

Liebe Freunde der Stoa!

Ein gutes neues Jahr 2023 Ihnen allen!

Viele Menschen beginnen das Jahr mit Vorsätzen. Vielleicht sollten wir es eher **mit Vorbildern beginnen**. Ich habe jedenfalls die Erfahrung gemacht, dass es beim alltäglichen Einüben einer stoischen Haltung hilfreich ist, mit einem selbst gewählten „Vorbild“ in Dialog zu treten. „Was hätte XY jetzt gesagt?“ „Wie hätte XY reagiert?“ Versuchen Sie es in diesem Jahr doch mal! Stellen Sie sich im Geiste eine Person vor, die Ihnen – als Stoiker, als Lebenskünstler, als philosophischer Kompass – Vorbild und spiritueller Gesprächspartner sein könnte. In nervigen Verkehrsstaus, in stressigen Bürozeiten, im Umgang mit unverschämten Mitmenschen oder mit den eigenen Unzulänglichkeiten ... stellen Sie sich Ihr „Vorbild“ in der akuten Situation vor – und betrachten Sie sein/ihr Verhalten vor Ihrem geistigen Auge.

Überlegen Sie zunächst, wer für Sie ein Vorbild sein könnte. Treffen Sie eine Wahl und bleiben Sie eine Zeitlang dabei, auch wenn es vielleicht schwierig wird. Es müssen nicht immer die „klassischen“ Vorbilder sein (wie der pflichtbewusste Mark Aurel oder der weise Epiktet), geeignet sind auch Personen, für die Sie eine ganz *persönliche* Bewunderung hegen. In Betracht kommen sogar fiktive Personen, wenn Sie sie sich lebendig vor Augen führen können. Ich empfehle vorzugsweise Personen, deren Verhalten für Sie nicht genau vorhersehbar ist und die Sie daher noch überraschen und herausfordern können.

Meine Wahl ist schon seit einiger Zeit auf [Snoopy](#) gefallen. Genau, DER Snoopy von den „Peanuts“, der Beagle, der so herzerreißend weinen und so ausgelassen tanzen kann – wenn er nicht gerade auf dem Dach seiner Hundehütte faulenz. Für mich ist Snoopy als „the stoic dog“ eine echte Herausforderung! Gerade weil seine Reaktionen oft etwas unorthodox erscheinen – wenn er z.B. die griesgrämige Lucy auf die Nase küsst, die mit ihrem Aussehen hadernde Peppermint Patty zu einem Tanz begleitet oder den – wieder einmal – deprimierten Charlie tröstet. Dass sich Snoopy nur pantomimisch äußern kann, ist eher ein Vorteil: Er agiert statt zu argumentieren. Aber seine gelassene Art, mit allen Problemen des Lebens fertig zu werden, ist für mich vorbildlich! Er kann gewinnen oder verlieren – für ihn geht es immer gut aus. So hilft er mir, in schwierigen Situationen die richtige Perspektive zu finden („Bei Regen sind immerhin alle Schaukeln frei!“) und die täglichen Katastrophenmeldungen nicht zu ernst zu nehmen. Er ist eher ein „[Hans im Glück](#)“-Typ, dem Missgunst, Zorn und Neid fremd sind. Aber er hat auch ein durchaus tiefgründiges Wesen. Er liest „Krieg und Frieden“, allerdings nur ein Wort pro Tag, dann legt er sich auf seine Hundehütte und denkt darüber nach. Auch insoweit kann er mir als Vorbild dienen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie für sich ein ähnlich gewinnbringendes „**Vorbild für 2023**“ finden!



Zum Schluss noch zwei **Podcast-Empfehlungen**:

- In der Reihe „Das philosophische Sofa“ ist ein ca. einstündiges Gespräch über [„Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft“](#) der Stoischen Philosophie zu hören. Die Stunde Hörzeit ist selbst für fortgeschrittene Stoa-Freunde interessant, weil die geistesgeschichtliche Entwicklung der Lebensphilosophie von der Antike bis in unsere moderne Zeit nachgezeichnet wird. Dadurch klärt sich auch die Bedeutung der Stoa für uns heute.
- In der „Sternstunde Philosophie“ können Sie ein spannendes philosophisches Gespräch darüber hören, [„Was der Tod mit unserem Leben macht“](#), warum wir ihn gerne verdrängen und welche Rolle er in unserer Gesellschaft spielt (ca. 60 Min.). Sehr anregend! Und was die Stoiker dazu denken, können Sie – wenn Sie mögen – in meinem Blog [„Der Tod ist sicher – und danach?“](#) und [„Stoisch bis zum Suizid?“](#) nachlesen.

Kommen Sie gut ins neue Jahr! 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.