

Liebe Freunde der Stoa!

Sie kennen das: Überzeugte Stoiker schwärmen immer gerne von den Möglichkeiten, die sich durch ihre Lebensphilosophie eröffnen. (Ich gehöre selbst dazu. 😊) Aber wir sollten auch einmal über die **Grenzen des Stoizismus** sprechen. Denn wir erleben es immer wieder, dass wir mit unserer stoischen Lebenshaltung auf Widerstände oder sogar Mauern treffen – sowohl bei anderen als auch bei uns selbst. Ich meine nicht bloße Verständnisschwierigkeiten, die mit viel geduldiger Überzeugungskraft überwunden werden können. Vielmehr meine ich schwer überwindbare innere Hürden, die ich – soweit ich sie bisher erkennen konnte – kurz beschreiben möchte:



■ Eine Hürde liegt zunächst in der – leider falschen – Annahme, eine stoische Lebenshaltung könne durch bloße Erkenntnis, insbesondere durch die Lektüre von Anleitungsbüchern, erlangt werden. Tatsächlich erschließt sich der Stoizismus nur durch regelmäßige **Übungen**. Die Stoiker haben hierzu einige anwendungsorientierte Übungs-Techniken erdacht. Entscheidend ist aber die Grundhaltung jedes Stoikers, permanent an sich selbst zu arbeiten und sich weiterentwickeln zu wollen. Wer nur theoretische Kenntnisse ansammelt, aber das praktische Training vernachlässigt, wird im „Ernstfall“ schnell an seine Grenzen gelangen.

■ Eine weitere Hürde besteht für viele darin, zu sich selbst auf Abstand zu gehen. Unabdingbare Voraussetzung einer stoischen Grundhaltung ist jedoch die **Selbstreflektion**. Denn wer nicht nur die stoischen Prinzipien kennen, sondern sich ihre Haltung zu eigen machen und Seelenruhe erlangen möchte, muss in der Lage sein, immer wieder Abstand zu sich selbst zu gewinnen. Die moderne Psychotherapie nennt dies „kognitive Distanzierung“, durch die es gelingt, sich von negativen Emotionen nachhaltig zu distanzieren. Die Grenzen liegen natürlich bei krankhaften Auswüchsen wie z.B. Angststörungen oder schweren Depressionen. Aber auch für viele „normale“ Menschen ist es enorm schwierig, eine emotionale Distanz zu sich selbst aufzubauen. Denn heute gelten Menschen als sympathisch, die möglichst spontan-impulsiv handeln und „authentisch“ rüberkommen. Wer zu reflektiert wirkt, wird oft als „verkopft“ abgestempelt. Die stoische Lehre hat jedoch kaum eine Chance, wenn schon die Bereitschaft zur Selbstreflektion fehlt.

■ Eine ähnlich hohe, aber etwas andersartige Hürde bildet die Empfehlung der Stoiker zur **Selbstbeherrschung**. In diesem Punkt spüre ich bei den meisten Menschen von vornherein einen starken Widerwillen. Zwar sind selbstbeherrschte Leute oft höflich, zuverlässig und immer bestmöglich vorbereitet. Aber tatsächlich ist es meist viel schwieriger als gedacht, den vielfältigen Reizen seiner Umgebung zu widerstehen, vor allem wenn man ständig eingeflüstert bekommt, dass Selbstbeherrschung eigentlich nur langweilig ist und man endlich mal „aus sich heraus gehen“ soll.

■ Schließlich scheiden sich an einem Punkt dann endgültig die Geister: an der **Vernunft**! Denn Stoiker müssen zwar nicht immer rational sein, aber man kann nicht ernsthaft der stoischen Lehre folgen, wenn man nicht voller Überzeugung den Primat (den Vorrang) der Rationalität anerkennt. Tatsächlich fällt es uns aber enorm schwer, unsere Entscheidungen im Leben hauptsächlich auf sachliche Gründe zu stützen und bei Auseinandersetzungen vorrangig vernünftig nachvollziehbare Argumente heranzuziehen. Nicht nur in der Politik bleibt die Vernunft oft auf der Strecke. Auch in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen wird früher oder später immer wieder der Vorwurf laut: „Ach du immer mit deiner Vernunft!“

■ Eine letzte Hürde sei noch erwähnt – es ist vielleicht die schwierigste, die von manchen niemals überwunden wird. Denn es hat etwas damit zu tun, wie Stoiker den Herausforderungen des Lebens begegnen: Sie müssen keine unverbesserlichen Optimisten, aber immer in der Lage sein, **Möglichkeiten** zu erkennen. Wo andere nur Schwierigkeiten sehen, suchen Stoiker die Chancen, die sich dahinter verbergen. Tatsächlich trifft man heute jedoch vermehrt auf Personen, die zu jedem Gesprächsthema nur ein Klagen, Lamentieren oder Nörgeln beitragen können. In einem solchen „Jammertal“ hat es jede stoische Haltung enorm schwer!

Mit dieser „Hitliste“ der Hürden und Schwierigkeiten möchte ich angehende Stoiker keineswegs verschrecken. Aber der Stoizismus ist – ganz schlicht festgestellt – eben nicht für jeden das Richtige. Und das muss er auch nicht sein, denn er ist keine allein selig machende Religion oder Ideologie. Aber wer sich auf die stoische Lebensphilosophie einlässt, kann die zuvor beschriebenen Hürden in einem positiven Sinn als Herausforderung begreifen!



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.