

# Auf einen Blick

<b>Einleitung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Stoizismus in der Antike</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1:</b> Stoizismus: Eine Philosophie für die heutige Zeit .....	25
<b>Kapitel 2:</b> Die ersten Stoiker .....	37
<b>Kapitel 3:</b> Der Stoizismus erobert Rom. ....	47
<b>Kapitel 4:</b> Mark Aurel: Philosoph und Kaiser .....	59
<b>Teil II: Die stoische Weltanschauung</b> .....	<b>69</b>
<b>Kapitel 5:</b> Die stoische Sichtweise der Realität .....	71
<b>Kapitel 6:</b> Vorsehung, Schicksal und freier Wille .....	81
<b>Teil III: Stoische Ethik</b> .....	<b>95</b>
<b>Kapitel 7:</b> Tugend als Lebensziel .....	97
<b>Kapitel 8:</b> Was wir kontrollieren können .....	117
<b>Kapitel 9:</b> Verlangen und das glückliche Leben .....	139
<b>Kapitel 10:</b> Lust und Schmerz. ....	159
<b>Kapitel 11:</b> Das Naturgesetz .....	177
<b>Kapitel 12:</b> Starke Gemeinschaften aufbauen .....	187
<b>Teil IV: Leidenschaften und Emotionen</b> .....	<b>205</b>
<b>Kapitel 13:</b> Stoische Apathie: Warum sie für uns interessant ist. ....	207
<b>Kapitel 14:</b> Liebe und Freundschaft. ....	221
<b>Teil V: Stoische Tugenden</b> .....	<b>237</b>
<b>Kapitel 15:</b> Die Primärtugenden. ....	239
<b>Kapitel 16:</b> Resilienz und innerer Frieden. ....	251
<b>Teil VI: Stoizismus heute</b> .....	<b>267</b>
<b>Kapitel 17:</b> Der moderne Stoizismus. ....	269
<b>Teil VII: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>285</b>
<b>Kapitel 18:</b> Zehn weitere Quellen zur Information .....	287
<b>Stoizismus für Dummies – Übersetzungen</b> .....	<b>291</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>293</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch .....	19
Törichte Annahmen über den Leser .....	20
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	21
Wie es weitergeht .....	21
 <b>TEIL I</b>	
<b>STOIZISMUS IN DER ANTIKE</b> .....	<b>23</b>
 <b>Kapitel 1</b>	
<b>Stoizismus: Eine Philosophie für die heutige Zeit</b> .....	<b>25</b>
Eine Denkweise für die heutige Zeit .....	25
Die stoische Theorie .....	26
Was bedeutet »Philosophie« eigentlich? .....	27
Was ist Weisheit und was nicht? .....	28
Philosophie und Leben .....	30
Die Weisheit der Stoiker nutzen .....	31
Glück und Freiheit .....	33
Wann Philosophie studieren? .....	34
 <b>Kapitel 2</b>	
<b>Die ersten Stoiker</b> .....	<b>37</b>
Die grundlegenden Lehren des Zenon und der Anhänger der Stoa .....	38
Materialisten durch und durch .....	38
Der Glaube an den Logos .....	39
Strenge Deterministen .....	39
Glaube an ein Leben nach dem Tod .....	40
Mit Vernunft leben .....	40
Das Gute, das Böse und die Neutralität .....	41
Nur Tugend führt zum Glück .....	42
Warum der Stoizismus im antiken Griechenland und Rom seine Blütezeit hatte .....	44
 <b>Kapitel 3</b>	
<b>Der Stoizismus erobert Rom</b> .....	<b>47</b>
Seneca und Epiktet .....	47
Seneca: Wohlhabend, aber genügsam .....	48
Philosophie als Therapie für die Gefühle .....	49
Schicksalsschläge bewältigen .....	50
Den Zorn kontrollieren .....	51
Epiktet: Vom Sklaven zum Philosophen .....	53
Wahre Freiheit .....	54
Die Dichotomie der Kontrolle .....	55
Radikale Akzeptanz .....	56

**Kapitel 4**

<b>Mark Aurel: Philosoph und Kaiser</b> .....	<b>59</b>
Ein stoischer Philosoph besteigt den Thron .....	59
Frühe Einflüsse .....	60
Bekehrung zum Stoizismus .....	60
Herrschaft als Kaiser .....	61
Zwei Aspekte der Philosophie des Mark Aurel .....	61
Unbeständigkeit: Die Wirklichkeit ist im Fluss .....	62
Pessimismus .....	63
Der Niedergang des antiken Stoizismus .....	66
Der Untergang der »alten Götter« des Heidentums .....	66
Der Aufstieg der konkurrierenden Philosophien .....	66
Mangelnde Massenwirksamkeit .....	66
Angriffe durch rivalisierende philosophische Schulen .....	67
Abgeschlagen, aber nicht tot .....	67

**TEIL II**

<b>DIE STOISCHE WELTANSCHAUUNG</b> .....	<b>69</b>
--	-----------

**Kapitel 5**

<b>Die stoische Sichtweise der Realität</b> .....	<b>71</b>
Alles besteht aus Materie .....	71
Gott und Natur .....	72
Stoischer Pantheismus .....	73
Der Platz der Erde im Universum .....	73
Stoische Argumente für die Existenz Gottes .....	74
Der stoische Glaube an periodische Feuersbrünste .....	75
Der Platz des Menschen im Kosmos .....	76
Eine anthropozentrische Sichtweise .....	76
Der Glaube an ein (vorübergehendes) Leben nach dem Tod .....	78
Die Wahrheit in überholten Auffassungen finden .....	79

**Kapitel 6**

<b>Vorsehung, Schicksal und freier Wille</b> .....	<b>81</b>
»Alles ist vom Schicksal bestimmt« .....	82
Fatalismus auf Abwegen .....	83
Freier Wille und Verantwortung .....	84
Ist Gott schuld am Bösen? .....	88
Die Antwort von Seneca .....	88
Natürliche Übel und tierischer Schmerz .....	89
Wurden die Sünde und das Böse von Gott verursacht? .....	91
Stoisches Schicksal und Passivität .....	91
Göttliche Vorsehung .....	92

**TEIL III**  
**STOISCHE ETHIK ..... 95**

**Kapitel 7**  
**Tugend als Lebensziel ..... 97**

<i>Virtus</i> und <i>arete</i> .....	97
<i>Virtus</i> .....	98
<i>Arete</i> .....	98
Die Tugend im Mittelpunkt .....	99
Möge die Macht mit dir sein .....	99
Laster: Das Gegenteil von Tugend .....	100
Kann man sich zur Tugendhaftigkeit hin entwickeln? .....	100
Glück und Tugend .....	101
Die Komponenten des Glücks .....	101
Die stoische Vereinfachung des Ganzen .....	103
Tugend und Glück gehören zusammen .....	103
Nur die Tugend ist gut, und nur das Laster ist schlecht .....	104
Das Gute, das Schlechte und das Gleichgültige .....	105
Was ist das Besondere an der stoischen Gleichgültigkeit? .....	106
Innere und äußere Dinge .....	111
Einem guten Menschen kann kein Schaden zugefügt werden .....	112
Umgang und Wert .....	113

**Kapitel 8**  
**Was wir kontrollieren können ..... 117**

Die Dichotomie der Kontrolle .....	118
Ihre Wünsche und Ihre Macht .....	119
Das Konzept der Kontrolle .....	121
Werturteile, Wünsche und Ziele .....	122
Weitere Optionen in Bezug auf Kontrolle .....	123
Die innere Burg oder Festung .....	125
Ein anderes Spektrum .....	127
Das Problem der äußeren Ziele .....	128
Beziehungen, Vernunft und Gemeinwohl .....	129
Eine moderne stoische Strategie .....	130
Unser Bestes geben .....	134
Eine alternative Strategie .....	135
Unsere emotionale Beziehung zu Zielen .....	136
Der richtige Weg des Handelns .....	136

**Kapitel 9**  
**Verlangen und das glückliche Leben ..... 139**

Klarheit über das Verlangen gewinnen .....	139
Verpflichtungen .....	140
Gedanke, Verlangen und Handlung .....	141
Verlangen steuern .....	142
Was auch immer sein soll, wird geschehen .....	143

## 14 Inhaltsverzeichnis

Nur begehren, was wahr ist . . . . .	144
Das Problem des Bösen . . . . .	145
Verlangen und Glück. . . . .	146
Glück als befriedigtes Verlangen . . . . .	146
Die wahren Fehler . . . . .	149
Eine Gelegenheit für Hoffnung . . . . .	151
Die Kluft ist gut . . . . .	152
Kann man sich von Verlangen befreien? . . . . .	153
Die vielen Facetten des Glücks. . . . .	154
Verlangen nach dem, was ist . . . . .	154
Das Glück kommt von innen . . . . .	156

### Kapitel 10

#### **Lust und Schmerz . . . . . 159**

Die Anziehungskraft der Lust nach Epikur. . . . .	159
Epikur über die Lust. . . . .	160
Stoische Einwände gegen den Epikureismus. . . . .	161
Lust und Schmerz bei den Stoikern . . . . .	162
Epiktet hat das Wort . . . . .	163
Mark Aurel meldet sich zu Wort. . . . .	165
Seneca schaltet sich in die Diskussion ein . . . . .	169
Empfindungen und Situationen nutzen . . . . .	171

### Kapitel 11

#### **Das Naturgesetz. . . . . 177**

Was ist das Naturgesetz? . . . . .	177
Cicero über das Naturgesetz . . . . .	178
Grundelemente des Naturgesetzes. . . . .	180
Moderner Stoizismus und Naturgesetz . . . . .	183
Naturgesetz: Pro und Kontra . . . . .	183

### Kapitel 12

#### **Starke Gemeinschaften aufbauen . . . . . 187**

Die zwei Wurzeln der Gemeinschaft. . . . .	188
Vernunft und Relationalität . . . . .	188
Das Selbst und die Gesellschaft. . . . .	189
Platon und Aristoteles stecken hinter allem . . . . .	191
Aristoteles über die Macht der Partnerschaft . . . . .	192
Platonische Perspektiven . . . . .	193
Gemeinschaftliche und politische Tugenden. . . . .	194
Kreise der Gemeinschaft und Fürsorge . . . . .	195
Die Kreise unseres Lebens . . . . .	195
Das Beste aus unseren Kreisen machen . . . . .	197
Die vier Fundamente . . . . .	198
Die Anforderungen der Liebe. . . . .	199
Bürger der Welt . . . . .	201

**TEIL IV**  
**LEIDENSCHAFTEN UND EMOTIONEN ..... 205**

**Kapitel 13**  
**Stoische Apathie: Warum sie für uns interessant ist ..... 207**

Die zwei Konzepte der Apathie .....	207
Zwei große Probleme .....	208
Eine alte Idee und eine moderne Übersetzung .....	208
Tiefere Einblicke in die stoische Apathie .....	209
Die Disziplin, die wir brauchen .....	210
Die Natur der Emotionen .....	211
Apathie und Ataraxie. ....	213
Stoische Gelassenheit .....	214
Die Extreme des Epiktet .....	215
Sinnvollen Frieden finden. ....	218
Abschließende Überlegungen zur Apathie .....	220

**Kapitel 14**  
**Liebe und Freundschaft ..... 221**

Zwei große Ideen für Freundschaft und Liebe .....	221
Die stoische Idee der Übereinstimmung .....	222
Die Idee der Zueignung .....	223
Wahre Freundschaft .....	224
Stoische Freunde .....	224
Die sich gegenseitig durchdringende Einheit der Seelen .....	227
Ist das Selbst eine ummauerte Festung? .....	228
Tugend oder Verletzlichkeit? .....	229
Die Stoiker und die Liebe .....	230
Sex und Liebe bei den Stoikern .....	232

**TEIL V**  
**STOISCHE TUGENDEN ..... 237**

**Kapitel 15**  
**Die Primärtugenden ..... 239**

Das Wesen der Tugend .....	239
Arete oder Vortrefflichkeit .....	240
Gute Gewohnheiten. ....	240
Die stoische Sicht der Tugend .....	241
Einflüsse der Kyniker .....	241
Einflüsse von Sokrates. ....	241
Stoische Paradoxa zur Tugend. ....	242
Die vier Primärtugenden .....	243
Tapferkeit, Mut und Stärke. ....	243
Besonnenheit, Selbstdisziplin, Mäßigung. ....	245

## 16 Inhaltsverzeichnis

Gerechtigkeit. ....	247
Weisheit. ....	248
Bewertung der vier Primärtugenden . ....	248

### Kapitel 16

#### **Resilienz und innerer Frieden . . . . . 251**

Resilienz: Die Kunst, wieder auf die Beine zu kommen . . . . .	251
Im gegenwärtigen Augenblick leben . . . . .	252
Die Situation aus der Vogelperspektive betrachten . . . . .	253
Die Situation objektiv betrachten . . . . .	254
Nachsichtig mit anderen sein. . . . .	255
Einen Spaziergang in der freien Natur machen. . . . .	255
Stoische Grundlagen griffbereit halten. . . . .	256
Das stoische Streben nach innerem Frieden. . . . .	258
Mögliche Widrigkeiten vorhersehen . . . . .	258
Morgen- und Abendmeditationen praktizieren. . . . .	259
Ein Tagebuch führen . . . . .	260
Handeln unter Vorbehalt . . . . .	260
Freiwilliges Unbehagen üben. . . . .	261
Über die Vergänglichkeit nachdenken . . . . .	262
Sich gute Vorbilder nehmen. . . . .	262
Sich auf das konzentrieren, was man kontrollieren kann . . . . .	263
Das Verlangen nach Äußerlichkeiten zügeln . . . . .	264
<i>Amor fati</i> üben. . . . .	265

## TEIL VI

### **STOIZISMUS HEUTE . . . . . 267**

### Kapitel 17

#### **Der moderne Stoizismus. . . . . 269**

Was ist der moderne Stoizismus? . . . . .	269
Hauptunterschiede: Antike und Moderne . . . . .	271
Theoretische Ambitionen . . . . .	272
Intellektuelle Grundlagen . . . . .	272
Einstellung zur Religion . . . . .	273
Plausibilität . . . . .	273
Zentraler Schwerpunkt . . . . .	275
Zielpublikum . . . . .	275
Argumentativer und rhetorischer Stil . . . . .	276
Moderner Stoizismus: Für und Wider. . . . .	278
Moderner Stoizismus: Gegenargumente . . . . .	278
Moderner Stoizismus: Vorzüge . . . . .	282

<b>TEIL VII</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL .....</b>	<b>285</b>
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Zehn weitere Quellen zur Information.....</b>	<b>287</b>
Zeno.....	287
Philosophie der Stoa.....	287
Stoizismus heute .....	287
Stoiker-Gruppen .....	288
Stoa-Blog von Stoizismus heute .....	288
stoic.tägliches tagebuch .....	288
Blog von stoiker.net.....	288
Stoiker Podcast .....	288
Derwildestoiker Podcast.....	289
Weg der Stoa Podcast.....	289
<b>Stoizismus für Dummies – Übersetzungen.....</b>	<b>291</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>293</b>