

Liebe Freunde der Stoa!

**Schönheit bereichert mein Leben** ungemein! Vielleicht werden Sie zustimmen. Aber darf man so etwas als Stoiker eigentlich sagen? Zumindest sollte man wohl verwundert sein, da Stoiker doch als eher nüchtern oder gar lustfeindlich gelten. Aber – Überraschung! – Stoiker sind nicht blind und wissen schöne Dinge durchaus zu schätzen. Tatsächlich hatte Schönheit bereits für die antiken Stoiker eine ganz besondere Bedeutung und war für sie aufs Innigste mit dem Guten verbunden. Der Schlüssel zum Verständnis liegt darin, zwischen äußerlicher und innerer Schönheit zu unterscheiden. Denn auch wenn es angenehm ist, sich mit äußerlich schönen Dingen zu umgeben, ist es jedoch für das eigene Lebensglück nur wichtig, [die innere Schönheit zu entdecken](#).

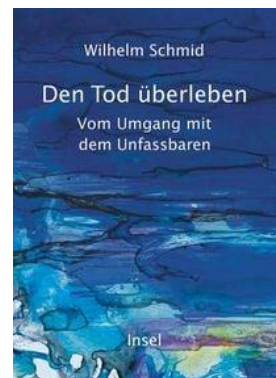
*„Du bist nicht dein Körper oder deine Frisur, sondern die Fähigkeit, richtig zu entscheiden. Wenn deine Entscheidungen schön sind, wirst du es auch sein.“ (Epiktet, Lehrgespräche)*

Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten, können Sie eine spannende halbe Stunde mit dem [Podcast „Das Schöne in der Stoa“](#) (Episode 6 aus der Reihe „Der Weg der Stoa“) verbringen. In dieser Folge wird der Frage nachgegangen, wie die Stoiker zur Schönheit standen. Diese elementare Frage stand auch im Zentrum der letztjährigen „Stoicon 2023“, die zum [Thema „Beautiful Stoics“](#) als Videokonferenz abgehalten wurde. Für alle, die Englisch gut verstehen und einer spannenden Auswahl von Vertreterinnen und Vertretern des Modernen Stoizismus lauschen möchten, gibt es hier die vollständige [Wiedergabe aller Vorträge](#) (über 6 Stunden lang!). Vielleicht hören Sie einfach mal rein. (Mein Tipp: Massimo Pigliucci beginnt seinen Vortrag ab Stunde 1:00.)

**Eine „Philosophie der Lebenskunst“** – dies wäre für mich ein ganz und gar passender Ausdruck für den Stoizismus. Denn man kann ohne weiteres die [Stoa als Lebensphilosophie](#) bezeichnen, deren „Aufgabe es ist, die theoretische Elemente bereitzustellen, mit deren Hilfe ein Individuum sein Leben selbst gestalten kann“. Der Ausdruck und die Aufgabenbeschreibung stammen jedoch von dem Philosophen Wilhelm Schmid, der sich selbst nicht als Stoiker bezeichnet, auch wenn er immer wieder gerne auf die antiken Stoiker zurückgreift.

*„Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist.“ (W. Schmid, Schönes Leben?, 2005)*

Jedenfalls kann ich seine „Philosophie der Lebenskunst“ allen an der Stoa Interessierten wärmstens empfehlen. Denn während einerseits die meisten studierten Philosophen deutscher Sprache das Thema Stoizismus geradezu meiden, wird andererseits der Literaturmarkt gegenwärtig überflutet mit Lebensweisheiten (auch unter dem Label des Stoizismus), deren dynamisch eloquente Autoren gerade mal Ende 20 sind, aber mit einer frappierenden Selbstgewissheit ihre Antworten auf die großen Fragen des Lebens und des Kosmos formulieren. Da empfinde ich den vom Leben gezeichneten und mit den Lebensfragen ringenden Wilhelm Schmid als besonders wohlthuend! Hören Sie doch mal in sein aktuelles [Interview zur „Lebenskunst“](#) hinein (34 Min., in der Podcast-Reihe „Der Pudel und der Kern“). Näher Interessierte finden Bücher und Texte zum Stöbern auf seiner [Website zur „Philosophie der Lebenskunst“](#), aber auch etwas zu seiner Biografie. Und wenn Sie den Mann mal leibhaftig sehen wollen, könnte Sie sein besinnlicher [Vortrag „Das Leben verstehen“](#) interessieren (Dauer 50 Min. Der Vortrag beginnt ab Min. 7). Schließlich sei auch noch auf sein neues (und sehr persönliches) [Buch „Den Tod überleben – Vom Umgang mit dem Unfassbaren“](#) (141 S., Suhrkamp) hingewiesen, das gerade herausgekommen und für alle zu empfehlen ist, die sich für die grundsätzlichen Lebensfragen interessieren.



Wer übrigens noch einen anderen Philosophen deutscher Sprache, der etwas zur Stoa zu sagen hat, hören möchte, dem sei das interessante 20-minütige Interview mit dem Philosophen [Andreas Urs Sommer über Nietzsche und Stoizismus](#) empfohlen. Um die Stoa geht es erst in den letzten 5 Minuten, aber das Gespräch ist anregend!

Und zum Schluss noch etwas ganz Abseitiges: Wer als Kind einen geliebten Teddy-Bär hatte, wird den Animations-Kurzfilm „[Worlds Apart](#)“ vielleicht anrührend finden. Nehmen Sie sich doch einfach mal eine 9 Minuten-Auszeit für den kleinen Film, um auf andere Gedanken zu kommen.

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.