

Liebe Freunde der Stoa!

Ich möchte heute einen Einblick in die schöne bunte Welt der **YouTube-Kanäle zum Stoizismus** mit Ihnen teilen, die seit einigen Wochen in großer Anzahl das Netz überschwemmen. In den meisten Fällen ist unklar, von wem sie stammen. Auf mich wirkt es so, als könnten sie mehrheitlich in den USA produziert und ins Deutsche übersetzt worden sein (evtl. automatisiert mit einer Übersetzungs-KI). Es handelt sich um jeweils kurze Filme (von ca. 10-20 Min.), die ihre Botschaft in gut verdaulichen Häppchen – mit Musik hinterlegt – anbieten. Wer nach philosophischen Gedanken sucht, die tiefgründig und eher unbequem und sperrig sind, ist bei den sehr eindeutigen (schon etwas zu „glatten“) Aussagen in diesen Filmchen an der falschen Adresse. Aber immerhin: Manche Beiträge sind durchaus reflektiert und anregend, eingebettet in eine (sehr) moderne Denkweise. Und wenn man sich nicht daran stört, dass sie immer wieder an Manager-Motivations-Seminare erinnern, lohnt es sich schon, einmal probeweise hineinzuhören. Vielleicht beginnen Sie mit folgenden Kanälen:



- Der YouTube-Kanal „Weise Stoiker“ geht verschiedenen Fragen nach, u.a. der Frage: [„Wie ein Stoiker über Sex denkt“](#). Dabei geht es allerdings eher generell um Liebe, Ehe und Partnerschaft. Antike Stoiker werden zitiert, aber in einen modernen Kontext gestellt. Es wirkt in Teilen etwas pathetisch, aber probieren Sie den Kanal doch mal aus.
- Auf dem Kanal „Der stoische Denker“ sind ebenfalls schon mehrere Videos entstanden, u.a. zum Thema: [„Sieben Menschentypen, die der Stoizismus lobt“](#). Hören Sie vielleicht mal rein.
- Schließlich ist auf dem YouTube-Kanal „Weisheiten-Tagebuch“ etwas über die Empfehlung der Stoiker, [„Sich auf das Wesentliche konzentrieren“](#) zu hören.

Andere Kanäle zum Stoizismus sind schon weniger zu empfehlen – hier wird es immer plakativer. Z.B. gibt es bei „Die Stoiker“ den Rat: [„Wie man an schwierigen Tagen weitermacht“](#) und der „Herr Stoiker“ verrät uns: [„8 Dinge, die Du niemandem sagen solltest“](#). Eher abzuraten ist von den vielen Videos, die mit erhobenem Zeigefinger daherkommen. Man gewinnt den Eindruck, dass hier fast schon „missioniert“ wird, was den antiken Stoikern zutiefst zuwider gewesen wäre. Hier prasseln die guten Ratschläge förmlich auf einen nieder: [„Sei hart“](#) oder [„Sei nicht so empfindlich“](#), aber auch [„Seien Sie nie wieder Geisel ihrer Süchte“](#). Und wer die Dringlichkeit der Lage immer noch nicht verstanden hat, der erhält ganz einfach [„8 Lektionen: Ihre letzte Chance“](#).

Lohnt sich ein Blick in die vielen Kanäle? Testen Sie selbst, was Sie anspricht. Auf jeden Fall werden Sie dadurch mit der (wichtigen) Frage konfrontiert, was Sie eigentlich vom Stoizismus für Ihr eigenes Leben erwarten! Viele werden „Orientierung“ erwarten. Aber bedeutet dies, dass uns jemand endlich mal sagt, wo es lang geht? Mein Fazit dieses Ausflugs in die Welt der YouTube-Kanäle lautet: Seien Sie immer skeptisch, wenn jemand Gewissheiten verkünden will! Und erst recht, wenn es sich dabei *ganz dringend* und *ganz einfach* anhört. Ignorieren Sie also am besten von vornherein Beiträge mit Überschriften wie: „Wie man einen unbesiegbaren Charakter aufbaut“, „Wie du immer die beste Entscheidung triffst“, „Wie man auf stoische Art mit Idioten umgeht“ oder „Wie ein Stoiker reich wird“. Guter Stoizismus bietet keine fertigen Antworten, sondern ein Handwerkszeug, um *selbst* die passenden Antworten herauszuarbeiten. Das ist anstrengend(er), aber lohnend(er)!

Was Ihnen noch gefallen könnte:

- **Apps** bestimmen unser Leben. Da sollte es einen doch wundern, wenn es nicht zum Stoizismus auch ein paar Apps gäbe. Und tatsächlich: Hier werden die [10 besten Stoizismus-Apps](#) vorgestellt. Schauen Sie mal durch. Ich finde es eher kurios, aber die meisten Apps wurden von seriösen Anbietern entwickelt.
- **Neue Website:** Schließlich sei noch auf die Website [stoiker.net](#) hingewiesen, auf der sich Einiges entdecken lässt. Hier ist alles ganz praxisorientiert aufbereitet, z.B. die [Stoischen Übungen](#), die man ruhig mal ausprobieren sollte.
- **Buchempfehlung:** [Guido Bellberg](#) (unermüdlicher Podcaster zum Thema Stoizismus) hat die [„Selbstbetrachtungen“](#) von Marcus Aurelius neu übersetzt (mit Erläuterungen) und bietet im 2. Teil seines Buches eine – für das Nachschlagen sehr praktische – Sortierung der Texte nach Themengebieten. Lesenswert!



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.