

VORWORT

Dicke Nebel bilden einen grauen Schleier, der sich schwer über die Sümpfe von Athelney im Süden von England legt. An den verstreuten Lagerfeuern werfen die Schatten dunkle Kerben auf müde Gesichter, deren Augen von Entbehrung und Sorge berichten. Der aufsteigende Rauch vermischt sich mit dem Geruch von feuchter Erde und die Stille der Nacht wird nur von dem leisen Klirren der Waffen gestört.

Hier, im Jahre 878¹ steht Alfred, der König von Wessex, inmitten seiner Männer und blickt erwartungsvoll in die Dunkelheit. Ihre Heimat, früher ein Ort von Wohlstand und Freiheit, ist durch unzählige Schlachten in Schutt und Asche gelegt. Dänische Wikinger plünderten die Städte, verwüsteten die Felder und versetzten das Volk in Angst und Schrecken.

Bedächtig streift Alfred durch die Reihen seiner Krieger und ergründet ihre Augen. Und er sieht ihn. Den Funken, der tief im Inneren lodert, sie antreibt und ihnen die Überzeugung gibt, nicht aufzugeben. Auch wenn die Last der Verantwortung schwer auf ihren Schultern ruht, versinken sie nicht in Verzweiflung, sondern suchen nach Antworten. Einen Weg, das Chaos zu bekämpfen und eine neue Ordnung aufzubauen. Mit Klarheit, Disziplin und jener Weisheit, die in der Stille des Geistes liegt.

Das Leben von Alfred dem Großen ist eine Geschichte von Widrigkeiten, die durch Mut und Besonnenheit überwunden wurden. Seine Inspiration lag nicht in Waffen oder Allianzen,

¹ Die Ereignisse dieser Zeit wurden von Mönchen in der Angelsächsischen Chronik festgehalten.

sondern in einer Philosophie, die Jahrhunderte vor ihm entstand. Die Gedanken von Seneca, Epiktet und anderen stoischen Denkern halfen ihm, seinen Geist zu schärfen und eine Haltung zu finden, die ihn zum Mittelpunkt eines zerbrechlichen Reiches werden ließ. In diesen turbulenten Zeiten handelte er überlegt, weitsichtig und moralisch, um England zu einigen und das kulturelle sowie geistige Leben seiner Mitmenschen zu fördern. Neue Schulen wurden errichtet, Gelehrte aus anderen Gegenden eingeladen und allgemeine Gesetze niedergeschrieben. Alfred bildete sich stetig weiter und beschäftigte sich mit verschiedenen Schriften, wie dem Hauptwerk des römischen Philosophen Boethius, mit dem Namen „Über den Trost der Philosophie“. Dadurch verband er antike Weisheiten mit neuen Erkenntnissen der Zeit, um fortschrittliche Entscheidungen zu treffen.

Erinnert Euch an die Strafen, die uns in dieser Welt widerfahren, wenn wir selbst das Lernen nicht schätzten und es nicht an andere Menschen weitergaben.²

– Alfred der Große

Heute, rund eintausendzweihundert Jahre später, kämpfen auch wir mit verschiedensten Widrigkeiten. Und die Bedrohungen sind subtiler geworden. Eine Welt voller Ablenkungen, Unsicherheiten und steigender Ängste. Psychische Belastungen nehmen zu und viele haben das Gefühl, den Herausforderungen des Lebens nicht länger gewachsen zu sein. Statt zu handeln, ziehen wir uns zurück, geben auf oder verlieren uns in der Komplexität der heutigen Zeit.

² „Remember what punishments befell us in this world when we ourselves did not cherish learning nor transmit it to other men.“

Doch diese Geschichte ist mehr als ein Blick in die Vergangenheit. Sie wirft Fragen auf, die bis in unsere Gegenwart von Bedeutung sind. Wie finden wir in einer Welt voller Unsicherheit und Wandel innere Ruhe? Welche Erkenntnisse lernen wir aus der Verbindung von antiken Weisheiten und modernen wissenschaftlichen Ergebnissen?

Dies ist der Beginn einer Reise von der Vergangenheit, über die Gegenwart in die Zukunft. Ein erstaunlicher Weg, der uns lehrt, mutig und besonnen zugleich zu sein und uns zeigt, wie wir Schwierigkeiten nicht nur meistern, sondern an ihnen wachsen. Viele Menschen haben nach diesen Grundsätzen gelebt und immer wieder bewiesen, dass diese ihr eigenes Leben und das vieler anderer verbessern. Hier findest du Ideen und Werkzeuge, die du sofort anwenden kannst. Einfach, effektiv und nachhaltig.

Dieses Buch lässt hoffentlich auch dich erkennen, dass in deinem Leben ein Funke lodert. Ein Funke, der dich antreibt, neue Wege auszuprobieren und die vor dir liegenden Herausforderungen anzugehen.

Jetzt liegt es an dir.

Es kommt gar nicht darauf an, dich immer über die notwendigen Eigenschaften eines guten Mannes [Menschen] zu unterhalten - man muß vielmehr ein solcher sein.

– Marc Aurel, 10. Buch - 16 (Aurel, 1992)

EINFÜHRUNG

Die Veränderungen der modernen Welt stellen uns fortlaufend vor neue Probleme und unvorhergesehene Herausforderungen. Klimawandel, soziale Ungleichheit, technologische Abhängigkeiten und die zunehmende Komplexität des Alltags konfrontieren uns täglich mit Fragen, deren Antworten nicht immer ersichtlich sind. Menschen sind auf der Suche nach Orientierung und einem inneren Kompass, um diesem Wandel zu begegnen. Doch, wie sollen wir bei all diesen Unsicherheiten die Ruhe bewahren und zugleich aktiv zur Lösung beitragen?

Genau hier liegt das Ziel dieses Buches. Eine Verbindung von bewährten Grundsätzen der antiken stoischen Philosophie mit den neuesten Erkenntnissen moderner Wissenschaft. Über zwei Jahrtausende hinweg haben Denker wie Zenon von Kition, Seneca oder Epiktet verschiedene Prinzipien entwickelt, die bis heute nichts von ihrer Aktualität verloren haben. Der Stoizismus ermutigt uns, sich auf das zu konzentrieren, was in unserem Einflussbereich liegt, anstatt von äußeren Umständen und Krisen überwältigt zu werden. Er lehrt uns Gelassenheit, innere Freiheit und die Kraft, selbst in schwierigen Zeiten das seelische Gleichgewicht zu bewahren. Doch diese antiken Weisheiten sind kein starres Relikt, sondern lassen sich mit zeitgemäßen wissenschaftlichen Ansätzen kombinieren und auf unseren Alltag übertragen.

Was haben Psychologie, Neurowissenschaften und Soziologie darüber zu sagen? Sie liefern uns Erkenntnisse über Resilienz, menschliches Verhalten und die Bedeutung von Gemeinschaften in verschiedenen Krisenzeiten. Wir wollen uns nicht nur vor den Herausforderungen schützen, sondern

an ihnen wachsen. Dies gelingt, indem wir eine Haltung kultivieren, die sich an bewährten Tugenden der Antike und empirisch fundiertem Wissen orientiert.

Dieses Buch möchte Mut machen und inspirieren. Wir werden sehen, wie der scheinbare Spagat zwischen Tradition und Moderne eine tragfähige Synthese entstehen lässt, die uns Gelassenheit und Tatkraft zugleich schenkt. Dabei liefert sie persönliche Werkzeuge, um jeden Tag bewusst und verankert in den eigenen Werten zu leben. So sind wir nicht nur passiver Zuschauer in einer Welt des Wandels, sondern aktiver Gestalter einer Zukunft, die wir durch Zuversicht und Entschlossenheit mitformen. Denn die großen Probleme unserer Zeit brauchen neben innovativen Lösungen und Technologien auch klare, weitsichtige und standhafte Menschen. Und genau dafür bietet uns die Verbindung von Stoizismus und Wissenschaft einen reichen Schatz an Ideen, Werkzeugen und Einsichten.

TEIL I – STOA NOVUS

Niemand kümmert sich darum, wie anständig er lebt, sondern nur, wie lange, obwohl es schließlich allen gelingen kann, anständig zu leben, doch lange, niemandem.

– Seneca, 3. Buch 22. Brief (Seneca, 2022)

George Washington, der unerschütterliche Führer der Kontinentalarmee, steht am Rande des Scheiterns. Seine Soldaten verlieren langsam jedwede Hoffnung auf einen Sieg im Krieg gegen die übermächtige britische Krone. Zudem sind sie müde, hungrig und schlecht ausgebildet, als sie das Winterlager in Valley Forge in der feuchten Kälte Pennsylvanias beziehen. Die Kleidung zerschissen, Schuhe nur unzureichend vorhanden. Jede Nacht ist ein Kampf gegen die sinkende Moral.

Washington muss sich neben den äußeren Bedingungen auch um die Zweifel in den eigenen Reihen kümmern, politische Intrigen abwehren, die seine Führungsposition bedrohen und mit der Last der Verantwortung für das Überleben seiner Männer klarkommen. Doch anstatt in Verzweiflung zu versinken, richtet er seinen Blick auf jene Dinge, die er kontrollieren kann. Um die Truppen besser zu organisieren, wendet er sich an den preußischen Offizier Baron von Steuben. Dieser verfügt über großes militärisches Wissen und führt moderne Trainingsmethoden ein, sodass sich die Disziplin der Armee verbessert und die Motivation erhöht. Die Soldaten schöpfen neue Hoffnung, nachdem sich auch die logistische Lage entspannt und sie Nahrung und Ausrüstung erhalten. George Washington wird zu einem Symbol für Standhaftigkeit, selbst wenn der Sturm am heftigsten tobt.

Mit dem Frühling wendete sich das Blatt. Aus einer verzweifelten Truppe war eine disziplinierte, kampfbereite Armee geworden. Washington hatte dies geschafft, indem er stoische Prinzipien der inneren Stärke mit der Anpassungsfähigkeit fortschrittlicher Erkenntnisse vereinte. Er schuf ein Gleichgewicht zwischen Durchhaltevermögen und der Bereitschaft, Neues zu wagen, was ihm zu einem zeitlosen Vorbild macht.

In diesem historischen Ereignis liegen viele Wahrheiten, die in der modernen Zeit ebenso von Bedeutung sind. Es geht darum, Stärke zu entwickeln, dem Unvermeidlichen standzuhalten und dabei nicht die Offenheit für Veränderungen zu verlieren. Die Fähigkeit, im Angesicht von Chaos und Unsicherheit das Wesentliche zu erkennen, ist eine Fertigkeit, die nicht nur in den kalten Winterlagern von Valley Forge, sondern auch in der modernen Welt von unschätzbarem Wert ist. Nehmen wir uns Washingtons Beispiel als Vorbild dafür, wie innere Stärke, neue Ideen und eine klare Fokussierung auf das Essenzielle selbst die tiefste Dunkelheit erhellen.

1 Voranschreiten

Jeden Tag stehen wir vor Hindernissen, manche offensichtlich, andere versteckt und kaum zu greifen. Ob diese uns zurückhalten oder wachsen lassen, hängt davon ab, wie wir mit ihnen umgehen. Ein beeindruckendes Beispiel, wie Entschlossenheit und Kreativität scheinbar unüberwindbare Grenzen bezwingen, finden wir in dem Leben von Anthony Robles.

1988 ohne rechtes Bein geboren, begann Robles erst in der Highschool mit dem Ringen, einem Sport, der auf Kraft, Balance und Beinarbeit basiert. Doch anstatt seine körperliche Besonderheit als Schwäche zu sehen, entwickelte er einen eigenen Kampfstil, der ihn bis an die Spitze brachte. Mit Disziplin und mentaler Stärke trainierte er seine Arm- und Rumpfmuskulatur so intensiv, dass er sich einen entscheidenden Vorteil gegenüber seinen Gegnern erarbeitete. Sein Durchhaltevermögen führte ihn schließlich zum NCAA-Meistertitel und machte ihn zu einem Symbol für unerschütterliche Willenskraft und unkonventionellem Denken.

Auch die US-Amerikanerin Helen Keller überwand ihre persönlichen Hindernisse, nachdem sie 1880 zunächst gesund geboren wurde, um dann mit 19 Monaten durch eine Krankheit ihr Seh- und Hörvermögen zu verlieren. Sie versuchte sich anfangs mit Handzeichen verständlich zu machen, was oft in Frustration und Wutausbrüchen endete. Trotzdem erlernte sie das Fingeralphabet für Gehörlose und konnte in Brailleschrift Deutsch, Latein, Französisch und Griechisch lesen und schreiben. Dank dieser Beharrlichkeit, die als Ausdruck innerer Stärke und stoischer Resilienz