

Liebe Freunde der Stoa!

Was schätzen Sie am Stoizismus am meisten? Für mich sind es seine vielen praktisch umsetzbaren [psychologischen Einsichten](#). Die antiken Stoiker waren versierte Beobachter menschlicher Verhaltensweisen und deren psychischer (Hinter-)Gründe. Infolgedessen haben sie – neben theoretischen Erkenntnissen – auch eine Anzahl von Praktiken entwickelt, die Menschen konkret helfen sollen, ein besseres Leben zu führen. (In der damaligen Zeit waren Psychologie und Philosophie noch keine klar getrennten Wissenschaften.) In diesem Punkt manifestiert sich auch der Hauptunterschied zwischen dem Stoizismus und allen Religionen bzw. Ideologien, denn Stoiker hinterfragen sich selbst: „[Funktioniert Stoizismus überhaupt?](#)“ Es geht ihnen nicht um Glauben, Bekenntnis oder Überzeugung! Das Wesen und der Erfolg des Stoizismus liegt in seinen praktischen Anweisungen zur „Selbstoptimierung“, die deshalb von uns immer wieder auf den Prüfstand gestellt werden (müssen): „Funktioniert das wirklich für mich?“



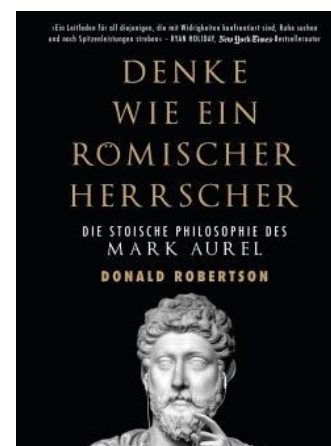
Hier liegt die Verbindung zur Wissenschaft der modernen Psychotherapie, die verschiedene kognitive Techniken anwendet, die den Patienten dabei helfen sollen, die eigenen psychischen Probleme selbst unter Kontrolle zu bringen. Mit der sog. [kognitiven Therapie](#) soll der Betroffene zunächst lernen, sich selbst zu beobachten, seine Gefühle rational zu analysieren, Probleme bzw. Blockaden zu identifizieren und dann Alternativen zu entwickeln. Das Ziel ist, dass der Patient in der Lage ist, seine Denk- und Verhaltensmuster neu zu bewerten – etwa indem er sich bewusst distanziert, etwas positiv umdeutet oder ein Problem als (zu bewältigende) Herausforderung sieht. Insofern ist die kognitive Verhaltenstherapie der philosophischen Praxis der Stoa durchaus nahe.

Beispielsweise wenden Stoiker die [Strategie der „kognitiven Distanzierung“](#) an. Donald Robertson, Psychotherapeut und Stoa-Experte, empfiehlt angehenden Stoikern zur Schaffung einer „kognitiven Distanz“, immer wieder „ganz bewusst zu üben, Dinge objektiv und unemotional zu beschreiben. Sich strikt an Fakten zu halten, kann allein schon Ängste besänftigen.“ Vermeiden Sie vor allem das „Schwelgen in Worst Case-Szenarien“. „Verzichten Sie auf starke Werturteile oder eine emotionale Sprache und beschreiben Sie die Lage neutral und faktenbasiert“.

Die Stoiker haben noch [weitere \(psychologische\) Übungstechniken](#) entwickelt, wie z.B. die [Praemeditatio Malorum](#) („Male Dir das Schlimmste aus“). Aus der modernen psychologischen Forschung wissen wir, dass es eine gute Art ist, Ängste zu überwinden, indem man sich ihnen wiederholt in der Realität für gewisse Zeiträume aussetzt (zur Stressimmunisierung und Stärkung der Resilienz). Stoiker üben im Geiste, sich die befürchteten Katastrophen vorzustellen, als ob sie sich tatsächlich ereignen hätten. Dies könnte man als eine Art emotionales Krafttraining bzw. eine Methode zur Vorbereitung auf Worst-Case-Szenarien sehen. Andere stoische Übungstechniken richten sich auf die Verbesserung der [Selbstbeherrschung \(Enkrateia\)](#). Es ist eine Frage der Übung, sich dauerhaft beherrscht (d.h. vernunftgemäß, nicht triebgesteuert) zu verhalten und zu erreichen, was man in der Psychologie „Impulskontrolle“ nennt. Entscheidend ist, dass man sich selbst beobachtet und persönliche Warnzeichen und Impulsauslöser (Trigger) kennenlernt, mit denen wir uns reizen lassen, und gegenüber denen man das Widerstehen üben kann.

Übrigens: Die Form der modernen Psychotherapie, die dem Stoizismus am nächsten kommt, ist die „[Rational-Emotive-Verhaltenstherapie](#)“, kurz REVT. Sie gilt als die „philosophische“ der Kognitiven Verhaltenstherapien. Ihr Begründer, Albert Ellis, hat viele Grundmaximen der Stoa in seine therapeutische Arbeit und Lehre einfließen lassen. Ziel ist es, „eine Lebenskunst“ zu vermitteln, die uns befähigt, auch mit widrigen Umständen so umzugehen, dass wir ein sinnvolles und erfülltes Leben führen können.

Für Donald Robertson ist der Stoizismus „die Schule der antiken westlichen Philosophie, die die am stärksten ausgeprägte therapeutische Orientierung aufweist und das größte Instrumentarium an psychologischen Techniken bietet.“ ABER: Stoizismus ist eine Philosophie, keine Therapieform. Das auseinanderhalten ist wichtig, denn Therapien sollen (eher kurzfristig) bei der Überwindung psychischer Probleme helfen, während die Philosophie Lebensentwürfe anbietet und (eher langfristig) dabei hilft, eine Haltung zum Leben, einen Lebensstil, zu entwickeln. Dennoch sind Rückgriffe auf die Psychotherapie auch für Stoiker sinnvoll und wichtig! Spannenden Lesestoff bietet hierbei das Buch von [Donald Robertson, Denke wie ein römischer Herrscher](#) – Die stoische Philosophie des Mark Aurel (300 S.). Der Autor greift auf seine eigene Expertise als Psychotherapeut zurück, um zu zeigen, wie sich die Lehren der Stoa auf die praktische Lebensgestaltung anwenden lassen. Das Besondere: Anhand der Lebensgeschichte von Mark Aurel lassen sich die stoischen Prinzipien – am lebenden Beispiel des römischen Kaisers – gut verständlich darstellen.



Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie entspannt!

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