

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
<b>1 Der Kynismus und der Stoizismus</b>	<b>13</b>
<b>2 Über die neue stoische Ratgeber-Literatur</b>	<b>17</b>
<b>3 Die Metaphysik der Stoa in der Ratgeber-Literatur – ein Versuch</b>	<b>21</b>

## **TEIL A: WIE DER STOIZISMUS ZUR STÄRKSTEN LEBENSKUNST ALLER ZEITEN WURDE** **27**

<b>1 Die Basiskonzepte des Stoizismus</b>	<b>29</b>
1.1 Defizite in Büchern	29
1.2 Die Entstehung der hellenistischen Philosophien	30
1.3 Der fünfmalige Stoa-Boom in der abendländischen Kultur	31
1.4 Die Basiskonzepte des Stoizismus (Theologie, Psychotherapie, Politik und Staat, das stoische System, die philosophischen Übungen)	34
<b>2 Das Leben der Stoiker in der Antike: der 1. und der 2. Stoa-Boom</b>	<b>53</b>
2.1 Die Stoa als hellenistische Philosophie	53
2.2 Das Leben und Denken der Stoiker	57
2.2.1 Der 1. Stoa-Boom in Athen: Zenon, Kleanthes, Chrysipp, Panaitios, Poseidonios	57
2.2.2 Der 2. Stoa-Boom in Rom: Cicero, Seneca, Epiktet, Marc Aurel	65
2.3 Der Untergang der antiken Stoa und ihr Schicksal im Mittelalter	85
<b>3 Die Entwicklung der Stoa im Humanismus, in der Aufklärung und im 20. Jahrhundert: der 3. und der 4. Stoa-Boom</b>	<b>87</b>
3.1 Der 3. Stoa-Boom im Humanismus: Justus Lipsius	87
3.2 Der 4. Stoa-Boom in der Aufklärung: Spinoza, Smith, Hölderlin, Schopenhauer, Nietzsche	89
3.3 Stoizismus in der Weltliteratur des 4. Stoa-Booms: Heinrich von Kleist, Albert Camus und weitere stoische Impulse in der westeuropäischen Literatur	104

<b>4</b>	<b>Der 5. Stoa-Boom in Deutschland und Frankreich</b>	<b>115</b>
4.1	Die Entdeckung der Stoa als Lebensform	115
4.1.1	Paul Rabbow: Seelenführung	116
4.1.2	Pierre Hadot: Philosophie als Lebensform	123
4.1.3	Michel Foucault: Sorge um sich	149
4.2	Die Erforschung der Stoa in Deutschland	150
4.2.1	Max Pohlenz: Die Stoa – Geschichte einer geistigen Bewegung	150
4.2.2	Maximilian Forschner: Die Philosophie der Stoa	164
4.2.3	Anna Schriefl: Stoische Philosophie	177
4.2.4	Christoph Horn: Die stoische Lebenskunst	179
4.2.5	Gerhard Gleißner: Gesund leben mit dem Stoizismus	184
4.2.6	Jörg Bernardy: Der kleine Alltagsstoiker	187
4.2.7	Markus Rüter: Als Stoiker leben:	194
4.3	Deutsche Studien zur römischen Stoa	196
4.3.1	Seneca im Blick von Ilsetraut Hadot, Gregor Maurach, Jula Wildberger und Villy Sørensen	199
4.3.2	Epiktet, interpretiert durch Adolf F. Bonhöffer	225
4.3.3	Marc Aurel erforscht durch G. Maurach und M. van Ackeren	236
4.3.4	Was lehrt uns die deutsche Stoa-Forschung?	252
<b>5</b>	<b>Der 5. Stoa-Boom in Großbritannien</b>	<b>254</b>
5.1	Großbritannien ist Stoa-Land	254
5.1.1	John Sellars und die Kunst des Lebens	255
5.1.2	Christopher Gill bringt die Stoa an die Öffentlichkeit	266
5.2	Stoische Philosophie als Lebensberatung und Psychotherapie in Großbritannien	257
5.3	Überblick über die britische Stoa-Kultur	258
5.4	Donald Robertson: Stoa und Kognitive Verhaltenstherapie	260
5.4.1	Stoizismus und die Kunst glücklich zu sein	263
5.4.2	Marc Aurel in der Interpretation von Donald Robertson	281
5.4.3	Stoische Psychotherapie Marc Aurels nach Robertson	283
5.4.4	Stoa und Kognitive Verhaltenstherapie nach Robertson	296
5.5	Jonas Salzgeber und sein „Kleines Handbuch des Stoizismus“	299
5.5.1	Die Theorie des Stoizismus	302
5.5.2	Die Praxis des Stoizismus: 55 Übungen	308
5.6	Vergleich stoische Psychotherapie und Psychoanalyse	324

<b>6</b>	<b>Der 5. Stoa-Boom in den USA</b>	<b>326</b>
6.1	Stoizismus in den USA als moderne, digitale, geistige Bewegung	326
6.2	Albert Ellis und seine Rational-Emotive Verhaltenstherapie	330
6.3	Viktor Frankl und sein „Ja“ zum Leben	333
6.4	Michel Foucault und die Sorge um sich	336
6.5	William B. Irvine und seine Anleitung zum guten Leben	337
6.5.1	William B. Irvine und der 5. Stoa-Boom	337
6.5.2	Die psychologischen Techniken der Stoiker – Grundzüge einer stoischen Lebensphilosophie	339
6.5.3	Stoische Ratschläge für ein besseres Leben	342
6.5.4	Verteidigung der stoischen Psychologie	344
6.5.5	Erfahrungen, die Irvine mit der Stoa machte	345
6.6	Ryan Holiday und der tägliche Stoiker	346
6.6.1	„Dein Hindernis ist dein Weg“ (Holiday 2014)	349
6.6.2	„Dein Ego ist dein Feind“ (Holiday 2017)	352
6.6.3	„In der Stille liegt dein Weg“ (Holiday 2019)	353
6.6.4	„Der tägliche Stoiker: 366 Anregungen“ (Holiday 2017)	357
6.6.5	„Der tägliche Stoiker: Das Tagebuch“ (Holiday 2018)	361
6.6.6	„Das Leben der Stoiker“ (Holiday 2020)	370
6.6.7	„Die vier stoischen Tugenden“ (Holiday 2020)	372
6.6.8	Rückblick auf Ryan Holiday	374
6.7	Massimo Pigliucci und die Weisheit der Stoiker	376
6.7.1	„Die Weisheit der Stoiker“ (2017)	377
6.7.2	Die Philosophie des Begehrens	378
6.7.3	Die Philosophie des Handelns	381
6.7.4	Die Philosophie der Zustimmung	383
6.7.5	Stoische Übungen von Pigliucci	384
6.7.6	„Gelassen bleiben mit den Stoikern“ (2018)	387
6.7.7	Die Unterschiede im Jahresprogramm von Pigliucci/Lopez und Holiday	388
6.8	Ward Farnsworth und der praktizierende Stoiker	392
6.8.1	„Der praktizierende Stoiker“ (2021)	392

## **TEIL B: WARUM IST DER STOIZISMUS DIE STÄRKSTE LEBENSKUNST ALLER ZEITEN? 407**

<b>FRAGE: Warum ist der Stoizismus die stärkste Lebenskunst aller Zeiten?</b>	<b>409</b>
<b>1 Erstaunliche Entdeckungen</b>	<b>411</b>
1.1 Übung ist wichtiger als Theorie	411
1.2 Ist der Stoizismus ein neuer Eurobuddhismus?	412
1.3 Existenzphilosophie und Stoizismus	415
1.4 Stoizismus und „Zeitenwende“	415
1.5 Stoizismus und Transhumanismus	418
1.6 Der wilde Streit um den Stoizismus in der Gegenwart	419
1.7 Kurzer Überblick über die Geschichte der Stoa	422
1.8 Die erstaunlichen Entdeckungen aus der Geschichte des Stoizismus	427
<b>2 Beachtliche Leistungen des Stoizismus für die Gegenwart</b>	<b>429</b>
2.1 Antworten auf die Frage, warum der Stoizismus die stärkste Lebenskunst aller Zeiten ist	429
2.2 Warum könnte der Stoizismus den gegenwärtigen Irrationalismus und das katastrophale Denken in rationales Denken verwandeln?	431
2.3 Weshalb kann der Stoizismus den Klimawandel und einen 3. Weltkrieg verhindern?	434

## **TEIL C: DIE ZUKUNFT DES STOIZISMUS 437**

<b>1 Was ist aber die stärkste Lebenskunst in der nächsten Zukunft?</b>	<b>439</b>
<b>2 Wie kommen wir weiter mit der Theorie und Praxis des Stoizismus?</b>	<b>441</b>
<b>3 Paul Mason: Warum schlägt der Stoizismus den Faschismus im 21. Jahrhundert?</b>	<b>442</b>
Danksagung	449
Quellenkunde und Literaturverzeichnis	450
Verzeichnis aller Bände aus der Reihe „Philosophische Lebenskunst“	457
Zum Autor Lutz von Werder	458