

Unverkäufliche Leseprobe



Andreas Urs Sommer
Die Kunst der Seelenruhe
Anleitung zum stoischen Denken

159 Seiten, Paperback
ISBN: 978-3-406-59194-5

Im Vorfeld



Die Seelenruhe ist keine Kunst. Zumindest keine Kunst, die sich aus- und einüben lässt wie die Kunst des Ackerbaus, die Kunst des Geldausgebens oder die Kunst, sich auf schmerzlose Weise das Leben zu nehmen. Seelenruhe ist keine Tätigkeit, sondern ein Zustand, der die Folge einer Tätigkeit, einer Kunst ist. Vielleicht gibt es also eine Kunst, Seelenruhe zu erlangen. Jedenfalls haben die antiken Stoiker – die Anhänger einer um 300 v. Chr. entstandenen Philosophenschule, benannt nach einer bemalten Säulenhalle in Athen, der *Stoa poikile* – die Auffassung vertreten, Seelenruhe sei lehr- und lernbar. Ist das der Grund, weshalb Gustave Flaubert schlicht meinte, Stoizismus sei «unmöglich» (Flaubert, 1022)? Immerhin teilten die Stoiker die Auffassung, Seelenruhe sei lehr- und lernbar, mit konkurrierenden Philosophen, etwa mit den Epikuräern und den pyrrhoneischen Skeptikern.

Über den Begründer der Stoa, Zenon von Kition (ca. 333–264 v. Chr.), wird berichtet, «er habe das Orakel befragt, was er tun müsse, um sein Leben aufs beste zu gestalten, worauf der Gott die Antwort erteilt habe, er müsse sich mit den Toten paaren; dies verstand er richtig und legte sich auf das Studium der Alten» (DL VII 2, Bd. 2, 7). Wäre es also geboten, sich mit Toten zu paaren, wenn man Seelenruhe erlangen will? Man könnte ja zumindest die Schriften der antiken Stoiker studieren. Chrysipp von Soloi (ca. 281–208 v. Chr.), ein späteres Haupt

der Schule, soll «in tausend Zeilen die Anweisung» gegeben haben, «auch die Gestorbenen zu verzehren» (DL VII 188, Bd. 2, 97). Aber wir sind unsicher geworden, ob uns die Alten noch etwas zu sagen haben, ob wir sie überhaupt noch verstehen. Allen humanistischen Sonntagsreden zum Trotz zögern wir, ob wir uns wirklich mit ihnen paaren sollen, um einer so nebulösen Sache wie der Seelenruhe teilhaftig zu werden. Eine Spur von Leichenfledderei, von Kannibalismus bleibt haften, wenn man die Schriften längst verblichener Autoren daraufhin durchsieht, was an ihnen «verwertbar» ist.

Ist Seelenruhe noch zeitgemäß? Oder ist sie ein altertümliches Wort für etwas, woran einem in Zeiten der Krise durchaus liegt – nämlich an einem Gleichgewicht des Gegebenen, an einer Ausgewogenheit innerer und äußerer Dinge, schlicht an Ruhe? «Ruhe ist die erste Bürgerpflicht», hieß und heißt es in Krisenzeiten. Das allgemeine Schadensrisiko, das man in westlichen Gesellschaften während der letzten Jahrzehnte gering zu schätzen begann – «was kann mir, werde ich nicht gerade vom Blitz getroffen, eigentlich passieren?» –, meldet sich derzeit zurück. Das Risiko besteht, alles zu verlieren – zuerst das ökonomische Rückgrat der Existenz: Job, Gehalt, Ersparnisse, sodann das soziale Netz: Familie, Freunde, schließlich den inneren Halt.

Aber Vorsicht: Dieses Buch ist kein Rezeptbuch, wie man sich erfolgreich gegen alle möglichen Beunruhigungen schützt. Eher ist es eine Schule der Beobachtung und der Erprobung: Es beobachtet Verhaltensweisen unter dem Vorzeichen der Beunruhigung und erprobt, wie stoisches Denken mit solchen Verhaltensweisen umzugehen empfiehlt. Gegenstand der Beobachtung ist Herr N., ein Mann in mittleren Jahren, mit sich und seinem Leben im Unreinen, unentwegt auf Umgestaltung bedacht. Herr N. ist kein philosophierender Zeitgenosse, was die gewitzte junge Dame bedauert, die Herrn N.s Leben einer philosophischen Diagnose unterzieht, ohne dass Herr N. von

diesen Bemühungen auch nur das Geringste erfährt. Die Diagnostikerin verfügt über einschlägige Schulung und erweist sich als beredete Sachwalterin der antiken Stoa. Sie ruft die Lehren der Alten in Erinnerung und überprüft ihre Anwendbarkeit auf Gegenwartsfragen, als Antworten auf Gegenwartsbedürfnisse. Paroli bietet der Diagnostikerin ein älterer, gelegentlich zur Rechthaberei neigender Feuerkopf, der nicht nur die stoische Lehre modernisieren will, sondern das von ihm Gesagte statt als Diagnose als Therapie versteht. Aber es bleibt offen, ob diese Therapie anschlagen kann, denn Herr N., um dessen Leben die Überlegungen kreisen, weiß nichts von den therapeutischen Anstrengungen in seiner Sache. Er lebt sein Leben, wie er es zu leben für gut befindet, unbekümmert um geistigen Beistand.

Die vorgeführte Situation ist symptomatisch: Selten genug muss Philosophie ihre Praxistauglichkeit tatsächlich unter Beweis stellen. Nicht an Herrn N. ist es, zu testen, ob die alte oder die neue stoische Philosophie etwas taugt, sondern an Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser. Was vermag der philosophische Blick bei der Beobachtung eines Menschen zu erkennen, was zu diagnostizieren, was zu therapieren? Die Versuchsanordnung dieses Buches lässt sich von der Frage leiten, ob Philosophie als Medizin taugt. Immerhin heißt es, Philosophie sei die Medizin des Geistes, *est enim animi medicina philosophia* (Cicero III 3, 6).

Die stoische Philosophie ist schon zu ihrer Entstehungszeit im Hellenismus mit einem umfassenden Heil-Anspruch aufgetreten, nämlich nicht nur das wahre Wesen der Welt und des Menschen erkennen, sondern aus dieser Erkenntnis auch klare Vorgaben für das menschliche Handeln ableiten und es kurieren zu können. Die Stoa der Antike, deren Ausläufer bis in die späte römische Kaiserzeit reichen, hat das Geschäft der Philosophie in drei Felder unterteilt, die sie Logik, Physik und Ethik nannte und in strenger Relation zueinander dachte. Wenn die Stoa heute vor allem noch für ihre Ethik berühmt ist, so hat sie diese

Ethik ursprünglich doch fest angebunden wissen wollen an das als allgemein gültig gedachte Gesetz der Natur, an die Allwirksamkeit des Logos, der Vernunft. Diese Vernunft soll das Weltganze, den Kosmos, lenken. Sie gebietet ein «naturgemäßes Leben» – wie immer das im Einzelnen zu verstehen ist.

Die Strenge, die der stoischen Ethik nachgesagt wird, entspricht der Strenge und Geschlossenheit der antiken stoischen Philosophie als ganzer: Sie ist ein entschlossener Rationalismus, eine Vernunft-Einheitslehre, die das Individuum als vernünftiges oder doch wenigstens vernunftfähiges Wesen niemals aus der Pflicht entlässt, das Vernünftige zu tun. Zweifel daran, was denn das Vernünftige sei, nisten sich beim antiken Stoiker kaum ein. Mit seiner Pflicht hadert er nicht.

Überhaupt ist Pflicht ein wesentliches Stichwort für die stoische Lebenspraxis, nämlich das Gebotene, das von der Vernunft Angerathene, zu tun. Der antike Stoiker wähnt sich in ständigem Kampf mit den Affekten, mit den Leidenschaften, die ihn an der Vernunft, am Gebotenen, am Pflichtgemäßen irremachen wollen. Um den Leidenschaften zu trotzen, übt er sich unentwegt. Er übt sich in Tugend. Denn er ist davon überzeugt, dass Glück und Tugend übereinstimmen. Der Tugendhafte, das heißt derjenige, der mit der Natur im Einklang lebt, wird nach stoischer Auffassung zugleich auch der Glückliche sein. Um sich in seiner Tugend nicht irritieren zu lassen, schottet sich der Stoiker von irritierenden Einflüssen, insbesondere von schädlichen Affekten und Schicksalsschlägen, ab. Er erklärt alles, was nicht der Tugend dient, für gleichgültig. Damit ist für den antiken Stoiker das meiste, was Menschen gewöhnlich für wichtig halten, gleichgültig. Das wiederum bedeutet nicht, dass er sich dem Genuss des Gleichgültigen prinzipiell immer widersetzt, aber gewöhnlich zieht er doch den Rückzug, den Verzicht, die Abhärtung vor.

Stoische Philosophie dient der Abhärtung unter prekären Umständen, mitunter der Betäubung. Wird solche Philosophie

behaupten, jede Beunruhigung sei in Wahrheit gar keine, da kühle Vernunft das innere Gleichgewicht leicht wiederherstellt?

Immerhin lebt unsere Gesellschaft davon, dass ihre Mitglieder ständig aktiviert, rastlos, in Unruhe sind. Nur Unruhe schafft Kapital, nur Unruhe schafft Konsum. Konsumsteigerung ist Unruhesteigerung. Man will immer mehr und immer anderes. Wenn das Beunruhigungsniveau ein bestimmtes Maß unterschreitet, setzt diese Gesellschaft auf künstliche Beunruhigung. Dazu werden beispielsweise apokalyptische Beunruhigungsmittel erfunden: der global und lokal gleichermaßen drohende Terrorismus! der ökologische Kollaps!! die Große Depression!!! Beunruhigung ist das Schmiermittel des Kapitalismus. Man male sich einmal aus, was wäre, wenn man an das Evangelium der Beunruhigung zu glauben aufhörte... Vielleicht sind die Härten, die wir gegenwärtig ertragen zu müssen meinen, so hart nicht. Vielleicht sind die Angriffsflächen, die wir dem Unberechenbaren bieten, so groß nicht.

Die antiken Stoiker glaubten, das Ziel der Unerschütterlichkeit mit erbarmungslosem Moralismus erreichen zu können. Bei jedem Urteil, jedem Handeln und jedem Unterlassen fragten sie nicht nach seinem Wahrheits- oder Nutzwert, sondern nach seinem Tugendwert. Eine Anleitung zum stoischen Denken könnte daher als Anleitung zur moralischen Aufrüstung missverstanden werden.

Solche Erwartungen wird dieses Buch enttäuschen. Es bewaffnet seine Leser nicht mit Tugend, jedenfalls mit keiner moraltriefenden Tugend. Unter dem Namen *virtus* kam die Tugend bei den römischen Stoikern übrigens noch ohne Moraltriefen aus.

Dieses Buch ist auch keine philosophiegeschichtliche Abhandlung über Entstehung und Entwicklung stoischen Denkens – eine Entwicklung, die weit über die Antike hinaus tief ins Christentum und weit in die Neuzeit hineinreichte. Im 16.

und 17. Jahrhundert besannen sich manche Gelehrte auf die alten, fast schon verloren geglaubten Texte, hauchten ihnen neues Leben ein, um sich mit ihnen gegen den Jammer der Zeit zu wappen, einen Panzer seelischer Undurchdringlichkeit zu schmieden und gegenüber religiösen Gewissenszwängen eine vornehme Reserviertheit zu wahren. Einem frühneuzeitlichen Stoiker, der trotz äußeren Drucks in sich die Kraft verspürte, sein Leben zu gestalten, muss das christliche Ansinnen, sich wahlweise (evangelisch) einer göttlichen Allmachtsgnade oder (katholisch) einer vorgeblich göttlich eingesetzten Institution ohnmächtig auszuliefern, wenig verlockend erschienen sein. So sehr Stoiker aller Zeiten bereit waren, sich den Zumutungen des Schicksals zu fügen und ihr Wissen, wie man Menschen diszipliniert, den Herrschenden zur Verfügung zu stellen, loderte doch immer auch ihr Widerstandsgeist. Wer über all dies mehr erfahren will, muss jedoch andere Bücher lesen.

Hinter diesem Buch steht der Reiz des Experimentierens: Es will anhand von Herrn N.s Lebensweg in Erfahrung bringen, wie weit stoische Motive tragen, wie weit stoische Gedankenfiguren führen, ob stoische Praktiken lebbar sind. Skeptische Einwände gegen die antike Stoa (die schon damals mit den skeptischen Akademikern im Dauerstreit lag) haben diesem Buch die dogmatischen Illusionen geraubt. Es vertritt keine Prinzipien um der Prinzipien willen, keine Tugend um der Tugend willen.

Moral ist vielleicht ganz nebensächlich. Sie berührt die meisten Lebensphänomene nicht. Aufs Ganze gesehen überrascht doch, wie wenig Einfluss Moral (einschließlich Moralphilosophie) auf das Leben der Menschen hat. Denn die meisten Probleme sind keine moralischen Probleme. Trotz ihres vermeintlichen Moralismus haben die antiken Stoiker gerade dies erkannt: Sie haben erkannt, dass in moralischer Hinsicht das Meiste gleichgültig ist. Hingegen gilt ihnen als gut nur, was der Seelenruhe zuträglich ist. Was heißt dann Stoizismus heute?

Keine Moralsuada, sondern eine Praxis des wohlbedachten, wohldosierten Moralverzichts, Praktische Philosophie gerade nicht als Moralphilosophie. Es geht nicht um das Gute, sondern um das Gebotene, um das *aptum*, das Angemessene – nicht dem Absoluten angemessen, sondern den Gegebenheiten.

Moderner Stoizismus wird erkennen, dass Moral keine letzte Beruhigung bringt, wie es sich die alte Stoa erhofft hat. Vielmehr ist Moral eine Quelle der Beunruhigung und muss daher wie ein starkes Medikament, das leicht zum Gift wird, wohldosiert eingesetzt werden. Die Überdosierung ist bei Moral noch verbreiteter als bei Antibiotika. Wirtschafts- und Politiknachrichten beweisen es täglich.

Zum metaphysischen Vertrauen der antiken Stoa, die an das Vernunftdurchwirkte alles Seienden glaubte, raffen wir uns nur noch mit Mühe auf. Wir erkennen im Kosmos nicht mehr so leicht eine verstehbare Ordnung, einen Logos, etwas universell Bindendes. Deshalb fällt es uns leichter, auch zu einer universell bindenden Moral auf Distanz zu gehen. Moral wird für Individualisierung offen.

Noch einmal: Warum stoische Philosophie? Weil sie nottut in einer Zeit, in der einem, demokratisch legitimiert und abgesichert, Freiheit überall genommen wird. Das geschieht heutzutage auf bürokratischen Wegen, mit dreifachem Durchschlag und Online-Datenspur, nicht im Namen einer Ideologie, sondern im Namen der Sicherheit, häufig sogar im Namen der Freiheit selbst. Moderner Stoizismus strebt nicht mehr in erster Linie nach Sicherheit, sondern nach Freiheit. Freiheit, die von keiner Sicherheitsbehörde anzutasten ist. War stoisches Philosophieren lange williger Handlanger von allerlei Disziplinierungen, ein probates Mittel in den Händen von Staat und Religion, für Gefügigkeit zu sorgen, ist es jetzt Gegenspieler aller Gefügigkeit. Modernes stoisches Denken entzieht sich und kehrt damit zu seinen Ursprüngen zurück, als es weder verstaatlicht noch christianisiert war.

Läuft der neue Stoizismus in einer sonderbaren Inversion damit auf eine Philosophie hinaus, die auf Moral verzichtet und schrankenlose Freiheit propagiert? Dann wären Figuren wie Dr. Hannibal Lecter aus dem *Schweigen der Lämmer* für den neuen Typus des stoischen Weisen repräsentativ: völlige Affektkontrolle und Schicksalsergebenheit, äußerste Fokussierung auf die einmal gesteckten Ziele, Befreiung von allen moralischen und sozialen Zwängen – nur eben auch Kannibale? Egal, ob er unbeschränkt handlungsmächtig oder gänzlich fremder Gewalt ausgeliefert ist: Lecter bleibt die Ruhe selbst. Er nimmt, was ihm das Schicksal zuteilt, wo er die Dinge nicht ändern kann – und ändert sie, wo er sie ändern kann.

Der Kannibale als Vorzeige-Stoiker? Vielleicht. Aber nicht, weil er Menschen frisst, sondern weil er sich in der Gewalt hat. Von Hannibal Lecter können wir uns zumindest die Frage gefallen lassen, wie wir es mit der Sterblichkeit halten. Nicht so sehr mit der Sterblichkeit der Anderen, die gegebenenfalls auf dem Speisezettel stehen, sondern mit unserer eigenen. Die lebenspraktischen, die diagnostischen und die therapeutischen Bemühungen der Figuren in diesem Buch kreisen um die Frage, wie ich damit umgehe, endlich zu sein. Eine Antwort auf Lecters Kannibalismus könnte lauten: Sterblichkeit motiviert zu Bescheidung und hält Exzesse von mir fern, damit auch den Kannibalismus. Das Endliche ist schützenswert, weil es endlich ist.

Stoa ist in diesem Buch keine Lehre, vielmehr eine Herausforderung, eine Provokation. Dieses Buch ist kein Ratgeber, es bietet keine endgültigen Antworten. Denn es kann immer auch das Gegenteil wahr sein. In der Verunsicherung liegt Trost. Sie eröffnet Spielräume.

Moderner Stoizismus ist eine radikale Selbstbeschränkungsphilosophie. Eine Philosophie, die nicht einfach die Beschränkung beklagt, sondern in ihr die eigentliche Lebenschance sieht. Das ganze Leben der Philosophen – wenn vielleicht

auch nicht in ihrer universitären Ausprägung – ist ein Kommentar zum Tod, *tota philosophorum vita commentatio mortis est* (Cicero I 74f.). Der Mensch ist ein endliches Wesen, dem man erst eingeredet hat, es habe es auf das Ganze, die Vollkommenheit, die Unsterblichkeit abgesehen. Warum sollte es danach ein Bedürfnis geben? Ein endliches Wesen kann sich leicht damit abfinden, endlich zu sein, sowohl räumlich wie zeitlich. Es nimmt sich in seiner Beschränkung gelassen hin.

Der Mensch als endliches Wesen hat das Recht, dieser seiner Endlichkeit ein Ende zu setzen, sich abzuschaffen. Nichts und niemand zwingt ihn, die Spanne seiner Endlichkeit auszuschöpfen. Endlichkeitsbewusst leben kann durchaus heißen, daraus die Konsequenz der Selbstentsorgung zu ziehen. Das mag schamlos klingen. Aber man sollte die Wendung beim Wort nehmen: entsorgen, sich (und die andern) von den Sorgen freistellen, indem man sich von sich selbst freistellt. Mit einer Prise Galgenhumor stirbt sich's leichter.

Der neue Stoizismus ist keine Schönwetterphilosophie. Er neigt zur Lakonie, zur Härte. Er hat keine Erbaulichkeiten im Angebot. Vielleicht hat die Zukunft weniger Erbaulichkeitsbedarf. Der stoische Philosoph pflegt die Selbstverfeindungskunst, getrieben von ständigem Misstrauen sich selbst gegenüber; er stellt sich selbst und seine Standfestigkeit unter Generalverdacht. Das ist eine wenig gemütliche und komfortable Haltung und kann leicht zur Selbstzersetzung führen. Also sind Entspannungreaktionen hilfreich. Man kann nicht in ständigem Ausnahmezustand leben, erst recht nicht als Stoiker. Eigentlich wollte die Stoa einst den Ausnahmezustand zähmen und hat sich dafür die universelle, vernünftige Ordnung erdacht. Für diese metaphysische Hypothek zahlt allerdings heute niemand mehr Zinsen. Nur noch in der Praxis des Lebens ist der Ausnahmezustand zu normalisieren, nicht mehr in der hehren Flucht der Gedanken. Daher verzichtet der moderne Stoizismus

auf jenen Heroismus der permanenten Anstrengung, der manche Texte der stoischen Tradition so schwer erträglich macht. Er gönnt sich die Entspannung, den epikuräischen Zungenschlag. Er gönnt sich vor allem den Verzicht auf letzten Trost.

Originaldokument
© Verlag C.H.Beck