

Liebe Freunde der Stoa!

Es ist in diesen Tagen schwierig – selbst für einen praktizierenden Stoiker – an etwas anderes zu denken, als an den neuen US-amerikanischen Präsidenten und die von ihm ausgehende Disruption, die im Moment nicht nur die politische, sondern auch gesellschaftliche Debatte in Deutschland ordentlich durcheinanderwirbelt. Tatsächlich erleben wir wohl – auch wenn man mit Superlativen vorsichtig sein sollte – eine echte Zeitenwende für Europa.

Aber wie geht man als Stoiker mit dem Phänomen Donald Trump um?

Der Mann ist allgegenwärtig in der deutschen Medienlandschaft und verursacht geradezu ein **mediales Feuerwerk**. Soll man ihn ignorieren? Soll man sich eigentlich überhaupt nicht mehr um Politik kümmern? Oder wäre es eher angebracht, generell die Politik als bloße Theaterbühne abzutun? Sie werden es ahnen: Der Stoiker rät natürlich zunächst zur Gelassenheit – aber nicht als Selbstzweck. Wir sollten uns nur nicht von unseren (ersten) Eindrücken ängstigen lassen oder sofort in Rage verfallen, sondern einen Schritt zurücktreten und versuchen, das Geschehen mit etwas Distanz zu betrachten. Die dadurch entstehende innere Ruhe ermöglicht es uns eher, gut informiert zu bleiben und dann auch Haltung zu zeigen. Hierbei schadet es eher, in einer andauernden Empörung-Schleife gefangen zu sein! Wagen wir doch ruhig etwas [mehr Nachdenklichkeit](#) in dieser lauten, marktschreierischen Zeit!

Das ist für viele sicher nicht leicht. Denn was die Menschen heute vor allem empfinden, ist **Unsicherheit**. Es ist die disruptive Kraft von Donald Trump, die für ständige Ungewissheiten sorgt. Wir haben das Gefühl, dass alles, auf das wir uns bisher fest verlassen konnten, nun abgerissen wird oder vom Abriss bedroht ist. Wir sind aufgeschreckt und suchen Halt in der Meinung von (echten oder angeblichen) Experten. In solchen Situationen ermahnen uns die Stoiker zur „Autarkie“ (αὐτάρκεια). Dies bedeutet, nicht auf Meinungsmache hereinzufallen, sondern ein [eigenständiges Denken](#) zu pflegen – orientiert an Logik und Vernunft als den Grundpfeilern der Stoa. Und tatsächlich ist die gute Nachricht: Wir haben in unsicheren Zeiten zwar wenig unter Kontrolle. Aber worüber wir immer Kontrolle haben, ist unser eigenständiges Denken und unsere persönliche Entscheidung, wie wir auf die Unwägbarkeiten in unserem Leben reagieren. Das sollten wir nutzen!

Eine weitere stoische Empfehlung zum „Phänomen Trump“ wirkt sogar noch anspruchsvoller: Nimm das **Schicksal** an und versöhne Dich damit! Dieser Grundgedanke der Stoiker wird auch kurz als „[Amor fati](#)“ bezeichnet. Gerade bei einer so irritierenden und polarisierenden Persönlichkeit wie Donald Trump ist dies natürlich schwierig. Aber es geht bei „Amor fati“ gar nicht darum, eine Krisensituation einfach nur auszuhalten, sondern vielmehr darin Möglichkeiten zu sehen. Also, halten wir doch mal Ausschau nach Möglichkeiten! Und wer weiß: Vielleicht will es das Schicksal, dass in der Zukunft einmal über die Trump-Ära gesagt wird, dass sie den Wendepunkt in der Geschichte der Europäischen Einigung *ermöglicht* hat. Und vielleicht wird Donald Trump – bewusst oder unbewusst – eine wichtige Rolle in diesem Europäischen Einigungsprozess zukommen!

Zum Schluss möchte ich noch erwähnen, was man **von Trump über Stoizismus lernen** kann. Denn frei nach dem Spruch „Niemand ist unnütz, er kann immer noch als schlechtes Beispiel dienen!“ verdeutlicht Donald Trump besonders gut, was einen Stoiker ausmacht, indem er in vielen Dingen genau das Gegenteil verkörpert. Zwar erkennen manche in Trump etwas von einem Stoiker, weil er sich nicht um die Meinungen anderer schert und nur strikt seiner eigenen Agenda folgt. Aber Gleichgültigkeit gegenüber anderen ist kein stoischer Wesenszug. Die stoische Unerschütterlichkeit ist – es sei noch einmal erwähnt – kein Selbstzweck, sondern dient dem höheren Ziel eines tugendhaften Verhaltens. Der Trumpismus orientiert sich aber ausschließlich an den eigenen Interessen, nicht dagegen an Werten und Tugenden wie Gerechtigkeit und Weisheit, Tapferkeit und Demut. Und weil die Interessenlage immer wieder schwankt, tut dies auch der Mann, der darauf ausgerichtet ist. Man mag einwenden, dass für Trump sein Nationalstolz doch zumindest eine gewisse Werteorientierung anzeigt. Aber auch in diesem Punkt ticken Stoiker anders, weil sie in ihrem Weltbild niemals ein Volk oder eine Nation über eine andere stellen würden, sondern – im Gegenteil – alle Menschen immer als [Teil einer Weltengemeinschaft](#) ansehen. Die stoische Vorstellung, dass wir uns als Weltbürger und Bestandteil der Einheit allen Lebens betrachten sollten, läuft jedenfalls einer Trump'schen Vorstellung diametral entgegen.

Abschließend möchte ich Sie noch auf ein sehr [hörenswertes Interview](#) mit der ausgezeichneten Historikerin **Anne Applebaum** über „wehrhafte Demokratien, den Preis der Freiheit und die Zukunft Europas“ hinweisen. Es stammt aus dem letzten Monat und ordnet die zentralen aktuellen Herausforderungen der Trump-Ära in knapp 60 Minuten sehr gut nachvollziehbar ein. Hören Sie doch mal rein!

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.