

robust glücklich
Dietmar Gumprecht

Buchbeschreibung:

Tragödien, Rückschläge, Misserfolge, Stress und Überforderung – jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens immer wieder mit negativen Situationen konfrontiert. Dennoch gibt es Menschen, die jedes noch so tragische Ereignis meistern und auch in den dunkelsten Stunden innere Ruhe und Lebensmut bewahren.

Sie verfügen über mentale und emotionale Widerstandskraft: Resilienz.

Die jahrtausendealte Philosophie der Stoa gilt als Mutter aller Therapien und Resilienztrainings. Persönlich, umfassend, tiefgründig und doch zugänglich vermittelt dieses Buch die Kernelemente dieser über Generationen erprobten Lehre. Deren Wirkung geht bei praktischer Anwendung weit über das hinaus, was die meisten Ratgeber und Workshops vollmundig versprechen: Seelenfrieden, Gelassenheit und nichts weniger als robustes Lebensglück.

Über den Autor:

Dietmar Gumprecht, geb. 1969, ist Pädagoge, Führungskraft, Gesundheitstrainer, Meditationslehrer und bietet in seiner Praxis psychologische Beratung und Coaching an. Sein methodischer Schwerpunkt liegt auf der antiken Philosophie der Stoa, mit der er sich seit seiner Jugend intensiv beschäftigt und die er seit Jahrzehnten praktiziert. In Vorträgen und Workshops gibt er sein Wissen zu den Themen Stoizismus und Resilienz weiter.

www.stoicmind.at

robust glücklich

Resilienz durch Stoizismus

von Dietmar Gumprecht

© 2023 Dietmar Gumprecht
Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber: stoic mind
Umschlaggestaltung: Dietmar Gumprecht
Korrektorat: Dr. Karin Gilmore
Buchsatz: Lisa Reim-Benke

Druck und Vertrieb im Auftrag des Autors:
Buchschieme von Dataform Media GmbH, Wien
www.buchschieme.at - Folge deinem Buchgefühl!
kontakt@stoicmind.at
www.stoicmind.at
ISBN Softcover: 978-3-99152-204-1
ISBN Hardcover: 978-3-99152-187-7
ISBN E-Book: 978-3-99152-203-4



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht wagen, ist es
schwer.“*

Lucius Annaeus Seneca

Inhalt

Vorwort.	11
SCHIFFBRUCH	
Gestrandet	19
RESILIENZ	
Resilienz – die geheime Superkraft?.	41
AUF DEN SCHULTERN VON RIESEN	
Die Giganten der Stoa	51
<i>Sokrates</i>	52
<i>Zenon von Kition</i>	58
<i>Kleanthes</i>	61
<i>Chrysippos von Soloi</i>	62
<i>Diogenes von Babylon</i>	62
<i>Cicero</i>	63
<i>Seneca</i>	64
<i>Musonius Rufus</i>	69
<i>Epiktet</i>	71
<i>Marc Aurel</i>	73
DIE SÄULEN DER STOA	
Ziele	79
Eudaimonia	83
Die Kardinaltugenden.	91

<i>Mut</i>	98
<i>Gerechtigkeit</i>	105
<i>Mäßigung</i>	109
<i>Weisheit</i>	115
Die Dichotomie der Kontrolle	123
<i>Meinung</i>	127
<i>Antrieb</i>	128
<i>Begehren</i>	128
<i>Aversion</i>	129
<i>Indifferenten</i>	140
<i>Die praktische Anwendung der</i> <i>Dichotomie der Kontrolle</i>	146
<i>Die stoische Entscheidungsmatrix</i>	148
Stoische Prozessorientiertheit	153
DIE DREI STOISCHEN DISZIPLINEN	
Womit beginnen?	165
Die Disziplin des Begehrens	169
<i>Das Dankbarkeitsjournal</i>	184
<i>Menschen Wertschätzung zeigen</i>	185
<i>Spielerische Dankbarkeit</i>	186
<i>Talisman</i>	187
<i>Mentale Subtraktion</i>	188
<i>Materielle Subtraktion</i>	193
<i>Härter schlafen</i>	195
<i>Kalte Dusche</i>	195
<i>Internetverzicht</i>	196
<i>Ohne Auto unterwegs</i>	197
<i>Fastentage einlegen und einfache Kost</i>	198
<i>Stoisch verreisen</i>	200
<i>Die Macht der Gegenwart</i>	204
<i>Soziale Akzeptanz und Gelassenheit</i>	212
<i>Peinlichkeitsübungen</i>	224
<i>Vergänglichkeit</i>	227
<i>Memento mori</i>	246

<i>Der Blick des Adlers</i>	258
<i>Amor Fati</i>	262
Die Disziplin des Handelns	273
<i>Wertegeleitet handeln</i>	277
<i>Die stoische Vorbehaltsklausel</i>	279
<i>Baden gehen mit Epiktet</i>	283
<i>Handeln im Dienst der Menschheit</i>	287
Die Disziplin der Zustimmung	297
<i>Praemeditatio malorum</i>	300
<i>Achtsamkeit und Zustimmung</i>	311
Was noch zu denken bleibt	335
Glossar	345
Quellen	349

Vorwort

Wir leben in einer Zeit der Unsicherheit. Katastrophen und Krisen scheinen sich momentan zu stapeln und immer mehr Menschen können mit dieser sogenannten neuen Wirklichkeit nicht mehr umgehen. Spätestens seit dem Einsetzen der Coronapandemie scheinen das Lebensglück und das Gefühl, ein gutes Leben zu führen, für viele Menschen in weite Ferne gerückt zu sein.

Ob diese Realität denn so neu ist, sei dahin gestellt. Fakt ist, dass es sehr vielen Menschen nicht gut geht und sie sich daher nach mehr mentaler und emotionaler Widerstandskraft sehnen. Der Begriff *Resilienz* ist mittlerweile in aller Munde.

In unzähligen Ratgebern und Selbsthilfebüchern, Lifestyle-Magazinen und TV-Sendungen erhält man zahlreiche Tipps, die diese menschliche Fähigkeit, Widrigkeiten psychisch gut zu überstehen, innerhalb kürzester Zeit vermitteln sollen. Online-seminare und Wochenendworkshops versprechen einen Instant Boost an Selbstvertrauen, Eigenwirksamkeit und Belastbarkeit. Viele von ihnen haben

leider eines gemeinsam: Sie geben auf komplexe Fragen einfache Antworten und sind im gleichen Maße reißerisch wie unwirksam. Affirmationen, positives Denken und ein großer Freundeskreis reichen eben oft nicht aus, um jede Krise und jeden Schicksalsschlag unbeschadet zu überstehen.

Nicht nur in meinem unmittelbaren Umfeld erlebe ich immer mehr Menschen, die sich voneinander entfernen, sich mit Gefühlen der Niedergeschlagenheit, der Leere, Traurigkeit und Verzweiflung quälen und offenbar ihren Lebenskompass verloren haben.

Es ist diese von vielen empfundene Düsternis, die mich dazu bewegt hat, das teilen zu wollen, was ich bisher über die Grundstoffe nachhaltigen Lebensglücks herausgefunden habe. Gesucht habe ich nach diesen Elementen in den verschiedensten Ecken.

Über 30 Jahre Tätigkeit als Pädagoge und Führungskraft ließen mir trotz all der beruflichen Herausforderungen immer genug Muße, um unzähligen Interessen und Steckenpferden nachzugehen. Einige davon mündeten in unvollendeten Hochschulstudien wie dem der Rechtswissenschaften, Grafikdesign und Fotografie, andere ließen mich einige Zeit in einer angesagten Werbeagentur arbeiten oder in einem altherwürdigen Kloster leben.

Die große gemeinsame Klammer, der Kit dieses Interessenkonglomerats war für mich seit meiner Jugend die Beschäftigung mit der antiken Philosophie, insbesondere mit den Lehren der Stoa. Diese über Jahrtausende erprobte Geisteshaltung war mir stets Richtschnur und Wegweiser in allen

Lebenslagen, bei allen Widrigkeiten und Schicksalsschlägen, die unsere Existenz mit sich bringt.

Nachdem ich die seelische Not vieler meiner Zeitgenossen um mich herum erkannte, wurde mir gleichzeitig bewusst, dass ich mich schon seit vielen Jahren eines robusten Lebensglücks erfreuen durfte. Selbst schicksalhafte Tiefschläge taten dieser unbändigen Freude am Dasein keinen Abbruch. Mir wurde bewusst, dass ich über jene charakterliche Eigenschaft verfüge, die neuerdings als Resilienz bezeichnet wird. Für mich besteht kein Zweifel, dass die intensive Beschäftigung mit der Lehre des Stoizismus und deren praktische Anwendung mir diesen beharrlichen Lebensmut vermittelt haben. Als ich immer öfter nach der Ursache meiner unerschütterlichen Lebensfreude gefragt wurde, wuchs in mir der Entschluss, das weiterzugeben, was ich von der Stoa lernen durfte.

Für viele war meine Antwort verblüffend, dass eine über 2.000 Jahre alte Philosophie dabei helfen soll, mit den Schwierigkeiten und Krisen unserer modernen Welt umzugehen. Diese Überraschung machte mir klar, dass ich über die Jahrzehnte hinweg ein derartiges Naheverhältnis zu dieser antiken Philosophie entwickelt hatte und dabei oft übersah, wie fern oder völlig unbekannt der Stoizismus für die meisten ist.

Diejenigen, die mit den Begriffen *stoisch* und *Stoizismus* etwas anfangen konnten, verbanden sie meistens mit ungerechtfertigten Vorurteilen, die dieser Philosophie landläufig entgegengebracht werden.

„Stoisch? Das ist doch diese Weltanschauung, nach der man seine Gefühle unterdrücken muss!“

„War denn Mr. Spock aus ‚Star Trek‘ nicht auch sowas wie ein Stoiker?“

Mir wurde klar, dass ich einiges zu erklären hatte, wenn ich das Geheimnis meiner Resilienz und Lebensfreude weiterreichen wollte. In dieser Zeit fand ich meine persönliche Mission: Hatte ich bisher im Verborgenen gelebt, so wie es der antike Philosoph Epikur (übrigens kein Stoiker) empfahl, so wollte ich nun sichtbar werden, um meine Erfahrungen und das praktische Wissen bezüglich der stoischen Lehre weiterzugeben. War gelebter Stoizismus zuvor ein persönliches Geheimprojekt, so empfand ich etwas wie eine moralische Verpflichtung, meinen Schlüssel zu robustem Lebensglück weiterzureichen.

Mittlerweile schreibe ich Blogartikel zu diesem Thema, halte Vorträge und biete erfolgreich psychologische Beratung, Coaching und stoisches Training an.

Jenen Erfolg mache ich nicht an materiellen Gesichtspunkten fest, sondern an den positiven Veränderungen, die ich nach einiger Zeit an meinen Klienten beobachten kann und die ich von ihnen rückgemeldet bekomme. Mit meinem stoischen Background gelingt es mir meistens, Menschen ihre eigene Kraft und Selbstwirksamkeit vor Augen zu führen. Jene von ihnen, die sich nicht nur Rat holen wollen, sondern sich dazu entschließen, die stoische Lebensweise in ihr Leben zu integrieren, bestätigen mir bald die enorme Wirkkraft dieser Philosophie.

Sein Leben nach stoischen Prinzipien auszurichten, ist sicher kein leichtes Unterfangen. Manches daran fühlt sich vermutlich deswegen so schwer an, weil wir uns mittlerweile als Gesellschaft weit von dem entfernt haben, was wirklich zählt. Wer es gewohnt ist, sich mit einfachen Antworten auf komplexe Fragen zufriedenzugeben, wird mit Stoizismus vermutlich nichts anfangen können, sollte aber dennoch auf der Hut vor Rattenfängern sein. Denn auf der Popularitätswelle der Resilienz reiten mittlerweile viele vermeintliche Experten. Als ich von dem nassforschenden Entschluss einer Bekannten erfuhr, nach der Lektüre eines einzigen Ratgebers zum Thema Resilienz eine gleichlautende Workshop-Reihe anzubieten, bestätigte dies meine Befürchtungen: In der Coachingbranche herrscht Resilienz-Goldgräberstimmung.

Mit diesem Buch verspreche ich keine einfachen Antworten und keine Abkürzungen zu psychischer Widerstandskraft und Lebensglück. Ich bemühe mich in den folgenden Kapiteln redlich darum, die Lehre der Stoa und ihre praktische Anwendbarkeit möglichst niederschwellig zu vermitteln. Dennoch mögen einige Aspekte des Stoizismus auf den ersten oder sogar zweiten Blick nicht so leicht zugänglich sein, wie man es von Ratgeberliteratur gewöhnt ist. Trotzdem verspreche ich, dass die beharrliche Auseinandersetzung mit der stoischen Philosophie mehr als lohnend ist.

„Lesen ist Denken mit fremdem Gehirn“ lautet der Titel eines Buches des argentinischen Schriftstellers Jorge Luis Borges. Wenn wir diese Behauptung als zutreffend erachten, darf ich dich

seit einigen Seiten als zeitweiligen Gast in meinem Denkorgan willkommen heißen. Aufgrund dieser intimen Nähe erscheint mir das Du-Wort, mit dem ich dich durch die Welt der Stoa geleiten möchte, angebracht. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Reise und über deinen Vertrauensvorschuss, den du mir entgegenbringst, indem du dieses Buch in Händen hältst. Dich für die stoische Lebensweise begeistern zu können, wäre mein innigster Wunsch und der Lohn für das Schreiben der folgenden Seiten.

Hinweis: In diesem Buch wird nicht gegendert. Die Verwendung der sogenannten gendergerechten Sprache hätte den Text meiner Meinung nach schwer lesbar gemacht. Ich war während des Schreibens stets um eine menschengerechte Sprache bemüht. Sollte das für dich ein derart schwerwiegendes Problem sein, dass der Inhalt des Geschriebenen und die allumfassende Menschenliebe des Stoizismus nicht zu dir durchdringen können, tut mir das leid ... für uns beide!

SCHIFFBRUCH

Gestrandet

„Das ist doch nun eine glückliche Fahrt gewesen, als ich Schiffbruch litt.“

Zenon von Kition

Wer Schiffbruch erleidet, muss sich neu erfinden. Dies galt nicht nur für Robinson Crusoe, Sindbad und Kapitän Grant, sondern auch für den ersten Helden unserer Geschichte: Zenon von Kition. Würde sich Netflix oder HBO jemals dazu entschließen, aus Zenons Leben einen Film oder eine Serie zu machen, bestünde die erste Szene vor dem Vorspann aus einem Schicksal verheißenden Omen. Lasst uns das in Technicolor und Cinemascope ausmalen!

Vorsichtig dringt der junge Zenon, wir wollen ihn uns als naseweisen Zwölfjährigen vorstellen, immer tiefer in die düsteren, nur von Fackeln und Feuerschalen erhellten Gemäuer des Orakels von Delphi vor. Seine zwei jungen Begleiter blieben nach einigen Schritten in die Düsternis immer weiter ängstlich zurück und flüchteten schließlich laut schreiend aus dem Tempel, nachdem

sie vermutlich einer am Steinboden kriechenden Schlange oder einem Skorpion begegnet waren.

Unser Zenon schreitet aber weiterhin mutig voran, während sonore Männerstimmen einen bedrohlich klingenden Kanon anschwellen lassen. Sein konzentriertes, vom Fackelschein beleuchtetes Gesicht füllt die gesamte Bildfläche aus, nimmt plötzlich einen Ausdruck der ehrfurchtsvollen Verblüffung an und verdeutlicht uns so, dass er am Ziel seiner Expedition angekommen ist. Zu den tiefen männlichen Stimmen mischt sich das unheimliche und doch laszive Stöhnen einer Frau und ein Kameranachschwenk gibt den Blick auf die Pythia, die Hohepriesterin von Delphi, frei. Schwaden gelbgrünen vulkanischen Gases - Gas ist in Filmen grundsätzlich sichtbar - wabern um ihren schlanken, je nach Altersfreigabe der Serie spärlich bekleideten bis nackten Körper. Vor einem steinernen Altar wiegt sie sich in den Hüften und lässt ihre Hände geheimnisvoll schlängelnde Bewegungen vollführen, leckt sich dabei immer wieder ihre vollen Lippen, sodass unsere filmisch geschultes Auge sofort erkennt: Diese Frau ist ja so was von high!

Als ein Meckern den Gruselkanon der Priester unterbricht und ein Zicklein von einer gesichtslosen Assistentin an einem groben Seil zum Altar gezerrt wird, ist uns klar, dass es jetzt gleich blutig wird. Und wirklich: Als die Pythia sich neben das Tier kniet, es mit kaltem Wasser besprengt und dieses erschrocken meckernd zusammenzuckt, holt sie einen krummen Dolch hinter ihrem Rücken hervor. Für die Frage, wie eine derart dürftig bekleidete bis nackte Frau ein Messer bei sich tragen