

Glück als Wertmaßstab und als Lebensziel

»Glück« ist gegenwärtig ein häufig diskutiertes Thema. Ökonomen fragen, wie weit materieller Wohlstand überhaupt glücklich macht. Misst man Reichtum nicht nur in Geldmengen, sondern auch in Graden subjektiver Zufriedenheit, dann könnten sich auch andere Gesichtspunkte für wirtschaftlichen Erfolg ergeben (1).

Einige von ihnen bilden heute ein häufiges Forschungsthema. Vor allem die physischen und psychischen Merkmale der Erlebnisfähigkeit für Glück werden mit modernen technischen Mitteln erforscht (2).

Doch ist »Glück« immer nur subjektiv erlebbar und fühlbar? Können wir uns auch als vom Glück beschenkt verstehen, wenn wir uns gar nicht euphorisch fühlen, sondern uns nur als »zufrieden« bezeichnen? Ein Streifzug durch ethische Theorien und biblische Versprechen seit der Antike hilft uns zu verstehen, was gemeint sein kann, wenn Menschen »Glück haben« oder sich und andere als »glücklich« preisen (3). Durchgesetzt hat sich aber in der Neuzeit eine hedonistische Auffassung: Glück kann nur sein, wer selbst lustbetont und freudig genießt (4). Einige Philosophen und Psychologen des 20. Jahrhunderts bewähren sich als kluge Ratgeber für ein umfassenderes Verständnis von einem »glücklichen Leben« (5). Lebensberater und Pädagogen wecken und bewahren die Hoffnung auf erfüllbare Ziele bei der Selbstfindung des Menschen (6). Doch wo sie anderen Glück wünschen, verzichten sie darauf, Glück zu versprechen – mit vielen guten Gründen (7).

1 »Glück« als gesellschaftliches Gut

Seit einigen Jahren berichten Medien regelmäßig über empirische Erhebungen zu der Frage, in welchen Städten und Ländern die glücklichsten Menschen leben. Das Problem beginnt bereits mit der Suche nach solchen Indikatoren für Glück, die sich gemeinsam als Grundlage für vergleichende Untersuchungen eignen. Da es keinen globalen Konsens über Definitionsmerkmale für »Glück« geben kann, muss man sich damit begnügen, in der empirischen Sozialforschung diesen Wertmaßstab rein operational zu bestimmen. So könnte man ein Bündel objektiv quantifizierbarer Lebenschancen (z.B. Gesundheit, Sicherheit, Lebensstandard, Lebenserwartung, ökonomisches Wachstum) in Verbindung mit subjektiven Einstellungen ermitteln – z.B. mit dem Maß an Lebenszufrieden-

heit, mit der Zahl und der Intensität von Freundschaften und Liebesbeziehungen, mit dem Grad des Einverständnisses mit selbst erlebten Familienbeziehungen, mit der Einschätzung beruflicher Zukunftschancen und überhaupt mit der Selbstbejahung. In zahlreichen Untersuchungen konnte man der Frage nachgehen, ob das materielle Lebensniveau überhaupt einen Einfluss auf die subjektive Lebenszufriedenheit hat (»Geld macht nicht glücklich«). Noch interessanter zu überprüfen ist die verbreitete Deutung, dass steigender materieller Wohlstand die Unzufriedenheit verstärkt und sogar die echte Zielsuche nach einem glücklichen Leben verfehlt.

Eine vergleichende Länderstudie aus den 1990er Jahren belegt im Unterschied dazu einen vagen Zusammenhang zwischen dem Lebensstandard und dem Grad der Lebenszufriedenheit in mehreren europäischen und nordamerikanischen Staaten: Wohlstand erhöht überwiegend die Lebensfreude. In dieser Untersuchung stellte man aber auch fest, dass in vergleichbar hohem Maße sich Bürger in Staaten mit durchschnittlich niedrigem Lebensstandard weit überdurchschnittlich »glücklich« fühlen. Zu diesen Ländern gehören z.B. Nigeria, China, Indien, Bangladesh und Süd-Afrika.¹

Um zu solchen Resultaten zu kommen, musste man allerdings die vermeintlich »objektiven« Indikatoren, wie z.B. Lebensstandard, und die damit verbundenen subjektiv geäußerten Einschätzungen zur Lebenszufriedenheit sowie zur Freude am Dasein getrennt voneinander ermitteln. Die Einzelergebnisse dieser Befragung wurden dann statistisch nach einem gemeinsamen Index verglichen. Das Interessante an den Resultaten dieser Forschungen war es, dass sie auch den bisher geltenden Konsens über die Zuverlässigkeit ökonomischer Messgrößen für wirtschaftliches Niveau (Bruttosozialprodukt, Bruttoinlandsprodukt) erschütterten. Falls der Standard »Geld allein macht nicht glücklich« eine Teilwahrheit enthält, ist es sinnvoll, in der Bilanz für den »Reichtum« einer Nation nicht nur die finanzielle Summe aller ökonomischen Tauschakte zu berücksichtigen. Vielmehr spielen auch Faktoren der subjektiven Zufriedenheit mit den materiellen und den sozialen Möglichkeiten der Lebensentfaltungen eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Eine große internationale Diskussion hatte vor mehreren Jahren das an Indien grenzende autonome Territorium Bhutan ausgelöst: Der Herrscher des dortigen Staatsvolks ersetzte den sonst verwendeten Standard »Bruttoinlandsprodukt« durch das Maß des »Bruttoinlandsglücks« (Gross National Happiness: GNH)². Die Regierung dieses Staates versuchte, ergänzend zu den ökonomischen Daten auch Messwerte über Gesundheit, über materielle Zufriedenheit und über soziale Beziehungen sowie über die in dem Land wichtigen Faktoren wie Zukunftshoffnungen

1 Carl Graham, *The Economics of Happiness. Insights on globalization from a novel approach*, in: *Economics*, Vol. 6 (2005), No. 3, 41–55 (vgl. Abb. p. 46).

2 Vgl. Werbeseite des Königreichs Bhutan: www.grossnationalhappiness.com.

als zusätzliche Rechengrößen einzuführen. Diese Aktion löste eine internationale Diskussion darüber aus, ob das Niveau subjektiver Zufriedenheit mit den Lebensbedingungen in einem Land nicht auch bei der Ermittlung des »Sozialprodukts« berücksichtigt werden sollte. Im Modell Bhutan hatte das Maß für die erlebten Akzeptanzen der eigenen Lebensbedingungen ein größeres Gewicht erhalten als die rein ökonomischen Faktoren. Die Diskussionen über erwartete Standards für »Reichtum« halten nach wie vor an.³ Sie bleiben auch dann aktuell, wenn man darauf verzichtet, die Indikatoren für Lebenszufriedenheit mit materiellen Gütern und mit sozialen Erfahrungen hochgestochen »Glück« zu nennen. So ist zu vermuten, dass sich das »Glück« nicht grundsätzlich, vor allem nicht allein durch einen immer höheren Lebensstandard steigern lässt.

2 Ist die »Freude im Herzen« physisch messbar?

Ein weiteres Feld der wissenschaftlichen »Glücksforschung« ergab sich aus den Fortschritten bei der Suche nach physischen Merkmalen für Emotionen auf der Basis hirnpfysiologischer und neuronaler Messung des menschlichen Körpers. Hirnaktivitäten und Nervenreizungen sind danach objektiv messbare Ereignisse, die empirisch nachweisbar eine positive Erregung entweder begleiten oder auch fördern und behindern – um nicht zu sagen »kausal« hervorrufen. Dass die physiologischen Zustände nicht selbst das Glück »sind«, wenn sie gemeinhin mit tatsächlichen Glücksgefühlen auftreten, dürfte einleuchten. Und doch haben diese Resultate dazu beigetragen, ein verbreitetes Glücksverständnis in einer wissenschaftlich-technischen Zivilisation zu verfestigen: Wird das Glücksempfinden als mit empirisch messbarem Hochgefühl verbunden feststellbar, so erscheint es so, als ob »Glück« vor allem durch physiologische Zustände leicht definierbar wird. Vergleichbares wird für Unzufriedenheit und Trauer unterstellt.

Mediziner und Humanbiologen entwickelten und empfahlen seit Jahrhunderten Medikamente zur Eindämmung von Unglücksgefühlen sowohl zur Beförderung von Ruhe und Zufriedenheit als auch zur begeisterten Ekstase. Auf naive Weise weiß auch der Konsument von normalen anerkannten Lebensmitteln (z.B. Aufputzmitteln, Alkohol, Tabak) und von verbotenen oder nur beschränkt erlaubten Drogen (z.B. Morphine, Opiate), dass es einen physiologischen Zusammenhang zwischen deren Konsum und Glücksgefühlen gibt.

Das weitgehend geteilte Verständnis von »Glück« in der modernen Zivilisation konzentriert sich auf subjektiv eindeutig erlebbare Zustände. Es geht hier in erster Linie um Glücksgefühle und Lusterfahrungen, aber auch um Erinnerungen, die als beglückend erlebt werden können, sowie um Hoffnungen auf freudig erlebbare Seelenregungen. »Glück« bezieht

3 Vgl.: The U.N. Happiness Project (aus: The New York Times vom 28.03.2012).

sich in dieser Hinsicht insgesamt auf Phänomene, die vor allem in hedonistischen Theorien beschrieben worden sind: »Glück« ist danach ein psychischer Zustand, der nur dann eintritt, wenn er sich physiologisch in einer Erregung oder in einer positiv erlebbaren psychischen Spannung oder Entspannung zeigt. Ein Standard hedonistischer Welt- und Menschenbilder ist danach: Alles Handeln von Subjekten zielt darauf ab, selbst eindeutige Gefühle der Annehmlichkeit, der Freude, der Lust, der Selbstzufriedenheit zu erreichen. »Glück« in diesem Sinne ist danach ein wichtiges Ziel allen menschlichen Strebens.

Diese Auffassung wird aber – wie noch zu zeigen ist – von vielen Vertretern philosophischer und religiöser Richtungen nicht durchgängig geteilt.

3 Zur Vielfalt in den Bedeutungen von »Glück«:

Was bleibt von dem antiken Ideal der »Glückseligkeit«?

Der deutsche Begriff »Glück« deckt mehrere Bedeutungen ab. Spricht man zum Beispiel von »Mutterglück«, dann legt man sich oft nicht fest, ob man damit auf die »glücklichen Umstände« einer gelungenen Geburt oder auf das direkt erlebbare Glücksgefühl von Eltern anspielt. Für solch unterschiedliche Bedeutungen stehen in anderen Sprachen verschiedene Begriffe zur Verfügung:

(1) Mit der Erwartung auf Glück im »Glücksspiel« setzt man auf zufälligen Gewinn von Vorteilen. Mit speziellen Ausdrücken für Zufallsglück (lat. und ital. »fortuna«, engl. und franz. »fortune«, griech. *eutychia*) kann man in anderen Sprachen ein unvorhersehbares Schicksal oder eine günstige Fügung durch höhere Mächte bezeichnen. Das einem zufallende Glück ist nicht Thema dieses Beitrags. Es ständig zu erwarten kann kein dominantes Lebensziel sein. Als Wertmaßstab zur Beurteilung des Alltags wird es vor allem in der Werbung und in der Astrologie missbraucht.

(2) Als Ziel menschlichen Handelns und als erwartbarer Zustand vollkommener Erfüllung deckt der Glücksbegriff den größtmöglichen Bedeutungsumfang ab. In der klassischen Antike und im neutestamentlichen Schrifttum kennzeichnet die »Glückseligkeit« einen vollkommenen Zustand: Als »Glückselige« (griech. *makarioi*) werden in den Seligpreisungen der Bergpredigt (Mt 5,3–11; Lk 6,20–23) die Empfänger der himmlischen »Seligkeit« (*makaria*) gepriesen. Dieser Begriff bedeutet völlige Sorglosigkeit, Zufriedenheit, zeitliche Unbegrenztheit einer glücklichen Zukunft, nicht mehr überbietbare Befriedigung aller Wünsche oder gar »wunschlos glücklich« sein. Für die im Diesseits Benachteiligten kann die überlieferte »Verkündigung« in den Evangelien als dramatischer Zwiespalt empfunden werden, wenn ihnen der Zuspruch auf ein seliges Leben vermittelt wird. Mit den Wertmaßstäben eines damit angekündigten »Gottesreichs«, das erwartet wird, werden schon die

gegenwärtig Lebenden gepriesen. Das Glück des seligen Lebens wird auch dann bereits zugesprochen, wenn die Adressaten ihre Seligkeit noch gar nicht spüren können. Doch die neutestamentliche Sprache kennt »Glück« nicht nur als Versprechen künftig erlebbarer Euphorie, sondern auch als Anpreisungen. Den »Seligen« (*makarioi*) der Bergpredigt wird das Glück zugesprochen: sie werden des Glücks für würdig befunden. Die zitierten Formeln (Mt 5; Lk 6) werden überliefert als »Selig-Preisungen«. In der überlieferten Sprache dienen sie zunächst als Verkündigungen und noch nicht direkt als Prognosen oder als Prophezeiungen.

(3) »Glückseligkeit« ist auch eine häufig gewählte Übersetzung für »*eudaimonia*«, was in der griechischen Umgangssprache so viel wie »vom Wohl erfüllt sein« oder »vom Guten begeistert sein« bedeutet. Aristoteles hielt die Eudämonie für das Ziel allen menschlichen Strebens.⁴ Damit ist nicht nur gemeint, dass sich alle subjektiven Wünsche auf deren Befriedigung richten, sondern auch, dass sich ein Zustand subjektiver Zufriedenheit mit den erstrebten Zielen eigenen Tuns einstellen kann. Für Aristoteles ist es entscheidend, dass es sich als Resultat aller guten Handlungen, also als erfolgreiche Praktik der gelebten Tugenden erweisen kann.

Damit erfährt »Eudämonie« eine wesentliche Erweiterung über den überlieferten vor-philosophischen Glücksbegriff der griechischen »*eutychia*«, des »guten Schicksals« hinaus. »Glück« wird nicht mehr allein durch Zufall und durch göttliche Fügung, sondern vor allem durch menschliches Handeln erreicht. Doch soll der Erfolg eigenen Tuns nicht selbst als dominanter Bewertungsmaßstab dienen: Gutes Handeln im Sinne eines jeden Maßstabs für Tugend erweist sich in der Güte der Zielsetzung, nicht allein des Resultats. Man handelt nicht immer direkt mit dem Ziel, Glück erleben zu müssen. Vielmehr stellt sich »Eudämonie« schon dann ein, wenn ein mit Tugend erreichbares Gut für sich als erstrebenswert beurteilbar ist. So ist z.B. das direkte Ziel »gerechten« Handelns das »Gerechte« allein, nicht etwa wegen des empfindbaren Glücksgefühls über das Gelingen eines Handlungsresultats. »Glück« dient damit als begleitender Maßstab zur Beurteilung eines sittlichen Handelns und kann nicht als dessen vorgängiges Motiv oder gar als dessen Ursache verstanden werden. Das »Glück« stellt sich nach dieser Auffassung als Merkmal sinnvollen Tuns ein.

Bei Aristoteles wird sogar erwogen, ob jemand auch dann als »glücklich« gepriesen werden kann, wenn sie/er das Glücksgefühl als Resultat seines Handelns gar nicht mehr erlebt. In der »Nikomachischen Ethik« werden ernsthaft Beispiele dafür diskutiert, ob Eltern nach dem Tode noch als glücklich gepriesen oder als unglücklich bedauert werden können, wenn man sie nach dem späteren Lebenserfolg ihrer Kinder oder

4 Aristoteles, Nikomachische Ethik, Buch I, Kap. 2, 3, 5, 6; Buch X, Kap. 6–9.

nach dem Scheitern im Nachhinein beurteilt.⁵ »Glück« wäre also im Extremfall ein Maßstab, mit dem Menschen gepriesen werden können – z.B. nach den Redensarten »Wohl dem, der solche Kinder hat!« oder »Wehe dem, dessen Kinder ihm keine Ehre mehr machen!«

(4) Ein anderer Glücksbegriff aus der griechischen Antike ist besonders wirksam formuliert worden bei Aristipp von Kyrene⁶ sowie noch eindringlicher von Epikur. Dieser bezeichnet das höchste Gut des menschlichen Strebens mit dem griechischen Begriff »*hédoné*« im Sinne von erlebbarer Freude, Lust, selbst beurteilter Zufriedenheit.⁷ Das »Glück« in diesem Sinne tritt bereits hervor bei erlebter Befreiung von Schmerz, Trauer, Bedrängnis, Angst. Spricht man in diesem Sinne von »Glück« im Sinne eines »Hedonismus«, so kennzeichnet man damit ausschließlich das Spektrum selbst empfundener Gefühle. Epikur konzentrierte das menschliche Streben ausschließlich auf das diesseitige Leben. Er bestritt sogar, dass das mögliche Nachleben im Jenseits und die diesseitigen Folgen jenseits des erlebten Lebens im Heute ein Gegenstand der Sorge sein könnte. Eine Zuschreibung von »*eudaimonia*« unabhängig von erlebbarem Glücksgefühl – etwa wie bei Aristoteles – liegt dem hedonistischen Glückskonzept fern: Niemand kann als glücklich gepriesen werden, der das Glück nicht selbstlos voll und mit freudigen Gefühlen selbst erlebt.

Im christlich geprägten Schrifttum seit der Spätantike herrschen Glücksbegriffe vor, welche die himmlischen Mächte als Spender von Freude und Seligkeit einschließen. Auch die als Glückzufall erlebte Lebensgunst wird häufig als göttliches Geschenk, nicht nur als Schicksal gedeutet.

4 Neuzeit und Gegenwart – ein »hedonistisches Zeitalter«?

In der englischen und französischen Philosophie im Zeitalter der Aufklärung wurde erneut an Auffassungen des antiken Hedonismus angeknüpft. Über die Annahme, dass das Glück im Sinne von Freude, Vergnügen, Lustbefriedigung, Genuss das Ziel allen menschlichen Strebens sei, besteht ein großer Konsens schon in der britischen Moral-Sense-Philosophy (Hutcheson, Shaftesbury) und im kontinentalen Materialismus des 18. Jahrhunderts (La Mettrie, Helvétius, Holbach, Condillac).⁸ In diesen Theorieansätzen suchte man nach einer Glückskonzeption, mit der man die individuelle natürliche Glückssuche vom Verdacht des Egoismus befreien kann. Man nahm im 18. Jahrhundert überwiegend an, dass das

5 Aristoteles, ebd., Buch I, Kap. 11.

6 Vgl. *Diogenes Laertios*, Leben und Lehren der Philosophen, Buch 2, Kap. 85–88 (hg. von Fritz Jüß, Stuttgart 1998, 125f.).

7 Vgl. *Laertios*, ebd., Buch 10, Kap. 123–125.

8 Robert Spaemann, Art. »Glück, Glückseligkeit«, in: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, hg. von Joachim Ritter und Karlfried Gründer, Basel 1971–2007, hier Bd. 3 (1974), Sp. 691–707.

eigene Glücksstreben auf natürliche Weise mit sozialer Harmonie und den Interessen der Gemeinschaft und der benachbarten Anderen vereinbar sein kann. Dann wurde allerdings in der Ethik des Deutschen Idealismus, beginnend mit Kant, deutlich unterschieden zwischen den subjektiven Neigungen und den als objektiv zu setzenden Moralgrundsätzen.⁹ Kant betonte, dass das spezifische Moralstreben nicht direkt der eigenen »Glückseligkeit« dienen kann. Wer moralisch handelt, stellt damit für sich selbst höchstens seine eigene »Glückswürdigkeit« unter Beweis.¹⁰ Doch auch bei eigenem Glücksverzicht bleibt die »Glückseligkeit« bei Kant mindestens gegenüber den Mitmenschen zu fördern eine Pflicht. Er formuliert sie als die oberste »Pflicht gegenüber Anderen«.¹¹ Zeitgleich schlug Jeremy Bentham vor, beim optimalen »Glück« (happiness) nicht von der subjektiven Gefühlsintensität, sondern von der Nutzenmenge für eine möglichst große Zahl von Menschen auszugehen.¹² Sein »Utilitarismus«, mit dem er und seine Nachfolger für umfassende Sozialreformen warben, versuchte das individuelle Glücksstreben mit dem Maximum an Glückserwartungen für möglichst viele in Einklang zu bringen. In der Erweiterung dieses Ansatzes für eine Sozialethik wurden die Kriterien für subjektiv erlebbare »Freude« (joy, delight, pleasure) mit dem intersubjektiv messbaren »Nutzen« (utility) vergleichbar gemacht. Auch im Sozial-Utilitarismus des 19. Jahrhunderts hielt man an einem hedonistischen Menschenbild fest: Das Glücksstreben aller ist nicht nur natürlich, es ist auch als universelles Menschenrecht anzuerkennen – so John Stuart Mill.¹³

Doch das Erfolgskriterium »Nutzen« und die Erfolgsbestätigung »Freude« müssen unterscheidbar bleiben. So wird in den bedeutenden philosophischen Beiträgen zur Glücksdiskussion im 20. Jahrhundert, welche überwiegend eine hedonistische Glücksdefinition voraussetzen, scharf unterschieden zwischen Handlungsergebnissen, aus denen auch Glücksgefühle resultieren können, und der positiven Beurteilung von Handlungserfolgen. Bertrand Russells Essay »Eroberung des Glücks« rehabilitiert sämtliche Formen des zielorientierten Strebens – auch solche, die er »animalisch« nennt – als Quellen des Glücks. Wichtig ist für ihn nur, dass das Handlungsziel als sinnvoll beurteilt werden kann. Insofern wäre die Abtötung von Unlustgefühlen durch übermäßiges Trinken kein Hinweis auf Glückserfüllung. Wohl aber seien z.B. Wissenschaftler

9 Spaemann, ebd., Spalte 703.

10 Immanuel Kant, Kritik der reinen Vernunft, A 805f; B 833f.

11 Zum Begriff »fremde Glückseligkeit«: Immanuel Kant, Metaphysik der Sitten: Metaphysische Anfangsgründe der Tugendlehre, Einl. V. B.; zu den »Tugendpflichten gegen Andere«: vgl. ebd. Teil II (inbes. §§ 23–35).

12 Jeremy Bentham, An Introduction to the Principles of Morals and Legislation (The Collected Works, ed. J. H. Burns et al., I) London 1968; vgl. Arnim Regenbogen, Chronik der philosophischen Werke, Hamburg 2012, 290f.

13 John Stuart Mill, Utilitarismus, Hamburg 2009; vgl. Regenbogen, Chronik (Anm. 12), 392.

in hohem Maße glücksfähig, weil bei ihrer Forschungstätigkeit positive Resultate zu erwarten sind, die zumindest Zufriedenheit versprechen. Sucht man nach einem Hobby, um durch zielgerichtetes Streben zu beglückenden Resultaten zu kommen – z.B. bei Sammlertätigkeiten –, so empfiehlt Russell nur solche Tätigkeiten zu wählen, die man um ihres Eigenwerts willen ausführt, nicht wegen der erwarteten Glücksbefriedigung. Die Orientierung am eigenen Interesse für eine Sache, die er eine zeitweilige »Abkehr von sich selbst« nennt¹⁴, muss die direkte Suche nach eigener Glückserfüllung in den Schatten stellen. So folgt in dieser Hinsicht auch Russell eher einem eudämonistisch als einem rein hedonistisch geprägten Glücksanspruch.

5 Grenzen der Genussorientierung in der Gegenwart

Das Glücksstreben als natürliche Tendenz zur Lustbefriedigung bleibt auch in psychoanalytischen Konzepten des 20. Jahrhunderts nicht immer nur das zentrale Handlungsziel, wohl aber als das offene oder verdrängte Motiv aller Strebensrichtungen (»Triebe«). Die Grundannahmen der meisten psychotherapeutischen Richtungen bleiben zwar hedonistisch geprägt. Doch die Hoffnung, dass eine kulturelle Entwicklung möglich sei, in der das natürliche Streben nach Lustbefriedigung sozial gefördert werden kann, hatte Sigmund Freud schon 1930 in seinem berühmten Essay »Das Unbehagen in der Kultur« zerstört.¹⁵ Auch er bewertete die künstlerisch und die wissenschaftlich produktiv tätigen Menschen als glücksfähig allein durch erlebbare Befriedigung in ihrem Tun – jedoch nur unter dem Verzicht auf unmittelbare Triebbefriedigung. Zufriedenheit durch intellektuelle Leistung konnte er nur als »Sublimation« ursprünglicher Triebenergie erklären. Den wirklich »produktiv« tätigen Menschen bleibt nach Freud nur die dann mögliche Zufriedenheit mit dem Erreichbaren, dem zentralen eudämonistischen Wertkriterium.

Mit seinen Forschungen zu psychologischen Rahmenbedingungen für das Erleben von Glück ist vor allem Mihály Csikszentmihályi bekannt geworden.¹⁶ Er konzentrierte seine Untersuchungen auf Prozesse im Menschen (»flow«), welche das Glückserleben befördern können. Flow-Erlebnisse sind möglich bei konzentrierter Tätigkeit im Rahmen selbst gewählter und selbstbejaher Aktivität. Sinnvoll sind dabei Zielsetzungen, bei denen die akzeptierten Anforderungen und die eigene Fähigkeit in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Ebenso wird völ-

14 *Bertrand Russell*, *Eroberung des Glücks*, Frankfurt/M. 1978, 10. Kap., 108.

15 *Sigmund Freud*, *Das Unbehagen in der Kultur* (Ges. Werke, XIV), Frankfurt a.M. 1976; vgl. *Angelika Regenbogen-Brünink*, *Freud, Sigmund, Das Unbehagen in der Kultur*, in: *Regenbogen, Chronik* (Anm. 12), 499–502).

16 *Mihály Csikszentmihályi*, *Flow im Beruf*, Stuttgart 2000: *ders.*, *Flow*, Stuttgart 2008.

lige Kontrolle der eigenen Tätigkeit durch den Akteur selbst vorausgesetzt. Eigene Über- wie Unterforderung hemmt und zerstört den »Fluss« des Glücksstrebens. Die »Verschmelzung« von Handlung und Bewusstsein wird als »flow« (wörtlich: Fluss, Flut, fließen) erlebt und gewährleistet erlebbare Zufriedenheit. Sie bleibt nicht primär an ein erlebtes Hochgefühl gebunden, sondern schafft Befriedigung schon im Tätigkeitsprozess selbst, nicht erst im Erlebnis des Erfolgs. Insofern orientiert sich auch das Glückskonzept des Flow eher an einer eudämonistischen als an einer hedonistischen Sichtweise von Glück.

Zu vergleichbaren Resultaten kommen auch Autoren, die ihr Verständnis von »Glück« zunächst hedonistisch eingrenzen, ohne schon die Befriedigung durch eigene Tätigkeit – wie etwa bei Freud – als Sublimierung des Strebens nach Lust zu begreifen. Der Sozialphilosoph Robert Nozick prüft in seinem Essayband »Vom richtigen, guten und glücklichen Leben« die Frage, wie man ein solches Streben etwa im gehäuften Drogenkonsum von dem Interesse an reiner Glückserfüllung unterscheiden kann.¹⁷ Nach seiner These hängt die Identifikation mit konkreten Wünschen bei jedem Menschen von den umfassenden Erfahrungen ab, die er mit seiner eigenen Glücksfähigkeit gemacht hat. Die wirkliche Lebenserfahrung könne durch keine künstliche »Erfahrungsmaschine« ersetzt werden. Man prüfe für sich selbst: »Stellen Sie sich eine Maschine vor, die Ihnen jede beliebige Erfahrung (oder Folge von Erfahrungen) vermitteln könnte, die Sie sich wünschen!«¹⁸ Nozick führt damit ein Gedankenexperiment vor, das in vielerlei Hinsicht vor allem von gegenwärtigen Netzteilnehmern nachvollzogen werden kann, die sich z.B. in ihrer Freizeit dem Computerspiel »Second Life« widmen: Hier kann jeder in einer fiktiven idealen Kunstwelt des »Netzes« gewünschte Rollen spielen, deren Realisierung eine tiefe Befriedigung auslöst. Nach Nozick wird das Angebot der »Erfahrungsmaschine« aus guten Gründen als nicht glücksfähig ausgeschlagen: Es bedürfe vielmehr eines realen Lebenszusammenhangs, um feststellen zu können, welche Formen der echten Anerkennung durch Andere uns zufriedenstellen und welche uns in unserem Selbstgefühl beeinträchtigen: »Uns ist an mehr gelegen als nur daran, wie sich Dinge in uns von innen anfühlen; es gibt mehr im Leben als sich glücklich fühlen. Uns liegt an dem, was tatsächlich der Fall ist.«¹⁹ Dazu gehört auch, ein Leben mit wirklichen Beziehungen mit Anderen zu teilen und nicht nur soziale Verhältnisse zu fingieren, die einem gefallen.

17 Robert Nozick, *Vom richtigen, guten und glücklichen Leben*, München 1991, Kap. 10.

18 Nozick, *Leben* (Anm. 17), 114; auch *ders.*, *Anarchie, Staat, Utopia*, München 1976, 52–54; vgl. auch die mit »ht« signierte Glosse »Die Glücksmaschine«, in: *Hohe Luft. Philosophie-Zeitschrift* 1/2013, 97.

19 Nozick, *Leben* (Anm. 17), 116.

6 »Glücklich leben« als Ergebnis sinnvoller Zielsetzungen: Lebenskunst in der Beratung und im Unterricht

Nach einem Verständnis von erlernbarem Glück könnte man bereits Menschen – sich selbst oder andere – als glücklich preisen, wenn das erstrebte Ziel eines positiv bewerteten Lebens oder konkreten Handelns erreicht wird oder erreichbar ist. So tritt in der Ratgeberliteratur des 20. Jahrhunderts immer wieder die Ermutung zu einer Haltung auf, man könne bei kritischer Lebensbilanzierung vor allem durch eigenes Tun glücksfähig werden. Dabei nimmt die anspruchsvolle Literatur zur Lebensberatung das Selbstbedauern ihrer Leser über unerfüllte oder auch sozial nicht einlösbare Lebenswünsche durchaus ernst. Sie setzt häufig, wie in der eudämonistischen Tradition gelehrt wird, darauf, dass über weite Strecken Menschen die Bedingungen für ihr Glück selbst schaffen müssen – verbunden mit der Einsicht, dass sich ihre Glücksbilanz durch Appelle an die erwartete eigene Befriedigung auch durch Glücksspenden für andere erhöhen kann.

Und doch kann man, sollten solche sinnvollen Empfehlungen in der Ratgeber-Literatur auftauchen, nicht annehmen, dass sie den Leser unmittelbar beglücken. Sie können ihn allenfalls als glücksfähig voraussetzen. Literatur zur Lebenshilfe könnte ebenfalls den Glückssuchenden im eudämonistischen Sinne glücklich preisen, so dass er auf seinem Wege zum Glück sich suchend bewegt.

Die Philosophie der Lebenskunst berät nicht nur Menschen, die vor Einzelentscheidungen stehen, sondern hilft auch, die Zielsetzungen und die Bilanzierung eines gesamten Lebenslaufs unter das Kriterium des »Gelingens« zu stellen. Für Wilhelm Schmid²⁰ gehört zu einem erfüllten Leben nicht nur das Zufallsglück (vgl. oben III.1) und das »Wohlfühlglück« (ebd. III.4), sondern vor allem das »Glück der Fülle«. Im Unterschied zu Momenten des »episodischen Glücks« (III.1 und 4) bezieht Schmid das Gesamtglück einer Lebensbilanz auf die »eudaimonia« (vgl. oben III.3). Dazu gehört auch, sich etwas zu wünschen übrig zu behalten, statt sofort nach Genuss zu streben. Ferner rechnet Schmid die rückblickend bewerteten Erfahrungen mit Schmerz, Misserfolg, Unglück und Trauer dann dem bilanzierbaren Lebensglück zu, wenn man die mit sich selbst erlebte eigene Stärke als positiven Wert erfahren konnte. Dieses setzt voraus, dass man selbst dazu beiträgt, frühere Phasen der Leere und des Missvergnügens hinter sich zu lassen und sie als notwendige Schritte zu einer späteren Lebensbejahung zu verstehen.

Es gibt sogar Versuche mit »Glück« als Schulfach. Nach dem Modell einer Londoner Schule mit Schulstunden in »well-being«²¹ erprobt die Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg seit 2007 als erste im deutschspra-

20 Wilhelm Schmid, *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, Frankfurt a.M. 2007, insbes. 394–413.

21 Vgl. SPIEGEL Online Schulspeigel v. 19.04.2006.

chigen Raum Schulstunden in einem Unterrichtsfach »Glück«.²² Dazu liegen bereits jetzt umfangreiche Erfahrungsberichte vor, nach denen sich indes prüfen lässt, wie weit eine gesonderte Gruppenarbeit in Schulen, bei der Selbsterfahrung und Selbsteinschätzung im Zentrum der Kommunikation stehen, Erfolg versprechend ist. Es wurden vor allem erlebnisorientierte Projekte durchgeführt (gemeinsame Rollenspiele, Konzentrationsübungen, sportliche und musikalische Praxis), deren Prozesse und Resultate anschließend in Gruppengesprächen ausgewertet wurden. Fachvertreter des Schulfachs »Glück« rühmen die Stärkung des Selbstvertrauens durch anspruchsvolle Anforderungen und finden auch zahlreiche Belege für die zunehmende Bereitschaft, Verantwortung im sozialen Verhalten zu übernehmen.²³ Doch blieb die öffentliche Reaktion auf diesen Schulversuch geteilt. Der Titel des Fachs wird mitunter so beurteilt, als ob die Schule mit dem Anspruch auf »Glück« zu Unrecht einen vermeintlichen Lernerfolg verspricht, der im Leben kaum einlösbar ist und der im Extremfall auch zu Enttäuschungen führen kann.

6 Zuspruch für Künftiges: Glücksversprechen und Glückwünsche

Echte Ratgeber in Sachen Glück versprechen keine Glücksgefühle. Die eudämonistische Rede vom Glück als Dimension des menschlichen Erlebens könnte auch dann zum Tragen kommen, wenn nur die Sehnsucht nach Erfüllung geweckt oder gepflegt wird. Denken wir – anders als bei der Feiertageeuphorie – an Alltagssituationen: Der Zuspruch und die selbstlose Unterstützung für Leidende kann geprägt sein durch den Wunsch, dass Belastete ihre Hoffnung auf ihre eigene Glücksfähigkeit nicht aufgeben.

So ist es möglich – etwa durch religiöse Sprache oder philosophische Beratung –, die Sinnsuchenden in ihrem Leben darauf zu verweisen, dass Andere, die ihnen das Leben geschenkt haben oder die ihre Wohlfahrt aktiv befördern, sie mit echten guten Wünschen für Glück begleiten. Die eigene Erfahrung, dass man geneigt ist, Anteil nehmenden Mitmenschen oder auch höheren Mächten gegenüber Dankbarkeit zu zeigen, lässt sich als Indiz für die Gewissheit beurteilen, dass es Beglückung durch Andere

22 Vgl. SPIEGEL Online Schulspeigel v. 12.09.2007 u.d.T.: »Die fröhlichen Schüler von Heidelberg«. Vgl. *Ernst Fritz-Schubert*, Schulfach Glück, Freiburg i.Br. 2010 sowie ders.: Glück kann man lernen. Was Kinder stark fürs Leben macht. Berlin 2010.

23 Belege für solche Glücksansprüche finden sich in den Selbstdarstellungen von Agenturen für Lehrer-Weiterbildung (z.B. in der Werbeseite <http://schulfach-glueck-stuttgart.de/>). Zur Thematisierung von »Glück« als Unterrichtskonzept in der Lehrerbildung vgl. auch *Ulrike Graf*, Glück als Thema von Unterricht und Lehrerbildung. Überlegungen zur »Wert«haftigkeit eines aktuellen Themas, in: *Elisabeth Nau-rath* u.a. (Hg.), Wie sich Werte bilden. Grundlagen und Konkretionen fachbezogener und fächerübergreifender Werte-Bildung, Göttingen 2013 (im Druck).

auch dann geben kann, wenn sie sich nicht sofort in eigenen Glücksgefühlen äußert. Der Zuspruch sollte indes nicht mit einer Botschaft von der Art »sei froh, dass ...« verbunden werden. Auch wo man in der Sprache einer Predigt himmlische Verheißungen verkündigt, sollte man die dankbare Annahme der göttlichen Güte nicht ultimativ fordern. Es tauchen gerade in rituell verfestigten Formen – etwa in Trostreden bei einem Begräbnis – häufig direkte Glücksversprechen auf, die auf viele Hörer unglaublich klingen müssen. Wer kennt nicht Trauergottesdienste, in denen so getan wird, als sei das Versprechen des ewigen Lebens für Verstorbene, für Sterbende und für Hinterbliebene ein echter Trost? Solche Reden wirken häufig so, als setze man sich über die Not des aktuellen Leidens hinweg. Erwünscht wären in solchen Fällen Formen von Anteilnahme, die auch die Unglücklichen im Umgang mit ihrer eigenen Trauer ernst nehmen und sie mit der Hoffnung begleiten, dass sie glücksfähig bleiben. Das könnte der Sinn eines Zuspruchs von Glück sein, der den Respekt vor denen bewahrt, die in ihrem eigenen Urteil frei bleiben müssen, ob ein Glückwunsch für sie in Erfüllung gehen kann oder nicht.

Arnim Regenbogen ist apl. Prof. i.R. am Fachbereich Humanwissenschaften, Fachgebiet Philosophie der Universität Osnabrück.