

Dr. Susanne Moser

(Susanne.Moser@univie.ac.at)

Die Suche nach dem Glück

Die Suche nach dem Glück ist so alt wie die Menschheit selbst. Was wir allerdings dazu benötigen, um glücklich zu sein, oder worin das Glück überhaupt besteht, darüber war man sich schon weniger einig. Ob es nun die körperliche Lust und die Erfüllung unserer Wünsche ist, die uns glücklich macht, oder ob wir viel eher unsere Begierden im Zaume halten sollten, um nicht enttäuscht zu werden, darüber gingen die Meinungen auseinander. Auch stellte sich die Frage, ob Pflichterfüllung und Tugendhaftigkeit nicht vorrangigere Ziele seien und das Streben nach Glück demgegenüber nicht zurückzutreten habe.

Wenn wir auf diejenigen Philosophen zurückgehen, der das Glück als höchstes Gut in den Mittelpunkt stellte, nämlich auf Aristoteles, dann finden wir bei ihm die Ansicht, dass sich Tugendhaftigkeit und Glückstreben keinesfalls widersprechen. Ja ganz im Gegenteil, Glück (gr. eudaimonia) ist für ihn die tugendhafte Tätigkeit der Seele. Eudaimonia setzt sich zusammen aus „Eu“ für griechisch „gut, glücklich“ und „daimon“ im Sinne eines Schicksals im guten und bösen Sinne. Glücklich ist also, wer einen guten Daimon in sich trägt. Der Daimon war in der Antike so etwas wie die innere Stimme, der persönliche Geist, das Schicksal, von dem man geleitet wurde. Wie in vielen Sprachen wird im Griechischen zwischen dem glücklichen Zufall (gr. eutychia, lat. fortuna, frz. bonne chance, engl. good luck) und der Glückseligkeit (gr. eudaimonia, lat. beatitudo, frz. le bonheur, engl. happiness) unterschieden. Nur im Deutschen müssen wir uns mit einem Wort begnügen.

Die Eudaimonia muss dabei immer in Verbindung gesehen werden mit dem Gesamtgefüge der Polis, denn nur in ihr kann sich der Mensch tugendhaft realisieren, nur in ihr kann er wahrhaft glücklich sein. Daher ist eine gerechte Polis, ein gerechtes Gemeinwesen, eine Gemeinschaft, welche die Tugendhaftigkeit des Einzelnen fördert. Ethik und Politik widersprechen einander nicht, vielmehr bedingen sie einander wechselseitig. Wenn jeder seine Aufgaben gemäß seiner Stellung in der Polis tugendhaft erfüllt dann ist es möglich glücklich miteinander zu leben. Dabei

nimmt Aristoteles sehr wohl an, dass die Menschen innerhalb der Polis verschiedene Glücksvorstellungen haben.

Er unterscheidet grundsätzlich drei verschiedene Lebensweisen:

1. Die rohen Naturen, welche die Menge der Bevölkerung ausmachen, sehen das höchste Gut und das wahre Glück in der Lust und damit im Genussleben. „Die Menge nun zeigt sich“ schreibt er in der *Nikomachischen Ethik* „ganz knechtisch gesinnt, indem sie dem Leben des Viehs den Vorzug gibt.“¹ Das Leben der Tiere zeichnet sich ja dadurch aus, dass sie Fressen und Trinken und sich vermehren.
2. Die edlen und tatenfrohen Naturen ziehen die Ehre vor, die Aristoteles als das Ziel des öffentlichen Lebens annimmt. Er sieht darin jedoch etwas zu Oberflächliches, um sie als das höchste Gut des Menschen gelten lassen zu können. Viel zu sehr sind wir dabei von denjenigen abhängig, die uns ehren. Vom höchsten Gut, vom wahren Glück nimmt er hingegen an, dass es nicht so leicht verloren gehen darf und dies scheint nur dann möglich zu sein, wenn wir über dieses Gut innerlich verfügen. (Das auf Gelderwerb gerichtete Leben hat für Aristoteles etwas Unnatürliches und Gezwungenes an sich, der Reichtum kann also auch nicht das zu erstrebende Gut sein.)
3. Die dritte und höchste Lebensform ist für Aristoteles die theoretische oder betrachtende, die kontemplative Lebensform. In ihr kann der Mensch sein wahres Glück finden. Alle Tätigkeiten, die mit Verstand und Vernunft verbunden sind, sieht es als vornehm an, da sie um ihrer selbst willen geliebt werden, nicht auf Nutzen aus sind. Wir brauchen dafür Muße und finden sie in der Genügsamkeit der Betrachtung, der Kontemplation, bei der wir nicht von anderen abhängig sind. Aristoteles sieht alle diejenigen tugendhaften Tätigkeiten, die der Weisheit zugewandt sind, als die genussreichsten und seligsten an. Hier verbindet sich Glückseligkeit mit Lust. Wobei für ihn das Studium der Weisheit noch einen weiteren Vorteil mit sich bringt, nämlich dass dieser Genuss mit einer wunderbaren Reinheit und Beständigkeit verbunden

¹ Aristotels, *Nikomachische Ethik*, Hamburg: Felix Meiner Verlag 1985, S. 5.

ist. In einem vernunftgemäßen Leben verwirklicht sich das Göttliche in uns. „Ist nun die Vernunft im Vergleich mit dem Menschen etwas Göttliches, so muss auch das Leben nach der Vernunft im Vergleich mit dem menschlichen Leben göttlich sein. (...) dieses Göttliche in uns ist unser wahres Selbst.“² Das was den Menschen vor allen anderen Lebewesen auszeichnet, ist, dass er Vernunft hat. Was einem Wesen von Natur aus eigentümlich ist im Unterschied zu anderen, ist für dasselbe das Beste und Genussreichste. „Also“, folgert Aristoteles, „ist dies für den Menschen das Leben nach der Vernunft, wenn anders die Vernunft am meisten der Mensch ist. Mithin ist dieses Leben auch das Glückseligste.“³ Wenn auch der Mensch der äußeren Güter bedarf, um glücklich zu sein, so besteht das Glück doch nicht in ihnen. Der Mann der das Leben des Geistes lebt, wird von der Gottheit am meisten geliebt und ist daher auch der Glückliche.

Auch wenn jetzt der Eindruck entstehen mag, dass Aristoteles hier eine weltabgewandte Lebensform propagiert, so muss darauf hingewiesen werden, dass seine Absicht immer darauf abzielt, eine Gesellschaft zu entwickeln, die ein tugendhaftes Leben ermöglicht.

Bei Aristoteles finden wir also noch den Zusammenhang von Ethik und Politik, von Individuum und Gesellschaft. Der Mensch ist eingebunden in einen wohlgeordneten Kosmos, den er mit seiner Vernunft denkend erfassen kann. Wir haben es hier mit einer objektiven Glückslehre zu tun, es gibt objektive Kriterien, an denen der Einzelne sich orientieren kann. Von einem glücklichen und erfüllten Leben (Erfüllungsglück) spricht man dann, wenn es jemandem gelungen ist, die entsprechenden äußeren und inneren Güter zu erwerben bzw. zu realisieren.

Zweitausend Jahre später sehnen wir uns zwar zurück nach dieser Ganzheitlichkeit und kosmischen Geborgenheit, dennoch gelingt es nicht mehr, eine gemeinsames Weltbild zu entwerfen, aus dem konkrete Anweisungen für eine gutes und glückliches Leben abgeleitet werden könnten. Auf der Suche nach dem Glück ist jeder Einzelne

² Ibidem, S. 251.

³ Ibidem, S. 251.

auf sich selbst zurückgeworfen. Die Geburt des Individuums zu Beginn der Neuzeit bringt es mit sich, dass der Mensch nicht mehr an überlieferte Traditionsgebilde gebunden, ja vielmehr kritisch diesen gegenübergestellt ist. Die Freiheit wird zum obersten Wert, zum höchsten Gut und verdrängt die alten Güter- und Tugendethiken. Immanuel Kants Pflichten- und Gesinnungsethik grenzt sich entschieden von einer Ethik des Glücks ab: weder Klugheitsüberlegungen noch Überlegungen hinsichtlich der Erreichbarkeit eines bestimmten Gutes, wie des Glückes, können und dürfen den Menschen leiten:

Der Begriff der Glückseligkeit (ist) ein so unbestimmter Begriff, daß, obgleich jeder Mensch zu dieser zu gelangen wünscht, er doch niemals bestimmt und mit sich selbst einstimmig sagen kann, was er eigentlich wünsche und wolle. Die Ursache davon ist: daß alle Elemente, die zum Begriff der Glückseligkeit gehören, insgesamt empirisch sind, d. i. aus der Erfahrung müssen entlehnt werden.⁴

Nur die Freiheit, die seiner Vernunft entspringt, gibt dem Menschen die Gesetze vor, die er zu befolgen hat. Das Glück wird mit den Gefühlen, Wünschen und Empfindungen (Empfindungsglück) des Individuums in Verbindung gebracht und damit in den Bereich des Empirischen und der Psychologie verbannt.

Da "Glück" ein rein empirischer Begriff ist und dafür, was Glück ist und was Glück ausmacht, die empirische Psychologie zuständig ist, soll dieser Begriff für die Ethik tabu sein – zumindest für eine Ethik, die es unternimmt, das, wozu wir moralisch verpflichtet sind, rein a priori und unabhängig von allen empirischen Elementen zu definieren.⁵

Kein Wunder, dass das rigorose kantische Konzept sehr bald zu einer radikalen Gegenpositionen führt. So spricht Friedrich Nietzsche von der Vernünftigkeit des Leibes und wendet sich damit gegen Kants Forderung, sich ausschließlich von der Vernunft her, ohne jeglichen Bezug auf empirische Anforderungen und Wünsche, zu bestimmen. Nietzsche will einen Menschen aus Fleisch und Blut, einen Mensch der sich durch seine Taten neu erschafft und der zu seinem Leben „ja“ sagt. In der Nachfolge dieser Tradition wird Wilhelm Schmid in seinem modernen Lebenskunstkonzept folgende Maxime postulieren: „Gestalte Dein Leben so, dass es bejahenswert ist.“ Der Mensch soll sich seiner Kraft und Stärke bewusst werden und

⁴ Kant, I., *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*, in: Theorie-Werkausgabe Bd. VII, Ffm. 1964, S. 47.

⁵ Kant, I., *Über den Gemeinspruch: Das mag in der Theorie richtig sein, taugt aber nicht für die Praxis*, in: Theorie-Werkausgabe Bd. XI, Ffm. 1964, S154.

sich nicht von moralischen Lehren niederknebeln und schwächen lassen. Aber schon vor Nietzsche zeigt sich Michel de Montaigne (1533-1592) an der Selbsterschaffung des Menschen interessiert. Kein vorgegebenes System kann und soll den Menschen festlegen, das Leben ist Experiment, Wagnis. Montaignes Essays sind Selbstversuche, immer wieder neue Versuche, sich bestimmten Themen anzunähern. Es gibt keinen Pfad, keinen Weg, der für alle gültig ist. Vor ihm war es Pico della Mirandola (geb. 1463) der davon sprach, dass der Mensch Erfinder seiner selbst zu sein habe. Niemand geringerem als Gott selbst legt er die folgenden Worte in den Mund: „Weder einen festen Rang noch ein dir spezifisches Aussehen noch irgendein spezifisches Talent haben wir dir, Adam, gegeben, damit du nach deinem eigenen Urteil habest, welchen Rang, welches Aussehen und welche Talente du selbst verlangst. (...) Die den übrigen festgesetzte Natur wird in den Grenzen von Gesetzen festgehalten, die wir vorgeschrieben haben. Du aber, durch keine engen Bahnen gehalten, wirst nach deinem Schiedspruch (arbitrium), in dessen Hand ich dich gestellt habe, dir deine Natur bestimmen. (...) damit du wie ein freischaffender Bildhauer und Erdichter deiner Selbst dich in der Form darstellst, die du lieber gewollt hast.“⁶

Die Suche nach dem Glück ist in der Neuzeit also verbunden mit dem Anspruch der Freiheit nach Selbsterschaffung und Selbstverwirklichung. Während in der Antike das Streben nach dem Glück einherging damit, Seelenruhe (Atraxia) zu finden, Unlust und Schmerz zu vermeiden (Epikur) und das richtige Maß (also auch die Maßlosigkeit in der Enthaltensamkeit zu vermeiden) zu finden (Aristoteles), geht es nunmehr um einen kreativen Akt der Selbstschaffung. Die Kunst ist dafür das Vorbild und Lebenskunst diejenige Technik, die uns zu einem glücklichen und erfüllten Leben verhilft. Michel Foucault (1926-1984) spricht explizit von einer „Ästhetik der Existenz“. Auch bei ihm geht um Lebenskunst, darum, sein Leben wie ein Kunstwerk zu entwerfen. Er steht damit in der Nachfolge derjenigen Philosophen wie Pico della Mirandola, Michel de Montaigne und Nietzsche, die allesamt den Menschen dazu auffordern, sich seine eigene Form zu geben. Der Mensch soll sich seiner schöpferischen Kräfte bewusst zu werden und diese für seine Lebensgestaltung

⁶ Ulrich Steinvorth, Freiheitstheorien in der Philosophie der Neuzeit, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1987, S. 21.

anwenden. Und zwar geht es hier um die Gestaltungsmöglichkeiten des je Einzelnen und die damit zusammenhängenden Selbsttechniken. (Autobiographisches Schreiben, Träume analysieren, Tanz, Gestik, Atemübungen, Sport). Es geht um Selbstermächtigung (selfempowerment), um Authentizität und den Mut eingefahrene Bahnen zu verlassen, also auch einmal von bestimmten Regeln abzuweichen. Glück wird nicht mehr verstanden als etwas, das mich dem Göttlichen näherbringt (Aristoteles) sondern als etwas, das mich selbst zu Gott werden lässt, indem ich mich selbst erschaffe.

Der Liberalismus ist in der Moderne diejenige geistige Strömung, welche diesem individuellen Gestaltungswillen am ehesten entgegenkommt. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass der Liberalismus dort entsteht und auf fruchtbaren Boden fällt, wo auch die industrielle Revolution stattfindet: in England. Eng verbunden mit dem Liberalismus ist der Utilitarismus, der das größtmögliche Glück für die größtmögliche Zahl fordert. Wenn jeder nach seinem eigenen Glück strebt, dann fördert dies die gesellschaftliche Entwicklung im Ganzen. Jeremy Bentham, schottischer Sozialphilosoph und Vater des Utilitarismus will die Gesellschaft dadurch verbessern und zu allgemeinem Wohlstand und Frieden führen. Indem jeder Einzelne etwas aus sich macht, seinen Eigennutz verfolgt und sein eigenes Glück verwirklicht, trägt er dazu bei, dass es der ganzen Gesellschaft gut geht.

Auch John Stuart Mill (1806-1874), Philosoph und Vater des politischen Liberalismus, stellte den Einzelnen, das Individuum in den Vordergrund. Er sah das Glück des Einzelnen immer wieder bedroht durch Übergriffe des Staates und den Terror der Allgemeinheit. Demokratie, als Herrschaft des Volkes, müsse immer durch Grund- und Menschenrechte in Zaum gehalten werden. Der Staat dürfe den Einzelnen nicht einengen und reglementieren, sondern müsse jedem die Möglichkeit geben, sein Glück auf seine Art zu suchen. Er forderte Vielfalt und Nonkonformismus, gleiche Chancen um gestalterisch und unternehmerisch tätig zu sein, ohne seinerseits dem Diktat der Ökonomie zum Opfer zu fallen.

Sowohl der Utilitarismus als auch der Liberalismus setzen also auf das je individuelle Glückstreben, das sich auch auf die Gesellschaft als Ganzes positiv auswirkt. Der Sozialismus hingegen setzt auf gesellschaftliche Veränderungen und auf Solidarität.

Gedanklich von Hegel und Marx kommend hat das Ganze Vorrang vor dem Einzelnen⁷, auch wenn Marx im Kommunistischen Manifest sagt, dass die Freiheit des Einzelnen die Bedingung der Möglichkeit der Freiheit aller darstellt. Auch Marx schwebt eine Gesellschaft vor, in welcher der Mensch sich kreativ betätigen kann und nur mehr diejenigen Dinge tut, durch die er sich selbst verwirklichen kann: unter dem Motto am Morgen male ich, zu Mittag schreibe ich und am Abend gehe ich fischen. Diejenige Arbeit, die den Menschen von seinem Menschsein (Kreativität) entfremdet, wird in einer neuen Gesellschaft aufgrund des technischen Fortschrittes und der allgemeinen Solidarität nicht mehr notwendig sein. Der sozialistische Ansatz liegt in seinem Kern also sehr nahe dem liberalen: für beide steht die individuelle Selbstverwirklichung, die individuelle Glückssuche im Vordergrund, die Wege dorthin sind allerdings verschieden. Während der Liberalismus den Glücksversprechungen kollektiver Institutionen gegenüber skeptisch eingestellt ist, setzt der Sozialismus darauf, dass eine bessere Gesellschaft auch die einzelnen Menschen glücklicher machen wird.

Bleibt noch die Frage, ob die Suche nach dem Glück je an ihr Ziel gelangen kann. Ist es möglich, dauerhaft glücklich zu sein? In vielen Apotheken steht der Spruch: es ist nicht das größte Glück gesund zu sein, sondern gesund zu werden. Entscheidend erscheint hier das Anspruchsniveau zu sein. Wenn ich meine Ziele und Erwartungen zu hoch ansetze, werde ich wohl nie zufrieden und damit auch nicht glücklich sein können. Glück ist, wie Schopenhauer im Anschluss an Epikur meinte:

„ein Bruch, bei dem die Güter im Zähler und die Ansprüche im Nenner stehen. Je größer der Nenner, desto kleiner das Ergebnis. Das gilt nicht nur für äußere, sondern auch für innere Güter. Nicht nur die Maßstäbe, nach denen jemand seine äußeren Verhältnisse beurteilt, hängen von Persönlichkeits- und Charaktermerkmalen ab – aber natürlich auch von dem Vergleich mit anderen und mit der Vergangenheit –, sondern auch die Maßstäbe, nach denen jemand seine inneren Befindlichkeiten beurteilt.“⁸

⁷ Auch bei Aristoteles finden wir diesen Gedanken: das Ganze muss früher sein als sein Teil, der Staat ist der Natur nach früher als der einzelne Mensch. Aristoteles, Politik, Meiner, Hamburg 1990, S. 5.

⁸ Dieter Birnbacher, *Philosophie des Glücks*, in: Information Philosophie, Januar 2006, S.7 - S.22

Dieses Anspruchsniveau scheint jedoch sehr stark von der Gesellschaft in der man lebt vorgegeben zu sein. Wer preist sich heute glücklicher als die Fürsten früherer Zeiten, weil er eine Zentralheizung und eine tolle Gesundheitsversorgung hat? Die Social-Indicator-Forschung der 1970er Jahr hat gezeigt, dass die subjektiven Selbstzuschreibungen von Glück zu einem wesentlichen Teil weniger vom Ausmaß des objektiven Besitzes von Glücksgütern abhängen als von der relativen Position in Bezug auf andere. Insofern ist es nicht überraschend, dass die sozialwissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema durchwegs ergeben haben, dass sich die relativ Bessergestellten in allen Gesellschaften auch subjektiv besser fühlen, und zwar unabhängig vom absoluten Wohlstandsniveau.

Ein weiteres Phänomen ist das "Glücksparadox": die Unmöglichkeit, Glück direkt strebend zu erreichen. Man wird nur schwer dadurch glücklich, dass man Glück unmittelbar erstrebt. Glück entzieht sich einer direkten Intention. Um zu treffen, darf man nicht direkt aufs Ziel zielen, sondern muss darauf vertrauen, Glück über die Erreichung unabhängiger Ziele zu erlangen.

Womit wir zum Abschluss noch einen kurzen Ausflug in das weite Feld der Glücksforschung unternehmen wollen, das sich in den letzten Jahren insbesondere in den USA entwickelt hat.

Mit Motivation zum Ziel: So betont David Myers vom Hope College in Michigan, dass glückliche Menschen Frust, Angst und Ärger als Herausforderungen sehen und an Widerständen wachsen. Er zeigte in einer Studie, dass zwei Wochen reiner Relaxurlaub die geistige Wachheit und damit auch die Glücksfähigkeit um 20 Prozent reduzierten. Unterforderung macht unglücklich. Glückliche Menschen setzten sich selbst immer wieder langfristige Ziele, die sich in kleinen Schritten erreichen lassen.

Leben im Moment: Mihaly Csikzentmihalyi von der Universität Chicago kommt mit seinem Konzept des „Flow“ zu dem Ergebnis, dass glückliche Menschen die Fähigkeit entwickeln, im Augenblick zu leben, Basis dafür ist die Konzentration, das Versunken sein in etwas, aber auch die Fähigkeit, sein Leben so zu organisieren, das man sich weder in einem Zustand der Überforderung noch in dem der Unterforderung befindet.

Wer wagt, gewinnt: Martin Seligman von der Universität Pennsylvania hat herausgefunden, dass glückliche Menschen nicht immer den leichtesten Weg wählen, im Gegenteil, immer wieder verlassen sie die „Komfortzone“ und gehen neue Risiken ein. Zu unserem Glück brauchen wir die Erfahrung der eigenen Stärke und der Überwindungskraft.

Energiereserven: Ed Diener von der Universität Illinois hat beobachtet, dass glückliche Menschen wissen, wie sie bei Erschöpfung oder Frustration ihren Energiespeicher schnell wieder auffüllen können. Dazu verwenden sie eine persönliche, von Glücksforschern so genannte „Akku-Liste“

Suche nach Lösungen: Glückliche Menschen gehen anders mit Ereignissen um. Sie fragen nicht, warum ihnen etwas passiert, sondern wozu diese Erfahrung gut ist.

Ordnung schaffen: Dinge erledigen, mit Altlasten aufräumen, dann fühlt man sich nicht als Opfer, sondern als Gestalter seines Schicksals, was wesentlich zum Glücklichsein dazugehört.

Fit und fröhlich: Bewegung setzt Endorphine frei.

Freundschaften fürs Leben: glückliche Menschen umgeben sich mit aufbauenden, unterstützenden Leuten und reduzieren den Kontakt zu unkenden Schlechtmachern.

Keine schlechten Nachrichten: Derjenige ist glücklicher, der mit seinem Medienkonsum sehr wählerisch umgeht.

Kontakt zum Jenseits: Religiöse Menschen sind glücklicher, das wurde in mehreren Studien bestätigt. Der Glaube verleiht dem Leben Sinn und vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit, allerdings nur dann, wenn die Religion keinen Zwang ausübt und keine Schuldgefühle hervorruft. Menschen, die einen Sinn im Leben sehen, meint David Meyers, und sich an verbindliche Wertvorstellungen halten sind nachweislich gesünder und glücklicher. Wilhelm Schmid nimmt überhaupt an, dass sich hinter der intensiven Suche des heutigen Menschen nach Glück eigentlich die Suche nach Sinn und Zusammenhang befindet.

Ein Bauer hatte sehr mageres Ackerland,
nur einen Sohn, der ihm half
und nur ein Pferd zum Pflügen.

Eines Tages lief ihm das Pferd davon.

Alle Nachbarn kommen und bedauern den Bauern
ob seines großen Unglücks.

Der Bauer blieb ruhig und sagte:

"Woher wisst ihr, dass es Unglück ist?"

In der nächsten Woche kam das Pferd zurück
und brachte zehn Wildpferde mit. Die Nachbarn kamen
wieder und gratulierten

ihm zu seinem Glück. Wieder blieb der Bauer ruhig
und sagte:

"Woher wisst ihr, dass es Glück ist?"

Eine Woche später ritt sein Sohn auf einem wilden Pferd und brach sich ein Bein.

Nun hatte der Bauer keinen Sohn mehr,
der ihm helfen konnte. Die Nachbarn kamen und bedauerten sein
Unglück.

Wieder blieb er ruhig und sagte:

"Woher wisst ihr, dass es Unglück ist?"

Kurz darauf brach ein Krieg aus und Soldaten kamen ins Tal,
um alle jungen Männer mitzunehmen,
mit Ausnahmedes Bauernsohnes,
der nicht musste, weil er sich ein Bein gebrochen hatte.

(Parabel aus China)