

Liebe Freunde der Stoa!

Letzte Woche hat für die christlich sozialisierten Menschen die **Fastenzeit** begonnen. Dies bedeutet klassischerweise den Verzicht auf Fleisch oder andere Genüsse in den nächsten 7 Wochen bis zum Osterfest. Auch die antiken Stoiker haben ihren Anhängern empfohlen, immer wieder eine Zeitlang auf gutes Essen und aufwändige Kleidung zu verzichten. Näheres finden Sie dazu im Stoa-Blog [Reduziere alles bis auf das Nötige](#). Wie wäre es? Vielleicht versuchen Sie mal, in den nächsten 7 Wochen stoischen Verzicht zu üben? Seien Sie kreativ! Es muss nicht der klassische Verzicht sein. Sie können auch eine andere für Stoiker geeignete Übung wählen – z.B. mehr Gelassenheit im Alltag zu üben. Oder zu üben, Sehnsüchten und Begierden nicht so oft nachzugeben (dazu gehört auch [Mehr Mut zur Mäßigung](#)). Ich werde mich für die beginnende Fastenzeit auf folgende drei stoische Übungen konzentrieren:



- **Übe dich in Dankbarkeit:** Der Stoiker-Kaiser Mark Aurel gibt dafür die Richtung vor: „Träume nicht von Dingen, die du nicht besitzt, als wären sie dein, sondern sei dankbar für das, was du tatsächlich besitzt.“ In diesem Sinne ist es eine gute stoische Übung, sich in den nächsten Wochen immer wieder – täglich – all die Dinge bewusst zu machen (und ggf. aufzuschreiben), für die man dankbar sein kann – Großes oder Kleines. Es wird einen wahrscheinlich überraschen, wie viel da zusammenkommt! Aber so gelingt es vielleicht, mehr [Dankbarkeit zu lernen](#).

- **Trainiere deine Freundlichkeit:** Auch wenn es manchmal so erscheinen mag – Freundlichkeit ist nicht etwas, was man hat oder nicht hat. Es ist vielmehr eine Frage des Trainings – wie beim Hanteltraining; denn Freundlichkeit ist Stärke, die antrainiert werden muss. Und so ermutigt Seneca uns: „Wo immer es einen Menschen gibt, gibt es die Gelegenheit zur Freundlichkeit.“ So wird sich z.B. die Gelegenheit ergeben, morgens die Nachbarn zu grüßen, in der Bahn darauf zu achten, ob man jemandem den Platz anbieten kann, oder in der Bäckerei ein freundliches Dankeschön zu äußern. Dazu gehört auch: [Fehlverhalten mit Nachsicht zu begegnen](#). All dies sind oft nur Kleinigkeiten, aber über einen längeren Zeitraum kann es Gewohnheiten verändern – und wer weiß: Vielleicht erhält man mehr zurück, als man glauben mag!

- **Meide Werturteile:** In der Podcast-Reihe „Langsam Achtsam“ findet sich eine interessante Anregung zu einem [„Bewertungsfasten“](#). Hören Sie mal hinein – es sind nur 5 Minuten! Die Autorin empfiehlt, dass wir uns bewusst machen, wie wir uns selbst und andere immerzu bewerten. Wir ziehen ständig Vergleiche in allen möglichen Lebensbereichen (bzgl. Attraktivität, Reichtum, Intelligenz, Erfolg, Aussehen ...) und ordnen uns – gewollt oder ungewollt – oft in eine Art Ranking ein. Versuchen wir in den nächsten Wochen doch einmal, uns dieser ständigen Bewertungen bewusst zu werden und sie zu reduzieren („Bewertungsfasten“), um liebevoller mit uns selbst und anderen umzugehen. Dazu gehört z.B. auch [Unterstellungen zu vermeiden](#) oder [Meinungsmache zu widerstehen](#).

Wer die anstehende 7-wöchige Fastenzeit nicht für eine der stoischen Übungen nutzen mag, kann natürlich auch zu einer anderen Zeit üben. Jedoch sollten Stoiker generell die [Bedeutsamkeit des Übens erkennen](#). Dabei hilft der Podcast in der Reihe „Das philosophische Sofa“, den ich besonders empfehlen möchte! In dem knapp einstündigen Gespräch werden verschiedene spirituelle Übungen aus der antiken Philosophie vorgestellt, die heute noch – nach 2.000 Jahren – gewinnbringend eingesetzt werden können. Dabei wird deutlich, dass das Üben, d.h. das regelmäßige spirituelle Arbeiten an sich selbst, den Kern einer guten Lebensphilosophie wie der Stoa darstellt. In diesem Zusammenhang wird auch – ganz zu Recht – eine wichtige Person herausgehoben: Karl Jaspers, der bereits in den 1950er Jahren auf die [Übungen zur Philosophischen Lebensführung](#) hingewiesen hat. (Der Link führt zu seinem Radiovortrag „Einführung in die Philosophie 6/7“.) Ein Klassiker! Einen anderen – auch sehr lohnenswerten – Zugang zu Karl Jaspers bietet der Podcast [„Karl Jaspers und der Begriff der Grenzsituation“](#) (56 Min.) – spannend!

Zum Schluss dieses Newsletters möchte ich Ihnen noch einen aktuellen Podcast über [meinen Lieblings-Stoiker Epiktet](#) ans Herz legen, der in der Reihe „Der Pudel und der Kern“ zu hören ist (29 Min.). Denn Epiktet ist ein besonders gutes Aushängeschild für die Bedeutung lebenslangen Übens. („Das Lernen allein genügt nicht, sondern man muss auch die Gewöhnung hinzunehmen und dann die Übung.“) Er lebte in Rom zur Zeit Kaiser Neros lange als Sklave, bevor er freigelassen wurde und seine eigene stoische Schule gründete. Schließlich hat er sich zu einem der wichtigsten und angesehensten Vertreter der späten Stoa entwickelt.

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.