

Liebe Freunde der Stoa!

Ich möchte Ihnen in diesem Newsletter drei (Hör-) Empfehlungen geben, die gerade für angehende Stoiker interessant sein könnten:

- Wenn Sie schon einmal versucht, Bekannten oder Verwandten zu erklären, warum eine stoische Lebenshaltung sinnvoll ist, wissen Sie vielleicht, wie schwierig und komplex dies sein kann. Eine ähnliche Erfahrung macht auch die Philosophiehistorikerin *Jula Wildberger* im Interview des „Philosophischen Radios“ (WDR 5). Sie spricht mit dem von mir sehr geschätzten Moderator *Jürgen Wiebcke* darüber, was die Philosophie der Stoa ausmacht („[Gelassenheit als Lebenshaltung](#)“ 54 Min.) und warum eine stoische Haltung das Leben leichter und tugendhafter machen kann, stößt dabei aber immer wieder an Verständnisgrenzen. Ich kann das Zuhören dennoch wärmstens empfehlen, da der wahre Stoizismus eben nicht aus dem bequemen Zitieren von Weisheiten besteht, sondern erst im Dialog mit Menschen unserer Umgebung seine gelebte Wirkung entfaltet. Insofern ist das Gespräch wirklich spannend!
- Meine nächste Empfehlung gilt ebenfalls einem Interview, diesmal mit dem mehrfach ausgezeichneten britischen Bestsellerautor *Robert MacFarlane* zum Thema: [Warum sind Flüsse Lebewesen?](#) (in der Reihe „Sternstunde Philosophie“). Als vernunftgesteuerter Mensch war ich zunächst höchst skeptisch. Am Ende fand ich es aber eine spannende und lehrreiche Stunde, nicht nur weil *Robert MacFarlane* ein so ausdrucksstarker Redner ist, sondern weil die Fragestellung – so kurios sie zunächst klingen mag – sich als eine höchst relevante Grundfrage im Umgang mit unserer Umwelt entpuppt. Denn es ist nicht nur esoterisches Gerede, sondern von enormer praktischer Bedeutung, wenn wir Flüsse, Berge und Wälder als Mit-Wesen verstünden und als lebendiges Gegenüber mit eigenen Rechten anerkennen würden. (Hier finden Sie eine [Leseprobe](#) seines Buchs.) Dies würde dem derzeit verbreiteten klassischen Denken in Hierarchien widersprechen, wonach die unbelebte Erde ganz unten steht, danach die lebenden, aber seelenlosen Pflanzen folgen, danach die Tierwelt (geordnet nach Intelligenzgrad) und an der Spitze der Mensch die Krone der Schöpfung darstellt.

Den antiken Stoikern war eine solche hierarchische Denkweise fremd. Gemäß ihrer Grundmaxime „Im Einklang mit der Natur leben“ war das [Weltbild der Stoiker](#) auf Ganzheitlichkeit ausgerichtet. Alles hängt mit allem zusammen. „Alles Geschaffene ist einander beigeordnet und zielt auf die Harmonie derselben Welt“ – so beschreibt es *Mark Aurel*. Auch wenn sich MacFarlane und Mark Aurel in ihren naturphilosophischen Erkenntnissen deutlich unterscheiden, erscheint es mir für moderne Stoiker doch geboten zu sein, sich offen zu zeigen gegenüber solchen Ideen, die mehr auf ein Miteinander aller Geschöpfe als auf ein Über-/Unterordnungsverhältnis abzielen.

- Wir wissen: Unsere Lebenserwartung nimmt ständig zu. So werden – statistisch – Mitte dieses Jahrhunderts immerhin 3,7 Mio. Menschen auf der Welt mehr als 100 Jahre alt sein! Gleichzeitig gestaltet sich jedoch unser Verhältnis zum Tod immer schwieriger. Nur jeder Fünfte in Deutschland glaubt noch fest an ein Leben nach dem Tod. Und Zweidrittel bekennen gar, dass sie Angst vor dem Tod haben (17% viel, 47% ein wenig). Dies gilt für Gläubige wie für Nichtgläubige gleichermaßen ([Umfrage aus 2023](#)). Aber warum ist das so? [Warum fürchten wir den Tod?](#) Wen diese Frage interessiert, dem kann ich den Podcast in der Reihe „Tee mit Warum“ (NDR Kultur, 55 Min.) empfehlen. Über den Tod reden wir zwar nicht gern. Aber was ist es, das uns so sprachlos macht? Verdrängen wir? Müssen wir den Tod beiseiteschieben, um uns aufs Leben zu konzentrieren? Oder macht gerade die Auseinandersetzung mit dem Tod unser Hier und Jetzt lebenswerter? Über diese Fragen diskutieren *Denise M'Baye* und *Sebastian Friedrich* (mit verschiedenen Gästen) im Spannungsfeld zwischen Platons Idee von der Unsterblichkeit der Seele und Epikurs Position, der Tod betreffe uns nicht.

Wer die Position der Stoiker dazu nachlesen möchte, findet hier etwas dazu: [Der Tod ist sicher – und danach?](#) Die Stoiker plädieren für einen bewussten, wenngleich gelassenen Umgang mit dem Tod, auch wenn sie nicht an ein Leben nach dem Tod (im christlichen Sinn) glauben. Entscheidend ist: Wir können dem Tod vor allem dann gelassen begegnen, wenn wir *zuvor* ein zufriedenes und erfülltes Leben geführt haben. Je erfüllter also unser Leben ist, desto weniger müssen wir den Tod fürchten. Oder anders gesagt: „Die Frage ist nicht, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Die Frage ist, ob du vor dem Tod lebendig bist.“ (*Osho*)

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.

