

Extrakt des Buchs ‚Die Weisheit der Stoiker‘ von Massimo Pigliucci mit persönlichen Auszügen/Bemerkungen Quelle		Seite
Ziel dieses Extrakts		
	Uebersicht gewinnen für das Zusammenstellen des Modells in stoiker.salixtino.ch	III
	Der Extrakt ist exportiert in html und hochgeladen in https://stoiker.salixtino.ch/ExtraktfuerModell/	
	Vorwort Orange unterlegt = in stoiker.salixtino.ch eingebaut	9
Kap. I	Der ungerade Weg Oder: Stoizismus: Die Suche nach einen glücklichen und sinnerfüllten Leben (S.15)	9
	Was will der Stoizismus:	II
	Im Leben Tugend und Vortrefflichkeit in dem Mass praktizieren, wie es die eigenen Fähigkeiten erlauben - also unser Bestes geben.	II
	Erkennen was wir beeinflussen können und was nicht. Nur auf ersteres konzentrieren.	II
	Soziale Dimension erkennen und in Lebenswandel pflegen.	II
	Beschäftigung mit der Thematik durch Lesen, Nachdenken, Achtsamkeit, Anwenden im Alltag	II
	Im Gegensatz zu Religionen	14
	Rationale, wissenschaftsfreundliche Philosophie mit einen spirituellen Dimension.	
	Praxisorientiert und offen für Korrekturen und persönliche Interpretationen	
	Alles hat eine Ursache in natürlichen Prozessen. Kein Platz für geisterhafte und transzendente Glaubenssätze	
	Logos als das Wort Gottes und die Logik des Universums?	20
	Ziel des Stoizismus: Suche nach einem glücklichen und sinnerfüllten Leben	15
	Frage des Stoikers: Wie sollen wir unser Leben leben?	25
Kap. 2	Eine Strassenkarte für die Reise Konzept für ein erfülltes Leben Siehe dazu auch Oliver Grüner: https://medium.com/@oollidigital Und https://medium.com/stoic-chronicles	26
	Geschichtliche Entwicklung des Stoizismus - seine Philosophen, nachzulesen im Buch	26
	Ihr Ziel: herausfinden wie man ein Menschenleben am besten lebt. Sie sehen unterschiedliche Wege. Gemeinsames Ziel: ➤ Ein erfülltes Dasein. Ein gutes Leben führen.	28

1. Das Wesen der Welt und unseren Platz darin kennen (Funktionsweise der Welt, *Physik*)

31 32 33

Das bildet die Basis für die Tugenden Mut (Zivilcourage) und Mässigung.

Die Tugend erlaubt unsere Begierden zu steuern und Unerreichbares zu akzeptieren (Stoische Akzeptanz).

2. Das richtige Verständnis von *Ethik (Moral, Charakter)* sagt uns wie wir uns um andere Menschen sorgen sollen und wie wir uns in der Welt verhalten sollen (S.34).

31 32 34

Das ermöglicht die Tugend der Gerechtigkeit/Fairness/Menschlichkeit zu entwickeln.

34 110

Diese stoische Philanthropie lehrt uns richtig zu entscheiden und zu handeln.

34 35

3. Klar sehen worin das Wesen des menschlichen Denkens liegt - und auch des Scheiterns (*Logik* = logisches Denken, Rhetorik, Psychologie = wie arbeitet der menschliche Geist).

31 34

Diese Kenntnis erlaubt bestimmte Situationen zu erkennen und entsprechend zu handeln (Tugend praktische Weisheit).

34

Die praktische Weisheit wird mit Disziplin der ‚Zustimmung (Achtsamkeit mit Urteilen)‘ geschult.

35

4. Praktische Weisheit, innere Ruhe

110 130
u.a.

Das gleichzeitige praktizieren von *Mut/Mässigung, Ethik (Moral, Charakter)* und *Achtsamkeit/Engagement* ermöglicht eine praktische Weisheit. Diese führt zu einem erfüllten Leben und innerer Ruhe

107 108

Fehlen von Weisheit (*amathia*)

Vergleich mit anderen Kulturen (Studie Dahlsgaard, Peterson, Seligmann)

109

Studie nennt 6 Kerntugenden**

109 110

* **interessante Beschreibungen nachzulesen im Buch**

** **siehe dazu mehr unter K07.4**

Mut*

Gerechtigkeit*

Menschlichkeit*

Mässigung*

Weisheit: Kognitive Stärken, die zum Erwerb und zur Anwendung von Wissen führen, wie Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen und

109

Durchblick, und mit deren Hilfe man wiederum anderen mit Rat und Tat zur Seite stehen kann.

Transzendenz: Stärken, die über unseren engen Rahmen hinaus
Verbindungen zum Universum herstellen und dadurch Sinn stiften -
dazu gehören Dankbarkeit Hoffnung und Spiritualität 110

Teil I	Die Disziplin des Begehrens: Von der Angemessenheit unseres Wollens	37
Kap. 3	Manches steht in unserer Macht, anderes nicht	39
	Er gebe mir - die gelassene <i>Gemütsruhe</i> , - die Dinge <i>hinzunehmen</i> , die ich nicht ändern kann, - den <i>Mut</i> , die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, - und immer die <i>Weisheit</i> den Unterschied zu erkennen.	40
	Stoische Dichotomie der Kontrolle - das eine ist steuerbar (in unserer Macht, to control), das andere nicht (neueswort.de) Eine Dichotomie ist die Aufteilung einer Struktur, eines Systems oder eines Sachverhaltes in zwei Teile. Entscheidend ist dabei, dass es zwischen beiden Teilen keine Schnittmenge gibt.	43
	3 Stufen unserer Einflussnahme auf die Welt. 1. Wahl 2. Ziele setzen 3. Entscheid für Mittel zur Zielerreichung und Kickoff	43
	Beispiel: Nach dem Kickoff ist die Einflussnahme u.U. nicht mehr möglich (bspw. im Flugzeug nun beim Kapitän)	
	Was ist in unserer Macht?	
	Beeinflussbar ist nur das <i>Hier und Jetzt</i> mit den Entscheiden für ‚Wahl‘, ‚Ziel‘ und ‚Mittel‘.	40/48
	Was ist nicht in unserer Macht?	
	Anerkennen, dass sich die Vergangenheit nicht ändern lässt.	40/48
	Externe Einflüsse, bspw. nachdem der in Gang gesetzte Prozess läuft (Kapitän betrunken, Wind verbläst den korrekt abgegebenen Pfeil, Beurteilung meiner Bewerbung durch HR).	45
	Gefährlich sind Personen, die Aengste und Zorn von Mitmenschen zu deren emotionalen Manipulation nutzen.	54
	Was wir nicht beeinflussen können, soll uns zeitlich und geistig nicht belasten	45
	Beispiel: Ist alles vorbereitet, so kann man vor dem entscheidenden Tag ruhig schlafen.	48
	Was ich nicht steuern kann, nehme ich gleichmütig hin.	47/49

	Vorbeugend - um allfälligen Verlust besser zu verkraften: Gesellschaft und Zuneigung von Mitmenschen wahrnehmen und sich erfreuen im Jetzt. Es kann schnell zu spät sein.	52
	Personen, die Aengste und Zorn von Mitmenschen zu deren emotionalen Manipulation nutzen.	54
	Solchen Emotionen nie Nachgeben, sondern im Zaum halten und eine positivere Haltung entwickeln.	54
Kap. 4	Im Einklang mit der Natur leben Oder: Was ist die Natur des Menschen? Wie hebt er sich von anderen Lebewesen ab?	56
	Epiktet übersetzt in heutige Zeit: Der fundamentale Aspekt des Menschseins bestehe darin, dass wir soziale Wesen sind - nicht allein weil wir Gesellschaft mögen, sondern weil wir ohne die Hilfe der anderen gar nicht existieren könnten. Logische Folge: Tun wir Gutes für die Gemeinschaft, so ziehen wir selbst Nutzen daraus.	68
	► Ethik: Ueben wir uns, die Menschen in äusseren Kreisen auf dieselbe Weise zu behandeln, wie nahe Menschen (siehe Kreis des Hierokles) Ferner: S. 110	70
Kap. 5	Ballspielen mit Sokrates Oder: Ueberlegungen zu Ethik, Charakter, Tugend und damit entstehende Konflikte	71
	Zum Einstieg	74
	Sokrates war nicht willens seine Tugend zu beflecken, um sich vor der Hinrichtung zu retten. Nicht einmal, um seinen Angehörigen Leid zu ersparen.	74
	Snowden u.a. Whistleblower folgen dem Gewissen und nicht dem Gesetz. Bsp.: Geschäftsmodell WhatsApp oder Signal unterstützen?	75
	Alte Frage: Wem folge ich im Ernstfall mehr: Dem Gesetz oder dem Gewissen resp. persönlichen ethischen Ueberlegungen?	75
	Soll ich etwas, das ich nicht billige, unterstützen oder jemanden, der es billigt und unterstützt, durch meine Ablehnung enttäuschen?	80
	Ethik der Stoiker - Konflikte	81
	Wenn wir uns entscheiden müssen, so sind wir oft mit unterschiedlichen Dimensionen konfrontiert: - einer ethischen Dimension, wie Mitgefühl, Mitleiden, soziale Verantwortung), andere sind - eher praktischer Natur (bspw. Erdbeeren zu Weihnachten) Der Stoizismus will helfen, derartige Konflikte geordnet und erfolgreich anzugehen.	81
	Oberstes Ziel des Stoikers: Ein gutes Leben führen. Oder: Der stoische Kompromiss - Tugenden zuoberst, indifferente Dinge ergänzend	83
	► Strebe danach im Leben Freude zu erfahren und vermeide Schmerz. Es sei denn du gefährdest deine Integrität*.	84

* Integrität ist eine ethische Forderung des philosophischen Humanismus nach möglichst weitgehender Übereinstimmung zwischen den eigenen Idealen und Werten und der tatsächlichen Lebenspraxis. (Quelle)

Voraussetzung sind die gelebten *Tugenden*. Sie stehen über allem und sind nicht verhandelbar. Alles übrige gehört zu den ‚indifferenten Dingen‘. Sie sind nicht wichtig, können aber doch förderlich sein; bspw. Gesundheit, Wohlstand, Bildung, gutes Aussehen

84

Alles Indifferente was positiv und förderlich ist für ein gelungenes Leben* gehört zu den ‚*bevorzugten indifferenten Dingen*‘ und gilt als empfohlen. Alles Negative hingegen ist zu vermeiden.
* bspw. Gesundheit, Wohlstand, Bildung, gutes Aussehen

83

84

Daraus ergibt sich das Konzept der lexikografischen Präferenzordnung: Der Kategorie A sind die primären Güter zugeteilt, bspw. die Tugenden. Sie haben absoluten Vorrang vor den weiteren Kategorien. Die Kategorie B enthält die übrigen Güter, bspw. die bevorzugten indifferenten Dinge. Kategorie C enthält die nicht bevorzugten indifferenten Dinge.

84

85

- Tugend ist nicht verhandelbar und lässt sich gegen nichts tauschen.
- Indifferente Dinge können nur untereinander abgewogen werden, nicht aber gegen die Tugend

85

Beispiel: Geld kann nicht über Tugend gesetzt werden oder man verliert Integrität.

Kap. 6

Gott oder Atome?
Oder: Religion und/oder Stoizismus?

87

Stoizismus lässt Raum für Gläubige und Nichtgläubige, die ungeachtet unterschiedlicher Ansichten zur Metaphysik vereint sind in ihrem Verständnis von Ethik.

87

Praktizierende Christen, Muslime oder Juden betrachten Logos als zentrales Attribut eines personalisierten Gottes, der das Universum erschaffen hat.

98

Andere neigen zur metaphysischen Vorliebe, wonach Gott überall ist und mit der Natur gleichgesetzt werden kann.

98

Für die Stoiker steht Logos für die Tatsache, dass der Kosmos vernünftig eingerichtet ist, selbst wenn wir nicht wissen, wie es dazu gekommen ist.

98

- Das Wichtigste im Leben besteht darin, es gut zu leben und dass es kaum davon abhängt, ob es einen Gott gibt - und wenn, welche Eigenschaften man ihm zuschreibt.

98

Da die gelehrtesten Männer unterschiedlicher Meinung sind, dürfte es wohl am sinnvollsten sein, sich darauf zu konzentrieren ‚ein gutes Leben zu führen‘.

99

Teil 2	Die Disziplin des Handelns: Wie man sich in der Welt verhält	101
Kap. 7	Alles ist eine Frage des Charakters (und der Tugend) Oder: Weisheit entwickeln dank Tugend	103
	Nach Sokrates: - Weisheit ist das höchste Gut. - Alle drei übrigen Tugenden sind bloss verschiedene Aspekte der Weisheit. - Alle vier Aspekte sind gleichermaßen zu praktizieren. Gleichzeitig mutig und masslos zu sein ist nicht zulässig.	107
	Weisheit ist unerlässlich um durch die verschiedenartigen komplexen und oftmals widersprüchlichen Umstände unseres Lebens zu steuern.	107
	Die vier Aspekte der Tugend nach Sokrates: praxisbezogene Weisheit, Mut, Mässigung und Gerechtigkeit.	107
	Die <i>praxisbezogene Weisheit</i> ermöglicht es, Entscheidungen zu treffen, die unser ethisch gutes Leben verbessern.	107
	<i>Mut</i> kann körperlich sein. Umfasst aber auch den moralische Aspekt, unter schwierigen Umständen gut zu handeln.	108
	<i>Mässigung</i> macht es möglich unsere Begierden und Taten zu kontrollieren (steuern), so dass wir uns keinen Exzessen hingeben.	108
	Unter <i>Gerechtigkeit</i> versteht der Stoiker die Praxis, andere Menschen würdig und fair zu behandeln.	108
	In einer Studie wurde festgestellt, dass Stoizismus und die sechs wichtigsten Religionen in religiösen und philosophischen Traditionen viele Übereinstimmungen haben. Sie stellten sechs Kerntugenden heraus. Zusätzlich zu den vier der Stoiker kommen 2 weitere:	109
	<i>Menschlichkeit</i> : Zwischenmenschliche Stärken wie Liebe und Freundlichkeit, die uns befähigen, dass man sich um andere kümmert und sich mit ihnen befreundet. Stoische Menschlichkeit ist eingebettet in das Konzept des Kreis des Hierokles (S.70)	109 110
	<i>Transzendenz</i> : Der stoische Logos lässt offen resp. wird unterschiedlich diskutiert. Unbestritten ist der Respekt vor dem weiten Universum, das wir bewohnen und vielleicht zu selten daran denken.	110 111
	Somit besteht in allen menschlichen Kulturen ein gewisser Konsens, was den menschlichen Charakter ausmachen sollte.	112
	Eptiket sagt dazu: Der wahre Wert einer Person liegt in ihrem Kern, ihrem Charakter und dieser bleibt bestehen - unabhängig von der gesellschaftlichen Rolle, die wir aus eigener Wahl, Zufall oder Notwendigkeit gerade einnehmen.	112
	➤ Darum ist es für das soziale Leben so wichtig, nicht nur am eigenen	

	Charakter zu arbeiten, sondern ebenfalls zu lernen den Charakter anderer Menschen einzuschätzen.	
	► Tugend und Charakter sind laufend auszubilden und zu reflektieren, um allenfalls zu erkennen, wo wir riskieren unsere Integrität zu beschädigen.	115
	Weichen wir aus Gründen der Bequemlichkeit gelegentlich Prinzipien auf? Mangel an Mut (D1), unzulänglicher Gerechtigkeitssinn (D3), betrübliche Mässigkeit (D1) und begrenzte praktische Weisheit (D4).	116
Kap. 8	Ein ausschlaggebendes Wort Oder: Weisheit im Gegensatz zu Torheit/Unwissenheit	117
	Sokrates: Für den Menschen ist <i>Weisheit das einzige Gut. Unwissenheit das einzige Uebel</i> . Unwissenheit ‚Amathia‘ gemeint als Torheit/Dummheit, Mangel an Weisheit	123 124
	Gemeint ist nicht die <i>ehrliche</i> Dummheit mangels natürlicher Befähigung. Sondern die <i>intelligente</i> Dummheit ‚Amathia‘. Sie entsteht nicht durch Unfähigkeit, sondern durch die Weigerung zu verstehen.	124 125
	Menschen mit <i>Amathia</i> verstehen vielleicht die vernünftigen Argumente, handeln aufgrund von Mängeln in ihrem Charakter aber falsch, möglicherweise ‚böse‘.	125
	<i>Kognitive Dissonanz</i> entsteht wenn jemand zwei Einschätzungen für richtig hält, obschon diese gegensätzlich sind. Er gerät in einen Konflikt. Amathia wird ihn veranlassen Gründe zu finden, um im näher liegende, möglicherweise falsche/böse Einschätzung für die Richtigere zu halten. Im Extremfall entstehen daraus Verschwörungstheoretiker oder Kriegsverbrecher.	128
	► Schlimm wenn bei einem Menschen ein Mangel an Wissen vorherrscht und Amathia - Wissensverweigerung und Sturheit - das Mit- evtl. Gegeneinander bestimmt. ► Besser unsere Vernunft darauf zu verwenden, das Leben in der Gesellschaft besser zu machen, m.a.W. die Weisheit entwickeln.	130
Kap. 9	Die Rolle der Vorbilder	131
	Massimos Beispiele für Vorbilder - vorbildliches Verhalten	134
	Moralische Stärke um Schicksalsprüfungen zu überstehen	134
	Rationale Klarsicht, zu erkennen, was man in solcher Prüfung tun konnte, was möglich war und was nicht.	134
	► Wobei: Moral und Selbstachtung aufrechterhalten ist primär! Seelenruhe - Freiheit - Standhaftigkeit	134 138
	Massimos Ausflug zur ‚Tugend‘: Ist sie gegeben und oder erlernbar?	138
	<i>Aristoteles</i> unterschied: Moralische Tugend (natürliche Veranlagung plus erworbene Gewohnheiten) und intellektuelle Tugend erworben durch Nachdenken eines reifen Geistes	138

	Stoikers Entwicklungsmodell der Moral (Tugend):	139
	1. Naturgegebene Fähigkeit nicht nur an uns zu denken sondern auch an nahe Personen.	
	2. Mit dem Alter der Vernunft (vielleicht ab 7 Jahren) kann der Mensch einen tugendhaften Charakter ausbauen durch Gewohnheit und sukzessive durch ‚explizite philosophische Reflexion.	
	Massimos Verständnis:	140
	Wir beziehen unsere Ethik aus einer Kombination und Interaktion von Instinkten (Gene?), Training (Gewohnheit, Vorbilder?) und kritischer Reflexion.	
	Stoizismus ist eine praxisorientierte Philosophie und nicht abstraktes Theoretisieren. Wichtig sind die Möglichkeiten der praktischen Umsetzung, darauf wie sich die Menschen verhalten und nicht, wie sie reden.	140
	► Das Beobachten und Nachahmen von Vorbildern ist wirkungsvoll zur Entwicklung der Tugend. Wobei: Niemand ist perfekt.	
	Massimos Schlusswort - Wie viel besser wäre die Welt wenn:	145
	Im Alltagsleben anständig verhalten	
	Jeden Tag ein bisschen mehr Mut	
	Etwas schärferer Sinn für Gerechtigkeit	
	Handlungen öfter einer mässigen Gewissensprüfung unterziehen	
	► Versuchen wir die Dinge ins rechte Licht zu rücken - und das heisst etwas bessere Menschen zu werden, als wir es bislang sind.	
Kap. 10	Behinderung und psychische Krankheiten Oder: Mit Behinderungen oder Schwächen zurecht kommen	146
	Vorweg: Der Stoizismus ist dafür gedacht, Menschen dabei zu helfen ihr Leben bestmöglich zu leben.	146
	Erfahrungen und Anregungen eines blinden Stoikers	149
	<i>Erkenne dich selbst</i> körperliche und psychische Fähigkeiten mit den Grenzen. Unkenntnis und Selbsttäuschung vermeiden.	150
	Sich auf die <i>Fähigkeiten</i> konzentrieren statt auf die Beeinträchtigungen. Fokus auf das richten was man kann. Dazu die Einstellung ‚Ich schaffe das‘	150
	Trotz der Behinderung sich eine persönliche <i>Handlungsfähigkeit</i> zurückerobern. Dies bedingt das laufende Anpassen von Werten, Vorlieben, Zielen, Überlegungen, Beschlüsse und schliesslich Handlungen. All dies muss zusammen passen. Entsprechend die ‚Lebensplanung‘ periodisch anpassen	149 150 151
	Erfahrungen und Anregungen eines depressiven Stoikers	152
	Die Beschäftigung mit dem Stoizismus kann zu einer besseren und kritischeren Wahrnehmung der eigenen Reaktionen befähigen.	153

	Stoiker nähern sich dem Ziel einer inneren Seelenruhe: U.a. - indem sie positive Emotionen kultivieren und negative eindämmen. - sie wissen was sie kontrollieren können, nämlich auch Entscheide und Verhaltensweisen. Nicht aber die äusseren Umstände sowie das Tun und Lassen der Mitmenschen.	154 155
	Erfahrungen und Anregungen einer autistischen Stoikerin	158
	Selbsterkenntnis, bspw. Erkennen dass wir wohl sähen wohin wir gehen sollten, uns aber nicht dazu aufraffen.	159
	Soziale Beziehungen einzugehen können ihr eine grosse Herausforderung sein. Das Wissen um die soziale Dimension des Stoizismus helfen ihr.	159
	Massimos Zusammenfassung	160
	In allen Fällen hat der Stoizismus einen Wechsel der Perspektiven ausgelöst durch eine <i>Lageanalyse</i> : - Lage überdenken, die Dingen in einem rationalen und anteilnehmenden Licht sehen - Einen Perspektivenwechsel sehen und zulassen.	160
	<i>Das Problem bewältigen. Lösungen finden. Entsprechend handeln Daraus Kraft schöpfen.</i>	160
Teil 3	Die Disziplin der Zustimmung Oder: Achtsamkeit beim Urteilen und Reagieren.	161
Kap. 11	Über Tod und Selbstmord	163
	Tod	163
	Der Tod selbst liegt ausserhalb unserer Kontrolle, kommt so oder so, doch wie wir über den Tod denken, liegt in unserer Hand. Dichotomie der Kontrolle	165
	Der Stoizismus zeigt wie wir bestmöglich leben können und lässt uns akzeptieren, dass wir uns vor dem Tod nicht fürchten sollen. „Das schmerzlichste Uebel, der Tod, geht uns also nichts an. Denn solange wir sind, ist der Tod nicht da, und sobald er da ist, sind wir nicht mehr.“ (Epikur)	166
	Es scheint logisch, dass wir sterben müssen. Es muss ja Platz geben für neue Menschen, Tiere, Pflanzen.	179
	Selbstmord	171
	Epiktets Überlegungen:	
	Der Entscheid durch die ‚offene Türe zu gehen‘ oder nicht, sei Sache des persönlichen Ermessens und immer von der spezifischen Situation abhängig.	173
	Ist die Lage unerträglich, habe der Betreffende die Option zu gehen.	173
	Diese Option als letzter Ausweg, soll aber auch den. Mut geben, es erst mal anders zu probieren und den Problemen die Stirn bieten. Einen vernünftigen Entscheid suchen.	173 177

	Also Gebrauch der Vernunft machen und die Situation analysieren	174
	Sterbehilfe ja oder nein? Für Stoiker möglich, sofern der Entscheid bei klarem Verstand und vernünftig gebildet wird	177
Kap. 12	Vom Umgang mit Zorn, Angst und Einsamkeit Oder: Wie gehe ich mit den Emotionen Zorn, Angst und Einsamkeit um?	178
	Eine kritische Situation oder ein Ereignis kann Emotionen hochkommen lassen, bspw. Zorn . Für den positiven Umgang damit müssen wir wissen, wie das Leben tatsächlich funktioniert und dass nicht alles nach unseren Wünschen verläuft.	183 185
	Der Stoiker empfiehlt:	
	Bei ersten Anzeichen des Zorn, des Verlusts der Beherrschung Innehalten, innerlich einen Schritt zurücktreten.	183
	Tief Luft holen, sag dir ein Mantra (bspw. ‚Lächeln immer nur lächeln‘), evtl. Zurückziehen, Spaziergang, Yoga.	183
	Situation rational analysieren. Logik besiegt den Zorn.	181
	Vielleicht habe ich missverstanden.	
	Lohnen sich Zorn oder Ärger über etwas, das wir nicht kontrollieren/ steuern können (Dichotomie der Kontrolle).	181
	Vielleicht hätte ich vorbeugen, vorher sehen müssen. Im Nachhinein bringen negative Emotionen nichts (Hier und Jetzt).	180
	Muss reagiert werden, dann ‚beste Kommunikation‘ (im Idealfall bevor die kritische Situation eintrifft).	184
	Situation so leidenschaftslos wie möglich beschreiben.	184
	Die Worte des anderen umformulieren, dabei die Zeit nehmen die möglichen Gründe des anderen zu analysieren.	184
	Nicht jammern, sondern Problem lösen. Ist es nicht lösbar, so finde einen Weg mit der Gesamtsituation umzugehen.	184
	Feiner Humor nicht aber Sarkasmus zulasten des anderen, kann eine Situation entschärfen.	184 185
	Sollte ich mich aus der konflikträchtigen Situation herausnehmen?	185
	Zimmer für einen Moment verlassen (Toilettengang?)	185
	Falls eine Problemlösung derzeit völlig unrealistisch erscheint (aus sachlichen oder menschlichen Gründen): Termin zum vornherein verschieben, Auszeit nehmen, Stellvertreter delegieren	185
	Angst als defensive Emotion kann Schwierigkeiten bescheren.	185
	Wie Zorn, so ist auch Angst in der Regel nicht vernünftig, steht uns aber im Weg und beeinträchtigt unsere Lebensqualität,	185

	Will Angst aufkommen, kann eine kurze Situationsanalyse zeigen, dass sie unbegründet ist.	186
	Oft gibt es keinen wirklichen Grund ängstlich zu sein, denn ich bin auf das Kommende (Vortrag, Prüfung, schmaler Bergweg, ???) gut vorbereitet oder darf mich auf meinen Führer verlassen (Bergführer, Piloten).	186
	In anderen Situationen kann die Unterscheidung zwischen Dingen/ Situationen, um die ich mich sorgen soll und jene, um die ich mich nicht kümmern soll, beruhigend wirken.	186
	Setze die richtigen Prioritäten. Jedenfalls nicht dazu gehören Dinge die schlecht kontrollierbar sind oder die für unser gutes Leben wenig wichtig sind (indifferent).	188
	Psychische Störungen, die einen Angstzustand auslösen, gehören hingegen in die Hand der Psychologie/Psychiatrie bis unser Geist wieder in der Lage ist zu analysieren.	187
	Vorbeugend: Das Ueberdenken einer Vielzahl von Lebenssituationen hilft im Hinblick auf eine gute Lebensführung richtig zu agieren oder reagieren .	187
	Alleinsein ist ein Sachverhalt, <i>Einsamkeit</i> eine ungünstige Beurteilung des Zustands	190/191
	Gründe/Ursachen der Einsamkeit können sich aus unseren Lebensumständen und unserem Charakter ergeben:	189
	Schmerzliche Verluste, psychische Verletzlichkeit, unzureichende soziale Netzwerke, Depressionen, radikale Veränderungen im eigenen Umfeld.	189
	Alter Geschlecht und Gesundheitszustand	189
	Ausser im Fall von Erkrankungen, ist zu erkennen dass die innere Einstellung das Alleinsein in Einsamkeit verwandelt. Wie aber eine neue Einstellung finden? Ratgeber konsultieren, Psychologen beiziehen, sich nicht genieren darüber zu reden.	191
Kap. 13	Liebe und Freundschaft	192
	Sind ‚natürliche‘ Gefühle immer gut?	192
	Nur wer kennt was gut ist, kann imstande sein zu lieben	
	Epiktet vorweg: Wenn ein Vater nicht ans Bett seiner im liebender sehr kranken Tochter geht, weil seine Gefühle ihn so schlimm belasten und meint das sei naturgemäss? Ist das gut? Dem Vater scheint dies natürlich. Epiktet erwidert, dass es einen Unterschied gibt zwischen ‚natürlich‘ und dem was ‚richtig‘ ist.	193-194
	Deshalb sollen wir jede Gefühle auslösende Situation bewerten und dies regelmässig üben.	194

Was wir als Wahrheit erkennen, sollen wir dann auch praktizieren bis die rationale Schlussfolgerung in unser instinktives Repertoire eingebaut ist. M.a.W: Philosophie muss genauso erlernt und geübt werden wie Autofahren. Geigenspielen und es geniessen lernt man auch nicht in einem Tag.
Wahre Philosophie ist eine Sache von etwas Theorie und viel Praxis

195

Liebe, Freundschaft und Ethik

Liebe und Freundschaft ist für die Stoiker ein bevorzugtes indifferentes Ding. Somit können sie nicht höher bewertet werden als die moralische Integrität. Diese Dinge dürfen nicht mit den Tugenden und der moralischen Integrität kollidieren. Ethische Normen, Tugenden, dürfen nicht der Liebe oder Freundschaft unterordnet werden.

199, 200, 203

Der Liebe wegen darf kein Unrecht begangen werden.

Das altgriechische Verständnis von Liebe ist interessant weil es vier Stufen von Liebe bis Freundschaft listet.

196

Agape: Die Liebe für den Lebenspartner und die eigenen Kinder

196

Eros: Wertschätzung/Bewunderung der inneren Schönheit eines Menschen

196

Philia: Die leidenschaftslose, tugendhafte Liebe für Freunde und nahe Angehörige aus Familie und Gemeinde, also uns Ebenbürtige.

196

Store: Liebe zum Vaterland oder Sportverein. Sie hat nichts mit Verstand oder Nachdenken zu tun. Geschieht Unrecht, so muss man die Vernunft gebrauchen und trotz Liebe intervenieren.

198

Somit sahen die alten Griechen (und Römer) *Freundschaft* als eine Art von Liebe. Wahre Freundschaft zeigt sich erst dann, wenn ein Ernstfall eintritt.

198
199

Aristoteles sah drei Typen von Freundschaft, die noch heute einen Orientierungsrahmen bieten:

202

Freundschaft des Nutzens wegen - auf gegenseitigem Vorteil beruhend: Pflege der Geselligkeit, die gegenseitig Zufriedenheit bringt. Evtl. auch finanzieller Nutzen.

202

Freundschaft der Lust wegen - auf gegenseitigen Vergnügen beruhend: Ebenfalls auf dem Prinzip Geben und Nehmen basierend. Lohn ist das gewonnene Vergnügen, bspw. Hobby, Stammtisch

202/3

Freundschaft des Guten wegen: Menschen, die im jeweils anderen eine charakterliche Affinität verspüren, unabhängig von äusserlichen Gründen wie Geschäft, Beruf, Hobby. Die Beziehung hilft uns Fähigkeiten zu entwickeln und bessere Menschen zu werden.

203

Die reiche Klassifikation von Liebe und Freundschaft führt zu einem nuancierteren Denken und eine bessere Befähigung das Dasein zu verhandeln. Wie sehe ich die Beziehungen mit den Menschen in meinem Umfeld. Was bedeuten sie mir.

204

Teil 4	Praktische spirituelle Uebungen	205
	<u>Wie wird man tugendhafter</u>	
Kap. 14	Praktische spirituelle Uebungen	
Anhang		
Weitere lektüre		
<u>https://www.stoa-heute.de/lern-raum/grundlagen-der-stoa/</u>		