

DEIN KAMPF HEUTE

DIE EINSAMKEIT

Du bist von Menschen umgeben, und niemand weiß wirklich, wie es dir geht. Oder du bist allein, und die Stille lastet auf dir. Du trägst alles, ohne es jemandem zu sagen.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Du bist von Menschen umgeben, und niemand weiß wirklich, wie es dir geht. Oder du bist allein, und die Stille lastet auf dir. Du trägst alles, ohne es jemandem zu sagen.

Das ist kein Charakterfehler und nichts, womit du leben musst. Es ist ein Kampf, und Kämpfe lassen sich trainieren. Die Stoiker kannten ihn vor zweitausend Jahren und haben eine Methode hinterlassen, um ihn zu führen.

II

WAS DIE STOIKER SAGEN

Mark Aurel, der mächtigste Mann seiner Zeit, schrieb an sich selbst, dass es keinen ruhigeren Zufluchtsort gibt als das eigene Innere. Für die Stoiker kann das Alleinsein eine Leere sein oder eine Festung: Es hängt davon ab, was du daraus machst.

Allein sein, ohne verloren zu sein, lässt sich lernen. Und wer es lernt, findet auf andere Weise zu den anderen zurück: nicht aus Bedürftigkeit, sondern aus freier Wahl.

> *„Nirgends findet ein Mensch einen stilleren, ungestörteren Zufluchtsort als in seiner eigenen Seele.“*
>
> MARK AUREL · SELBSTBETRACHTUNGEN, IV, 3

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Eine halbe Stunde mit dir und eine Nachricht 35 MINUTEN

Mach sie heute, mit Papier und Stift. Schreib gleich hier hinein: Was aufgeschrieben ist, wird eher getan als das, was nur gedacht ist.

I Heute dreißig Minuten allein und ohne Bildschirm: Geh spazieren oder schreib.

II Notiere in drei Zeilen, wie es dir wirklich geht.

III Schreib einem Menschen, den du schätzt, ohne etwas zurückzuerwarten: „Ich habe an dich gedacht. Wie geht es dir?“

Gewähltes Alleinsein stärkt. Verstecktes Alleinsein lastet.

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

Eine Übung pro Tag. Hak sie ab, wenn du sie gemacht hast.

TAG 1	Eine halbe Stunde mit dir und eine Nachricht: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Eine Mahlzeit allein, ohne Handy und in Ruhe.	☐
TAG 3	Schreib dir einen Brief, den du in einem Jahr liest.	☐
TAG 4	Ruf jemanden an, statt ihm zu schreiben.	☐
TAG 5	Kümmere dich um etwas, das du nur für dich selbst aufschiebst.	☐
TAG 6	Biete jemandem eine konkrete Hilfe an.	☐
TAG 7	Rückblick: Welcher Teil deines Alleinseins war Leere und welcher Kraft?	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 16 · SCHWARZE EDITION

Allein, nicht verloren

Ein stoischer Leitfaden und 21 Übungen für dich allein, damit das Alleinsein zur Kraft wird und nicht zur Leere.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/allein-nicht-verloren

HILFT DIR AUCH

Logbuch · 90 Tage

Ein Tagesblatt, um jeden Morgen und jeden Abend mit dir selbst ins Gespräch zu kommen, mit einem Satz von Mark Aurel, Seneca oder Epiktet.

DIE GRUNDLAGE ALLER KÄMPFE

Der Stoische Code

21 Tage mit Mark Aurel, Seneca und Epiktet, um zu trennen, was in deiner Macht steht und was nicht.

Persönliche Weiterbildung auf Grundlage der stoischen Philosophie. Sie ersetzt nicht die Hilfe einer Fachperson für psychische Gesundheit.