

Auf einen Blick

Einleitung	19
Teil I: Stoizismus in der Antike	23
Kapitel 1: Stoizismus: Eine Philosophie für die heutige Zeit	25
Kapitel 2: Die ersten Stoiker	37
Kapitel 3: Der Stoizismus erobert Rom	47
Kapitel 4: Mark Aurel: Philosoph und Kaiser	59
Teil II: Die stoische Weltanschauung	69
Kapitel 5: Die stoische Sichtweise der Realität	71
Kapitel 6: Vorsehung, Schicksal und freier Wille	81
Teil III: Stoische Ethik	95
Kapitel 7: Tugend als Lebensziel	97
Kapitel 8: Was wir kontrollieren können	117
Kapitel 9: Verlangen und das glückliche Leben	139
Kapitel 10: Lust und Schmerz	159
Kapitel 11: Das Naturgesetz	177
Kapitel 12: Starke Gemeinschaften aufbauen	187
Teil IV: Leidenschaften und Emotionen	205
Kapitel 13: Stoische Apathie: Warum sie für uns interessant ist	207
Kapitel 14: Liebe und Freundschaft	221
Teil V: Stoische Tugenden	237
Kapitel 15: Die Primärtugenden	239
Kapitel 16: Resilienz und innerer Frieden	251
Teil VI: Stoizismus heute	267
Kapitel 17: Der moderne Stoizismus	269
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	285
Kapitel 18: Zehn weitere Quellen zur Information	287
Stoizismus für Dummies – Übersetzungen	291
Stichwortverzeichnis	293



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	19
Über dieses Buch	19
Törichte Annahmen über den Leser	20
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	21
Wie es weitergeht	21
TEIL I	
STOIZISMUS IN DER ANTIKE	23
Kapitel 1	
Stoizismus: Eine Philosophie für die heutige Zeit	25
Eine Denkweise für die heutige Zeit	25
Die stoische Theorie	26
Was bedeutet »Philosophie« eigentlich?	27
Was ist Weisheit und was nicht?	28
Philosophie und Leben	30
Die Weisheit der Stoiker nutzen	31
Glück und Freiheit	33
Wann Philosophie studieren?	34
Kapitel 2	
Die ersten Stoiker	37
Die grundlegenden Lehren des Zenon und der Anhänger der Stoa	38
Materialisten durch und durch	38
Der Glaube an den Logos	39
Strenge Deterministen	39
Glaube an ein Leben nach dem Tod	40
Mit Vernunft leben	40
Das Gute, das Böse und die Neutralität	41
Nur Tugend führt zum Glück	42
Warum der Stoizismus im antiken Griechenland und Rom seine Blütezeit hatte	44
Kapitel 3	
Der Stoizismus erobert Rom	47
Seneca und Epiktet	47
Seneca: Wohlhabend, aber genügsam	48
Philosophie als Therapie für die Gefühle	49
Schicksalsschläge bewältigen	50
Den Zorn kontrollieren	51
Epiktet: Vom Sklaven zum Philosophen	53
Wahre Freiheit	54
Die Dichotomie der Kontrolle	55
Radikale Akzeptanz	56

Kapitel 4	
Mark Aurel: Philosoph und Kaiser	59
Ein stoischer Philosoph besteigt den Thron	59
Frühe Einflüsse	60
Bekehrung zum Stoizismus	60
Herrschaft als Kaiser	61
Zwei Aspekte der Philosophie des Mark Aurel	61
Unbeständigkeit: Die Wirklichkeit ist im Fluss	62
Pessimismus	63
Der Niedergang des antiken Stoizismus	66
Der Untergang der »alten Götter« des Heidentums	66
Der Aufstieg der konkurrierenden Philosophien	66
Mangelnde Massenwirksamkeit	66
Angriffe durch rivalisierende philosophische Schulen	67
Abgeschlagen, aber nicht tot	67
TEIL II	
DIE STOISCHE WELTANSCHAUUNG	69
Kapitel 5	
Die stoische Sichtweise der Realität	71
Alles besteht aus Materie	71
Gott und Natur	72
Stoischer Pantheismus	73
Der Platz der Erde im Universum	73
Stoische Argumente für die Existenz Gottes	74
Der stoische Glaube an periodische Feuerbrünste	75
Der Platz des Menschen im Kosmos	76
Eine anthropozentrische Sichtweise	76
Der Glaube an ein (vorübergehendes) Leben nach dem Tod	78
Die Wahrheit in überholten Auffassungen finden	79
Kapitel 6	
Vorsehung, Schicksal und freier Wille	81
»Alles ist vom Schicksal bestimmt«	82
Fatalismus auf Abwegen	83
Freier Wille und Verantwortung	84
Ist Gott schuld am Bösen?	88
Die Antwort von Seneca	88
Natürliche Übel und tierischer Schmerz	89
Wurden die Sünde und das Böse von Gott verursacht?	91
Stoisches Schicksal und Passivität	91
Göttliche Vorsehung	92

**TEIL III
STOISCHE ETHIK 95**

**Kapitel 7
Tugend als Lebensziel 97**

Virtus und *arete*. 97
Virtus. 98
Arete 98
 Die Tugend im Mittelpunkt. 99
 Möge die Macht mit dir sein. 99
 Laster: Das Gegenteil von Tugend. 100
 Kann man sich zur Tugendhaftigkeit hin entwickeln?. 100
 Glück und Tugend 101
 Die Komponenten des Glücks 101
 Die stoische Vereinfachung des Ganzen. 103
 Tugend und Glück gehören zusammen 103
 Nur die Tugend ist gut, und nur das Laster ist schlecht. 104
 Das Gute, das Schlechte und das Gleichgültige 105
 Was ist das Besondere an der stoischen Gleichgültigkeit? 106
 Innere und äußere Dinge 111
 Einem guten Menschen kann kein Schaden zugefügt werden 112
 Umgang und Wert 113

**Kapitel 8
Was wir kontrollieren können 117**

Die Dichotomie der Kontrolle 118
 Ihre Wünsche und Ihre Macht 119
 Das Konzept der Kontrolle 121
 Werturteile, Wünsche und Ziele. 122
 Weitere Optionen in Bezug auf Kontrolle. 123
 Die innere Burg oder Festung 125
 Ein anderes Spektrum 127
 Das Problem der äußeren Ziele. 128
 Beziehungen, Vernunft und Gemeinwohl 129
 Eine moderne stoische Strategie 130
 Unser Bestes geben 134
 Eine alternative Strategie 135
 Unsere emotionale Beziehung zu Zielen 136
 Der richtige Weg des Handelns 136

**Kapitel 9
Verlangen und das glückliche Leben 139**

Klarheit über das Verlangen gewinnen 139
 Verpflichtungen 140
 Gedanke, Verlangen und Handlung 141
 Verlangen steuern 142
 Was auch immer sein soll, wird geschehen 143

14 Inhaltsverzeichnis

Nur begehren, was wahr ist	144
Das Problem des Bösen	145
Verlangen und Glück	146
Glück als befriedigtes Verlangen	146
Die wahren Fehler	149
Eine Gelegenheit für Hoffnung	151
Die Kluft ist gut	152
Kann man sich von Verlangen befreien?	153
Die vielen Facetten des Glücks	154
Verlangen nach dem, was ist	154
Das Glück kommt von innen	156
Kapitel 10	
Lust und Schmerz	159
Die Anziehungskraft der Lust nach Epikur	159
Epikur über die Lust	160
Stoische Einwände gegen den Epikureismus	161
Lust und Schmerz bei den Stoikern	162
Epiktet hat das Wort	163
Mark Aurel meldet sich zu Wort	165
Seneca schaltet sich in die Diskussion ein	169
Empfindungen und Situationen nutzen	171
Kapitel 11	
Das Naturgesetz	177
Was ist das Naturgesetz?	177
Cicero über das Naturgesetz	178
Grundelemente des Naturgesetzes	180
Moderner Stoizismus und Naturgesetz	183
Naturgesetz: Pro und Kontra	183
Kapitel 12	
Starke Gemeinschaften aufbauen	187
Die zwei Wurzeln der Gemeinschaft	188
Vernunft und Relationalität	188
Das Selbst und die Gesellschaft	189
Platon und Aristoteles stecken hinter allem	191
Aristoteles über die Macht der Partnerschaft	192
Platonische Perspektiven	193
Gemeinschaftliche und politische Tugenden	194
Kreise der Gemeinschaft und Fürsorge	195
Die Kreise unseres Lebens	195
Das Beste aus unseren Kreisen machen	197
Die vier Fundamente	198
Die Anforderungen der Liebe	199
Bürger der Welt	201

**TEIL IV
LEIDENSCHAFTEN UND EMOTIONEN 205**

**Kapitel 13
Stoische Apathie: Warum sie für uns interessant ist 207**

Die zwei Konzepte der Apathie 207
 Zwei große Probleme 208
 Eine alte Idee und eine moderne Übersetzung 208
 Tiefere Einblicke in die stoische Apathie 209
 Die Disziplin, die wir brauchen 210
 Die Natur der Emotionen 211
 Apathie und Ataraxie. 213
 Stoische Gelassenheit 214
 Die Extreme des Epiktet 215
 Sinnvollen Frieden finden. 218
 Abschließende Überlegungen zur Apathie 220

**Kapitel 14
Liebe und Freundschaft 221**

Zwei große Ideen für Freundschaft und Liebe 221
 Die stoische Idee der Übereinstimmung 222
 Die Idee der Zueignung 223
 Wahre Freundschaft 224
 Stoische Freunde 224
 Die sich gegenseitig durchdringende Einheit der Seelen 227
 Ist das Selbst eine ummauerte Festung? 228
 Tugend oder Verletzlichkeit? 229
 Die Stoiker und die Liebe 230
 Sex und Liebe bei den Stoikern 232

**TEIL V
STOISCHE TUGENDEN 237**

**Kapitel 15
Die Primärtugenden 239**

Das Wesen der Tugend 239
 Arete oder Vortrefflichkeit 240
 Gute Gewohnheiten 240
 Die stoische Sicht der Tugend 241
 Einflüsse der Kyniker 241
 Einflüsse von Sokrates 241
 Stoische Paradoxa zur Tugend 242
 Die vier Primärtugenden 243
 Tapferkeit, Mut und Stärke 243
 Besonnenheit, Selbstdisziplin, Mäßigung 245

16 Inhaltsverzeichnis

Gerechtigkeit	247
Weisheit	248
Bewertung der vier Primärtugenden	248

Kapitel 16 Resilienz und innerer Frieden 251

Resilienz: Die Kunst, wieder auf die Beine zu kommen	251
Im gegenwärtigen Augenblick leben	252
Die Situation aus der Vogelperspektive betrachten	253
Die Situation objektiv betrachten	254
Nachsichtig mit anderen sein	255
Einen Spaziergang in der freien Natur machen	255
Stoische Grundlagen griffbereit halten	256
Das stoische Streben nach innerem Frieden	258
Mögliche Widrigkeiten vorhersehen	258
Morgen- und Abendmeditationen praktizieren	259
Ein Tagebuch führen	260
Handeln unter Vorbehalt	260
Freiwilliges Unbehagen üben	261
Über die Vergänglichkeit nachdenken	262
Sich gute Vorbilder nehmen	262
Sich auf das konzentrieren, was man kontrollieren kann	263
Das Verlangen nach Äußerlichkeiten zügeln	264
<i>Amor fati</i> üben	265

TEIL VI STOIZISMUS HEUTE 267

Kapitel 17 Der moderne Stoizismus 269

Was ist der moderne Stoizismus?	269
Hauptunterschiede: Antike und Moderne	271
Theoretische Ambitionen	272
Intellektuelle Grundlagen	272
Einstellung zur Religion	273
Plausibilität	273
Zentraler Schwerpunkt	275
Zielpublikum	275
Argumentativer und rhetorischer Stil	276
Moderner Stoizismus: Für und Wider	278
Moderner Stoizismus: Gegenargumente	278
Moderner Stoizismus: Vorzüge	282

TEIL VII
DER TOP-TEN-TEIL 285

Kapitel 18
Zehn weitere Quellen zur Information 287

- Zeno 287
- Philosophie der Stoa 287
- Stoizismus heute 287
- Stoiker-Gruppen 288
- Stoa-Blog von Stoizismus heute 288
- stoic.tägliches tagebuch 288
- Blog von stoiker.net 288
- Stoiker Podcast 288
- Derwildestoiker Podcast 289
- Weg der Stoa Podcast 289

Stoizismus für Dummies – Übersetzungen 291

Stichwortverzeichnis 293

