

DONALD ROBERTSON

STOIZISMUS UND DIE KUNST GLÜCKLICH ZU SEIN

Alte Weisheiten für moderne Herausforderungen

© des Titels »Stoizismus und die Kunst, glücklich zu sein« von Donald Robertson (ISBN 978-3-95972-467-8)
2021 by Finanzbuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter m-vg.de

Ich möchte dieses Buch meiner Frau Mandy und unserer wunderschönen Tochter Poppy Louise Robertson widmen. Ich liebe euch beide.

Ich möchte mich außerdem bei allen für ihren Rat, ihre Unterstützung und ihre Ideen bedanken, die an der Stoic Week und den von Professor Christopher Gill und Patrick Ussher an der Universität von Exeter initiierten Projekten beteiligt waren.

Hinweis zur vorliegenden deutschen Ausgabe

Dies ist eine Übersetzung von Donald Robertsons Werk *Stoicism and the Art of Happiness* und folgt damit seinem Umgang mit den antiken Quellen. Dabei wurde außerdem darauf geachtet, dass der deutsche Text für heutige Leser verständlich und gut lesbar ist. Zitate können somit von anderen deutschen Übersetzungen abweichen.

Hinweis des Autors zum Gendern

Die antiken Texte wurden allesamt von Männern geschrieben. Diese neigten dazu, die Stoiker im Allgemeinen mit der männlichen Form zu bezeichnen. Um die Einheitlichkeit mit diesen Quellentexten zu wahren, habe ich diesen Gebrauch des grammatischen Geschlechts beibehalten. Wenn ich über moderne (angehende) Stoiker spreche, beziehe ich mich auf hypothetische Schüler und Schülerinnen des Stoizismus. Mit der Verwendung der maskulinen Form sind also alle anderen Geschlechter ebenfalls gemeint und angesprochen. Zenon, der Begründer des Stoizismus, begann seine philosophische Ausbildung, indem er viele Jahre bei dem berühmten kynischen Philosophen Krates von Theben studierte, dessen Frau Hipparchia von Maroneia eine der bemerkenswertesten Philosophinnen des Altertums war. Zenon und seine Anhänger betrachteten Männer und Frauen offenbar als gleichberechtigt. Die stoischen Schulen waren dafür bekannt, Schülerinnen zu akzeptieren, was zu dieser Zeit noch ungewöhnlich war. Von dem großen römischen Stoiker Musonius Rufus sind zwei Vorlesungen erhalten geblieben, in denen er argumentiert, dass Mädchen das Recht auf die gleiche philosophische Ausbildung haben wie Jungen, weil sie zu den gleichen grundlegenden Charaktertugenden fähig seien. Diese Vorlesungen heißen: *Darüber, dass auch Frauen Philosophie studieren sollten* und *Sollten Töchter die gleiche Ausbildung erhalten wie Söhne?*

Die Metapher vom Baum

Weshalb also wunderst du dich, dass tugendhafte Menschen erschüttert werden, damit sie stark werden? Kein Baum wird kräftig und entwickelt tiefe Wurzeln, wenn er nicht häufig von starken Winden geschüttelt wird. Erst dieses Rütteln und Schütteln bringt den Baum dazu, seine Wurzeln zu festigen und sicherer zu verankern; in einem sonnigen Tal wachsen dagegen Bäume, die leicht brechen. Daher ist es auch für gute Menschen von Vorteil, in ständiger Unruhe zu leben, um sich gegen Schrecken zu wappnen und mit Geduld die Ereignisse ertragen zu können, die nur für denjenigen ein Übel sind, der sie schlecht ertragen kann.

Seneca, *Von der Vorsehung*

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Es ist mir eine große Freude, dieses Vorwort zur deutschen Ausgabe von *Stoicism and the Art of Happiness – Stoizismus und die Kunst, glücklich zu sein* – zu schreiben. Die englische Originalausgabe des Buches erschien erstmals 2013. Sie erwies sich als noch beliebter, als wir erwartet hatten, und liegt nun in ihrer zweiten (überarbeiteten) Auflage vor. Inzwischen sind Übersetzungen in mehreren Sprachen erschienen. Die Zugriffsdaten von Social-Media-Konten und Websites, die sich dem Stoizismus widmen, zeigen, dass von allen europäischen Ländern nach Großbritannien die meisten Besucher aus Deutschland kommen.

Das moderne Interesse am Stoizismus hat zum Teil durch die Rolle Auftrieb erfahren, die er in den 1950er-Jahren als philosophische Inspiration für das neu entstehende aufkommende Feld der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) spielte. Albert Ellis, einer der Pioniere der modernen KVT, zitierte den Stoiker Epiktet mit den Worten: »Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern unsere Meinungen über diese Dinge.« Ellis benutzte dieses Zitat, um seinen Klienten und Studenten die kognitive Theorie der Emotionen zu erklären. Seitdem ist mehr als ein halbes Jahrhundert vergangen, und die KVT hat inzwischen den Mainstream erreicht. Sie ist die führende evidenzbasierte Form der modernen Psychotherapie. Die wissenschaftliche Validierung ihrer zentralen Konzepte und Techniken ist allmählich in die Diskussionen über psychische Gesundheit in den Medien und in der modernen Selbsthilfeliteratur eingeflossen. Die Öffentlichkeit ist sich des wissenschaftlichen Rückhalts für die KVT bewusster geworden, und das hat ihr Interesse an der *antiken Philosophie des Stoizismus*, von der sie sich ableitet, bestärkt.

Dieses Buch habe ich geschrieben, weil sich im Laufe der Jahre viele Menschen an mich gewandt haben, um eine einfache, prak-

© des Titels »Stoizismus und die Kunst, glücklich zu sein« von Donald Robertson (ISBN 978-3-95972-467-8)

2021 by Finanzbuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter m-vg.de

tische Einführung in den Stoizismus als Lebensweise zu erhalten. Das strenge Format, das die *Teach-Yourself*-Reihe vorschreibt, in der die englische Originalausgabe erschien, hat ihm eine Struktur gegeben, die es einfacher machen soll, Fähigkeiten zu erwerben und sich Schlüsselkonzepte und -techniken einzuprägen. Ich habe von unzähligen Menschen gehört, denen dieses Buch geholfen hat, mit schwierigen Lebenssituationen fertigzuwerden. Für viele wurde es zur Einführung in eine sehr alte Weltanschauung. Ich hoffe, dass Sie genauso viel Freude, Erkenntnis und Nutzen aus der Lektüre über die stoische Philosophie ziehen werden, wie es bei diesen Menschen der Fall war.

Donald Robertson

Dieses Buch soll Sie durch unterschiedlich gestaltete Textpassagen dabei unterstützen, möglichst viel aus der Lektüre dieses Buches herauszuholen. *Stoizismus und die Kunst, glücklich zu sein* bietet Ihnen in Informationskästen folgende besondere Funktionen:



»Schlüsselgedanken«: Hier werden die wichtigsten Ideen und Gedanken zusammengefasst.



»Merke«: Die hier aufgeführten Informationen sollen Ihnen dabei helfen, das wirklich Wichtige zu behalten.



»Jetzt sind Sie dran«: Hier finden Sie nützliche Übungen und Techniken.



»Selbsteinschätzung«: Hier können Sie die behandelten Themen auf sich selbst anwenden.



»Fallstudie«: Hier finden Sie erhellende Forschungsprojekte und Studien zum Thema.



»Fazit«: Dieser Punkt steht am Ende jedes Kapitels und soll Ihnen dabei helfen, sich auf die Kernaussage jedes Kapitels zu konzentrieren. Am Ende des Buches finden Sie außerdem eine Liste mit Vorschlägen zur weiteren Lektüre, die weiterführende Informationen und Hilfestellungen bieten.

EINLEITUNG: MODERNER STOIZISMUS

Oh ihr, die ihr die Lehren der Stoa gelernt habt und die ihr die erhabensten der menschlichen Lehren euren göttlichen Büchern anvertraut habt, welche die Menschen lehren, dass die geistige Tugend das einzige Gut ist! Nur sie allein macht das Leben der Menschen und die Städte sicherer als hohe Tore und Mauern. Doch die, die ihr Glück durch Vergnügungen erlangen wollen, folgen der unwürdigsten der Musen. (Athenaios der Epigrammatiker; zitiert in Diogenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers*, auf Deutsch unter anderem erschienen unter dem Titel *Leben und Meinungen berühmter Philosophen*)

Nun – ich habe in dieser Sache nicht das letzte Wort, Mr. Croker, aber was [der antike stoische Lehrer Epiktet] sagt, so scheint mir, ist, dass der einzige wirkliche Besitz, den Sie jemals haben werden, Ihr Charakter und Ihr »Lebensplan« ist, wie er es nennt. Zeus hat jedem Menschen einen Funken seiner eigenen Göttlichkeit mitgegeben, den einem niemand wegnehmen kann, nicht einmal Zeus, und aus diesem Funken entsteht der Charakter. Alles andere besteht nur vorübergehend und ist auf lange Sicht wertlos, auch Ihr Körper. Wissen Sie, wie er Ihre Besitztümer nennt? »Nebensächliches.« Wissen Sie, wie er den menschlichen Körper nennt? »Ein tönernes Gefäß, das ein Quart Blut enthält.« Wenn Sie das verstehen, werden Sie weder jammern noch stöhnen, Sie werden sich nicht beschweren, Sie werden nicht andere Leute für Ihre Probleme verantwortlich machen und Sie werden nicht umherlaufen und den Leuten schmeicheln. Ich glaube, das ist es, was er meint, Mr. Croker. (Wolfe, *A Man in Full*, auf Deutsch erschienen unter dem Titel *Ein ganzer Kerl*)

Worum geht es in diesem Buch?

Dieses Buch handelt vom Stoizismus, einer philosophischen Schule, die um 301 v. Chr. von Zenon von Kition in Athen gegründet wurde. Sie hatte als aktive philosophische Bewegung fast 500 Jahre lang Bestand und gewann im Laufe der letzten Jahrzehnte wieder an Popularität. Dieses Buch ist aber auch ein Leitfaden, der Ihnen hoffentlich Möglichkeiten aufzeigt, wie der Stoizismus eine Lebensphilosophie für die moderne Welt bieten oder zumindest zu einer solchen beitragen kann – eine Kunst, glücklich zu leben, die sowohl *Rationalität* als auch *Gesundheit* anstrebt.

Dieses Buch unterscheidet sich von anderen Büchern zu diesem Thema darin, dass seine Struktur das selbstständige Lernen unterstützt. Dazu ist der Inhalt in überschaubare Abschnitte unterteilt, und die wichtigsten Informationen werden wiederholt, damit man sie sich besser merken kann.

Wenn Sie moderne Philosophen fragen: »Worin besteht der Sinn des Lebens?«, so werden die meisten wahrscheinlich nur mit den Schultern zucken und erwidern, dass diese Frage sich nicht beantworten lasse. Die großen Schulen der antiken Philosophie haben dagegen jeweils ihre eigenen, miteinander konkurrierenden Antworten auf diese Frage in den Raum gestellt. Kurz gesagt, meinten die Stoiker, dass der Zweck (*telos*, »Ziel« oder »Zweck«) des Lebens darin bestehe, konsequent in Harmonie und im Einklang mit der Natur des Universums zu leben und uns im Hinblick auf unsere eigene wesentliche Natur als rationale und soziale Wesen auszuzeichnen. Dies wird auch als »an der Tugend ausgerichtetes Leben« oder *aretê* beschrieben, obwohl es, wie Sie noch sehen werden, am besten ist, diesem Wort die Bedeutung »Vortrefflichkeit« in einem weiteren Sinne zuzuschreiben, als das Wort »Tugend« normalerweise impliziert – das werde ich später noch genauer erklären. Es ist ein Synonym für *weise* leben.

Das Wort »stoisch« wird auch heute noch in der Bedeutung verwendet, dass jemand selbst im Angesicht von Schwierigkeiten ruhig

beziehungsweise selbstbeherrscht ist. Für die meisten Nicht-Philosophen bedeutet das Wort »stoisch« aber auch »emotionslos« oder »gefühlskalt«. Das entspricht aber definitiv nicht der ursprünglichen Bedeutung von »Stoizismus«. Die Verwirrung resultiert daraus, dass manche »stoisch« als Persönlichkeitseigenschaft mit dem Stoizismus, der Schule der griechischen Philosophie, verwechseln.

Wie wir sehen werden, ging der Stoizismus – wie die meisten antiken westlichen Philosophien – davon aus, dass das Ziel des Lebens Glück (*eudaimonia*) sei. Die Stoiker glaubten, dass dies sowohl mit rationaler Selbstliebe als auch mit einer freundschaftlichen Haltung und Zuneigung gegenüber anderen einhergehe, die manchmal als stoische »Philanthropie« oder Menschenliebe beschrieben wird. Zum Beispiel rät der stoische Kaiser Mark Aurel sich selbst in seinem Tagebuch wiederholt, »die Menschheit von ganzem Herzen zu lieben«, während er sich daran erfreue, anderen um ihrer selbst willen Gutes zu tun, und die Tugend als etwas anzusehen, das selbst schon den Lohn in sich berge (*Selbstbetrachtungen*, 7.13).

Der ideale weise Mensch, der »Weise« (*sophos*) genannt, ist weit davon entfernt, herzlos zu sein. Man könnte aber sagen, dass ein wesentliches Paradoxon des Stoizismus in der Annahme besteht, dass dieser Weise andere Menschen liebt und sich gleichzeitig von den unvermeidlichen Verlusten und Unglücken, die ihm das Leben zufügt, nicht aus der Ruhe bringen lässt. Er verfügt über natürliche Emotionen und Begierden, wird aber nicht von ihnen überwältigt und bleibt von der Vernunft geleitet.

Tatsächlich bietet der Stoizismus ein reichhaltiges Arsenal an Strategien und Techniken, wie wir psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln können, indem wir unsere Gefühle *rational* und *auf natürliche Weise* verändern, anstatt zu versuchen, sie gewaltsam zu blockieren. In gewissem Sinne war der antike Stoizismus der Großvater der »Selbsthilfe«. Seine Lehren und Praktiken haben viele moderne Ansätze zur persönlichen Entwicklung und zur Psychotherapie inspiriert. Darüber hinaus ist allgemein anerkannt, dass die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) – und ihr Vorläufer, die rational-emoti-

ve Verhaltenstherapie (REVT) – diejenige moderne Psychotherapie ist, die den antiken stoischen »Heilmitteln« bei emotionalen Problemen am meisten ähnelt. So führen sowohl der Begründer der REVT, Albert Ellis, als auch der Begründer der kognitiven Therapie, Aaron T. Beck, den Stoizismus als wichtigste philosophische Inspiration für ihre jeweiligen Ansätze an. Im ersten großen Lehrbuch über die kognitive Therapie schrieben Beck und seine Kollegen zum Beispiel: »Die philosophischen Ursprünge der kognitiven Therapie können bis zu den stoischen Philosophen zurückverfolgt werden.« (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979, S. 8)

Obwohl die KVT hauptsächlich auf die *Behandlung* von klinischen Angststörungen und Depressionen ausgerichtet ist, wurde sie auch als *präventiver* Ansatz zur allgemeinen psychologischen »Resilienz-bildung« eingesetzt. Die antike stoische »Therapie« bestand ebenfalls eher aus einem allgemeinen resilienzfördernden Ansatz, obwohl sie auch darauf abzielte, extremes Leid zu beheben, wo dies nötig war. Die KVT erfährt von allen modernen Formen der Psychotherapie die stärkste wissenschaftliche Unterstützung. Wir haben es also mit einem uralten philosophischen System zu tun, das zur Stärkung der psychischen Resilienz eingesetzt wurde und das eine äußerst erfolgreiche moderne Therapie mit einer wissenschaftlich nachgewiesenen Erfolgsbilanz inspiriert hat.

Der Stoizismus erlebt derzeit wieder eine breitere Popularität. Einige Leute fragen sich jedoch, wie wir ihn heute studieren können, wenn die ursprüngliche Tradition doch in der Spätantike nach dem Aufstieg des Christentums gemeinsam mit anderen »heidnischen« philosophischen Schulen untergegangen ist. Die Stoa, wie die stoische Philosophenschule auch genannt wird, war eine einflussreiche philosophische Bewegung, die sowohl in Griechenland als auch in Rom viele Jahrhunderte überdauerte, aber als lebendige Philosophie fand sie irgendwann ihr Ende. Tatsächlich ist der Kaiser Mark Aurel, der 180 n. Chr. starb, der letzte bedeutende Stoiker, der uns heutzutage bekannt ist. Vielleicht haben Sie den Hollywood-Film *Gladiator* gesehen, in dem Mark Aurel von dem Schauspieler Richard Harris

dargestellt wird. In diesem Film gibt es übrigens nicht viele Hinweise auf den Stoizismus, doch die von Russell Crowe verkörperte Filmfigur sagt gegen Ende:

»Ich kannte einmal einen Mann, der sagte: »Der Tod lächelt uns alle an. Das Einzige, was man machen kann, ist, zurückzulächeln.««

Das ist kein echtes Zitat von Mark Aurel, aber es ist offensichtlich inspiriert von Passagen aus seinem persönlichen Tagebuch, den *Selbstbetrachtungen*, dem heute wohl bekanntesten erhaltenen stoischen Text. Viele Leser der heutigen Zeit stützen ihr Verständnis des Stoizismus allein auf dieses kurze Buch. Trotz seiner Popularität waren die *Selbstbetrachtungen* jedoch ein privates Tagebuch von Mark Aurel, in dem er von seinen stoischen Übungen berichtete, und sie waren nie als umfassende Einführung in den Stoizismus gedacht. Wir werden also etwas tiefer in das Thema einsteigen, indem wir uns eine breitere Palette antiker Quellen ansehen.

Tatsächlich basierte die ursprüngliche stoische Schule Zenons auf dem Studium detaillierter Erörterungen, die in ihren vielen Gründungstexten enthalten waren. Allein die frühen Stoiker sollen über tausend »Bücher« geschrieben haben (obwohl einige davon wahrscheinlich eher lange Essays waren). Die ursprüngliche stoische Schule verschwand zusammen mit den Zentren anderer großer philosophischer Schulen irgendwann nach der Plünderung Athens durch den römischen Diktator Sulla im Jahr 86 v. Chr. Nichtsdestotrotz blühte der Stoizismus während der römischen Kaiserzeit noch einige Jahrhunderte lang weiter, wenn auch in einer eher verstreuten und fragmentarischen Form.

Zur Zeit von Mark Aurel standen den Stoikern vermutlich deutlich weniger stoische Texte zur Verfügung, da viele frühe griechische Schriften in den dazwischen liegenden Jahrhunderten bereits verloren gegangen waren. Aurel scheint sich hauptsächlich auf die stoischen Lehren von Epiktet gestützt zu haben, wie sie in dessen *Unterredungen* aufgezeichnet sind, von denen heute noch etwa die Hälfte erhalten ist. Im Gegensatz dazu nimmt er keinen Bezug auf Seneca,

den stoischen Autor, von dem uns heute der größte Umfang an überlieferten Schriften vorliegt. Aurels vermutlich stark eingeschränkter Zugang zu den ursprünglichen Lehren des Stoizismus könnte mit dem eines modernen Schülers dieses Fachgebiets verglichen werden, auch wenn er zudem von der persönlichen Bekanntschaft mit mehreren stoischen Tutoren und Dozenten profitierte.

Wir müssen uns ein Bild des Stoizismus aus den Fragmenten rekonstruieren, die über 2300 Jahre nach der Entstehung der Schule übrig geblieben sind. Allerdings genießen wir den Vorteil, dass uns fünf oder sechs Bände detaillierter moderner Kommentare und Analysen (Long, 2002; Hadot, 1998) vorliegen, und wir haben zahlreiche Beispiele für praktische Anleitungen von Menschen, die den Stoizismus im modernen Leben anwenden (Evans, 2012; Irvine, 2009). In mancher Hinsicht sind wir also nicht schlechter dran als die Schüler des Stoizismus in der Spätantike und haben vielleicht sogar Vorteile, die ihnen fehlten, einschließlich des Zugangs zu Texten, die sie vielleicht nicht gelesen haben.

Manche der antiken Stoiker waren produktive Schriftsteller und Dozenten, die ihr Leben der Bildung anderer widmeten. Die frühen Stoiker sollen gelehrt haben, dass alle weisen Menschen eine natürliche Vorliebe dafür haben, Bücher zu schreiben, die anderen Menschen helfen können. So kann man vielleicht von modernen Schülern des Stoizismus – obwohl sie weit vom erhabenen Ideal des Weisen entfernt sind – erwarten, dass sie Spaß daran haben, Selbsthilfebücher oder Blogartikel mit dem Ziel zu schreiben, anderen zu helfen und sich über die Relevanz des Stoizismus in heutiger Zeit auszutauschen. Niemand sollte von sich selbst *behaupten*, weise zu sein, aber jeder sollte *anstreben*, weise zu sein.

Die Rolle eines modernen Autors, der über Stoizismus schreibt, lässt sich vielleicht in etwa so veranschaulichen, wie Seneca sie beschrieb. Er sagte zu seinen Freunden, die sich im Stoizismus üben wollten, er sei wie ein kranker Mann im Bett, der mit dem Mann im Bett neben ihm darüber spricht, wie seine Therapie verläuft. Wie wir noch sehen werden, hatten die Stoiker keine Gurus, weil sie be-

stritten, dass irgendjemand vollkommen weise sei. Vielleicht nahm sogar Zenon, der Begründer der Philosophie, Senecas Haltung an und behandelte seine Schüler wie Ebenbürtige. Die Stoiker waren stark inspiriert von der ursprünglichen Philosophie des Sokrates. Für sie war er das, was einem idealen Vorbild am nächsten kommt. Aber natürlich betonte auch Sokrates, dass er lediglich ein *Liebhaber* der Weisheit (Philosoph) sei und keinesfalls von sich selbst behauptete, wahrhaft weise zu sein.

Weniger als ein Prozent der ursprünglichen stoischen Literatur ist erhalten geblieben, aber wenn man all das in einer Publikation zusammenfassen würde, wäre sie wahrscheinlich etwa sieben oder acht Bände lang – es handelt sich also um eine nicht unbedeutende Menge an Material. Leider sind wir oft auf die Kommentare heutiger Experten angewiesen, um die Bedeutung dieser frühen griechischen Fragmente rekonstruieren zu können. Sie stellen jedoch eine wichtige Hilfsquelle dar, um das zugrundeliegende philosophische System verstehen zu können, das von häufiger gelesenen stoischen Autoren wie Seneca und Mark Aurel als selbstverständlich angesehen wurde.

Dennoch sollten wir besonders darauf achten, dass der Stoizismus nicht zu einem lebensfernen Fachgebiet wird, das nur noch in Büchern stattfindet. Eine Lösung für dieses Problem bietet das erste Kapitel der *Selbstbetrachtungen* von Mark Aurel, in dem er zeigt, wie ein angehender Stoiker die Tugenden seiner Freunde, Familie, Kollegen und vielleicht sogar einiger seiner Feinde betrachten kann, um Spuren der Inspiration zu finden.

Im Laufe dieses Buches werde ich mich auf viele konkrete Beispiele von Menschen beziehen, sowohl aus der Antike als auch aus der heutigen Zeit, deren Leben sich durch den Stoizismus verändert hat. Mein eigenes Interesse an diesem Gebiet wurde geweckt, als ich etwa 17 Jahre alt war und ein College-Dozent mir vorschlug, ich solle Philosophie studieren. Ich begann, die Klassiker zu lesen, vor allem Platon, und machte schließlich meinen Abschluss in Philosophie an der Universität Aberdeen. Ich war außerdem Mitglied der buddhisti-