

NDR Info Sendereihe FREIHEIT UND VERANTWORTUNG

Skript der Sendung vom 20. August 2023 | 7:15 Uhr

Anmod. NDR:

In der Sendereihe „Freiheit und Verantwortung“ hören Sie heute einen Beitrag des Humanistischen Verband Deutschland Niedersachsen.

Mod 1:

Liebe Zuhörende, wir begrüßen Sie herzlich zu unserer heutigen Sendung, bei der es um eine philosophische Weltanschauung geht, deren Konzepte von der Antike bis in die Gegenwart weitergetragen wurden und deren Denkweise uns auch heute noch in verschiedenen Lebensbereichen begegnet – die Stoa.

Seit 2017 gibt es in Hannover eine Gruppe Interessierter – die Hannover Stoics –, die die Lebenskunst der stoischen Philosophie wiederbeleben möchten. Ins Leben gerufen hat die Gruppe Dr. Sascha Rother, der Mitglied im Landesvorstand des HVD Niedersachsen ist.

Sascha, seit wann beschäftigst du dich denn schon mit der Stoa und was fasziniert dich daran?

Mod 2:

Mit der Stoa beschäftige ich mich seit Ende 2014. Ich bin seit Anfang desselben Jahres im HVD Niedersachsen und hatte das Gefühl, dass mir im weltlichen Humanismus etwas fehlt. Beim säkularen Humanismus stand seinerzeit oft die Wissenschaft im Mittelpunkt und dann kam erstmal nichts. Um diese Lücke zu füllen, habe ich mich auf die Suche zu den Ursprüngen der humanistischen Lebensgestaltung gemacht und bin

dabei auf die Stoa gestoßen. Die Lehre dieser Philosophie ist wie ein Kompass für die Lebensgestaltung – und zwar in allen Facetten und das finde ich sehr faszinierend.

Mod 1:

Ich – und sicherlich einige der Zuhörenden auch – benötigen bitte mal eine kleine Nachhilfe: Was genau ist denn die Stoa? Woher kommt sie und was sind ihre wichtigsten Kernaussagen?

Mod 2:

Die stoische Philosophie wurde durch Zenon von Kiton um 300 v. Chr. in Athen begründet. Er hatte zunächst viele Jahre bei verschiedenen Nachfolgern des Sokrates studiert und deren Ideen dann mit seinen eigenen verknüpft. Seine Vorträge hat er in der Wandelhalle des Marktplatzes – der Stoa – gehalten, weshalb seine Anhänger auch Stoiker genannt wurden. Die Stoa war anfangs eine hierarchisch geführte Schule. Später wurden die Traditionen von einzelnen Denkern, die sehr verstreut lebten, vertreten und weitergegeben. Seneca, Epiktet und der römische Kaiser Marc Aurel sind aufgrund ihres schriftlichen Nachlasses heute die für uns bedeutendsten Vertreter der Stoa.

Im Kern geht es in der Stoa darum, wie man ein „gutes und geglücktes Leben“ führen kann. Dafür sind aus stoischer Sicht die vier Tugenden Gerechtigkeit, Weisheit, Mut und Mäßigung die einzigen Voraussetzungen. Die Stoa geht davon aus, dass der Mensch ein vernunftbegabtes und soziales Wesen ist und das Streben nach Vernunft und Mitmenschlichkeit auch von Geburt an in ihm angelegt ist. Allerdings können Erziehung und Kultur, aber auch die tägliche Auseinandersetzung mit der Welt dazu führen, dass er dies quasi verlernt.

Mod 1:

Es existiert ja die Kritik oder auch das Vorurteil, dass Stoiker gleichgültig, emotionslos, asketisch und einzelgängerisch sind. Das wirst du jetzt sicherlich entkräften ...?

Mod 2:

Es wird oft angenommen, dass die Stoiker Emotionen unterdrücken wollen, aber das ist falsch. Richtig ist, dass die Stoa keinen Gegensatz zwischen Vernunft und Emotionen sieht. Sie geht stattdessen davon aus, dass Emotionen – bewusst oder unbewusst – auf Werturteilen beruhen. Wenn wir also lernen würden, uns von Fehlurteilen zu befreien, würden wir immer die richtigen Emotionen haben – vor allem aber niemals destruktive, mit denen wir uns und unseren Mitmenschen schaden.

Den Stoikern geht es neben dem Individuum aber immer auch um die Gesellschaft, und darum, wie jeder einzelne am besten seinen Platz darin findet. Darüber hinaus ist die Stoa eine durch und durch kosmopolitische Philosophie. Viele Texte heben diesen Aspekt immer wieder hervor und beschäftigen sich mit den Mechanismen, die einer funktionierenden Gemeinschaft entgegenstehen. Nach Marc Aurel ist die Menschheit ein Gesamtkörper. Jeder ist ein Teil davon und alles, was der Einzelne gibt, kommt daher zwangsläufig auch zu ihm zurück. Wir sind nicht allein, sondern lernen alle voneinander. Marc Aurel hat gesagt: „Menschen sind auf der Welt umeinander willen“.

Mod 1:

Das klingt sehr sozial und kann sicherlich eine Basis für ein gutes Zusammenleben darstellen. In der Antike wurde oft von Gott und Göttern gesprochen, so auch bei den Stoikern. Wie stehst du als Humanist dazu?

Mod 2:

Der Begriff Gott meint bei den Stoikern eher die Natur, beziehungsweise eine vernünftige kosmische Ordnung – und nicht das Gotteskonzept der Religionen. Es ist damit die Möglichkeit gemeint, alles, auch die gesamte menschliche Existenz, auf eine rationale und allumfassende Weise zu verstehen.

Bei der Stoa geht immer darum: Was ist ein gutes Leben? Was beschert uns fortdauerndes Glück und Zufriedenheit? Dazu wird die Vernunft herangezogen, denn sie ist wichtig als sinnstiftendes Prinzip, auf das alles Leben aufbauen kann.

Im Gegensatz zu materiellen Dingen, die kommen und gehen, können wir durch Charakter- und Herzensbildung dauerhaftes Glück und Zufriedenheit erlangen. Und zwar unabhängig von unserer Herkunft oder dem biologischen beziehungsweise sozialen Geschlecht.

Mod 1:

Die Kerngedanken der stoischen Philosophie tauchen anscheinend immer wieder im Laufe der Weltgeschichte auf. Vor rund zehn Jahren hat sich dann die Bewegung des „Modern Stoicism“ gebildet, des modernen Stoizismus. Kannst du uns dazu was erzählen?

Mod 2:

Ja, der Renaissance-Humanismus hatte einen stoischen Anstrich, aber auch spätere Philosophen wie zum Beispiel Kant, Nietzsche oder Camus haben sich mit der Stoa auseinandergesetzt. Die Bewegung des „Modern Stoicism“ begann 2012 in Großbritannien. Da haben sich einige Philosophen und Psychotherapeuten für eine „StoicWeek“ zusammengefunden, die seitdem übrigens jedes Jahr stattfindet. Sie haben in dieser Woche einen Selbstversuch gestartet und geschaut, was passiert, wenn man konsequent nach stoischen Prinzipien lebt. Das Ergebnis ist natürlich nicht wissenschaftlich valide, aber es hat sich herausgestellt, dass es bei den Probanden leichte Verbesserungen im Allgemeinbefinden gab – mehr emotionale Stabilität, mehr Resilienz, weniger Stressanfälligkeit. Das ist vielleicht nicht ganz so überraschend, wenn man bedenkt, dass die frühere Philosophie quasi ein Vorläufer der modernen Psychotherapie war. Aspekte der stoischen Denkweise wurden auch für die kognitive Verhaltenstherapie herangezogen.

Mod 1:

Mehr Resilienz und weniger Stressanfälligkeit zu haben, erscheint mir genau auf unsere heutigen Bedürfnisse zu passen. Mit den Hannover Stoics hast du eine Gruppe für Menschen gegründet, die sich für die stoische Philosophie interessieren und über ihre heutige Bedeutung in den unterschiedlichen Lebensbereichen nachdenken und

sprechen wollen. Wie viele Mitglieder habt ihr und wie kann ich mir eure Treffen vorstellen?

Mod 2:

Die Gruppe Hannover Stoics habe ich 2017 gegründet und wir waren zuerst nur drei Personen, die sich regelmäßig getroffen haben. Während der Pandemie war es natürlich schwierig, die Treffen fortzuführen und eine Verlagerung in den Onlinebereich hat nicht so richtig geklappt. In diesem Frühjahr habe ich dann versucht, die Gruppe neu zu beleben und jetzt sind wir eine Hand voll Interessierter, die sich einmal im Monat trifft.

Derzeit sind wir einige Männer in den 40er Jahren, und ich hoffe, dass auch noch ein paar Frauen dazukommen. In den Online-Gruppen bei Facebook und Instagram sind es sogar etwas mehr Frauen, die uns folgen, was mich sehr freut. Dort geht die Altersspanne in den späten 20ern los und bis zu den über 60-Jährigen.

Wir kommen alle aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen. Man braucht kein Akademiker zu sein, um sich mit der Stoa zu befassen. Auch ich bin ja kein studierter Philosoph, sondern sehe mich als interessierten Laien. Wer Interesse an der Stoa hat, kann einfach zu uns stoßen. Vorwissen ist nicht wichtig, nur ein grundsätzliches Interesse an philosophischen Fragestellungen sollte vorhanden sein.

Bislang haben wir Übersetzungen der Originaltexte gelesen und uns dann darüber ausgetauscht. Die sind übrigens sehr gut lesbar und verständlich. Und viele Themen, die die Stoa behandelt, sind zeitlos. Künftig wollen wir uns stärker mit den praktischen Übungen der Stoiker befassen und versuchen, sie im Alltag umzusetzen.

Mod 1:

Solche Interessensgruppen wie die deine gibt es ja noch mehrere in Deutschland und auch weltweit. Bist du im Kontakt mit anderen Stoikern? Habt ihr unterschiedliche Themenschwerpunkte je nach Ländern?

Mod 2:

Ja, über die Plattform der „International Stoic Fellowship“ habe ich Kontakt zu anderen Stoikern. Es ist ein Forum für einen Austausch untereinander. In Deutschland fristet die Stoa derzeit noch ein Nischendasein. Das liegt zum Teil daran, dass es hier nicht so viele Autoren zu dem Thema gibt, aber das Interesse wächst langsam. Momentan gibt es noch Gruppen in Berlin, München, bei Frankfurt und im Rheinland. Und es will sich eine Gruppe in Oldenburg gründen, mit der ich in Verbindung bin.

Die Themen, die wir behandeln, sind in den Gruppen vergleichbar, denn wir greifen ja auf dasselbe Material zurück. Sie sind eher von dem persönlichen Hintergrund der Ausführenden geprägt. In den USA zum Beispiel haben einige Gruppen anscheinend gerade die stoische Literatur hinter sich gelassen und bearbeiten nun die von anderen Denk-Traditionen. Bei meiner persönlichen Herangehensweise steht vor allem der bereits erwähnte humanistische Gedanke im Vordergrund.

Mod 1:

Parallel zum Aufkommen der „Modern Stoicism“-Bewegung wird seit rund zehn Jahren auch eine jährliche internationale Tagung, eine Konferenz der Stoiker, die sogenannte Stoicon ausgerichtet. Diese fand schon überall auf der Welt statt – zum Beispiel in London, Athen, New York und Toronto. Soweit müssen Interessierte aber gar nicht reisen, denn seit 2021 veranstaltest du jährlich die Stoicon-X Hannover – im Oktober jetzt schon die dritte. Wie kam es dazu und was passiert bei diesen Veranstaltungen?

Mod 2:

Das Format der Stoicon-X soll die internationale Zusammengehörigkeit fördern und den Gruppen vor Ort die Möglichkeit geben, eigene Akzente zu setzen. Jährlich beteiligen sich Gruppen aus verschiedenen Ländern daran – in Deutschland bislang nur Hannover. Bei der Veranstaltung stellen Experten aus Philosophie, Theologie und anderen Fachgebieten unterschiedliche Themen der Stoa einem interessierten Laienpublikum vor, es gibt Workshops und Diskussionen.

Die erste Stoicon-X Hannover sollte eigentlich 2020 stattfinden und wurde dann 2021 als Online-Veranstaltung umgesetzt. Es ging um „Schicksalsschläge und ihre Bedeutung für das Menschsein“. Da waren wir eine kleine Runde von etwas mehr als einem Dutzend Interessierter. 2022 fand die zweite Veranstaltung in Präsenz statt und die Teilnehmerzahl hatte sich schon verdoppelt.

Dieses Jahr findet die dritte Stoicon-X Hannover statt – und zwar am 28. Oktober im Haus der Religionen, mit dem der HVD Niedersachsen kooperiert. Der Titel lautet diesmal: „Gemäß der Natur leben. Der Mensch im stoischen Verständnis“. Dafür haben wir Prof. Dr. Stefan Dienstbeck als Referenten gewonnen. Er hat über die Weltanschauung der Stoa habilitiert.

Das Programm beginnt um 14:30 Uhr und endet etwa um 17:30 Uhr. Zuerst hält Prof. Dienstbeck einen Vortrag und steht für eine anschließende Frage-Antwort-Runde bereit. Nach einer Pause gibt es noch eine Podiumsdiskussion mit Vertreterinnen und Vertretern aus dem Haus der Religionen sowie mit dem Publikum. Die Fragestellungen lauten zum Beispiel: Was ist das Ziel menschlichen Lebens? Wie wird der Mensch zum Menschen? Was kann und was muss der Mensch tun?

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir benötigen nur eine verbindliche Anmeldung. Wer Interesse hat, kann uns am einfachsten bei Facebook oder Instagram unter Hannover Stoics finden. Dort gibt es dann auch Links zur Veranstaltung.

Mod 1:

Wir verlinken die Stoicon-X Hannover auch gerne auf der Webseite des HVD Niedersachsen sowie innerhalb des Skriptes, das auf der Webseite heruntergeladen werden kann.

Sascha, was würdest du sagen, was uns die Stoa heute noch lehren kann? Und was ziehst du persönlich aus ihren Lehren?

Mod 2:

Aus humanistischer Perspektive bedeutet die Stoa für mich: Ein sinnerfülltes Leben ist unabhängig von Glaubensvorstellungen möglich – und zwar in Eigenverantwortung und Selbstgestaltung. Die Stoa lehrt, entspannter auf vermeintlich wichtige Dinge zu schauen und anderen Dingen, die in Vergessenheit geraten sind, wieder mehr Bedeutung zukommen zu lassen – wie zum Beispiel den Tugenden, zu denen für mich auch die Mitmenschlichkeit gehört. Für mich geht es nicht darum, die Seelenruhe zu finden, sondern um das menschliche Miteinander. Es geht um das Individuum im Verbund mit den anderen.

Mod 1:

Das ist doch ein schöner Abschlussgedanke. Wir bedanken uns bei allen Zuhörenden und freuen uns, wenn wir Ihr Interesse am Thema der modernen stoischen Philosophie, an der Gruppe der Hannover Stoics sowie an der Stoicon-X Hannover wecken konnten. Vom Humanistischen Verband Deutschlands Niedersachsen verabschieden sich Sascha Rother und Karen Metzger.

Info:

Verbindliche Anmeldungen sind über das Portal Eventbrite möglich:

www.eventbrite.de/o/hannover-stoics-33234523493.