Hause in Unterhose betrinken“. Aber die Umfragen zeigen auch: Nirgends in Europa setzen Bürger mehr Vertrauen ineinander, in ihre Politik, ihre Polizei und in ihre Medien als in Finnland. Korruption gibt es kaum. Dies alles ist sicher noch kein Garant für Lebensglück, aber wohl eine gute Grundlage!



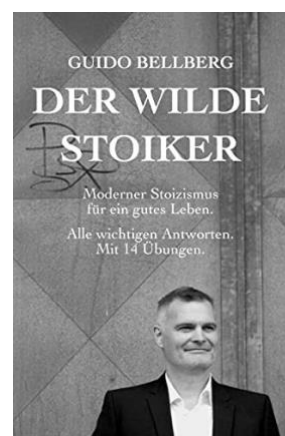
Interessant ist: Die Glücks-Wissenschaftler bemerkten während der Pandemie einen deutlichen Anstieg von sog. freundlichen Handlungen: „Die Hilfe für Fremde, Freiwilligenarbeit und Spenden waren 2021 in allen Teilen der Welt stark gestiegen und erreichten Werte, die fast 25% über ihrem präpandemischen Wert lagen“, hieß es. Dies zeige, dass Menschen in Notzeiten mit Empathie reagierten und Menschen in Not helfen würden, was sich auch auf das eigene Glücksempfinden auswirkt. Diesen Zusammenhang hatten schon die antiken Stoiker gesehen („[Die Idee der Nächstenliebe in der Stoa](#)“): Nach ihrer Ansicht entspricht es der menschlichen Natur, sich um ihre Artgenossen zu kümmern. Am deutlichsten wird dies in der Liebe und Fürsorge für die eigenen Kinder sichtbar. Jedoch sollten die Menschen – als rationale Wesen mit der Fähigkeit zur ethischen Weiterentwicklung – ihre instinktiv vorhandene Fürsorge über die eigene Familie hinaus auf alle Mitmenschen ausdehnen, weil sie erkennen, dass sie alle Brüder und Schwestern sind. Nächstenliebe ist für Stoiker kein göttliches Gebot, sondern eine Strategie zum eigenen Glück. Mark Aurel schreibt: [Güte ist unbesiegtbar!](#) Eine erstaunliche Erkenntnis für den Herrscher eines Weltreichs inmitten eines intriganten Kaiserhofs!

Übrigens: Für alle, die sich zwischendurch gerne mal von einem **Podcast** inspirieren lassen, gibt es zwei Empfehlungen:

- Im Podcast „[Der Pudel und der Kern](#)“ diskutieren Dr. Albert Kitzler und Jan Liepold ganz verschiedene Fragestellungen rund um die Grundsatzfrage: Wie gelingt ein erfülltes, gutes Leben? Ihre (30-40-minütigen) Gespräche sind kurzweilig (auch unter Beteiligung von Gästen oder Hörern) und machen die Weisheit von Seneca, Konfuzius, Platon, Buddha und Co. für den Alltag praktisch nutzbar. Auf der Podcast-Website kann man derzeit zwischen 16 Themenfolgen wählen (zuletzt über den Philosophenkaiser Mark Aurel). Anregend!
- Im Podcast „[Durchblick Philosophie](#)“ gibt Florian Kraemer (Philosophie-Lehrer in der Sekundarstufe 2) eine Übersicht über die grundlegenden Fragestellungen und Denkmodelle der Philosophie – auf dem intellektuellen Niveau der gymnasialen Oberstufe. Man erkennt das Bemühen des Lehrers, komplexe Denkvorgänge allgemeinverständlich zu erläutern und einzuordnen – eine große Leistung! Hören Sie mal in die verschiedenen (20-30-minütigen) Folgen hinein – z.B. „[Der schwierige, einfache Weg zum Glück](#)“, „[Gelassenheit macht frei](#)“ oder „[Denken macht glücklich](#)“. Man wünscht sich, in der eigenen Schulzeit ein solches Lehrfach gehabt zu haben!

Zum Schluss noch zwei **Buchempfehlungen**:

- [Guido Bellberg, DER WILDE STOIKER](#) – Moderner Stoizismus für ein gutes Leben (240 S.) Der Autor betreibt seit langem den gleichnamigen Podcast DER WILDE STOIKER, in dem er viel eigene praktische Erfahrungen und Anregungen seiner Hörer*Innen verarbeitet. Das merkt man auch seinem Buch an, das sich bemüht, die Lebensphilosophie der Stoa und ihre Handhabung im Alltag umfassend, aber ohne Umschweife darzustellen. Lesenswert!
- [Juliane Marie Schreiber: „Ich möchte lieber nicht“](#) – Eine Rebellion gegen den Terror des Positiven (208 S.) Fühlen Sie sich einem Zwang zum Glückseligsein und zum positiven Denken ausgesetzt? Dann wird Sie interessieren, was die Autorin zu der dunklen Kehrseite einer heute zunehmend verbreiteten „Glücks-Ideologie“ zu sagen hat. Sehr hörenswert ist das kurze [Interview mit der Autorin im Deutschlandfunk](#).



Blieben 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.