

Liebe Freunde der Stoa!

Wer sich ernsthaft mit dem Stoizismus beschäftigen möchte, kommt um eines nicht herum: das **Üben!** Denn um sich eine stoische Lebenshaltung anzueignen und zur täglichen Praxis werden zu lassen, müssen die Erkenntnisse der Stoa immer wieder neu eingeübt werden. Die gute Nachricht ist: Für die stoischen Übungen muss man sich keinen Raum reservieren oder keinen Termin freihalten. Aber man muss sich regelmäßig darauf einlassen und sich einfach ausprobieren. Damit Sie sich vorstellen können, welche Art diese „Übungen“ sind, finden Sie hier ein paar [praktische Beispiele](#).

Es gibt noch viele mehr und jedes (seriöse) Buch zur Stoa beschreibt einige davon. Besonders interessant und empfehlenswert (aus der großen Angebotsvielfalt) finde ich insoweit das Übungsbuch von [Pigliucci / Lopez, Gelassen bleiben mit den Stoikern](#)



(Pieper Verlag 2020, 432 S.). Es ist in 52 praktische Lektionen unterteilt – für jede Woche des Jahres eine. Es ist ähnlich wie in einem Fitnessraum, wo man auch erst mal die verschiedenen Übungsgeräte ausprobieren muss, um dann im Laufe der Zeit festzustellen, welche einem persönlich besonders liegen. Ich habe im Laufe der Zeit meine **TOP 3** der Übungen gefunden, die ich immer wieder gerne und mit Vorrang praktiziere. Es sind folgende:

■ **Die Perspektive wechseln!** Mit der Stoa ist die Erkenntnis verbunden, dass es an uns selbst liegt, wie wir unsere Lebensumstände betrachten. Insofern gilt vereinfacht gesagt: [Dein Lebensglück ist Einstellungssache](#). Daher ermutigen uns die Stoiker, immer wieder innezuhalten und wahrzunehmen, dass es verschiedene Perspektiven auf dieselbe Lebenslage gibt. Unsere Sichtweise zu ändern, ist dann eine echte Herausforderung, kann aber auch ungeahnte Gestaltungsspielräume eröffnen – vor allem, wenn es gilt, sogar [in die dunklen Ecken zu leuchten](#). Hörenswert ist zu diesem Thema ein aktueller Podcast (aus der Serie „Der Pudel und der Kern“) unter der Überschrift: „[Perspektivwechsel](#) – Sich selbst und die Welt mit anderen Augen sehen“. 30 Min. lang wird hier diskutiert, warum es im Leben häufig hilfreich ist, die Perspektive zu wechseln und welche psychologischen Barrieren Menschen daran hindern, dies zu tun. Spannend!

■ **Einen Schritt zurücktreten!** Die stoische Gemütsruhe (*Ataraxia*) muss kein Dauerzustand sein, kann uns aber im entscheidenden Augenblick vor spontan-emotionalen Reaktionen schützen, die wir später bedauern. Entscheidend ist dabei, ob es uns gelingt, früh genug gedanklich einen Schritt zurückzutreten, um – mit Abstand zu uns selbst – die Beweggründe unserer Gefühlslage in Ruhe zu reflektieren und auf diese Weise in den Griff zu bekommen. Wir müssen also immer wieder üben, [Abstand von unseren Problemen zu gewinnen](#).

■ **Neugierig offen bleiben!** Die meisten stoischen Übungen dienen am Ende immer dem Zweck, eine vernunftgesteuerte Entscheidung treffen zu können. Daher sind Stoiker zumeist planvolle und ziemlich organisierte Menschen. Umso wichtiger ist es für sie, gleichzeitig auch immer offen und neugierig zu bleiben. Gerade Stoiker sollten also eine Haltung einüben, durch die sie mit offenen Augen durchs Leben gehen und dadurch selbst unerwartete Möglichkeiten erkennen können. Daher ist eine der wichtigsten Übungen: [Sei offen für das Unerwartete!](#)

Sind Sie einverstanden? Oder welches sind Ihre persönlichen TOP 3 der stoischen Übungen, mit denen Sie besonders gut durch den Alltag kommen?

Blieben 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.