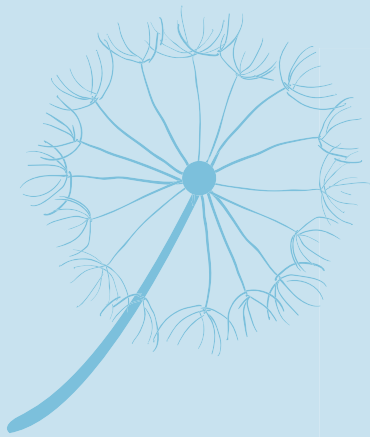




Stoische Weisheiten  
für mehr Gelassenheit im Alltag

INA SCHMIDT

**DUDEN**




VON

\_\_\_\_\_

FÜR

\_\_\_\_\_







# LASS LOS UND STAUNE!

STOISCHE WEISHEITEN  
FÜR MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG



INA SCHMIDT



Dudenverlag  
Berlin

# WARUM PHILOSOPHIE?

Jeder Tag bietet die Möglichkeit zum Staunen. Aber oft genug haben wir keine Zeit oder den Kopf voller Gedanken und schaffen es nicht, kurz innezuhalten, den Kopf zu drehen oder eine Frage zu stellen. Mehr aber braucht es manchmal nicht, um zu entdecken, wie erstaunlich es sein kann, die Welt aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Das Staunen ist der Beginn der Philosophie; wir betrachten etwas, das wir zu kennen glauben, aus einem neuen Blickwinkel, reißen das Fenster auf oder knipsen das Licht an – und dieser neue Blick reicht oft genug, um zu zeigen, dass die Dinge nicht so sein müssen, wie wir immer dachten. Und manchmal ist das Staunen darüber der Beginn einer wunderbaren Veränderung.

**» Es ist dank ihres Staunens,  
dass Menschen heute wie vormals  
zu philosophieren beginnen.«**

ARISTOTELES, *Metaphysik*

# ZU BEGINN: WER WAREN DIE STOIKER?

Der Wunsch nach Gelassenheit ist nicht nur ein Phänomen unserer modernen Welt mitten im hektischen Trubel zwischen Beruf und Familie, Großstadt und Landleben oder Laptop und Smartphone. Schon die alten Philosophen haben sich in der Antike gefragt, wie sie zu mehr »innerer Ruhe« finden können. Besonders die Schule der Stoiker, die von dem griechischen Philosophen Zenon von Kition in Athen gegründet wurde, sah in der Philosophie einen guten Weg, sich in all den Möglichkeiten und Wirren des Alltags zu orientieren und am Ende seinen Platz in der Welt zu finden. Dabei ging es den Stoikern immer darum, mit wachem Blick durch die Welt zu gehen und das, was wir zu wissen glauben, immer mal wieder auf den Prüfstand zu stellen. Was passiert, wenn ich die Dinge zumindest gedanklich auf den Kopf stelle oder das eine oder andere Problem nicht ganz so wichtig nehme? Sich darin zu üben schafft für die stoischen Denker ein inneres Gleichgewicht, weil wir besser verstehen und mitentscheiden, wie wir die Dinge sehen oder sehen wollen. Dieses Gleichgewicht in aller Gelassenheit anzustreben bedeutete für die antiken Denker dasselbe wie für uns heute: die besten Bedingungen für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben zu finden – jeden Tag aufs Neue.

**»Philosophie besteht nicht aus Worten, sondern aus Taten. (...) Sie steht am Steuer und gibt uns den richtigen Kurs durch die Gefahren der Wellen an. Ohne sie kann niemand furchtlos und sorgenfrei leben.«**

SENECA, *Briefe an Lucilius*

# WAHRNEHMEN

EIN WACHER BLICK WIRKT WUNDER



**K**urz innehalten, wenn alles um uns herum wirbelt, den Blick schweifen lassen, bei Dingen verweilen, die uns ganz überraschend begegnen, oder die Dinge bewusst betrachten, die uns jeden Tag umgeben – das heißt, unsere Wahrnehmung schulen. Ein wacher Blick, der auf dem ruht, was »ist«, zaubert vielleicht ein ganz neues Bild unserer Welt hervor. Ein Bild, das wir anschauen, das wir drehen und wenden können – bevor wir es bewerten oder beurteilen.





# SICH SELBST ETWAS GUTES TUN – OHNE EIN UNGUTES GEFÜHL!

»Denn jedem ist es gestattet,  
sein eigenes Wohl zu suchen.«

MARC AUREL, *Selbstbetrachtungen*

**N**ach dem eigenen »Wohl« zu suchen – sich zu fragen, wann und wie ich mich wohlfühle und warum – hat nichts mit Egoismus zu tun. Warum sollte es auch? Gut für sich zu sorgen und sich selbst hin und wieder eine Freude zu machen – das brauchen wir, um gerade in stressigen Zeiten nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. Nur dann können wir auch gut für andere da sein und uns um das kümmern, was für Familie, Freunde und Familie wichtig ist. Nicht darauf zu warten, dass alles erledigt ist, sondern sich mitten im Alltag zu erlauben, das eigene Wohl wichtig zu nehmen, ist ein großer Schritt auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Selbstbestimmung. Und die eigene To-do-Liste anzugehen fällt danach viel leichter.

# DEIN INNERES HAT DIR ETWAS ZU SAGEN!

»**Richte dich auf dein Inneres: Dort findest du die Quelle des Guten, die nie versiegt, wenn du nur immer nachgräbst.**«

MARC AUREL, *Selbstbetrachtungen*

**W**ie genau soll das gehen, den Blick nach innen zu richten? Das mag etwas ungewohnt sein und ist auch nicht immer einfach, wenn wir gerade den Wocheneinkauf erledigen, die Kinder abholen und die Präsentation abgeben müssen. Zu oft ist dieser Blick verstellt von äußeren Dingen, die uns umgeben, die erledigt oder beantwortet werden wollen. Aber wenn wir anfangen, in all diesem Trubel nur ganz kurz uns selbst zuzuhören, zu spüren, was in unserem Inneren vor sich geht, werden wir feststellen, dass wir oft viel besser erkennen können, was wir wie und in welcher Reihenfolge tun wollen. Manchmal braucht es etwas Zeit, um tief genug graben zu können. Manchmal reicht es, zwischen Supermarkt und Sportplatz Zeit für einen Milchkaffee einzuplanen und sich zehn Minuten zu nehmen, in denen ich den Blick nicht nach außen, sondern nach innen richte. Und dann kann vielleicht auch die Mutter von Lukas heute mal zum Fußball fahren und ich kann in Ruhe die Präsentation fertig machen.





## EINVERSTANDEN MIT SICH

**»Wir stellen uns also die Frage, wie die Seele sich immer in einer gleichmäßigen und glücklichen Bewegung befinden, mit sich in bestem Einvernehmen sein und ihr Tun mit Freude betrachten kann (...): Das wird Gelassenheit sein.«**

SENECA, *Von der Gelassenheit*

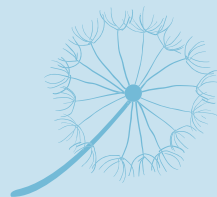


**W**ohl jeder von uns wünscht sich mehr Gelassenheit. Aber was meinen wir damit? Eine »glückliche und gleichmäßige Bewegung der Seele«, schlägt Seneca vor. Das klingt etwas eigenartig, aber wie ist es denn bestellt um unsere Seele? In welchem Zustand befindet sie sich? Morgens, wenn wir aufstehen, oder nachmittags beim Sport oder wenn wir abends die Kinder ins Bett bringen? Wahrscheinlich ist unsere Seele mit manchem von dem, was wir tun, mehr im Einklang als mit anderem. Wichtig ist nur, dass sie grundsätzlich mit unseren Entscheidungen einverstanden ist. Das Gefühl, ein Leben zu führen, das wir für ein gutes halten, auch wenn immer mal wieder etwas schiefgeht, wenn es Momente gibt, die wir wirklich voller Freude erleben und für die wir dankbar sind – das ist eine kostbare Zutat dafür, auch die Momente gelassen zu nehmen, die einmal etwas weniger freudig daherkommen.

© Duden 2018 D C B A  
Bibliographisches Institut GmbH,  
Mecklenburgische Straße 53, 14197 Berlin

**Redaktion** Juliane von Laffert  
**Herstellung** Ursula Fürst  
**Konzeption und Gestaltung** Groothuis.  
Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH | groothuis.de  
**Druck und Bindung** Kösel GmbH & Co. KG  
Am Buchweg 1, 87452 Altusried-Krugzell  
Printed in Germany

ISBN 978-3-411-72322-5  
www.duden.de



## BILDNACHWEIS

S. 1, 64 und Umschlag: topvectors/Fotolia.com; S. 7: ju\_see/Shutterstock.com;  
S. 8: anyaberkut/Fotolia.com; S. 11: John Smith/Fotolia.com; S. 12 f.: Matej Kastelic/  
Shutterstock.com; S. 16: DGLimages/iStock.com; S. 19: Igor Meshkov/Shutterstock.com;  
S. 21: BorderaS/iStock.com; S. 22 f.: Crisfotolux/iStock.com; S. 24: shadow777/  
Shutterstock.com; S. 26: Thomas Pajot/Fotolia.com; S. 28 f.: Foxys\_forest\_manufacture/  
iStock.com; S. 31: GYRO PHOTOGRAPHY/amanaimagesRF; S. 33: Anatoli Styf/  
Shutterstock.com; S. 34: Thinkstock; S. 37: yanjf/istock.com; S. 38 f.: Marben/  
Shutterstock.com; S. 41: shironosov/istock.com; S. 43: simone verza/Shutterstock.com;  
S. 44: Vitalii Bashkatov/Shutterstock.com; S. 47: Freebird7977/Shutterstock.com;  
S. 48 f.: fizkes/istock.com; S. 50: Olga Pilnik/Shutterstock.com; S. 53: Massonstock/  
istock.com; S. 55: jakkapan21/istock.com; S. 57: nadochiy/Shutterstock.com;  
S. 58 f.: Rawpixel.com/Shutterstock.com; S. 60: Duc Truc Nguyen/Shutterstock.com;  
S. 63: mainherzblut/Fotolia.com

## QUELLENVERZEICHNIS

S. 5, 9, 10, 14, 16, 20, 23, 24, 32, 35, 36, 38, 40, 48, 51, 52, 56, 58  
© Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart;  
S. 12, 62 © Verlag C. H. Beck oHG, München





## VERTRAUEN, LOSLASSEN, STAUNEN ...

Der Wunsch nach (mehr) Ruhe und Gelassenheit ist nicht nur ein Phänomen unserer modernen Welt. Bereits die antiken Philosophen haben sich gefragt, wie wir zu mehr »innerer Ruhe« finden können. Den Schlüssel hierzu, so wussten die Stoiker, halten wir selbst in der Hand. Es geht darum, mit wachem Blick durch die Welt zu gehen und das, was wir zu wissen glauben, immer mal wieder auf den Prüfstand zu stellen. Betrachten wir die Dinge doch einfach mal aus einer anderen Perspektive! Überprüfen wir, was uns wirklich wichtig ist und was nicht; lassen wir los, was uns beschwert. Das ist der Schlüssel für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben – jeden Tag aufs Neue.