

Liebe Freunde der Stoa!

Heutzutage gewinnt man den Eindruck, dass immer mehr Menschen **von Sorgen und Ängsten niedergedrückt** werden. Sie entstehen aus den großen Krisen unserer Zeit, aber auch aus ganz persönlichen Krisen im Alltag. Das Fatale: Solche Sorgen sind nicht vorübergehend, sie legen sich aufs Gemüt und erzeugen Ohnmachtsgefühle. Dies wächst sich mittlerweile zu einem gesellschaftlichen Phänomen aus, denn solche Ängste betreffen eine Vielzahl von Menschen und werden nicht selten sogar noch geschürt und instrumentalisiert. Umso wichtiger erscheint es, Auswege aus solchen negativen Gedankenspiralen zu finden, um das eigene Leben wieder anzupacken und mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen. Die Stoiker wissen: Die Kraft, die dafür nötig ist, liegt in uns! Wir haben es selbst in der Hand, ob wir dem Leben negativ oder positiv gegenüber treten, abwehrend oder bejahend. Wir müssen uns also nicht unseren Ängsten ergeben. Es ist vielmehr eine Frage der Lebenseinstellung – und die kann man trainieren. Im Folgenden finden Sie ein paar stoische Hinweise, **wie Sie eine positive Lebenseinstellung trainieren können:**



■ **Erkenne Deine Verletzlichkeit an!** Als erstes müssen wir anerkennen, dass unsere Ängste ihre Berechtigung haben. Sie haben eine wichtige Funktion, sie mahnen zur Vorsicht. Und wir müssen anerkennen, dass wir – selbst in unserer modernen zivilisierten Gesellschaft – verletzbare Wesen sind. Wir müssen uns daher unserer Ängste nicht schämen oder uns dafür tadeln, sondern sollten immer freundlich mit uns selbst umgehen.

■ **Übe Dich im „Entkatastrophieren“!** Leider neigen wir oft zum Katastrophieren, d.h. uns kommt als erstes in den Sinn, was schlimmstenfalls passieren könnte – und wir malen uns dies bildlich aus. Und so reiht sich schnell ein Katastrophenbild an das andere, wir geraten in eine lähmende Grübelschleife. Wir müssen in diesen Fällen herunterkühlen und auf Distanz gehen. *Donald Robertson* (Stoa-Autor und Psychotherapeut) empfiehlt angehenden Stoikern zur Schaffung einer „kognitiven Distanz“, immer wieder „ganz bewusst zu üben, Dinge objektiv und unemotional zu beschreiben. Sich strikt an Fakten zu halten, kann allein schon Ängste besänftigen.“ „Vermeiden Sie vor allem das „Schwelgen in Worst Case-Szenarien“. „Verzichten sie auf starke Werturteile oder eine emotionale Sprache und beschreiben Sie die Lage neutral und faktenbasiert“. Dies wird als „entkatastrophieren“ bezeichnet, indem Ereignisse auf ein realistisches Maß heruntergestuft und [der Fokus auf die Gegenwart gerichtet](#) wird.

■ **Übe Dich im Akzeptieren des Unvermeidlichen!** Das Fatale bei der Emotion „Angst“ ist, dass sie umso mächtiger ausfallen kann, je weniger wir selbst in der Lage sind, aktiv Einfluss zu nehmen. Die Stoa ermahnt uns dagegen, den Dingen nicht zu viel Beachtung zu schenken, die nicht in unserer Macht liegen. Wir müssen also – bei wichtigen Lebensentscheidungen ebenso wie bei täglichen Alltagsfragen – immer neu entscheiden, ob wir etwas tun können oder nicht, ob wir akzeptieren oder opponieren sollten. Dies bedeutet keine passive Resignation. Denn auch wenn wir an vielen Dingen nichts ändern können, gibt es doch noch erstaunlich viel zu tun. Also: [Vergeude keine Kraft, sondern fokussiere Dich auf das Mögliche!](#)

■ **Übe Dich in Dankbarkeit!** Diese Aufforderung hört sich vielleicht (zu) einfach an, ist es aber nicht. Denn es gehört schon eine ganz schöne Willensanstrengung dazu, sich immer wieder – täglich – die Dinge bewusst zu machen (und evtl. sogar aufzuschreiben), für die man wirklich von Herzen dankbar sein kann. Aber: [Dankbarkeit lernen](#) lohnt sich! Und die meisten, die diese Übung praktizieren, sind immer wieder erstaunt, was sich da so alles ansammelt.

■ **Gewinne Abstand von Deinen Sorgen!** Besonders schlimm wird es, wenn wir uns durch unsere Ängste lähmen oder manipulieren lassen. Dies führt zu Ohnmachtsgefühlen oder überzogenen Angstreaktionen („Angstbeißer“). Die gute Nachricht ist: Wir können etwas dagegen tun. Denn Ereignisse können mich nur belasten, wenn ich sie als angsteinflößend bewerte. Um dies zu verhindern, müssen wir innerlich auf Distanz gehen. Dies lässt sich sogar im Sitzen üben, wenn wir – rein geistig – [Abstand von unseren Problemen gewinnen](#) oder uns z.B. vorstellen, dass wir am Ufer eines Flusses sitzen, auf dem wir unsere Sorgen und Ängste davonfließen lassen, wie ein Blatt, das wir in den Fluss werfen. Anderen hilft es zur Gewinnung von Distanz schon, wenn sie einfach nur ins Grüne gehen, um die Ruhe der Natur zu genießen, oder wenn sie Musik hören.

■ **Trainiere Deine Freundlichkeit!** Diese letzte Übung ist vielleicht die schwierigste. Denn wir müssen dafür Gewohnheiten durchbrechen. Ein starker Effekt liegt aber oft in Kleinigkeiten, wenn wir z.B. versuchen, nicht ständig zu meckern oder zu mäkeln, nicht vorschnell zu urteilen bzw. zu verurteilen. „Sieh in Dein Inneres. Dort ist die Quelle des Guten; und sie ist jederzeit dazu bereit, zu sprudeln, solange Du nur gräbst“ (*Mark Aurel*). Freundlichkeit ist nicht etwas, was man hat oder nicht hat. Es ist vielmehr eine Frage des Trainings – wie beim Hanteltraining. Freundlichkeit ist Stärke! [Güte ist unbesiegbar!](#) Versuchen Sie es mal mit Alltagsübungen: z.B. indem Sie morgens den Nachbarn grüßen, ein freundliches Dankeschön in der Bäckerei äußern oder darauf achten, ob Sie jemandem den Platz anbieten können ... [Begegnen Sie Fehlverhalten mit Nachsicht](#) und Sie werden sehen: Es lohnt sich, man erhält viel zurück!

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.

NEWSLETTER ■ STOIZISMUS HEUTE ■ NEWSLETTER ■ STOIZISMUS HEUTE ■ NEWSLETTER