

Liebe Freunde der Stoa!

Heute geht es um ein Thema, das für Stoiker – und ihrer Einstellung zum Leben – absolut zentral, aber gleichzeitig extrem anfällig für Missverständnisse ist: **GELASSENHEIT**. Hören Sie sich dazu doch gerne einmal die Folge aus der (immer hörenswerten) Reihe „Das philosophische Radio“ an: [Gelassenheit finden – auch in Krisenzeiten](#) (55 Min.). Das sehr gute Interview mit *Albert Kitzler*, den einige von Ihnen vielleicht aus dem interessanten Podcast „Der Pudel und der Kern“ kennen, ist spannend, macht aber auch deutlich, wie leicht die [stoische Grundhaltung der Ataraxia](#) (ἀταραξία) missverstanden bzw. in ein falsches Licht geraten kann. Wer sich gelassen gibt, kann schon mal als gleichgültig oder passiv eingestuft werden. Und wer gemäßigt auftritt, gilt nicht selten als langweilig oder teilnahmslos. (Hierzu kann ich die Lektüre der eindrucklichen [Geschichte vom chinesischen Bauern](#) empfehlen!) Vielleicht ist es Ihnen – wie mir – auch schon passiert,



dass Ihr Gegenüber auf Ihre Gelassenheit sogar gereizt reagiert hat („[Deine Gelassenheit nervt!](#)“). Tatsächlich besteht immer die Gefahr, dass stoische Gelassenheit verwechselt wird mit einer passiv-lethargischen Haltung, die kaum hilfreich ist. Daher ist es wichtig, sich klarzumachen, dass ein überzeugter Stoiker nicht nur in sich selbst ruht, sondern sich – als ein soziales Wesen – vor allem in seinen Taten zeigt, und dass die Philosophie der Stoa eine Philosophie des sozialen Engagements und der gelebten Verantwortung ist. Ein guter Gewährsmann, um dies nicht zu vergessen, ist der römische Kaiser und Stoiker *Mark Aurel*, aus dessen Umgang mit Krisen und Kriegen immer stoische Gelassenheit, aber ebenso auch Mitgefühl und Engagement erkennbar ist. Hören Sie dazu – wenn Sie mögen – den interessanten Podcast [Philosophie der Gelassenheit – Mark Aurel und die Stoiker](#) (30 Minuten). Gelassenheit ist also niemals Selbstzweck, sondern immer (nur) eine notwendige Voraussetzung für ein tugendhaftes Handeln!

Wer sich in Gelassenheit üben möchte, könnte evtl. auch die Technik der **MEDITATION** nützlich finden, die wir eher aus östlichen Philosophien kennen. Vielleicht probieren Sie dazu einfach mal eine „geführte Meditation“ aus, die innere Ruhe fördern und gleichzeitig den Hörer schrittweise durch die Prinzipien der stoischen Philosophie führen soll. Die [Meditation – Stoische Prinzipien verinnerlichen](#) wird im Rahmen des Podcast „robust glücklich – Resilienz durch Stoizismus“ angeboten. Sie dauert 36 Minuten und ist einen Versuch wert!

Schließlich möchte ich Sie noch auf zwei **STOIKER-EVENTS** aufmerksam machen: Wer des Englischen ausreichend mächtig ist, könnte Gefallen finden an der internationalen Stoic Conference [STOICON 2024](#), die am 19.10.2024 stattfindet. Auf dieser weltgrößten Versammlung von Stoikern gibt es immer wieder eine Vielzahl spannender Vorträge und Diskussionen. Da sie in diesem Jahr als virtuelle Konferenz abgehalten wird, können Sie bequem von zu Hause am PC teilnehmen. Merken Sie sich den Termin vor! Im Rahmen der Stoicon gibt es immer auch Präsenztreffen in verschiedenen Ländern (unter dem Label „Stoicon-X“). Ein solches Treffen findet dieses Jahr in Hannover statt – und zwar am 12.10.2024 zum Thema [Stoische Haltungen im Spannungsfeld gesellschaftlicher Auseinandersetzungen](#). Wenn Sie in der Nähe wohnen, wäre dies vielleicht einen kleinen Ausflug wert! (Wer den Referenten der Veranstaltung, *Tino Deckert*, Philosoph und Übersetzer/Kommentator der Werke von Epiktet und Musonius, noch nicht kennt, kann ein Interview mit ihm im „Stoiker-Podcast“ zu [Musonius Rufus und sein Werk](#) hören.)

Bleiben Sie gesund! Und bleiben Sie entspannt!

Andreas Schmidt

Übrigens: Wenn Sie sich vom Newsletter abmelden möchten, können Sie dies einfach über die [Newsletter-Website](#) tun.