

Liebe Freunde der Stoa!

**Wann waren Sie zuletzt ehrlich dankbar?** Wahrscheinlich können Sie sich gar nicht genau daran erinnern. Gleichwohl ist das Dankbar-sein ein wichtiger Faktor für ein erfülltes Leben. Das wussten schon die antiken Stoiker. Und daher ist das Dankbar-sein auch eine der wichtigsten Stoischen Übungen. Damit wir uns nicht missverstehen: Dies bedeutet nicht das Verharren in Selbstgenügsamkeit oder der Abschied von Sehnsüchten. Vielmehr gelingt es dankbaren Menschen weitaus besser, den Reichtum des Lebens wahrzunehmen, vor allem den [Reichtum an Möglichkeiten](#), um unser Leben positiv zu gestalten. Ein dankbares Gemüt ist auch immer ein gutes Bollwerk gegen die ständige [Angst vor Verlusten](#). Anstatt uns ständig zu sorgen, was wir verlieren könnten, raten die Stoiker dazu, lieber auf die Chancen zu schauen, die sich uns immer wieder bieten. Das Einüben von Dankbarkeit ist ein Schlüssel dazu. Wer mehr dazu wissen möchte, dem sei ein Radio-Podcast von „SWR2 Wissen“ empfohlen, der sich – auch wenn es nicht explizit um Stoizismus geht – umfassend mit dem Thema [„Dankbar sein“](#) befasst. In einer knappen halben Stunde erfahren Sie darin alle relevanten Aspekte des Dankbar-seins – auch die problematischen. Hörenswert!

**Halten Sie sich für einen Glückspilz?** Oder eher für einen Pechvogel? Gibt es für Sie überhaupt so etwas wie Glückspilze oder Pechvögel? Zumindest weiß die Wissenschaft, dass wir uns selbst der einen oder anderen Kategorie zuordnen. Und wer sich selbst als Glückspilz ansieht, erfährt auch häufiger (Lebens-) Glück. Insofern bestätigt die Wissenschaft die Erkenntnis der Stoiker: Glück ist Einstellungssache. Tatsächlich ist ein Glückspilz nichts anderes als jemand, der mit offenen Augen durch das Leben geht und immer bereit ist, etwas Unerwartetem zu begegnen, um daraus etwas zu machen, was das Leben bereichert. Ein stoischer Rat lautet daher: Seien wir [offen für das Unerwartete](#) – denn das Glück könnte schon hinter der nächsten Ecke warten. Und lassen Sie uns eine (Lebens-) Haltung einüben, durch die wir diese Möglichkeiten – selbst wenn sie unerwartet kommen – erkennen und nutzen. Diesem Thema widmet sich auch ein aktuelles Buch, das ich zur Lektüre empfehlen kann: Christian Busch, [Erfolgsfaktor Zufall](#) – Wie wir Ungewissheit und unerwartete Ereignisse für uns nutzen können (318 S., erschienen 2023, 29,- €). Es ist nicht nur, aber gerade auch für Stoiker lesenswert!



**Macht Gedichte-lesen gelassen?** Wir wissen: Ein wesentlicher Pfeiler der stoischen Lebens-philosophie ist das Einüben einer Haltung der Gelassenheit. (Vielleicht lesen Sie zum Thema Gelassenheit nochmal die [Geschichte vom chinesischen Bauern](#).) Aber wie gelingt stoische Ruhe und Gelassenheit im Alltag? Sie haben dazu wahrscheinlich Ihre eigenen Übungen und Rituale entwickelt, um entspannter durchs Leben zu gehen. Aber: Versuchen Sie es doch auch mal mit Gedichte-lesen! Man vergisst leider immer wieder dieses einfache, aber wohltuende Hilfsmittel. Und wer keinen (Lieblings-) Gedichtband in greifbarer Nähe hat, dem sei die (aktuell gerade wieder neu erschienene) Gedichtsammlung [„Der ewige Brunnen“](#) ans Herz gelegt (1167 S., 2023, 28,- €). Darin ist eine Vielzahl von Gedichten aus der Vergangenheit und der Gegenwart zusammengestellt, die sicher für jeden Geschmack etwas bereithält. Versuchen Sie es mal!



**Haben Sie etwas für die Antike übrig?** Dann könnte Sie die Website [„Einfach Antike“](#) interessieren, auf der Sie verschiedene Blogs, Podcasts (u.a. über die Stoa) und Videos zur antiken Geschichte, Kultur, Philosophie und Sprache finden. Es ist schon ein ziemlich buntes Sammelsurium, nicht nur zur klassischen griechisch-römischen Antike, sondern auch zu Ägypten, Mesopotamien und der Frühgeschichte Europas. Aber alles ist übersichtlich geordnet. Stöbern Sie doch einfach mal!

**Wieviel von einem Stoiker steckt in Ihnen?** Zu dieser Frage finden Sie im Anhang einen [Fragebogen](#) zur Selbstanalyse. Er wird schon seit vielen Jahren von der Veranstalter der „Stoic Week“ für ihre Teilnehmenden verwendet. Er wurde von Profis entwickelt und ich habe ihn für Sie ins Deutsche übersetzt. Nehmen Sie sich dafür doch mal 10 Minuten Zeit – es lohnt sich! Ein Tipp: Wiederholen Sie den Fragebogen nach einigen Monaten nochmal und vergleichen Sie Ihre Ergebnisse. Sie werden möglicherweise erstaunt sein! (Übrigens können Sie sich ab jetzt wieder für die [diesjährige „Stoic Week“](#), die am 6.11.2023 beginnt, kostenlos anmelden.)

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.