

Liebe Freunde der Stoa!

Ich wünsche Ihnen allen ein gutes neues Jahr und hoffe, Sie können aus dem Stoizismus etwas Kraft und Gelassenheit für diese unsicheren Zeiten schöpfen! Jedenfalls scheint schon absehbar, dass wir in diesem Jahr noch viel Nervenstärke brauchen werden. Besinnen wir uns dazu auf die stoische Grundstimmung der Seelenruhe („Ataraxia“). Dafür gibt es viele Übungen – vielleicht versuchen Sie es zum Jahresbeginn mal mit dem schlichten, aber eindrücklichen Bild vom [Glück als einem Schmetterling](#).

In diesem Newsletter möchte ich Ihnen drei „Entdeckungen“ aus jüngster Zeit weitergeben, die Sie vielleicht auf Ihrem persönlichen Weg der Stoa anregend finden.

■ Angesichts der derzeit erschreckend großen Flut von Büchern zum Thema Stoizismus vermeide ich eigentlich generell Buchempfehlungen (es sei denn, es handelt sich um die wenigen Klassiker aus der vorsintflutlichen Zeit). Ich möchte Sie heute aber – ausnahmsweise – auf das Buch von *Anne Gehrman* mit dem Titel „[Die Stoikerin](#)“ aufmerksam machen. (Hier können Sie [in das Buch hineinlesen](#).) Wodurch sich dieses Werk wohltuend von der Masse der anderen (Ratgeber-) Bücher zum Thema abhebt? Man gewinnt den Eindruck, dass die beschriebenen Probleme real sind und die Darstellung authentisch ist. Es ist mehr ein persönlicher Erfahrungsbericht, als ein bloßes Herunterbeten der sattsam bekannten stoischen Prinzipien. Die weibliche Sichtweise auf den Stoizismus ist eine zusätzliche Bereicherung, steht aber nicht im Vordergrund. Und wenn Sie die Autorin im Gespräch erleben möchten, hören Sie doch mal in den „Stoiker Podcast“ über die [Rolle der Frauen im Stoizismus](#) hinein.



■ Eine andere „Entdeckung“ betrifft einen Video-Blog (*Vlog*) aus der Reihe „robust glücklich – Resilienz durch Stoizismus“, die von *Dietmar Gumprecht* produziert wird. Sein erstes – nur 10 Min. kurzes – Video trägt den Titel: [Stoizismus nervt – und hat mein Leben verändert!](#) Schauen Sie mal, ob Ihnen so etwas gefällt. Ich war etwas hin- und hergerissen. Auf jeden Fall ist das Video interessant und durchaus professionell gemacht! Inhaltlich kann ich Herrn Gumprecht nur beipflichten, der die Fülle an seelenlosen Stoa-Internet-Beiträgen beklagt, sich dann schließlich aber doch zum „wahren“ Stoizismus bekennt. Tatsächlich ist festzustellen, dass stoische Grundsätze immer wieder für Klischees und fragwürdige Thesen („Wie Du unwiderstehlich wirst“) missbraucht werden. Insbesondere die stoische Gelassenheit gibt wiederholt Anlass zu Missverständnissen und Missbilligung („[Deine Gelassenheit nervt!](#)“). Insofern ist der widerständige Ansatz von Herrn Gumprecht sicher gut und ich werde seine Reihe „robust glücklich – Resilienz durch Stoizismus“ weiter im Auge behalten, insbesondere auch, weil ich den Begriff der [Resilienz in der Stoa](#) für ganz zentral und wichtig halte!



■ Zuletzt möchte ich noch auf den „Unlimited Podcast“ von *Samuel Felix Kegel* hinweisen, der aus einer ganz anderen Ecke kommt – nämlich von jemandem, der eine „Ganzheitliche Heilung für Körper und Geist“ anstrebt, sich zuvor jedoch noch nie mit dem Stoizismus beschäftigt hat und nun versucht, diesem auf die Spur zu kommen. In seinem knapp halbstündigen Podcast [Stoizismus – Die Lösung für unsere Probleme?!](#) stellt der Podcaster und Life-Coach aus seiner ganz persönlichen Sicht, aber durchaus nachdenklich und reflektiert, eine Verbindung zwischen Stoizismus und ganzheitlicher Gesundheit her. Ich finde den Beitrag durchaus hörensenswert. Inwieweit Sie noch weitere Beiträge auf dem YouTube Kanal „Unlimited Podcast“ interessieren, können Sie ja selbst mal austesten.

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.