

Resilienz

Was in ungewissen Zeiten gelassener macht

Aussetzende Hochleistungsmixer und Kontrollmechanismen – unsere Kolumnistin reicht eine stoische Rettungsleine für eine Welt in Aufruhr.

Patricia Thielemann
18.04.2025 - 12:09 Uhr

 Artikel anhören 08:08



Die Suche nach einem inneren Kompass führte sie zum Stoizismus, schreibt Kolumnistin Patricia Thielemann. Foto: Knyckriem, Getty Images

Mein Hochleistungsmixer – natürlich gerade nach Ablauf der Garantie – entwickelt neuerdings beunruhigende Eigenarten. Mitten im Zerhackungsprozess verweigert er manchmal einfach den Dienst. Die Folge: Ich fische halbzerkleinerte Bananen- und Erdbeerstücke durch zähen Heidehonig hindurch und an den scharfen Schneidemessern vorbei aus dem Behälter.

Ich könnte das widerspenstige Ding einschicken oder mich davon trennen, tue es aber noch nicht. Dieser unberechenbare Apparat spiegelt perfekt unsere Zeit wider –

Funktionalität, auf die man sich verlassen zu können glaubte, setzt plötzlich aus, just wenn man sie am dringendsten braucht.

Diese Erfahrung steht sinnbildlich für unsere Gegenwart: Nichts bleibt, wie es war; das Verlässliche wird zur Ausnahme, das Unvorhersehbare zur Regel. In diesen turbulenten Zeiten drohen wir zu Marionetten äußerer Umstände zu werden, verlieren die Balance und damit den Kontakt zu dem, was tatsächlich in unserer Macht steht.

Bei mir zeigt sich das unerbittlich: Seminare, die früher verlässlich Monate im Voraus ausgebucht waren, bleiben heute bis zur letzten Woche gespenstisch leer, um dann plötzlich überbucht zu sein – oder müssen, was besonders ärgerlich ist, komplett abgesagt werden. Ein mühsam ausgearbeiteter Kooperationsvertrag, in dessen Details ich wochenlang Zeit investiert habe, fällt in sich zusammen wie ein Kartenhaus. Gleichzeitig entstehen aus beiläufigen Bemerkungen zwischen Tür und Angel unerwartet neue Chancen.

Lebendige Praxis für das tägliche Schlachtfeld

Die Unberechenbarkeit reicht bis in die privatesten Sphären: Der Vater meiner Kinder wurde jüngst zum unfreiwilligen Zeugen einer durch US-Einreisepolitik ausgelösten bürokratischen Willkür. Nach 30 Stunden Flug nach Brasilien – monatelange Vorfreude, minutiös geplante Reiseroute – stand er plötzlich am Flughafen in Rio vor verschlossenen Türen. Als amerikanischer Staatsbürger wurde er ohne Vorwarnung abgewiesen und kofferlos zurück nach Berlin verfrachtet – Opfer einer über Nacht geänderten Einreisebestimmung, die niemand hatte kommen sehen.

In solchen Momenten kollektiver Verunsicherung neige ich dazu, im Grunde Nebensächlichem viel zu viel Raum zu geben. Ich vergeude kostbare Stunden mit der Frage, ob die Stuckdecke besser in Sandstein oder Elfenbein erstrahlen soll. Gleichzeitig klammere ich mich an Belanglosigkeiten, die mir wenigstens eine Illusion von Kontrolle vermitteln – und ärgere mich unverhältnismäßig, wenn an meinen weißblond gefärbten Haaren nach wenigen Tagen der Straßenköter-Ton durchschimmert.

Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende

 Thermomix



KI und Küchenfaulheit – Was den neuen Thermomix erfolgreich macht

 Interview



„Vielleicht brauchen wir nur noch 20 Prozent der Zeit für Erwerbsarbeit“ - sagt dieser Risikoinvestor

 USA



Trumps Braindrain – Wie Deutschland um Amerikas klügste Köpfe kämpft

Die Suche nach einem inneren Kompass führte mich zum Stoizismus – nicht als intellektuelle philosophische Denkakrobatik, sondern als lebendige Praxis für das tägliche Schlachtfeld. Er bewahrt mich in schwachen Momenten davor, destruktiven Tendenzen vollends nachzugeben.

In unserer Polykrise greifen die üblichen „Lass los und vertraue“-Mantras zu kurz.



Sie sind spirituelles Fast Food: auf den ersten Bissen angenehm, doch ohne Nährwert für die harte Realität.

Wer nur loslässt, fällt – oder wird getragen. Aber er gestaltet nichts, verändert nichts, hinterlässt keine Spur.

Der Stoizismus bietet mehr als wohlfeile Trostsprüche. Er liefert einen verlässlichen Kompass, wenn der Sturm am heftigsten tobt. Wie Epiktet schon vor 2000 Jahren wusste: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen über die Dinge.“

Der Stoizismus gilt vielen als Inbegriff emotionaler Kälte. Ein fataler Irrtum. Was die Stoiker lehren, ist nicht Gefühlsunterdrückung, sondern Klarheit; nicht Härte, sondern Rückgrat; nicht Selbstverleugnung, sondern Charakterstärke.

Verwandte Themen

Schule	Flughäfen
Folgen	Folgen

Die anhaltende Unsicherheit fordert uns auf, wach zu bleiben und unsere innere Ausrichtung täglich neu zu justieren. Der stoische Ansatz liefert das entscheidende Werkzeug: Wir können unterscheiden, was in unserer Macht liegt und was nicht.

Energie als präzises Werkzeug nutzen

Die Kontrolle über die Annahme unserer Projekte liegt nicht in unserer Hand, wohl aber die Entwicklung flexibler Strukturen. Politische Kehrtwenden liegen außerhalb

unserer Reichweite, doch es liegt an uns, ob Enttäuschungen unser gesamtes Umfeld vergiften oder nicht.

Der Kern stoischen Denkens ist diese radikale Unterscheidung:

- In unserer Macht: unsere Gedanken, Urteile, Entscheidungen und Werte
- Außerhalb unserer Macht: äußere Ereignisse, das Verhalten anderer Menschen und globale Entwicklungen

Diese Unterscheidung ist kein abstraktes Konzept – sie ist ein Rettungsanker in stürmischer See. Wer morgens aufwacht und kostbare Lebensenergie in Grübeleien über Unveränderbares vergeudet, verbrennt sein Potenzial. Wer stattdessen das Steuerbare in die Hand nimmt, nutzt dieselbe Energie wie ein präzises Werkzeug.

In dieser Praxis des bewussten Unterscheidens liegt der Schlüssel zu einer Willenskraft, die uns auch in turbulenten Zeiten trägt. Nicht jene oberflächliche „Disziplin“ der Selbstoptimierungsindustrie, die uns morgens um 5 Uhr aus dem Bett zerrt, nur um enthusiastisch eine Flut belangloser Social-Media-Posts abzusondern und anschließend pedantisch den Bizeps zur Perfektion zu skulptieren. Sondern eine tiefere Form der Willenskraft, die uns trotz Unsicherheit Klarheit bewahren lässt, trotz Angst handlungsfähig macht und trotz Zweifel integer bleiben lässt.

Es liegt in unserer Natur, nach Sicherheit zu streben – dieses Bedürfnis ist tief verankert. Die Ironie: Gerade in Zeiten größter Verunsicherung kann die stoische Akzeptanz des Ungewissen uns jenen Halt geben, nach dem wir verzweifelt suchen. So wird die Krise zur Chance, unsere innere Stärke neu zu gründen.

Globale Trends



Schlechte Nachrichten machen krank – Doomscrolling wird mehr und mehr zum Problem

Für den praktischen Umgang mit unsicheren Zeiten empfehle ich Ryan Holidays „Der tägliche Stoiker“. Die stoische Praxis beruht auf drei Säulen: regelmäßige Selbstreflexion, daraus abgeleitetes klares Handeln und die Kraft, den eingeschlagenen Weg auch bei Widerständen fortzusetzen.

Der Weg führt durch die Unsicherheit

Die stoische Perspektive ist kein Rückzug, sondern eine Einladung zum bewussten Handeln in einer unkontrollierbaren Welt. Verlust und Schmerz sind unvermeidlich – Leiden hingegen ist optional. Der Weg zum inneren Frieden führt durch die Unsicherheit – nicht um sie herum.

Was ich durch den Stoizismus täglich neu erkenne: In einer Welt, die aus den Fugen geraten scheint, ist nicht jede Erschütterung ein Problem, das gelöst werden muss. Manche sind ein Weckruf zur Unterscheidung dessen, was zählt. Wie Marcus Aurelius es ausdrückte: „Der vollendete Charakter entsteht, wenn wir jeden Tag leben, als wäre er der letzte – ohne Eile, ohne Nachlässigkeit, ohne Maske.“

Während draußen die Stürme toben, finde ich Halt in dieser Weisheit. Bei aller stoischen Akzeptanz und allem inneren Abstand freue ich mich trotzdem ungemein, wenn mein Hochleistungsmixer wider Erwarten doch funktioniert und heute einen perfekten Frühlingssmoothie zaubert.

Mehr: [Das passiert im Gehirn, wenn man keine Nachrichten mehr liest](#) 