

Liebe Freunde der Stoa!

Es ist November – allmählich hält der „graue Herbst“ Einzug. Vermehrt hängen Nebelschwaden über dem Land, die Sonne steht nur noch als trüber Fleck am Himmel und Novemberstürme fegen die letzten Blätter von den Bäumen. Gibt es jetzt etwas Schöneres, als sich mit einem heißen Tee in einen bequemen Sessel zu kuscheln und einen anregenden Podcast zu hören? Ich hätte da zwei Empfehlungen:

### [Der Mensch ist ein narratives Wesen ... aber was heißt das?](#)

Der Historiker Yuval Harari hat jüngst in einem Interview gesagt, dass wir Menschen eine Superkraft besitzen: Wir können Geschichten erfinden! Aber was ist so „super“ daran? Er sagt: Wir Menschen beherrschen die Welt, weil wir besser zusammenarbeiten als alle anderen Spezies. Alle großen Errungenschaften der Menschheit – von der Mondlandung bis zur Herstellung von Impfstoffen – sind das Werk zahlloser Menschen, die arbeitsteilig zusammenarbeiten. Warum sie das tun? Hier kommt die Superkraft ins Spiel: Wir können nämlich nicht nur Geschichten erfinden, sondern auch andere Menschen dazu bringen, sie zu glauben. Wenn genug Menschen an einen Gott glauben, kann man sie dazu bewegen, riesige Kathedralen zu bauen. Wenn genug Menschen an eine Nation glauben, kann man sie dazu bringen, gegen eine andere Nation in den Krieg zu ziehen. Und wenn genug Menschen an ein bedrucktes Stück Papier mit einem 50 Euro-Symbol glauben, kann man damit tatsächlich etwas einkaufen.



Menschen sind „narrative Wesen“, weil Geschichten unser Weltverständnis prägen. Wer dieser These für eine kurzweilige Stunde etwas nachspüren möchte, sollte den Podcast aus der Reihe „Sternstunde Philosophie“: [„Die narrative Gesellschaft: Wie Erzählungen unser Leben bestimmen“](#) einschalten. Dabei geht es auch um zwei lesenswerte Bücher, nämlich: „Erzählende Affen“ von Samira El Ouassil (2021) und „Das narrative Gehirn“ von Fritz Breithaupt (2022).

Für Stoiker ist das „narrative Wesen“ eine echte Herausforderung: Denn viele Narrative beruhen nicht auf Fakten – sie sollen uns vielmehr manipulieren. Da ist z.B. das Narrativ vom Geld, das Erfolg und Macht bedeutet und Glück verheißt. Die Stoiker haben dieses Narrativ zwar widerlegt, aber das genügt nicht! Wir brauchen vielmehr [positive, konstruktive Gegen-Narrative](#)! Die Stoiker haben hier einiges zu bieten: Wie wäre es mit dem Narrativ vom Schiffbrüchigen (*Zenon*), der erst alles verlieren muss, um sich selbst neu zu (er)finden und die Schule der Stoa zu gründen. Oder mit dem Narrativ vom Sklaven (*Epiktet*), der die Freiheit gewinnt, um als Stoa-Lehrer seine wahre Berufung zu finden. Oder schließlich das Narrativ von einem Kaiser (*Mark Aurel*), der sich sogar von übergroßer Macht nicht korrumpieren lässt, von einem Kaiser, der Sätze sagt wie: [„Güte ist unbesiegbar!“](#) und ganz danach lebt. Wir brauchen mehr solcher positiver Narrative!

### [Angst ist wichtig ... aber wie können wir damit umgehen?](#)

Menschen sind zerbrechliche Wesen. Daher ist Angst (lebens-) wichtig. Sie gehört zum Leben. Auch wenn wir heute in einer Zivilisation mit einem Höchstmaß an Sicherheit leben, wo die ständige Alarmbereitschaft des gejagten Tieres unnötig geworden ist, wuchern gleichwohl Ängste unter uns. Manch einer kann die angstvollen Sorgen gar nicht mehr ablegen und erleidet ein „worry burn out“. Oft haben wir das Gefühl, dass wir nichts gegen das tun können, was uns Angst macht. Aber ist das so? Oder können wir selbst bestimmen, wie wir mit unserer Angst umgehen?

Der Podcast in der Reihe „Das philosophische Radio“ (WDR 5): [„Konstruktiv? - vom Umgang mit der Angst“](#) behandelt diese Fragen und bietet dabei viel Stoff zum philosophischen Nachdenken. Spannend ist auch, dass Ängste nicht nur in ihrer persönlichen Dimension betrachtet werden, sondern ebenso ihre gesellschaftliche Folgen, wenn sich Ängste z.B. zu Ressentiments auswachsen.

Für Stoiker ist der Umgang mit Angst immer schon ein zentrales Thema gewesen. Dabei konzentrieren sich die meisten Abhandlungen auf die kurzfristige persönliche Angst, die oft einen konkreten Anlass hat. Hierbei ist es wichtig, Distanz zu gewinnen, ohne die Angst zu verdrängen (s. dazu Näheres auf der Stoa heute-Website unter dem Reiter [„Umgang mit Angst und Furcht“](#)). Interessant – und zunehmend relevant – ist aber auch der Umgang mit „langen Ängsten“ (Bedrohungs-Szenarien Klimawandel, Pandemie, Krieg). Hierbei haben wir es mit diffusen Gefühlen und kollektiven Ängsten zu tun, die sogar ansteckend sein können. Gefährlich wird es, wenn uns eine ständige Negativität das Leben vergällt und wir uns von Angst vereinnahmen lassen, vor allem von kollektiven Ängsten. Vielen hilft es schon, aus dem sie umgebenden Personenkreis aus ewigen Angstmachern auszusteigen und sich Menschen mit beruhigendem Einfluss zuzuwenden. Wichtig ist auch, die kollektiven Ängste zu hinterfragen: Was kann ich dagegen tun? Und was nicht? Und daraus Mut zu kreativen Lösungen zu entwickeln. Man muss kein unverbesserlichen Optimist sein, aber vielleicht kann man ein [„Possibilist“](#) werden! Aus diesem Vertrauen, dass sich eine Lösung finden lässt, kann Gelassenheit entstehen.

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.