

# FEBRUAR

DER STOISCHE JAHRESKREIS



WIDERSTAND  
ZWECKLOS?

Die Disziplin der Zustimmung



# Reflexion zur Disziplin der Zustimmung

Es gibt Erfahrungen, die wir nicht gewählt haben. Nachrichten, die uns treffen. Ereignisse, die über uns hereinbrechen, ohne zu fragen, ob wir bereit sind. Und manchmal leisten wir inneren Widerstand – nicht laut, nicht sichtbar, aber hartnäckig. Ein leises Nein, das sich gegen das stemmt, was längst geschehen ist. Wir hadern, verhandeln, wehren uns gegen Tatsachen, als ließen sie sich durch inneres Aufbäumen ungeschehen machen. Doch während wir innerlich ringen, vergeht die Zeit. Das Leben wartet nicht. Es fließt weiter – unbeeindruckt von unserem Widerstand. Die stoische Philosophie lädt uns in diesem Monat ein, einen Schritt zurückzutreten. Nicht in Resignation – sondern in Anerkennung.

Sie fragt nicht: Gefällt dir, was passiert ist? Sie fragt: Bist du bereit, das Wirkliche als Ausgangspunkt deiner Handlung zu akzeptieren?

Zustimmung heißt nicht: „Ich finde es gut.“ Zustimmung heißt: „Ich höre auf, mich innerlich dagegen zu stemmen.“ Sie ist die Bewegung vom Erstarren zur Möglichkeit. Vom Festhalten zum Handeln. Vom Wunsch, dass es anders sein möge – hin zur Frage: Was liegt jetzt in meiner Hand? In diesem Monat geht es um die Kunst, nicht länger gegen die Realität zu kämpfen – sondern in ihr zu leben. Mit offenen Augen. Mit klarem Geist. Und mit einem Ja, das nicht aufgibt, sondern beginnt.

# Vier Wochen – vier Fragen



## Woche 1

Wo kämpfst du heute gegen das, was längst geschehen ist?

**Notiere** drei Ereignisse der letzten Zeit, die noch immer nachhallen: ein Satz, der dich verletzt hat; ein Plan, der scheiterte; eine Nachricht, die dein Herz verengte.

**Beobachte:** Welche Gedanken wiederholst du? Welche „Wenn doch...“-Sätze hältst du fest? Woran erkennst du die innere Blockade körperlich?



## Woche 2

Welches verborgene Begehrten liegt unter deiner Abneigung?

**Wähle** eine der Situationen aus Woche 1. Formuliere ehrlich, was du stattdessen wolltest: mehr Sicherheit? Zustimmung? Kontrolle?

**Frage** dich, ob dieses Begehrten realistisch, hilfreich, zeitgemäß ist – oder ob du es anpassen, verfeinern oder loslassen könntest.



## Woche 3

Wie verändert sich die Gegenwart, wenn du sagst: „So ist es – und ich bin darin handlungsfähig“?

**Übe** dich einen Tag lang darin, jede unerwünschte Begebenheit zunächst innerlich zu benennen – es regnet, die Sitzung dauert länger, jemand kritisiert mich – und dann einen bewussten Atemzug später zu fragen: Was liegt jetzt in meiner Hand?

**Halte** abends fest, wo durch diese kleine Verzögerung neue Optionen auftauchten.



## Woche 4

Welche Spuren hinterlässt Zustimmung im Körper?

**Achte** eine Woche lang darauf, wie sich Schultern, Kiefer, Bauch anfühlen, wenn du Widerstand bemerkst – und wie, nachdem du ihn loslässt.

**Versuche**, den körperlichen Eindruck der Entspannung bewusst abzuspeichern – als abrufbare Erinnerung für künftige Herausforderungen.

## Monatssreflexion

Welcher Wunsch blieb in diesen vier Wochen übrig, nachdem du alles Unabänderliche entlassen hast?

Und wo zeigt sich darin vielleicht der Anfang eines reiferen, gelasseneren Begehrens – eines Begehrens, das mit der Welt geht, nicht gegen sie?

# Hintergrund: Die Disziplin der Zustimmung

Wenn Stoiker von „Zustimmung“ sprechen, meinen sie etwas sehr Konkretes – und zugleich etwas radikal Innerliches. Es geht nicht darum, jeder Lage im Leben zuzustimmen, als wäre alles immer gut und richtig. Es geht auch nicht darum, Schmerz oder Verlust schönzureden. Was die Stoa meint, ist feiner – und anspruchsvoller: Die Fähigkeit, innerlich innezuhalten, bevor wir einem Eindruck zustimmen.

Denn jeder Moment bringt Eindrücke mit sich. Ein Blick, ein Wort, ein unerwarteter Verlauf – und schon bildet sich in uns ein Urteil: „Das war respektlos.“ – „Das ist unfair.“ – „So etwas darf nicht passieren.“

Doch genau hier setzt die stoische Übung an. Der erste Eindruck, so die Lehre, ist nicht das Problem – er ist menschlich, unvermeidlich. Was uns jedoch aus der Ruhe bringt, ist unsere unreflektierte Zustimmung zu diesem Eindruck.

Epiktet nennt diese Fähigkeit, einen Eindruck zu prüfen, bevor wir ihm glauben, den Kern der menschlichen Freiheit. Nicht das Ereignis selbst entscheidet über unser Wohlbefinden, sondern das Urteil, das wir darüber fällen. Und ob wir diesem Urteil zustimmen oder nicht – das liegt in unserer Macht.

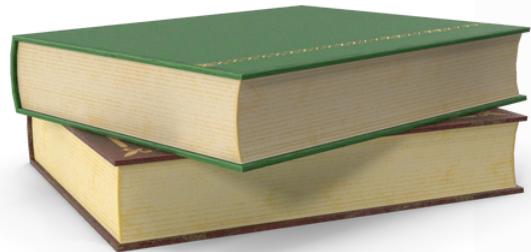
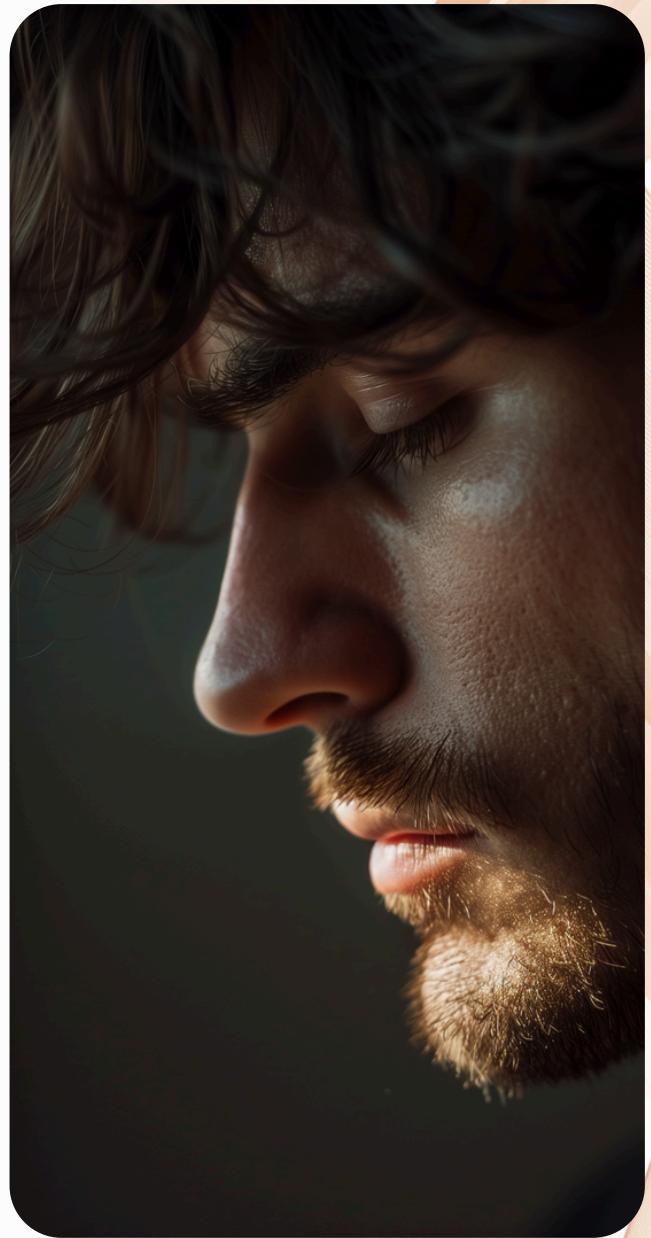
Diese Form der Zustimmung ist kein intellektuelles Abwägen, sondern eine Schulung der Aufmerksamkeit. Sie bedeutet: innehalten, spüren, prüfen – und dann erst urteilen.

Zustimmung in stoischem Sinne heißt also nicht: „Ich finde alles gut, was geschieht.“

Sondern: „Ich prüfe, was ich denke – und überlasse nicht jedem Eindruck die Macht über mein Inneres.“

Erst aus dieser Haltung heraus wird Handlung möglich. Und erst von hier aus entsteht jenes stille Selbstvertrauen, das nicht auf Kontrolle, sondern auf Klarheit beruht.

Zustimmung ist deshalb kein resigniertes Ja zum Leben – sondern ein wacher Akt innerer Souveränität.



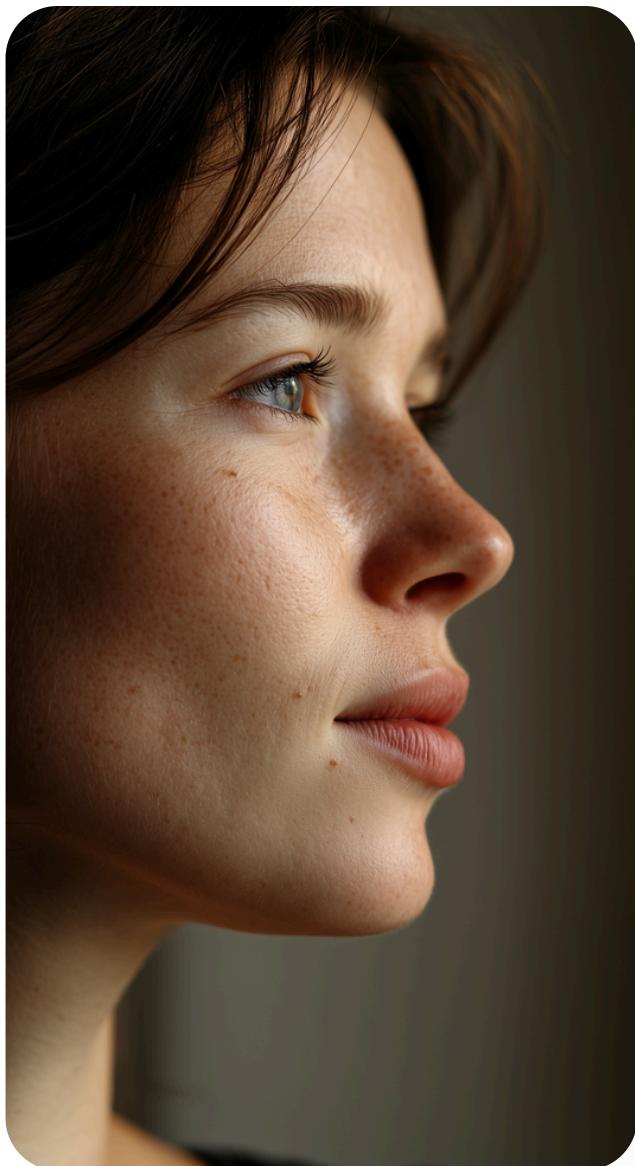
## Vertiefung & Lese-Tipps

Du möchtest tiefer eintauchen?

Diese Texte aus der klassischen Stoa passen gut zum Thema dieses Monats:

- **Epiktet**, Lehrgespräche 1, 6 – über das „unfreiwillige Theaterstück“ des Lebens und die Freiheit der Rolle.
- **Marc Aurel**, Selbstbetrachtungen 8, 47 – „Das Hindernis im Weg wird selbst zum Weg.“
- **Seneca**, Von der Gemütsruhe, Abs. 13–16 – über die Heilung der rastlosen Seele.

# Impuls für Fortgeschrittene: Ein Tag ohne „gut“ und „schlecht“



Verzichte von Sonnenaufgang bis Schlafenszeit auf jene Urteile, die du achtlos an jedes Ereignis heftest.

Benenne, was geschieht – und halte inne, bevor du es bewertest.

Warum?

Weil jeder reflexhafte Aufkleber „gut“ oder „schlecht“ den Widerstand bereits in Gang setzt. Schweigen wir uns einen Tag lang darüber aus, erleben wir, wie viel roher Eindruck übrig bleibt – neutral, offen, formbar.

## Wie?

- **Vorbereitung** – Notiere morgens die beiden Wörter (gerne auch Varianten wie „super“, „ätzend“, „furchtbar“) und streiche sie demonstrativ durch.
- **Beobachtung** – Wann immer dir ein Urteil auf die Zunge will, stoppe innerlich. Beschreibe das Faktum stattdessen neutral.
- **Reflexion** – Abends zwei Spalten im Journal:
  - Was geschah tatsächlich?
  - Was habe ich gefühlt, ohne es sofort zu bewerten?

Übertrag – Wähle ein Ereignis und frage: Welches ungesagte Begehrten wäre hier versteckt gewesen? Notiere es.

Wenn du magst, halte fest, wie viel inneren Raum du durch dieses sprachliche Fasten gewonnen hast.

Still ist die Welt, wenn du sie nicht benennst.  
Kein Lob, kein Tadel.  
Nur: Geräusche. Gesten. Licht.  
Und du – mitten drin.  
Als Teil davon. Nicht dagegen. Nicht darüber.

Ritual des Monats

# Die kleine Verneigung

Jedes Mal, wenn du spürst, dass sich Widerstand regt – ein zischender Gedanke, eine angespannte Schulter –, mach einen Schritt zurück, senke für einen Atemzug leicht das Kinn, als würdest du der Wirklichkeit höflich Platz einräumen, und sprich innerlich:

**„So ist es – und hier beginnt mein Anteil.“**

Mehr braucht es nicht, um Erinnerung, Körper und Willen auf dieselbe Linie zu bringen.



## Zitat zum Monatsabschluss

*„Erinnere dich, dass es nicht das Ding selbst ist, das dich beunruhigt, sondern das Urteil, das du darüber fällst – und dass es in deiner Macht steht, dieses Urteil augenblicklich zu widerrufen.“*

EPIKTET, Handbüchlein 12

