



WARD FARNSWORTH

# DER PRAKTIZIERENDE STOIKER

Ein *philosophisches*  
Handbuch für  
den Verstand



Ward Farnsworth

# **Der praktizierende Stoiker**

Ein *philosophisches* Handbuch für den Verstand



WARD FARNSWORTH

**DER  
PRAKTIZIERENDE  
STOIKER**

Ein *philosophisches*  
Handbuch für  
den Verstand

### **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.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@finanzbuchverlag.de](mailto:info@finanzbuchverlag.de)

1. Auflage 2021

© 2021 by Finanzbuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe © 2018 by Ward Farnsworth. All Rights Reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel *The Practicing Stoic. A Philosophical User's Manual* bei David R. Godine Publisher/Black Sparrow, 15 Court Square, Suite 320, Boston, Massachusetts 02108.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Kerstin Brömer

Redaktion: Silke Panten

Korrektur: Dr. Manuela Kahle

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Painters / Alamy Stock Photo

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-394-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96092-727-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96092-728-0



**Wir produzieren  
nachhaltig**  
[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort. . . . .	7
Einführung . . . . .	33
Kapitel 1: Urteil . . . . .	43
Kapitel 2: Äußere Dinge . . . . .	77
Kapitel 3: Perspektive . . . . .	105
Kapitel 4: Tod . . . . .	129
Kapitel 5: Begehren. . . . .	165
Kapitel 6: Reichtum und Vergnügen . . . . .	201
Kapitel 7: Die Meinung anderer . . . . .	235
Kapitel 8: Bewertung. . . . .	271
Kapitel 9: Emotion . . . . .	303
Kapitel 10: Widrigkeiten. . . . .	347
Kapitel 11: Tugend . . . . .	379
Kapitel 12: Lernen . . . . .	403
Kapitel 13: Stoizismus und seine Kritiker . . . . .	437





# VORWORT

Dieses Buch handelt von der menschlichen Natur und davon, wie man sie in die richtigen Bahnen lenkt. Die weisesten Schüler dieses Fachgebiets in der Antike – und vielleicht sogar aller Zeiten – waren als Stoiker bekannt. Ihre Empfehlungen, wie man denken und leben sollte, haben nichts mit der eisernen Gefühlskälte zu tun, die wir heutzutage mit dem Wort »stoisch« verbinden. Die ursprünglichen Stoiker waren geniale Philosophen und Psychologen und zudem höchst praktisch veranlagt; sie boten Lösungen für die Probleme des Alltagslebens sowie Ratschläge, wie wir unsere Irrationalität überwinden können. All das ist auch heute noch relevant und hilfreich. In den folgenden Kapiteln werden in zwölf Lektionen die nützlichsten ihrer Lehren dargelegt.

\*\*\*

Damit ist der Zweck dieses Buches kurz zusammengefasst. Wenn Ihnen das ausreicht, können Sie gern mit Kapitel 1 fortfahren. Falls Sie mehr über die Beweggründe für das Schreiben dieses Buches erfahren möchten, so erhalten Sie nun eine vollständigere Erklärung.

1. Das als Stoizismus bekannte Gedankengut enthält einige der besten und beständigsten Weisheiten aller Zeiten. Die Stoiker gingen dem menschlichen Begehren auf den Grund, der Furcht, dem Status, den Emotionen und vielen anderen Dingen, die die Menschheit vor Tausenden von Jahren beschäftigten und noch immer beschäftigen. Sie waren bodenständige Philosophen, die mithilfe der Kraft ihrer Einsichten versuchten, gewöhnliche Menschen von ihren Leiden und Illusionen zu befreien. Natürlich unterlagen auch die Stoiker ihren eigenen Beschränkungen; sie vertraten einige Über-

zeugungen, die heute nur noch sehr wenige Menschen haben. Aber auf manche Weise waren sie ihrer Zeit weit voraus. Von ihnen stammen einige der besten Dinge, die jemals gesagt wurden.

Die Lehren der Stoiker sind heute ebenso interessant und wertvoll wie zu der Zeit, als sie erstmals aufgeschrieben wurden – vielleicht sogar in noch höherem Maße, da sich in den letzten beiden Jahrtausenden so vieles von dem, was sie aussagen, bestätigt hat. Idiotisches Verhalten, Misere und weitere Plagen unserer Zeit mögen uns neu oder modern vorkommen; sie in einem klassischen Dialog beschrieben zu sehen, erinnert uns jedoch daran, dass sie überhaupt nicht neu sind. Genau das war auch einer der Leitsätze der Stoiker: dass sich die Geschichten und die Probleme der Menschheit nicht ändern, sondern dass sie sich nur neue Masken aufsetzen. Dasselbe gilt auch für die Lösungen. Der nützlichste Rat, den heutzutage jemand erteilt – sei es beiläufig oder in einem Bestseller –, läuft oft auf eine Neuformulierung oder Wiederentdeckung dessen hinaus, was die Stoiker schon vor langer Zeit prägnanter, intelligenter und scharfsinniger formuliert haben. Somit wendet man sich am besten direkt den Weisen zu.

2. Der Stoizismus, wie er in diesem Buch vorgestellt wird, besteht aus einer Reihe von Ideen, die Philosophen im antiken Griechenland und Rom aufgebracht haben. Um zu wiederholen, was eingangs erwähnt wurde – denn es kann nicht oft genug gesagt werden –, das Wort Stoizismus hatte für sie eine andere Bedeutung als für uns heute. Unter Stoizismus verstehen wir heute für gewöhnlich klagloses Leiden. Unser Thema hier ist jedoch ein anderes und es geht darüber hinaus; philosophische Stoiker klagen zwar nicht viel, aber dieser Punkt ist für sie auch nicht wichtig. (Vermutlich würde ein Stoiker gern klagen, wenn es denn etwas nützen würde.) »Stoisch« wird manchmal auch mit »hart« gleichgesetzt, was ebenfalls nicht zutrifft.

Ein Stoiker zeichnet sich eher durch milden Humor gegenüber Dingen aus, die von anderen als hart angesehen werden. Manche wiederum hegen die Vorstellung, dass Stoiker danach streben, sich von der Welt zurückzuziehen – dass es eine Philosophie des Rückzugs in sich selbst ist. Auch hier ist das Gegenteil der Fall. Von Stoikern wird erwartet, dass sie sich in öffentliche Angelegenheiten einbringen. Diese ganze Verwirrung bringt ein geringfügiges Ärgernis für die Schüler unseres Faches mit sich: Die meisten Menschen wissen nicht, was Stoizismus ist, aber sie wissen nicht, dass sie es nicht wissen.

Der Stoizismus erhielt seinen Namen, weil Zenon von Kition (etwa 334 – etwa 262 v. Chr.), der Gründer der Schule, seinen Unterricht in einer öffentlichen Säulenhalle (»stoa«) mit Blick auf die Agora von Athen abhielt. Wenn »Stoizismus« wegen der volkstümlichen Bedeutung des Wortes zu abschreckend klingt, könnten Sie Ihrer Familie die Herkunft des Wortes erklären und deutlich machen, dass Sie sich auf diese alte Art des Stoizismus beziehen.

3. Über die Stoiker sind bereits viele Bücher geschrieben worden. Ich möchte gern erklären, warum mir ein weiteres lohnend erschien und was dieses Buch bietet, das andere nicht bieten.

Der Stoizismus hat seinen Weg zu uns hauptsächlich durch die Werke dreier Philosophen gefunden, die in den ersten beiden Jahrhunderten v. Chr. lebten: Seneca, Epiktet und Mark Aurel. Seneca und Mark Aurel waren Römer; Epiktet war Grieche, aber auch er lebte und lehrte einen Teil seines Lebens in Rom. Die von diesen Philosophen hinterlassenen Werke liegen zum Teil in sehr unterschiedlicher Form vor. Oft bestehen sie aus Notizen, die unstrukturiert aufgeschrieben oder auf eine Weise arrangiert wurden, die die meisten Leser heutzutage nicht mehr nachvollziehen können. Den Schriften fehlen außerdem Querverweise. Folglich ist das, was einer dieser Stoiker über ein bestimmtes Thema lehrte, nicht leicht

an einem Ort zu finden – ganz zu schweigen von den Beiträgen all dieser Stoiker zu diesem Thema. Senecas Kommentare dazu könnten sich auf drei Briefe und einen Aufsatz erstrecken; dasselbe Thema könnte am Anfang und am Ende der Epiktet zugeschriebenen Lehrgespräche (*Unterredungen*) oder an mehreren verschiedenen Stellen in Mark Aurels Aufzeichnungen behandelt werden. Eine solche Anordnung kann ihre Vorteile haben (manchmal ist unsystematisch besser), aber sie ist umständlich, wenn man das stoische Denken im Ganzen erfassen möchte oder um ein Gefühl für die Ansichten eines Philosophen – oder die Ansichten aller – zu einem bestimmten Thema zu gewinnen.

Dieses Buch ist eine Antwort auf den soeben dargelegten Sachverhalt. Es besitzt drei Hauptmerkmale. Erstens versucht es, die Ideen der Stoiker in einer logischen Weise zu organisieren, die man als fortschrittlich bezeichnen könnte. Zunächst befasst es sich mit den Grundprinzipien, dann mit deren Anwendbarkeit. Ich habe versucht, die Anwendungsmöglichkeiten in eine sich natürlich ergebende Reihenfolge zu bringen, die außerdem dort, wo es relevant ist, von geringer zu größerer Komplexität führt. Dieser Ansatz spiegelt sich grob in der Reihenfolge der Kapitel, in der Reihenfolge der Überschriften innerhalb jedes Kapitels und in der Reihenfolge der Erörterung unter jeder Überschrift wider. Wenn Ihnen diese Abfolge nicht wichtig ist, können Sie das Buch nach eigenem Gutdünken durchforsten. Die Kapitel sind in sich abgeschlossen, so dass jedes für sich genommen verständlich ist, ohne dass man das vorige gelesen haben muss. Aber der vorgegebene Rahmen könnte dabei helfen, den Zusammenhang zwischen verschiedenen Teilen der Philosophie leichter zu erkennen.

Zweitens zielt das Buch darauf ab, die wichtigsten Punkte zusammenzutragen, die die verschiedenen Stoiker zu jedem Thema und jedem Themenbereich äußerten. Manchmal sprachen sie ver-

schiedene Aspekte eines Themas an; Seneca behandelte einen Teil davon, Epiktet einen anderen. In anderen Fällen wurde dasselbe Thema von allen Stoikern erörtert. In diesem Fall ist es interessant zu vergleichen, was genau sie sagten und wie sie es ausdrückten. Dieses Format lässt sie miteinander reden.

Drittens präsentiert dieses Buch die Lehren der Stoiker meist in ihren eigenen Worten – oder, genauer gesagt, als Übersetzung der Wörter jener Autoren, die sie am besten formuliert haben. Die Einführung, die nach diesem Vorwort folgt, und anschließend die Einleitungen zu den einzelnen Kapiteln bieten Zusammenfassungen für all jene, die so etwas wünschen. Das erste Kapitel enthält eine ausführlichere Einführung als die anderen, weil es den Anfang bildet. Aber Sie können all das problemlos überspringen. Wenn Sie eine Neuinterpretation des Stoizismus bevorzugen, sind andere Bücher besser für Sie geeignet. Das Ziel dieses Buches besteht darin, kurz und bündig darzustellen, was die Stoiker selbst gesagt haben. Denjenigen, die so etwas mögen, kann es ein unvergleichliches Vergnügen bereiten, diese Lektionen von den Originalquellen zu lernen. Eine scharfsinnige und präzise Betrachtung unserer Welt gewinnt noch einmal eine ganz andere Kraft, wenn wir sehen, dass sie bereits vor zwei Jahrtausenden formuliert wurde. Je länger die Wahrheit reift, desto wertvoller wird sie.

4. Lange Werke in kurze Auszüge aufzuteilen, wie es hier der Fall ist, bedeutet zwangsläufig, Kontext zu opfern. Einzelne Sätze aus einem Brief, den Seneca an Lucilius schickte, können zum Beispiel den größeren Sinnzusammenhang, in den er seinen Standpunkt stellte, nicht erfassen, geschweige denn den gesamten Tenor des Briefes oder wie er in die Serie von Briefen, die Seneca schrieb, hineinpasst. Nuancen gehen unweigerlich verloren. Allgemeiner gesagt: Die Auswahl, Überarbeitung und Anordnung der Worte

verschiedener Schriftsteller beeinflusst unweigerlich, wie der Leser sie auffasst. Dasselbe gilt für die Gliederung dieses Buches. Es präsentiert den Stoizismus unter einer Reihe von Überschriften, die darauf ausgelegt sind, intuitiv zu funktionieren – für uns. Die Griechen oder Römer hätten sich allerdings nicht für diese Gliederung entschieden (jedenfalls hat das keiner von ihnen jemals getan).

Kurz gesagt: Die in diesem Buch getroffenen Entscheidungen darüber, was und in welcher Reihenfolge es aufgenommen werden soll, kommen einer Interpretation des Stoizismus gleich. Das dürfte für jeden, der mit den Primärquellen vertraut ist, offensichtlich sein. Ich hebe diesen Punkt für diejenigen hervor, die dies nicht sind. Meine Hoffnung ist, dass Leser, denen dieses Buch gefällt und die die Originalen noch nicht gelesen haben, dies als Nächstes tun werden.

5. Dieses Buch möchte einen kurzen Lehrgang zum Thema Stoizismus bieten – im Prinzip von den Stoikern selbst gelehrt. In einer real stattfindenden Version des Kurses, die ich mir ab und zu vorstelle, könnten aber auch Gastredner auftreten. Montaigne beispielsweise würde einen lebhaften Besucher abgeben. Wir werden also auch von ihm und einigen anderen hören, die als intellektuelle Nachfahren der Stoiker angesehen werden könnten, weil sie stark und offensichtlich von ihnen beeinflusst wurden. Die Nachfahren weichen üblicherweise in bestimmten theoretischen Fragen vom Stoizismus ab, aber sie stimmen mit ihm in Punkten überein, die für dieses Buch von größerer Bedeutung sind. Sie verbreiten die stoischen Lehren auf einprägsame Weise und variieren sie; manchmal übernehmen sie sie gänzlich. Ihre Schriften zu lesen, ist schon um ihrer selbst willen lehrreich, darüber hinaus zeigen sie uns den Stoizismus als eine Denktradition, die über ihre klassischen Ursprünge hinaus Bestand hatte und noch immer hat.

Manchmal werden auch griechische und römische Schriftsteller zu Wort kommen, die zwar selbst keine Stoiker waren, die aber in einer Weise mit deren Aussagen übereinstimmten, die für uns von Interesse ist. Meist lief das nach demselben Muster ab: Philosophen nahe gelegener Schulen stritten sich über die Antworten auf Fragen nach dem Sinn des Lebens oder der Natur des Universums oder vergleichbar großer Themen; aber in unmittelbareren Fragen stimmten ihre Ansichten zum Teil überein, zum Beispiel ihre Einstellung gegenüber Geld oder Ruhm oder Not oder Tod. Während sie tiefer in diese Themen eintauchten, glichen sich ihre Standpunkte immer mehr aneinander an.

Zusammenfassend möchte ich darauf hinweisen, dass in diesem Buch Epiktet, Seneca und Mark Aurel als kanonische Quellen behandelt werden. Wenn sie etwas geäußert haben, war ich bereit, es hier aufzunehmen und als eine stoische Lehre zu betrachten, unabhängig davon, ob es dem entspricht, was die Griechen früher nach gängiger Meinung gesagt haben sollen oder nicht. (Mehr dazu gleich.) Bei solchen Aussagen wird das Buch häufig innehalten, um zu zeigen, wie andere Schriftsteller – intellektuelle Vетtern oder Nachfahren der Stoiker – denselben Punkt zum Ausdruck gebracht, ihn illustriert oder weiter ausgeführt haben.

Dieses Buch gibt einige der Redundanzen in den Schriften der Stoiker wieder und andere nicht. Wenn herausgestellt wird, dass verschiedene Schriftsteller ähnliche Dinge von sich gegeben haben, dann deshalb, weil genau diese Übereinstimmung von Interesse ist. Wenn gezeigt wird, dass ein und derselbe Schriftsteller auf unterschiedliche Weise denselben Standpunkt vertreten hat, dann deshalb, weil jede Neuformulierung ein möglicherweise wichtiges Detail für die an dieser Idee Interessierten bietet. Aber wer der Ansicht ist, genug von einem Thema gehabt zu haben, kann problemlos zum nächsten übergehen.

6. Der Stoizismus hat seinen Ursprung im antiken Griechenland. Dieses Buch schenkt den frühen griechischen Stoikern dennoch wenig Aufmerksamkeit. Es mag einem sowohl ungerecht als auch unglücklich erscheinen, Zenon, Kleanthes, Chrysipp und andere Gründungsmitglieder der Stoa auszulassen, während die eben erwähnten späteren Schriftsteller mit einbezogen werden. Die Schwierigkeit besteht darin, dass von den Griechen nur Fragmente erhalten geblieben sind. Zwar gibt es Texte von Galen, Cicero, Plutarch und anderen, die aufgreifen, was die frühen Stoiker gesagt haben, doch uns liegen keine längeren Werke vor, in denen diese für sich selbst sprechen. Die Berichte aus zweiter Hand, die wir haben, reichen aus, um es Gelehrten zu ermöglichen, viele der frühesten stoischen Gedanken zusammenzustellen. Aber die Ergebnisse passen nicht gut in ein Buch dieser Art.

Der Ansatz dieses Buches, dem die späten Stoiker als Richtschnur dienen, mag Kritik anziehen. So könnte man sagen, der Stoizismus lasse sich vielleicht besser durch die ältesten und in sich stimmigsten Grundsätze der Philosophie definieren, die wir ausmachen können, als durch die Ansichten späterer Autoren, denen manchmal nachgesagt wurde, sie wichen von der wahren Lehre ab. Die späten stoischen Schriften weichen in der Tat hier und da von dem ab, was die Griechen gesagt haben sollen, oder sie setzen sich kritisch damit auseinander oder schweifen davon ab. Nach dieser Ansicht gehört nicht alles, was ein Stoiker sagt, zum Stoizismus und einige der Einträge in diesem Buch hätten es nicht hineinschaffen dürfen, weil sie sich nicht eng genug an die Kernprinzipien der Philosophie anlehnen.

Ich bin der Ansicht, dass der späte Stoizismus der Römer seine eigene Aufmerksamkeit und Anerkennung verdient. Er war zweifellos nicht so subtil und originell wie der von den Griechen entwickelte, aber er hat andere Stärken. Die späten Stoiker haben mehr



getan, als die Aussagen der früheren in populärer Form wiederzugeben. Sie waren innovativ, indem sie die Theorie auf das alltägliche Leben übertrugen. Zugegeben, uns liegt wie gesagt nicht viel von dem vor, was die Griechen geschrieben haben (und auch nicht alles, was die Römer verfasst haben). Aber was wir wissen, deutet darauf hin, dass die späte, römische Version dieser Philosophie pragmatischer war als die frühe, griechische. Die späten stoischen Schriften gelten daher als eigenständige Schöpfung mit eigenen Vorzügen und Schwerpunkten und können mit Gewinn und ohne sich rechtfertigen zu müssen gelesen werden, wie auch immer sie sich von der griechischen Variante unterscheiden mögen.

Das wichtigste Beispiel für diesen Punkt sollte direkt angeführt werden: Ich habe einige Positionen Senecas aufgenommen und sie als stoisch bezeichnet, die einige als Abweichungen vom Stoizismus auffassen dürften. Senecas Ansichten zu bestimmten Themen (vor allem in Bezug auf Emotionen) sind meines Erachtens hilfreicher und überzeugender als die anderer Stoiker. Leser, denen gefällt, was er zu sagen hatte, sollten nicht als »Senecaisten« oder mit einem vergleichbar missgebildeten Begriff bezeichnet werden müssen. Seneca war der produktivste stoische Schriftsteller, dessen Werk überdauert hat. Ich finde, es ist am sinnvollsten, seine Lehren – auch wenn sie gelegentlich von denen der Griechen abweichen – als eine Version des Stoizismus zu behandeln und nicht als eine Mischung aus Wiedergabetreue und Entgleisungen. Wenn das Ergebnis klar benannt werden muss, dann sollte es Reformstoizismus oder ähnlich heißen.

7. Der Stoizismus deckte viele Themen ab, daher ist ein Kommentar dazu angebracht, welche in diesem Buch diskutiert werden und welche nicht vorkommen. In diesem Buch geht es zunächst um Ethik. In der heutigen Umgangssprache bedeutet »Ethik« gewöhn-

lich Regeln darüber, welches Verhalten richtig und welches falsch ist, insbesondere im Umgang mit anderen Menschen. In der Philosophie bezieht sich der Begriff aber auch auf umfassendere Fragen dazu, wie man sich verhalten sollte und was ein gutes Leben ausmacht. Vieles in diesem Buch gehört in diese Rubrik, obwohl einiges von dem, was die Stoiker über Ethik dachten, einschließlich eines großen Teils ihres theoretischen Apparats, nicht enthalten ist.

Man könnte das Thema des Buches auch mit Psychologie angeben, ein Thema, das wir heutzutage als von der Philosophie getrennt ansehen, was bei den Stoikern aber nicht der Fall war. Die meisten Kapitel befassen sich mit einem Aspekt menschlicher Irrationalität und wie man diese in den Griff bekommen könnte. Diese Abhandlungen der Stoiker werden Leser, die sich für die moderne kognitive Psychologie interessieren, aus den gleichen Gründen ansprechend finden. Das Verstehen unseres eigenen Verstandes hilft uns, uns unserer Fehleinschätzungen bewusst zu werden – und damit ein bisschen einsichtiger, ein bisschen selbstreflektierender, ein bisschen weniger dumm zu werden. In mancher Hinsicht können auch die Kognitionspsychologen zu den Nachfolgern der stoischen Philosophen gezählt werden, denn die Stoiker haben eine Reihe ihrer Erkenntnisse vorweggenommen, wie wir noch sehen werden. Allerdings sind die Stoiker ehrgeiziger in den Fragen, die sie zu beantworten versuchen, auch wenn ihre Methoden weniger rigoros sind. Sie propagieren eine ganze Lebensweise.

Der Stoizismus dieses Buches läuft also auf eine Mischung aus Philosophie und Psychologie hinaus, wobei er auf Letzteres ein größeres Gewicht legt. Der Grund dafür ist, dass die Stoiker aus heutiger Sicht zuweilen eher Psychologen als Philosophen sind. Einige der philosophischen Behauptungen, die sie für die wichtigsten hielten – etwa darüber, was es bedeutet, im Einklang mit der Natur zu leben und warum das wichtig ist –, sind nicht gut gealtert. Ihre

Beobachtungen darüber, wie unsere Denkmuster uns schaden können, haben sich dagegen öfter bewährt. Zugegebenermaßen kann diese Wahl des Schwerpunkts sowohl einen Verlust als auch einen Gewinn bedeuten. Einige stoische Lehren könnten unvollständig oder unbefriedigend erscheinen, wenn sie nicht mit grundlegenden Prinzipien der Ethik oder Metaphysik solcher Art verknüpft werden, wie sie hier jedoch weitgehend fehlen. Ich gehe aber davon aus, dass die Leser ihre eigenen Grundprinzipien mitbringen und zu dem Schluss kommen, dass die Ratschläge der Stoiker mit einem breiten Spektrum davon kompatibel sind.

Der Stoizismus umfasste ursprünglich viel mehr als Ethik und Psychologie. Die Menschen in der Antike hätten Logik und Physik als zusätzliche Kategorien ausgemacht; innerhalb der Physikategorie hätten sie Theorien aufgeführt, die wir der Kosmologie und Theologie zuordnen könnten, darunter auch einige, denen, wie gerade erwähnt, nur noch wenige Menschen anhängen. Die Stoiker glaubten, dass Vernunft das Universum durchdringt. Sie sahen die Natur als intelligent an und Ereignisse als Ausdruck des Willens einer wohlwollenden Vorsehung. Dieses Buch stellt keine dieser Lehren vor und zeigt auch nicht, wie die hier diskutierten Ideen mit ihnen in Beziehung stehen. Ansonsten wäre dieses Buch deutlich länger geworden, außerdem glauben die meisten Menschen heutzutage nicht an die stoische Theologie und brauchen sie auch nicht, um aus dem zu lernen, was die Stoiker sonst noch gesagt haben. Dieses Argument liegt diesem Buch zugrunde: dass die Schriften der Stoiker nicht wegen ihrer Überzeugungen über den Kosmos noch so relevant und lebendig sind, sondern wegen ihrer Einsichten über die menschliche Natur.

Ich will nicht behaupten, dass die Stoiker zu den größten Problemen des Lebens nichts Lohnendes zu sagen hätten. Im Gegenteil, sich mit dem Stoizismus zu beschäftigen, lohnt sich unter anderem

aus dem Grund, dass er einige der gleichen Fragen über die richtige Art zu leben aufgreift wie viele Religionen. Manchmal gelangt er zu ähnlichen Schlussfolgerungen, aber er erreicht dies allein durch Beobachtung und Vernunft. Oder besser gesagt, er *kann* es so erreichen. Die Stoiker besaßen eine Theologie, wie ich schon erwähnte, aber selbst wenn man diese Säule entfernt, steht der Tempel noch immer. Die Analysen und Ratschläge der Stoiker halten auch ohne sie gut genug stand. Um es anders auszudrücken: Wenn die Stoiker sich wie in diesem Buch gezeigt äußern, wird man manchmal feststellen, dass sie auf demselben Gipfel ankommen wie die Anhänger anderer philosophischer oder spiritueller Traditionen, aber sie nehmen eine andere Route den Berg hinauf. Ihr Weg dürfte vielen modernen Lesern zusagen. Es ist der Pfad der Logik, der Reflexion und der Einsicht in die Menschlichkeit.

8. Die vorangegangenen Ausführungen legen eines der Ziele dieses Buches nahe, das auch im Buchtitel anklingt. Ich betrachte einen praktizierenden Stoiker als jemanden, der versucht, sich an die Weisheit der Stoiker zu erinnern, während er das Leben zu meistern versucht und über seine Ansichten nachdenkt – jemanden, der sich vom Stoizismus nicht nur als Glaubensbekenntnis oder Theologie angezogen fühlt, sondern als wertvollen Ratgeber und als eine Form der psychologischen Hygiene. Mit anderen Worten: Dieses Buch richtet sich an diejenigen, die sich mehr für die Praxis als für die Theorie des Stoizismus interessieren. (Natürlich gönne ich allen anderen ihre Liebe zur hohen Theorie des Stoizismus und auch sie haben Anspruch auf Bücher – aber die haben sie bereits).

Mir geht es aber auch darum, zu Bescheidenheit aufzurufen. Etwas zu praktizieren, etwas anzuwenden, verfolgt häufig das Ziel, besser darin zu werden, es also einzuüben. Ein praktizierender Stoiker kann demnach als jemand betrachtet werden, der versucht, das

zu lernen, was die Stoiker zu lehren hatten, der jedoch noch nicht gut genug darin ist, um Erfolg darin für sich zu beanspruchen. Der Buchtitel lautet nicht *Der bewanderte Stoiker* oder *Der vollkommene Stoiker*, sondern *Der praktizierende Stoiker*, was zweifellos das Höchste dessen ist, was man von sich behaupten sollte. (»Sind Sie ein Stoiker?« »Nein, nein – ich übe mich nur im Stoizismus, indem ich ihn praktiziere.«)

9. Leser dieses Buches sollten zudem erfahren, dass der Stoizismus im Laufe der Jahre zahlreicher Kritik ausgesetzt war. Mein Interesse gilt hier nicht so sehr der fachlichen Kritik am Stoizismus, die von Akademikern oder rivalisierenden Philosophen geäußert wurde und der ich zum Teil zustimmen oder sie den Spezialisten überlassen würde. Ich interessiere mich mehr für die Seitenhiebe, die die Stoiker in der literarischen Auseinandersetzung erhalten haben, weil diese Einschätzungen eher auf die Lehren abzielen, um die es in diesem Buch geht. In Kapitel 13 führe ich drei recht repräsentative Kritiken dieser Art an und kommentiere sie. Wenn man die Stoiker näher kennenlernen möchte, ist es hilfreich zu wissen, was Menschen, die sie nicht mögen, kritisiert haben, und zu überlegen, was man darauf erwidern könnte.

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass meiner Ansicht nach viele Kritiker des Stoizismus diesen ungerecht behandeln. Sie greifen die extremsten Äußerungen der Stoiker auf, lassen aber außer Acht, in welcher Weise diese Punkte anderswo kompensiert oder gerechtfertigt wurden. Oder sie beurteilen die gesamte Philosophie nach ihren unsympathischsten Anhängern oder Merkmalen oder Momenten. Das ist sehr schade, nicht weil es den Stoikern gegenüber unfair ist (denen ist es egal), sondern weil es von all deren besseren, zutreffenderen Äußerungen ablenkt. Aber die Kritik bleibt hängen. Viele von denen, die sich eine Meinung über den

Stoizismus gebildet haben, stützen sie auf Hörensagen, das jedoch aus Verunglimpfungen besteht. Oder sie verbinden den Stoizismus mit einer einzigen Idee, die sich ihnen einprägte, als sie sie hörten, wahrscheinlich, weil sie irritierend war. Wenn Sie sich in das Thema hineinarbeiten und dann mit anderen darüber sprechen, die das nicht getan haben, werden Sie es schnell selbst bemerken. Die Meinungen über den Stoizismus übersteigen das Wissen darüber um hundert zu eins.

Der Kritiker könnte erwidern, dass ich den gleichen Fehler begehe, nur umgekehrt, indem ich die attraktiveren Teile des Stoizismus herauskehre und dem Rest wenig Beachtung schenke. Das mag zutreffen. Ich habe versucht, auf geringem Raum die angewandte Ethik und Psychologie der späten Stoiker in angemessener Weise vorzustellen. Aber wenn es mehr und weniger vernünftige Versionen einer Lehre gibt, dann zeigt das Buch die vernünftigeren. Ich habe versucht, das Beste der Stoiker herauszustellen – nicht, um irgendjemanden davon zu überzeugen, gut über den Stoizismus zu denken, sondern um ein nützliches Buch zu erschaffen.

10. Die Eingeständnisse in den letzten hier angeführten Punkten laden zu einer Kritik von Fachleuten ein, die ich zum Schluss vorwegnehmen möchte: dass es in diesem Buch doch nicht um stoische Philosophie gehe – dass sein Inhalt weder Stoizismus noch Philosophie sei. Er sei kein Stoizismus, weil das Buch zu viel auslasse, was die Stoiker für notwendig hielten. Er sei keine Philosophie, weil das Buch zu viel Grundsätzliches auslasse. Vielleicht handele es sich um gute Ratschläge, aber dann seien es eben *nur* Ratschläge.

Solche Differenzierungen mögen Laien langweilig erscheinen, aber Akademikern bedeuten sie etwas, und als Akademiker habe ich Verständnis dafür. Im Hinblick auf den Zweck dieses Projekts sind sie jedoch von geringer Bedeutung. Ich habe versucht, für die-

jenigen, die sich dafür interessieren, was die Stoiker zu sagen hatten, ein Buch von bleibendem Wert über die Herausforderungen des Menschseins zu schaffen. Wenn der Verzicht auf tiefer gehende Grundsätze oder die Einbeziehung von Ideen, die von ihnen abweichen, das Ergebnis zu etwas anderem als Stoizismus oder Philosophie macht, dann kann man unser Thema einfach als die praktischen Lehren derer beschreiben, die einst als Stoiker bekannt waren. Ich verzichte auf weitergehende Ansprüche.

Es sollte sowieso niemandem viel daran liegen, ob man ihn Stoiker nennt oder nicht. Es gibt keine Mitgliedschaftsvorteile, soweit ich weiß. Wenn wir die Werke unserer Autoren in dem Sinne lesen wollen, in dem sie sie geschrieben haben, dann tun wir am besten daran, uns auf die Fragen zu konzentrieren, denen sie höhere Priorität beimaßen. Es ging ihnen nicht in erster Linie darum, den Status einer philosophischen Schule zu erhöhen oder zu entscheiden, wer zum Beitritt berechtigt ist. Sie versuchten, den Menschen zu helfen, klarer zu sehen, weiser zu leben und die Last ihres Lebens leichter zu ertragen. Lassen Sie uns sehen, wie sie das geschafft haben.

\*\*\*

*Dramatis Personae.* Schon allein die stoischen Lehrer kennenzulernen, birgt ein ausgesprochenes Vergnügen in sich, wenn man sich mit unserem Thema beschäftigt. Für diejenigen, die mit ihnen noch nicht vertraut sind, stelle ich hier kurz die Schriftsteller vor, die auf den kommenden Seiten am häufigsten erscheinen werden.

1. *Hauptfiguren.* Drei stoische Schriftsteller dominieren dieses Buch. Zu einigen Themen kommen sie alle zu Wort, auf andere ist einer mehr spezialisiert als die restlichen.

a. *Seneca der Jüngere* (Lucius Annaeus Seneca) lebte von etwa 4 v. Chr. bis 65 n. Chr. Geboren wurde er in Spanien. Sein Vater, der den gleichen Namen trug (und somit als Seneca der Ältere bezeichnet wird), war Lehrer für Rhetorik. Der Sohn – unser Seneca – wurde in jungen Jahren nach Rom gebracht. Nach einem Aufenthalt in Ägypten, einer frühen Karriere als Anwalt und Politiker sowie einer Verbannung nach Korsika wurde er der Lehrer und Berater von Nero, einem Kaiser von abscheulichem Ruf. Seneca wurde zudem sehr wohlhabend.

Seneca wurde im Jahre 65 beschuldigt, sich an der Pisonischen Verschwörung beteiligt zu haben, einem letztlich erfolglosen Plan, Nero umzubringen. Der Kaiser befahl ihm, Selbstmord zu begehen, was er auch tat; er schlitze sich die Adern auf und setzte sich in ein heißes Bad. Es heißt, der Dampf habe ihn schließlich umgebracht. Dieser Vorfall ist Gegenstand einer gelungenen Anspielung in *Der Pate II*.

Seneca schrieb Briefe, Dialoge und Abhandlungen über Philosophie, aber auch eine Reihe von Theaterstücken. Seine Schriften sind das umfangreichste erhaltene Gesamtwerk einer Person über den Stoizismus und die größte Materialquelle für dieses Buch. Sein Reichtum und sein politisches Leben haben manchmal dazu geführt, dass er als Heuchler bezeichnet wurde, dessen Leben im Widerspruch zu seinen Lehren stand. Dieses Thema wird in einem kurzen Essay in Kapitel 13 erörtert.

b. *Epiktet* lebte von etwa 55 bis 135 n. Chr. Er wurde in einer Region geboren, die in der heutigen Türkei liegt, und verbrachte den größten Teil seiner ersten Lebenshälfte in Rom. (Aus diesem Grund bezeichne ich ihn manchmal als einen der römischen Stoiker.) Als Kaiser Domitian die Philosophen verbannte, zog Epiktet nach Griechenland und gründete dort eine Schule.



Epiktet hinterließ keine Schriften. Die ihm zugeschriebenen Worte entstammen den Aufzeichnungen von Arrian, einem berühmten Schüler seiner Schule. Von Arrian haben wir Werke, die als die *Unterredungen* des Epiktet bekannt sind, sowie das *Encheiridion* (oder *Handbüchlein*; Arrian schrieb auf Griechisch). Uns liegen auch einige Fragmente von weniger sicherer Authentizität vor, die von Stobaeus erhalten sind (ca. 500 n. Chr.). Während Sie Epiktet lesen, stellen Sie sich am besten vor, dass Sie eine grobe Abschrift dessen vor sich haben, was er im Unterricht gesagt hat.

Epiktet führte ein Leben, das sich von dem unserer anderen Hauptautoren stark unterscheidet. Eines seiner Beine war verkrüppelt. Er wurde als Sklave geboren und durch seine spätere Freilassung stand er in merkwürdiger Verbindung zu Seneca. Wie soeben erwähnt, wurde Seneca beschuldigt, sich an einer Verschwörung zum Mord an Nero beteiligt zu haben. Diese Verschwörung wurde zum Teil von Epaphroditos, einem Kanzleileiter des Kaisers, aufgedeckt. Epaphroditos war der Eigentümer von Epiktet und möglicherweise für dessen Freilassung verantwortlich, allerdings beruht dies wie so vieles andere im Leben des Epiktet auf Vermutungen. (Epaphroditos wurde später hingerichtet, weil er Neros eigenen Selbstmord nicht verhindern konnte. In diesem Zeitalter ging man nicht eben zimperlich miteinander um.)

Epiktet lernte in Rom von Musonius Rufus, einem weiteren Stoiker, von dem keine eigenen Schriften überdauert haben (im weiteren Verlauf dieses Buches werden jedoch auch von ihm einige Fragmente aufgeführt). Musonius Rufus ist heute wahrscheinlich vor allem dafür bekannt, dass er in seinen Lehren die Ansicht vertrat, Frauen seien für eine philosophische Ausbildung ebenso geeignet wie Männer.

c. *Mark Aurel* (sein vollständiger lateinischer Name lautete Marcus Aurelius Antoninus Augustus) lebte von 121 bis 180 n. Chr. Im Jahre 138 wählte Kaiser Hadrian seinen eigenen Nachfolger, Antoninus Pius, indem er ihn adoptierte. Hadrian veranlasste zudem, dass Antoninus den damals jugendlichen Mark Aurel adoptierte. Antoninus Pius bestieg bald darauf den Thron und war mehr als zwanzig Jahre lang Kaiser. Nach seinem Tod im Jahr 160 wurde Mark Aurel Kaiser und regierte fast zwanzig weitere Jahre – in den ersten acht Jahren gemeinsam mit seinem Adoptivbruder Lucius Verus und in den letzten Jahren gemeinsam mit seinem Sohn Commodus\* – über den man am besten so wenig Worte verliert wie möglich. Zwischenzeitlich herrschte Mark Aurel allein als Kaiser, womit der unwahrscheinliche Fall eintrat, dass die mächtigste Person der Welt vermutlich auch die weiseste war.

Vor allem während der Kriegszüge in den letzten zehn Jahren seines Lebens schrieb Mark Aurel auf Griechisch philosophische Notizen an sich selbst – seine *Selbstbetrachtungen*. In seinen Schriften bezeichnete er sich selbst nie als Stoiker, aber er war ein hingebungsvoller Schüler dieser Philosophie und wurde lange Zeit als einer ihrer prägenden Autoren behandelt.

Wie aus diesen Ausführungen hervorgeht, haben sich die Leben unserer römischen Stoiker überlappt, aber nur knapp. Der erste starb, als der zweite noch sehr jung war, und der zweite starb, als der dritte noch sehr jung war. Soweit wir wissen, ist keiner von ihnen einem der anderen persönlich begegnet. Mark Aurel dankt einem seiner stoischen Lehrer, Junius Rusticus, dafür, dass er ihm ein Exemplar der *Unterredungen* von Epiktet geschenkt hat, und er zitiert gelegentlich aus diesem Werk.

---

\* A. d. R.: Nach dem Tod seines Vaters wurde Commodus alleiniger Kaiser des Römischen Reiches. Allerdings begann er schon bald, die Staatsgeschäfte zu vernachlässigen und sich mehr um sein eigenes Vergnügen zu kümmern. Zudem schürte er zahlreiche Konflikte zwischen Senat und Bevölkerung.

2. *Nebenfiguren der Antike.* Einige andere klassische Schriftsteller – selbst nicht unbedingt als Stoiker zu betrachten, aber mit teils gleichen oder zumindest verwandten Ansichten – werden nicht so häufig auftauchen.

*a. Epikur* lebte von 341 bis 270 v. Chr. Sein Name ist natürlich mit einer eigenen Philosophie verbunden: dem Epikureismus. Epikureismus und Stoizismus sind ihrem Ruf nach Gegensätze. Ersterem wird nachgesagt, eine Philosophie des sinnlichen Vergnügens und Genusses zu sein, während der zweite eine Philosophie der Enthaltsamkeit sein soll. Beide Reputationen sind jedoch irreführend; das Wort »epikureisch« (das zum einen »die Lehre von Epikur betreffend« bedeutet, zum anderen »auf den Genuss gerichtet«/»genuss-süchtig«) vermittelt heute einen ähnlich unzutreffenden Eindruck von Epikur wie das Wort »Stoizismus« (das zum einen die von der Stoa ausgehende Philosophie und Geisteshaltung bezeichnet, zum anderen »Gleichmut«/»Gefühllosigkeit« bedeutet) von den Stoikern. Die beiden Denkschulen unterscheiden sich in vielen wesentlichen Punkten, am deutlichsten darin, in welche Beziehung sie Tugend und Glück stellen. Epikur betrachtete das Vergnügen als einziges rationales Motiv der Menschheit, während die Stoiker glaubten, unser einziges rechtmäßiges Ziel bestehe darin, tugendhaft zu handeln – vernunftgeleitet zu leben und anderen zu helfen, woraus sich mit Sicherheit, aber beiläufig, das Glück ergebe. Abgesehen von diesen Unterschieden stimmen die Epikureer und die Stoiker in einigen wichtigen Punkten in ihrer Analyse des Urteils, des Begehrens und anderer Themen überein.

Wie viele andere hellenistische Philosophen auch hat Epikur Bücher und Essays geschrieben, die nicht erhalten geblieben sind. Aber ein kleiner Teil seiner Schriften hat überdauert – dabei handelt es sich größtenteils um ein paar Briefe und einige Zitatesamm-

lungen. Eine der größeren Sammlungen wurde im 19. Jahrhundert in einem Manuskript in der Vatikanischen Bibliothek entdeckt (die sogenannte »Vatikanische Spruchsammlung«). Epikur wird hier und da auch in den Schriften anderer Autoren der Antike zitiert. Tatsächlich wurde eine Reihe der Beiträge von Epikur, die in dieses Buch Eingang gefunden haben, von Seneca selbst überliefert, der keinen Grund dafür sah, sich dessen zu schämen.

*Ich werde euch weiterhin mit den Worten des Epikur überschütten, damit alle, die auf die Worte einer Person schwören und dem Redner Wert beimessen, nicht aber dem Gesprochenen, begreifen, dass die besten Ideen Gemeingut sind.*

Seneca, *Briefe an Lucilius* 12.11

Dieses Buch nimmt sich die gleiche Freiheit.

*b. Cicero* (Marcus Tullius Cicero) lebte von 106 bis 43 v. Chr. Er war einer der führenden Staatsmänner und Philosophen Roms und der eloquenteste Redner seiner Zeit. Sein Leben war hauptsächlich von politischen Ämtern geprägt – als Anwalt, Quästor, Prätor und Konsul. Nach der Ermordung Julius Cäsars setzte er sich dafür ein, Rom sofort wieder zur Republik zurückzuführen. Nachdem Mark Anton sich jedoch seinen Platz als einer der Diktatoren des Zweiten Triumvirats gesichert hatte, befahl er die Hinrichtung Ciceros und ließ dessen Kopf und Hände im Forum zur Schau stellen.

In der letzten Phase seines Lebens wandte sich Cicero dem Schreiben über philosophische Themen zu. Ein Großteil seiner Errungenschaften besteht darin, das griechische philosophische Wissen zu bewahren, was auch sein Ziel war, doch er leistete auch eigene Beiträge. Seine philosophischen Bücher gehörten bis in

die jüngste Zeit zu den meistgelesenen und einflussreichsten aller antiken Werke. Darüber, inwieweit Cicero als Stoiker betrachtet werden kann, wurde viel debattiert. Er teilte einige ihrer Ansichten und lehnte andere ab. In vielen Punkten der Ethik stimmte er jedoch mit den Stoikern überein und beschrieb die stoischen Grundsätze in einer Weise, die hilfreich sein kann.

c. *Plutarch* (Lucius Mestrius Plutarchus) lebte von etwa 46 bis 120 n. Chr. Er verfasste zahlreiche biografische und philosophische Schriften und ist vor allem als Autor der *Parallelbiografien* und seiner als *Moralia* gesammelten Essays bekannt. Er wurde in Griechenland geboren und lebte die meiste Zeit seines Lebens dort, doch irgendwann nahm er die römische Staatsbürgerschaft an. In den letzten 25 Jahren seines Lebens war er zudem Priester im Apollontempel von Delphi. In seinen philosophischen Schriften vertrat er die Auffassungen von Platon und übte häufig direkte Kritik an den Stoikern. Er selbst hätte wahrscheinlich nicht in einem Buch über die Stoiker erscheinen wollen, obwohl seine Abneigung hauptsächlich den früheren Griechen gegolten zu haben scheint und Aussagen betraf, die hier nicht zur Debatte stehen. Jedenfalls überschneidet sich seine Ethik manchmal mit der des späten Stoizismus, wie wir sehen werden.

3. *Nebenfiguren der Moderne*. In diesem Buch kommen manchmal Passagen von neueren Schriftstellern vor, die, wie bereits erläutert, als Nachfahren der Stoiker angesehen werden könnten. Man kann sie selbst nicht als Stoiker bezeichnen, weil sich ihre Ansichten in zu vielen Punkten von denen der Stoiker unterscheiden. Aber sie alle haben Werke der stoischen Philosophen gelesen und alle äußerten stoische Ansichten zu einigen der in diesem Buch aufgegriffenen Themen.

a. *Montaigne* (Michel Eyquem de Montaigne) lebte von 1533 bis 1592. Er war ein französischer Jurist, Staatsmann und Philosoph. Seine *Essays*, die er über einen Zeitraum von 22 Jahren verfasste, nachdem er sich weitgehend aus dem öffentlichen Leben zurückgezogen hatte, machten dieses Format als Literaturgattung bekannt. Die darin behandelten Themen sind breit gefächert und oft persönlicher Natur. Er setzt sich ausführlicher mit bestimmten stoischen Grundsätzen auseinander und stellt sie teilweise gelungener dar, als man es anderswo findet. Montaigne sprach von klein auf Latein als erste Sprache und er bewahrte sich lebenslang die Liebe zu antiken Lehren. Einmal wurde er als der französische Seneca bezeichnet, und er bekannte sich offen dazu, Seneca und Plutarch viel zu verdanken.

*Wenn ich die Argumentation und die Ideen anderer in meinen eigenen Boden pflanze und mit meinen vermische, dann verschweige ich absichtlich die Namen der Autoren. Ich tue dies, um die Unverfrorenheit jener übereilten Kritik zu mäßigen, mit der jede Art von Schriften beworfen wird, insbesondere zeitgenössische Schriften lebender Autoren sowie Schriften, die sich einer alltäglichen Sprache bedienen – einer Sprache, die jeden dazu einlädt, den Platz eines Kritikers einzunehmen und die die Konzeption und Gestaltung des Buches ebenso gewöhnlich erscheinen lassen kann. Ich möchte, dass sie mich an Plutarchs Stelle kritisieren und sich die Finger verbrennen, indem sie den Seneca in mir beleidigen.*

Montaigne, *Von Büchern* (1580)

Wie wahr diese Einschätzung ist, wird sich auf den nächsten Seiten zeigen.