

DENKE
WIE EIN
RÖMISCHER
HERRSCHER

DIE STOISCHE PHILOSOPHIE DES
MARK AUREL

DONALD ROBERTSON

EINLEITUNG

Als ich dreizehn war, starb mein Vater. In seinen Fünfzigern erkrankte er an Lungenkrebs und war ein Jahr lang bettlägerig, bevor er schließlich von uns ging. Er war ein anständiger und bescheidener Mensch, der mich dazu angespornt hat, eingehender über das Leben nachzudenken.

Sein Tod traf mich völlig unvorbereitet, ich kam nur schwer über diesen Verlust hinweg. Ich wurde zornig und depressiv, lungerte die ganze Nacht auf der Straße herum und spielte Katz und Maus mit der örtlichen Polizei. Ich verübte Einbrüche und wartete dann, bis die Polizisten kamen, nur um durch die benachbarten Gärten zu flüchten, über Hecken und Zäune zu springen und meine Verfolger abzuhängen. Immer steckte ich in Schwierigkeiten, entweder weil ich die Schule schwänzte, mit meinen Lehrern stritt oder mich mit meinen Klassenkameraden prügelte. Kurz nach meinem sechzehnten Geburtstag wurde ich zum Schuldirektor zitiert, der mich vor die Wahl stellte: Entweder verließ ich die Schule freiwillig oder man würde mich hochkant hinauswerfen. Also ging ich und landete anschließend in einem Spezialprogramm für schwer erziehbare Jugendliche. Ich hatte das Gefühl, mein Leben gerate völlig außer Kontrolle. Die Schule und die Sozialbehörden hatten mich abgeschrieben, und ich konnte keinen Sinn darin erkennen, zu versuchen, sie vom Gegenteil zu überzeugen.

Jeden Abend kam mein Vater dreck- und ölferschlammig von seiner Arbeit als Baggerfahrer nach Hause und sank erschöpft in den Sessel. Die Arbeit war schlecht bezahlt. Doch obwohl das Geld nie reichte, beklagte er sich nicht. In jungen Jahren hatte er seinen besten Freund verloren, der ihm zur Überraschung aller in seinem Testament eine Farm vermachte. Doch mein Vater lehnte das Vermächtnis ab und überließ die Farm der Familie des Verstorbenen. Er sagte immer: »Geld macht nicht glücklich.« Daran glaubte er wirklich. Er zeigte mir, dass es wichtigere Dinge im Leben gibt und wahrer Reichtum darin besteht, zufrieden mit seinem Los zu sein, statt immer noch mehr haben zu wollen.

Nach seiner Beerdigung legte meine Mutter seine alte Lederbrieftasche auf den Esszimmertisch und sagte mir, ich solle sie nehmen. Ich öffnete sie langsam. Ich glaube, dabei zitterten meine Hände, aber ich weiß nicht, warum. In der Brieftasche befand sich nichts außer einem arg zerfledderten Fetzen Papier. Wie sich herausstellte, handelte es sich dabei um eine Seite aus der Bibel, und zwar aus dem zweiten Buch Mose: »Da erwiderte Gott Mose: ICH BIN, DER ICH BIN, und sprach: Also sollst du zu den Söhnen *Israels* sprechen: Der ›ICH BIN‹ hat mich zu euch gesandt.« Ich wollte unbedingt verstehen, was in aller Welt meinem Vater diese Worte bedeuten haben mochten. Meine eigene philosophische Reise begann genau in diesem Moment, als ich perplex auf das Stück Papier in meiner Hand starrte.

Als ich viele Jahre später erfuhr, dass Marcus Aurelius – auch Mark Aurel genannt – seinen Vater ebenfalls in jungen Jahren verloren hatte, fragte ich mich, ob er anschließend so wie ich nach Orientierung gesucht hatte. Nach dem Tod meines Vaters quälten mich jedenfalls viele religiöse und philosophische Fragen. Ich erinnere mich, dass ich furchtbare Angst davor hatte zu sterben. Nachts lag ich schlaflos im Bett und versuchte, das Rätsel der Existenz zu lösen und Trost zu finden. Es war so, als verspürte ich irgendwo in der hintersten Ecke meines Gehirns einen Juckreiz und wollte mich unbedingt kratzen, käme an diesen Punkt aber nicht heran. Damals war mir das nicht bewusst, aber diese Art von existenzieller Angst ist eine weit verbreitete Erfahrung, die Menschen dazu bewegt, Philosophie zu studieren. Der Philosoph Spinoza schrieb zum Beispiel:

So nahm ich wahr, dass ich mich im Zustand großer Gefahr befand, und ich zwang mich mit aller Kraft nach Abhilfe zu suchen, egal wie ungewiss sie sein mochte – so wie ein kranker Mann, der mit einer tödlichen Erkrankung ringt und sieht, dass er gewiss sterben wird, falls keine Abhilfe gefunden wird, gezwungen ist, mit aller Kraft nach einer solchen zu suchen, da seine ganze Hoffnung darin liegt.¹

Ich nahm den Satz »Ich bin, der ich bin« als Verweis auf das reine Bewusstsein für die Existenz, was mir zunächst als etwas zutiefst Mystisches oder Metaphysisches erschien: »Ich bin das Bewusstsein meiner eigenen Existenz.« Das erinnerte mich an die berühmte Inschrift am Apol-

lon-Tempel von Delphi: »Erkenne dich selbst!« Dieser Satz wurde zu einer meiner Maximen. Die Suche nach Selbsterkenntnis mithilfe von Meditation und kontemplativen Übungen wurde zu einer regelrechten Besessenheit. Später fand ich heraus, dass der Bibelauszug, den mein Vater all die Jahre mit sich herumgetragen hatte, eine wichtige Rolle in den Riten eines Kapitels der Freimaurer vom Königlichen Bogen spielt. Während der Initiation wird der Kandidat gefragt: »Bist du ein Maurer des Königlichen Bogens?« Darauf antwortet er: »ICH–BIN–DER–ICH–BIN.« Das Freimaurertum hat in Schottland eine lange Geschichte, die mindestens vier Jahrhunderte zurückreicht, und in meinem Heimatort Ayr ist sie tief verwurzelt. Die meisten Freimaurer sind Christen, aber sie verwenden eine nicht konfessionsgebundene Sprache und sprechen von Gott als »dem Großen Architekten des Universums«.

Der Legende zufolge, die in einigen ihrer Texte auftaucht, brachte der Philosoph Pythagoras von Samos eine Reihe spiritueller Lehren, die auf die Erbauer des Tempels von König Salomon zurückgingen, in den Westen. Diese wurden von Plato und Euklid weiterverbreitet. Das Wissen aus der Antike wurde im Laufe der Jahrhunderte angeblich von den Freimaurerlogen des Mittelalters weitergegeben. Sie verwendeten esoterische Rituale, geometrische Symbole wie das Quadrat und Kompass zur Vermittlung ihrer spirituellen Doktrinen. Das Freimaurertum zelebriert zudem die vier Meistertugenden, angelehnt an die Kardinaltugenden der griechischen Philosophie, die symbolhaft den vier Ecken der Loge entsprechen: *Klugheit, Tapferkeit, Mäßigung und Gerechtigkeit*.

Mein Vater nahm diese ethischen Grundsätze sehr ernst; sie formten seinen Charakter auf eine Weise, die nachhaltigen Eindruck auf mich machte. Das Freimaurertum, war – zumindest für ernsthaft Praktizierende wie meinen Vater – keine theoretische Philosophie, die in den Elfenbeintürmen akademischer Einrichtungen gelehrt wurde, sondern eher so etwas wie ein aus wesentlich älteren Konzepten der westlichen Philosophie abgeleiteter *spiritueller Lebensstil*.

Ich war nicht alt genug, um Freimaurer zu werden, und bei meinem Ruf im Ort hätte man mich sowieso nicht eingeladen, Mitglied zu werden.

Daher begann ich mit meinem äußerst defizitären Bildungshintergrund alles über Philosophie und Religion zu lesen, was ich in die Hände bekam. Ich bin nicht sicher, ob ich damals überhaupt hätte artikulieren können, wonach ich suchte, außer dass es irgendwie mein Interesse für Philosophie, Meditation und Psychotherapie miteinander verbinden musste. Ich brauchte eine rationalere philosophische Lebenshilfe – doch nichts schien dieser Anforderung gerecht zu werden. Doch dann hatte ich das Glück, auf Sokrates zu stoßen.

Sokrates legte einen besonderen Schwerpunkt auf die vier Kardinaltugenden der griechischen Philosophie (Klugheit, Tapferkeit, Mäßigung, Gerechtigkeit), die später von den Freimaurern übernommen wurden. Allerdings verfasste er keine philosophischen Werke. Was wir über ihn wissen, wissen wir nur durch die Werke anderer, hauptsächlich Dialoge, die von zweien seiner berühmtesten Schüler – Platon und Xenophon – geschrieben wurden. Der Legende zufolge war Sokrates die erste Person, die philosophische Methoden auf ethische Fragestellungen anwendete. Insbesondere wollte er anderen helfen, weise und im Einklang mit der Vernunft zu leben. Für Sokrates war Philosophie nicht nur ein moralischer Leitfadens, sondern auch eine Art *psychologischer Therapie*. Mithilfe der Philosophie, so sagte er, könne der Mensch seine Angst vor dem Tod überwinden, seinen Charakter verbessern und echte Erfüllung finden.

Ich hatte zuvor die Sammlung aus antiken gnostischen Texten studiert, die im ägyptischen Nag Hammadi gefunden worden waren und reichlich griechische Philosophie enthalten. Das führte mich zur Lektüre der Platonischen Dialoge, in denen Platon Sokrates – den Inbegriff des griechischen Philosophen – in Form von teils fiktiven literarischen Dialogen zwischen Vertretern unterschiedlicher philosophischer Positionen porträtiert.

Die sokratischen Dialoge sind bekanntermaßen oft nicht eindeutig. Tatsächlich inspirierte sein berühmter Satz, »Ich weiß, dass ich nichts weiß« – auch als »sokratische Ironie« bezeichnet –, später den *griechischen Skeptizismus*. Nichtsdestotrotz scheint er seinen Schülern *positive* Lehren über den besten Lebensstil vermittelt zu haben. Der Eckpfeiler dieser Lehren findet sich in der berühmten Passage aus Platons *Apologie des Sokra-*

tes wieder. Später wurde Sokrates wegen angeblicher Pietätlosigkeit und Korruption der Jugend der Prozess gemacht, der mit seiner Verurteilung zum Tode endete. Anstatt sich zu rechtfertigen oder um Gnade zu flehen und seine weinende Frau und seine Kinder vor den Richtern zu präsentieren, wie es andere taten, philosophierte Sokrates einfach weiter, indem er seinen Anklägern Fragen stellte und die Richter über Ethik belehrte. An einem bestimmten Punkt erklärte er in schlichten Worten, was es für ihn bedeutete, ein Philosoph zu sein:

Denn nichts anderes tue ich, als dass ich umbergebe, um Jung und Alt unter euch zu überreden, ja nicht für den Leib und für das Vermögen zuvor noch überall so sehr zu sorgen als für die Seele, dass diese aufs beste gedeihe, zeigend, wie nicht aus dem Reichtum die Tugend entsteht, sondern aus der Tugend der Reichtum und alle andern menschlichen Güter insgesamt, eigentümliche und gemeinschaftliche.²

So verbrachte er sein Leben, und seine Schüler wollten seinem Beispiel nacheifern. Sokrates zufolge sollten wir Weisheit und Tugend über alles andere stellen. Ein »Philosoph« im sokratischen Sinne ist daher ein Mensch, der nach diesen Werten lebt; jemand, der im buchstäblichen Sinne die *Weisheit liebt*, die ursprüngliche Bedeutung des Wortes »Philosophie«.

Im Rückblick wird mir klar, dass ich mich mit Sokrates und anderen Philosophen der Antike beschäftigt habe, um eine Lebensphilosophie zu finden, so wie mein Vater seine Lebensphilosophie im Freimaurertum gefunden hatte. Wie schon erwähnt, porträtieren die überlieferten Dialoge Sokrates' Methode, Fragen zu stellen, anstatt eine detaillierte *praktische* Schilderung der sokratischen Kunst einer weisen Lebensführung zu liefern.

Zwar boten mir die Philosophen der Antike nicht die praktischen Antworten, nach denen ich damals suchte, aber sie inspirierten mich dazu, mehr zu lesen. Mein neu gefundener Lebenssinn half mir zudem, mein Leben wieder in den Griff zu bekommen: Ich hörte auf, mich ständig in

Schwierigkeiten zu bringen, und begann an der Universität von Aberdeen Philosophie zu studieren. Allerdings hatte ich das Gefühl, irgendetwas sei nicht stimmig. Die Art und Weise, wie wir uns den philosophischen Gedanken näherten, war mir zu *akademisch* und *theoretisch*. Je mehr Zeit ich im Keller der Bibliothek mit Lektüre verbrachte, desto weiter schien ich mich von Sokrates' ursprünglichem Konzept der Philosophie als Lebensstil, als eine Art Weltanschauung, die einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung unseres Charakters und zur Selbstentfaltung leisten konnte, zu entfernen. Wenn die Philosophen der Antike *Krieger* des Geistes waren, waren ihre modernen Entsprechungen wohl eher so etwas wie *Bibliothekare* des Geistes, die stärker daran interessiert wären, Ideen zu ordnen und zu theoretischen Gedankengebäuden zusammenzufügen, als die Philosophie tagtäglich zu leben.

Nach meinem Abschluss begann ich eine Ausbildung in Psychotherapie. Zu lernen, wie ich anderen helfen konnte, bot mir einen Pfad zur Selbstverbesserung, den ich mit meinen philosophischen Studien in Zusammenhang bringen konnte. In der Psychotherapie setzte gerade ein Umdenken ein: Die psychoanalytischen Ansätze von Sigmund Freud und Carl Gustav Jung wichen allmählich der kognitiven Verhaltenstherapie, die seitdem die maßgebliche Form der evidenzbasierten Psychotherapie ist. Die kognitive Verhaltenstherapie war der philosophischen Praxis, nach der ich suchte, näher, weil sie dazu anregte, Gefühle rational zu analysieren. Die Verhaltenstherapie dauert typischerweise jedoch nur einige Monate; sie zielt nicht darauf ab, einen völlig anderen Lebensstil zu vermitteln.

Die moderne Therapie hat zwangsläufig eine bescheidenere Reichweite als die antike sokratische Kunst des Lebens. Heute suchen die meisten von uns nach einer schnellen Lösung für unsere geistigen und psychischen Probleme. Nichtsdestotrotz wurde mir schon zu Beginn meiner Karriere als Psychotherapeut klar, dass die meisten meiner Klienten, die unter Ängsten oder Depressionen litten, von der Erkenntnis profitieren würden, dass ihre Probleme auf ihre grundlegenden Werte zurückzuführen waren. Jeder weiß, dass man in Aufregung gerät, wenn man glaubt, etwas Schlimmes sei geschehen. Umgekehrt bekommen wir in Situationen, die wir für

erstrebenswert und gut halten, Angst, wenn sie nach unserem Empfinden bedroht werden, oder wir werden traurig, wenn sie bereits verloren sind.

Um soziale Ängste zu empfinden, müssen Sie davon überzeugt sein, dass die negative Meinung, die andere möglicherweise von Ihnen haben, es *wert* ist, sich aufzuregen; dass es wirklich schlimm ist, wenn andere Sie nicht mögen, und wirklich wichtig, ihr Wohlwollen zu erlangen. Selbst Menschen, die unter schweren sozialen Angstneurosen (Sozialphobien) leiden, fühlen sich mit wenigen Ausnahmen eher »normal«, wenn sie mit Kindern oder engen Freunden über banale Dinge sprechen. Wenn sie dagegen mit Menschen sprechen, die ihnen auf einem bestimmten Gebiet, das für sie große Bedeutung hat, als besonders kompetent erscheinen, empfinden sie ausgeprägte Ängste.

Wenn Sie hingegen grundsätzlich davon überzeugt sind, dass es *keine Rolle* spielt, was andere von Ihnen denken, dann werden Sie kein Opfer sozialer Ängste sein.

Jeder, so dachte ich mir, dem es gelänge, gesündere und rationalere Kernwerte zu verinnerlichen und einen größeren Gleichmut gegenüber den Dingen zu entwickeln, über die sich die meisten von uns Sorgen machen, sollte in der Lage sein, emotional widerstandsfähiger zu werden. Ich fand nur nicht heraus, wie sich Sokrates' Werte und Philosophie mit der kognitiven Verhaltenstherapie verknüpfen ließen. Ungefähr zu der Zeit, als ich mich in Psychotherapie und Lebenshilfe weiterbildete, entdeckte ich den *Stoizismus* – und das war wie eine Offenbarung.

Der potenzielle Wert des Stoizismus wurde mir auf einen Schlag klar, als ich auf die Werke *What Is Ancient Philosophy* (1998) und *Philosophy as a Way of Life* (2004), auf Deutsch *Philosophie als Lebensform: Antike und moderne Exerzitien der Weisheit* des französischen Philosophen und Historikers Pierre Hadot stieß. Wie der Titel des letztgenannten Werkes nahelegt, erforschte Hadot die Idee, westliche Philosophen der Antike hätten die Philosophie tatsächlich als praktische Lebensweise betrachtet. Plötzlich entdeckte ich eine ganze Schatztruhe an *spirituellen Übungen*, die sich in der griechischen und römischen philosophischen Literatur verbargen und eindeutig darauf abzielten, Menschen dabei zu helfen, emo-

tionales Leid zu überwinden und Charakterstärke zu entwickeln. Hadot entdeckte, dass einige Generationen nach Sokrates' Tod kontemplative Übungen in den philosophischen Schulen der griechischen Antike sehr verbreitet waren. Insbesondere die stoische Schule fokussierte sich auf die praktische Seite der sokratischen Philosophie, nicht nur mithilfe der Entwicklung von Tugenden wie Selbstdisziplin und Mut (was wir heutzutage vielleicht als emotionale Widerstandsfähigkeit bezeichnen), sondern auch durch ausgiebige psychologische Übungen.

Nichtsdestotrotz gab es eine Sache, die mich verwirrte: Hadot verglich diese philosophischen Praktiken mit den frühen spirituellen Übungen der Christen. Als Psychotherapeut fiel mir sofort auf, dass sich die meisten von ihm genannten *philosophischen* beziehungsweise *spirituellen* Übungen mit den *psychologischen Übungen* vergleichen ließen, die man in der modernen Psychotherapie findet. Mir wurde sehr bald klar, dass der Stoizismus die Schule der antiken westlichen Philosophie war, die die am stärksten ausgeprägte therapeutische Orientierung aufwies und das größte Instrumentarium an psychologischen Techniken bot. Nach jahrzehntelangem Studium von Büchern über Philosophie erkannte ich, dass ich überall gesucht hatte, nur nicht am richtigen Platz. »Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, ist zum Eckstein geworden« (Psalm 118:22).

Als ich begann, mich in die Literatur über Stoizismus zu vertiefen, merkte ich, dass die Form der modernen Psychotherapie, die dem Stoizismus am nächsten kam, die von Albert Ellis in den 1950er-Jahren entwickelte Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) – der Hauptvorläufer der kognitiven Verhaltenstherapie – war. Ellis und Aaron T. Beck, der zweite wichtige Pionier auf dem Gebiet der kognitiven Verhaltenstherapie, hatten für ihre jeweiligen Ansätze übereinstimmend die stoische Philosophie als Inspiration genannt. Zum Beispiel schrieben Beck und seine Kollegen in *The Cognitive Therapy of Depression*: »Die philosophischen Ursprünge der kognitiven Therapie lassen sich bis auf die stoischen Philosophen zurückverfolgen.«³

In der Tat haben die kognitive Verhaltenstherapie und der Stoizismus einige grundlegende psychologische Annahmen gemeinsam, vor allem die »kognitive Theorie der Emotionen«, der zufolge unsere Emotionen haupt-

sächlich von unseren Überzeugungen bestimmt werden. Angst besteht laut Beck zum größten Teil in der Überzeugung, dass »etwas Schreckliches passieren wird«. Auf Basis der gemeinsamen Prämissen mussten der Stoizismus und die kognitive Verhaltenstherapie zu ähnlichen Schlussfolgerungen über die Frage gelangen, welche psychologischen Techniken Menschen helfen könnten, die unter Angstzuständen, Wut, Depression und ähnlichen Problemen leiden.

Insbesondere eine stoische Technik weckte meine Aufmerksamkeit. Zwar ist in den antiken Quellen gut belegt, dass die sogenannte »Sicht von oben« – wie Hadot es nennt – in der modernen Psychotherapie oder der Selbsthilfeliteratur kaum Erwähnung findet. »Von oben« bedeutet, ein Ereignis sozusagen aus der Vogelperspektive zu betrachten, vielleicht so wie die Götter auf dem Olymp von oben auf die Situation blicken würden. Die Erweiterung unserer Perspektive aus der Distanz führt oft zu einer größeren emotionalen Gelassenheit. Bei meinen eigenen Übungen bemerkte ich, genau wie Hadot, dass durch diese Betrachtungsweise Themen, die für die antike Philosophie eine zentrale Bedeutung haben, zu einer ganzheitlichen Sichtweise zusammenfließen. Außerdem stellte ich fest, dass sie sich leicht in ein geführtes Meditationsskript verwandeln ließ. Da ich inzwischen Psychotherapeuten schulte und auf Konferenzen Vorträge hielt, konnte ich ganze Säle an erfahrenen Therapeuten und Trainern – bis zu mehrere hundert gleichzeitig – mit meiner Version der Übung anleiten. Ich war positiv überrascht, dass die Teilnehmer diese Übung, die zu einer ihrer bevorzugten wurde, sofort annahmen. Sie beschrieben, wie es ihnen gelang, vollkommen ruhig zu bleiben, während sie ihre Lebenssituation aus einer distanzierten Perspektive betrachteten. Daraufhin begann ich, meine Ressourcen mithilfe meines persönlichen Blogs online zu teilen.

In Amerika übernahm der Marketingexperte und Unternehmer Ryan Holiday den Stoizismus in seinen Werken *Dein Hindernis ist Dein Weg* (2014) und *Der tägliche Stoiker* (2016, in Co-Autorenschaft mit Stephen Hanselman). In Großbritannien veröffentlichte der Illusionist und TV-Prominente Derren Brown später ein Buch mit dem Titel *Happy* (2017), das von den Stoikern inspiriert war. Diese Autoren richteten sich nicht an

Wissenschaftler, sondern an ein breites Publikum und führten es an den Stoizismus als Form der Selbsthilfe und der Lebensphilosophie heran. Der amerikanische Philosoph und Professor für Philosophie Massimo Pigliucci, der sich für wissenschaftliches und skeptisches Denken einsetzt, veröffentlichte 2017 das Buch *Die Weisheit der Stoiker*. Im selben Jahr schrieb der republikanische US-amerikanische Politiker Pat McGeehan das Buch *Stoicism and the Statehouse*. Der Stoizismus fand außerdem Anwendung bei Oberst Thomas Jarretts militärischem Resilienztraining (Warrior Resilience Training). Der NFL-Funktionär und ehemalige Trainer der New England Patriots, Michael Lombardi, stützte sich auf den Stoizismus, der auch in der Sportwelt immer mehr Anhänger fand. Der Stoizismus erlebte eindeutig eine Renaissance, und das war nur die Spitze des Eisbergs. Online-Communitys für Stoiker schossen wie Pilze aus dem Boden und zogen Hunderttausende von Mitgliedern an.

DIE GESCHICHTE DES STOIZISMUS WEITERERZÄHLT

Vor einigen Jahren, als meine Tochter Poppy vier Jahre alt war, wollte sie, dass ich ihr Geschichten erzähle. Ich kannte keine Kindergeschichten, also erzähle ich ihr, was mir so in den Sinn kam: griechische Mythen, Geschichten über Helden und über Philosophen.

Eine ihrer Lieblingsgeschichten handelte von dem griechischen Politiker und Feldherrn Xenophon. Als junger Mann wandelte er eines Nachts durch eine Gasse zwischen zwei Gebäuden in der Nähe des Marktplatzes von Athen. Plötzlich verstellte ihm ein mysteriöser Fremder, der sich im Schatten der Gebäude versteckte, mit einem Holzstock den Weg.

Dann ertönte eine Stimme aus dem Dunkel: »Weißt du, wohin jemand gehen sollte, der etwas *Gutes* kaufen möchte?« Xenophon erwiderte, sie befänden sich gleich neben der Agora, dem besten Marktplatz der Welt. Dort könne er jedes Gut kaufen, das sein Herz begehre: Schmuck, Lebensmittel, Bekleidung und so weiter.

Der Fremde hielt einen Moment inne, bevor er eine weitere Frage stellte: »Und wo sollte man hingehen, um zu lernen, wie man ein *guter Mensch* wird?« Xenophon war verblüfft. Er wusste nicht, was er darauf antworten sollte. Die mysteriöse Figur senkte ihren Holzstock, trat aus dem Schatten heraus und stellte sich vor als Sokrates. Er sagte, sie beide sollten versuchen herauszufinden, wie man ein guter Mensch werden könne, denn das sei gewiss wichtiger als zu wissen, wo man alle möglichen Güter erwerben könne. Und so gesellte sich Xenophon zu Sokrates und wurde einer seiner engsten Freunde und Gefolgsleute.

Ich erzählte Poppy, die *meisten* Menschen glaubten, es gebe viele gute Dinge – schöne Kleider, Häuser, Geld et cetera – und viele schlechte Dinge im Leben, aber Sokrates sei der Auffassung gewesen, sie irrten sich womöglich alle. Er habe sich gefragt, ob es tatsächlich vielleicht nur *eine* gute Sache gebe, und ob diese sich eher in uns befinde und nicht außerhalb von uns. Vielleicht sei es etwas wie Weisheit oder Tapferkeit.

Poppy dachte eine Minute lang nach, dann schüttelte sie zu meiner Überraschung den Kopf und sagte: »Das stimmt nicht, Daddy!« Ich musste lächeln. Dann bat sie mich: »Erzähl mir die Geschichte noch mal«, weil sie noch einmal darüber nachdenken wollte. Sie fragte mich, wie Sokrates so weise geworden sei, und ich erzählte ihr das Geheimnis seiner Weisheit: Er habe viele Fragen über die wichtigsten Dinge im Leben gestellt und dann genau auf die Antworten geachtet. So erzählte ich weiter Geschichten, und Poppy stellte weiter viele Fragen. Irgendwann erkannte ich, dass diese kleinen Anekdoten über Sokrates viel mehr bei ihr bewirkten, als wenn ich mich darauf beschränkt hätte, ihr Wissen zu vermitteln. Die Anekdoten ermutigten sie dazu, *eigenständig* darüber nachzudenken, was es bedeutete, weise zu leben.

Eines Tages bat mich Poppy, die Geschichten, die ich ihr erzählte, aufzuschreiben, und das tat ich. Ich machte sie länger und ausführlicher und dann las ich sie ihr erneut vor. Einige postete ich in meinem Blog. Meiner Tochter diese Geschichten zu erzählen und mit ihr darüber zu sprechen, war in vielfacher Hinsicht eine bessere Methode, Philosophie als Lebensstil zu lehren, als die theoretische Wissensvermittlung. Auf diese Weise

konnten wir das Beispiel berühmter Philosophen betrachten und darüber nachdenken, ob sie gute Vorbilder waren oder nicht. Und ich begann darüber nachzudenken, ob ein Buch mit stoischen Prinzipien in Form von wahren Geschichten über die Menschen, die sich im klassischen Altertum tagtäglich damit beschäftigt hatten, vielleicht nicht nur für meine kleine Tochter hilfreich sein würde, sondern auch für andere Menschen.

Als Nächstes fragte ich mich, wer am besten geeignet wäre, um als stoisches Rollenmodell für die Geschichten zu dienen, die die Philosophie mit Leben erfüllen würden. Die Antwort lag auf der Hand: Mark Aurel. Über das Leben der meisten Philosophen der Antike wissen wir kaum etwas, aber Mark Aurel war ein römischer Kaiser und über sein Leben und seinen Charakter ist einiges überliefert. Einer der wenigen überlieferten stoischen Texte besteht aus persönlichen Notizen, die er über seine kontemplativen Übungen anfertigte und die heute als *Meditationen* bekannt sind. Er beginnt sie mit einem Kapitel, das in einem völlig anderen Stil geschrieben ist als das übrige Buch: ein Katalog der Tugenden und Eigenschaften, die er bei seinen Familienmitgliedern und Lehrern am meisten bewundert. Insgesamt zählt er sechzehn auf. Es scheint, als habe er zudem geglaubt, die beste Methode, um die stoische Philosophie zu studieren, sei die Betrachtung lebender Beispiele für diese Tugenden. Ich denke, es ist sinnvoll, Mark Aurels Leben als Beispiel für Stoizismus zu betrachten, so wie er das Leben seiner eigenen stoischen Lehrer betrachtet hat.

Die folgenden Kapitel beruhen ausnahmslos auf der sorgfältigen Interpretation der Geschichte. Wenngleich ich mich auf ein breites Spektrum an Quellen gestützt habe, erfahren wir über Mark Aurels Leben und Charakter hauptsächlich aus den Chroniken des römischen Senators, Konsuls und Schriftstellers Cassius Dio, des Griechisch sprechenden römischen Geschichtsschreibers Herodian und der *Historia Augusta** sowie aus Mark Aurels *Meditationen*. Gelegentlich habe ich kleinere Details oder kurze Dialoge angefügt, um die Geschichte ein wenig auszuschnürceln – so

* Anm. d. Ü: Eine Sammlung von dreißig Lebensbeschreibungen römischer Kaiser und Usurpatoren aus der Spätantike

habe ich mir auf Basis der verfügbaren Belege vorgestellt, wie sich die Ereignisse in Mark Aurels Leben zugetragen haben könnten.

Das abschließende Kapitel dieses Buchs ist in einem Stil verfasst, der einer geführten Meditation ähnelt. Es ist eng an die Ideen angelehnt, die Mark Aurel in seinen *Meditationen* präsentiert, wenngleich ich seine Worte paraphrasiert habe, um daraus eine längere Geschichte zu machen, die ganz bewusst das bildliche Vorstellungsvermögen anregen und eine ausgefeilte kontemplative Erfahrung ermöglichen soll. Außerdem habe ich einige Sprichworte und Ideen eingefügt, die von anderen stoischen Autoren abgeleitet sind. Ich habe sie in Form eines inneren Dialogs oder einer Fantasie präsentiert, weil ich das Gefühl hatte, das wäre eine gute Methode, um die stoische Betrachtung des Todes und die »Sicht von oben« darzustellen.

Das gesamte Buch ist darauf angelegt, Ihnen dabei zu helfen, Mark Aurel nachzueifern, was den Erwerb einer stoischen mentalen Stärke betrifft, und schließlich ein tieferes Gefühl der Erfüllung zu entwickeln. Sie werden feststellen, dass ich oftmals Stoizismus mit Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert habe, weil das – wie wir gesehen haben – nur natürlich ist, denn die kognitive Verhaltenstherapie wurde vom Stoizismus inspiriert und beide haben einige grundlegenden Dinge gemeinsam. So werden Sie zum Beispiel feststellen, dass ich auf moderne therapeutische Ideen wie die *kognitive Distanz* – also die Fähigkeit, unsere Gedanken von der äußeren Realität zu unterscheiden – und die *funktionale Verhaltensanalyse* – also die Bewertung der Konsequenzen unterschiedlicher Handlungen – verweise. Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine kurzfristige Therapie, eine Methode zur *Abhilfe* für Probleme der geistigen Gesundheit wie Angstzustände und Depressionen. Jeder weiß, dass Vorbeugung besser ist als Heilung. Techniken und Konzepte der kognitiven Verhaltenstherapie wurden für die *Resilienzentwicklung* angepasst, um das Risiko ernsthafter emotionaler Probleme in der Zukunft zu vermeiden. Ich glaube jedoch, dass für viele Menschen eine Kombination aus stoischer Philosophie und kognitiver Verhaltenstherapie als langfristige *präventive* Methode möglicherweise noch besser geeignet sein

könnte. Wenn wir sie als Lebensphilosophie betrachten und täglich üben, haben wir die Chance, eine größere emotionale Widerstandskraft, mehr Charakterstärke und eine größere moralische Integrität zu entwickeln. Davon handelt dieses Buch.

Die Stoiker können Sie lehren, einen Lebenssinn zu finden, mit Widrigkeiten umzugehen, Ihren inneren Zorn zu besänftigen, Ihre Wünsche zu zügeln, gesunde Quellen der Freude zu genießen, Schmerz und Krankheit geduldig und würdevoll zu ertragen, den eigenen Ängsten mit Mut zu begegnen, Verluste zu verarbeiten und sich vielleicht der eigenen Sterblichkeit zu stellen und dabei so unerschütterlich zu bleiben wie Sokrates.

Mark Aurel war während seiner Zeit als römischer Kaiser mit kolossalen Herausforderungen konfrontiert. Die *Meditationen* bieten einen Einblick in seine Seele und die Art und Weise, wie er sich selbst durch alle Herausforderungen geleitete. Ich möchte Sie einladen, dieses Buch besonders aufmerksam zu lesen und zu versuchen, sich in die Situation Mark Aurels zu versetzen und das Leben mit seinen Augen zu betrachten – durch die Brille seiner Philosophie. Wir wollen sehen, ob wir ihn auf der Reise, die er im Laufe seiner tagtäglichen Transformation zu einem echten Stoiker zurücklegte, begleiten können. Falls es das Schicksal erlaubt, werden mehr Menschen in der Lage sein, die Weisheit des Stoizismus auf echte Herausforderungen, aber auch die Alltagsprobleme des modernen Lebens anzuwenden. Diese Veränderung stellt sich jedoch nicht von alleine ein. Sie kommt nur, wenn Sie hier und jetzt die Entscheidung treffen, Ideen wie diese in die Praxis umzusetzen. Wie Mark Aurel in seinen Selbstbetrachtungen schrieb: »Verschwende keine weitere Zeit, darüber zu streiten, wie ein guter Mensch beschaffen sein sollte; sei einfach ein guter Mensch.«⁴