

## IN DIESEM KAPITEL

Einführung in eine Philosophie für die heutige Zeit

Erläuterung des antiken Begriffs der Philosophie

Weisheit mithilfe der Stoiker anwenden

# Kapitel 1

# Stoizismus: Eine Philosophie für die heutige Zeit

Während wir diese Zeilen schreiben und Sie sie lesen, macht sich KI auf, die Welt im Sturm zu erobern. Klar, KI steht für »künstliche Intelligenz« – aber auch für »klassische Ideen«. Genauer gesagt verbreiten sich einflussreiche Perspektiven der stoischen Philosophen aus längst vergangenen Zeiten plötzlich gleichzeitig in den zeitgenössischen Kulturen zahlreicher Länder und stoßen große Veränderungen im Leben und Arbeitsumfeld der Menschen an. Der antike Stoizismus, der in Griechenland entstand und dann im kaiserlichen Rom aufgefrischt und gewissermaßen neu »vermarktet« wurde, kann Ihnen dabei helfen, auf neue und überzeugende Weise über die Herausforderungen und Chancen nachzudenken, mit denen Sie täglich konfrontiert sind. Ziel dieser Perspektiven ist es, Sie von allem zu befreien, was Sie belastet und zurückhält. Sie sollen Ihnen neue Kraft und Mut verleihen, die in unserer turbulenten und unsicheren Welt von entscheidender Bedeutung sind. Und sie wurzeln in der größten Energiequelle des Guten, über die Sie verfügen: in Ihrem Charakter.

In diesem Kapitel gehen wir der Frage nach, was diese sehr alte und doch revolutionäre Art des Denkens, Fühlens und Handelns heute so attraktiv macht. Und ganz nebenbei können wir die vielleicht nützlichste Sichtweise der Philosophie, die je entwickelt wurde, wiederentdecken.

## Eine Denkweise für die heutige Zeit

In den letzten Jahren hat die stoische Philosophie schlagartig in der ganzen Welt an Popularität gewonnen und in so unterschiedlichen kulturellen Bereichen wie Wirtschaft, Sport und Unterhaltung große Aufmerksamkeit erlangt. Bücher über die Stoiker und ihre Ideen

werden millionenfach verkauft und landen immer wieder auf den Bestsellerlisten. Podcasts, Websites, Onlinediskussionsgruppen und sogar der Verkauf von T-Shirts, Medaillons und Kaffeebechern mit Stoiker-Motiven steigt rasant an. Tätowierer entwerfen Darstellungen griechischer und lateinischer Wörter, die auf den Körpern von Anhängern dieser antiken Philosophie verewigt werden. Auch in Vorträgen und Reden wird dieser Trend aufgegriffen. Und mittlerweile finden stoische Ideen auch Eingang in geschäftliche Treffen, Versammlungen von Profimannschaftssportlern und militärische Schulungen. Topmanager in Banken, Krankenhäusern, Technologieunternehmen und Produktionsbetrieben entdecken zunehmend die Möglichkeiten, die ihnen stoische Ideen eröffnen. Und die an vielen Universitäten angebotenen Vorlesungen und Seminare zum Thema Stoizismus sind schnell überfüllt und finden auch Interesse bei den jüngeren Studierenden.

Es mag sein, dass dieser überraschende Trend zum Teil eine Reaktion auf ein weitverbreitetes Gefühl der kulturellen Not ist, und vielleicht auch auf eine mit ihr in dynamischer Wechselwirkung stehende Unterhaltungsindustrie, die in vielerlei Hinsicht im Laufe der Jahre immer grober, lauter und oberflächlicher geworden ist. Es könnte sich auch um eine Reaktion auf die toxischen Aspekte der sozialen Medien handeln, oder auf die stetig zunehmenden Stressfaktoren des modernen Arbeits- und Familienlebens, den Rückgang der organisierten Religion und die wachsenden politischen Abscheulichkeiten, die überall auf der Welt zu sehen sind. Und natürlich darf man auch nicht die rasanten wirtschaftlichen und technologischen Umwälzungen außer Acht lassen, die sich noch zu beschleunigen drohen, sowie die sich abzeichnenden Bedrohungen für die Demokratie und den Weltfrieden, einen immer deutlicher werdenden und katastrophalen Klimawandel und natürlich die erschreckende und massiv destabilisierende Covid-19-Pandemie.

Während künstliche Intelligenz als großes Versprechen und zugleich große Gefahr über uns schwebt, ist es verständlich, dass die Menschen sich orientieren, zur Ruhe kommen und Wege finden wollen, mit den zahlreichen Gefahren und Herausforderungen um uns herum umzugehen. Was auch immer die Ursachen für diesen neuen Hunger nach Sinnhaftigkeit, persönlicher Bedeutung, innerer Stärke, geistiger Ausgeglichenheit und Widerstandsfähigkeit im Leben sein mögen, der Stoizismus wird dadurch zu einem regelrechten Virus. In vielen Teilen der Welt gibt es ein riesiges neues Verlangen nach mehr Informationen über die Ideen dieser Schule des antiken griechischen und römischen Denkens, die große Denker von der Antike bis heute beeinflusst hat.

## Die stoische Theorie

Im Kern dreht sich die Philosophie des Stoizismus um persönliche Freiheit, individuelle Exzellenz, innere Kraft, die Gleichheit der Menschen, gesunde Gemeinschaften, lebendige Gesellschaften und ein radikales Rezept für innere Ruhe und die Möglichkeit äußerer Friedens angesichts von Herausforderungen, Bedrohungen, Widrigkeiten, massiver Unsicherheit und noch nie da gewesenen Chancen. Offensichtlich leben wir in einer Zeit großer Ängste, die in der gesamten Bevölkerung verbreitet sind. Während die Gefahren um uns herum in einem noch nie da gewesenen Ausmaß zuzunehmen scheinen, sehen wir unsere vertrauten Institutionen, die uns bei der Bewältigung der Herausforderungen des Lebens helfen sollen, straucheln und zerbröckeln. Wir haben das Gefühl, zunehmend auf uns selbst gestellt zu sein. Wohin können wir uns wenden, um Hilfe und Ressourcen zu erhalten?

Die stoische Philosophie scheint Antworten auf die heutigen vielfältigen Bedürfnisse nach Lebensberatung zu geben. Was die Motive der meisten Menschen für ihr Interesse an diesem Thema angeht, kann man wohl eine grobe Verallgemeinerung wagen. Manche Menschen fühlen sich vom Stoizismus als einem Mittel zur Bewältigung angezogen, während andere ihn als einen Weg zur Überwindung sehen. Beide Optionen beruhen jedoch auf der Entwicklung des inneren Charakters.



Wenn der Stoizismus ein allgemeines Motto hätte, dann könnte es folgendermaßen lauten:

### Bewältigen und überwinden durch Charakter.

Viele Menschen tragen diese beiden Wünsche in sich, nämlich zu bewältigen und zu überwinden, sich nicht als Opfer empfinden zu müssen und siegreich aus dem irrsinnigen Hexenkessel moderner Herausforderungen hervorzugehen. Für diese beiden Interessen findet sich in der antiken Philosophie des Stoizismus eine Reihe überraschend neuer Ressourcen, die viele nie im antiken Denken zu finden vermutet oder für heutzutage praktisch relevant gehalten hätten. An der Oberfläche des Stoizismus finden sich viele Tipps und Techniken für ein neues Denken und Handeln, die erstaunlich hilfreich sein können, um die Belastungen zu bewältigen, denen wir heute ausgesetzt sind. Sie geben uns ein neues Gefühl der Ruhe und Zuversicht, während wir unsere täglichen Schwierigkeiten meistern und der Zukunft entgegeneilen.

## Was bedeutet »Philosophie« eigentlich?

Das Wort »Philosophie« stammt von zwei griechischen Stammwörtern ab: *philo* (Liebe) und *sophia* (Weisheit). In ihren Ursprüngen wurde Philosophie einfach als »die Liebe zur Weisheit« betrachtet. Und natürlich ist ein Objekt der Liebe immer etwas Besonderes: Wenn es nicht da ist, sucht man es, und wenn man es hat, gibt man sich ihm hin. Philosophie ist also etymologisch gesehen das Streben nach und die Hingabe an die Weisheit, in der sich die Erkenntnis ausdrückt, wie man ein gutes Leben führt.

Der römische Jurist, politische Berater und prominente stoische Autor Seneca (4 v. Chr. bis 65 n. Chr.) hat diese Einsicht einmal so formuliert:

Zuerst also will ich, dein Einverständnis vorausgesetzt, dir klarmachen, worin der Unterschied zwischen Weisheit und Philosophie besteht. Weisheit ist das vollendete Gut des menschlichen Geistes. Philosophie ist die Liebe zur Weisheit und das Streben nach ihr. (*Briefe an Lucilius* 89,4)



An einer anderen Stelle sagt Seneca, was Philosophie seiner Meinung nach nicht ist und was sie tatsächlich ist. Seine Worte sind heute so aktuell wie zu seiner Zeit:

»Die Philosophie ist keine handwerksmäßige Kunstfertigkeit und bietet nichts zur Schaustellung Geeignetes. Ihr Wesen liegt nicht im Wort, sondern in der Handlung. Sie dient nicht dazu, einen Tag in angenehmer Unterhaltung zu verbringen und die Qual der Langeweile loszuwerden: Sie formt

und bildet den Geist, ordnet das Leben, regelt unsere Handlungen, zeigt uns, was zu tun und zu lassen ist, sitzt am Steuerruder und lenkt das Schiff durch die Fährnisse des Wogenschwusses. Ohne sie kann niemand ohne Zagen, ohne Sorge leben. Jede Stunde bringt Unzähliges, was Rat erfordert, der nur von ihr geholt werden kann.« (*Briefe an Lucilius* 16,3)

Als er später darüber nachdenkt, warum er oder die Menschheit die Philosophie als Hilfe in dieser Welt brauchen, formuliert derselbe stoische Denker die folgenden Worte, als ob er sich mit seinen drängenden Bedürfnissen an die Philosophie selbst wenden würde:

»Was soll ich tun? Der Tod verfolgt mich, das Leben flieht. Gegen dieses Übel gib mir einen heilsamen Rat. Bringe es dahin, dass ich den Tod nicht fliehe, das Leben mir nicht entfliehe. Ermutige mich gegen das Schwere, verleihe mir Gleichmut gegen das Unvermeidliche. Gib den engen Grenzen meiner Zeit eine weitere Ausdehnung. Zeige mir, dass des Lebens innerer Wert nicht auf seiner Dauer beruhe, sondern auf dem, was wir durch unsere Kraft aus ihm machen.« (*Briefe an Lucilius* 49,9,10)

Er schätzt die Philosophie und die Weisheit, die sie mit sich bringt, weil sie uns hilft, alle anderen Dinge gut zu nutzen. Nach Weisheit zu streben und sie zu praktizieren, ist der Schlüssel zu allem anderen. Aber was genau ist Weisheit? Wie sollen wir sie gedanklich erfassen? Viele Menschen in unserer Zeit scheinen falsche Vorstellungen davon zu haben.

## Was ist Weisheit und was nicht?

Es geht nicht um einfache Aussagen oder Sätze über die Welt oder gar über das Leben darin, sondern vielmehr um eine innere Realität in der Seele, eine allmählich realisierte Fähigkeit zu tiefer Einsicht in eine gute Lebensführung. Wenn wir ein gewisses Maß an echter, authentischer Weisheit erlangen, werden wir in ihr stärker, oder sie wird in uns stärker. Es ist ein lebenslanges bereicherndes Abenteuer, das jedem anderen Abenteuer zu einem besseren Verlauf verhilft.



Einige Aspekte dieser Lebenserkenntnis lassen sich in Sprichwörtern, Aphorismen oder Epigrammen festhalten. Aber solche Aussagen regen im besten Fall nur zu einer Erinnerung, einer neuen Einsicht, einer besseren Orientierung, einem ruhigen Innehalten oder einer richtigen Handlungsweise in der Welt an, aber sie sind niemals der Kern dessen, was Weisheit wirklich ist. Weisheit ist ein Zustand des Herzens und des Geistes. Und wenn wir das sagen, dann verwenden wir die alte Metapher des Herzens, die sich auf das Zentrum oder den Kern unserer Seele oder unseres Selbst in seiner ganzen Fülle und Komplexität bezieht.

Im eigentlichen Sinne ist Weisheit eine Form des Seins in der Welt, die nicht in Sätzen existiert, sondern in uns, wenn wir weise sind. Weisheit ist eine Geistes- und Herzenshaltung, die sich auf unsere Gedanken, Gefühle, Einstellungen, Entscheidungen und Handlungen auswirkt und diese so formt und gestaltet, dass sie besser zu dem passen, was wir sind und was die Welt ist.

Der bekannte stoische Philosoph Epiktet (circa 55 bis 135 n. Chr.) sagte einmal Folgendes über die Philosophie und die Weisheit, die sie bringt:

»Wie ist es, Philosophie zu praktizieren? Bedeutet es nicht, dich vorzubereiten auf das, was kommen mag?« (*Unterredungen* 3,10,6)

Der römische Kaiser Mark Aurel (121 bis 180 n. Chr.), ein weiterer bedeutender stoischer Denker, der die Gedanken von Epiktet studiert hatte, drückt es kurz und bündig so aus:

»Was vermag denn nun dem Menschen sicheres Geleit zu geben? Einzig und allein die Philosophie.« (*Selbstbetrachtungen* 2,17)



Im Wesentlichen bietet Weisheit zweierlei: Orientierung und schützende Leitplanken. Sie manifestiert sich auf zwei Arten. Stellen Sie sich zunächst ein helles Licht vor, das in der Dunkelheit auf der Spitze eines weit entfernten, steilen Hügels aufleuchtet und Ihnen signalisiert, wo der Schlüssel zu einer optimalen Lebensführung zu finden ist. Weisheit ist Ihre Fähigkeit, dieses Licht zu sehen und ihm zu folgen. Oder stellen Sie sich Weisheit als die Fähigkeit vor, ein Satellitenortungssystem zu nutzen, das Ihnen den Weg zu diesem beleuchteten Berggipfel weist. Der Weg dorthin wird steil und kurvenreich sein, und es werden dort viele Gefahren lauern.

Die Orientierung vermittelnde Funktion der Weisheit wird ergänzt und verstärkt durch die schützenden Leitplanken, die sie bietet. Wie die niedrigen Metallbarrieren, die man entlang moderner Straßen in bergigem Gelände findet, werden die Leitplanken der Weisheit Sie auf Ihrem Weg schützen und Sie davor bewahren, vom Straßenrand in einen Abgrund zu stürzen und zu zerschellen. Die Weisheit weist uns die richtige Richtung und schützt uns auf unserem Weg. In der Philosophie geht es ganz einfach darum, die kraftvolle innere und äußere Transformation, die echte Weisheit in unserem Leben bewirken kann, anzustreben und anzunehmen.

Seit der Antike entwickelten die Stoiker Theorien über die Welt und unser Leben. Sinn und Zweck der Theorie war jedoch, eine Grundlage für das praktische Leben zur Verfügung zu stellen und Ideen für das tägliche Leben zu präsentieren.



Wenn man so will, kann man über die Jahrhunderte hinweg eine grobe Einteilung in zwei sich gegenüberstehende Formen der Philosophie vornehmen:

- ✓ die theoretische Philosophie, in deren Mittelpunkt die Analyse, Diskussion und Weiterentwicklung unserer Ideen steht
- ✓ die praktische Philosophie, in deren Mittelpunkt die Analyse, Diskussion und Verbesserung unseres Lebens steht

In gewissem Sinne ist das Resultat von Analyse und Diskussion im einen Fall eine Bewertung, die unserem intellektuellen Verständnis eine neue Wendung gibt, und im anderen Fall eher eine neue Orientierung oder eine Art Ratschlag, der wie eine neue Wendung beim Interpretieren, Fühlen und Handeln aussieht. Aber beide Bemühungen gelten als echte Philosophie, und jede sollte sich auf die andere beziehen, denn alles ist letztlich irgendwie eins.

Übrigens sehen die besten und tiefgründigsten Ratschläge für ein gutes Leben oft eher wie theoretische Überlegungen aus als wie Gebote, Anstöße oder gar hilfreiche Vorschläge. Die beste Theorie empfiehlt uns neue Denkweisen in Bezug auf etwas, das uns Rätsel aufgibt, die sich dann sowohl auf das harte Alltagsleben als auch auf die theoretischen Rätsel im Seminarraum anwenden lassen können. Die ersten stoischen Philosophen haben viel theoretisiert, aber ihre Absicht und ihr Ziel waren letztlich praktischer Natur. Wie Seneca schreibt:

»Die Philosophie hat es sowohl mit der Erkenntnis wie mit dem handelnden Leben zu tun: In ihr vereinigen sich forschende Beobachtung und Handlung.« (*Briefe an Lucilius* 95,10)

## Philosophie und Leben

Wir sollten nebenbei auch darauf hinweisen, dass lautstarke Kritiker der Philosophie – die oft nicht wirklich wissen, wovon sie reden, weil sie sich nie ernsthaft damit beschäftigt haben – sich häufig darüber beschweren, dass das Studium der Philosophie, insbesondere ihrer theoretischen Seite, über die Jahrhunderte hinweg keine Fortschritte gemacht hat. Das ist schlichtweg falsch. Die Denker der Antike, die Philosophen des Mittelalters, die Aufklärer, die Intellektuellen des 19. und 20. Jahrhunderts und viele Professoren des Fachbereichs in unserer Zeit haben in vielerlei Hinsicht enorme Fortschritte beim Verständnis sehr schwieriger Fragen gemacht. Aber es gibt natürlich einige Themen und grundlegende Aspekte, die enorme theoretische Fortschritte extrem schwierig machen. Mark Aurel sagt dazu etwa:

»Die Dinge in der Welt sind gleichsam mit einer solchen Fülle umgeben, dass viele und zwar nicht alltägliche Philosophen der Meinung waren, alles ohne Ausnahme sei unbegreiflich.« (*Selbstbetrachtungen* 5,10)

Dann fügt er an derselben Stelle hinzu:

»Selbst die Stoiker halten sie wenigstens für schwerbegreiflich.«

Wir alle stoßen irgendwann an intellektuelle Grenzen. Aber Mark Aurel wendet sich schnell von der Beschäftigung mit den Grenzen des theoretischen Verständnisses ab und der eher praktischen Seite der Philosophie zu und sagt zu sich selbst, in seiner Eigenschaft als Kaiser:

»Hüte dich, dass du kein Tyrann werdest. Bleibe vielmehr ein Schlichter, Guter, Unverfälschlicher, Ehrbarer, Prunkloser, Gerechtigkeitsliebender, Religiöser und Sanfter. Kämpfe, dass du der Mann bleibst, den die Philosophie aus dir bilden wollte. Ehre die Götter. Nimm dich der Menschen an. Das Leben uns kurz und edle Gesinnung und gemeinnützige Taten sind des Lebens einzige Frucht.« (*Selbstbetrachtungen* 6,30)

Viele Studierende melden sich für einen ersten Philosophiekurs an, weil sie hoffen, sich besser in der Welt zurechtzufinden. Zu ihrer Überraschung stellen sie dann fest, dass der Professor die meiste Zeit damit zu verbringen scheint, über Begriffe wie »Wahrheit« oder »Wissen« oder »Gut« oder »Gerechtigkeit« zu sprechen, sowie über andere Ausdrücke, die dann unerbittlich auf ihren begrifflichen Inhalt hin untersucht werden, um herauszufinden, welche Ideen sich dahinter verbergen könnten. Aber der stoische Lehrer Epiktet fragte

einen seiner Schüler, der seine eigene Vorlesung über die Theorie auf diese Art und Weise halten wollte und sich auf die Begriffe konzentrierte, ob junge Männer zu ihm kommen sollten, um seine Worte zu hören. Wenn sie nach Hause zurückkehrten, sollten sie tolerant und hilfsbereite Menschen sein, die in der Lage sind, sich allem zu stellen, was das Leben für sie bereithalte.



Wir verlangen oft nach Informationen, obwohl wir in Wirklichkeit eine Veränderung brauchen. In der Antike war die Philosophie als ein Weg der Transformation gedacht, als eine Lebensweise, und nicht nur als eine Denkweise oder die kumulativen und kodifizierten Ergebnisse einer solchen Denkweise. Philosophie war und ist eine besondere Lebenshaltung und ein Loslassen von allem, was uns daran hindert, mit innerem Frieden, wahrer Exzellenz und voller Entfaltung in dieser Welt mit anderen zu leben, während wir anderen Menschen um uns herum helfen, das Gleiche auf eine für sie richtige Weise zu tun.

Natürlich beschäftigten sich die Stoiker auch mit Worten und den in diesen Worten verschlüsselten Ideen, sonst ständen uns ihre Lehren heute nicht zur Verfügung. Aber sie hatten dabei immer ein praktisches Ziel vor Augen. An anderer Stelle sagt Epiktet:

»Welche Frucht haben wir denn von diesen Grundsätzen? Die, welche man als die herrlichste und würdigste für wahrhaft Gebildete halten muss: unerschütterliche Standhaftigkeit, Furchtlosigkeit und Freiheit.« (*Unterredungen* 2,1,21)

Später deutet er sogar an, dass er seinen Schülern helfen will, gute Menschen zu werden, die gerade wegen dieser Güte in gewisser Weise unbesiegbar sind. Das kann niemals nur durch das Sammeln, Lesen und Auswendiglernen philosophischer Ideen geschehen. Es kann nur dadurch entstehen, dass man diese Ideen lebt. An einer anderen Stelle sagt Epiktet:

»Denn es ist etwas anderes, Brot und Wein wie in eine Vorratskammer hineinzulegen, etwas anderes, es zu genießen. Was genossen wird, wird verdaut, verteilt, geht in Nerven, Fleisch, Knochen, Blut, Farbe und Atem über. Das, was aufbewahrt wird, kannst du zwar, wenn es dir gefällt, vorzeigen, du hast aber weiter keinen Nutzen davon, als dass es scheint, du hast es.« (*Unterredungen* 2,9,18)



Letztendlich kommt es nicht darauf an, was wir gesammelt haben oder wissen, sondern darauf, was wir mit unserem Wissen tun und was wir dadurch werden.

## Die Weisheit der Stoiker nutzen

In diesem Abschnitt werden wir uns noch ein wenig mit dem zitierfähigen Epiktet beschäftigen. Wenn man Epiktet liest, erkennt man schnell, was für ein guter Lehrer er war – voller großartiger Geschichten, Bilder, Metaphern, Analogien und sogar Witze. Er sprach anschaulich und einprägsam. Er äußert sich in einer interessanten metaphorischen Weise über jene Studenten, die sich für das Studium der Philosophie begeistern und nur in ihren Ideen, Büchern und Seminarräumen zu leben scheinen. Er stellt sich ein Gespräch über eine solche Person, und mit einer solchen Person, vor und sagt Folgendes:

»Gerade, als wenn einer auf der Reise nach seinem Vaterlande in einen Gasthof einkehrte, und wenn dieser ihm gefiele, darin bleiben wollte. »Mensch, du hast deinen Zweck aus den Augen gesetzt! Du wolltest nicht hierher, sondern hierüber reisen.« »Aber es ist hier schön!« »Wie viele andere schöne Gasthöfe gibt es aber nicht? Wie viele schöne Wiesen! Aber nur, um den Weg darüber zu nehmen. Dein Vorsatz ging aber dahin, in dein Vaterland zurückzukehren, deine Verwandten von ihrer Furcht zu befreien, selbst die Pflichten eines Bürgers zu erfüllen, zu heiraten, Kinder zu zeugen und die gesetzmäßigen, obrigkeitlichen Ämter zu bekleiden. Du bist nicht hergekommen, um angenehme Orte aufzusuchen, sondern dich in dem Lande aufzuhalten, in dem du geboren bist und das Bürgerrecht erhalten hast.«« (Unterredungen 2,23,36–39)

Wir sind in diese Welt hineingeboren, um in ihr zu leben, mit all ihren Herausforderungen und Chancen, mit ihren Unannehmlichkeiten und Annehmlichkeiten, ihren Schmerzen und Freuden, und wir sollen die Philosophie als Mittel nutzen, um dies unter allen Umständen weise und vernünftig zu tun. Aber wie können wir das tun? Wir brauchen guten Rat, eine hilfreiche Anleitung. Und genau das bietet die Philosophie.

Der bedeutende stoische Denker und hochrangige politische Berater Seneca spricht darüber mit einem seiner Freunde und schreibt in einem Brief:

»Willst du wissen, was die Philosophie den Menschen verheißen? Guten Rat.« (Briefe an Lucilius 48,8)

Und an anderer Stelle sagt er noch lapidarer:

»Die Philosophie ist ein guter Rat.« (Briefe an Lucilius 38,1)



Das ist nicht immer das, was wir im modernen Philosophieunterricht und in akademischen Philosophiebüchern zu hören bekommen. Seneca sah das Problem schon zu seiner Zeit. Er schreibt:

»Sie lehrt uns, wie wir diskutieren, nicht, wie wir leben sollen.« (Briefe an Lucilius 95,14)

Natürlich ist am Debattieren nichts auszusetzen. Oft werden dabei Ideen entwickelt. Und Menschen können mithilfe begründeter Darstellungen von Ideen in Form von rationalen Argumenten, wie sie in Debatten geäußert werden, die Wahrheit entdecken oder von ihr überzeugt werden. Aber auch wenn die Debatte eine nützliche Technik der Philosophie sein kann, so ist sie doch nie ihr Sinn.

Seneca vertritt denselben Standpunkt und führt ihn in einem späteren Briefwechsel weiter aus. Unsere Lehrer können Fehler machen, wenn sie uns die Philosophie nahebringen, und wir wiederholen dann oft dieselben Fehler, die wir aufgrund unserer eigenen unangemessenen Motive nachahmen:

»Allein es fehlt weder an Fehlgriffen der Lehrer, die uns auf das Diskutieren, nicht auf das Leben einüben, noch an Schwächen der Schüler, die zu ihren Lehrern kommen, nicht mit dem Vorsatz, ihre Seele zu bilden, sondern ihr Talent.« (Briefe an Lucilius 108,23)



Junge Philosophiestudenten, die gerade erst in die Wirksamkeit solider Argumentation eingeführt wurden, neigen oft zu einer etwas arroganten Art der Argumentation, sind kritisch gegenüber anderen und deren Ideen und einfach unausstehliche Besserwisser. Das macht sie nicht gerade zu echten Botschaftern des philosophisch orientierten Lebens. Seneca will dem einen Riegel vorschieben und schreibt an seinen jüngeren Freund, der in der Disziplin der Ideen seinen Weg macht und vermutlich stolz auf seine Fortschritte ist:

»Mit der Philosophie aber darfst du dich nicht brüsten. Für viele wurde sie der Anlass zu Gefahr, wenn man sie in übermütiger und herausfordernder Weise missbrauchte. Sie soll dir dazu helfen, deine Fehler loszuwerden, nicht anderen ihre vorzuhalten.« (*Briefe an Lucilius* 103,5)

## Glück und Freiheit

Seneca führt seinen ersten Leser und letztendlich uns alle immer wieder zu seiner Auffassung von Philosophie zurück:

»So erinnere ich daran, dass das Hören und Lesen der Philosophen sich auf das glückliche Leben beziehen muss. Es gilt da nicht, altertümliche Worte zu erspähen und schiefen Metaphern und Redefiguren, sondern Vorschriften, die uns zum Nutzen gereichen werden. Wir sollten diese Lehrzeit so ausnutzen, dass aus Worten Werke werden.« (*Briefe an Lucilius* 108, 35–37)

Sein Briefpartner ist besorgt über die vielen Kräfte im Leben, die er als bedrückend empfindet, und über die schwierigen Dinge, denen wir nicht ausweichen können, wie Krankheit und schließlich Tod. Seneca schreibt:

»Du fragst, wie du dich vom Tod befreien kannst. Entfliehen kannst du der Notwendigkeit nicht, überwinden aber kannst du sie. »Durchgang bahnt die Gewalt.« Und diesen Weg wird dir die Philosophie weisen. Mit ihr schließe Freundschaft, wenn du in Sicherheit, ohne Sorgen, glücklich, kurz, wenn du frei sein willst.« (*Briefe an Lucilius* 37,4)

An anderer Stelle sagt er über die Höhen und Tiefen des Lebens:

»Die Philosophie hat die unglaubliche Kraft, alle Gewalttätigkeit des Zufalls zunichte zu machen.« (*Briefe an Lucilius* 53,12)

Und er schreibt:

»So weit wie möglich aber suche deinen Schutz bei der Philosophie. Sie wird dich in ihrem Schoße bergen, in ihrem Heiligtum wirst du sicher oder doch sicherer sein.« (*Briefe an Lucilius* 103,4)

In bereits relativ fortgeschrittenem Alter sagt er:

»Das verdankt er der Philosophie: Sie macht ihre Anhänger heiter im Angesicht des Todes und verleiht trotz körperlicher Unzulänglichkeit freudigen Mut und Kraft.« (*Briefe an Lucilius* 30,3)

Wir machen oft grundlegende Fehler in unserer Lebenseinstellung, die uns anfällig für Ängste, Sorgen und Furcht machen. Viel zu oft schlafwandeln wir durch unsere Tage und wundern uns dann über das, was mit uns geschieht. Seneca endet an einer Stelle mit diesem Rat an seinen Freund:

»Es ist ein Zeichen der Gesundheit, seine Fehler einzugestehen. Was uns dabei hilft, ist allein die Philosophie: Ihr gib dich mit ganzer Seele hin, du bist ihrer würdig, sie ist deiner würdig. Versäumt es nicht, euch in die Arme zu fallen.« (*Briefe an Lucilius* 53,8)



Seneca ist der Ansicht, dass wir unser ganzes Leben lang lernen müssen, wie wir leben sollen. Und er ist überzeugt, dass dies durch eine ständige Weiterbildung in der Philosophie geschieht. Epiktet und Mark Aurel scheinen dem voll und ganz zuzustimmen.

### Wann Philosophie studieren?

Mark Aurel vertritt sogar die Auffassung, dass sich jede Situation für das Studium der Philosophie eignet, sodass es keine überzeugenden Ausreden für jemanden gibt, der es lieber auf einen anderen Zeitpunkt und vielleicht eine andere Situation verschieben möchte. Das sagt er im Grunde genommen zu sich selbst während eines Krieges, als er an vorderster Front Rom verteidigt: »Du glaubst also, dass du keine Zeit für die Philosophie hast, weil du unter großem Druck stehst, vielleicht erschöpft bist und endlose Verpflichtungen hast?« Es ist eine überraschende allgemeine Wahrheit, dass aufgrund der Natur und der universellen Anwendbarkeit der Philosophie Folgendes gilt:

»Keine andere Lage deines Lebens ist zum Philosophieren günstiger als diejenige, in der du dich befindest.« (*Selbstbetrachtungen* 11,7)

An einer Stelle mischt sich der Philosoph Seneca ein und schlägt seinem Freund vor:

»Nimm ein Verzeichnis der Philosophen zur Hand: Alleine schon, dass du siehst, wie viele für dich gearbeitet haben, kann nicht anders als anspornend auf dich wirken: Du wirst wünschen, auch selbst einer von ihnen zu sein. Denn das ist die beste Mitgabe eines edlen Gemüts. Dass es empfänglich ist für alles Tugendhafte.« (*Briefe an Lucilius* 39,2)

Später fügt er diesen großartigen Gedanken hinzu:

»Für die Philosophie war Platon kein Adliger, als sie ihn aufnahm. Wohl aber machte sie ihn dazu.« (*Briefe an Lucilius* 44,3)



Wir sollten uns an die Philosophie wenden, um klare Ideen und hilfreiche Prinzipien zu finden, und die nützlichsten von ihnen führen zu praktischem Handeln – Gewohnheiten und routinemäßiges Denken, Fühlen und Handeln, mit denen wir die Ideen in der harten und wunderbaren Welt um uns herum ins Spiel bringen und uns auf dem Weg dorthin verwandeln, sodass wir all das werden, sein, tun und fühlen können, was unsere Berufung als wache, lebendige, bewusste Wesen der Vernunft ist. Wir alle befinden uns auf einer Reise, die uns oft verwirren kann, die uns aber auch entwickeln und wachsen lässt, wenn wir es zu lassen. Und die Philosophie kann uns dabei helfen.

Wenn es Sie interessiert, was diese Stoiker über die Philosophie und ihre Rolle im Leben zu sagen haben, dann lesen Sie weiter. Es gibt nicht viele Denkansätze in unserer Zeit, die solche Versprechen machen und solche Perspektiven bieten. Vielleicht finden Sie hier vieles, was Sie gebrauchen können. Vielleicht werden Sie sogar selbst ein Stoiker. Aber das Ziel der großen Stoiker der Vergangenheit war es nicht, andere Menschen zu Stoikern zu machen, sondern uns allen zu helfen, gute Menschen zu werden, die bereit sind für das Leben und gut vorbereitet, um auf die beste Weise zu leben.

