

Philosophische Lebenskunst

Band 19

Lutz von Werder

STOIZISMUS

**Die stärkste
Lebenskunst
aller Zeiten**

Schibri-Verlag Berlin • Milow

Zitatnachweis:

Trotz gründlicher Recherche ist es uns nicht gelungen, alle Rechte-Inhaber ausfindig zu machen. Honorar-Ansprüche bleiben bestehen.

Wichtiger Hinweis:

Sämtliche Übungen in diesem Buch werden von den Leserinnen und Lesern auf eigene Verantwortung durchgeführt. Haftungsansprüche gegenüber Verlag und Autor sind grundsätzlich ausgeschlossen.

IMPRESSUM

Bestellungen über
den Buchhandel
oder direkt beim Verlag

© 2024 by Schibri-Verlag, Dorfstraße 60, 17337 Uckerland OT Milow
www.schibri.de

Umschlaggestaltung: KORRLAY – Iris van Beek
Cover-Bild: Dimitris Vetsikas auf pixabay
Illustrationen: pixabay
Korrektur: Doris Mischon
Korrektur/Lektorat: KORRLAY – Iris van Beek
Layout: KORRLAY – Iris van Beek

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany

ISBN 978-3-86863-285-9

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	13
1 Der Kynismus und der Stoizismus	13
2 Über die neue stoische Ratgeber-Literatur	17
3 Die Metaphysik der Stoa in der Ratgeber-Literatur – ein Versuch	21

TEIL A: WIE DER STOIZISMUS ZUR STÄRKSTEN LEBENSKUNST ALLER ZEITEN WURDE **27**

1 Die Basiskonzepte des Stoizismus	29
1.1 Defizite in Büchern	29
1.2 Die Entstehung der hellenistischen Philosophien	30
1.3 Der fünfmalige Stoa-Boom in der abendländischen Kultur	31
1.4 Die Basiskonzepte des Stoizismus (Theologie, Psychotherapie, Politik und Staat, das stoische System, die philosophischen Übungen)	34
2 Das Leben der Stoiker in der Antike: der 1. und der 2. Stoa-Boom	53
2.1 Die Stoa als hellenistische Philosophie	53
2.2 Das Leben und Denken der Stoiker	57
2.2.1 Der 1. Stoa-Boom in Athen: Zenon, Kleanthes, Chrysipp, Panaitios, Poseidonios	57
2.2.2 Der 2. Stoa-Boom in Rom: Cicero, Seneca, Epiktet, Marc Aurel	65
2.3 Der Untergang der antiken Stoa und ihr Schicksal im Mittelalter	85
3 Die Entwicklung der Stoa im Humanismus, in der Aufklärung und im 20. Jahrhundert: der 3. und der 4. Stoa-Boom	87
3.1 Der 3. Stoa-Boom im Humanismus: Justus Lipsius	87
3.2 Der 4. Stoa-Boom in der Aufklärung: Spinoza, Smith, Hölderlin, Schopenhauer, Nietzsche	89
3.3 Stoizismus in der Weltliteratur des 4. Stoa-Booms: Heinrich von Kleist, Albert Camus und weitere stoische Impulse in der westeuropäischen Literatur	104

4	Der 5. Stoa-Boom in Deutschland und Frankreich	115
4.1	Die Entdeckung der Stoa als Lebensform	115
4.1.1	Paul Rabbow: Seelenführung	116
4.1.2	Pierre Hadot: Philosophie als Lebensform	123
4.1.3	Michel Foucault: Sorge um sich	149
4.2	Die Erforschung der Stoa in Deutschland	150
4.2.1	Max Pohlenz: Die Stoa – Geschichte einer geistigen Bewegung	150
4.2.2	Maximilian Forschner: Die Philosophie der Stoa	164
4.2.3	Anna Schriefl: Stoische Philosophie	177
4.2.4	Christoph Horn: Die stoische Lebenskunst	179
4.2.5	Gerhard Gleißner: Gesund leben mit dem Stoizismus	184
4.2.6	Jörg Bernardy: Der kleine Alltagsstoiker	187
4.2.7	Markus Rüter: Als Stoiker leben:	194
4.3	Deutsche Studien zur römischen Stoa	196
4.3.1	Seneca im Blick von Ilsetraut Hadot, Gregor Maurach, Jula Wildberger und Villy Sørensen	199
4.3.2	Epiktet, interpretiert durch Adolf F. Bonhöffer	225
4.3.3	Marc Aurel erforscht durch G. Maurach und M. van Ackeren	236
4.3.4	Was lehrt uns die deutsche Stoa-Forschung?	252
5	Der 5. Stoa-Boom in Großbritannien	254
5.1	Großbritannien ist Stoa-Land	254
5.1.1	John Sellars und die Kunst des Lebens	255
5.1.2	Christopher Gill bringt die Stoa an die Öffentlichkeit	266
5.2	Stoische Philosophie als Lebensberatung und Psychotherapie in Großbritannien	257
5.3	Überblick über die britische Stoa-Kultur	258
5.4	Donald Robertson: Stoa und Kognitive Verhaltenstherapie	260
5.4.1	Stoizismus und die Kunst glücklich zu sein	263
5.4.2	Marc Aurel in der Interpretation von Donald Robertson	281
5.4.3	Stoische Psychotherapie Marc Aurels nach Robertson	283
5.4.4	Stoa und Kognitive Verhaltenstherapie nach Robertson	296
5.5	Jonas Salzgeber und sein „Kleines Handbuch des Stoizismus“	299
5.5.1	Die Theorie des Stoizismus	302
5.5.2	Die Praxis des Stoizismus: 55 Übungen	308
5.6	Vergleich stoische Psychotherapie und Psychoanalyse	324

6	Der 5. Stoa-Boom in den USA	326
6.1	Stoizismus in den USA als moderne, digitale, geistige Bewegung	326
6.2	Albert Ellis und seine Rational-Emotive Verhaltenstherapie	330
6.3	Viktor Frankl und sein „Ja“ zum Leben	333
6.4	Michel Foucault und die Sorge um sich	336
6.5	William B. Irvine und seine Anleitung zum guten Leben	337
6.5.1	William B. Irvine und der 5. Stoa-Boom	337
6.5.2	Die psychologischen Techniken der Stoiker – Grundzüge einer stoischen Lebensphilosophie	339
6.5.3	Stoische Ratschläge für ein besseres Leben	342
6.5.4	Verteidigung der stoischen Psychologie	344
6.5.5	Erfahrungen, die Irvine mit der Stoa machte	345
6.6	Ryan Holiday und der tägliche Stoiker	346
6.6.1	„Dein Hindernis ist dein Weg“ (Holiday 2014)	349
6.6.2	„Dein Ego ist dein Feind“ (Holiday 2017)	352
6.6.3	„In der Stille liegt dein Weg“ (Holiday 2019)	353
6.6.4	„Der tägliche Stoiker: 366 Anregungen“ (Holiday 2017)	357
6.6.5	„Der tägliche Stoiker: Das Tagebuch“ (Holiday 2018)	361
6.6.6	„Das Leben der Stoiker“ (Holiday 2020)	370
6.6.7	„Die vier stoischen Tugenden“ (Holiday 2020)	372
6.6.8	Rückblick auf Ryan Holiday	374
6.7	Massimo Pigliucci und die Weisheit der Stoiker	376
6.7.1	„Die Weisheit der Stoiker“ (2017)	377
6.7.2	Die Philosophie des Begehrens	378
6.7.3	Die Philosophie des Handelns	381
6.7.4	Die Philosophie der Zustimmung	383
6.7.5	Stoische Übungen von Pigliucci	384
6.7.6	„Gelassen bleiben mit den Stoikern“ (2018)	387
6.7.7	Die Unterschiede im Jahresprogramm von Pigliucci/Lopez und Holiday	388
6.8	Ward Farnsworth und der praktizierende Stoiker	392
6.8.1	„Der praktizierende Stoiker“ (2021)	392

TEIL B: WARUM IST DER STOIZISMUS DIE STÄRKSTE LEBENSKUNST ALLER ZEITEN? 407

FRAGE: Warum ist der Stoizismus die stärkste Lebenskunst aller Zeiten?	409
1 Erstaunliche Entdeckungen	411
1.1 Übung ist wichtiger als Theorie	411
1.2 Ist der Stoizismus ein neuer Eurobuddhismus?	412
1.3 Existenzphilosophie und Stoizismus	415
1.4 Stoizismus und „Zeitenwende“	415
1.5 Stoizismus und Transhumanismus	418
1.6 Der wilde Streit um den Stoizismus in der Gegenwart	419
1.7 Kurzer Überblick über die Geschichte der Stoa	422
1.8 Die erstaunlichen Entdeckungen aus der Geschichte des Stoizismus	427
2 Beachtliche Leistungen des Stoizismus für die Gegenwart	429
2.1 Antworten auf die Frage, warum der Stoizismus die stärkste Lebenskunst aller Zeiten ist	429
2.2 Warum könnte der Stoizismus den gegenwärtigen Irrationalismus und das katastrophale Denken in rationales Denken verwandeln?	431
2.3 Weshalb kann der Stoizismus den Klimawandel und einen 3. Weltkrieg verhindern?	434

TEIL C: DIE ZUKUNFT DES STOIZISMUS 437

1 Was ist aber die stärkste Lebenskunst in der nächsten Zukunft?	439
2 Wie kommen wir weiter mit der Theorie und Praxis des Stoizismus?	441
3 Paul Mason: Warum schlägt der Stoizismus den Faschismus im 21. Jahrhundert?	442
Danksagung	449
Quellenkunde und Literaturverzeichnis	450
Verzeichnis aller Bände aus der Reihe „Philosophische Lebenskunst“	457
Zum Autor Lutz von Werder	458

Vorwort

Im März 2022 hat Bundeskanzler Olaf Scholz die „Zeitenwende“ ausgerufen. Anlass war der Beginn der Ukraine-Krise, der Beginn eines grauenhaften Krieges in Europa. Die Lösung der Krise war nach Scholz: „100 Milliarden Euro für die Bundeswehr.“ Dieser Vorschlag kam zu einer Zeit, in der die Welt von weiteren Krisen gebeutelt wurde: Klimawandel, Krise Europas, Ende des Wachstums, Verlust der Weltmachtführung durch die USA, wachsende imperiale Intentionen von Russland und China, eine neue Stufe im Kampf um die Weltmacht.

Unter diesen Bedingungen erweisen sich alle philosophischen Lebenskünste, die sich an der Herausbildung einer „ästhetischen Existenz“ orientieren, (z.B. W. Schmid: Philosophie der Lebenskunst. Frankfurt Suhrkamp 1998; M. Foucault: Ästhetik der Existenz. Frankfurt: Suhrkamp 2007; G. Gödde, J. Zirfas: Therapie der Lebenskunst. Gießen 2016), als aus der Zeit gefallen. Sie sind nicht mehr auf der Höhe der neuen Realität.

Schon 2007 entwickelte Wolfgang Kersting das Urteil: „Der Lebenskunstlehre fehlt der nötige Ernst. Sie ist dem Leben nicht gewachsen.“ (W. Kersting, C. Langbehn (Hrsg.): Kritik der Lebenskunst. Frankfurt: Suhrkamp 2007, S. 88) Die damalige Lebenskunst „bietet kaum mehr als ‚Wellness-Service für das Lebensgefühl‘“ (S. 88) Im Rahmen des Ausnahmezustandes der Zeitenwende ist dieses Urteil noch unstrittiger.

Deshalb entstand die Frage: Was ist die stärkste Lebenskunst aller Zeiten? Die Antwort lautet: Der Stoizismus.

So stellte Christoph Horn fest: „Die antike Ethik gilt gegenwärtig vielfach wieder als philosophisch anschlussfähig.“ (C. Horn: Antike Lebenskunst. München: Beck 2014, S. 258) Damit meint er besonders den Stoizismus.

Christopher Gill erkennt: Stoische Ideen sind „entgegen aller Erwartungen heute prinzipiell plausibler als in der Antike“ (G. Ernst (Hrsg.): Philosophie als Lebenskunst – Antike Vorbilder und moderne Perspektiven. Berlin: Suhrkamp 2016, S. 149).

Für den Stoizismus gibt es gute Gründe. Der antike Stoizismus entstand im Hellenismus, in einer frühen Phase von Weltordnungskriegen.

Der Stoizismus stieg zur Staatsphilosophie unter einigen Kaisern des römischen Weltreiches auf und konnte sich 500 Jahre lang entfalten. Der antike Stoizismus erlebte seit 300 v. Chr. bis heute fünf Renaissance bzw. Boom-Phasen, wobei sich die größte – die fünfte Renaissance/der 5. Stoa-Boom – im 21. Jahrhundert schwerpunktmäßig in England und den USA entwickelt. Der Stoizismus fasste die wichtigsten Erkenntnisse der antiken griechischen Philosophie der Vorsokratik und der Klassik von Platon und Aristoteles zusammen und entwickelte Kernformen philosophischer Lebenspraxis für breitere Teile der antiken Bevölkerung. Er wurde von Sklaven (Epiktet) ebenso gelehrt wie von Reichen (Seneca) oder Kaisern (Marc Aurel). Er hat das Überleben des Individuums in schlimmsten Zeiten der Gesellschaft zum zentralen Ziel. Er verkörpert damit die besten Werte des Menschen.

Der Stoizismus hat in seinen fünf Boom-Phasen das Beste aus der Renaissance und der Aufklärung aufgegriffen. Auch die Erfahrungen des 1. und 2. Weltkrieges haben ihn in der Neuzeit geprägt. Das hat jedoch zur Folge, dass die Grundideen des Stoizismus und ihre Entwicklung in 2500 Jahren in diesem Buch häufiger wiederholt werden und thematische Überlappungen nicht völlig auszuschließen sind. Diese Wiederholungen und Überlappungen haben allerdings den Vorteil, dass sich die stoischen Grundideen beim Lesen und Üben vertieft einprägen. Manches Bekannte erscheint dann in neuem Licht. Es wird aber ebenfalls deutlich: Der Höhepunkt der Entwicklung des Stoizismus ist heute und jetzt.

Der Stoa-Boom im 21. Jahrhundert – als 5. Stoa-Boom – stellt etwas völlig Neues in der langen Geschichte des Stoizismus dar. Der Stoizismus sollte heute mit dem Faschismus um die Diskurshegemonie kämpfen (P. Mason: Faschismus. Und wie man ihn stoppt. Berlin: Suhrkamp 2023, 3. Aufl.).

In Zeiten der „Zeitenwende“ ist es nicht überraschend, dass der Stoizismus in Großbritannien, den USA und auch in Deutschland und Frankreich wieder auf größtes Interesse und eine daraus resultierende Lebenspraxis stößt. In Deutschland, dessen früherer Bundeskanzler Helmut Schmidt praktizierender Stoiker war, ist der Stoizismus in seinen fünf Boom-Phasen und seiner aktuellen internationalen Gegenwart aber kaum bekannt. Deshalb versucht das vorliegende Buch den neuesten Stoizismus und seine lange Geschichte vorzustellen.

Der zeitgemäße Stoizismus hat nicht nur als „rationale Verhaltenstherapie“ eine große Verbreitung gefunden, sondern zeigt sich auch als aktuelle Form

des europäischen Existentialismus aus dem 20. Jahrhundert auf der Höhe der geistigen Entwicklung.

Es steht dem Westen gut an, sich in der Tradition des Stoizismus zu verstehen, in einer Zeit, in der sich der Osten mit Russland auf den Euroasiatismus, China auf Konfuzius stützt. Europa und die USA können im Stoizismus eine Lebenskunst entfalten, die dem Zeitalter der „Zeitenwende“ vollkommen entspricht.

Das vorliegende Buch versucht den Nachweis zu erbringen, dass der Stoizismus die stärkste Lebenskunst aller Zeiten ist, die leicht mehr Kraft entwickeln kann als 100 Milliarden für die Rüstung. Es ist sogar so, dass Aufrüstung ohne Stoizismus der Konstruktion eines „Papiertigers“ gleicht. Die Niederlagen des Westens in Vietnam, Afghanistan, Irak und Syrien, gegen Fundamentalismus und Rechtsradikalismus in Europa und den USA waren auch geistige Niederlagen. Ohne eine stoische Idee wird der Westen auch in den folgenden Krisen scheitern, wenn er nicht die stoische Lebenskraft der Individuen optimiert.

Sie werden als Leserin und Leser dieses Buches erfahren: Der Stoizismus schlägt auch den Neofaschismus, der Europa und die USA zu erobern sucht.

Lutz von Werder
Simander im Herbst 2024

EINLEITUNG

1 DER KYNISMUS UND DER STOIZISMUS

Der Kynismus wurzelt im Denken des Sokrates. Als geistige Bewegung entstand er im 5. Jahrhundert v. Chr. und war noch im 6. Jahrhundert n. Chr. lebendig, wirkte also rund 1000 Jahre lang.

Der Kynismus hat besonders auf die Stoa großen Einfluss gehabt, weil Zenon, der Begründer der Stoa, seine erste Ausbildung zum Philosophen in Athen bei dem Kyniker Krates absolviert hatte.

Der Kynismus als das praktische Salz in der theoretischen Suppe der Stoa

Die Lehrmethoden des Krates waren zum großen Teil neu. Es waren Lehraktionen, die Zenon zu Straßenaktionen verdonnerten. So musste er „einen Topf von Linsen über den Töpfermarkt tragen. Zenon schämte sich und versuchte den Topf zu verbergen. Da greift Krates ein und zerschlug den Topf, so dass Zenon mit Linsensuppe bekleckert war. Da ruft Krates: Warum fliehst du, Philosophenbürschchen? Es ist dir doch nichts Schlimmes zugestoßen.“ (Diogenes Laertius: *Leben und Meinungen berühmter Philosophen* (1. Auflage um 3. Jh. n. Chr.). Hamburg: Meiner 1990, Bd. 2, S. 8)

Der Kynismus neigte ohnehin zu überraschenden Lehraktionen. So attackierte der Modell-Kyniker „Diogenes in der Tonne“ die Athener Bevölkerung, indem er mit einer Laterne Menschengruppen anging, sie mit dieser Laterne ausleuchtete und rief: „Alles keine Menschen.“ Die Attacke gegen das Establishment war Diogenes auch eigen. Als er von König Alexander dem Großen besucht wurde und nach einem freien Wunsch gefragt wurde, antwortete Diogenes trocken: „Geh mir aus der Sonne.“ Das war eine Kurzlehre in der Entwertung von Macht, Reichtum und Ansehen, die dem Kyniker Diogenes völlig gleichgültig waren, und Alexander den Großen, den Weltherrscher, wie

einen dummen Jungen aussehen ließ. Denn nach platonischer Sicht war die Sonne das Abbild des Einen, das Zentrum des Ideensystems. Dieses Eine war Diogenes wichtiger als alle Privilegien, die König Alexander zu vergeben hatte. Auch mit Platon legte sich Diogenes an. Er kritisierte Platons Lehre vom Menschen, die besagte: „ein Zweibeiner ohne Fell“. Da nahm Diogenes einen toten Hahn und warf ihn in die Räume der platonischen Akademie und schrie: „Das ist Platons Mensch!“ Die Platoniker waren durch diese Aktion gezwungen, ihre Lehre vom Menschen zu erneuern. Sie sagten nun: „Der Mensch ist ein nackter Zweibeiner, der nicht fliegen kann.“ Statt endloser platonischer Dialoge benutzte Diogenes den kynischen Angriff, der mehr bewirkte als lange Gespräche.

Auf Zenon machten diese Lehraktionen großen Eindruck. Noch während seiner Lehre bei Krates schrieb Zenon eine vernichtende Kritik zu Platons Hauptschrift „Der Staat“. Zenon benutzte dabei kynische Frechheit und erlaubte den Bewohnern des stoischen Staates z. B. Kannibalismus. Die Leser der stoischen Staatschrift wurden bald folgendermaßen eingeschätzt: „Zenon habe sich auf den Schwanz des Hundes geschrieben.“ Das sollte heißen: Da wo Platon den ganzen Staat analysierte, beschränkte sich Zenon auf den Hundeteil, der wedelt. Das hieß: Er begann seine Staatsanalyse mit dem wichtigsten Kommunikationsorgan des Hundes und zeigte zugleich, dass er sich nicht scheute, auf den kynischen Hund zu kommen. Krates Linsen-Lehraktion war also ein voller Erfolg. Zenon stand zu seiner Aggressivität, seiner kynischen Frechheit und seiner kynischen Prägung.

Die kynische Aufwertung der philosophischen Praxis und die Abwertung langer philosophischer Dialoge führte bei den Stoikern auch zur Entwicklung mehrerer neuer philosophischer Textformen, die Philosophieren als Aktion darstellten. So entstand das philosophische Lehrgespräch (Diatriben genannt), das protokollartige Berichte über die Lehrgespräche zwischen den stoischen Lehrern und ihren Schülern abbildete. Das waren Texte, die Anekdoten mit Zitaten, knalligen Metaphern und Dialogfetzen verbanden. Solche Diatribe sind von Epiktet, Teles und Musonius überliefert (Epiktet, Teles, Musonius: Wege zum Glück. Hrsg. Rainer Nickel. Zürich: Artemis 1987).

Die Themen der Diatribe waren alltags- und lebensnah. Statt Logik und Physik, wie bei Platon und Aristoteles, waren die stoischen Diatribe voll mit Problemen der Gemeinschaft, des Geldes, der Fragen, ob Frauen philosophieren können, was man in schwierigen Lagen in der Hand haben sollte, was Einsamkeit sei, wie man gegen die Schwierigkeiten des Lebens kämpfen müsse, über die Aufmerksamkeit, die Ehe, die Erziehung.

Die Stoiker hatten von den Kynikern gelernt, dass Lehraktionen sehr wirksam sind. Deshalb entwickelten sie am kynischen Beispiel Übungen, die der Askese dienten und in der Einschränkung von Essen, Trinken, Sex und Party bestanden (Epiktet, Teles, Musonius, S. 181). So gab es bei den Stoikern Übungen zur Selbstprüfung: Man sollte sich in kritische Situationen begeben, um „zu erkennen, ob dich die sinnlichen Eindrücke noch in gleichem Maße hinreißen wie früher. Zunächst mach aber noch einen weiten Bogen um die Dinge, die zu stark für dich sind.“ (S. 181)

Weitere Übungen sollten das Begehren und die Ablehnung des Begehrens testen. Die dritte Sorte von Übungen sollte dazu dienen, dass der Student lernt, seine sinnlichen Urteile zu hinterfragen, ehe er handelt. Mit diesen Übungen sollte er den Reiz-Reaktions-Automatismus unterbrechen durch Nachdenken. Diese Übungen spielten dann in der kognitiven Verhaltenstherapie 2300 Jahre später eine große Rolle.

Bei allen Reizen sollte der Stoiker fragen: „Warte, lass erst sehen, wer du bist und woher du kommst. Bist du ein natürlicher Reiz, den meine Reaktion akzeptieren muss?“ (S. 182)

Die Stoiker benutzten auch Übungen, die den Körper trainierten, besonders, wenn sie physiotherapeutisch „Begehren“ und „Ablehnung“ übten: „Wenn du dein Begehren üben willst“, sagt Epiktet, „dann nehme bei großem Durst einen Schluck Wasser und spucke es aus und sage keinem davon etwas.“ (S. 182)

Ein neuer Texttyp, der sich von den platonischen Dialogen vollständig unterschied, war das stoische „Handbüchlein“, das alle moralischen Übungen umfasste und von Epiktets Studenten Arrian aus Vorträgen von Epiktet entwickelt wurde. Dieses „Handbüchlein der Moral“ von Epiktet, geschrieben von Arrian, stellt etwa 50 Übungen dar, die den Einzelnen in kritischen Lebenssituationen gut handeln lassen.

Basis der epiktetschen Moral ist die Unterscheidung von dem, was in unserer Macht steht und was nicht. Der stoische Philosoph ist ein Meister der Innerlichkeit, der Schärfung des Urteils, der Kontrolle des Handelns. Er soll in der Lage sein, Todesangstattacken zu bremsen, indem er sich sagt: Nicht der Tod ist schrecklich, sondern nur die Vorstellungen von ihm.

Todesangstattacken basieren auf Vorstellungen vom Tod wie Jenseits, Wiedergeburt, Wiederauferstehung, Seelenwanderung usw. Alle diese Vorstellungen lösen große Ängste aus, weil sie mit moralischer Verurteilung verbunden werden. Aber alle diese Vorstellungen, die große Gefühle motivieren, sind leer. Sie haben keine Empirie. Sie sind reine Phantasie. Der Stoiker sollte sich üben, sie anzusprechen: „Wer bist du? Hast du ein natürliches Recht?“ Die großen Gefühle werden damit zum Rückzug gezwungen.

ÜBUNG: Lesen Sie das „Handbuch der Moral“ von Epiktet und Sie werden den praktischen Sinn der Kyniker entdecken, die jeden zivilisatorischen Fortschritt, wie Geld, Macht, Status hinterfragen und damit die Stoiker um Zenon motivierten, jedem unangenehmen Eindruck sofort mit den Worten zu begegnen: „Du bist nur ein Eindruck und ganz und gar nicht das, was du zu sein scheinst.“ (Epiktet, Teles, Musonius, S. 18)

Auch die Lehrgespräche von Musonius reflektieren das philosophische Üben, die philosophische Aktion, die die Kyniker ständig vorlebten. Musonius sagt: Philosophische Lehrsätze sind gut, aber ohne ihre ständige Übung wertlos für das Leben (S. 233). Musonius unterscheidet körperliche Übungen von seelischen Übungen und von geistigen Übungen. Man soll lernen, keine Angst vor scheinbaren Übeln zu haben, „den wirklichen Geistern aber mit aller Macht nachzujagen“ (S. 235).

Falschdenken muss durch Übungen bekämpft werden, schreibt Musonius. Der Stoiker soll durch Übungen lernen, was alles Lesen von Büchern nicht vermittelt. „Er soll nicht am Leben hängen und keine Angst vor dem Tod haben, und was das Geld betrifft, nicht dem Einnehmen den Vorrang geben vor dem Ausgeben.“ (S. 236)

Durch die kynische Praxis wurden die Stoiker auch angeregt, philosophische Briefwechsel zu praktizieren (wie Senecas Briefe an Lucilius), philosophische Theaterstücke zu schreiben (wie Seneca) oder Selbstbetrachtungen mit vielen Übungen anzustellen (wie Marc Aurel und seine „Selbstbetrachtungen“).

Für die Stoa war der praktische Kynismus das Salz in der philosophischen Suppe. Ohne Kynismus und seine philosophische Praxis, die die Stoa pflegten, wäre der Stoizismus schon lange vergessen und nicht so oft wieder aufgetaucht.

2 ÜBER DIE NEUE STOISCHE RATGEBER-LITERATUR

Angesichts der heutigen Weltkrisen überrascht es nicht, dass die Stoa eine neue Blüte erlebt. Es gibt akademische Forschungen zur Stoa, mehr als jemals zuvor. Aber auch immer mehr Menschen entdecken, jenseits der akademischen Diskussion, die Stoa für sich. Sie versuchen, das eigene Leben nach der Stoa im digitalen Zeitalter auszurichten. „Einige englischsprachige Internetforen, in denen die stoische Philosophie diskutiert wird, haben zehntausende Mitglieder (A. Schriefl: Stoische Philosophie – eine Einführung. Ditzingen: Reclam 2019, S. 9).

Die neue stoische Blüte ist auch sichtbar in der Expansion der stoischen Ratgeberliteratur. Diese Literatur „erscheint derzeit nahezu monatlich und wird teilweise zu Bestsellern“ (Schriefl, S. 170).

Diese Ratgeberliteratur hat Wirkung. „Die Ratsuchenden nehmen die Ratschläge in der Regel ernst und lassen sich in ihrem Verhalten häufig davon leiten. Die Internalisierung der Empfehlungen kann verschiedene Grade der Intensität annehmen. Wer einem emotional ansprechenden Ratgeber folgt, ändert möglicherweise seine gesamte Lebenseinstellung. Das ist insbesondere bei Glückslehren wie der Stoa zu beobachten.“ (F. Fellmann: Philosophie der Lebenskunst. Hamburg: Junius 2009, S. 18)

So gibt es in Deutschland auf dem Markt der Selbstveröffentlicher/Selbstopublischer folgende stoische Ratgeber, deren Anzahl seit Corona und dem Krieg in der Ukraine ständig ansteigt. Wir geben hier nur einen völlig unvollständigen Überblick über die stoischen Selbsthilfe-Publikationen, die von 2019 bis 2021 im Selbstverlag als Book on Demand (BoD) erschienen sind:

Bergmann, Falk: Stoizismus. Wie du die Philosophie der Stoa heute noch gezielt umsetzen kannst und so deine Resilienz nachhaltig erhöhst. 2021
Feldtner, Maximilian: Stoizismus Tag für Tag. Wie du in 30 Tagen eiserne Disziplin, neue Stärke, umfassende Selbsterkenntnis und stoische Ruhe erlangst. 2020

Feldtner, Maximilian: Stoizismus. Die Tugenden und Prinzipien der Stoa verstehen und im Alltag anwenden. 2020

Fiedel, Luca: Stoizismus leben. Der Schlüssel für selbstbestimmtes Glück. 2020

Friedrich, Theobald: Stoizismus. Die heutige Lehre der absoluten Gelassenheit. 2020

- Fromm, Richard: Stoizismus. Wie Sie mit diesem ultimativen Stoizismus-Buch mehr Gelassenheit und Resilienz in Ihrem Leben erfahren. 2020*
- Grafeneder, Alexander: Stoizismus. Durch die Lehre der Stoa Resilienz trainieren. Werden Sie mit den 10 Prinzipien zum Stoiker und meistern Sie jede Lebenssituation mit Gelassenheit. 2020*
- Hohensee, Patrick: Stoizismus 2.0. Wie du jede Krise meisterst. Die Kunst ein ausgeglichenes und glückliches Leben führen zu können. 2020*
- Holzinger, Günther: Handbüchlein zur Philosophie der Stoa. Theorie und Praxis einer philosophischen Lebensform. 2019*
- Klug, Martin: Stoizismus. Die umfassende Lehre der Stoa. Erlangen Sie mit diesen 10 Prinzipien die Macht über ihre Gefühle und entwickeln Sie eiserne Stärken sowie Gelassenheit für jede Lebenssituation. 2020*
- Lehmann, Marcel: Stoizismus im Alltag. Die ultimative Schritt für Schritt Anleitung für mehr Gelassenheit, Selbstdisziplin und mentale Stärke. 2020*
- Lichtenberg, Johannes: Stoizismus. Die Philosophie der Resilienz und Gelassenheit. Wie du die Lehre der Stoa im Alltag verwendest, gezielt deine Resilienz erhöhst, Gelassenheit lernst und deine Emotionen kontrollierst. 2020*
- Moser, Josef: Gelassenheit durch Stoizismus. Die Weisheit von Epiktet, Seneca und Marc Aurel. 2020*
- Nikolaidis, Manuel: Die Macht des Stoizismus. Wie Sie mit Hilfe der Stoa zum eisernen Stoiker werden und enorme Selbstdisziplin, Resilienz und eine glasklare Denkweise entwickeln. 2021*
- Raither, Marcus: Stoizismus. Was Sie noch heute von der Philosophie der Stoa unbedingt lernen sollten. Das Wissen der Stoiker gezielt mit diesen Tipps und Tricks anwenden. 2020*
- Sandberg, Nora: Stoizismus. Das kleine 1 x 1 des Glücks für Frauen. 2020*
- Theodorakis, Elias: Stoizismus. Die Kunst klar zu denken. Wie Sie mit Hilfe antiker Philosophie innere Disziplin und Standhaftigkeit entwickeln, Gefühle kontrollieren und mit stoischer Gelassenheit durchs Leben gehen. 2021*
- Ulleitner, Adrian: Stoizismus. Weisheit der Antike. Energie und Resilienz stärken durch die stoische Philosophie. Mit den Prinzipien der Stoiker Gelassenheit, Freiheit und innere Ruhe finden. 2020*
- Vece, Diego: Stoizismus. Was die antiken Stoiker lehrten. 2020*
- Wagenhof, Markus: Stoizismus. Wie Sie durch die Philosophie und Lehre der Stoiker die völlige Kontrolle über Ihre Emotionen erhalten, Ihre Resilienz steigern und zur absoluten inneren Ruhe und Gelassenheit finden. 2020*

Diese 25 stoischen Selbsthilfe-Ratgeber versprechen viel, und sie dokumentieren ein großes Interesse am Stoizismus. Und das ist sehr gut. Sie unterscheiden sich radikal von der akademischen Diskussion über den Stoizismus. Sie benennen nicht nur das stoische Welt-System, sondern auch die vielen stoischen Praxen, die das Selbst im Alltag ändern und es in wilden Zeiten resilienter machen sollen. Es wäre gut, wenn die akademische Stoa-Forschung diese Ratgeber-Literatur, die sie höhnisch abkanzelt, ernst nehmen würde. Die Quellen über die Stoiker machen klar, auch die antiken Stoiker haben eher stoische Ratgeberliteratur geschrieben als die heutige akademische „Forschung“. Man lese nur Senecas „Briefe an Lucilius“, das ist der beste Stoa-Ratgeber der Antike.

Die heutige Selbsthilfeliteratur für angehende Stoiker bemüht sich um eine Modernisierung der Stoa. Aus einer hellenistischen Philosophie, die vor 1800 Jahren unterging, soll eine Philosophie für das Zeitalter der KI und Digitalisierung und neuer Weltkriege unterhalb des Atomkrieges werden. Dies ist gut. Josef Moder schreibt: „Das Weltbild der Stoiker findet in der modernen Welt immer mehr Anhänger ... Die Sehnsucht des Menschen nach einem sinnvollen Leben ist nach wie vor vorhanden.“ (J. Moser: Gelassenheit durch Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 117)

Adrian Ulleitner weist auf die Flexibilität der Stoa hin. „Die Stoa ist ein wandelbares und anpassungsfähiges Modell, das sich sowohl damals als auch heute verändert und weiterentwickelt.“ (A. Ulleitner: Stoizismus. Weisheit der Antike. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 92)

Guido Bellberg, der das beste Stoa-Selbsthilfebuch geschrieben hat, weiß: „Stoizismus boomt ... das freut mich ehrlich.“ (G. Bellberg: Der wilde Stoiker. Selbstverlag (BoD) 2021, S. 239)

Alle Selbsthilfebücher und Ratgeber geben Hinweise, wie man Stoiker werden kann – mit Internet-Unterstützung oder ohne, mit stoischer Selbsthilfegruppe oder alleine.

Manuel Nikolaidis nennt folgende **fünf Schritte, wie man zum Stoiker wird:**

1. Schritt: Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können.
 2. Schritt: Denken Sie vor jeder Tat erst einmal nach, um den Automatismus von Stimulus und affektivem Mitreagieren zu unterbrechen.
 3. Schritt: Denken Sie aber niemals über andere Menschen nach, das verwirrt Sie nur.
 4. Schritt: Bleiben Sie bescheiden und arbeiten Sie immer an Ihrer Weiterbildung in Sachen Resilienz.
 5. Schritt: Konzentrieren Sie sich darauf, fair anstatt streng zu sein.
- (M. Nikolaidis: Die Macht des Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 68–71)

Diese fünf Schritte hören sich banal und leicht an. Sie sind aber schwer zu praktizieren. Viele stoische Ratgeber zielen auf die Entwicklung eines stoischen Weisen, den die antike Stoa nur als Ideal, aber niemals als Realität anerkannte. Selbst Sokrates war für Seneca ein Vorbild, aber kein stoischer Weiser. Die stoischen Ratgeber vernachlässigen meist die reiche Stoa-Forschung, die Hellenismus-Forschung, die Erforschung der Auseinandersetzung Stoa und Epikur. Sie vernachlässigen das stoische System, feiern aber zu Recht die Fülle der Übungen der Stoa im Alltag.

Die folgenden Kapitel unseres Buches sollen auch die Lücken füllen, die die Ratgeberliteratur aufweist. Es werden alle wichtigen Erkenntnisse der akademischen Stoaforschung dargestellt. Es wird die Kooperation von Stoizismus und Verhaltenstherapie ausbreitet. So wird der heutige 5. Stoa-Boom in den USA, Großbritannien und weltweit in Daten und Fakten sichtbar.

Unser Buch will den Stoizismus als stärkste Lebenskunst aller Zeiten und für alle Zeiten herausstellen. Deshalb stützt es sich auf alle wichtigen akademischen Bücher über die Stoa.

Stoa-Lernen ist eine Lebensaufgabe. Die Ratgeberliteratur meint oft, dass eine 10-Minuten-Übung für die Resilienz reicht. Das ist Unsinn. Unser Buch will Sie für den philosophischen Diskurs und die Praxis, das Leben zu bewältigen, fit machen. Dabei ist klar, auch dieses Buch ist nur ein Versuch. Erst wenn man Stoizismus an Universitäten und Instituten studieren kann, möglichst preiswert, wird man große Fortschritte im alltäglichen Stoizismus, im Umgang mit dem Sterben und im Kampf gegen den Faschismus machen können.

3 DIE METAPHYSIK DER STOA IN DER RATGEBER- LITERATUR – EIN VERSUCH

Die Metaphysik der Stoa als Pantheismus ist für die akademische Stoafor- schung ein Problem. Die Selbstveröffentlicher/Selbtpublisher kennen dieses Problem auch und übergehen es oft. Aber einige stellen sich die Frage nach der Ursache von Allem, dem Größten, der größten Kraft im Universum und ihrer Bedeutung für den Menschen. Ihre Antworten wollen wir hier darstellen:

So schreibt Manuel Nikolaides: „Die ganze Welt besteht aus einem einzigen Strom ... Diese Kraft ist durch ‚Logos‘ bestimmt und stellt in gewisser Wei- se eine göttliche Vernunft dar.“ (M. Nikolaides: Die Macht des Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2021, S. 20)

Guido Bellberg sagt über den Logos als einen ewigen Kreislauf als Ausdruck des Pantheismus: „Von göttlicher Kraft durchdrungen, vergeht dieser Kosmos regelmäßig und entsteht auch immer wieder. Ein ewiger Kreislauf, der durch göttliche und damit ‚natürliche‘ Prinzipien geregelt ist.“ (G. Bellberg: Der wilde Stoiker. Selbstverlag 2021, S. 48) Der Stoiker versucht im Einklang mit der Ratio des Kosmos zu leben oder „meinetwegen mit der Natur“ (Bellberg, S. 48).

Abraham Becker formuliert: Die Stoiker richten ihr Leben nach dem Logos. „Dieser besagt, dass das Werden und Vergehen im Kosmos weder zufällig noch willkürlich erfolgt ... Beim Logos handelt es sich um eine Kraft, die den Kosmos ordnet. Der Logos wird als Vernunft oder göttliche Macht beschrie- ben.“ (A. Becker: Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 12f.)

Adrian Ulleitner erkennt, dass alle Menschen durch den Logos beseelt werden. „Ein Stoiker hat einen kosmopolitischen Ansatz und fühlt sich als Weltbürger, als Teil des großen Ganzen.“ (A. Ulleitner: Stoizismus. Selbstverlag 2020, S. 20) Das große Ganze ist natürlich der pantheistische Kosmos.

Josef Moser führt aus: „Das Leben ist ein Kreislauf. Der eigene Tod bedeutet nicht, dass man ins Nichts verschwindet. Die einzelnen Teile der Seele werden erneut ein Teil des ‚Weltganzen‘.“ (J. Moser: Gelassenheit durch Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 110) Aus dem Weltganzen, dem Göttlichen, kann

man nicht herausfallen. Das Nichts gibt es logischerweise nicht, aber es gibt das Sein des Logos.

Marcus Wagenhof formuliert das Pantheismus-Problem so: Wir müssen nicht außerhalb von uns nach dem Göttlichen, dem Vollkommenen suchen. Es ist bereits in uns, wir sind ein Teil des übergeordneten Ganzen.“ (M. Wagenhof: Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 19)

Vincent Schubert weist auf das materialistische Fundament des stoischen Pantheismus hin: „Für die Stoiker bestand alles aus Materie, auch das göttliche Prinzip, das die Welt durchwehte und mit Vernunft beseelte.“ (V. Schubert: Stoizismus für Anfänger. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 25)

Felix Amhoff stellt fest, „dass alle Menschen einen Teil des kosmischen Prinzips darstellen. Ihre Aufgabe ist es, gemeinsam daran mitzuwirken, das Weltziel zu verwirklichen.“ (F. Amhoff: Stoizismus heute. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 88) Amhoffs Pantheismus betont, dass der Mensch nicht nur Objekt des Kosmos ist, sondern ein wichtiges Subjekt des Kosmos werden kann, wenn er das „kosmische Prinzip“ achtet.

Markus Palzer stimmt den Neostoikern von Books on Demand zu: „Zentraler Punkt der Metaphysik der Stoa ist die Annahme, dass ein universelles Prinzip (Logos) in der Welt waltet.“ (M. Palzer. Stoizismus vs. Epikureismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 20)

Theobald Friedrich geht folgendermaßen auf den Logos ein: „Die Stoiker sollten der Natur gegenüber gesetzestreu sein, auch sich von ihr belehren und leiten lassen.“ (T. Friedrich: Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 12) Die Natur ist also Gott und ohne die Achtung der Naturgesetze hat der Mensch keine Chance auf ein Überleben auf der Erde und im Kosmos.

Diego Vece betont eine Hauptübung der Stoiker: die Beobachtung des Sternenhimmels über uns bei klarer Sicht in tiefer Nacht. Denn der Logos der Welt erscheint in den Sternbildern als Chiffren der Ordnung des Seins. Vece schreibt: „Betrachte doch zur Beruhigung einmal den Himmel über dir. So kannst du das große Universum über dir sehen. Der Sternenhimmel ist viel größer als deine Sorgen und Ängste deines endlichen Lebens und die Sterne werden deine Lebenszeit unendlich überdauern.“ (D. Vece: Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 97)

Marcus Raither erkannte, dass die Stoiker an die Ewigkeit des Kosmos, nicht jedoch an die Ewigkeit der Erde glaubten. „Durch eine Art göttlichen Wesens würden alle Dinge auf der Erde beseelt, daher wohnt auch allem etwas Göttliches inne.“ (M. Raither: Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 24) Der Tod war für die Stoiker, nach Raither, ein Naturgesetz, das nicht weggedacht werden kann. Der Tod sollte als natürliche Notwendigkeit betrachtet und akzeptiert werden.

Maximilian Feldtner setzt sich auch für den Blick von oben auf die Welt bei Nacht ein. „Am Abend kannst du einen Blick im Geist auf die Sterne werfen oder von den Sternen (vom Mond) aus einen Blick auf die Erde werfen.“ „Bereits vor 2000 Jahren pflegte der Stoiker die Größe seiner Probleme und Konflikte mit dem Maßstab des unendlichen Universums zu vergleichen.“ (M. Feldtner: Stoizismus Tag für Tag. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 21) Feldtner lobt den „Astronautenblick“ bei Nacht auf die Erde. Er zitiert den Astronauten Edgar Mitchell, der, auf dem Mond stehend, erkannte: „Im Weltraum entwickelte ich sofort ein globales Bewusstsein. Ich war unzufrieden mit dem Zustand der Welt und mit meinen Problemen und entwickelte den Zwang, etwas dagegen zu unternehmen.“ (Feldtner, S. 22)

Marcel Lehmann stellt den stoischen Weg zum Glück vor, der als Einfügung des Menschen in die Gesetze des Kosmos verstanden wird. „Demnach muss der Mensch mit sich selbst, also seinem Körper und seiner Seele in Einklang leben und sich außerdem in das große System des Kosmos einfügen.“ (M. Lehmann: Stoizismus im Alltag. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 6)

Johannes Lichtenberg macht deutlich, dass das Böse in der Welt Gründe hat. Das Unglück durch Vulkanausbrüche oder Eiszeiten entzieht sich dem Einfluss des Menschen. Der Stoiker glaubt, dass der Mensch das große Ganze nicht sehen und „die Absicht des Logos“ niemals vollständig begreifen kann“. (J. Lichtenberg: Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 23)

Falk Bergmann weist noch einmal intensiv darauf hin, dass die Stoiker pantheistisch denken. „Das Göttliche befindet sich nicht außerhalb des Kosmos, sondern ist Teil des Kosmos. Das Göttliche ist das ewige Feuer, das alle Galaxien verbreiten. Mit Heraklit dachten die Stoiker, dass dieses Feuer aufleuchtet und verlischt, um wieder aufzuleuchten – ein Kreislauf für alle Zeiten: Aufgang und Untergang und wieder Aufgang.“ (F. Bergmann: Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2021, S. 24f.) Die heutige Urknall- und Endknall-Theorie denkt ähnlich,

hat aber noch nicht begriffen, dass es – nach Heraklit – nach dem Endknall einen neuen Urknall gibt.

Luca Friedel stimmt mit Bergmann überein. „Alles, was entsteht und vergeht, ist im Kreislauf des Universums eingebunden, auch das menschliche Sein.“ (L. Friedel: Stoizismus leben. Selbstverlag (BoD) 2020, 19) Nach der älteren Stoa „entsteht alles im Urfeuer und vergeht auch wieder zu diesem“ (Friedel, S. 20). Durch Tugend kann der Mensch dem Weltgesetz entsprechen. Die mittlere Stoa ergänzt: „Das Leben des Menschen ist durch göttliche Vorsehung vorherbestimmt.“ (S. 22) Die junge Stoa der römischen Kaiserzeit findet bei Epiktet folgende Formulierung für Gott: „Gott wird als das beschrieben, was in jedem Menschen, Kosmos und der Erde innewohnt und aus allem eine Einheit bildet.“ (S. 31) Für Marc Aurel, dem römischen Kaiser, ist das Göttliche die „All-Natur“, die vom Werden und Vergehen gezeichnet ist und der sich der Mensch in seinem Handeln und Denken anpassen muss.

Martin Klug meint, dass das Universum für die Stoiker fast alles bestimmt, d. h. Körper, Gesundheit, Tod, äußere Ereignisse, den eigenen Status, den Wohlstand, die Handlungen anderer Menschen. Kontrollierbar für die Vernunft sind nur die Gedanken, die Urteile und die Handlungen im Kopf. Man sollte also nur das Kontrollierbare beachten, dann das Universum den Rest machen lassen: das Unkontrollierbare. (M. Klug: Stoizismus. Selbstverlag (BoD) 2020, S. 54–56)

Günther Holzinger zeigt noch einmal, wie wichtig der Blick von oben für die Erfahrung der kosmischen Kraft ist, die alles lenkt. „Von der Milchstraße im Geiste blickend erscheint die Erde als winziger Punkt im Weltall. So wird das eigene Schicksal weniger bedeutsam. Der Blick führt weg vom Individualismus hin zur Einbettung unseres Ichs in das große Ganze des Universums.“ (G. Holzinger: Handbüchlein zur Philosophie der Stoa. Selbstverlag (BoD) 2019, S. 53) Der Blick von oben auf die Erde kann eine Art „kosmisches Bewusstsein“ fördern. Unsere individuellen Begierden und Wünsche werden damit reduziert, aber auch unsere Angst vor dem Tod. „Die ganze Ewigkeit stelle dir immer wieder vor und bedenke, dass jedes Einzelwesen mit dem All verglichen einem Feigenkörnchen gleicht.“ (Holzinger, S. 61)

Unsere kurze Beleuchtung der Stoa zeigt, die Stoa hat eine Theologie und Metaphysik. Das stoische Weltsystem Logik, Physik, Ethik hat theoretische und empirische Relevanz. Den bestirnten Himmel über uns gibt es wirklich, auch wenn die Luft- und Lichtverschmutzung wächst.

Am Beispiel der pantheistischen Metaphysik, wie sie von den Selfpublishern angesprochen wird, zeigt sich der Wert der eigenen Bemühungen und ihre heutige Verbreitung. Die Selfpublisher bieten aber auch eine große Anzahl von Übungen zur Aneignung des stoischen Denkens und Handelns an. Mit diesen Übungen gelingt es den Stoikern, das bloße stoische Wissen in Alltagspraxis zu überführen.

Günther Holzinger schreibt: „Mit dem Einüben von Haltungen kommt es gleichzeitig zu Veränderungen unserer Handlungsweisen ... Natürlich ist dieses Einüben von Haltungen ein langsamer und langer, wenn nicht lebenslanger Prozess, der Selbstdisziplin und Ausdauer voraussetzt.“ (Holzinger, S. 24)

Versprechen, wie bei Maximilian Feldtner, dass man in 30 Tagen eiserner Disziplin stoische Ruhe erlangt (Feldtner, S. 3), sind unseriös.

Die Selbstverlegerinnen und Selbstverleger haben 2020–2021 für die Verbreitung der Stoa in Deutschland einen guten Dienst geleistet. Um die Stoa aber auch in ihrer neuesten Form und ihrer 2500-jährigen Geschichte ganz zu verstehen, ist die Auseinandersetzung mit den folgenden Kapiteln unseres Buches unverzichtbar.