

BRAD INWOOD



# ..STOIZISMUS FÜR EILIGE

EINE EINFÜHRUNG

B R A D I N W O O D

# **STOIZISMUS FÜR EILIGE**

E I N E E I N F Ü H R U N G



BRAD INWOOD

# „STOIZISMUS FÜR EILIGE

EINE EINFÜHRUNG

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024

© 2024 by Finanzbuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die englische Originalausgabe erschien 2018 bei Oxford University Press unter dem Titel *Stoicism. A very short introduction*. © 2018 by Brad Inwood. All rights reserved.

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Kerstin Brömer

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Adobe Stock/Olena

Satz: Kerstin Stein

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-95972-798-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-557-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-558-1



**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

<b>Danksagung</b> .....	<b>7</b>
KAPITEL 1	
<b>Der Stoizismus der Antike und das Leben IN DER heutigen Zeit</b> .....	<b>9</b>
KAPITEL 2	
<b>Die Stoiker aus heutiger Sicht: Epiktet, Mark Aurel und Seneca</b> .....	<b>33</b>
KAPITEL 3	
<b>Die Wurzeln der Stoa: Stoizismus und Platon</b> .....	<b>45</b>
KAPITEL 4	
<b>Physik</b> .....	<b>61</b>
KAPITEL 5	
<b>Ethik</b> .....	<b>97</b>
KAPITEL 6	
<b>Logik</b> .....	<b>129</b>
KAPITEL 7	
<b>Stoizismus, damals und heute</b> .....	<b>153</b>
<b>Weiterführende Literatur und Literaturverzeichnis</b> .....	<b>163</b>
<b>Register</b> .....	<b>169</b>



## DANKSAGUNG

Ich lese, spreche und schreibe schon seit Langem über Stoizismus und schulde daher meinen Lehrern, Kollegen, Studenten, Freunden und Familienmitgliedern eine Menge – mehr, als ich aufzählen könnte. Für dieses Projekt bin ich drei Freunden, die eine frühere Version des Buches gelesen und mich beraten haben, zu besonderem Dank verpflichtet: Ryan Balot und John Magee in Toronto sowie Raphael Woolf in London. Ihre Kenntnisse halfen mir, das Buch in vielerlei Hinsicht zu verbessern, und dafür sowie für die wertvolle intellektuelle Kameradschaft danke ich ihnen allen herzlich. Zudem bin ich den Lektoren bei Oxford University Press und ihrem anonymen Leser dankbar, dass sie das Projekt auf Kurs gehalten haben. Meine tiefste Dankbarkeit gilt jedoch meiner Frau, Niko Scharer, *sine qua non*.





## KAPITEL 1

# DER STOIZISMUS DER ANTIKE UND DAS LEBEN IN DER HEUTIGEN ZEIT

---

Sage dir bei Tagesanbruch: »Heute treffe ich auf aufdringliche, undankbare, anmaßende, betrügerische, neidische und unsoziale Menschen. All diese Fehler sind Folgen dessen, dass sie das Gute nicht vom Bösen unterscheiden können.«

(Mark Aurel, *Selbstbetrachtungen* 2.1)

Was für ein Start in den Tag! Aber vermutlich geht es vielen von uns an den meisten Tagen tatsächlich so. Wenn Sie nicht gerade ein privilegiertes Leben führen, sehen Sie sich wahrscheinlich einigen Unannehmlichkeiten ausgesetzt, für die häufig Ihre Mitmenschen verantwortlich sind. Mark Aurel, Kaiser von Rom, sah dieser düs-

teren Tatsache offen ins Auge. Das obige Zitat ist der erste Rat, den er sich selbst in seinem philosophischen Tagebuch gab – und den würde man wohl kaum als aufbauend bezeichnen. Fairerweise muss man allerdings sagen, dass Mark Aurel oft sehr schlechte Tage hatte – sein Leben war von Krieg, Pest, Verrat und Not geprägt –, zudem will von einem Kaiser jeder irgendetwas. Es wäre also nicht verwunderlich, wenn er wie Marvin, der depressive Roboter in *Per Anhalter durch die Galaxis*, reagiert hätte: »Es sind die Leute, denen man bei so einem Job begegnet, die einen vollkommen schaffen.«

Marvin war deswegen ständig niedergeschlagen, Mark Aurel dagegen nicht. Ein wichtiger Grund für diesen Unterschied – abgesehen von der Tatsache, dass Marvin ein fiktiver Roboter und Mark Aurel ein echter Mensch war – ist, dass Mark Aurel, römischer Kaiser von 161 bis 180 n. Chr. und wohl der mächtigste Mann zur damaligen Zeit, zudem Stoiker war. Und der Stoizismus bereitet seine Anhänger bekanntlich auf harte Zeiten vor, rückt die Dinge ins rechte Licht und stellt sie in einen Zusammenhang. Wenn das Leben Zitronen austeilt, wird eine Stoikerin sicherlich *versuchen*, Limonade daraus zu machen, aber wenn das nicht klappt, weiß sie zumindest, warum, und kann gut damit umgehen. Ihre Philosophie bereitet sie auf alles vor, was ihr widerfahren könnte; mit ihrer Intelligenz und ihrem Training wird sie ihr Leben zu meistern und zu schätzen wissen, ob es nun gut oder schlecht läuft. Ihre Philosophie wird ihr ein hervorragender Leitfaden fürs Leben sein.

Auf dieser Auffassung beruht auch der Name der US-amerikanischen akademischen Ehrengesellschaft ΦBK (Phi Beta Kappa): Die griechischen Buchstaben stehen für *philosophía bíou kybernētēs*, »Philosophie ist der Wegweiser fürs Leben« (oder wörtlicher: »Liebe zur Weisheit ist der Steuermann des Lebens«). Besser könnte man kaum zusammenfassen, wofür der Stoizismus heutzutage in den

Augen der meisten Menschen steht. In der westlichen Tradition ist die Idee der Philosophie als Lebensart oder zumindest als Hauptleitfaden fürs Leben weit älter als ΦBK (gegründet 1776). Sie tauchte bereits in der Philosophie des antiken Griechenlands auf, sicherlich nicht später als zu Sokrates' Zeiten und sehr wahrscheinlich schon zu Zeiten von Pythagoras, und hat sich seitdem in der ein oder anderen Form erhalten. Bei den Griechen und Römern der Antike fand der Gedanke seine vollständigste und deutlichste Entfaltung im Stoizismus. Auch heute noch ist die Idee, dass die Philosophie ein Wegweiser für ein gutes Leben sein kann, eng mit dieser antiken Denkschule verbunden, wenn auch natürlich in modernem Gewand. Ein aktueller Band mit Beiträgen aus dem Blog *About Stoicism Today* (Band 2, 2016, herausgegeben von Patrick Ussher und Tom McConnell) enthält Artikel mit Titeln wie:

- Der Stoizismus und die Umwelt
- Wie twittert ein Stoiker?
- »Barbaren vor den Toren«: Stoische Antworten auf die Flüchtlingskrise
- Wie man tugendhaft wird – Lektionen aus der Compassion Focussed Therapy (CFT)
- Das Internet und die Dinnerparty: Stoische Gelassenheit in der Onlinewelt

Und das ist nur ein kleiner Ausschnitt dessen, was der Stoizismus als Anleitung für das Leben im 21. Jahrhundert zu bieten haben soll. Einige relativ neue Bücher unterstreichen das: Elen Buzarés *Stoic Spiritual Exercises* (das ausdrücklich auf dem Werk von Pierre Hadot aufbaut) und Donald Robertsons *Stoizismus und die Kunst, glücklich zu sein* (der Autor ist Psychotherapeut mit Schwerpunkt

kognitive Verhaltenstherapie und hat einen Beitrag auf *About Stoicism Today* veröffentlicht: »Providence or Atoms? Atoms! A Defence of Being a Modern Stoic Atheist« – zu Deutsch etwa: »Vorsehung oder Atome? Atome! Eine Verteidigung des modernen stoischen Atheismus«. Nimmt man dann noch die Website *Daily Stoic* und das gleichnamige Buch (auf Deutsch unter dem Titel *Der tägliche Stoiker* erschienen) von Ryan Holiday und Stephen Hanselman mit weisen Ratschlägen für jeden einzelnen Tag eines Jahres hinzu, dann scheint es, als sei der Stoizismus allgegenwärtig.

Der französische Philosoph und Gelehrte Pierre Hadot (1922–2010) vertrat die Ansicht, dass diese Philosophie, wie wir sie von der Antike übernommen haben, immer noch eine praktikable, ja sogar unverzichtbare Art zu leben ist. Obwohl er argumentierte (durchaus strittig und aus einer weitgehend existenzialistischen Perspektive heraus), dass praktisch alle antiken griechischen Schulen die Philosophie in etwa im gleichen Sinne als Lebensart betrachteten, machte Hadot den Stoizismus zur Grundlage seiner Argumentation und führte Mark Aurel als bestes Beispiel für diesen Aspekt der Schule an, dicht gefolgt von dem ehemaligen griechischen Sklaven Epiktet, der eine wichtige philosophische Inspiration für Mark Aurel gewesen war. (In einer ganz anderen intellektuellen Tradition vertritt John Cooper in seinem 2012 erschienenen Buch *Pursuits of Wisdom* einen weitgehend ähnlichen Standpunkt.) Mark Aurel und Epiktet (siehe unten), Römer und Grieche, Kaiser und Sklave: Könnte es eine bessere Symbolik für die universelle Anziehungskraft der Philosophie als Wegweiser fürs Leben geben – und zwar nicht nur für irgendein Leben, sondern für die bestmögliche Art zu leben?

## Epiktet und Mark Aurel

**Epiktet** wurde um 50 n. Chr. in Hierapolis in Phrygien (Kleinasien) geboren und in jungen Jahren als Sklave nach Rom geschickt. Sein Herr war ein griechischer Freigelassener, Epaphroditos, der am Hof von Kaiser Nero diente. Epiktet studierte Philosophie bei Musonius Rufus, wurde schließlich freigelassen und dann zusammen mit anderen Philosophen von Domitian aus Rom vertrieben. Er gründete eine Schule in Nikopolis im Nordwesten Griechenlands, wo er bis zu seinem Tod Anfang des 2. Jahrhunderts n. Chr. lehrte. Er hielt Vorträge über fachwissenschaftliche Themen des Stoizismus, gab aber auch öffentlich zugängliche Lehrveranstaltungen, welche die Grundlage für die von seinem Schüler Arrian überlieferten *Unterredungen* bilden.

**Mark Aurel** wurde 121 n. Chr. in eine politisch bedeutende Adelsfamilie hineingeboren und genoss eine herausragende Ausbildung in Rhetorik, Philosophie und Politik. Er hätte sein Leben lieber der Philosophie gewidmet, doch Kaiser Antoninus Pius adoptierte ihn und erkor ihn zu seinem Nachfolger. Nach einer langen Lehrzeit als künftiger Herrscher wurde er 161 n. Chr. Kaiser und regierte das Reich unter schwierigen Umständen bis zu seinem Tod (während eines Feldzuges) im Jahr 180 n. Chr. gut. Während seiner Herrschaft gründete er philosophische Schulen in Athen. Sein philosophisches Tagebuch *Selbstbetrachtungen* blieb zu seinen Lebzeiten unveröffentlicht und erlangte erst Einfluss, als es im 10. Jahrhundert »wiederentdeckt« wurde.

So populär Mark Aurel in den letzten Jahrhunderten auch war, die Karriere von Epiktet als Ikone dieser Sichtweise auf die Philosophie begann sogar noch früher. Seine »Lehrgespräche«, die von einem seiner Schüler aufgeschrieben und veröffentlicht wurden (auf Deutsch als *Unterredungen* herausgegeben), inspirierten nach seinem Tod ein ganzes Jahrhundert lang populäre philosophische Dozenten. Wahrscheinlich hat Mark Aurel sie dadurch entdeckt. Im ersten Teil seines Tagebuches (einer Einleitung, in der er voller Dankbarkeit schildert, was er durch die vielen Einflüsse diverser Menschen in seinem Leben gelernt hat) schreibt Mark Aurel, dass er durch seinen Freund und Mentor Quintus Junius Rusticus das Gedankengut von Epiktet kennenlernte (*Selbstbetrachtungen* 1.7). Ein bedeutender Platoniker der Spätantike, Simplikios von Kilikien, war der Meinung, dass das kompakte *Handbüchlein der Moral* mit Auszügen von Epiktets Lehren so wichtig sei, dass es einen umfangreichen Kommentar verdiene. Die Christen des Mittelalters passten sein Werk ihren eigenen konfessionellen Zielen an, und in der Renaissance kam es zu einer wahren Explosion von Übersetzungen und Adaptionen. Im 20. Jahrhundert inspirierte sein Werk den Schriftsteller Tom Wolfe (*Ein ganzer Kerl*, die US-amerikanische Originalausgabe mit dem Titel *A Man in Full* wurde 1998 veröffentlicht) und brachte den US-amerikanischen Kampfpiloten James Stockdale dazu, über den praktischen Wert des Stoizismus als Leitfaden fürs Leben in der Moderne nachzudenken (in einem Essay in *The Atlantic*, 1978). Manche Formen der Psychotherapie nehmen für sich eine gewisse Nähe zur Philosophie des Epiktet in Anspruch, von der Logotherapie Viktor Frankls bis zur rational-emotiven Therapie von Albert Ellis.

Kehren wir für einen Moment zu Mark Aurel zurück, um einen Eindruck von der Denkweise zu bekommen, die er empfiehlt. Zur Erinnerung: Er sieht den Grund für das ganze nervige asoziale

Verhalten der Menschen darin, dass sie nicht zwischen Gut und Böse unterscheiden können. Er fährt fort:

Ich jedoch habe erkannt, dass das Gute seinem Wesen nach ehrenwert ist und dass das Böse seinem Wesen nach schändlich ist, und dass das Wesen eines Menschen, der Unrecht tut, mit meinem verwandt ist. Er mag zwar nicht von gleichem Blut und gleicher Abstammung sein, aber er hat ebenso wie ich Anteil an der Vernunft und trägt in sich einen Funken des Göttlichen. Keiner dieser Menschen kann mir Schaden zufügen, denn niemand kann mich zu etwas Schändlichem verführen. Und ich kann nicht auf jemanden, der mir verwandt ist, wütend sein oder ihn hassen. Denn wir sind dazu geboren, uns gegenseitig zu unterstützen, wie die Hände, die Füße, die Augenlider und der obere und untere Kiefer. Feindseligkeit ist also wider die Natur. Und Unmut und Ablehnung sind gleichbedeutend mit Feindseligkeit.

(Mark Aurel, *Selbstbetrachtungen* 2.1)

Offensichtlich ist Mark Aurel der Meinung, dass wir die Herausforderungen, die zum Beispiel von unsozialen Tyrannen herrühren, am besten meistern können, wenn wir uns einige grundlegende Fakten vor Augen halten.

Erstens: Das Problem dieser Leute besteht darin, dass sie nicht wissen, was richtig und was falsch ist. Wie Sokrates einmal sagte, tut niemand freiwillig Unrecht, und vermutlich sollte man solche Menschen eher *belehren*, als wütend oder rachsüchtig zu reagieren. Sokrates nahm sich seinen eigenen Rat zu Herzen: Bei seinem Prozess (*Apologie des Sokrates* 26a) schlug er vor, dass sein Ankläger ihn lehren solle, was richtig sei, anstatt ihn für seine angeblichen Fehler anzuklagen, aber davon ließen sich die Geschworenen nicht überzeugen.



Zweitens: Mark Aurel selbst weiß, was gut und was böse ist. Mit »ehrenwert« habe ich das griechische Wort *kalon* übersetzt (ja, der römische Kaiser schrieb in seinem Notizbuch auf Griechisch), das oft mit »schön«, »gut« oder »edel« wiedergegeben wird. Dessen Gegenteil ist das »Schändliche« (*aischron*), etwas Hässliches, sei es körperlich oder moralisch. Mark Aurel will damit sagen, dass niemand, ganz egal, was er tut, uns so etwas aufzwingen kann. Auch dies ist ein sokratischer Gedanke – seit über 500 Jahren stützen sich die Philosophen auf die Argumente von Sokrates, um zu dieser Schlussfolgerung zu gelangen. Mark Aurel glaubt, dass allein das Wissen darüber, was wahrhaft gut und was wahrhaft übel ist, ihm zu der nötigen Sichtweise verhilft, seine Mitmenschen tolerieren zu können.

Drittens kommt die Überlegung ins Spiel, dass es sich bei diesen Mitmenschen durchaus um Verwandte handelt; zwar nicht um Familienmitglieder im wörtlichen Sinne, mit denen man blutsverwandt ist und deren Gene man teilt, sondern als Teil einer Familie, die sich dadurch definiert, dass all ihre Mitglieder zur Vernunft – die ein göttliches Geschenk ist – fähig sind. Diese Dummköpfe, denen ich über den Weg laufe, mögen zwar abstoßend sein, aber sie gehören nun mal zur Familie. Doch warum spielt das überhaupt eine Rolle? Das wird deutlich, wenn Mark Aurel schließlich einen wesentlichen Zug der menschlichen Natur anführt: Wir sind für die Zusammenarbeit innerhalb der Familie der vernunftbegabten Wesen geschaffen. So wie unsere linke und rechte Hand dafür geschaffen sind zusammenzuarbeiten, so wie unsere obere und untere Zahnreihe für einen gemeinsamen Zweck bestimmt sind, so wohnt jedem von uns eine Natur zur Zusammenarbeit mit unseren Verwandten in der Familie der vernunftbegabten Wesen inne. Wenn unsere Hände nicht zusammenwirken, erfüllen sie nicht ihren