

SWR2 Leben

Die Kraft der Vernunft - Wie ich zur Stoikerin wurde

Von Julia Wadhawan

Sendung: Dienstag, 20. Oktober 2020, 15:05 Uhr

Redaktion: Fabian Elsässer

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

DIE KRAFT DER VERNUNFT - WIE ICH ZUR STOIKERIN WURDE

INTRO

01 O-Ton:

Donald Robertson (Voice Over) 0'19: Nachdem ich vier Jahre Philosophie studiert hatte, war ich kurz davor, aufzugeben, weil ich nichts fand, das zu mir passte. Dann stieß ich auf die eine, große Philosophie, die in der Uni nicht gelehrt wurde und mir wurde sofort klar, dass sie es war, nach der ich gesucht hatte.

02 O-Ton:

Massimo Pigliuci (Voice Over) 0'21: Für die Stoiker basiert die menschliche Natur auf zwei Dingen: Wir sind im Wesentlichen soziale Tiere. Wir können außerhalb einer Gemeinschaft überleben, aber nicht gedeihen. Und wir haben die Fähigkeit, vernünftig zu denken. Für die Stoiker bedeutete das: Ein gutes menschliches Leben ist gemeinschaftlich und vernünftig.

03 O-Ton:

Donald_moral duty (Voice Over) 0'14: Du willst einen Sinn im Leben, ein Ziel? Dann ist es deine Pflicht dir selbst gegenüber, anständig über das Leben nachzudenken und zu nutzen, was die Natur dir gegeben hat: dein Gehirn.

(Regie: evtl. auch hier schon 05 Atmo)

Sprecherin 2:

Aus dem Handbuch der Stoik-Woche. Montag: Denke während der Mittagspause darüber nach, wie du dich besser um die Welt, andere und dich selbst kümmern könntest. Notiere dir erste Vorhaben, und ein bis zwei allgemeine Ziele, die du im Alltag aus den Augen verloren hast.

04 Atmo_Café:

Sprecherin 1:

Vorhaben Eins: Das gute Leben finden. Ich sitze auf einem hellen Samtsessel, unter stuckbesetzter Decke, zu meinen Füßen ornament-verzierter Marmorboden. Das Hotel Grande Bretagne liegt am Platz der Verfassung, im Zentrum Athens.

Ein prächtiges Gebäude aus dem 19. Jahrhundert, gleich gegenüber vom Nationalgarten. Weltstars haben hier residiert und Weltpolitiker. Ich suche nach einer Weltphilosophie oder einer, die es gern wäre.

Mein Gegenüber hat den Rucksack abgestellt. Er trägt Bart, Jeans und Polo hemd. Ein keltisches Schlangentattoo windet sich um seinen linken Arm.

05 O-Ton:

Donald Robertson (Voice Over) 0'18: Mein Name ist Donald Robertson und normalerweise beschreibe ich mich als Autor, Trainer und Psychotherapeut. Ich komme ursprünglich aus Schottland. Ich habe Philosophie studiert und dann einen Master in integrativer Psychotherapie und Philosophie.

Sprecherin 1:

Donald Robertson ist zu Besuch in Athen, genau wie ich. Es ist Ende 2019, die Pandemie beherrscht noch nicht unseren Alltag, und Robertson gehört zum Orga-Team einer Konferenz, die ich besuchen will: Die „Stoicon“. Ein hipper Name für eine alte Philosophie. Seit 2013 kommen einmal im Jahr Hunderte Menschen nach London, Toronto oder eben nach Athen, um die Lehre der Stoa zu diskutieren.

Ja, das klingt ein bisschen nach Reclamheftchen, irgendwie kauzig, aber hier reift eine Bewegung heran! Und zwar eine der Vernunft: Der moderne Stoizismus.

06 Atmo-Café:

Robertson ist einer ihrer heutigen Stars. Als sein Vater starb wurde er zu einem schwierigen Teenager mit großen Fragen. In alten Philosophien suchte er nach Antworten, aber alles schien sehr theoretisch. Erst in seiner Ausbildung zum Verhaltenstherapeuten stieß er auf die Lebensphilosophie, die für ihn alles vereinte.

07 O-Ton:

Donald Robertson (Voice Over) 0'46: Die Stoiker haben keine neuen Theorien hervorgebracht. Aber sie haben eine praktische Anwendung für die Lehren von Sokrates, Platon und anderen Philosophen entwickelt. Wie Sokrates verstanden sie ein gutes Leben darin, moralische oder praktische Weisheit zu erlangen. Weil das gut für unser emotionales Wohlergehen ist, wir werden dadurch widerstandsfähiger. Ein Teil dieser Weisheit ist die Erkenntnis, dass das Wichtigste im Leben Tugendhaftigkeit ist, unser eigener Charakter. Alles, was uns im Leben passiert, ist vergleichsweise unbedeutend.

Sprecherin 1:

Als Begründer des Stoizismus gilt der Phönizier Zenon von Kition. Rund 300 Jahre vor Christus soll der wohlhabende Kaufmann bei einem Schiffsunglück alles verloren haben – und landete in Athen. In einer Art vorzeitlichem Buchladen stieß er auf eine Schrift über Sokrates und wollte wissen, wo er Menschen wie ihn finden könnte. Der Besitzer zeigte auf einen vorbeilaufenden Mann, ihm sollte er folgen. Er wurde Zenons erster Lehrer: Krates von Theben. Als Kyniker lebte er bewusst in Armut, um

innere Unabhängigkeit zu erlangen. Zenon lernte nach ihm, dann bei anderen, bis er seine eigene philosophische Schule entwickelte.

08 O-Ton:

Donald Robertson (Voice Over) 0'18: Stoisch bedeutet heute sowas wie hartnäckig oder unemotional. Im alten Griechenland hatte es eine weitaus nuanciertere Bedeutung. Der Name bezieht sich auf ein öffentliches Gebäude am Rande des Marktplatzes, in dem Stoiker sich trafen. Darin steckt auch die Idee einer Philosophie der Straße.

Sprecherin 1:

Die *Stoa*: Eine lange Säulenhalle am alten Marktplatz, der Agora. Wo heute Ruinen liegen, trafen sich früher die ersten Stoiker um ihre Ideen unters Volk zu bringen. Schon Sokrates hatte sich unbeliebt gemacht, die Stoiker machten daraus ihr Markenzeichen: Philosophie für alle, statt für eine Elite.

Heute reicht ihr Einfluss bis ins Silicon Valley, Bestseller versprechen Glück und Gelassenheit, die größte Stoiker-Gruppe auf Facebook hat mehr als 82.000 Mitglieder. Es gibt einen Verein, weltweit Dutzende Ortsgruppen und seit 2013 eine jährliche Konferenz. Sie wird von einem Online-Kurs begleitet, der Stoic Week: Lebe wie ein Stoiker. Ursprünglich war es ein Forschungsprojekt an der britischen Exeter-Universität. Die Hypothese: Eine regelmäßige, stoische Praxis macht glücklich. Jeden Tag gibt es Lektüre und Übungen. Ich will wissen, wie das geht: Stoikerin sein. Also mache ich mit.

Sprecherin 2:

Dienstag: Das Ziel des Lebens. Morgentext zur Reflexion: „Denn es ist dem Weisen eigentümlich, nichts zu tun, was er bereuen könnte oder gegen seinen Willen; sondern alles mit Würde (..); nichts zu erwarten (...); nichts zu bestaunen (...), in seinem Urteil beständig zu sein und in seinem Willen frei. Gibt es eine größere Glückseligkeit als dies?

Mir wenigstens will nichts einfallen.“ – Cicero, Gespräche in Tusculum.

Anweisung:

Denke an die Aspekte deines Lebens, die dir am wichtigsten erscheinen. Erkennst du etwas, das all diese Dinge zusammenhält – eine Art Kern, den du damit ausdrückst?

09 Atmo_draußen:

Auf dem herrschaftlichen Campus des Amerikanischen Archäologischen Instituts in Athen sitzen sie im Schatten der Maulbeerbäume: Studentinnen, Rentner, Ehepaare, Menschen mit Lippenstift oder Schirmmütze. Am Aussehen erkennt man Stoiker schon mal nicht. Außer sie tragen eins der T-Shirts, die sie drinnen verkaufen. Ein Ladebalken ist darauf gedruckt, darunter der Satz „Loading Calm – 90 Prozent“. Witzig, denke ich, sind Stoiker schon mal.

10 Atmo: _ Vortrag Jonas Salzgeber

Regie: kurz stehen lassen, dann in den Hintergrund.

Sprecherin 1:

Den ersten Vortrag hält ein junger Schweizer: Jonas Salzgeber, sportlich, Tablet in den Händen. Er erzählt vom römischen Stoiker Musonius Rufus, der ins Exil verbannt wurde. Die Botschaft: Das Leben kann einem alles nehmen, aber nicht die Entscheidung, was man daraus macht.

Wie ein Mantra wiederholt Salzgeber immerzu den englischen Begriff *responsibility*. Verantwortung: Für das eigene Verhalten, Gefühle, Gedanken. Oder: *Response-Ability*. Die Fähigkeit zu reagieren.

Für mich klingt das etwas zu selbstverständlich, aber meine Sitznachbarin schreibt aufmerksam mit. Im Hof unterhalten wir uns.

Regie: Atmo raus.

11 O-Ton:

Phuong Tran unübersetzt 0'11: My name is Phuong Tran, I am from Maryland. I currently work as a psychotherapist.

Sprecherin 1:

Tran ist extra aus den USA angereist und hängt noch ein paar Tage Urlaub dran. Die Amerikanerin ist 39, ihre Eltern kommen aus Vietnam – Buddhisten. Mit 16 las sie Nietzsche, später Donald Robertson. Im Stoizismus fand sie einen praktischen Bezug, der ihr auch in der Arbeit hilft.

12 O-Ton:

Phuong Tran (Voice Over) 0'33: Meine Klienten ringen häufig mit der modernen Welt, in der soziale Medien jede Menge Ängste und Vergleiche hervorrufen. Das ist sehr ungesund. In Kombination mit kognitiver Verhaltenstherapie kann Stoizismus Menschen dabei helfen, sich zu erden. Das wichtigste dabei: Ich lasse meine Klienten immer wieder aufschlüsseln, was sie in einer Situation kontrollieren können und was nicht. Das zu üben hilft.

Sprecherin 1:

Tran beschreibt so etwas wie den ersten Grundsatz der Stoa. Man findet ihn gleich am Anfang von Epiktets „Handbüchlein der Moral“, wie Donald Robertson mir erklärt hat.

13 O-Ton:

Donald Robertson (Voice Over) 0'39: Der Eröffnungssatz lautet: Manche Dinge liegen in unsere Macht und andere nicht. Moderne Stoiker nennen das die Dichotomie der Kontrolle. Das klingt erstmal selbstverständlich, als würde ich sagen: Eins plus eins ist zwei. Aber so gut wie jeder erkennt an, dass der Spruch eine psychologische Wirkung hat.

Weil Menschen die Tendenz haben, diese Unterscheidung zu vergessen. Deswegen schreibt Epiktet: Wir brauchen eine innere Revolution, keine äußere. Wir müssen mehr Verantwortung für gewisse Dinge übernehmen und lernen, andere zu akzeptieren.

Sprecherin 1:

Die Macht des Selbstverständlichen. Moderne Stoiker sind stolz darauf, dass ihre Philosophie einen großen Einfluss darauf hatte, was wir heute eine widerstandsfähige Psyche nennen. Basierend auf Seneca, Epiktet und Marc Aurel hat der Psychotherapeut Albert Ellis in den 1960ern die Theorie entwickelt, dass Emotionen auch Einstellungssache sind – eine Art Grundelement der kognitiven Verhaltenstherapie.

14 O-Ton:

Donald Robertson (Voice Over) 0'35: Die Stoiker würden sagen: Es ist nicht so, dass ich weinen musste, weil du mich beleidigt hast. Du hast mich beleidigt, ich habe dem eine Bedeutung beigemessen und deswegen musste ich weinen. Ich könnte auch denken, es sei unbedeutsam. Dass dir nicht klar war, was du tust, dass du eine andere, konstruktive Absicht hattest, aber den falschen Weg gewählt hast. Es ist die Theorie, dass unsere Emotionen zum Großteil von Glaubenssätzen bestimmt werden. Das klingt banal, ist in der Psychotherapie aber eine Riesensache.

Sprecherin 1:

Eine Freundin meldet sich kaum und man denkt: Ich bin ihr egal, sie ist so selbstbezogen! Der Zug hat eine halbe Stunde Verspätung: so eine Frechheit! Jemand anderes bekommt den ersehnten Job – ich bin so ein Verlierer. Nicht die Umstände verärgern uns, sondern unsere Meinung darüber.

15 O-Ton:

Massimo Pigliucci (Voice Over) 0'19: Wir versuchen, uns so weit wie möglich von negativen, disruptiven Emotionen wie Angst, Ärger oder Hass zu entfernen und stattdessen positive, konstruktive Emotionen wie Freude, Liebe, Gerechtigkeit zu kultivieren. Es geht nicht darum, Emotionen zu unterdrücken, sondern sie neu auszurichten.

Sprecherin 1:

Gefühle nicht verdrängen, sondern verstehen – mit den Stoikern kann man das Üben. Massimo Pigliucci lehrt Philosophie am City College in New York. Bis er die Lehre der Stoa vor einigen Jahren entdeckte war er Professor für Ökologie. Seine wichtigste Übung: das philosophische Tagebuch.

16 O-Ton:

Massimo Pigliucci (Voice Over) 0'35: Fast jeden Abend, bevor ich ins Bett gehe, nehme ich mir ein paar Minuten Zeit und schreibe meine Gedanken über einige Ereignisse des Tages nieder. Wie Seneca stelle ich mir drei Fragen: Wann habe ich mich schlecht verhalten, wann habe ich mich gut verhalten und was hätte ich anders machen können? Es geht nicht darum, in Reue zu versinken, sondern von Fehlern zu lernen und die guten Dinge zu schätzen, damit man fürs nächste Mal einen Plan hat. Denn, wissen Sie, das Leben wiederholt sich mehr, als wir uns eingestehen.

Sprecherin 1:

Kein Grübeln oder Jammern, eine strukturierte Reflektion des Innenlebens, angelehnt an die „Selbstbetrachtungen“ des römischen Kaisers Marc Aurel. Die modernen Stoiker haben daraus eine Technik entwickelt, die im Handbuch der Stoic-Week erklärt wird. Ich schreibe auf:

Erstens, die Situation:

Eine Redakteurin will, dass ich einen Text umschreibe.

Zweitens, meine Gefühle: Ärger, Angst, Stress.

Drittens, meine Gedanken: Ich habe keine Zeit! Das hätte sie gleich am Anfang sagen können! Ich bin eine schlechte Autorin!

Viertens. Was kann ich kontrollieren? Die Antwort: eigentlich immer nur mich. Ich könnte mich ärgern, weigern, diskutieren, aber was würde das Bringen – außer mehr schlechte Laune? Ich denke: Stoiker sind eigentlich nur Pragmatiker.

Es gibt noch andere Übungen. Was den Yogis die Asanas oder den Christen das Vaterunser, sind den Stoikern verschiedene Gedankenexperimente, die sie Meditationen nennen.

17 O-Ton:

Massimo Pigliucci (Voice over) 0'35: Wenn ich eine schwierige Situation auf mich zukommen sehe, tue ich, was Stoiker *Premeditation Malorum* nennen. Das bedeutet buchstäblich: an schlimme Dinge denken. Eine Technik, die auch in der kognitiven Verhaltenstherapie angewandt wird. Die Idee ist, sich vorzustellen, was in einer Situation – sagen wir ein Bewerbungsgespräch – schiefgehen und wie man damit umgehen könnte. Dann kann man die Situation in zweiter oder dritter Person erzählen, als würde man mit einem Freund sprechen, und sich selbst Ratschläge geben.

Sprecherin 1:

Die Angst anschauen, um sie zu überwinden. Seneca nannte es die „Vorstellung des Bösen“. Am Ende geht es um den ganz alltäglichen Kampf mit sich selbst. Ein junger Marktanalyst aus Polen erzählt mir, dass er damit Frust auf der Arbeit vorbeugt.

18 O-Ton:

Przemyslaw Radowski unübersetzt 0'10:

Regie: stehen lassen bis 0'10, dann in den Hintergrund.

(For example you conduct analysis, you do your best, your months of research point to a certain outcome, and then it doesn't happen because of something that was beyond your control)

Sprecherin 1:

Hält eine Analyse nicht stand, lässt er die Selbstzweifel zurück, statt sich damit zu blockieren. Warten hilft: 90 Sekunden, heißt es, hält eine starke Emotion an, bis man wieder klarer denken kann.

Der Kanadier Davide Lazarri fand darin eine wichtige, stoische Erkenntnis: Dass er die Vergangenheit nicht ändern kann.

19 O-Ton:

Davide Lazarri unübersetzt 0'11:

Regie: in den Hintergrund.

Sprecherin 1:

Es klinge selbstverständlich, sagt er, aber es habe ihn wahnsinnig erleichtert. Es ist was es ist: Das spirituelle Mantra der Gegenwart. Die Stoa wird immer wieder mit dem Buddhismus verglichen. Achtsamkeit nennen heißt hier: Prosoché.

Denn das Schlimmste ist den Stoikern ohnehin nicht der Verlust von Geld oder Ansehen, ist weder Krankheit noch Schmerz. Das Schlimmste ist der Verlust des eigenen Charakters.

Sprecherin 2:

Mittwoch: Tugenden. Wenn du im menschlichen Leben etwas findest, was höher steht als die Gerechtigkeit, die Wahrheit, die Mäßigkeit, der Mut (...), so wende dich dem mit der ganzen Macht deiner Seele zu und ergötze dich an diesem höchsten Gute. (...) Wenn aber alles andere dir gering und wertlos erscheint, so gib auch keinem andern Dinge Raum. (...) – Marcus Aurelius, Selbstbetrachtungen.

20 Atmo: Militärtrainer

Regie: kurz stehen lassen, dann in den Hintergrund.

Sprecherin 1:

Einen der Vorträge hält Thomas Jarrett, wieder ein Amerikaner. Er war in der Armee und erzählt, wie stoische Philosophie auch im Umgang mit posttraumatischem Stress, Ängsten und Wut helfen kann. Während des Irak-Kriegs gab er Soldaten Kurse in psychischer Belastbarkeit – basierend auf den vier Kardinaltugenden der Stoa: Weisheit, Mut, Gerechtigkeit und Mäßigung.

Regie: Atmo kurz hochziehen bei 1'33 – 1'41.

Wer sich an ihnen orientiert, sagt Jarrett, brauche keine Angst mehr haben. Nicht vor dem Tod, nicht vor dem Urteil anderer oder dem eigenen. Ich allein Sorge für meinen inneren Frieden – indem ich mit jeder Situation tugendhaft umgehe.

So, sagen die Stoiker, liegt es in der Natur des Menschen, zufrieden sein zu können, egal was das Leben bringt. Ein Trost, vielleicht der einzige, in aussichtslosen Momenten.

Regie: Atmo raus.

Sprecherin 1:

Ein ruhiger Geist inmitten von Aufruhr. Das Ideal des besonnenen Herrschers macht die stoische Philosophie auch für moderne Führungskräfte so attraktiv. „The Stoic CEO“ lautet der Vortrag einer griechischen Management-Beraterin.

Aber das Gute ist komplizierter, als es scheint. Es wäre einfach, der stoischen Philosophie Selbstgerechtigkeit vorzuwerfen: Hauptsache ich fühle mich gut. Mit den richtigen Worten kann man sich schließlich alles schönreden. Denn was bedeutet schon Weisheit, was Gerechtigkeit? Die Kardinaltugenden finden sich in unzähligen Kulturen und Religionen wieder. Unrecht gibt es trotzdem überall.

Sprecherin 2:

Donnerstag: Beziehungen zu anderen und zur Gesellschaft.

„Zuerst, vermeide alle Taten, die willkürlich und sinnlos sind; und Zweitens, lass jede Handlung dem Gemeinwohl dienen.“ — Marc Aurelius, *Selbstbetrachtungen*

21 Atmo: O-Ton Jane Knight unübersetzt

Regie: kurz stehen lassen, dann in den Hintergrund.

Sprecherin 1:

Jane Knight ist 62 und in Rente, von der Stoicon hat die aus dem Radio erfahren. Sie mag die Alltagstauglichkeit der Philosophie und ihre Gemeinwohlorientierung. Die Stoiker, erzählt sie mir, glaubten an die Gleichheit aller Menschen, ungeachtet ihrer Herkunft. Sogar Frauen wollten sie Philosophie beibringen! Ich denke an Seneca, einen der reichsten Menschen seiner Zeit, den Sklaven Epiktet, oder Zenon von Kition, den Migrant. Berühmter Stoikerinnen gibt es keine und zwei Drittel Teilnehmer an der Stoic Week sind Männer. Aber der Anteil an Frauen wächst mit jedem Jahr.

Die Wertvorstellungen der Stoa, erzählt Philosophieprofessor Massimo Pigliucci, haben das Christentum erheblich mitgeprägt. Im Unterschied zu anderen Strömungen und Religionen aber hatte Dogmatik hier keinen Platz.

22 O-Ton:

Massimo Pigliucci (Voice Over) 0'44: Im Gegensatz zu moderner Moralphilosophie ist die Antwort auf die Frage, in was für einer Gesellschaft wir leben sollten, immer: es kommt drauf an. Die Stoiker geben keine spezifische Anleitung, weil sie wissen, dass die Welt zu kompliziert ist. Die einzige Anleitung, die sie geben ist: Nutze deine Fähigkeit logisch zu denken und versuche, auf Basis von Fakten vor Ort, herauszufinden, was das Beste ist. Das kann unterschiedlich verargumentiert werden, aber Stoiker würden sagen, jede Form von Ungleichbehandlung unter Menschen ist nicht gut.

Sprecherin 1:

Vernunft und Fürsorge. Das Beste draus machen. Es ist die Selbstverständlichkeit der stoischen Philosophie, die mich ratlos macht und andererseits einiges erklärt. Es ist so einfach und doch so schwer. Damit kriegt sie ihr Publikum – damit kriegt sie auch mich ein bisschen. Weil es sich gut anfühlt, positiv zu denken. Das eigene Leben nur daran zu messen, wie ich mit mir und anderen umgehe. Ein gestohlenen Fahrrad bringt das nicht zurück, aber es heißt nicht umsonst: Ich ärgere *mich*.

Das kann ich doch wenigstens versuchen, zu lassen.

Und:

Eigentlich ist das doch auch klar? Vieles davon machen wir automatisch. Wenn wir uns nach einem Streit vertragen, nach einer Enttäuschung weitermachen. Das automatisch Gute trainieren, um das automatisch Schlechte zu vermeiden. Ein junger Ingenieur aus den USA sagt mir, er sei Stoiker gewesen, bevor er es wusste. Vielleicht, denke ich, gilt das für uns alle.

Es würde erklären, warum die Bewegung neue Anhänger findet. Philosophie-Professor Pigliucci verweist noch auf die Vernetzung über Social Media. Und er hat eine weitere Theorie:

23 O-Ton:

Massimo (Voice Over) 0'13: Wir leben in einer Zeit des Tumults. Klimakollaps, Atomkrieg, Spinner, die Präsidenten werden... Ich glaube, Menschen finden Trost in einer Philosophie, die erlaubt, sich zu orientieren und herauszufinden, wie man auf all das reagiert.

Sprecherin 1:

Nie schien die stoische Philosophie so nützlich wie in diesem Jahr, inmitten einer Pandemie. Sie verspricht keine Erleuchtung oder Erlösung, keinen Himmel, nur: ein bisschen Zufriedenheit. Und überzeugt mit direkter Wirkung:

Die Teilnehmer des Onlinekurses waren nach einer Woche laut Umfrage 2018 im Schnitt um zwölf Prozent zufriedener als vorher. Insgesamt haben bis heute 20.000 Menschen daran teilgenommen. So wollen die Stoiker eine westliche Alternative zum Buddhismus bieten, eine atheistische zum Christentum – und eine praktische zur Theorie.

Musik:

24 Atmo: Meditation 0'34: (Imagine your own feet gently leaving the ground. You see the whole of the great planet. Though you can't see yourself from so far above, you know and feel you are down there on earth below and that your life is important and what you make of your life is important.)

Sprecherin 2:

Sonntag. Teil der Natur sein und sich darum kümmern. Das Nachdenken über Natur hilft uns, bessere Menschen zu werden. Mittagsübung: Nimm dir heute zwanzig Minuten, um den „Blick von Oben“ zu visualisieren.

25 Atmo: Meditation 2 0'33: (You think of the almost incomprehensible vastness of universal time. Remember that the present moment is a fleeting second in the mighty river of cosmic time. The here and now is important. Standing at the center point of all human experience.)

Sprecherin 1:

Ich stelle mir vor, von weit weg auf die Welt zu schauen, eine Nadelspitze auf dem blauen Planeten. Alles von Oben betrachten, das große Ganze sehen. Spüren, wie alles zusammengehört. Was ist schon wichtig, außer: diese gewaltige Natur zu würdigen – und meine, in ihr.

Regie: Musik raus

Auf dem Rückflug von Athen: Neben mir sitzen eine Mutter und ihr Sohn. Ich habe Kopfschmerzen, bin müde. Denke an den Text, auf den meine Redakteurin noch wartet, an den Berg von Notizen und Fragen in meiner Tasche, den Besuch am Wochenende. Das Kleinkind schreit, hört nicht auf. Eine Frau beschwert sich kopfschüttelnd. Ich lächle der Mutter zu und spiele kurz mit dem Kind, bevor ich die Augen schließe und mich zufrieden zurücklehne.