

# DER TÄGLICHE STOIKER

366 NACHDENKLICHE  
BETRACHTUNGEN  
ÜBER WEISHEIT,  
BEHARRLICHKEIT  
UND LEBENSSTIL

Mit einmaliger Neuübersetzung der  
größten Philosophen aller Zeiten:  
Seneca, Epiktet und Marcus Aurelius

RYAN HOLIDAY

*New York Times*-Bestsellerautor

STEPHEN HANSELMAN



RYAN HOLIDAY

DER  
TÄGLICHE  
STOIKER



# DER TÄGLICHE STOIKER

366 NACHDENKLICHE  
BETRACHTUNGEN  
ÜBER WEISHEIT,  
BEHARRLICHKEIT  
UND LEBENSSTIL

Mit einmaliger Neuübersetzung der  
größten Philosophen aller Zeiten:  
Seneca, Epiktet und Marcus Aurelius

RYAN HOLIDAY

*New York Times*-Bestsellerautor

STEPHEN HANSELMAN

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

5. Auflage 2019

© 2017 by FinanzBuch Verlag,  
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2016 bei Portfolio unter dem Titel *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living*. © 2016 by Portfolio, an Imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth und Thomas Gilbert  
Redaktion: Palma Müller-Scherf  
Korrekturat: Silvia Kinkel  
Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München  
Satz: Röser MEDIA, Karlsruhe  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-045-8  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-070-0  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-071-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Von Stephen für meine geliebte Julia,  
die mir geholfen hat, Freude zu finden.

»Von allen Menschen ruhen nur diejenigen in sich, die sich Zeit für Philosophie nehmen – nur sie verstehen es zu leben. Sie geben sich nicht bloß damit zufrieden, gut durch ihre Tage zu kommen, sondern genießen jedes Lebensalter. Die Früchte der Vergangenheit bewahren sie. Nur einem undankbaren Menschen würde es misslingen zu erkennen, dass diese großen Architekten ehrwürdiger Gedanken für uns ins Leben gerufen wurden und einen Weg des Lebens für uns entworfen haben.«

SENECA

# INHALT

Einleitung	8
<b>Teil I: Die Disziplin der Wahrnehmung</b>	
Januar: Erkenntnis	16
Februar: Leidenschaften und Gefühle	48
März: Aufmerksamkeit	78
April: Denken ohne Vorurteile	110
<b>Teil II: Die Kategorie des Handelns</b>	
Mai: Richtiges Handeln	142
Juni: Problemlösung	174
Juli: Pflicht	205
August: Pragmatismus	237
<b>Teil III: Die Disziplin des Willens</b>	
September: Innere Stärke und Belastbarkeit	270
Oktober: Tugend und Freundlichkeit	301
November: Akzeptanz/ <i>Amor Fati</i>	333
Dezember: Betrachtungen über die Sterblichkeit	364
Stoisch bleiben	396
Ein Übungsmodell der jüngeren Stoiker und ein Glossar der Schlüsselbegriffe und Textstellen	397
Einige Bemerkungen zu den Übersetzungen und Quellen	417
Weitere Lektüreempfehlungen	419
Über den Autor	420
Notizen	422

## EINLEITUNG

Die privaten Tagebücher eines der größten Kaiser Roms, die persönlichen Briefe eines der besten Dramatiker und klügsten politischen Strippenzieher Roms sowie die Vorträge eines ehemaligen Sklaven und Verbannten, der zum einflussreichen Lehrer wurde – allen Widrigkeiten zum Trotz sind uns noch zwei Jahrtausende später diese unglaublichen Dokumente erhalten geblieben.

Was sagen sie uns? Können diese antiken und weithin unbekanntesten Schriften wirklich etwas beinhalten, das für das heutige Leben von Relevanz ist? Die Antwort lautet tatsächlich: ja. Sie enthalten einige der bedeutsamsten Lebensweisheiten der Weltgeschichte.

Gemeinsam stellen diese Dokumente das Fundament dessen, was man Stoizismus nennt, eine antike Philosophie, die einst in der westlichen Welt sehr populär war und in dem Streben nach dem guten Leben von Reichen und Verarmten, Mächtigen und am Hungertuch Nagenden gleichermaßen verfolgt wurde. Aber über die Jahrhunderte verblasste allmählich das Wissen um diese Lebenshaltung, die einst so essentiell war.

Abgesehen von jenen, die sich mit Eifer der Suche nach Weisheit widmen, ist Stoizismus entweder unbekannt oder wird missverstanden. Tatsächlich gibt es kaum eine andere Bezeichnung, der so viel Ungerechtigkeit widerfahren ist, wie der des »Stoikers«. Für die meisten ist diese dynamische und handelsorientierte Lebensweise, die einen veranlasst, seine Grundsätze neu zu überdenken, zum Kürzel für »Emotionslosigkeit« geworden. Angesichts der Tatsache, dass schon die bloße Erwähnung von Philosophie viele Menschen ungeduldig macht oder bei ihnen Langeweile auslöst, klingt »stoische Philosophie« erst einmal wie das Letzte, womit man sich beschäftigen will, geschweige denn nach etwas, das man für sein tägliches Leben benötigt.

Was für ein trauriges Schicksal für eine Philosophie, die selbst einer ihrer gelegentlichen Kritiker, Arthur Schopenhauer, als »das Höchste, was ein Mensch erreichen kann, wenn er einfach nur seinen Verstand einsetzt«, beschrieben hat.

Mit diesem Buch verfolgen wir das Ziel, dem Stoizismus seinen rechtmäßigen Platz wiederzugeben – als Methode, um Selbstbeherrschung, Ausdauer und Weisheit zu erlangen: etwas, das man anwendet, um ein erstrebenswertes Leben zu führen, nicht irgendein esoterischer Ansatz der Geisteswissenschaften.

In der Tat haben viele Geistesgrößen nicht nur die Wahrhaftigkeit des Stoizismus erkannt, sie haben sie auch aktiv angewandt, etwa George Washington, Walt Whitman, Friedrich der Große, Eugene Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy oder Ralph Waldo Emerson. Sie alle studierten, zitierten oder bewunderten die Stoiker.

Die antiken Stoiker selbst waren bemerkenswerte Persönlichkeiten. Die Namen, denen du in diesem Buch begegnen wirst – Marc Aurel, Epiktet, Seneca – gehörten einem römischen Kaiser, einem ehemaligen Sklaven, der später als einflussreicher Lehrer und Freund von Kaiser Hadrian triumphierte, sowie einem berühmten Dramatiker und politischen Berater. Es gab zudem Stoiker wie den bewunderten Politiker Cato den Jüngeren; Zenon, ein wohlhabender Kaufmann (wie viele andere Stoiker); Kleanthes, ein ehemaliger Faustkämpfer, der als Wasserträger arbeitete, um sich die Schule leisten zu können; Chrysispos, dessen Schriften heute allesamt verloren sind, der jedoch 700 Schriftrollen anfertigte und ein durchtrainierter Langstreckenläufer war; Poseidonios, der als Botschafter diente; der Lehrer Musonius Rufus und noch viele weitere.

Heutzutage hat der Stoizismus, besonders seit der jüngsten Veröffentlichung von *The Obstacle Is The Way*, eine neue und vielfältige Anhängerschaft gefunden, die sich von den Trainern der New England Patriots und Seattle Seahawks über den Rapper LL Cool J und die amerikanische Sportmoderatorin Michele Tafoya bis hin zu Sportlern, Firmenchefs, Hedgefonds-Managern, Führungskräften, Künstlern und etlichen anderen Frauen und Männern des öffentlichen Lebens erstreckt.

Was haben diese bedeutenden Männer und Frauen im Stoizismus gefunden, was anderen entgangen ist?

Eine ganze Menge. Während Akademiker den Stoizismus häufig als eine wenig inspirierende Methodenlehre abtun, sind es immer schon die *Macher* dieser Welt gewesen, die befanden, dass die stoische Lehre ihnen für ihre Lebensaufgaben die nötige Stärke und Ausdauer bot. Als der Journalist und Bürgerkriegsveteran Ambrose Bierce einen jungen Schriftsteller darauf hinwies, dass das Studium der Stoiker ihn lehren würde, »wie man ein würdiger Gast an der Tafel der Götter wird«, oder als der Maler Eugene Delacroix (berühmt für sein Gemälde *Die Freiheit führt das Volk*) den Stoizismus seine »tröstende Religion« nannte, sprachen sie aus Erfahrung.

Das gilt auch für den tapferen Gegner der Sklaverei, Colonel Thomas Wentworth Higginson, der das erste rein schwarze Regiment im amerikanischen Bürgerkrieg anführte und eine der denkwürdigsten englischsprachigen Übersetzungen von Epiktet anfertigte.

Der aus den Südstaaten stammende Plantagenbesitzer und Schriftsteller William Alexander Percy, der die Rettungsbemühungen während der großen Flut des Jahres 1927 leitete, nutzte den Stoizismus als maßgebliche Orientierungshilfe, als er feststellte: »Wenn alles verloren ist, kann man daran festhalten.« Das gilt auch für den Autor und Investor Tim Ferriss, der den Stoizismus als sein ideales »persönliches Betriebssystem« bezeichnete (dem haben auch andere hochrangige Manager wie Jonathan Newhouse, der Geschäftsführer von Condé Nast International, zugestimmt).

Der Stoizismus scheint jedoch insbesondere für das Schlachtfeld zu taugen. Als im Jahr 1965 James Stockdale, Hauptmann der Luftwaffe, über Vietnam abgeschossen wurde und mit dem Fallschirm absprang, und als er daraufhin knapp fünf Jahre lang Folter und Kriegsgefangenschaft aushalten musste, wofür er später mit der Ehrenmedaille ausgezeichnet wurde, wessen Name war da auf seinen Lippen? Epiktet. Augenzeugen berichteten, dass Friedrich der Große mit den Werken der Stoiker in seinen Satteltaschen in die Schlacht ritt, und auch der US-Marine- und NATO-Kommandant General James »Mad Dog« Mattis führte die *Selbstbetrachtungen* von Marc Aurel mit sich, als er zum Persischen Golf aufbrach und in Afghanistan und in den Irak einmarschierte. Diese Männer waren keine Professoren, sondern Menschen der Tat, und sie empfanden den Stoizismus als praktische Philosophie, die perfekt zu ihren Zielsetzungen passte.

## VON GRIECHENLAND ÜBER ROM ZUM HIER UND JETZT

Der Stoizismus ist eine Schule der Philosophie, die ungefähr 300 v. Chr. in Athen entstand. Als ihr Gründer gilt Zenon von Kition. Der Name leitet sich aus dem Griechischen *stoa* ab, was Vorhalle bedeutet, weil Zenon in einer solchen anfangs seine Schüler unterrichtete. Die stoische Philosophie geht davon aus, dass Tugendhaftigkeit (gemeint sind in erster Linie die vier Kardinaltugenden Selbstbeherrschung, Mut, Gerechtigkeit und Weisheit) gleichbedeutend ist mit dem Gefühl von Glück, und dass unsere Wahrnehmung der Umstände – und nicht die Umstände selbst – bestimmt, ob wir uns glücklich oder unglücklich fühlen. Der Stoizismus lehrt, dass wir nichts beherrschen und uns auf nichts verlassen können, was außerhalb dessen liegt, das Epiktet unsere »Entscheidungsgewalt« nennt – unsere Fähigkeit, den Verstand zu nutzen, um zu entscheiden, wie wir Ereignisse von außen einordnen, auf sie reagieren oder uns in der Folge neu orientieren.

Der frühe Stoizismus war eher eine allumfassende Philosophie, ähnlich anderen antiken Schulen, deren Namen entfernt vertraut sein mögen, wie Epikureismus, Zynismus, Platonismus, Skeptizismus. Deren Anhänger beschäftigten sich mit diversen Themengebieten, darunter Physik, Logik, Kosmologie und viele andere. Eine der Analogien, die von den Stoikern bevorzugt wurde, um ihre Philosophie zu beschreiben, war das fruchtbare Feld: Logik war der schützende Zaun, Physik war das Feld, und die Ernte, die dadurch hervorgebracht wurde, war die Ethik – oder die *Anleitung zum Handeln*.

Mit der Zeit konzentrierte sich der Stoizismus jedoch im Wesentlichen auf zwei Themengebiete: Logik und Ethik. Auf seinem Weg von Griechenland nach Rom wurde der Stoizismus wesentlich praxisorientierter, er wurde den aktiven, pragmatischen Lebensgewohnheiten der geschäftigen Römer angepasst. So konstatierte Marc Aurel später: »Als ich mein Herz der Philosophie schenkte, konnte ich mich glücklich schätzen, weder in die Falle der Sophisten geraten zu sein, noch mich ganz an den Schreibtisch zurückgezogen, mich der Haarspalterei oder nur noch dem Studium der Himmelsgewölbe hingegen zu haben.«

Stattdessen konzentrierte er sich (ebenso wie Epiktet und Seneca) auf eine Reihe von Fragen, die denjenigen ganz ähnlich sind, die wir uns heutzutage stellen: »Auf welche Art und Weise soll ich am besten leben?« »Wie gehe ich mit meiner Wut um?« »Was sind meine

Verpflichtungen anderen Menschen gegenüber?« »Ich habe Angst zu sterben: Warum ist das so?« »Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um, mit denen ich konfrontiert werde?« oder »Wie gehe ich damit um, dass ich mächtig und erfolgreich bin?«

Dies waren keine abstrakten Fragen. In ihren Schriften – zumeist private Briefe oder Tagebucheinträge – und in ihren Vorträgen bemühten die Stoiker sich, realistische und umsetzbare Antworten zu entwickeln. Schließlich orientierten sie ihre Philosophie an einer Reihe von Übungen, die sich von drei theoretischen Kategorien ableiten lassen:

Die Wahrnehmung (wie wir die Welt um uns herum sehen und wahrnehmen)

Das Handeln (die Entscheidungen und die Handlungen, die wir vollziehen – und mit welchem Ziel)

Der Wille (wie wir mit den Umständen umgehen, die wir nicht ändern können; klare und überzeugende Urteile erlangen und unseren Platz auf dieser Welt wahrhaft *verstehen*)

Indem wir unsere Wahrnehmungen beherrschen, so die Stoiker, können wir einen klaren Verstand formen. Wenn wir unsere Handlungen ordentlich und angemessen steuern, werden wir die gewünschten Ergebnisse erzielen. Wenn wir unseren Willen einsetzen und der Situation anpassen, werden wir Weisheit erlangen und den rechten Blickwinkel, um mit allem, womit wir in der Welt konfrontiert werden, umgehen zu können. Es war die Überzeugung der Stoiker, dass sie, wenn sie sich selbst und ihre Mitbürger in diesen Bereichen schulten, zu mehr Resilienz, Zielgerichtetheit und sogar Freude fänden.

Der Stoizismus, der in der unwägaren Welt der Antike entstand, nahm die Unvorhersehbarkeit des Lebens ins Visier und bot eine Reihe praktischer Tipps für den täglichen Gebrauch. Unsere moderne Welt mag radikal anders erscheinen als die bemalte Vorhalle (Stoa Poikilê) der Agora von Athen und des Forums und Gerichtshofs von Rom. Aber die Stoiker gaben sich große Mühe, sich zu vergegenwärtigen (siehe 10. November), dass sich im Vergleich zu ihren Vorfahren nichts Grundlegendes geändert hatte, und dass sich auch in der Zukunft das Wesen und das Streben der Menschheit nicht ändern würden. Ein Tag ist wie alle Tage, pflegten die Stoiker zu sagen. Und das stimmt noch immer. Was uns zu dem Punkt bringt, an dem wir jetzt sind.

# EIN PHILOSOPHISCHES BUCH FÜR EIN PHILOSOPHISCHES LEBEN

**M**anche von uns sind gestresst. Andere fühlen sich überarbeitet. Vielleicht kämpfst du mit der neuen Verantwortung, die Elternschaft mit sich bringt? Oder mit dem Chaos eines neuen Unternehmens? Oder du bist schon erfolgreich und haderst mit den Pflichten von Macht und Einfluss? Plagt dich eine Sucht? Bist du schwer verliebt? Oder hangelst du dich von einer gescheiterten Beziehung zur nächsten? Steuerst du auf den Lebensabend zu? Oder genießt die Verführungen der Jugend? Bist du ausgelastet und aktiv? Oder zu Tode gelangweilt?

Was auch immer es ist, ganz gleich, was du durchmachst, die Stoiker halten Weisheiten parat, die helfen können. Tatsächlich haben sie sich in vielen Fällen mit Fragen befasst, die erstaunlich modern wirken. Genau darauf werden wir uns in diesem Buch konzentrieren.

Aus dem Kanon der Stoiker präsentieren wir eine Auswahl von Übersetzungen der bedeutendsten Textstellen aus dem Werk der drei wichtigsten Vertreter des späten Stoizismus: Seneca, Epiktet und Marc Aurel – darüber hinaus einige ausgewählte Zitate ihrer Vorgänger (Zenon, Kleanthes, Chrysippos, Musonius, Hekaton). Mit dem Begleittext zu jedem Zitat wollen wir versuchen, eine Geschichte zu erzählen, Zusammenhänge herzustellen, eine Frage aufzuwerfen, zu einer Übung anzuregen oder die Sichtweise der jeweils zitierten Stoiker zu erklären, sodass du ein tieferes Verständnis erlangst, egal, welche Antworten du auch suchst.

Die Werke der Stoiker sind schon immer erfrischend und zeitgemäß gewesen, unabhängig von den historischen Hochs und Tiefs ihrer Popularität. Mit diesem Buch haben wir nicht beabsichtigt, sie zu rehabilitieren, zu modernisieren oder aufzufrischen (es gibt bereits viele exzellente Übersetzungen). Stattdessen haben wir versucht, die gewaltige Menge an Weisheiten, die die Stoiker zusammengetragen haben, neu zu ordnen und in gut verdaulicher, zugänglicher und schlüssiger Form zu präsentieren. Man kann, besser sollte, aber auch zu den Originalwerken der Stoiker greifen (siehe Empfehlungen zur weiteren Lektüre hinten im Buch).

Für den beschäftigten und aktiven Leser haben wir hier den Versuch unternommen, ein Brevier für den täglichen Gebrauch zu erstellen, das ebenso funktional und auf den Punkt gebracht ist, wie das Denken der Philosophen, die dahinterstehen. Und in der Tradition der

Stoiker haben wir noch Stoff hinzugefügt, um tiefer gehende Fragen anzuregen und ihnen Raum zu geben.

Aufgebaut ist das Buch nach den drei oben vorgestellten Kategorien Wahrnehmung, Handlung und Wille, und dann weiter unterteilt nach wichtigen Themen innerhalb dieser Kategorien. Jeder Monat widmet sich einem besonderen Wesenszug und jeder Tag bietet einen neuen Denkansatz oder eine neue Handlungsweise. Alle Themen, die für die Stoiker von großem Interesse waren, tauchen hier auf: Tugendhaftigkeit, Sterblichkeit, Gefühle, Selbstwahrnehmung, Tapferkeit, richtiges Handeln, das Lösen von Problemen, Anerkennung, geistige Klarheit, Pragmatismus, Unbefangenheit und Pflichtbewusstsein.

Die Stoiker waren Pioniere morgendlicher und abendlicher Rituale: Vorbereitung am Morgen, Reflektion am Abend. Wir haben dieses Buch geschrieben, um dich darin zu unterstützen. Eine Betrachtung für jeden Tag im Jahr (inklusive einem zusätzlichen Tag für Schaltjahre!). Wenn du magst, kannst du es mit einem Notizbuch kombinieren, in dem du deine Gedanken und Reaktionen zum Ausdruck bringst und aufzeichnest (siehe 21. Januar und 22. Dezember), wie dies auch die Stoiker oft taten.

Das Ziel dieser sehr praxisbezogenen Herangehensweise an die Philosophie ist es, dir zu helfen, ein besseres Leben zu führen. Wir tragen die Hoffnung, dass sich in diesem Buch nicht ein Wort findet, das man nicht, um es mit Seneca zu sagen, in die Tat umsetzen könnte oder sollte.

Das ist es, wofür wir dieses Buch gemacht haben.

---

---

# **TEIL I:**

---

## **DIE DISZIPLIN DER WAHRNEHMUNG**

---

---

---

---

**JANUAR**

---

ERKENNTNIS

---

---

1. Januar

**MACHT UND ENTSCHEIDUNG**

---

»Die wesentliche Aufgabe im Leben besteht darin, die Dinge zu erkennen und voneinander zu unterscheiden, um mir klar machen zu können, über welche äußeren Umstände ich keine Macht habe, und welche von Entscheidungen abhängen, die in meiner Macht stehen. Wo finde ich dann das Gute oder Böse? Nicht in den Dingen, die nicht in meiner Macht stehen, sondern in mir selbst, in den Entscheidungen, die ich treffe ...«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 2.5.4–5

**D**er wichtigste Ansatz der stoischen Philosophie ist, zu unterscheiden zwischen dem, was wir verändern können, und dem, was wir nicht verändern können. Worauf wir Einfluss nehmen können und worauf nicht. Wenn ein Flug wegen schlechten Wetters Verspätung hat, nutzt es nichts, Flughafenmitarbeiter zu beschimpfen. Das verändert die Wetterlage nicht. Wie sehr du es dir auch wünschen magst, du wirst nicht größer oder kleiner oder in einem anderen Land geboren. Wie sehr du dich auch bemühst, du kannst niemanden *zwingen*, dich zu mögen. Darüber hinaus ist die Zeit, die du aufwendest, um dich auf unveränderliche Dinge zu stürzen, Zeit, die du nicht auf Dinge verwenden kannst, die wir verändern *können*.

Die Recovery Community (US-amerikanische Selbsthilfebewegung, Anm. d. Ü.) praktiziert ein sogenanntes Gebet der Gelassenheit: »Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren, den Mut, die mir möglichen Dinge zu verändern, und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.« Abhängige können den Missbrauch, den sie in ihrer Kindheit erlitten haben, nicht ändern. Sie können die Entscheidungen, die sie getroffen haben, oder den Schmerz, den sie verursacht haben, nicht ungeschehen machen. Aber sie *können* ihre Zukunft verändern – durch die Kraft, die sie im gegenwärtigen Moment haben. In den Worten Epiktets: Sie haben die Macht über die anstehenden Entscheidungen.

Dasselbe gilt heute für uns. Wenn wir uns vergegenwärtigen, welche Teile des Tages wir beeinflussen können und welche nicht, werden wir nicht nur glücklicher sein, sondern einen entscheidenden Vorteil gegenüber anderen Menschen haben, die nicht einsehen wollen, dass sie einen Kampf führen, den sie nicht gewinnen können.



2. Januar

**BILDUNG BEDEUTET FREIHEIT**

»Was sind die Früchte dieser Lehrstunden? Nur der schönste und angemessenste Ertrag der wahrhaft Gebildeten: Gelassenheit, Angstlosigkeit und Freiheit. Wir sollten nicht den Massen trauen, die sagen, nur wer frei ist, kann gebildet sein, sondern vielmehr den Weisen, die sagen: Nur die Gebildeten sind frei.«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 2.1.21–23a

**W**arum hast du zu diesem Buch gegriffen? Warum greift man überhaupt zu einem Buch? Nicht, um klüger zu erscheinen. Nicht, um sich die Zeit in einem Flugzeug zu vertreiben. Nicht, um zu erfahren, was du ohnehin schon weißt – es gibt genügend andere Möglichkeiten als zu lesen.

Nein, du hast zu diesem Buch gegriffen, weil du lernen möchtest, wie man lebt. Weil du dich freier und furchtloser fühlen sowie deinen inneren Frieden finden willst. Bildung – die weisen Worte großer Geister zu lesen und über sie nachzudenken – betreibt man nicht um ihrer selbst willen. Man verfolgt ein Ziel.

Merke dir dies für die Tage, an denen du dich leicht ablenken lässt, wenn das Fernsehgucken oder die kleine Zwischenmahlzeit dir verlockender erscheint als Philosophisches zu lesen oder zu studieren. Wissen – besonders Selbsterkenntnis – ist Freiheit.



3. Januar

**HABE KEIN MITLEID MIT BEDEUTUNGSLOSEN DINGEN**

---

»Wie viele haben dein Leben vergeudet, ohne dass du dir bewusst warst, wie viel du verlierst. Wie viel hast du auf sinnlosen Kummer, haltlose Freude, gieriges Verlangen oder gesellschaftliche Vergnügungen verschwendet – wie wenig von dir selbst ist dabei übrig geblieben. Du wirst erkennen, dass du vor deiner Zeit stirbst!«

SENECA, *ÜBER DIE KÜRZE DES LEBENS*, 3.3b

**E**ines der schwierigsten Dinge im Leben ist, »Nein« zu sagen. Zu Einladungen, zu Bitten, zu Verpflichtungen, zu all dem, was jeder andere zu machen scheint. Noch schwieriger ist es, Nein zu zeitraubenden Gefühlen zu sagen: Wut, Begeisterung, Ablenkung, Besessenheit, Begierde. Keine dieser Regungen müsste man für sich genommen als eine große Sache betrachten, aber wenn sie außer Kontrolle geraten, können wir uns ihnen nicht mehr entziehen.

Wenn du nicht aufpasst, werden sie zu Problemen, die dich überwältigen und dein Leben bestimmen. Hast du dich jemals gefragt, wie du etwas von deiner Zeit zurückbekommen kannst, wie du dich weniger eingespannt fühlst? Fang an, indem du dir die Macht des »Nein« aneignest – wie etwa »Nein, danke« und »Nein, damit möchte ich nichts zu tun haben« und »Nein, ich kann gerade nicht«. Mag sein, dass du Gefühle anderer verletzt. Mag sein, dass du Leute vor den Kopf stößt. Es mag dir mühsam erscheinen. Aber je häufiger du Nein zu Dingen sagst, die nicht von großer Bedeutung für dich sind, desto häufiger kannst du Ja zu den Dingen sagen, die dir wichtig sind. Nur so kannst du aufblühen und dein Leben genießen – das Leben, das *du* willst.



---

4. Januar  
**DIE GROSSEN DREI**

---

»Alles, was du brauchst, ist folgendes: sicheres Urteilsvermögen im gegenwärtigen Augenblick; Einsatz für das Gemeinwohl im gegenwärtigen Augenblick; und ein Gefühl von Dankbarkeit im gegenwärtigen Augenblick für alles, was dir begegnet.«

MARC AUREL, *SELBSTBETRACHTUNGEN*, 9.6

**W**ahrnehmung, Handeln, Wille. Dies sind die drei ineinandergreifenden und ausschlaggebenden Disziplinen des Stoizismus (sie spiegeln sich ebenso im Aufbau dieses Buches und in der ein Jahr währenden Reise, die du gerade begonnen hast). Die Philosophie geht mit Sicherheit noch viel weiter – wir könnten den ganzen Tag damit verbringen, über die einzigartigen Ansichten verschiedener Stoiker zu reden. »So dachte Heraklit ...« »Zeno stammt aus Kition, einer Stadt auf Zypern, und er glaubte ...« Aber würden dir solche Fakten Tag für Tag helfen? Welche Erkenntnis würden solche Nebensächlichkeiten bringen?

Die folgende kleine Gedächtnishilfe, die dich an jedem Tag, bei jeder Entscheidung begleiten soll, fasst die drei essentiellen Aspekte der stoischen Philosophie zusammen:

Steuere deine Wahrnehmungen. Führe deine Handlungen angemessen aus. Akzeptiere bereitwillig, was außerhalb deiner Macht steht.

Das ist alles, was wir tun müssen.



5. Januar

**DEFINIERE DEINE ABSICHTEN**

---

»Lasse alle deine Bemühungen zielgerichtet sein und behalte dieses Ziel im Blick. Es ist nicht das Handeln, das die Menschen beunruhigt, sondern falsche Vorstellungen von Dingen, die sie um den Verstand bringen.«

SENECA, *VON DER RUHE DES GEMÜTS*, 12.5

**D**as Gesetz 29 aus dem Buch *The 48 Laws of Power* von Robert Greene lautet: Plane alles ganz bis zum Ende durch. Er schreibt: »Wenn man etwas bis zum Ende durchplant, wird man nicht von äußeren Umständen aus der Bahn geworfen und man weiß, wann man aufhören muss. Wer weit vorausdenkt, kann dem Glück auf die Sprünge helfen und dazu beitragen, die Zukunft selbst zu gestalten.« Die zweite Gewohnheit in dem Buch *The 7 Habits of Highly Effective People* lautet: Beginne mit einem gesteckten Ziel.

Ein Ziel im Hinterkopf zu haben, bedeutet nicht, dass du garantiert dein Ziel erreichen wirst – kein Stoiker würde eine solche Annahme tolerieren – aber kein Ziel zu haben führt mit Sicherheit zu gar nichts. Für die Stoiker sind *oiêsis* (falsche Vorstellungen) nicht nur für Seelenqualen verantwortlich, sondern auch für chaotische und zerrüttete Lebensläufe und ins Leere laufende Handlungen. Wenn deine Bemühungen keinem Zweck dienen oder auf kein Ziel gerichtet sind, wie willst du dann wissen, was du tagesin, tagaus tun sollst? Wie willst du wissen, zu was du Nein sagen sollst und zu was Ja? Wie willst du erkennen, wann es reicht, wann du dein Ziel erreicht hast, wann du vom Weg abgekommen bist, wenn du zuvor diese Dinge nicht festgelegt hast?

Die Antwort lautet: Es wird dir nicht möglich sein. Und du wärst zum Scheitern verurteilt – oder schlimmer noch, du würdest durch diese Orientierungslosigkeit in den Wahnsinn getrieben.



6. Januar

**WO, WER, WAS UND WARUM**

»Ein Mensch, der nicht weiß, was das Universum ist, weiß nicht, wo er ist. Ein Mensch, der den Zweck seines Lebens nicht kennt, weiß nicht, wer er ist, und auch nicht, was das Universum ist. Ein Mensch, der keins von beiden weiß, weiß auch nicht, warum er existiert. Was soll man also mit Menschen machen, die die Anerkennung von jenen Menschen suchen oder meiden, die nicht wissen, wo und wer sie sind?«

MARC AUREL, *SELBSTBETRACHTUNGEN*, 8.52

**D**er verstorbene Comedian Mitch Hedberg pflegte in seinen Shows eine lustige Geschichte zu erzählen. Während eines live ausgestrahlten Radiointerviews fragte ihn der Moderator: »Nun, wer sind Sie?« In diesem Augenblick schoss ihm durch den Kopf: »Ist der Typ tiefsinnig oder bin ich zum falschen Sender gefahren?«

Wie oft wird uns eine einfache Frage gestellt wie »Wer bist du?« oder »Was machst du?« oder »Wo kommst du her?« In Anbetracht dessen, dass es eine oberflächliche Frage ist – wenn wir uns überhaupt darüber Gedanken machen – begnügen wir uns mit nicht viel mehr als einer oberflächlichen Antwort.

Aber selbst wenn man ihnen die Pistole auf die Brust setzte, könnten die meisten Menschen wohl keine substantielle Antwort geben. Wie sieht es bei dir aus? Hast du dir die Zeit genommen, um dir darüber klar zu werden, wer du bist und wofür du stehst? Oder bist du zu sehr damit beschäftigt, unwichtigen Dingen hinterherzujagen und den falschen Vorbildern nachzueifern? Schlägst du etwa Pfade ein, die dich enttäuschen, nicht erfüllen oder überhaupt nicht existieren?



7. Januar

## **SIEBEN KLARE FUNKTIONEN DES VERSTANDES**

---

»Die wahre Arbeit des Verstandes besteht in der Ausführung von Entscheidung, Verweigerung, Sehnsucht, Abwehr, Vorbereitung, Zweckbestimmung und Zustimmung. Was kann dann noch die angemessene Funktion unseres Verstandes vergiften und verstopfen? Nichts außer seine eigenen korrupten Entscheidungen.«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 4.11.6-7

Lasst uns diese Aufgaben jede für sich entschlüsseln:

Entscheidung – richtig handeln und denken

Verweigerung – von Verführung

Sehnsucht – sich zu verbessern

Abwehr – von Negativität, schlechten Einflüssen und Unwahrheiten

Vorbereitung – auf das, was vor uns liegt oder was immer passieren kann

Zweckbestimmung – unser Leitprinzip und unsere höchste Priorität

Zustimmung – frei von Selbsttäuschung sein darüber, was innerhalb und außerhalb unserer Macht steht (und bereit zu sein, Letzteres zu akzeptieren)

Dafür sollten wir unseren Verstand einsetzen. Wir müssen sicherstellen, dass er dazu bereit ist – und alles andere als Vergiftung oder Korruption betrachten.



8. Januar

**UNSERE ABHÄNGIGKEITEN ERKENNEN**

»Wir müssen viele Dinge aufgeben, von denen wir abhängig sind und die wir als gut erachten. Andernfalls wird der Mut schwinden, der sich andauernd bewähren muss. Die Einzigartigkeit der Seele wird verloren gehen, denn sie kann sich nur abgrenzen, wenn sie das als nichtig abtut, was das Volk am meisten begehrt.«

SENECA, *MORALISCHE BRIEFE*, 74.12b–13

**W**as wir als harmlose Schwäche betrachten, kann leicht zu einer ausgeprägten Abhängigkeit werden. Wir beginnen den Morgen mit einem Kaffee, und schon bald können wir nicht mehr ohne ihn in den Tag starten. Wir checken unsere E-Mails, weil es zu unserem Job gehört, und schon bald fühlen wir das Phantomklingeln unseres Handys in der Hosentasche. Schneller als wir denken, bestimmen diese harmlosen Angewohnheiten unser Leben.

Diese kleinen Triebe und Zwänge nagen nicht nur an unserer Freiheit und Souveränität, sie vernebeln unsere klaren Gedanken. Wir denken, wir hätten alles unter Kontrolle – aber haben wir das wirklich? Ein Abhängiger hat es einmal so beschrieben: Abhängigkeit ist »der Verlust der Freiheit, verzichten zu können«. Lasst uns diese Freiheit zurückerobern.

Was deine Abhängigkeit ist, kann ganz unterschiedlich sein: Limonade? Drogen? Meckerei? Klatsch? Das Internet? Fingernägelkauen? Aber du musst die Fähigkeit zurückgewinnen, darauf zu verzichten, denn das ist der Schlüssel zu Klarheit und Selbstbeherrschung.



9. Januar

**WAS IN UNSERER MACHT STEHT UND WAS NICHT**

---

»Einige Dinge stehen in unserer Macht, andere nicht. Wir beherrschen unser Denken, unsere Entscheidungen, unsere Wünsche und Abneigungen, kurzum, alles, was sich aus uns selbst heraus entwickelt. Wir beherrschen nicht unsere Körper, unseren Besitz, unser Ansehen und unsere Stellung, kurzum, alles, was sich nicht aus uns entwickelt. Die Dinge, die wir beherrschen, sind sogar von Natur aus frei, ohne Hindernisse und Beschränkungen, während jene Dinge, die wir nicht beherrschen, anfällig, abhängig und beschränkt sein können, und sie sind nicht unser eigen.«

EPIKTET, *ENCHIRIDION*, 1.1–2

**A**uf die Ereignisse, die heute von außen auf dich zukommen, hast du keinen Einfluss. Ist das beängstigend? Ein wenig, aber das gleicht sich aus, sobald wir erkennen, dass es an uns liegt, welche *Meinung* wir über solche Ereignisse haben. Du entscheidest, ob sie gut oder schlecht sind, ob sie gerecht oder ungerecht sind. Du beherrscht die Situation nicht, aber es steht in deiner Macht, wie du darüber *denkst*.

Siehst du, wie das funktioniert? Jede einzelne Sache, die außerhalb deiner Macht steht – die Außenwelt, andere Menschen, Glück, Karma, was auch immer – hat eine zweite Interpretationsebene, über die du selbst bestimmst. Das allein gibt uns Gestaltungsspielraum und Macht.

Das Beste: Wenn wir verstehen, was in unserer Macht steht, gewinnen wir eine klare Erkenntnis über die Welt. Alles, was wir haben, ist unser Verstand. Rufe dir das heute in Erinnerung, wenn du versuchst, deine Fühler nach außen zu strecken – dass es besser und angemessener ist, sie nach *innen* zu richten.



10. Januar

**WENN DU NACH BESTÄNDIGKEIT SUCHST**

»Die Essenz des Guten ist eine bestimmte Form der bewussten Entscheidung, so wie die Essenz des Bösen eine andere Form ist. Welche Rolle spielen dann die äußeren Umstände? Sie sind bloß das Rohmaterial für unsere bewusste Entscheidung, erst im Zusammenspiel mit ihnen entwickelt sich das Gute oder Böse. Wie finden wir das Gute? Doch nicht, indem wir staunend das Rohmaterial betrachten. Denn wenn unsere Urteile über das Material geradlinig sind, dann treffen wir gute Entscheidungen, aber wenn diese Urteile verworren sind, dann fällen wir schlechte Entscheidungen.«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 1.29.1–3

**D**ie Stoiker strebten nach Beständigkeit, Stabilität und Gelassenheit – Eigenschaften, die auch wir oftmals anstreben, auch wenn unsere Erfahrungen nur flüchtig zu sein scheinen. Wie haben die Stoiker dieses hehre Ziel erreicht? Wie verkörpert man *eustatheia* (dieses Wort benutzte Arrian, um diese Lektion des Epiktet zu beschreiben)?

Nun, das ist keine Sache des Glücks. Es bedeutet nicht, dass wir Einflüsse von außen meiden oder uns in Stille und Abgeschiedenheit flüchten. Stattdessen bedeutet es, dass wir die Außenwelt mit der Richtschnur unseres Urteilsvermögens sondieren. Das ist es, was unser Verstand vermag: Er kann den verworrenen, verwirrenden und uns überwältigenden äußeren Einflüssen Ordnung geben. Doch wenn unsere Urteile verworren sind, weil wir unseren Verstand nicht einsetzen, dann wird alles, was folgt, ebenfalls verworren sein und wir sind nicht mehr fähig, inmitten des unüberschaubaren Alltagstrubels unsere innere Ruhe zu finden. Wenn du Beständigkeit suchst, wenn du Klarheit anstrebst, dann ist ein gutes Urteilsvermögen der beste Weg.



11. Januar

**WENN DU NACH UNBESTÄNDIGKEIT SUCHST**

---

»Denn wenn jemand darauf bedacht ist, bewusste Entscheidungen zu fällen, und die Konsequenzen bedenkt, dann gewinnt er gleichsam an Willenskraft, anderes zu vermeiden. Doch wenn er sich mit Bedacht von der bewussten Entscheidung abwendet und sich Dingen zuwendet, die nicht in seiner Macht stehen, mit dem Wunsch, das zu vermeiden, was andere beeinflussen, dann wird er nervös, ängstlich und unbeständig sein.«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 2.1.12

**W**enn wir an einen Zen-Philosophen denken, sehen wir vor unserem inneren Auge einen Mönch hoch oben in den grünen, abgeschiedenen Bergen oder in einem wunderschönen Tempel auf einer steinigen Klippe. Die Stoiker sind das genaue Gegenteil von dieser Vorstellung. Sie sind vielmehr der Mann auf dem Marktplatz, der Senator im Forum, die tapfere Gattin, die darauf wartet, dass ihr Soldat von der Schlacht heimkehrt, die Bildhauerin in ihrem Atelier. Dennoch ruht der Stoiker gleichermaßen ganz in sich.

Epiktet unterstreicht, dass deine innere Ruhe und Beständigkeit aus deinen Entscheidungen und Urteilen resultieren, nicht aus dem, was dich umgibt. Wenn du versuchst, alles zu vermeiden, was deine Gelassenheit stören könnte – andere Menschen, äußere Ereignisse, Stress – wirst du damit keinen Erfolg haben. Deine Probleme werden dich verfolgen, wo immer du gehst und stehst. Aber wenn du danach trachtest, jene schmerzlichen und zerstörerischen *Urteile* zu meiden, die diese Probleme verursacht haben, wirst du ruhig und gelassen sein, wo immer du dich gerade befindest.



12. Januar

**DER GUTE PFAD ZUR GELASSENHEIT**

»Greife diesen Gedanken auf, sobald der Tag anbricht, und denke Tag und Nacht daran: Es gibt nur einen Weg zum Glück, und der besteht darin, alles, worauf du keinen Einfluss hast, aufzugeben, darüber hinaus nichts als deinen Besitz zu betrachten, alles andere Gott und dem Schicksal zu überlassen.«

EPIKTET, *LEHRGESPRÄCHE*, 4.4.39

**R**ufe dir am Morgen ins Gedächtnis, was in deiner Macht steht und was nicht. Denke daran, dich auf Ersteres und nicht auf Letzteres zu konzentrieren.

Erinnere dich am Mittag daran, dass das Einzige, was du wirklich besitzt, deine Fähigkeit ist, Entscheidungen zu treffen (und dabei deinen Verstand und dein Urteilsvermögen zu gebrauchen). Das ist das Einzige, was man dir nie nehmen kann.

Bedenke am Nachmittag, dass dein Schicksal, im Gegensatz zu den von dir getroffenen Entscheidungen, nicht vollkommen von dir abhängt. Die Welt dreht sich und wir drehen uns mit ihr – in welche Richtung auch immer, zum Guten oder Schlechten.

Am Abend erinnere dich noch einmal daran, wie viel außerhalb deiner Macht steht und wo deine Entscheidungen beginnen und enden.

Wenn du im Bett liegst, denke daran, dass Schlaf eine Form der Hingabe und des Vertrauens ist, und wie leicht er kommt. Und bereite dich vor, morgen den ganzen Zyklus von vorne zu beginnen.

