

Liebe Freunde der Stoa!

Ich möchte in diesem Newsletter drei Themenbereiche ansprechen – Glaube, Streit, Verlust – die auf den ersten Blick wenig mit dem Stoizismus zu tun zu haben scheinen. Gleichwohl finde ich – als *übender* Stoiker – die Beiträge, die ich zu diesen Themen gefunden habe und die ich Ihnen empfehlen möchte, ungemein spannend! Aber entscheiden Sie selbst, ob sich eine nähere Beschäftigung damit lohnt.

■ **Glauben finden:** Noch vor zwei Generationen war die große Mehrheit unserer Gesellschaft gläubig. Glauben war eine Selbstverständlichkeit. Heute ist die Mehrheit zur Minderheit geworden. In einem interessanten Interview berichtet ein praktizierender Katholik (*Tobias Haberl*, Journalist und Bestsellerautor) davon, was es für ihn bedeutet, Christ zu sein und wie es ist, als Katholik in einem Umfeld zu arbeiten und zu leben, in dem Gott keine Rolle mehr spielt. Hörenswert ist der [Podcast zum Thema „Glauben“](#) deshalb, weil die Gesprächspartner in der Reihe „Der Pudel und der Kern“ sonst normalerweise nur philosophische Themen besprechen und mit dem Thema „Glauben“ spürbar fremdeln, aber dennoch erstaunliche Parallelen zwischen einem gläubigen und einem philosophischen Leben finden. Hören Sie mal rein! Und wenn Sie Geschmack an diesem Podcast-Thema gefunden haben, interessieren Sie vielleicht auch die weiterführenden Fragen, inwieweit [Stoizismus als Religionsersatz](#) dienen kann und ob ein [Gott in der Stoa existiert](#).

■ **Streiten lernen:** Es wird heute viel gestritten, gesellschaftlich und persönlich. Dabei scheint es immer mehr Themen zu geben, zu denen die Meinungen weit auseinander driften und die Streitenden sich unversöhnlich gegenüber stehen. Gerade als Stoiker macht mich dies oft traurig und ratlos. In einem Interview mit der Philosophin *Svenja Flaßpöhler* zum Thema „[Wann Streiten konstruktiv ist](#)“ („Das philosophische Radio“ auf WDR 5) wird zu klären versucht, unter welchen Bedingungen Streiten die Gesellschaft weiterbringt und nicht zerreißt. Auch wenn der Stoizismus dabei nicht ausdrücklich erwähnt wird, kann man aus dem Interview für das eigene Einüben einer stoischen Lebenshaltung viel Weiterführendes mitnehmen. Vielleicht beginnen wir damit, in allen Debatten – immer wieder – mehr Nachdenklichkeit und [weniger Empörung anzunehmen](#)!

■ **Mit Verlusten leben:** Auch wenn dies schmerzhaft ist – wir erleben immer wieder Verluste! Das ist unvermeidlich, denn die Welt befindet sich in einem permanenten Prozess des Werdens und Vergehens. Allerdings haben wir heute zunehmend das Gefühl, dass Verlusterfahrung und Verlustschmerz eskalieren. Das kommt daher – so der Soziologe *Andreas Reckwitz* – dass unsere moderne Gesellschaft mit Verlusterfahrungen nicht angemessen umgehen kann. Denn diese widersprechen „dem für die Moderne konstitutiven Fortschrittsglauben“. Bereits seit der Aufklärung des 18. Jahrhunderts leben wir von einer großen Verheißung: auf *Fortschritt!* Verlusterfahrungen jedoch konterkarieren dieses Fortschrittsversprechen. Wie kann eine Gesellschaft, die auf die Aussicht auf ein ständiges „Besser“ und „Mehr“ geeicht ist, sich in die Lage versetzen, mit Verlusten umzugehen? Diese politische und kulturelle Kernfrage des 21. Jahrhunderts stellt *Andreas Reckwitz* in seinem aktuellen Buch mit dem Titel „[Verlust – Ein Grundproblem der Moderne](#)“. Eine Strategie für den Umgang mit Verlusterfahrungen kann darin bestehen, dass sie nicht verdrängt, sondern nüchtern anerkannt werden. Die Psychotherapie kennt dies aus dem Umgang mit Trauerfällen: Jenseits einer Verlustverdrängung, welche die Verluste nicht wahrhaben will, und einer Verlustfixierung, in der die Welt nur noch aus diesen zu bestehen scheint, ist dann eine *Verlustintegration* gefragt, in der das, was man verliert, als selbstverständlicher Teil des Alltags gewürdigt wird. „Mit seinen Verlusten leben lernen“ – das wäre auch eine gute Maxime für Stoiker. Denn für eine stoische Lebenseinstellung müssen wir lernen, mit Verlusten umzugehen und sogar [im Unglück unser Glück zu finden](#). Eine schwieriger, aber lohnender Prozess!



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.