Für Männer ab 50 · Blog

Die großen Prüfungen des Lebens.

Was die Stoiker raten – mit 8 Übungen für den Alltag.

Zusammenfassung eines Hörbuchs über Stoizismus vom YouTube-Kanal „Stoische Zeiten“ (ca. 40 Minuten). Ein Autor wird nicht genannt.

Der **Stoizismus** ist eine Lebensphilosophie aus der Antike. Bekannte Stoiker waren **Epiktet** (ein früherer Sklave), **Seneca** (Politiker und Schriftsteller) und **Mark Aurel** (römischer Kaiser). Die Grundidee: Wir können nicht beeinflussen, was uns passiert – aber wie wir damit umgehen. Das Hörbuch beschreibt acht „Prüfungen“, durch die jeder Mensch im Leben geht.

[?] *Viele Zitate im Hörbuch sind frei formuliert oder dem falschen Philosophen zugeordnet. Das ist jeweils markiert. Die Gedanken selbst sind aber echt stoisch.*

[?] *= Hier ist Vorsicht angebracht. Die Aussage ist fragwürdig, übertrieben oder falsch zugeordnet. Darunter steht kurz, warum.*

01 / WENN ALLES ANDERS KOMMT

Wenn alles anders kommt

- Das Leben hält sich nicht an Deine Pläne. Ein Anruf, eine Nachricht – und alles ist anders.
- Viele zerbrechen nicht am Schlimmen selbst, sondern daran, dass sie nicht damit gerechnet haben.
- Der Stoiker ist vorbereitet – nicht aus Angst, sondern aus Einsicht. Wie ein Kapitän: Er hofft auf ruhiges Wasser, aber sein Schiff ist für Wellen gebaut.

  „*Verlange nicht, dass alles so geschieht, wie Du willst, sondern wolle, dass es so geschieht, wie es geschieht.*“ – Epiktet

  „*Was im Weg steht, wird zum Weg.*“ – Mark Aurel

ÜBUNG

Nimm Dir 10 Minuten. Stell Dir drei Dinge vor, die Du am wenigsten verlieren willst. Frag Dich: Wer wäre ich ohne sie? Welche Haltung bliebe mir?

> [?] *Diese Übung ist echt stoisch. Wer aber gerade ängstlich oder in einer schweren Zeit ist, sollte sie lieber auslassen.*

02 / WENN DU FÄLLST

Wenn Du fällst

- Niederlagen zeigen, worauf Du wirklich stehst.
- Unterscheide zwischen dem, was passiert ist, und Deinem Urteil darüber. „Ein Sturz ist ein Sturz. Alles Weitere passiert in Deinem Kopf.“

- **Du bist kein Misserfolg. Du hast einen erlebt.**
- Wenn Du wirklich versagt hast: ehrlich hinschauen, zugeben, daraus lernen – aber nicht liegen bleiben.

„Wenn dich etwas trifft, prüfe zuerst: Liegt es in deiner Macht? Wenn nicht, nimm es an."

> [?] *Im Hörbuch wird das Mark Aurel zugeschrieben. Der Gedanke stammt aber von Epiktet (erster Satz seines „Handbüchleins").*

„Fallen ist menschlich. Liegen bleiben ist eine Entscheidung."

> [?] *Bei einer echten Depression stimmt das nicht. Dann ist Liegenbleiben keine Entscheidung, sondern ein Zeichen, sich Hilfe zu holen.*

ÜBUNG

Frag Dich in schweren Momenten: „Was würde ein Mensch mit innerer Größe jetzt tun?" Nicht: Was fühlt sich gut an? Sondern: Was wäre würdevoll?

03 / WENN DU NICHT WEITERWEISST

Wenn Du nicht weiterweißt

- Unsicherheit ist kein Zeichen von Schwäche. Sie zeigt, dass Du Verantwortung trägst.
- Der Stoiker fragt nicht: „Was bringt mir am meisten?", sondern: „Was ist richtig?"
- Klarheit kommt nicht durch Grübeln, sondern durch den nächsten Schritt.

„Wenn es weder falsch noch unehrenhaft ist – warum zögerst du?"

> [?] *Im Hörbuch Mark Aurel zugeschrieben. Mir ist dieser Satz aus seinen Schriften nicht bekannt. Vermutlich frei formuliert.*

- Ein Irrtum aus Ehrlichkeit ist besser als ein Erfolg, für den Du Dich selbst verraten hast.

ÜBUNG

Stell Dir vor, Du schaust als älterer Mensch auf diesen Moment zurück. Welche Entscheidung würde Dich stolz machen – nicht reich, sondern innerlich aufrecht?

04 / WENN ANDERE DICH VERLETZEN

Wenn andere Dich verletzen

- Verletzungen durch andere bleiben nicht aus. Aber Du entscheidest, ob Du sie nach innen lässt.
- Prüfe einen Vorwurf: Ist er wahr? Dann lerne daraus. Ist er falsch? Warum dann aufregen?
- Wer andere herabsetzt, sagt oft mehr über sich selbst als über Dich.
- **Wichtig:** Grenzen ziehen ist erlaubt. Wer Dir immer wieder schadet, bekommt Konsequenzen – aber keinen Hass.

„Der beste Schutz vor Beleidigung ist Gleichgültigkeit gegenüber der Beleidigung."

> [?] *Im Hörbuch Mark Aurel zugeschrieben, in dieser Form aber nicht von ihm. Bei Mark Aurel heißt es: „Die beste Art, sich zu wehren, ist, nicht so zu werden wie der andere."*

ÜBUNGEN

Stell Dir vor, die verletzenden Worte kommen von einem kranken Menschen, der nicht anders kann. Wie würdest Du reagieren?

Schreib Dir diesen Satz auf: **„Ich kann nicht kontrollieren, was du tust. Aber ich kontrolliere, wer ich dabei bleibe."**

05 / WENN DU ALLES VERLIERST

Wenn Du alles verlierst

- Besitz, Titel, Rolle, Ruf: Das alles kannst Du verlieren. Deine Haltung nicht.
- Du bist nicht Dein Job, nicht Dein Bankkonto. Du bist der Mensch, der bleibt, wenn das alles wegfällt.
- Verlust nimmt Dir die Täuschung, alles im Griff zu haben – und gibt Dir die Chance, neu zu wählen, wer Du sein willst.

„Nichts gehört dir, alles ist dir nur geliehen – auch die Menschen, die du liebst."

> [?] *Im Hörbuch Mark Aurel zugeschrieben. Der Gedanke stammt eher von Seneca und Epiktet.*

ÜBUNG

Schreib drei Dinge auf, die Dir das Leben nicht nehmen kann – z. B. Deine Ehrlichkeit, Deine Fähigkeit zu lieben, Deinen Mut. Lies die Liste, wenn Du glaubst, nichts mehr zu haben.

06 / WENN DU WARTEN MUSST

Wenn Du warten musst

- Geduld ist nicht passiv. Sie heißt: ruhig weitermachen, auch wenn noch nichts zu sehen ist.
- Wie ein Gärtner: Er pflanzt, gießt und vertraut, obwohl er das Ergebnis noch lange nicht sieht.
- Oft ist nicht das Warten das Problem, sondern was wir uns dabei erzählen: „Ich bin zu spät. Es wird nie passieren." Diese Gedanken beobachten, nicht glauben.

„Akzeptiere, was dir die Zeit bringt …"

> [?] *Im Hörbuch Mark Aurel zugeschrieben, aber nur sehr frei wiedergegeben.*

ÜBUNG

Nimm Dir täglich 10 Minuten, in denen Du bewusst nichts tust. Kein Handy, keine Ablenkung. Nur sitzen, atmen, spüren.

07 / WENN DU ÜBERSCHÄTZT WIRST

Wenn Du überschätzt wirst

- Erfolg prüft leiser als Niederlage: durch Lob, Bequemlichkeit und Selbstzufriedenheit.
- Lob kann genauso abhängig machen wie Kritik. Beides bindet Dich an das Urteil anderer.
- Echte Größe zeigt sich, wenn niemand zuschaut.

„Es ist leicht, ein guter Mensch zu sein, wenn man dich dafür feiert. Die Frage ist, ob du es bleibst, wenn niemand mehr klatscht."

„Behalte deinen Wert für dich, der Applaus wird verklingen."

> [?] *In dieser Form nicht von Mark Aurel. Er schreibt aber oft, dass Ruhm schnell vergeht.*

ÜBUNG

Wenn Du gelobt wirst, sei Dein eigener Lehrer. Würdest Du Dich selbst wirklich loben – oder Dich eher ermahnen, nicht nachzulassen?

08 / WENN DU GEGEN DICH SELBST KÄMPFST

Wenn Du gegen Dich selbst kämpfst

- Der schwerste Gegner ist die innere Stimme: „Du bist nicht gut genug."
- Zweifel tauchen auf, wenn Du wächst. Gefährlich werden sie erst, wenn Du ihnen glaubst.
- Ehrliche Selbstkritik hilft. Selbstverurteilung nicht. Fehler erkennen, ohne sich selbst als Fehler zu sehen.

  „Blicke in dich. Dort liegt die Quelle des Guten. Grabe nur." – Mark Aurel
- Stärke heißt nicht, keine Zweifel zu haben, sondern trotzdem zu handeln.

ÜBUNG

Frag Dich: „Würde ich mit einem geliebten Menschen so sprechen, wie ich gerade mit mir selbst spreche?" Wenn nicht: Ändere den Ton.

Fazit

Nicht die Umstände sind der Gegner. Entscheidend ist, wie Du damit umgehst. Halte Dich nicht an dem fest, was Du nicht kontrollieren kannst. Halte Dich an das, was Dir niemand nehmen kann: **Deinen Charakter, Deinen Willen, Deine innere Ruhe.**

[?] *Das Hörbuch verspricht eine Haltung, die „unbesiegbar" macht. Das ist übertrieben. Die Übungen können aber helfen, gelassener zu werden.*

Zum Ausdrucken

Die 8 Übungen auf einen Blick

Such Dir eine Übung aus, die zu Deiner Lage passt. Eine reicht.

1 **Wenn alles anders kommt**
10 Minuten: Drei Dinge vorstellen, die Du am wenigsten verlieren willst. Wer wäre ich ohne sie?

2 **Wenn Du fällst**
„Was würde ein Mensch mit innerer Größe jetzt tun?“

3 **Wenn Du nicht weiterweißt**
Als älterer Mensch auf heute zurückblicken: Welche Entscheidung macht mich stolz?

4 **Wenn andere Dich verletzen**
„Ich kann nicht kontrollieren, was du tust. Aber ich kontrolliere, wer ich dabei bleibe.“

5 **Wenn Du alles verlierst**
Drei Dinge aufschreiben, die Dir das Leben nicht nehmen kann.

6 **Wenn Du warten musst**
Täglich 10 Minuten bewusst nichts tun. Kein Handy. Nur sitzen, atmen, spüren.

7 **Wenn Du überschätzt wirst**
Bei Lob Dein eigener Lehrer sein: Würde ich mich wirklich loben?

8 **Wenn Du gegen Dich selbst kämpfst**
„Würde ich mit einem geliebten Menschen so sprechen?“ Wenn nicht: Ton ändern.

Wenn Du gerade in einer sehr schweren Zeit steckst und die Gedanken nicht zur Ruhe kommen, ersetzen diese Übungen kein Gespräch mit einem Arzt oder Therapeuten.