

Thomas Hohensee

Außergewöhnlich entspannt

Das geniale Anti-Stress-Programm der Stoiker

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60105-7

ISBN E-Book 978-3-451-82173-8

Inhalt

10 Gründe, eine Stoikerin bzw. ein Stoiker zu werden	7
So viel Stress gab es noch nie, oder?	17
Zustände wie im alten Rom	18
Tod und Verbannung	22
Schwere Zeiten	24
Das Leben könnte so schön sein!	27
Ist das Leben eine Art Zehnkampf?	29
Die heitere Gelassenheit der Stoiker	32
Eine Philosophie macht Karriere	35
Vernünftige Therapie	36
Kann man Gedanken heilen?	40
Kein Stoiker, aber trotzdem sehr entspannt.	43
Die Kampfmönche	46
In der Nachfolge Marc Aurels	48
Einfach mal abschalten	53
Entspannungsmethoden	54
Meditation	57
Achtsam atmen	62
Ein Wort über Hirnforschung	65
Wege zu stoischer Gelassenheit	69
Der Königsweg	74
Eine Prise Galgenhumor	100
Probleme sind willkommen	108
Der Weg der Gegensätze	115

Vergangenheit vorbei, Zukunft wichtig	126
Regelmäßiges Training (optional)	131
Was die Stoiker ablehnten	145
Ängstliches Vermeiden	146
Unnötige Dramen	149
Ein Leben auf Sparflamme	153
Gelassenheit als Lebenszweck	156
Halte dich aus allem raus und bloß keine Politik!	158
Eine Sammlung menschlicher Unvernunft	160
Vier Ideen, die Ihr Leben ruinieren (und was Sie dagegen tun können)	164
Gelassenheit in allen Lebenslagen	175
Die Sache mit dem Tod	176
Fünfzig Wege	180
Und jedes Jahr ein bisschen älter	183
Nicht gesund, aber gelassen	186
Lieben Sie Veränderungen?	190
Verbannung heute	192
Arm und arbeitslos	196
Beleidigungen	201
Im siebten Himmel	205
Wie geht es jetzt weiter?	209
Do it yourself	211
Literatur	215
Gelassenheitskurse und Coaching	219

10 Gründe, eine Stoikerin bzw. ein Stoiker zu werden

Stress bestimmt unser Leben.

Wer ist nicht regelmäßig besorgt, angespannt, gereizt oder überlastet?

Es gibt keinen Lebensbereich, der frei von Stress ist:

- im Beruf: Zeitmangel, Konkurrenz, Erfolgsdruck,
- in Partnerschaft, Familie und Freundschaften: Konflikte, Streitigkeiten, Zerwürfnisse,
- in Geldangelegenheiten: überzogenes Konto, Überschuldung, Insolvenz.

Hinzu kommen die Meldungen über politische, ökonomische und militärische Spannungen weltweit sowie über die Klimakatastrophe. Sogar ein dritter Weltkrieg ist nicht undenkbar.

Man muss daher kein Prophet sein, um vorherzusehen, dass Gelassenheit immer stärker gefragt sein wird.

Ein Ende der Krisen ist nicht in Sicht. Im Gegenteil: Wenn Angela Merkel im Januar 2020 auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos davon spricht, dass wir »dramatische Veränderungen erleben« werden, dann ist das alarmierend, zumal die Bundeskanzlerin nicht zum Dramatisieren neigt.

Unter den vielfältigen, zunehmenden Belastungen leiden immer mehr Menschen. Die Folgen sind dramatisch:

- körperliche Probleme: Magen, Darm, Herz, Lunge, Rücken,

- psychische Störungen: Ängste, Sorgen, Panik, Depressionen, allgemeine Unzufriedenheit,
- soziale Spannungen: Ärger, Aggressionen, Kränkungen, Rückzug, Einsamkeit.

Was viele übersehen: Stress ist kein neues Problem. Schon im alten Rom vor rund 2000 Jahren ging es hoch her. Caesar wurde ermordet. Nero setzte seine Hauptstadt in Flammen. Die Bevölkerung unterhielt sich mit grausamen Gladiatorenkämpfen. Sklaven erledigten die Arbeit.

Doch nicht nur ein kleines gallisches Dorf leistete diesem Druck Widerstand. Nicht allein Asterix und Obelix bewahrten ihre gute Laune. Nein, es gab tatsächlich eine Gruppe von Menschen, die inmitten aller äußeren Katastrophen die Ruhe behielt und dadurch berühmt wurde: die Stoiker.

Stoische Gelassenheit gilt bis heute als Inbegriff inneren Friedens. Die Stoiker sind die unbestrittenen Meister der Gelassenheit.

Doch was war ihr Geheimnis? Wie schafften sie es, in höchster Not ruhig und entspannt zu bleiben? Denn nicht einmal Todesgefahr konnte ihnen etwas anhaben.

Die Stoiker hatten keinen Sinn für weltfremde Entspannungstechniken. Nicht Rückzug war ihre Strategie. Im Gegenteil: Sie nahmen am öffentlichen Leben teil (es sei denn, sie waren gerade mal wieder auf eine menschenleere Insel verbannt).

Die Gelassenheit der Stoiker ist sprichwörtlich geworden. Leider glauben viele, stoische Ruhe sei eine strenge, ernste Angelegenheit. Dabei handelt es sich um ein Missverständnis; denn Lebensfreude und Gelassenheit gehörten für die Stoiker zusammen. Nichts konnte sie davon abhalten, ihr Leben zu

genießen, nicht einmal die Androhung von Verbannung oder Tod. Wer kann Ähnliches von sich behaupten?

Die Stoiker lehrten eine höchst praktische Lebensphilosophie, die sich tagtäglich ohne irgendwelche Hilfsmittel in den schwierigsten Situationen bewährte. Ihr Testfeld war nicht das schön gelegene Retreatcenter in der Stille, sondern der spannungsgeladene Alltag in Rom, der damals größten Metropole weltweit.

Es ist bewundernswert, wie die Stoiker persönliche Anfeindungen und die gewaltigen Krisen einer untergehenden Welt bewältigten. Wie wir wissen, ging die Welt nicht wirklich unter, obwohl es vielen so vorkam. Aber es standen – genauso wie heute – dramatische Veränderungen bevor, die nahezu jeden betrafen.

Wie kaum eine andere Methode hat sich die Philosophie der Stoiker über Jahrtausende bewährt. Sie ist, wenn man so will, mehrfach krisengetestet, und das mit sagenhaftem Erfolg. Epiktet, Marc Aurel, Musonius und Seneca waren größtmöglichen Belastungen ausgesetzt: Versklavung, Krieg, Verbannung, Mord und im Falle Senecas sogar einem Todesurteil. Doch sie ertrugen dies, nun ja, stoisch, also mit allergrößter Seelenruhe.

Es ist daher fast fahrlässig, diese Philosophie heute nicht in allgemein verständlicher Sprache und angepasst an unsere modernen Verhältnisse zugänglich zu machen. Wir erleben tagtäglich schwierige Situationen, auf die wir oft automatisch mit Stress reagieren, weil wir die gelasseneren Alternativen nicht kennen.

Deshalb sollten wir bei der Bewunderung der Stoiker und ihrer sprichwörtlich gewordenen Gelassenheit nicht stehen bleiben. Jeder kann genauso gelassen wie die Stoiker werden, wenn er oder sie sich die gleiche Denkweise zu eigen macht.

Braucht man dafür ein philosophisches Wörterbuch, welches man am besten in der Hand- oder Aktentasche bei sich führt?

Nein, die bewährte Philosophie der Stoiker finden Sie in diesem Buch allgemein verständlich in die Neuzeit übersetzt.

In wenigen Schritten ist es möglich, unabhängig von den Umständen stressfrei zu leben. Dabei geht es nicht darum, jedes Problem zu beseitigen. Das steht leider nicht in unserer Macht. Trotzdem sind Glück und Gelassenheit mithilfe der stoischen Lebensphilosophie für alle erreichbar.

Wie, das erfahren Sie in den kommenden Kapiteln. Dafür müssen Sie sich nur die kleine Mühe des Lesens machen. Damit Sie dabei auf Kurs bleiben und anschließend das Gelesene auch anwenden, halten Sie sich bitte immer wieder die zehn Gründe vor Augen, warum es sich lohnt, eine StoikerIn zu werden:

1. Die stoische Philosophie ist der Königsweg zur inneren Ruhe

Dieser Satz ist durchaus wörtlich zu verstehen. Der römische Kaiser Marc Aurel (121–180 n. Chr.) war Anhänger und Mitbegründer dieser Methode. Keine andere erfreute sich die Zeiten hindurch so sehr der Wertschätzung gebildeter Kreise. Diesen ist es zu verdanken, dass die Lehre der Stoa bis heute erhalten geblieben ist.

Die stoische Philosophie ist die Premium-Methode unter den Entspannungsverfahren. Alle anderen Anwendungen müssen sich an ihr messen lassen. Aus den zahlreichen Techniken, die ständig neu auf den Markt geworfen werden, ragt die stoische Philosophie weit heraus.

Sie lernen von den wahren Meistern der Gelassenheit.

2. Die stoische Philosophie fördert die Vernunft

Ist es gut, vernünftig zu sein? Die Ruhe zu bewahren? Viele Menschen denken und handeln heute ambivalent, wenn es darum geht, wirklich entspannt zu leben. Sie leiden unter dem Stress, aber zugleich lieben sie ihn. »Ich will überhaupt nicht vernünftig sein!«, ist ihre Parole. Was würde ein Stoiker ihnen antworten? »Gut, du willst also nicht vernünftig sein. Das musst du auch nicht. Lebe unvernünftig und du wirst einen Punkt erreichen, an dem du dir nichts stärker wünschst, als vernünftig zu sein!«

3. Vernünftige Menschen leben länger

Stress verkürzt das Leben, Vernunft verlängert es. Das gilt für Einzelne wie für Gesellschaften. Jared Diamond hat in seinem Buch *Kollaps* Gesellschaften untersucht, die untergegangen sind. Was unterscheidet sie von denen, die noch heute existieren? Was ist passiert? Sein Fazit: Gesellschaften, die untergehen, schlagen alle Warnungen in den Wind. Genauso wie Alkoholiker, die sich zu Tode trinken. Diejenigen, die überleben, sind vernünftig, oder sie werden es, sobald sie merken, dass sie auf dem falschen Weg sind. Die Unvernünftigen aber gehen diesen Weg bis zum bitteren, frühen Ende.

4. Vernünftige Menschen sind gesünder

»Müßiggang und Ruh schließen dem Arzt die Türe zu«, das weiß schon der Volksmund. Gelassenheit und Entspannung

sind eine Wohltat für Körper, Seele und Geist. Die meisten Menschen wünschen sich dies, wissen aber nicht, wie sie zum Wohlgefühl finden können, oder sie wenden ihr Wissen nicht an. Die Stoiker waren in der Lage, inmitten des Trubels innerlich vollkommen ruhig zu sein. Sie sahen keinen Grund, sich über irgendetwas aufzuregen.

Stress und Unruhe verkürzen nicht nur das Leben. Sie sind Ursache für viele Krankheiten oder verschlimmern diese. Eine vernünftige Lebensweise fördert die Gesundheit.

5. Vernünftige Menschen haben glücklichere Partnerschaften

Und glücklichere Freundschaften! Anders als der Mythos besagt, sind nicht die stürmischen Beziehungen die glücklichen, sondern die harmonischen. Streit und Intoleranz sind keine Basis für Freundschaften. Stress zerstört Ehen sowie jede enge Verbindung.

6. Vernünftige Menschen kommen mit ihren Mitmenschen besser zurecht

Der Segen, den Gelassenheit mit sich bringt, geht über die engsten Beziehungen weit hinaus. Nicht nur PartnerInnen, Eltern, Kinder und der nähere Familienkreis empfinden es als Wohltat, mit einem entspannten Menschen zusammenzuleben.

Auch Kolleginnen, Kunden, Vorgesetzte, Nachbarinnen und sogar Passanten auf der Straße merken deutlich den Unterschied, ob jemand unter Stress steht oder Ruhe ausstrahlt.

Vernunft sorgt für Entspannung in der Kommunikation. Gerade die anderen Menschen sind für viele die Hauptquelle für Stress. Die Stoiker kannten die richtige Einstellung für den Umgang untereinander.

7. Vernünftige Menschen sind zufriedener im Beruf

Im Beruf erleben Menschen eine Menge Stress, jedoch nur, wenn sie sich nicht abschirmen können und nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen.

Es ist unvernünftig, beruflich etwas zu tun, was man nicht mag. Es ist unvernünftig, mit einem Beruf sein Geld zu verdienen, den man nicht Tag für Tag gerne ausübt.

Vernunft ermöglicht den richtigen Berufsweg und die richtige Berufsausübung. Richtig war für die Stoiker alles, was der Gelassenheit diene.

8. Vernünftige Menschen sind glücklicher

Im Grunde genommen ist das leicht zu verstehen. Stress steht dem Glück im Weg. »Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu«, sagen manche. In Bezug auf Glück gilt das umso mehr: Eigentlich könnte ich glücklich sein, wenn da nicht der ganze Stress wäre.

Vernunft ist die Grundlage für Glück. Ohne entspanntes Denken bleibt das Glücklichsein illusorisch.

9. Vernünftige Menschen sind erfolgreicher

Stress ist der Killer schlechthin. Er verhindert oder erschwert vieles, auch Erfolg. Ineffizienz, unnötige Kämpfe, Verzettlung und anderes mehr sind auf falsches Denken zurückzuführen. Es führt zu Selbstsabotage, ohne dass man dies will.

Vernunft ebnet den Weg zum Erfolg.

10. Vernünftige Menschen sind entspannter

Sie fühlen sich wohler in ihrer Haut. Stress führt zu Verkrampfungen und Verspannungen.

Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Herzschmerzen und vieles mehr sind die direkte Folge von – Unvernunft! Nicht wenige setzen sich über die Warnsignale ihres Körpers hinweg, zu ihrem eigenen Schaden. Das ist nicht nur unvernünftig, sondern fordert auf Dauer einen sehr, sehr hohen Preis. Es beginnt mit kleinen körperlichen Irritationen und wächst sich aus bis zu schlimmen Verkrampfungen mit entsprechenden Schmerzen. Die Mittel, die der Arzt dagegen verschreibt, sind oft nichts anderes als pharmazeutische Beruhigungs- und Entspannungsmittel. Stoiker benötigen diese nicht.

Vernunft beruhigt die Nerven und damit auch den Körper.

Wenn Sie sich auch nur ein oder zwei dieser Gründe, eine StoikerIn zu werden, zu eigen machen und stoische Gelassenheit lernen, wird sich Ihr Leben deutlich verbessern.

Es lohnt sich; denn die Hoffnung, dass wir eines Tages im Paradies auf Erden leben werden, ist nichts als eben dies: eine Hoffnung. Darauf zu warten, macht keinen Sinn.

Selbst wenn die Corona-Pandemie, die im Frühjahr 2020 begonnen hat, abgeklungen ist, werden uns eine Reihe anderer, gravierender Probleme in Atem halten: Klimaveränderungen, Finanzkrisen, leider wohl auch neue Kriege, von den persönlichen Krisen gar nicht zu reden.

Wehe dem, der sich innerlich nicht zu schützen weiß. Alle Lösungen beginnen im Kopf.

Die Stoiker haben vorgelebt, wie sich selbst die größten Schwierigkeiten psychisch unbeschadet überstehen lassen.

Wir sind eingeladen, es ihnen gleichzutun.

