

JÖRG BERNARDY

# Der kleine Alltagsstoiker

10

Gelassenheitsregeln  
fürs Lebensglück



GU

# INHALT

Im Leben fest verwurzelt	5
Was uns die Stoiker heute noch zu sagen haben	7
Mein Weg zur Stoa	8
Das goldene Zeitalter der philosophischen Lebensschulen	11
Erfolgsgeschichte mit mehreren Blütezeiten	15
Das Glück des guten Menschen	18

## I DAS WESEN DER SELBSTERKENNTNIS

Wie wir entdecken, wer wir sind	25
Wir überschätzen unsere Fähigkeit zur Selbsterkenntnis	26
Die Welt und wir: Alles ist im Wandel	33
Die Welt ist komplexer und widersprüchlicher, als wir denken	37
Die eigenen Unzulänglichkeiten einsehen	41

## II DAS GEHEIMNIS DER INNEREN RUHE

Wie wir lernen unsere Gefühle zu beherrschen	47
Innere Ruhe und Heiterkeit sind Nebenwirkungen des guten Lebens	48
Was wir kontrollieren können und was nicht	53
Was unsere innere Ruhe herausfordert	58

## III DIE MAGIE DES AUGENBLICKS

Wie wir Momente des Alltags intensiv erleben	71
Leben im Hier und Jetzt	72
Der Champagner unter den Bewusstseinszuständen	81
Handeln ist wichtiger als Denken	87

## IV DIE KUNST DER VERÄNDERUNG

### Wie wir Gewohnheiten und Einstellungen verwandeln 91

Weglassen – eine Strategie für viele Lebenslagen 92

Alte Gewohnheiten durch bessere ersetzen 97

Perfektionismus und Angst sind schlechte Ratgeber 105

## V DAS GLÜCK DES SINNS

### Wie wir uns motivieren und dabei selbst treu bleiben 111

Warum wir tun, was wir tun 112

Sinn kann man nicht kaufen 118

Etwas in uns, das uns niemand wegnehmen kann 122

## VI DER REIZ DES ALLEINSEINS

### Wie wir uns selbst aushalten und unsere Einzigartigkeit entdecken 127

Positive Aspekte von Einsamkeit 128

Sich frei machen von den Urteilen anderer 132

Wie wir uns mit Selbstmitgefühl begegnen 137

Mit offenen Augen durch die Welt 143

## VII DIE KRAFT DER FREUNDSCHAFT

### Wie wir Verbindung mit anderen aufbauen 149

Glücklich und gesund durch gute Beziehungen 150

Freundschaften sind unser emotionales Zuhause 155

Die »Wie du mir, so ich dir«-Falle überwinden 161

## VIII DIE MACHT DER LIEBE

Wie wir Beziehungen  
dauerhaft und wert-  
schätzend gestalten 169

Lieben zu lernen ist ein  
lebenslanger Prozess 170

Eine erfüllte Beziehung  
entwickeln 177

Sich selbst lieben 187

## IX DIE WEISHEIT DES PESSIMISMUS

Wie wir zu glücklichen  
Schwarzsehern werden  
und Krisen vorbeugen 193

Emotionale Schadens-  
begrenzung betreiben 194

Stoischer Pessimismus 199

Pessimistisch fest im  
Leben stehen 207

## X DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS

Wie wir sterben lernen  
und gut dabei leben 213

Eines der natürlichsten  
Geheimnisse der Welt 214

Das Abschiednehmen  
üben 217

Das gute Leben vor  
dem Tod 222

## Anhang

Philosophen-Glossar 232

Bücher und Adressen 238

Impressum 240



## IM LEBEN FEST VERWURZELT

*»Was wunderst du dich also, dass tüchtige Menschen vom Schicksal hin und her gestoßen werden, um sie zu kräftigen; erst dann wurzelt ein Baum fest und wird stark, wenn ihn der Wind oft schüttelt; gerade durch diese Erschütterung strafft er sich im Innern und senkt die Wurzeln tiefer in den Boden.«*

*(Seneca)*

Gelassen durch den Alltag, wer will das nicht? Gelassenheit ist jedoch nichts, was wir einmal erreichen und dann für immer behalten. Wir müssen sie jeden Tag aufs Neue für uns gewinnen und manchmal auch neu entdecken. Kaum eine Philosophie hat sich so sehr damit beschäftigt wie der Stoizismus. Die Stoiker sind berühmt für ihr beständiges Bemühen um mehr Gelassenheit und innere Stärke. Aber Vorsicht: Ziel ist nicht Gelassenheit um der Gelassenheit willen. Vielmehr erwächst aus dem Streben nach einem guten und erfüllten Leben eine Haltung der Gelassenheit.

Die zehn Gelassenheitsregeln in diesem Buch sind wie Wurzeln, die uns widerstandsfähiger und zufriedener machen. Jedes Kapitel verleiht Halt und Orientierung in unserem Streben nach Glück und innerer Ruhe, ebenso Widerstandskraft für Rückschläge. Und zahlreiche Impulse fördern unsere Willenskraft.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude und Heiterkeit beim Entwickeln und Erproben einer gelassenen Haltung.





## II

# DAS GEHEIMNIS DER INNEREN RUHE Wie wir lernen, unsere Gefühle zu beherrschen

*»Wer auf diese Weise gefestigt ist, den begleiten  
mit unausweichlicher Notwendigkeit eine beständige  
Heiterkeit und eine tiefe, aus der Tiefe kommende Freude,  
da er das Seine genießt und Größeres als das,  
was ihm gehört, nicht begehrt.«*

*(Seneca)*

## INNERE RUHE UND HEITERKEIT SIND NEBENWIRKUNGEN DES GUTEN LEBENS

*»Verlange nicht, dass das, was geschieht,  
so geschieht, wie du es wünschst, sondern wünsche,  
dass es so geschieht, wie es geschieht,  
und dein Leben wird heiter dahinströmen.«*

*(Epiktet)*

Der Philosoph Platon hat unseren Kopf einmal als Vogelhaus bezeichnet. In jedem Moment fliegen darin unzählige Vögel unterschiedlichster Art umher, große und kleine Vögel, mit unauffälligem oder buntem Gefieder. Sie trällern, mal leise, mal laut, ihre Lieder, und wir wissen vor lauter Zwitschern oft nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Damit hat Platon ein Bild für etwas gefunden, das wir wahrscheinlich alle kennen: Gedankenkreisen und innere Unruhe. Dem Vogelhaus setzten die antiken Philosophen die »Meeresstille der Seele« entgegen. Gemeint ist ein Zustand innerer Ruhe und seelischer Unerschütterlichkeit. Nicht zuletzt erklärt Epikur die »Seelenruhe« sogar zum Ziel allen Philosophierens, ein Ideal, das bis heute auf viele Menschen eine hohe Anziehungskraft ausübt.

### **Das Paradox der inneren Ruhe**

Die schlechten Nachrichten gleich vorab: Innere Ruhe ist kein Zustand, den wir einmal erreichen und dann einfach beibehalten. Innere Ruhe gibt es weder auf Knopfdruck, noch haben wir einen Ruheschalter im Kopf, den wir einfach nur umlegen



müssten. Es gibt auch nicht den einen Weg zur inneren Ruhe oder ein Allzweckmittel, das für alle gleich funktioniert. Und: Ein gewisses Pensum an innerer Unruhe gehört zu unserem Leben, ob wir das akzeptieren oder nicht. »Immer glücklich zu sein und ohne jede Gemütstrübung das Leben zu durchwandern heißt, nur die eine Seite der Natur kennen«, schreibt Seneca. Nicht zuletzt befreien uns diese »schlechten Nachrichten« aber von dem Druck, ständig glücklich und innerlich ruhig sein zu müssen.

Eine der wichtigsten stoischen Regeln lautet: Innere Ruhe und Glück sind kein Selbstzweck. Es geht also nicht darum, Ruhe um der Ruhe willen zu erreichen. Innere Ruhe – wie auch Glück – sind lediglich Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen eines guten Lebens (siehe Seite 18 bis 22). Für die Stoiker bedeutet das ein Leben nach den stoischen Prinzipien und dass wir in allen Lebensbereichen und in jedem Augenblick die vier Kardinaltugenden berücksichtigen: Mut, Gerechtigkeit, Weisheit und Gelassenheit (Seite 21 bis 22).

Wir können uns also nicht einfach hinsetzen und meditieren, bis irgendwann der Seelenfrieden anklopft. Vielmehr ergeben sich innere Ruhe und Glück von selbst, wenn wir die richtigen Bedingungen dafür herstellen. Man könnte auch vom Paradox der inneren Ruhe sprechen: Einerseits ist sie für die Stoiker das höchste Gut, das eigentlich immer in uns ist und ohne das wir nicht klar denken und handeln können. Andererseits müssen wir etwas dafür tun. Übrigens zählen Lebensfreude und Heiterkeit zu den wichtigsten Früchten, die wir ernten, wenn wir uns innere Ruhe und Gelassenheit zur Gewohnheit machen.



## IMPULS: MACHEN SIE NOT-TO-DO-LISTEN

To-do-Listen sind in, aber mit Not-to-do-Listen können Sie die negative Kunst des guten Lebens (siehe Seite 96) im Bereich Entscheidungsfindung aktiv anwenden. Wenn Sie zum Beispiel fünf Optionen haben, sind die unrealistischste und die unattraktivste schon mal Don'ts. Ebenso alles, was Sie ablenkt. Das können so unterschiedliche Dinge sein wie ständig Facebook checken, zu hohe Ansprüche stellen oder sich Gedanken um das eigene Image machen. Not-to-do-Listen helfen dabei, Unwesentliches auszufiltern.

**3. Innere Unsicherheit:** Weit verbreitet in unserer Leistungsgesellschaft ist die grundsätzliche Angst davor, einen Fehler zu machen, beziehungsweise davor, dass wir uns blamieren könnten – vor uns selbst und vor anderen.

**Gegenmittel:** Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf den Prozess der Entscheidungsfindung – und damit weg von Ihren Ängsten. Machen Sie einen Plan, bis wann die Entscheidung stehen soll, überlegen Sie, ob Sie Freunde einbeziehen oder sich professionelle Unterstützung holen könnten, und nehmen Sie sich täglich 15 Minuten Zeit, das Für und Wider abzuwägen. Wenn wir uns darin üben wollen, möglichst gute Entscheidungen zu treffen, sollten wir den Veränderungshebel bei unserem Perfektionismus und unserer Angst ansetzen, denn beide sind, wie Sie gesehen haben, keine guten Ratgeber.



## AUF EINEN BLICK: VERÄNDERUNG

- **Grundsatz:** Die Stoiker wussten es und moderne Psychologen können es bestätigen – das Streben nach Dingen, die glücklich machen, führt nicht zum Glück. Vielversprechender ist es, das, was unglücklich macht, zu vermeiden. Glück und Zufriedenheit stellen sich häufig dann ein, wenn wir Dinge gezielt weglassen und uns wie die Stoiker in der negativen Kunst des guten Lebens üben.
- **Umsetzung:** Konkret können wir das Prinzip des Weglassens anwenden, wenn wir zum Beispiel unsere Ernährung verbessern oder lernen möchten, uns nach unserer inneren Uhr zu richten. In diesem Sinne gesund zu leben, heißt Stress zu reduzieren. Damit können wir auch erfolgreicher unsere Ziele verfolgen und kluge Entscheidungen treffen – also ein aktives und zufriedenes Leben führen.
- **Haltung:** Veränderung erfordert nicht nur Strategien, sondern auch eine offene, ehrliche und aufgeschlossene Einstellung, etwa wenn es darum geht, selbstgemachte Unglücksbringer auszumachen. Veränderung eröffnet immer auch mehrere Wege und mögliche Ziele, ist also eng mit Entscheidungen verbunden. Auch hier ist Offenheit gefragt. Die hundertprozentig beste Lösung finden zu wollen und die Angst zu versagen lähmen die Entscheidungsfindung. Realistisches Abwägen ist gefragt.



## VERLETLICHKEIT IST OKAY

In einem Interview erzählt der Sänger Moby von der wohl-tuenden Erfahrung, wie er als Kind zum ersten Mal seine Verletzlichkeit erlebt und akzeptiert hat. »Mit zwölf habe ich auf einem Golfplatz gearbeitet, nur um genug Geld für eine Kassette von David Bowie zu verdienen. Als ich dann zum ersten Mal ›Heroes‹ hörte, fühlte es sich an, als wäre die Welt danach eine andere. Das Lied klang so verletzlich, so zart, irgendwie gebrochen. Nach ›Heroes‹ war mir klar: Es ist okay, sich verletzlich zu fühlen.« Dieses »Okay« zieht sich durch die gesamte Philosophie der Stoa.

durchleben und schon viele Menschen vor ihm ihre Heimat verlassen mussten. Verluste gehören zum Leben dazu. Ebenso Krankheit, Alter, Misserfolge. Statt nur auf unser eigenes Schicksal zu starren, können wir uns aus dieser Perspektive heraus wieder mit der gesamten Menschheit verbunden fühlen.

In keiner antiken Lebensschule stehen Vergänglichkeit und Verletzlichkeit des menschlichen Lebens so sehr im Vordergrund wie bei den Stoikern. Sie sehen darin durchaus etwas Positives. Denn Vergänglichkeit bedeutet auch, dass sich alles verändert. Wir sind nicht die einzigen, die leidvolle Erfahrungen und Veränderungen durchmachen. Vielmehr teilen wir diese Erfahrungen mit allen Menschen. Vergänglichkeits- und Wachstumsschmerzen betreffen alle Menschen.

## Wohlwollen und liebevolle Sorge für uns selbst

Im Exil sieht sich Seneca immer wieder mit Gefühlen von Trauer konfrontiert. Statt sie zu unterdrücken oder sich ihnen auszuliefern, nutzt er seinen Trauerprozess aktiv, um sich selbst zu trösten. »Man soll weinen, nicht jammern«, schreibt er. Denn Tränen sind heilsam, solange sie nicht dazu dienen, Mitleid zu erregen, oder ins Jammern abgleiten.

Mit heilsamer Trauer schaffen wir Trost, Verständnis und Mitgefühl für uns selbst, aber auch für neue Perspektiven und Handlungsspielräume, die unser Leid lindern können. Statt sich über die Ungerechtigkeit aufzuregen und sich über sein Unglück zu beklagen, geht Seneca auf Korsika seiner Leidenschaft nach. Er verfasst philosophische Schriften und versucht, nach den Regeln der stoischen Philosophie zu leben. Trauern heißt in diesem Sinne auch, dass wir uns selbst liebevoll umsorgen.



### IMPULS: SELBSTMITGEFÜHL TRAINIEREN

Reagieren Sie mit wohlwollendem Verständnis auf das, was mit und in Ihnen passiert. Indem Sie Schmerz zulassen und aktiv trauern, werden auch andere Gefühle und belastende Erfahrungen erträglicher. Statt uns zu verurteilen und uns das Leben zusätzlich schwer zu machen, sollten wir uns fragen: Wie kann ich mir selbst helfen? Was brauche ich, um Verantwortung zu übernehmen und mein Leid zu lindern?



# Der philosophische Glückskompass

Unsere Welt wandelt sich rasend schnell. Fragen Sie sich auch manchmal: Wie soll das denn überhaupt gehen – ein »gutes«, glückliches Leben?

Sie werden staunen: Die weisen Denker der Stoa, eine der einflussreichsten Philosophieschulen der Menschheitsgeschichte, haben schon vor zweitausend Jahren alles Wesentliche zu Fragen wie dieser gesagt.

Dieses Buch fasst für Sie unterhaltsam wie verständlich ihre zentralen Werte in 10 praktischen Lebensregeln zusammen. Viele konkrete Impulse und Übungen machen es Ihnen leicht, sie auf Ihren Alltag anzuwenden. Entdecken Sie, wie Sie diesen großen Menschheitsschatz für sich heben können: Stellen Sie ab heute Ihren Lebenskompass auf »Glück«!

»Dieses Buch wird Ihr Leben verbessern.  
Garantiert.«

(Rolf Dobelli – Philosoph und Bestsellerautor)

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-7764-3



9 783833 877643

[www.gu.de](http://www.gu.de)