

99

**DINGE,**  
die zu wissen  
lohnt

UTA  
KORZENIEWSKI

# Marc Aurel

& die Philosophen der  
Gelassenheit

JAN THORBECKE VERLAG

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben). Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,  
73760 Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien  
ISBN 978-3-7995-2107-9

# Inhalt

Was ist die Stoa – Wer sind die Stoiker? .....	9
Wonach strebten die Philosophenschulen? .....	10
Partywissen: Die Namen der Philosophenschulen ....	12
Philosophenschulen heute .....	13
Die »bunte« Stoa .....	14
An der Agora .....	15
Warum immer die Griechen? .....	16
Warum Athen? .....	18
Und die Götter? .....	19
Gelassenheit – <i>Apatheia</i> .....	23
Logos .....	27
Lass die Leute reden .....	28
Logos 2.0 .....	29
Das Leben ist kein Ponyhof .....	30
Mein eigenes Stück vom Logos .....	32
Wer hats erfunden? Zenon .....	33
Lass die Leute reden ... ..	38
Autarkie .....	40
Wirklich ohne Hosen? .....	41
Warum sind die Werke der Stoiker in Bücher aufgeteilt statt in Kapitel? .....	42
Warum haben wir keine Bücher von Zenon? .....	42
An Sokrates kommt keiner vorbei! .....	43
Sokratischer Dialog für heute .....	46
<i>Gnothi seauton</i> – Erkenne dich selbst! .....	46
<i>Temet nosce</i> in der Matrix .....	48
Gefühle – Affekte .....	49
Unerschütterlichkeit – <i>Ataraxie</i> .....	54
Stoiker von einem anderen Planeten .....	55
Askese – Gelassenheit trainieren .....	57
Tipps für die Askese .....	59
Stoiker sind Weltbürger .....	66
Was muss sein? – die <i>kathekonta</i> .....	68
Umgang mit anderen Menschen .....	70
Was ist egal? – die <i>adiaphora</i> .....	74

Stresstest für die Gelassenheit .....	76
<i>Omnia mea mecum porto</i> .....	76
Die Konkurrenz: Epikureer .....	77
<i>Lathe biosas!</i> .....	80
<i>Panta rhei</i> – Alles fließt .....	82
<i>Amor Fati</i> .....	84
Rom und die Stoa .....	86
Seneca – zwischen Ehrgeiz und Weisheit .....	88
Stoiker*innen? .....	92
Epiktet .....	98
Ein Sklave als Philosoph? .....	102
Stoiker und Sklaven .....	104
Misshandlung aus Wut .....	106
Eine stoische Legende .....	107
Marc Aurel .....	110
Die moderne Philosophie und das Glück .....	114
 Zeitleiste .....	 116
Landkarte .....	118

## VORWORT

In diesem Buch geht es um Marc Aurel, nicht als Kaiser, sondern als Philosoph. Seine *Meditationes* oder Selbstbetrachtungen begleiten uns bei einer Rundreise durch die Welt und die Zeit, in der seine Philosophie, die Stoa, entstand. Es ist auch eine Reise zu den Menschen, die versuchten, mit dieser Philosophie ihr Leben zu bewältigen, und darum geht es auch nicht nur abstrakt, sondern sehr menschlich zu. Die Menschen der Antike liebten – wie wir heute – die persönlichen Details, die schlagfertigen Antworten und die plakativen Aktionen, egal ob wahr oder gut erfunden, und auch bei solchen bunten Geschichten wird die Reise immer wieder Station machen.

Nicht nur bei diesen Geschichten, sondern auch bei historischen Fakten wie Namen und Daten müssen wir heute manches mit einem Fragezeichen berichten. 2300 Jahre sind eine lange Zeit, und vieles ist im Lauf der Geschichte verloren gegangen. In manchen Fällen sprechen schon unsere antiken Quellen von mehreren Versionen, die sie nicht nachprüfen können. Soweit es geht, schreibe ich an solchen Stellen »soll gewesen sein« oder etwas Ähnliches. Ganz auf die *Memes* der Antike verzichten wollte ich aber nicht, sie gehören sozusagen zum *buzz* ihrer Welt und zeigen zwar nicht immer, was wahr ist, aber oft, was man in ihrer Welt für möglich hielt.

Viel zu verdanken habe ich in dem Zusammenhang Diogenes Laertios, der im 3. Jahrhundert nach Christus eine Philosophiegeschichte schrieb. Wer mehr über die griechischen Philosophen und Philosophinnen wissen will, findet hier jede Menge Informationen, aber auch farbige Details und witzige Wortwechsel.

In diesem Buch wird nur an ganz wenigen Stellen gegendert, und den traurigen Grund dafür erfährt man im Kapitel Stoiker\*innen: An den meisten Stellen geht es tatsächlich nur um Männer – was aber heutige Leserinnen nicht abschrecken sollte, sich ihre eigene Meinung über diese Philosophie zu bilden.

Darum geht es ja: Hinter den Männern, die nie in ihrem Leben eine Hose getragen haben und sich zwischen Marmorsäulen und Olivenhainen trafen, die Menschen zu sehen, die sich mit denselben Fragen herumschlagen wie wir heute, und vielleicht mit ihren Antworten ins Gespräch zu kommen. Ich hoffe, dass das Buch dazu einen Beitrag leistet.

*Uta Korzeniewski*

# 1

## WAS IST DIE STOA – WER SIND DIE STOIKER?

Immer mehr Menschen interessieren sich heute wieder für die Lehren der Stoiker. Aber was ist überhaupt ein Stoiker, und was ist die Stoa? Kann man da Mitglied werden? Oder konnte man es früher, vielleicht mit einer Art Taufe? Oder mit einem Mitgliedsbeitrag? Heute würde man vielleicht sagen, die Stoa ist eine »Denkrichtung« der Philosophie. Die antiken Stoiker selbst sprachen von einer »Schule«, und das meinten sie auch so: In der Säulenhalle »Stoa poikile« gab es systematische Unterweisungen in der Philosophie der Stoa.

Wer interessiert war und es sich leisten konnte, ging als junger Mensch dorthin, hörte sich Vorträge zu verschiedenen Themen an, diskutierte mit den anderen Teilnehmern und verbrachte auch sonst Zeit mit ihnen, beim gemeinsamen Essen oder abends beim Wein. Obwohl die Philosophie, also die »Liebe zur Weisheit« das Leitmotiv war, wurden an den Schulen alle möglichen Wissenschaften betrieben: Geografie, Sprachwissenschaft, Astronomie, Mathematik ... Es ging darum, die Welt und den Menschen so kennenzulernen, dass man sich vernünftig dazu verhalten konnte.

Es gab vier solcher philosophischen Schulen in Athen, gegründet von vier Philosophen: Platon, Aristoteles, Epikur und Zenon. Jeder von ihnen hatte seine eigene Vorstellung von der Welt und davon, wie man leben sollte und was man tun musste, um glücklich zu sein. Der Unterricht war kostenlos, aber man musste es sich leisten können, während dieser Zeit nicht zu arbeiten, sodass die Teilnehmer aus reichen Familien kamen und oft großzügig für ihre Schule spendeten. Heute würden sich die Schulen vielleicht als gemeinnützige Vereine eintragen lassen. Damals in Athen wählten sie

die Rechtsform eines *thiasos*, eigentlich ein Verein, um einen Gott zu verehren.

Gegenüber den anderen drei Schulen hatte Zenons Stoa die Besonderheit, dass sie kein eigenes Grundstück besaß. Der Unterricht fand in einer öffentlichen Halle am Marktplatz statt. Weil solche Hallen auf Griechisch »Stoa« hießen, bekam auch die Schule diesen Namen.

## 2

### WONACH STREBTEN DIE PHILOSOPHENSCHULEN?

Die Stoa wurde um etwa 300 v. Chr. gegründet, sie ist damit die jüngste der vier Philosophenschulen, die älteste ist Platons Akademie, die schon 387 v. Chr. begann. Alle vier Schulen stehen aber am Anfang von etwas Neuem, weil sie sich an junge Erwachsene wandten: Bisher lernten die Kinder (bzw. die Jungen) Lesen, Schreiben und Rechnen bei bezahlten Lehrern, dazu lernten sie viel von Homers Heldengedichten auswendig und trieben Sport. Danach gab es zeitweise noch eine militärische Grundausbildung, und das war's. Mit spätestens 20 Jahren hatte ein junger Mann seine Ausbildung abgeschlossen.

In Athen hatte sich jedoch seit etwa 480 v. Chr. die erste Demokratie der Welt entwickelt. Vieles wurde von der Volksversammlung und von Volksgerichten entschieden. Wer dort etwas erreichen wollte, musste vor allem gut reden können. Athen zog daher aus der griechischen Welt alle möglichen Leute an, die Unterricht im Reden, Überzeugen und Argumentieren anboten, dazu auch in Allgemeinbildung. Diese sogenannten »Sophisten« wandten sich an junge Männer mit politischem Ehrgeiz, denen sie gegen teils sehr hohe Honorare den »Weg zum Erfolg« versprachen (bis heute ein lukratives Thema für Buchautorinnen und Influencer). Sie sind in mancher Hinsicht die Vorläufer un-



serer Philosophenschulen, auch wenn deren Gründer da heftig widersprechen würden – die Philosophen hielten die Sophisten nämlich größtenteils für amoralische Scharlatane.

Trotzdem gäbe es unsere Philosophenschulen wohl nicht ohne die Sophisten – und ohne Sokrates. Er bildet eine so bedeutende Wende in der Philosophiegeschichte, dass die Philosophen vor ihm als die »Vorsokratiker« zusammengefasst werden. Die Vorsokratiker hielten gelegentlich Vorträge und hatten auch einzelne Schüler, die meist selbst Philosophen wurden, aber sie gründeten keine Schulen. Sie befassten sich auch mehr mit den Naturgesetzen (Naturphilosophie), als mit der Lebensführung der Menschen. (Eine Ausnahme bildet eventuell der Vorsokratiker Pythagoras – ja, der mit dem Dreieck –; er gründete in Süditalien eine Bewegung oder Schule, die aber eher einen religiösen Charakter hatte.)

Wie kommt es also, dass die »Nachsokratiker« (um sie einmal so zu nennen) Menschen lehren wollten, wie sie ein gutes Leben führen konnten? Das liegt an Sokrates. Soweit wir von seinen Schülern wissen, verbrachte er viel Zeit auf dem Marktplatz und verwickelte seine Mitbürger in Gespräche. Dabei stellte er Fragen wie: Was ist das Gute? Woher weißt du das? Was ist der Unterschied zwischen einer guten Sache und dem Guten an sich? Es ging ihm um die Gründe für unser Handeln, und dabei gab er sich nicht mit Antworten wie »Das war schon immer so« zufrieden.

Wenn wir den Schriften seines Schülers Platon glauben können, diskutierte Sokrates auch immer wieder mit den Sophisten. Wenn jemand den »Weg zum Erfolg« versprach, stellte Sokrates Fragen im Stil von: Was meinst du mit Erfolg? Ist Erfolg für jeden dasselbe? Wird er für dich in 20 Jahren dasselbe bedeuten wie jetzt? Mit seinen einfachen Fragen brachte er die Autorität der Sophisten bei den jungen Leuten ins Wanken – zumindest bei einigen, die dann Sokrates folgten und sich als seine Schüler fühlten. Man könnte auch sagen,

sie waren seine Jünger, denn die Bibel benutzt für Jesus' Jünger dasselbe Wort.

Einer von Sokrates' Schülern war Platon, der nach Sokrates' Tod die erste Philosophenschule gründete. Und damit beginnt die Geschichte dieser ganz besonderen Schulen, die nicht den neuesten »Weg zum Erfolg«, sondern den Weg zum guten Leben vermitteln wollten.

## 3

### PARTYWISSEN: DIE NAMEN DER PHILOSOPHENSCHULEN

Die vier Philosophenschulen von Athen stehen für vier Denkrichtungen: Bei Platon ist die irdische Welt nur ein schwacher Abglanz der Ideenwelt, nach der man streben muss; bei Aristoteles liegt der Schwerpunkt auf der Erforschung der Wirklichkeit und auf einem gesunden Mittelmaß. Epikur predigt den Rückzug von der Welt und die Erfüllung durch Freundschaft und Genuss, Zenon verspricht innere Gelassenheit, indem man die irdischen Dinge loslässt. Die Athener hielten sich nicht mit solchen Feinheiten auf, sondern unterschieden die Schulen nach den Orten, wo unterrichtet wurde:

Wie schon erwähnt, heißt die Stoa so, weil sich die Philosophen und ihre Schüler in einer bestimmten Stoa, einer Säulenhalle, trafen. Ähnlich sind die anderen drei Schulen zu ihren Namen gekommen: Platons Schule lag in einem Olivenhain am Stadtrand, der dem legendären Helden Akademos geheiligt war, und hieß deshalb später *Akademie* – ein »Akademiker« ist also vom Wortsinn eigentlich jemand, der zu einem bestimmten Olivengarten gehört.

Aristoteles besaß ein Haus in einem Sportzentrum namens *Lykeion*, das unserem Lyzeum den Namen gegeben hat. Seine Schüler hießen »Peripatetiker«, entweder weil Aristoteles beim Vortragen gern auf und

ab ging (griechisch: *peripatein*) oder weil man sich in einem überdachten Säulengang (*Peripatos*) traf.

Die dritte Schule wurde von Epikur gegründet. Seine Schüler werden oft nach ihm Epikureer genannt, doch hieß die Schule in Athen nach ihrem Ort in Epikurs großem Garten *Kepos*.

Ganz ohne Schule und festes Gebäude kamen die Kyniker aus, von denen unsere Wörter »Zyniker« und »Zynismus« stammen. Weil sie bedürfnislos auf der Straße lebten, benannte man sie nach dem griechischen Wort für Hund, *kyon* bzw. »des Hundes«, *kynos*.

## 4

### PHILOSOPHENSCHULEN HEUTE

Heute spricht man in der Philosophie z.B. von der »Frankfurter« oder der »Marburger Schule« und meint damit einfach eine Philosophierichtung, der sich verschiedene Philosophen und Philosophinnen angeschlossen haben, die ähnlich denken. Max Horkheimer, Theodor Adorno und ihre Mitstreiter (zunächst keine Mitstreiterinnen) in der Frankfurter Schule waren Professoren an demselben Institut der Universität Frankfurt, aber sie gründeten nicht selbst eine Schule, und ihre Studenten zählt man auch nicht zur Frankfurter Schule. – Im Grunde machen wir es mit diesen Denkrichtungen aber ähnlich wie die Athener und benennen unsere Philosophie-Richtungen nach Orten statt nach inhaltlichen Gesichtspunkten.

## DIE »BUNTE« STOA

Nein, die »bunte« Stoa ist nicht die Regenbogenfraktion unter den Stoikern, sondern der Name der Säulenhalle, in der sich die ersten Stoiker trafen. Um den Marktplatz herum gab es verschiedene von solchen überdachten Hallen, die nach drei Seiten geschlossen waren und nach vorne eine offene Säulenreihe hatten. Eine größere Stoa, die des Attalos, ist wieder aufgebaut worden, man kann sie heute in Athen besichtigen. Die Halle der Stoiker hatte kein Obergeschoss und war kleiner, etwa so tief wie ein Volleyballfeld und doppelt so breit. Gegen ein Volleyballmatch in der Halle sprach jedoch allein schon eine zweite Reihe Säulen, die längs durch die Halle ging, um den Dachfirst zu stützen. Außerdem hingen an den Wänden Bilder auf Holztafeln, die Ereignisse der athenischen Geschichte zeigten. Daher der Name *Stoa poikile*, »bunte« Halle.

Nach Süden war die Halle offen, so dass die tief stehende Sonne im Winter hineinschien und die rückwärtige Mauer ein wenig erwärmte, die zugleich gegen den kalten Nordwind schützte. Das war sicher ein Grund dafür, dass Zenon, der Gründer der Stoa, gerade diesen Platz ausgewählt hatte, denn es heißt, er saß gern in der Sonne. Beim Lehren und Diskutieren soll er aber auf und ab gegangen sein, was ihm im Winter sicher half, keine kalten Füße zu bekommen. Im Sommer spendete das Dach der Stoa Schatten, und die Wände strahlten noch eine Zeit lang die Kühle der Nacht ab.