

Liebe Freunde der Stoa!

Für moderne Stoiker lohnt sich hin und wieder mal ein Seitenblick über den Zaun in Nachbars Garten – z.B. auf den Buddhismus, insbesondere in der Ausprägung des Zen-Buddhismus. Tatsächlich trifft man heute bereits nicht selten auf (spirituell veranlagte) Stoiker, die über Zen-Erfahrung verfügen, gerade auch mit der Achtsamkeitsmeditation. Und dieses Doppel-Interesse ist gar nicht so verwunderlich, denn die Kombination aus tiefgründigen, aber auch praktisch umsetzbaren psychologischen Einsichten des Zen-Buddhismus macht ja auch die stoische Philosophie so attraktiv.

Buddhismus und Stoizismus sind geistesgeschichtlich nicht verwandt ...

Die Anfänge beider Lehren aus der westlichen und östlichen Hemisphäre liegen nur wenige hundert Jahre auseinander. Jedoch lässt sich die (in der Literatur geäußerte) Vermutung, der Begründer der Stoa, Zenon von Kition, könnte von Buddha beeinflusst gewesen sein, nicht belegen. Und auch die Idee, dass beide Lehren eine gemeinsame geistesgeschichtliche Wurzel haben, ist eine wenig beachtete Einzelmeinung geblieben.

... haben aber einige Gemeinsamkeiten ...

Dennoch weisen die Lehren des Buddha und der Stoa einige bedeutende Gemeinsamkeiten auf. Sehr deutlich zeigt sich dies in der Zielrichtung und der Geisteshaltung: Beide richten den Fokus nach innen auf unsere eigene persönliche Weiterentwicklung. Beide empfehlen dazu die Suche nach innerer Ruhe und Gelassenheit. Und beide bieten ganz praktische Hilfestellung, wie man diese erlangen kann.

... und doch sind klare Unterschiede vorhanden!



- Zen und Stoa geben ihren Schülern zwar eine Anleitung, wie man an sich selbst arbeitet, um das eigene Leben besser zu machen. Jedoch sind am Ende ihre Ziele unterschiedlich: ein gelungenes Leben bzw. Lebensglück („Eudaimonia“) für Stoiker und die Erleuchtung für Buddhisten.
- Beide Lehren arbeiten zwar gegen den störenden Einfluss von Emotionen, um Gelassenheit („Ataraxia“) zu erlangen, sie tun dies jedoch mit unterschiedlichen Mitteln: In der buddhistischen (Zen-) Meditation werden störende Emotionen zwar bewusst wahrgenommen, wozu uns auch die Stoa anleitet, aber in der Meditation lässt man sie weiterziehen, bis sie nachlassen oder verschwunden sind. Im Stoizismus werden sie dagegen mit vernunftorientierter Erkenntnis konfrontiert, z.B. die Sorge um schwindenden Wohlstand mit der Erkenntnis, dass materielle Besitztümer für das Lebensglück irrelevant sind. Die gemeinsame Wertschätzung von Gelassenheit dient daher im Zen eher einer Art Unbekümmertheit, in der Stoa dagegen eher einer Unerschütterlichkeit gegenüber den Widrigkeiten des Lebens.
- Auch den von Stoikern angestrebten Grundhaltungen der „Apatheia“ (Selbstdisziplin und maßvolle Haltung) sowie „Autarkeia“ (als selbstbestimmtes Urteilsvermögen) können Buddhisten viel abgewinnen. Jedoch hätten die antiken Stoiker ein Mönchstum und eine Askese in Einsamkeit, wie sie in buddhistischen Klöstern üblich ist, wohl abgelehnt.
- Ein hochinteressante Parallele ist die „Achtsamkeit“, die im buddhistischen Kontext schon länger bekannt ist. Aber man kann m.E. durchaus auch von einer „Stoischen Achtsamkeit“ („Prosoche“) sprechen. So wie der Stoiker-Kaiser Mark Aurel sich selbst daran erinnert, dass „jeder eigentlich nur dem gegenwärtigen Augenblick lebe, denn alles Übrige ist entweder durchlebt oder in Dunkel gehüllt“ (aus *Selbstbetrachtungen*), sagt auch der buddhistische Lehrer Thich Nath Hanh, dass „wir uns bewusst sein sollten, dass wir hier und jetzt sind, und dass der einzige Moment, lebendig zu sein, im gegenwärtigen Moment ist.“ Aber anders als in der Achtsamkeitsmeditation lehrt die Stoa die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt nicht um ihrer selbst willen, sondern damit wir jederzeit an uns selbst arbeiten können, z.B. um Anzeichen aufkommender Wut oder Angst frühzeitig wahrzunehmen und Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Der gegenwärtige Moment ist nicht die Quelle des Glücks *an sich*, es geht der Stoa vielmehr darum, den gegenwärtigen Moment zu *nutzen* und auf seine Anforderungen (ethisch richtig) zu reagieren.
- Schließlich gibt es auch Gemeinsamkeiten im stoischen Verständnis des Schicksals bzw. des buddhistischen Karma, also dem Konzept, dass jede Handlung – physisch wie geistig – unweigerlich Folgen haben wird. Allerdings fehlt der Stoa eine Wiedergeburtstheorie, welche die Folgewirkungen von Taten über mehrere Leben hinweg konstatiert. Tatsächlich bietet der Stoizismus keine Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod oder gar eine Wiedergeburt und zeigt sich auch generell an Jenseitigem und Übernatürlichem eher desinteressiert. Er ist eben keine Religion.

Fazit: Es ließen sich noch viele interessante Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der ethischen Grundhaltung zwischen Stoizismus und Zen-Buddhismus finden. Leider gibt es keine kompakte Darstellung des Themas zum Weiterlesen, allenfalls das englische Büchlein von Antonia Macaro, More than Happiness – Buddhist and Stoic Wisdom for a Sceptical Age (213 S.) oder den Podcast des WILDEN STOIKER zu „Stoizismus und Buddhismus“ (36 Min.). Mir persönlich ist der Buddhismus zwar ein bisschen zu mystisch und als analytischer Mensch habe ich meine spirituelle Heimat eher im Stoizismus gefunden. Dennoch bietet der (Zen-) Buddhismus auch ein wohltuendes Gegengewicht zum Stoizismus, den doch immer wieder ein Hauch von Strenge und harter Selbstdisziplin durchweht und dem manchmal ein Schuss östliche Weisheitslehre durchaus guttun könnte.

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie entspannt!

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