

MARCEL M. DORFER

Die Stoa – eine moderne Lebensphilosophie
Wege zu einem geglü ckten und guten Leben

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.lebensgeschenke-verlag.com
oder auf FACEBOOK:
www.facebook.com/lebensgeschenke**

Impressum:

MMMag. Dr. Marcel M. Dorfer
Die Stoa – eine moderne Lebensphilosophie
Lebensgeschenke-Verlag, Graz
ISBN: 978-3-902689-24-5

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlags ist unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen
sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Layout: Harald Letonja, www.alfama.at
Coverfoto: kolokotronis, stock.xchng

© 2011 Lebensgeschenke-Verlag (Markus Leyacker-Schatzl, Graz)
www.lebensgeschenke-verlag.com

Marcel M. Dorfer

**Die Stoa –
eine moderne Lebensphilosophie**

Wege zu einem glückten und guten Leben

Ein Praxishandbuch mit Übungen
für den Lebensalltag

lqv

Für Jasmine, Rosi und Heinrich Aurelius

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Einleitung	10
I. Durch Zeit und Raum – die geschichtliche Entwicklung der stoischen Philosophie.	13
1. Es war einmal in Griechenland – der geistesgeschichtliche Hintergrund	13
2. Athen und darüber hinaus – die „alte“ Stoa	17
3. Von Griechenland nach Rom – die mittlere Periode der Stoa	20
4. Stadt und Weltreich – die (späte) Stoa der römischen Kaiserzeit	23
5. Von der Philosophie zur Religion – die Stoa und das frühe Christentum	38
6. Aus Europa nach Amerika – die Stoa in Mittelalter und Neuzeit	42
II. Wie, was, warum – das Wesen der stoischen Philosophie	45
III. Nichts ist praktischer als eine gute Theorie – wichtige Begriffe und Konzepte der stoischen Philosophie	49
IV. Von der antiken Theorie zur modernen Praxis – lebensphilosophischer Leitfaden zum rechten Handeln, zum geglückten Leben	64
V. Praktische Lebensweisheiten – stoische Lehren für Alltag und Lebenspraxis.	76
1. Wie man beginnen soll	80
2. Von dem, was in unserer Gewalt steht, und was nicht	84
3. Was zu erstreben ist und was nicht	90
4. Verwechsele nicht die Dinge mit deinen Vorstellungen!	94
5. Worauf wir stolz sein dürfen	96
6. Einstellung zum Leben	98
7. Was ein Unglück ist	101

8. Kümmere dich nicht um äußerliche Dinge!	103
9. Was man wollen darf	107
10. Wer unüberwindlich und frei ist	113
11. Bewahre deine Haltung!	116
12. Pflichten des Menschen	119
13. Mäßigung, Selbstdisziplin, Selbstkontrolle, Selbstdarstellung	122
14. Was man beim eigenen Handeln beachten soll	127
15. Wem Kränkungen schaden	131
16. Beleidigung, Verzeihung	133
17. Was heißt „besser sein“?	134
18. Urteile nicht voreilig!	135
19. Suche das Glück in dir selbst!	139
20. Sich Zeit nehmen – genug Zeit haben	144
21. Wie man im Alter das Leben verbringen soll	151
Schlusswort	154
Anmerkungen	159
Literaturverzeichnis	171
Stichwortregister	174

Vorwort

Wie kann ich gut und glücklich leben? Diese lebensphilosophische Frage beschäftigt wohl jeden Menschen einmal in seinem Leben. Darum verwundert es nicht, dass sie bereits vor Jahrtausenden auch von Philosophen gestellt und behandelt wurde. Eine der Antworten darauf – denn auf eine solche Frage kann es verständlicherweise nicht nur eine einzige, für jeden Menschen gültige, geben – gibt die Philosophie der Stoa. Die stoische Lehre, die durch die klassische Bildung, sowie über christliches Gedankengut, auch vielen Menschen in der heutigen Zeit mehr oder weniger vertraut ist, wenngleich es ihnen oft gar nicht bewusst ist, dass es sich um Begriffe und Konzepte der Stoa handelt – zeigt bewährte Möglichkeiten, praktische Wege zum ‚guten und geglückten‘ Leben.

Wer Philosophie bisher als trocken und unverständlich angesehen hat – und die heutige, an den Universitäten gelehrt Philosophie, kann man tatsächlich so bezeichnen, wie es der kürzlich verstorbene französische Philosoph Pierre Hadot auch mit Nachdruck getan hat – wird sich wundern, dass für die antiken Philosophen Philosophie in erster Linie Lebenspraxis war. Natürlich hatten auch die antiken philosophischen Lehren komplexe und komplizierte Theorien, aber bewähren mussten sie sich in der Praxis, im Lebensalltag – und die stoische Philosophie tat dies mit großem Erfolg, viele Jahrhunderte lang.

Für die alten Stoiker war Philosophie ein praktisches Werkzeug für den Geist, um Antworten auf die bedeutendsten Sinnfragen der Menschen zu erhalten, um die Welt zu erklären usw., aber auch – und das ganz besonders – um ein Mittel bei der Hand zu haben, um für sich persönlich, wie auch für ihre Schüler, Zuhörer, Leser usw., ein gutes Leben in Glück und Tugend zu erlangen.

Die stoische Philosophie war und ist eine Lebensphilosophie, für die alltägliche Lebenspraxis zur Bewältigung all ihrer Probleme, Wirrnisse, Schicksalsschläge usw.

Dieses Buch ist an all jene Menschen gerichtet, die sich die oben genannte Frage schon einmal gestellt haben, an alle, die sich für die stoische Philosophie im Speziellen bzw. die Philosophie im Allgemeinen interessieren, und besonders an diejenigen LeserInnen, die bereit sind, ihren Weg zu einem guten und geglückten Leben zu beschreiten. Dieses Buch soll als Ratgeber, als Wegbegleiter dienen, die LeserInnen bei der Findung ihres persönlichen Weges zu ihrem Lebensziel unterstützen und bei der Erarbeitung und Beschreitung des Weges – denn jeder hat seinen eigenen – helfen.

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt der Philosophie, in eine ferne Zeit, zu interessanten Menschen und schließlich wieder zurück in die Gegenwart und zu sich selbst.

Klagenfurt am Wörthersee

Marcel M. Dorfer im August 2011

Einleitung

Die westliche Welt, vor allem das weitgehend säkularisierte Europa, leidet an einem Werteverlust. Es fehlt an einem bzw. mehreren Leitidealen, an dem bzw. denen sich die Gesellschaft insgesamt, sowie der Mensch im Einzelnen, orientieren können.¹ Die etablierten christlichen Religionen verlieren immer mehr an Vorbild- und Leitwirkung². Demgegenüber dringen andere Weltreligionen wie der Islam und kleinere Religionsgemeinschaften, aber auch Sekten und Esoterik, immer stärker in das Bewusstsein der Menschen ein. Wirtschafts- und Finanzkrise(n), globale Erwärmung, zerrüttete Familiensituationen usw. stellen die Menschen vor weitere Probleme und Belastungen. Viele – egal ob nun gläubig oder nicht – streben nach einer Neuorientierung, nach neuen Werten, um Halt und Sicherheit zu bekommen, um in innerer Ruhe und Ausgeglichenheit ethischen Werten gemäß leben zu können.

Dabei vermag die stoische Philosophie mit ihrer Lehre Rat und Hilfe zu geben. Die Stoa steht für ein naturgemäßes Leben in Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Glück. Doch, bzw. inwieweit, ist eine über zweitausend Jahre alte Philosophie überhaupt geeignet, dem modernen Menschen der ‚westlichen Welt‘ zur Seite zu stehen? Kann man die Stoa als moderne Lebensphilosophie betreiben und dadurch zu seinem Glück finden?

Gemäß dieser Fragestellungen soll die stoische Lehre hier präsentiert, aber auch kritisch untersucht werden. Den Schwerpunkt dabei bildet die praktische Umsetzbarkeit, die Anwendung der Philosophie in der alltäglichen Lebenspraxis des modernen Menschen. Begonnen wird mit einem Geschichtsteil zum Kennenlernen der bekanntesten stoischen Philosophen der Antike, aber auch ihrer Welt und ihres Weltbildes. Dabei wird sich zeigen, dass die alten Stoiker nicht nur Theoretiker, sondern vor allem (erfolgreiche)

Lebenspraktiker waren. Viele ihrer Weisheiten und Lehren wurden ins Christentum übernommen und verbreiteten sich in den folgenden Jahrhunderten in Europa und in der Neuen Welt.

Im zweiten Kapitel wird auf das Wesen der stoischen Philosophie eingegangen – wie die Stoiker (ihre) Philosophie gesehen haben, welche Ziele sie sich bzw. ihrer Philosophie setzten und wie sie diese erreichen wollten bzw. erreichten.

Im dritten Kapitel werden die wichtigsten Begriffe und Konzepte der stoischen Lehre erläutert. Die Stoa verfügt nämlich über eine umfassende Theorie – denn Theorien sind ja nichts anderes als Gedankenmodelle, um etwas zu erklären –, aus der heraus die Welt verstanden und praktische Probleme gelöst werden sollten. Dabei wird auch auf die Relevanz von Gott bzw. Göttern in der stoischen Philosophie sowie auf die Frage nach dem Sinn des Lebens eingegangen. Griechische und lateinische Fachbegriffe sind kursiv gehalten und werden wie allfällige sonstige Fremdwörter im Text erklärt.

Das vierte Kapitel beschäftigt sich mit dem (entscheidenden) Schritt von der antiken Theorie zur modernen Lebenspraxis und gibt einen lebensphilosophischen Leitfaden mit wichtigen Erklärungen, Anregungen und Ratschlägen zum rechten Handeln und zum glücklichen Leben.

Das fünfte Kapitel bildet den Hauptteil des Buches, die detaillierte Vorstellung der stoischen Weisheiten und Lehren sowie ihre praktische Umsetzung im Lebensalltag. Die einzelnen, thematisch geordneten, Lehren der alten Stoiker werden erläutert, aber auch kritisch hinterfragt. Zu den meisten Lehren/Themen gibt es Übungen, die die praktische Umsetzung im täglichen Leben erleichtern sollen.

Das Buch ist gemäß der klassischen Didaktik aufgebaut, erst Theorie, dann Praxis. Wer vor allem oder ausschließlich an der Praxis interessiert ist, möge gleich mit dem zweiten Kapitel beginnen und danach das fünfte Kapitel lesen. Die restlichen Kapitel kann man sich gerne auch später zur Vertiefung zu Gemüte führen.

I. Durch Zeit und Raum – die geschichtliche Entwicklung der stoischen Philosophie

1. Es war einmal in Griechenland – der geistesgeschichtliche Hintergrund

Die griechische Philosophie entwickelte sich in der *polis*, dem Stadtstaat mit seiner spezifischen Ordnung (*eunomia*), in der die Gesetze herrschten, letztlich aber die Gemeinschaft über sich selbst. Die *polis* war nicht nur ein politisches und religiöses Machtzentrum sowie ein fester Sozial- und Rechtsverband, sondern auch der Ort sittlicher Bewährung. Als *zoon politikon*, als gemeinschaftsfähiges Wesen hatte sich der Mensch in der *polis* in der Gemeinschaft seiner Mitbürger zu bewähren und konnte sich verwirklichen. Der Einzelne hatte sich dabei gleichzeitig auch dem Willen des Staates zu unterwerfen.³

Nach dem Peloponnesischen Krieg jedoch sank die politische und militärische Bedeutung der bis dato dominierenden griechischen Stadtstaaten. König Philipp von Makedonien fasste die Poleis unter seiner Führung zum Korinthischen Bund zusammen. Unter seinem Sohn Alexander dem Großen, der ein Weltreich schuf, expandierte die griechische Kultur weit nach Osten. Nach Alexanders Tod zerfiel dieses Reich schließlich in drei große Nachfolgestaaten, die um Vorherrschaft und Beständigkeit stritten. Das politische, soziale und sittliche Ordnungsgefüge der klassischen *polis* hatte sich damit überholt.⁴

In dieser krisenhaften Zeit des politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Umbruchs – wobei Parallelen zur heutigen Zeit nicht von der Hand zu weisen sind –, der Neuorientierung des Individuums – weg von der *polis* hin zu sich selbst – entstanden philosophische Schulen (der Epikuräer, Skeptiker, Stoiker), die trotz aller Unterschiede ihrer Inhalte ein gemeinsames Ziel hat-

ten: Sie wollten als praktische Philosophien den Menschen neue Orientierungshilfen und ein neues Selbstverständnis geben und ihnen mit einer Selbsterziehung Möglichkeiten zu einem sinnerfüllten, geglückten Leben zur Verfügung stellen. Der Erfolg der Stoa als ‚Philosophie der Krise‘ mag sich dadurch erklären.⁵

Die Philosophie der Stoa in ihrer ganzen Komplexität wird aber erst dann verständlich, wenn man berücksichtigt, dass sie die Erkenntnisse der vorklassischen Naturphilosophen (Thales von Milet, Anaximander, Anaximenes, Pythagoras, Heraklit, Parmenides usw.) wie auch die Erkenntnisse der klassischen Philosophen (Sokrates, Platon, Aristoteles) verarbeitete, und dass sie gleichzeitig auch in eine kulturgeschichtlich sehr fruchtbare Epoche, den ‚Hellenismus‘, eingebettet war.⁶

Der Blick der Philosophen ging nunmehr über die engen Grenzen der *polis* hinaus, und es entwickelte sich z. B. besonders in der Stoa die Vorstellung eines Kosmopolitismus. Das Denken überwand die Grenzen des Stadtstaates und strebte nach Ausweitung und weltumspannender Wirksamkeit. Auf die militärische Expansion des hellenistischen Weltreiches folgte die philosophische Expansion eines neuen Kosmos. Interessanterweise war keiner der wichtigen Stoiker im engeren Sinne ein Grieche, das Zentrum der stoischen Philosophie verblieb aber auch weiterhin Athen.⁷

Mit der römischen Eroberung des östlichen Mittelmeerraums fand zugleich die Kultur jener Länder Eingang in Rom, besonders in der Aristokratie. Gerade die religiösen Überzeugungen und philosophischen Einsichten des Griechentums gewannen immer mehr Aufmerksamkeit und brachten das in Normen festgefügte römische Denken an Brauch und Sitte (*mos maiorum*) ins Wanken. Im Gegenzug verblieb die Lebenssicht der Römer auch nicht ohne Einfluss auf die Lehre der Stoa – beispielsweise die Pflichtenlehre des Panaitios und seine positive Haltung zum

Staatswesen, oder dessen Schüler Poseidonios, der der politischen Weltmacht Roms ein adäquates, alle Wissensbereiche umfassendes Bildungssystem zur Seite zu stellen suchte.⁸

Einer der ersten Römer, der sich mit der stoischen Philosophie intensiver auseinandersetzte und diese in seinen Werken verbreitete, war der Staatsmann und Schriftsteller Cicero. Er setzte in seinen pflichtenphilosophischen Werken neue Maßstäbe für die Wohlordnung der Welt und prägte den Terminus *philosophia moralis* neu. Mit ihm begann der Weg der Bildungsphilosophie, die der Unterstützung von Staat und Staatsmann als Verwalter und Autorität des Rechtes diente, zur Regelung der Verhaltensweisen in Fragen wie: Was ist Tugend? Was ist vernünftiges Handeln? Welche Entscheidungskriterien bestimmen über das rechte Gut? Ihm gelang die Übersetzung der stoischen, theoretischen Idee vom natürlichen Gesetz als einem kosmischen, ethischen Prinzip in ein praktisches Rechtsprinzip. Das natürliche Gesetz (*lex naturae*) wurde die Legitimation für das staatliche Gesetz. Die griechische Ethik gewann bei Cicero schließlich ihren eigenen Wert und ihre Verbindlichkeit. Er definierte in diesem Zusammenhang auch die vier (römischen) Kardinaltugenden: Vernunft/Weisheit/Klugheit (*sapientia/prudentia*), Gerechtigkeit (*iustitia*), Tapferkeit (*fortitudo, virtus*), Mäßigung/Selbstzucht (*temperantia*).⁹ Im letzten vorchristlichen Jahrhundert zerfiel das zerrüttete republikanische System in Rom, und mit Augustus begann die Kaiserzeit.¹⁰ Auch für die Stoa war eine neue Zeit angebrochen. Seneca strebte danach, das Leben in der Zeit Kaiser Neros mit der stoischen Lehre zu einer Synthese zu bringen. Danach, in der letzten Phase der Stoa, entwickelte sich bei Epiktet und Marc Aurel ein ethischer Rigorismus, der in manchen Bereichen an die alte Stoa anknüpfte. Vielleicht war dies aber auch wieder eine Reaktion auf die sich abzeichnenden Krisen der Zeit.¹¹