

Liebe Freunde der Stoa!

Wann haben Sie zuletzt auf einer Schaukel gegessen? Wer sich erinnert, wird den inspirierenden Gedanken des Philosophen *Wilhelm Schmid* leicht nachvollziehen können: Leben ist Schaukeln – Schwung holen, Leichtigkeit fühlen, Höhenflüge erleben, auf den Beistand Anderer hoffen und das flau Gefühl beim Abschwung hinnehmen lernen. Wir alle kennen die Glückgefühle, wenn wir auf einem Höhenflug sind. Und wir wünschten, dass sie für immer anhalten mögen. Aber wie auf einer Schaukel kommt gewiss der Abschwung. Ebenso kennen wir Frust und Trauer, wenn wir am tiefsten Punkt angekommen sind – und glauben, dass wir aus diesem Loch nie mehr herauskommen werden. Aber schließlich müssen wir erkennen: Auch hier folgt unweigerlich – wie beim Schaukeln – irgendwann wieder der Aufschwung. Das Schaukeln versinnbildlicht das ständige Hin und Her zwischen den unterschiedlichen Seiten des Lebens. Wenn wir dies mit Gelassenheit akzeptieren können, sind wir dem gelingenden Leben ein gutes Stück näher gekommen. Insofern werden Stoiker dem Büchlein von Wilhelm Schmid, *Schaukeln – Die kleine Kunst der Lebensfreude* (110 S., 12 €), einiges abgewinnen können. Ich bin jedenfalls sicher: *Epiktet* hätte die Schaukel-Metapher anregend gefunden:



„Erwarte nicht, dass die Dinge so laufen, wie du es dir wünschst, sondern wünsche, dass alles so kommt, wie es dann tatsächlich passiert“.

Kennen Sie den „Weg der Stoa“? Seit Kurzem gibt es – neben dem bekannten „Stoiker-Podcast“ – eine neue Podcast-Reihe, die sich ausschließlich mit dem Stoizismus befasst. Unter dem klangvollen Titel „Der Weg der Stoa“ findet man hier regelmäßige Podcasts und einen dazu passenden Blog von Dr. Alexander Zock, der schließlich auch noch eine Meetup-Gruppe für Gespräche über die Stoa und ihre Texte anbietet. Ausgangspunkt der Podcasts und Gruppentreffen sind vorzugsweise die (Original-) Texte der antiken Stoiker, über die sich ein Zugang zur Lebensphilosophie der Stoa finden lässt. Durch das Lesen und Analysieren der Texte (auch in verschiedenen Übersetzungen) werden die 2.000 Jahre alten Formulierungen für unsere moderne Zeit wieder greifbar(er). Und damit Sie einen praktischen Eindruck davon bekommen, wie das (gemeinsame) Lesen von stoischer Literatur für alle Beteiligten gewinnbringend funktioniert, sei Ihnen der aktuelle Stoiker-Podcast zum (gemeinsamen) „Lesen stoischer Literatur“ empfohlen. Dabei geht es um drei kurze, aber tiefgründige Absätze aus dem Handbuch von Epiktet. Nach anfänglicher Skepsis fand ich diese (1-stündige) Demonstration des Lesens stoischer Literatur sehr erfrischend!

Für wie frei halten Sie sich eigentlich? Freiheit ist die Grundlage unserer demokratischen Gesellschaft. Aber stoßen wir mit unserer Freiheit nicht immer wieder an Grenzen? Vielleicht sind wir gar nicht so frei wie wir glauben. Denn es gibt mächtige Strukturen, die unser Leben regulieren, einerseits durch Zwang von *außen*, andererseits – und heute immer wichtiger – durch *innere* Zwänge. Solche inneren Zwänge entstehen vor allem durch Gewohnheiten und Konventionen, die uns fesseln. Hierdurch geraten wir in einen Wiederholungszwang, wir reproduzieren „blind“ bestimmte stereotype Muster, was oft bequem erscheint. Aber wir werden zu „Knechten unserer selbst“. Befreien können wir uns, wenn wir uns öffnen, Gewohnheiten hinterfragen und durchbrechen, um schließlich – im Sinne der alten Stoiker – die vorhandenen Spielräume des Lebens zu erkennen und zu nutzen. Wie die Befreiung aus gewohnten Mustern des Handelns und Denkens gelingt und wie befreiend die Kraft des Neuanfangs ist, wird in der Podcast-Reihe „Das philosophische Radio“ sehr spannend diskutiert: „Was heißt es für Sie, sich zu befreien?“

Wer war Seneca wirklich? Er gilt als einer der einflussreichsten Protagonisten der stoischen Philosophie. Durch seinen eingängigen und prägnanten Schreibstil wurde er zu einem der meistgelesenen Schriftsteller seiner Zeit. Und auch heute noch können wir in seinen vielfältigen Schriften und Zitaten Anleitung und Inspiration für ein gelingendes Leben finden. Wer mehr über den Redner, Dramatiker, Politiker und Philosophen erfahren möchte, dem es weniger ums Theoretisieren und mehr um die praktische Lebensgestaltung ging, findet dazu einen kurzweiligen Podcast unter dem Titel „Seneca. Leben lernen ein Leben lang“ (in der auch für angehende Stoiker interessanten Reihe „Der Pudel und der Kern“).

Ich hoffe, es war etwas Ansprechendes für Sie dabei! 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.