

Reiner Winter

## Stoische Ruhe in einer lauten Zeit

### Zur Philosophie der Stoa

#### I. Einleitung

Wir leben in einer unruhigen, hastigen Zeit. Fürs Verweilen haben wir keinen Sinn mehr; denn der tägliche Kampf nimmt uns den Atem. Die Schwächeren trifft es am stärksten. Solidarität und Mitmenschlichkeit verlieren zunehmend an Kraft. Schon Goethe riet: „Sehe jeder, wo er bleibe, und wer steht, dass er nicht falle“<sup>1</sup>. Die wirtschaftlichen Verhältnisse und die Zwänge der Ökonomie bestimmen unser Verhalten und ein Denken, das tief auch in unser privates Leben hineinwirkt. Dort übernehmen wir mehr und mehr die vorgegebenen Denkmuster und Verhaltensweisen des Erwerbslebens, indem wir sogar persönliche Beziehungen mit den Begriffen „Investition“, „Gewinn“ und „Verlust“ bewerten.

Mutet es da nicht völlig weltfremd an, Ruhe und Gelassenheit zu empfehlen? Kann ein Denken, das vor mehr als 2000 Jahre unter völlig anderen ökonomischen und kulturellen Bedingungen entstanden ist, heute überhaupt noch relevant sein?

Im Folgenden soll versucht werden, diese beiden Fragen in dem Sinne bejahend zu beantworten, dass gerade in unserer Zeit ein Rückgriff auf die Philosophie der „stoischen Ruhe“ sehr hilfreich sein kann. In der Ruhe liege die Kraft, sagt ein altes Sprichwort. Und im Sinne der stoischen Denkweise besteht diese Kraft in einer besondere *Haltung* der Seele. Um das näher zu verstehen, müssen wir die Entwicklung jener antiken Philosophen nachvollziehen, die man „Stoiker“ nennt. Erst dann wird sich zeigen, was wir heute noch von ihnen lernen können.

Zunächst seien dazu einige Bemerkungen zur Wortgeschichte vorausgeschickt; denn in unserer Alltagssprache ist der Begriff „stoische Ruhe“ ja schon geläufig. Darunter verstehen wir allgemein eine bestimmte körperlich-seelische Verfassung des Menschen, die sich dadurch auszeichnet, dass in jeder Lebenslage, was immer auch geschehen mag, stets eine gleichmütige Gelassenheit, Besonnenheit oder auch eine unerschütterliche Ruhe bewahrt wird. Mit diesen Bedeutungen wird auch schon gleich die zentrale Idee jener philosophischen Schule umrissen, die **Zenon aus Kition** etwa um 300 vor unserer Zeitrechnung in Athen gegründet hat.

Das griechische Wort *stoa* heißt ursprünglich „Halle“ und im engeren Sinn ist es eine offene Markthalle mit bemalten Säulen. Zenon aus Kition gründete in der *stoa poikile* (gr. in der „bunten Halle“) auf dem alten Marktplatz in Athen eine philosophische Schule. Die *stoa poikile* war mit Fresken geschmückt und ihre baulichen Reste sind noch heute in Athen zu sehen. Die Philosophen um Zenon, die sich in dieser *stoa* versammelten, um über die Dinge des Lebens zu diskutieren, nannte man daher auch *Stoiker*, also sinngemäß die „Hallenphilosophen“.

Anfangs bezeichnete der Name „Stoa“ lediglich diesen Versammlungsort, also die „bunte Halle“ in Athen, doch zunehmend verband man mit diesem Begriff auch bestimmte philosophische *Inhalte* und *Positionen*, die dort philosophisch thematisiert und entwickelt wurden, insbesondere auf dem Gebiet der Ethik.

Heute verstehen wir in der Philosophie unter dem Namen „Stoa“ jene Schule, die sich historisch seit Zenon von Kition als eine inhaltliche und methodische Einheit von philosophischen Gedanken entwickelt hat, die in drei aufeinanderfolgenden Epochen unterschieden werden:

**1. Die ältere Stoa** (4. und 3. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung) umfasste neben dem Begründer **Zenon von Kition** auch noch die Philosophen **Kleanthes** und **Chrysippos von Soloi**. Sie gehörten neben weiteren Philosophen zur Gründerzeit der stoischen Schule.

**2. Die mittlere Stoa** (2. und 1. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung) entstand dadurch, dass die Gedanken der älteren, griechischen Stoa auf die römische Kultur übertragen wurden. **Panaitos von Rhodos** und **Poseidonios aus Syrien** leiteten diesen Prozess ein.

**3. Die jüngere Stoa** (1. und 2. Jahrhundert) stellt dann in gewisser Hinsicht die Blüte der stoischen Philosophie dar und wird hauptsächlich durch die Philosophen **Seneca**, **Epiktetos** und den römischen Kaiser **Marc Aurel** (= Marcus Aurelius) vertreten.

## II. Die Grundzüge der stoischen Philosophie

### 1. Die Ethik (Moral- und Glückslehre)

Ohne Zweifel stellt die Ethik das Kernstück der stoischen Philosophie dar. Das Wort „Ethik“ leitet sich von der griechischen Verbform *etho* ab, wörtlich: „ich bin gewohnt“, und das Substantiv „ethos“ heißt ursprünglich auch konkret: „Wohnung, Gewohnheit, Sitte, Brauch“. Die *Ethik* ist die aus einer Gemeinschaft hervorgegangene Gesamtheit von Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Sitten und Bräuchen, aber auch von bestimmten sittlichen Anschauungen und Gefühlen, Regeln und Normen. Die Ethik als philosophische Disziplin beschäftigt sich mit der Frage nach den Werten des menschlichen Handelns, der Begründbarkeit von sittlichen Normen und den Zielen eines glücklichen Lebens. Die drei Wörter „Ethik“ (von griech. *ethos* = Gewohnheit, Sitte), „Moral“ (von lat. *mos* = Sitte) und „Sittlichkeit“ bedeuten ursprünglich auch dasselbe. Im Zentrum der stoischen Ethik steht der Begriff der *Apatheia*. Ohne ein genaues Verständnis dieses Begriffs ist es nicht möglich, die besondere Vorstellung zu begreifen, die die Stoiker von Ethik und Moral hatten.

a) Die stoische Lehre von der *Apatheia* („Erleidenslosigkeit“)

Wenn wir heute das ins Deutsche übertragene Wort „Apathie“ hören, so verbinden wir damit meist einen psychischen Zustand der Mattigkeit, Stumpfheit, Gleichgültigkeit und der mangelnden Vitalität. In der klinischen Psychologie wird die Apathie auch als eine „psychische Anästhesie“, d.h. als seelische Unempfindlichkeit begriffen.

Doch der altgriechische Begriff *apatheia*, von dem sich das Wort „Apathie“ herleitet, hat eigentlich eine ganz andere Grundbedeutung, die zentral wichtig ist für das Verständnis der stoischen Ethik. Denn in dem griechischen Wort *Apatheia* steckt das Teilwort *patheia* und damit der zugrunde liegende Begriff *pathos*, von dem die *A-patheia*, also die „Nicht-patheia“, in einem gewissem Sinne die *Verneinung* ist.

In allgemeiner Bedeutung bezeichnet das Wort *pathos* im Altgriechischen ein „Erleiden“, das in einem Wesen durch (äußere) Einwirkung entsteht, z.B. das Erleiden von Kälte oder Wärme. Das „Erleiden“ muss dabei aber nicht immer mit *Leid* verbunden sein, sondern kann im Gegenteil (etwa bei der Wärme) mit einem Wohlbefinden einhergehen, so dass mit dem Wort *pathos* also beide Wirkungen bezeichnet werden können.

Ähnlich verwenden wir in der Grammatik unserer Sprache z. B. bei der Verbform „ich werde gerufen“ den Begriff „Leidensform“ (= Passiv), obwohl etwa die Ausdrücke: „gelobt werden“ oder „beschenkt werden“ inhaltlich nicht direkt mit einem „Leid“ oder mit einem „Leiden“ verbunden werden. Dies liegt daran, dass auch im Deutschen das Verb „leiden“ ursprünglich zurückgeht auf die indoeuropäische Sprachwurzel „leit(h)“, welche die allgemeine Bedeutung von „gehen, fahren, reisen“ hat<sup>2</sup>. Im Althochdeutschen hatte das abgeleitete Wort „lidan“ dann die Bedeutung von „erfahren, durchmachen, (er)dulden“. Diese Bedeutungen haben wir heute noch bei dem Verb „er-leiden“. Später entstand aber, wahrscheinlich auch geprägt durch die christliche Vorstellung, dass das Leben eine Reise durch das irdische Jammertal sei<sup>3</sup>, in unserer heutigen Sprache für das Verb „leiden“ die engere Bedeutung von „Schmerz empfinden“. Die Stoiker fassen den Begriff *pathos* also zunächst als ein *Erleiden* in dem oben dargelegten neutralen Wortsinne auf, jedoch insbesondere als ein *Erleiden* im Bereich des seelischen Erlebens.

Bei der Übertragung ins Deutsche wird das Wort *pathos* häufig unzutreffend mit „Affekt“ oder mit „Leidenschaft“ übersetzt. Doch das Eigentümliche dieses seelischen Erleidens ist es, wie [Aristoteles](#) bemerkt, dass wir darin allgemein eine „innere Bewegung“ erleben. Der Begriff des *pathos* bezeichnet also hier allgemein eine Gemütsbewegung (Emotion). Ihr „Erleidens-Charakter“ kann dabei zugleich die Qualität von „Leid“, aber auch die dazu gegensätzliche von „Lust“ haben, und zwar sowohl in reiner als auch in gemischter Form. So kann mit *pathos* einerseits z.B. Trauer, Angst, Zorn, Furcht und Hass, andererseits aber auch Freude, Begeisterung, Liebe, Mut und Sehnsucht bezeichnet werden.

Die *A-patheia* als Verneinung der *patheia* (des Erleidenszustandes) ist nun derjenige besondere Zustand des Menschen, bei dem jegliches *pathos*, also jegliches Erleiden, *fehlt*. Es ist ein Zustand, bei dem der Mensch nicht dem Einfluss von irgend einem Erleiden (Lust oder Leid) ausgesetzt ist und den man im Deutschen noch am ehesten mit dem zusammengesetzten Wort: „Erleidenslosigkeit“ bezeichnen könnte. Doch wird dieser Zustand nicht auf Grund eines nur zufälligen Fehlens äußerer Eindrücke verstanden, sondern vielmehr als ein *innerer* Zustand, der durch eine entsprechende Verfassung der Seele bedingt ist, die sie für das Zustandekommen solcher Bewegungen unempfindlich macht.

Dieser allgemeine Begriff der *apatheia* erhielt durch die *Stoa* seine herausragende Be-

deutung innerhalb der Philosophiegeschichte. Die *apatheia* wird hier zwar nicht als Ziel (*telos*) oder höchstes Gut bezeichnet, aber sie steht mit dem Begriff des Glücks oder der Glückseligkeit (*eudaimonia*) in engstem Zusammenhang. Durch die *apatheia* werden nämlich alle Störungen der Glückseligkeit beseitigt, da hier das *pathos* letzten Endes stets als leidvoll begriffen wird, selbst wenn es zunächst Lust oder Begeisterung beinhaltet. Die *apatheia* ist daher für die Glückseligkeit nicht etwa bloßes Mittel, sondern sie ist die wesentliche und unmittelbare Grundlage derselben, ohne die in der stoischen Philosophie keine Glückseligkeit, kein Lebensglück möglich ist.

Hierbei verengte die stoische Philosophie nun den Begriff des *pathos* gegenüber dem allgemeinen Sprachgebrauch und der Ethik des Aristoteles, indem sie darunter nur noch jene Gemütsbewegungen verstand, die irgend eine Störung der Stimmung enthalten. Danach wird das *pathos* als „der Vernunft nicht gehorchender“ und damit „das Maß überschreitender“ Trieb oder als „unvernünftige Bewegung der Seele“ begriffen.

Für die Stoiker ist die *apatheia* also eine Verhinderung des *pathos*, die durch den Gebrauch der Vernunft erreichbar ist, indem wir uns die entsprechenden richtigen Vorstellungen vor Augen halten. Epiktet sagt:

Bemühe dich daher, jedem ärgerlichen Eindruck sofort entgegenzuhalten: „Du bist nur ein Eindruck, und ganz und gar nicht das, was du zu sein scheinst“. Dann prüfe und begutachte den Eindruck nach der ersten Regel, ob der Eindruck zu tun hat mit den Dingen, über die wir Macht haben, und wenn er mit etwas zu tun hat, über das wir keine Macht haben, dann (sage): „Es geht mich nichts an.“<sup>4</sup>

Es wäre ein Missverständnis, allein in der Verhinderung des *pathos* die stoische *apatheia* zu sehen. Was die Stoiker als *apatheia* begriffen hatten, ist nicht nur ein Fehlen der von ihnen als *pathos* bezeichneten Gemütsbewegungen, sondern vielmehr etwas positiv Vorhandenes, nämlich eine *innere Einstellung* des Philosophen, eine besondere geistig-mentale *Haltung*, deren Wesen als *Gelassenheit* bezeichnet werden kann, die sich den Erwägungen der Vernunft anschließt.

Und in diesem Sinne erhält der Begriff „stoische Ruhe“ jene tiefe Bedeutung, die aus der Entwicklung der stoischen Philosophie selbst heraus entstanden ist. Stoische Ruhe oder stoische Gelassenheit ist vor allem eine *bewusste Haltung*, eine innere Einstellung, mit der der Stoiker aus Gründen der Vernunft jegliches Pathos vermeidet, das ihn daran hindern könnte, eine „harmonische Stimmung des Gemüts“ zu wahren.

Marc Aurel macht dies mit den folgenden Gedanken deutlich:

„Rührt ein Übel von dir selbst her, warum tust du's? Kommt es von einem andern, wem machst du Vorwürfe? Etwa den Atomen oder den Göttern? Beides ist unsinnig. Hier ist niemand anzuklagen. Denn, wenn du kannst, so ändere den Urheber; kannst du das aber nicht, so ändere wenigstens die Sache selbst; kannst du aber auch das nicht, wozu nützt dir das Anklagen? Denn ohne Zweck soll man nichts tun.“<sup>5</sup>

Das Zitat zeigt, dass die „stoische Ruhe“ keinesfalls ein passiver, resignierter Rückzug aus dem Leben darstellt, sondern mit dem Rat: „so ändere den Urheber; kannst du das aber nicht, so ändere wenigstens die Sache“ geradezu zum aktiven Handeln auffordert; denn das Ziel der „stoischen Ruhe“ ist *letzten Endes* eine Form der „seelischen Harmo-

nie“. Wenn aber feststeht, dass eine Änderung der Übel nicht möglich ist, so verzichtet man in „stoischer Haltung“ auf „ein bloßes Anklagen“, das ja nur mit Groll und Ärger verbunden ist. In diesem Falle hätte der Rat von Epiktet „*Es geht mich nichts an*“ die Konsequenz, sich von der Quelle des Übels zurückzuziehen.

Während für die *alte* Stoa zum Wesen der *apatheia* das Fehlen des *pathos* gehörte, gab die *jüngeren* Stoa diese These auf. Epiktet meinte, dass die Apatheia des Weisen nicht bedeute, dass er starr sei wie eine Bildsäule.

Seneca unterschied bei den Gemütsbewegungen drei Stufen ihrer Entfaltung (wobei er besonders die plötzlich eintretenden „Affekte“ wie etwa Wut, Zorn, aber auch Überschwang im Blick hatte). Eine erste Stufe ist ein unfreiwilliges Erfasstwerden von einer „Gemütswallung“. Dann setzt auf einer zweiten Stufe eine Phase ein, in der wir uns des Betroffenseins bewusst werden und dabei die Möglichkeit haben, ihm entweder die Zustimmung zu versagen oder uns von der Bewegung mitreißen zu lassen. Tun wir das letztere, dann folgt als dritte Stufe wieder eine solche der Unfreiheit, da wir nunmehr unser Empfinden und Reagieren nicht mehr selbst in der Hand haben. Die *apatheia* besteht bei dieser Auffassung darin, dass wir auf der zweiten Stufe die Herrschaft über die Affekte in der Hand behalten, sie also keine Macht über uns gewinnen lassen. Deshalb kann Seneca die *apatheia* dahingehend erklären, dass der stoische Weise die Unannehmlichkeit zwar fühle, aber sie dabei für nichts achte und deshalb besiege.

Denn was hindert uns, zu sagen, ein glückseliges Leben bestehe darin, einen freien, hochgesinnten, unerschrockenen und standhaften, über Furcht und Begierden erhobenen Geist zu besitzen, für den es nur *ein* Gut gibt, Sittlichkeit, und *ein* Übel, Unsittlichkeit? Dem alles übrige wertlos ist, der dem glückseligen Leben weder irgend etwas entziehen, noch beifügen (kann) und (der) ohne Vermehrung oder Verminderung des höchsten Gutes kommen und gehen kann. Wer solchen Grund *in sich* hat, den muss notwendig ununterbrochene Heiterkeit und eine hohe, dem *Innersten* entspringende Freude begleiten, die sich nur des ihrigen erfreut und nichts Größeres wünscht, als was ihr eigen ist. Sollte dies nicht die kleinlichen, armseligen und unbeharrlichen Triebe des elenden Körpers reichlich aufwiegen? Dem Schmerze unterliegt, wer dem Sinnen-genusse unterliegt.<sup>6</sup>

## b) Die stoische Lehre von der Eudaimonia (Glückseligkeit)

Für die Stoiker ist - ähnlich wie bei Aristoteles und Platon - das Lebensglück oder die Glückseligkeit das höchste Ziel oder das größte Gut, das die Menschen anstreben. Im Altgriechischen heißt dieser Begriff: *eudaimonia*, was wörtlich „gute Geistigkeit“ bedeutet. Um dieses Ziel der *eudaimonia* zu erreichen, müssen die Menschen versuchen, ein „naturgemäßes Leben“ zu führen. Aber was heißt das? Nach stoischer Vorstellung bedeutet dies, dass die Menschen in Übereinstimmung mit dem allbeherrschenden

Naturgesetz leben sollen. Aber nicht in der Theorie (geistige Betrachtung), sondern im praktischen Handeln liegt die höchste Aufgabe des Menschen zur Erreichung des Glücks. Das Ziel des Menschen, das ihm allein innere Befriedigung und Glück bringen kann, ist es, sich selbst getreu, mit sich, seiner Natur und damit *der* Natur überhaupt einstimmig zu leben. Das heißt bei den Stoikern dann auch, vernünftig, im Sinne der

Weltvernunft zu leben. Der Entschluss dazu erfolgt aus freier Wahl (*authairesis*) und entspringt einem von der Natur in uns angelegten Trieb der Verwirklichung der eigenen Natur als Vernunftwesen. Das ist der Kern der stoischen Oikeiosislehre (oikeiosis = Hinwendung zum Eigenen, Aneignung des Zugehörigen), die das Fundament der stoischen Ethik darstellt.

In diesem Sinne zu leben heißt „tugendhaft“ zu leben (Tugend kommt eigentlich von *taugen*, vortrefflich sein, geeignet sein). Tugendhaft leben bedeutet für die Stoiker also: „tauglich“, „geeignet“ zu sein im Sinne eines Lebens im Einklang mit sich und der (vernünftigen) Natur.

Diese Oikeiosis allein ist für die Stoiker hinreichend zur Glückseligkeit und stellt für sie das Ideal des weisen Philosophen dar. Die stoische Vorstellung von Glück ist nicht hedonistisch (von gr. *hedonè* = Lust, Vergnügen, Sinnesfreude). Denn Lust, Begierde, Rausch aber auch Furcht, Trauer und Liebesleid gelten für sie als zu bekämpfende Leidenschaften, die als unvernünftige Regungen die Seele belasten. Das Glück liegt für sie nicht in der Erfüllung von Gefühlen und in der Befriedigung der Leidenschaften. Das Glück liegt vielmehr in der Einheit zwischen sich selbst und der Natur.

Im Gegensatz zu Aristoteles und Platon werden „äußere“ Güter wie Besitz, Ehre, Liebesbeziehungen und gute Freunde als gleichgültig behandelt. Der Stoiker will sich davon unabhängig machen und sucht das Glück in sich selbst, in einem „ruhigen Dahinfließen“ (griech. *eu-rhoia* = gutes Fließen) seines Lebensstromes. Aber es geht den Stoikern nicht nur um eine starre Isolierung des einzelnen. Bei aller Apathie wurde stets betont, dass der Mensch um der Gemeinschaft, um des großen Ganzen willen existiert, dass *alle* Menschen von Natur aus miteinander verwandt und gleich sind. Deshalb gibt es für die Stoiker auch nur *ein* Gesetz, *ein* Recht, *einen* Staat für *alle* Menschen. Die Sklaverei wird verworfen; die Stoiker begreifen sich als „Weltbürger“, d.h. als Glieder *einer* politischen Weltordnung (gr. *kosmo-politeia*). Die Stoiker sind damit als Kosmopoliten die antiken Vorläufer der Idee einer multikulturellen Gesellschaft.

## 2. Die Physik (Naturlehre)

Die Stoiker lehnen eine scharfe Trennung zwischen Geist und Materie ab. Die ganze Welt ist für sie eine einheitliche, stofflich-körperliche, kraftbegabte Substanz. Ihre Physik hat zunächst einen rein stofflichen Charakter; denn für sie ist nur das wirklich, was körperlich, substanzial ist. Alles Wirken hat stoffliche Ursachen. Nicht bloß die Gegenstände der sinnlichen Wahrnehmung, sondern auch die Seele, die Weisheit und Wahrheit sind nach stoischer Schule körperlicher Natur. Unkörperlich sind nur Raum und Zeit und die Aussagenbedeutungen.

Aber einen reinen Materialismus im philosophischen Sinne vertreten die Stoiker nicht. Sie nehmen an, dass in allen Dingen immanente, vernünftige Kräfte (*logoi*) wirksam sind. Hinter diesen Kräften nehmen sie eine fundamentale Urkraft an. Sie knüpfen damit an die Lehre des **Heraklit von Ephesos** an, der auch eine vernunftsfähige Urkraft (*logos*) des Weltgeschehens voraussetzte.<sup>7</sup> Diese allbelebende Urkraft begreifen die Stoiker - ähnlich wie Heraklit - als eine Art „Urfeuer“, welches alle Dinge erzeugt, belebt und bewegt. Das Urfeuer, das die Stoiker aber nicht als einen Schöpfergott im

theologischen Sinne begriffen, verwandelt sich bei der Weltbildung in Luft, Wasser und Erde und durchströmt alles mit einem belebendem Atem oder Hauch (*psychè, pneuma*), der die Welt zu einem beseelten Ganzen macht. Alles in der Welt folgt gemäß dieser Urkraft mit Naturnotwendigkeit. Mit diesem Verständnis von Welt und Urkraft, Materie und Logos lieferten die Stoiker eine Weltsicht, die dann 2000 Jahre später bei [Spinoza](#) und [Goethe](#) in radikaler Form als „Pantheismus“<sup>8</sup> aufgegriffen wurde. Insofern legen die Stoiker hier schon einen frühen Pfad für eine bestimmte ontologisch-kosmologische Position innerhalb der abendländischen Philosophie. Sie begreifen die menschliche Seele als Teil dieses allumfassenden Welt-Logos. Es ist der warme Hauch (gr. *psychè*) in uns, welcher den Körpern Gestalt und Form gibt. Da nun die Seele als pulsierende, körperliche Kraft in uns ebenfalls sterblich ist und zusammen mit dem Körper vergeht, bedeutet dies auch, dass die stoische Philosophie keine Reinkarnationslehre, also keine Vorstellung von irgendeiner „Wiedergeburt“ vertritt.

### 3. Die Logik (Denk- und Erkenntnislehre)

Die Stoiker unterteilten die Philosophie in drei große Teilgebiete, die auch heute noch Bestand haben: Ethik (Sittenlehre), Physik (Naturlehre) und Logik (Denk- und Erkenntnislehre). Sie verglichen die Philosophie mit einem Garten, wobei die Logik der äußeren Umzäunung, die Physik dem Boden und die Ethik als wertvollster Teil den Früchten entspricht.

Die stoische Logik ist insbesondere eine Lehre von den Aussagen. Sie knüpfen so an die Logik des Aristoteles an, der alle Sätze, also alle sprachlichen Ausdrücke, die ein Subjekt und ein Prädikat haben, in zwei Gruppen unterteilte, und zwar in „Aussagen“ und „Nicht-Aussagen“. Als Unterscheidung gab er die folgende Begriffsbestimmung an:

Jeder Satz (*logos*) hat eine Bedeutung, [...] doch nicht jeder Satz ist eine Aussage (*logos apophantikos*); nur solche Sätze sind Aussagen, die entweder Wahrheit oder Falschheit enthalten. So ist eine Bitte ein Satz, der aber weder wahr noch falsch ist.<sup>9</sup>

Vor allem [Chrysippos von Soli](#) baute die Logik zu einem systematischen Lehrgebäude aus und lieferte wichtige Grundlagen zur modernen Aussagenlogik. Die späteren Stoiker unterteilten die Logik in die [Dialektik](#) als die Wissenschaft von der lehrhaften Unterhaltung in Rede und Gegenrede und der [Rhetorik](#) als die Wissenschaft von der geschliffenen Rede, woher auch zum großen Teil die üblichen Bezeichnungen in der Grammatik stammen. Die Sprache ist für sie keine willkürliche Setzung des Menschen, sondern ein Entwicklungsergebnis der Natur. Damit verknüpfen die Stoiker die Logik eng mit der Lehre von der Erkenntnis. Für sie gleicht die menschliche Seele bei der Geburt einer unbeschriebenen Tafel (lat. *tabula rasa*), in die sich die Außenwelt „wie ein Siegel in Wachs“ eindrückt und dabei bestimmte Vorstellungen (*phantasiai*) hervorruft. Von diesen bleiben in der Seele Erinnerungen zurück, durch deren Verknüpfungen dann Erfahrungen entstehen.

Die Erkenntnislehre der Stoiker hat also eine sensualistische Grundlage, d.h. die *Sinneswahrnehmungen* bilden die Quelle der Erkenntnis. Doch sie gehen andererseits auch davon aus, dass bei jeder Erkenntnis neben der sinnlichen Wahrnehmung noch

eine geistige Anlage, eine begriffliche Fähigkeit wirksam ist, die wie ein Samen in uns gesät ist (*logos spermatikos*, lat. geistiger Samen). Damit haben die Stoiker ansatzweise schon bestimmte Momente formuliert, wie sie später **Immanuel Kant** in seiner Erkenntnislehre ausgearbeitet hat.

### III. Stoische Haltung in unserer Zeit

Wie der vorige Überblick über die Entwicklung der stoischen Philosophie gezeigt hat, bezeichnen die Formulierungen „stoische Ruhe“ und „stoische Gelassenheit“ eine geistig-mentale *Haltung* oder *Einstellung* des Menschen, um mit den Wechselfällen und Widrigkeiten des Lebens besser zurecht zu kommen.

Eine solche Haltung hat letzten Endes das *Ziel*, die Menschen glücklicher zu machen. Für die Stoiker bedeutet dies, sich auf der Basis von Vernunftserwägungen im Einklang mit der Natur zu befinden, um auf Dauer die „Eudaimonia“, die „gute Geistigkeit“ oder Glückseligkeit zu erreichen. Wir würden heute sagen: Ziel und oberster Wert der Stoiker ist es, ein Leben in lang andauernder Zufriedenheit zu führen.

Die „stoische Ruhe“ ist damit also der besondere *Weg*, der zu diesem Ziel der „Eudaimonia“ führt. Dieser Weg ist - wie so oft - steinig; denn das Leben schenkt uns nur selten etwas. Insofern kann er auch nicht darin bestehen, sich passiv zurückzuziehen und bloß „seine Ruhe haben“ zu wollen. Denn die Vernunft lehrt, dass ein solches Verhalten letzten Endes genau das Gegenteil von dem erzeugt, was es eigentlich zu bewirken versucht, weil es damit anderen Menschen die Möglichkeiten eröffnet, über unser Leben und damit über unsere Befindlichkeit zu bestimmen. Daher besteht der stoische Weg vielmehr in einer *aktiven* Haltung des Menschen, die sich täglich auch in der Bereitschaft zum Handeln zu bewähren hat. Seneca spricht in diesem Zusammenhang von zwei Seiten unseres Wesens:

Wir sagen, das höchste Gut sei, gemäß der Natur zu leben: die Natur hat uns zu beidem geschaffen, zur Betrachtung der Welt und zum Handeln.<sup>10</sup>

Um den stoischen Weg zur Eudaimonia zu gehen, müssen wir mit Hilfe der Vernunft zunächst erkennen, welche Übel wir selbst aufheben können und welche nicht. Danach entscheidet sich, ob und in welcher Weise wir praktisch handeln. Die stoische Haltung hat demnach zwei Seiten: erstens eine individuelle, auf das je eigene Wohlbefinden gerichtete Haltung und zweitens eine soziale Einstellung, die das Glück der uns umgebenden Gesellschaft im Blick hat. Beide Seiten sollen im Folgenden näher erläutert werden.

#### 1. Die individuelle Seite

An einem alltäglichen Beispiel soll dies veranschaulicht werden:

Angenommen wir erfahren in unserem persönlichen Umfeld, dass bestimmte Menschen über uns beleidigende oder verletzende Bemerkungen machen. Ein solches Verhalten stellt natürlich eine Störung der „stoischen Ruhe“ dar; denn wir werden dadurch verletzt und tragen eine seelische Kränkung oft wochenlang mit uns herum, führen ständig fiktive Gespräche mit der uns beleidigenden Person und verbrauchen dabei viel Energie, ohne dass die Verletzung dadurch aufgehoben würde. So entfernen

wir uns mehr und mehr von der angestrebten Eudaimonia und werden auf Dauer unglücklich sein. Die stoische Haltung gegenüber einer solchen Situation lässt sich in drei Stufen veranschaulichen:

a) Eine Untersuchung der *Quelle* des Übels

Zunächst gilt es, herausfinden, was genau die Ursache oder die Quelle unserer Verletzung darstellt. Welche Kräfte führen dazu, dass wir uns aufgrund einer Bemerkung verletzt fühlen? Wenn wir beispielsweise von einem Trunkenen als „Dummkopf“ bezeichnet werden, so wird dies kaum zu einer tiefen Kränkung führen. Wesentlich anders liegt jedoch der Fall, wenn wir von einem engen Freund als „dumm“ bezeichnet werden. Offenbar ist es nicht die Bemerkung selbst (Dummkopf, dumm), die uns verletzt, sondern die *Ent-täuschung* (= Ende der Täuschung) einer Erwartungshaltung. Von einem Trunkenen erwarten wir schon einige ungebührliche Bemerkungen, so dass der Titel „Dummkopf“ uns hier nicht weiter verwundert. Aber von einem uns nahe stehenden Menschen erwarten wir eine gewisse Wertschätzung oder Achtung unserer Person, sodass die Bezeichnung „dumm“ uns hier enttäuscht und damit kränkt. Nicht die Bemerkung als solche ist also die Ursache unserer Kränkung, sondern die *Enttäuschung unserer Erwartung*.

b) Eine Überprüfung unserer *Einstellung*

Um sich also vor einer Kränkung durch eine Bemerkung oder Handlung anderer zu schützen, sollten wir unsere Einstellung ändern und dies bedeutet, dass wir die Erwartungshaltung gegenüber unseren Mitmenschen überdenken; denn auch bei engsten Vertrauten, das lehrt leider die Erfahrung, muss prinzipiell mit verletzenden Bemerkungen oder Verhaltensweisen gerechnet werden. Diese können gewollt oder ungewollt stets vorkommen, egal wie nahe wir den Personen stehen und wie „korrekt“ und freundschaftlich wir uns selbst auch verhalten mögen, wir können mögliche Verletzungen anderer nicht verhindern. Epiktet würde sagen, dass sie zu den Dingen gehören, über die *wir keine Macht haben* und daher sagen sollten: „sie gehen mich nichts an“. Die Fähigkeit, dies nicht nur *sagen*, sondern auch wirklich *empfinden* zu können, ist eine zentrale Qualität und Erfordernis der „stoischen Ruhe“, die uns nicht von vornherein gegeben ist, sondern mit Mühe erlernt werden muss. Dies ist zweifelsohne eine schwere Übung.

c) Eine Handlung

Wenn es jedoch, aus unterschiedlichen Gründen, schwerlich möglich ist, unsere Einstellung gegenüber den Bemerkungen anderer derart zu ändern, dass wir uns innerlich sagen können „das geht mich nichts an“, so erfordert die stoische Haltung von uns eine konkrete Handlung in der Weise, dass wir zunächst auf den Verursacher einwirken, seine Bemerkungen oder Verhaltensweisen zu überdenken und uns damit zu verschonen. Sollte dies nicht gelingen, so sind wir in stoischer Haltung aufgefordert, uns dem Übel konkret zu entziehen. In diesem Falle sollten wir uns, wenn wir glücklich leben wollen, von den Menschen trennen, die unsere „stoische Ruhe“ stören.

## 2. Die soziale Seite

Die „stoische Ruhe“ enthält neben dieser soeben dargelegten, eher privaten Seite des menschlichen Miteinanders auch eine soziale Seite, die leider zu oft verkannt wird. Dann entsteht nämlich das Missverständnis, dass die stoische Philosophie eine reine Individualphilosophie sei, die das Soziale und Gesellschaftliche ganz ausblende. Doch die Gedanken der Stoiker sagen genau das Gegenteil. Seneca formuliert dies auf eine prägnante Weise:

„Es kann niemand ethisch verantwortungsvoll leben, der nur an sich denkt und alles seinem persönlichen Vorteil unterstellt. Du musst für den anderen leben, wenn du für dich selbst leben willst. Wenn diese Verbindung gewissenhaft und als heiliges Gut gepflegt wird - die uns als Menschen den Menschen gesellt und die zeigt, dass es ein gemeinsames Menschenrecht gibt -, so trägt sie besonders dazu bei, den genannten Bund, also die Freundschaft, zu fördern.“<sup>11</sup>

**Baruch Spinoza**, der in der Tradition der aristotelischen und stoischen Philosophie steht, hat in seinem Werk „Ethica“ seine wesentlichen Gedanken zu seiner Ethik und damit auch prägnant die Ethik der Stoa zusammengefasst:

Da die Vernunft nichts verlangt, was der Natur widerstrebt, verlangt sie also eigentlich, dass jeder sich selbst liebe, seinen Nutzen, d. h. was ihm wahrhaft nützlich ist, suche und alles, was den Menschen wahrhaft zu größerer Vollkommenheit führt, begehre; [...]

wenn z. B. zwei Individuen von ganz gleicher Natur sich miteinander verbinden, so bilden sie ein Individuum, das zweimal soviel vermag wie das einzelne Individuum. Es ist daher dem Menschen nichts nützlicher als der Mensch. Nichts Vorzüglicheres, sage ich, können sich die Menschen zur Erhaltung ihres Seins wünschen, als dass alle in allem dermaßen miteinander übereinstimmen, dass gleichsam alle Geister und Körper einen Geist und einen Körper bilden und alle zugleich, soviel sie vermögen, ihr Sein zu erhalten suchen und alle zugleich für sich den gemeinsamen Nutzen aller suchen [...]

*Hieraus folgt*, dass Menschen, die sich von der Vernunft regieren lassen, d. h. Menschen, die unter der Leitung der Vernunft ihren Nutzen suchen, nichts für sich verlangen, was sie nicht auch für andere Menschen begehren, und dass sie also gerecht, treu und ehrenhaft sind.<sup>12</sup>

### **Literatur:**

Historisches Wörterbuch der Philosophie, herausgegeben von Joachim Ritter und Karlfried Gründer, WiBu Darmstadt, 1971 ff.

## Anmerkungen

- <sup>1</sup> Hier handelt es sich um die letzten beiden Zeilen des Gedichtes „Beherzigung“ von Goethe, das gut zur vorliegenden Thematik passt. Es hat den folgenden Wortlaut:

Ach, was soll der Mensch verlangen?  
Ist es besser, ruhig bleiben,  
Klammernd fest sich anzuhalten?  
Ist es besser, sich zu treiben?

Soll er sich ein Häuschen bauen?  
Soll er unter Zelten leben?  
Soll er auf die Felsen trauen?  
Selbst die festen Felsen beben.

Eines schickt sich nicht für alle!  
Sehe jeder, wie er's treibe,  
Sehe jeder, wo er bleibe,  
Und wer steht, dass er nicht falle!

- <sup>2</sup> Duden, Band 7, Herkunftswörterbuch, Stichwort „leiden“

- <sup>3</sup> ebenda

- <sup>4</sup> Epiktet, Auszüge aus dem Handbüchlein der Moral Reclam UB 8788, Nr. 1

- <sup>5</sup> Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, VIII, 17

- <sup>6</sup> Seneca, Vom glückseligen Leben

- <sup>7</sup> Heraklits Fragment Nr. 1 lautet:

Diesen Logos (= Weltgesetz), der doch ewig ist, begreifen die Menschen nicht. Denn obgleich alles nach diesem Logos geschieht, machen sie den Eindruck, als ob sie nichts davon ahnten.

- <sup>8</sup> Pantheismus (gr. pan = alles, ganz und gr. theós = Gott; wörtlich: All-in-Gott-Lehre) bedeutet, dass „das Göttliche“ oder „das Geistige“ in allen Erscheinungen der Welt zu sehen ist. Es gibt drei Varianten des Pantheismus:

1. *Die Natur ist Gott*, d.h., dass alles in der Natur „von Gott erfüllt“ ist, die Welt im Grunde nichts anderes als Gott ist, der sich als Natur äußert. (idealistischer Pantheismus)

2. *Gott ist Natur*, d.h., dass alles, was wir göttlich nennen, ist nichts anderes als eine Erscheinung der Natur, z.B. die komplexen Entwicklungen und Gesetzmäßigkeiten in der Natur, die von uns „vergöttert“ werden. (materialistischer Pantheismus).

3. *Geist (Gott) und Natur sind identisch*, d.h., dass Geist und Natur nur zwei Seiten ein und derselben Sache sind. Das eine kann ohne das andere nicht sein. (Nach seinem Begründer Baruch de Spinoza, auch spinozistischer Pantheismus genannt).

Der Pantheismus ist trotz des Teilnamens „-theismus“ keine Religion, sondern eine philosophische Position, da er keine Religionsstifter, Religionsgemeinschaften, heiligen Schriften, Institutionen, Rituale oder Dogmen kennt. Der Pantheismus erkennt ferner die Naturgesetze an, mit denen ja oft die religiösen Verbote und Gebote der verschiedenen Glaubensrichtungen im Widerspruch stehen. Pantheisten vertreten keinen anthropomorphen oder personifizierten Gott, sondern sehen die ganze Welt, vom Makro- bis zum Mikrokosmos, als eine

große Einheit von Geist und Materie an. Im strengen Sinne sind die Varianten (1) und (2) aber eigentlich gleichbedeutend mit den Positionen: Idealismus und Materialismus.

Erst der Pantheismus der Form (3) stellt gegenüber den beiden Positionen Idealismus und Materialismus eine eigenständige, gewissermaßen „mittlere“ Position zur Grundfrage der Philosophie dar. Der explizite Begründer dieses Pantheismus war der niederländische Philosoph Baruch de Spinoza, der seine Position auf die Formel Substanz = Gott = Natur (Deus sive natura, „Gott oder die Natur“) reduzierte. Vom Pantheismus Spinozas gehen mannigfache Wirkungen auf die französische und deutsche Aufklärung sowie auf die klassische bürgerliche deutsche Philosophie aus (Lessing, Herder, Goethe, Schelling, Hegel). Insbesondere bei Johann Wolfgang von Goethe lassen sich durch sein ganzes Werk hindurch pantheistische Gedanken nachweisen (Z.B. im Werther oder im Faust). In seinem Naturfragment schreibt er:

„Man sieht die Neigung zu einer Art von Pantheismus, indem den Welterscheinungen ein unerforschliches, unbedingtes, humoristisches (eigentlich: feuchtes, hier: temperamentvolles), sich selbst widersprechendes Wesen zum Grunde gedacht ist, und mag (es) als Spiel, dem es bitterer Ernst ist, gar wohl gelten.

Die Erfüllung aber, die ihm fehlt, ist die Anschauung der zwei großen Triebkräfte aller Natur: der Begriff von *Polarität* und von *Steigerung*, jene der Materie, insofern wir sie materiell, diese dagegen, insofern wir sie geistig denken, angehörig; jene ist in immerwährendem Anziehen und Abstoßen, diese in immer strebendem Aufsteigen. Weil aber die Materie nie ohne Geist, der Geist nie ohne Materie existiert und wirksam sein kann, so vermag auch die Materie sich zu steigern, so wie sich's der Geist nicht nehmen lässt, anzuziehen und abzustößen; wie derjenige nur allein zu denken vermag, der genugsam (= genügend) getrennt hat, um zu verbinden, genugsam verbunden hat, um wieder trennen zu mögen.“

Naturfragment 1783, in Werke in 14 Bänden, Hamburger Ausgabe, Band 13, S. 45 ff

<sup>9</sup> Aristoteles, Organon II, 16b

<sup>10</sup> Seneca, De otio IV 2 Über den Zorn

<sup>11</sup> Seneca, Epistulae morales 48, 3

<sup>12</sup> Spinoza, Die Ethik. Hrsg. von Stern/Lakebrink. Reclam Verlag, Stuttgart 1977, S. 477- 481.