

Liebe Freunde der Stoa!

Ein schönes neues Jahr 2024 für Sie alle!

Mehr Stoizismus üben? Haben Sie schon gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst? Wie wäre es mit: MEHR ÜBEN? Wir wissen: Zu einem guten Stoiker werden wir NICHT durch neue Erkenntnisse aus Büchern, durch ausgefallene Ideen oder durch unerschütterlichen Glauben, sondern schlicht durch beharrliches Üben! Um eine stoische Haltung zum Leben zu erlangen, müssen wir – wie ein Sportler – immer wieder trainieren. Idealerweise sollten die Übungen zum selbstverständlichen Bestandteile des Lebensalltags werden, so wie es für manche die morgendliche Dusche oder das Joggen nach dem Büro ist. Die gute Nachricht ist: Solche regelmäßigen Übungen sind auch ohne professionelle Anleitung möglich (wie z.B. die Übung „Der Blick von oben“). Eine geeignete Anregung zum Üben erhalten Sie in dem aktuellen Podcast aus der Reihe „Das philosophische Sofa“ zum Thema: „Übungen aus der Philosophie“. Die gute Stunde Zuhören lohnt sich, denn hier wird noch einmal nachvollziehbar – im lebendigen Gespräch – dargestellt, warum das Üben für eine Lebensphilosophie essenziell ist. Und wer sich lieber mit Büchern befasst, dem lässt sich (aus der großen Angebotsvielfalt) folgendes Übungsbuch empfehlen: Pigliucci / Lopez, Gelassen bleiben mit den Stoikern, Pieper Verlag 2020, 432 S. Das Buch ist – perfekt für den Jahresanfang – in 52 praktische Lektionen unterteilt – für jede Woche des Jahres eine. Nicht zu vergessen ist natürlich auch der Stoiker-Podcast, der einige Folgen zum Thema „Übungen“ anbietet. Hörenswert!



Mehr Menschlichkeit wagen? Am Anfang eines neuen Jahres ist es – auch für Stoiker – immer eine gute Übung, über den eigenen Tellerrand zu schauen. Und ein besonders lohnender Blick lässt sich speziell auf den „Humanismus“ werfen. (Hier finden Sie eine kurze Definition des Humanismus.) Ich glaube, gerade Stoiker können dem Humanismus viel abgewinnen! Jedenfalls sind Stoizismus und Humanismus durchaus anschlussfähig. Schaut man sich z.B. die „Erklärung eines modernen Humanismus“ an, erscheinen einem als Stoiker die dort genannten vier grundlegenden Prinzipien des modernen Humanismus sehr vertraut:

- Humanismus ist ethisch
- Humanismus ist rational
- Humanist*innen streben nach einem erfüllten Leben
- Humanismus erfüllt das umfassende Bedürfnis nach Sinn und Zweck als Alternative zu dogmatischer Religion, autoritärem Nationalismus, Stammesdenken und egoistischem Nihilismus.

Ich fühle mich als moderner Stoiker jedenfalls sehr wohl in der Gedankenwelt des Humanismus als einer Philosophie wahrer Menschlichkeit, die zwar etwas andere Akzente setzt, aber sehr gute Anregungen enthält. Interessant ist insoweit auch der kurze Aufsatz „Die Wiederentdeckung der Stoiker für eine humanistische Herzensbildung“. Sehr zu empfehlen ist aber vor allem das aktuelle Buch von Sarah Bakewell, Wie man Mensch wird – Auf den Spuren der Humanisten, Verlag C.H.Beck 2023, ca. 500 S. Und ziemlich spannend ist auch die knappe Stunde Interviewzeit mit Sarah Bakewell in der „Sternstunde Philosophie“ zum Thema „Humanisten leben erfüllter!“ Die britische Schriftstellerin sieht in der Tradition des Humanismus den Schlüssel zu einer besseren Zukunft: selbstbestimmt, verantwortungsvoll, nachhaltig, emanzipatorisch. Als Stoiker ist einem hier vieles vertraut, auch wenn es aus einer etwas anderen Perspektive beleuchtet wird. Ich bin jedenfalls überzeugt: Es steht einem modernen Stoiker gut an, gleichzeitig auch als überzeugter Humanist durchs Leben zu gehen. Denn gerade angesichts gegenwärtigen Krisen braucht es eine Denktradition, in deren Zentrum nicht theologische oder ideologische Dogmen stehen, sondern der vernunftbegabte, einsichtsreiche Mensch – seine einzigartigen Talente, Techniken und Sehnsüchte.



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.