

Rolf Dobelli: Stoa und Corona – Was uns Seneca hier und heute zu sagen hat.  
„Jammern bringt nichts, hadern ebenso wenig. Stattdessen können wir uns fragen, wie uns die Corona-Situation als Menschen reifen läßt.“ NZZ, Feuilleton, 07.11.2020.

Primärquelle: <https://www.nzz.ch/feuilleton/corona-und-stoa-die-alten-roemer-halten-loesungen-parat-ld.1585225>.

Rolf Dobelli 07.11.2020, 05.30 Uhr:

Die Umständlichkeiten der Pandemie sind – frei nach Seneca – auch Gelegenheit, den Kopf frei zu bekommen.

Im Jahr 41 verurteilte der römische Senat den Geschäftsmann Seneca zum Tod. Angestachelt hatte den Senat Messalina, die Frau von Kaiser Claudius. Angeblich weil Seneca eine Affäre mit der Schwester des jüngst verstorbenen (genauer: ermordeten) Kaisers Caligula hatte. Die ganze Sache war, wie damals fast alles in Rom, politisch motiviert. Zu Senecas Glück war Kaiser Claudius milder gestimmt als seine als Furie bekannte Frau, und das Todesurteil wurde in einen Bannspruch umgewandelt. Seneca bestieg ein Schiff, das ihn in Korsika abland, wo er acht Jahre vor sich hin vegetierte.

Sie denken jetzt bestimmt: «Verbannung nach Korsika. Wo kann ich mich dafür anmelden?» Doch vor zweitausend Jahren war Korsika kaum bewohnt, es war einer der rohesten Winkel des Römischen Reichs, eine steinige Insel mit schroffen Klippen und natürlich eine intellektuelle Wüste – ein hartes Los für Seneca.

Verbannt im «Lockdown light», tun wir gut daran, uns mit den mentalen Werkzeugen vertraut zu machen, dank denen Seneca unter weit härteren Bedingungen bei geistiger Gesundheit blieb. Seneca war Stoiker, ein Anhänger jener praktischen Philosophie, deren Ziel die Erlangung von «ataraxia» ist, einem Zustand, den man am besten mit «Seelenruhe», «Gleichmut» oder «innerer Stabilität» übersetzt – oder, moderner, mit der Absenz von «toxischen Emotionen».

Akzeptieren.

Wahrer Erfolg ist für den Stoiker innerer Erfolg – was um ihn herum passiert, nimmt er nach Möglichkeit achselzuckend hin. Heute feiert der Stoizismus ein vorsichtiges Revival in undefinierten Kreisen in Europa, an der Ostküste der USA und im Silicon Valley. Ich selbst bin ein praktizierender, wenn auch längst nicht immer erfolgreicher Stoiker. In Krisen wie dieser drängt sich die Frage auf: Was würden uns Seneca und seine Stoa-Kollegen für den Umgang mit Covid-19 raten?

Erstens.

Hören Sie auf zu lamentieren. Lamentieren ist ineffizient. Das Coronavirus, dieses winzige Paket aus RNA und Eiweißen, kümmert sich einen Dreck um unsere Meinungen und Gefühle. Wir können das Virus nicht wegwünschen.

Nach stoischer Sicht teilt sich die Welt in zwei Sphären: Auf der einen Seite gibt es Dinge, die wir beeinflussen können. Auf der anderen Seite stehen jene, die sich unserem Zugriff entziehen. Es ist komplett unnützlich, ja geradezu idiotisch, sich um Dinge zu sorgen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen – und das sind die allermeisten Dinge. Also: Tun wir, was wir können (Masken, Social Distancing,

Home-Office), ignorieren wir den unkontrollierbaren Rest, und geben wir uns Mühe, innerhalb unseres kleinen Einflussesbereichs trotz Covid-19 produktiv und professionell zu bleiben. Für Schreibtischarbeiter wie mich – und mit einiger Wahrscheinlichkeit auch Sie – heißt das zum Beispiel, einen anständigen Green Screen für Video-Anrufe zu installieren und das frische Hemd nicht über der Pyjamahose zu tragen. Spätestens wenn Sie kurz Kaffee holen gehen, zahlt sich die Professionalität aus.

Zweitens.

Akzeptieren Sie, daß Sie kein größeres Wissen bezüglich Covid-19 haben als die Experten. Ihr Hirn – gerade wenn Sie von Natur aus zum Nachdenken neigen – ist ein wahrer Meinungsvulkan. Bringen Sie ihn zum Schlafen. Die Stoiker hätten nicht nonstop über Covid-19 geredet, sie hatten Nützlicheres zu tun.

Der legendäre Investor Warren Buffett, der mit seiner stoischen Lehnstuhl-Coolness ganze Stadien unterhalten kann, hat auf seinem Schreibtisch drei Ablagefächer: «In», «Out» und «Too hard». Im «Too hard»-Fach landen alle Dinge, die außerhalb seines Kompetenzkreises liegen. Will heißen: Dinge, über die er kein besonderes Wissen besitzt, in die er sich nicht innert nützlicher Frist hineindenken kann. Sind Sie Epidemiologe, Virologin, Volkswirtschaftlerin, Mediziner oder Bundesrätin? Wenn nicht, schlage ich vor, daß Sie Ihre Meinungen zu Corona in Ihren «Too hard»-Eimer werfen. Selbst jene Menschen, deren Hauptberuf es ist, Covid-19 und dessen wirtschaftliche Folgen zu verstehen, schwimmen in einem Meer von Ungewißheit. Meinungen sind wie Nasen: Jeder hat eine. Wir halten sie selbstverliebt in den Wind und tun so, als könnten wir die Zukunft erschnüffeln. Sparen Sie sich diese Wichtigtuerei. Die Wahrscheinlichkeit, daß Ihre Meinung du jour ins Schwarze der Wahrheit trifft, ist verschwindend klein.

Distanzieren.

Drittens.

Halten Sie Abstand zu Covid-19. Nicht nur im wörtlichen, auch im übertragenen Sinn. Aus der Distanz werden Sie feststellen: Die bestehende Situation ist weder neu noch permanent. Frühere Generationen haben weit schlimmere Pandemien überstanden. Seit dreitausend Jahren suchen uns Seuchen regelmäßig heim: die Justinianische Pest (541), die japanische Pocken-Epidemie (735), der Schwarze Tod (1347-1351), die Cholera (1817), die Spanische Grippe (1918), Aids (seit 1981), Sars (2002). Es ist nicht einfach, sich aus dem Gravitationsfeld des Augenblicks zu reißen. Versuchen Sie es trotzdem. Über einige Generationen betrachtet, sind diese paar Monate Covid-19 ein Klacks.

Viertens.

Seien Sie großzügig. Die Erfahrung zeigt: Meistens findet das Ende der Welt nicht statt. Wir sind gut aufgestellt. Wir durchleben die gegenwärtige Pandemie mit einem fetteren Finanzpolster und einem tieferen Wissen als jede andere Gesellschaft zuvor. Noch 1918, während der Spanischen Grippe, hatte niemand eine Ahnung, welcher Erreger die Pandemie auslöste. Kein Mikroskop der Welt konnte damals ein Virus sichtbar machen. Heute durchschauen wir unseren Gegner bis aufs letzte Molekül. Ob es uns gelingt, einen tauglichen Impfstoff herzustellen, steht in den Sternen, aber die Chancen sind größer als je zuvor. Außerdem können wir es uns heute leisten, Millionen von Arbeitslosen zu unterstützen, wenn nötig über Jahre.

Diese Solidarität hätten übrigens auch die Stoiker unterschrieben. Erfolg, Mißerfolg, Glück und Pech sind Dinge, die größtenteils außerhalb der persönlichen Kontrolle liegen. Niemand hat vor seiner Geburt Bewerbungsgespräche mit Anwärtern für die

Stelle als «Mutter» und als «Vater» geführt und dann die beiden Stellen mit den Topkandidaten besetzt. Wir haben uns weder die Familie ausgesucht, in die wir hineingeboren wurden, noch unsere Intelligenz (ein Zufallsmix der Gene unserer Eltern) noch unsere Persönlichkeitseigenschaften (dito). Nicht einmal die Postleitzahl stand uns vorgeburtlich zur Auswahl. Intelligenz, beispielsweise, ist aber entscheidend für den wirtschaftlichen Erfolg. Wenn Sie nicht intelligent sind, haben Sie schon verloren. Genauso zufällig wie Ihr Gen-Mix ist es, ob der Wirtschaftszweig, in dem Sie tätig sind, zu den Corona-Gewinnern oder den Corona-Verlierern gehört. Also ist es nicht mehr als fair, die Pechvögel in diesem Spiel zu unterstützen. Klar: Ein fiskalischer Eingriff der derzeitigen Größe wird uns vermutlich zukünftiges Wachstum kosten, langfristig vielleicht sogar Inflation bescheren (was nichts anderes ist als eine Steuer auf Cashflows), aber sie wird uns nicht umbringen. In einem bewaffneten Konflikt würden wir auch nicht vor sogenanntem Deficit-Spending zurückschrecken.

Relativieren.

Fünftens.

Weisen Sie Covid-19 den richtigen Platz in Ihrem Leben zu. Nicht nur als Gesellschaft, auch individuell haben die meisten von uns Schlimmeres erlebt (und werden Schlimmeres erleben) als ein Partyverbot, Fußball-Geisterspiele, Homeschooling oder beschlagene Brillengläser über der Maske. In meinem Büro läuft auf einem ausrangierten iPad eine sich endlos wiederholende Slideshow von Kriegs- und Katastrophenbildern der vergangenen hundert Jahre: Solschenizyn im Gulag, ein schlammiger Schützengraben in Ypern voller Gefallener, ausgemergelte Auschwitz-Häftlinge hinter Stacheldraht, das ikonische Photo panischer Kinder, das Nick Ut während des Vietnamkrieges geschossen hat. Ein flüchtiger Blick darauf genügt, um mich des Folgenden zu versichern: Diese Pandemie ist dagegen ein Spaziergang.

Sechstens.

Grundsätzlich betrachtet, leben wir schon seit Millionen von Jahren mit einer Pandemie: Man nennt sie den «Tod». Selbst wenn Sie – Gott bewahre – an Covid-19 sterben müssten, hätten Sie vermutlich länger und besser gelebt als alle Ihre Vorfahren der letzten tausend Generationen. Wir vergessen, daß wir den Tod stets in uns tragen. Er ist Teil unseres Lebens.

Die Stoiker riefen sich dies täglich in Erinnerung. Darum steht neben dem iPad in meinem Büro eine Digitaluhr mit großen, roten, leuchtenden Zahlen, die die Tage, Stunden, Minuten und Sekunden bis zu meinem statistischen Todestag herunterzählt. Vielleicht werden's wegen Covid-19 weniger als die angezeigten 8974 Tage sein. Dann ist das halt so. Ich habe mich vor einigen Jahren entschieden: Das Wettrennen «Wer lebt am längsten?» mache ich nicht mit, es hat etwas Lächerliches (und, wenn man sich in Altersheimen umschaute, oft etwas Tragisches). Wer mental auf den Worst Case vorbereitet ist, hat weniger Angst, mehr Seelenruhe und denkt klarer. Es gibt nur eine Ausnahme, gegen die selbst ein Stoiker machtlos ist: wenn der Tod nach den eigenen Kindern greift.

Siebtens und letztens.

Selbst im denkbar strengsten und längsten Lockdown sind wir noch immer frei. Auch ein Sklave ist frei im Wichtigsten – nämlich in seinen Gedanken. Niemand kann ihm diese Freiheit rauben. Das sagte der große Stoiker Epiktet, der wußte, wovon er sprach – er war selber Sklave. Weil Sie in Ihren Gedanken frei sind, können Sie Ihre

Situation jederzeit neu interpretieren. Die Qualität Ihres Lebens hängt maßgeblich von der Qualität Ihrer Gedanken ab.

Während der acht Jahre Verbannung auf der unwirtlichen Insel gelang es Seneca, zwei Briefe nach Rom zu schicken. In einem berichtete er seiner Mutter Helvia von seinem Lockdown: «Laß dir sagen: Ich bin fröhlich und lebhaft, als sei alles zum Besten. Es ist ja auch alles zum Besten, da mein Kopf frei ist von dem Druck des Geschäfts...»

Sicher: Seine Karriere konnte Seneca während der acht Jahre dauernden Quarantäne nicht vorantreiben. Seine Gedankenarbeit dafür umso mehr. Als der kluge Kopf, der er war, sah er das als Privileg.

Rolf Dobelli ist Gründer der Wissenscommunity «world.minds» und Schriftsteller. Zuletzt ist von ihm 2019 das Werk «Die Kunst des digitalen Lebens» erschienen (Piper-Verlag).

Auch von Rolf Dobelli, vom 08.08.2019:

[Wollen Sie klarer denken? Machen Sie eine News-Diät!](#)

[News sind für den Geist, was Zucker für den Körper ist: ein verführerisches Gift. Der ganze Denkorganismus gerät durcheinander. Dagegen hilft nur eins: radikaler Entzug. Er verspricht mehr Ruhe – und bessere Entscheidungen. Eine Anleitung.](#)

Und auch hier, vom 27.06.2016:

[Weniger lesen, dafür doppelt](#)

[Wir lesen falsch. Wir lesen zu wenig selektiv und zu wenig gründlich. Wir brauchen einen anderen Umgang mit Lektüre: Plädoyer für eine radikale Buchkur.](#)