

Liebe Freunde der Stoa!

In der Menschheitsgeschichte gibt es zahlreiche Beispiele dafür, dass Religionen und Philosophien nicht allein zur Diskussion existenzieller Fragen, sondern gerne auch für handfeste geschäftliche Interessen genutzt wurden. Dieses „Vermarktungs“-Phänomen hat auch den Stoizismus erreicht, seit er nicht mehr nur Randgruppen beschäftigt, sondern die Aufmerksamkeit einer breiten Öffentlichkeit erreicht hat. Und da die Menschen zunehmend bereit sind, für „Lebensberatung“ und „Selbstoptimierung“ ordentlich zu bezahlen, hat nun auch der Stoizismus seine kommerzielle Seite.

Ich gehöre nicht zu denen, die sich über diesen Trend empören (zumal ohnehin die [Empörung wenig bewirkt](#)).

Aber ich möchte zumindest kurz auf eine besorgnisregende Entwicklung aufmerksam machen, die allerdings mit der nötigen stoischen Gelassenheit gut in den Griff zu bekommen ist. Machen Sie dazu doch mal den Versuch, auf YouTube (oder einem anderen Videoportal) den Begriff „Stoizismus“ einzugeben – und sie werden von einer Flut KI-generierter Filmchen mit „knackigen“ Ratschlägen aus angeblich stoischen Weisheiten überspült. Ihre Überschriften lauten z.B.: „Wecke dein Charisma“, „Mach niemals, was du nicht willst“, „Höre auf niemanden, außer auf dich“, „Leide nicht wegen jemandem“, „Hör auf, *nett* zu sein“, „Laufe niemals hinterher“. Vor allem die Beziehung zu Berufskollegen und Frauen wird gerne thematisiert, z.B.: „Mit diesem Denken wirst du unbesiegbar“, „Wie du mit respektlosen Menschen umgehst“, „Gib Ihnen den Schmerz zurück, den sie dir zugefügt haben“ oder „Mach alle Frauen verrückt nach dir“.



Als Reaktion darauf könnte man solchen Internet-Schrott (sog. AI-Slop) einfach ignorieren. Aber durch die schiere Masse der Posts wird leider immer stärker der (falsche) Eindruck erweckt, dass der Stoizismus vorrangig gefühlsskalte, Ich-bezogene, harte Einzelgänger-Typen hervorbringt. Dies widerspricht im Kern der stoischen Lebensphilosophie. Aber woran erkennt man denn auf Anhieb solchen „falschen“ Stoizismus? Die simple Antwort: Man muss sich das Wesen der stoischen Lebensphilosophie verdeutlichen, das sich – vereinfacht – auf drei Kerngedanken reduzieren lässt:

■ **Es geht nicht um innere Selbstoptimierung, sondern um ethisches Handeln:** Leider wird „moderner Stoizismus“ oft als eine Art Workout angesehen, mit dem man den eigenen Charakter trainiert und sich zu einem besseren Menschen entwickelt. Das ist im Ansatz auch nicht falsch, aber entscheidend ist, das Training nicht als Selbstzweck anzusehen. Für Stoiker ist eine innere „Selbstoptimierung“ zwar wichtig, aber nur als Voraussetzung für ein tugendhaftes Leben. Alle stoischen Qualitäten (wie Gelassenheit und Selbstdisziplin) sind nur sinnvoll, wenn sie einer *gerechten* Sache dienen, die wir *mutig* – auch gegen Widerstände – verfolgen. Und selbst im Erfolg bleibt der Stoiker *bescheiden*. ➡ Seien Sie also vorsichtig bei Ratschlägen, die zu Ich-bezogen sind. Einen guten Stoiker erkennt man nicht an seinen inneren Werten, sondern nur an seinem ethischen Handeln!

■ **Es geht nicht um den schnellen Effekt, sondern um beständiges Üben:** Die meisten Ratgeber für angehende Stoiker sind erkennbar darum bemüht, dass sich möglichst umgehend ein spürbarer Vorteil einstellt. Experten verraten Tipps und Tricks, die sich *sofort* im Alltag (ob Beruf oder Beziehung) einsetzen lassen. Tatsächlich bedeutet aber Stoizismus lebenslanges Lernen und Üben! Wer sich z.B. im wahren Leben gegen Verletzungen wappnen will, dem hilft keine schnell an der Ecke gekaufte Rüstung, sondern nur beständig eingeübte [Resilienz](#). ➡ Seien Sie also zurückhaltend gegenüber Ratschlägen, die eine zu schnelle Wirkung versprechen. Einem guten Stoiker ist das beständige [Bemühen wertvoller](#) als ein leichter Erfolg!

■ **Es geht nicht um eine clevere Strategie, sondern um eine geistige Haltung:** In vielen Ratgebern wird die Stoa als eine Art Marketing-Tool präsentiert. Stoische Weisheiten werden als Strategie für ein besseres Leben verkauft. Aber eine Strategie kann man nach Lust und Laune wechseln, dagegen muss man sich für eine stoische Haltung fest entscheiden. ➡ Seien Sie also misstrauisch gegenüber Ratschlägen, bei denen alles ganz einfach klingt. Sie müssen sich nicht immer als Ober-Checker ausgeben, sondern können als Stoiker neugierig mit offenen Augen durchs Leben gehen. Denn das Leben ist [voller Möglichkeiten!](#)

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.