

Auf einen Blick

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

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	19
Über dieses Buch.....	19
Törichte Annahmen über den Leser.....	20
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	21
Wie es weitergeht	21
TEIL I	
STOIZISMUS IN DER ANTIKE.....	23
Kapitel 1	
Stoizismus: Eine Philosophie für die heutige Zeit	25
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
Kapitel 2	
Die ersten Stoiker	37
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
Kapitel 3	
Der Stoizismus erobert Rom	47
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

12 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 4

Mark Aurel: Philosoph und Kaiser	59
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

DIE STOISCHE WELTANSCHAUUNG	69
--	-----------

Kapitel 5

Die stoische Sichtweise der Realität	71
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

Vorsehung, Schicksal und freier Wille	81
»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 und 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 begehrn, 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

TEIL VII	
DER TOP-TEN-TEIL	285
Kapitel 18	
Zehn weitere Quellen zur Information.....	287
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
Stoizismus für Dummies – Übersetzungen.....	291
Stichwortverzeichnis	293