

Karl Lahmer

Kernbereiche Philosophie

lebensnah und reflektiert

Arbeitsblatt: Glück und Sinn

Inhalt

1	Bedeutungen von Glück	3
2	Das Leben ist absurd	4
3	Glück ist Unabhängigkeit	5
4	Glück ist Freisein	5
5	Glücksstreben ist nicht das Wichtigste	7
6	Wille zum Sinn	8
7	Heilsversprechungen	9
8	Glück ist ein Paradoxon	9
	Lösungshinweise	13
	Zitate	14

Ziele

- Glücksvorstellungen in einem dialektischen Prozess (pro und kontra) kennenlernen
- unterschiedliche Glücksvorstellungen beschreiben und analysieren
- Glücksethiken erklären und mit heutigen Glücksvorstellungen und Glücksversprechen vergleichen
- Erkenntnisse der empirischen Glücksforschung erörtern

Vorüberlegungen

1. Sprüche zum Glück

Ergänzen Sie die Sprüche in kreativer Form.

- a) Wenn man glücklich ist, soll man ...
- b) Das Glück ist das Einzige, das ...
- c) Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und ...
- d) Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und ...
- e) Glück steht am Ende des Handelns, am Anfang ...
- f) Wer ständig glücklich sein möchte, muss ...
- g) Das Geheimnis des Glücks liegt nicht ...
- h) Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern ...

2. Proaktiv sein und es gibt keine Probleme?

Wie denken proaktive Menschen, Optimistinnen oder Optimisten? Ein proaktiver Mensch muss den Lauf der Dinge im Voraus für sich bestimmen und reflektieren, nicht erst, wenn das Problem konkret auftaucht. Als proaktiver Mensch muss man im Voraus überlegen, wie man für sich das Optimum herausholt. Proaktive Menschen treiben Veränderungen voran und entscheiden sich, kein Opfer zu sein.¹

In der Werbung sieht man des Öfteren ältere Menschen, die erstaunlich jung und frisch wirken, weil sie fleißig proaktiv etwas für ihre Gesundheit und ihre körperliche Leistungsfähigkeit tun, im Gegensatz zu solchen Menschen, die reaktiv ihre Beschwerden behandeln.

- a) Sammeln Sie Produktnamen oder sonstige Begriffe, die mit proaktiv verknüpft sind. Wie sinnvoll ist es, Gegenständen eine proaktive Eigenschaft zuzuschreiben?

- b) Analysieren Sie Stellenangebote, die mit proaktiv werben. Beispiel: Marketingspezialistin oder Marketingspezialist gesucht, proaktiv und lösungsorientiert ...

Welches Menschenbild verbirgt sich hinter solchen Stellenangeboten?

- c) Überlegen Sie, worin die Vorteile, aber auch Gefahren eines übertrieben optimistischen Denkens liegen könnten.

Das Gegenteil von *proaktiv* ist *reaktiv*; reaktive Menschen werden eher als träge, behäbige Personen beschrieben, die erst reagieren, wenn äußere Umstände oder andere Personen eine Handlung hervorrufen.

1 Bedeutungen von Glück

Glück hat im Deutschen zwei Bedeutungsvarianten:

1. Glück im Sinne von *Glück haben (luck)* meint einen angenehmen Zufall und eine günstige Fügung.
2. Glück im Sinne von *glücklich sein (happiness)* meint einen länger andauernden Zustand von Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Glück konzentriert sich mehr auf den Aspekt von „glücklich sein“. Zahlreiche Wissenschaftszweige beschäftigen sich mit Glück und Sinn:

- Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten konzentrieren sich darauf, den Menschen auf der Sinnsuche Hilfen anzubieten, z. B. dadurch, dass bei Ängsten oder depressiven Stimmungen die zugrunde liegenden Kognitionen (= Denkmuster) entdeckt und modifiziert (= umgestaltet) werden. Das Erkennen von Glück, z. B. von Glücksmomenten oder auch Lebenszufriedenheit, soll geschärft werden.²
- Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, dass Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin Einfluss auf das Glücksempfinden haben. Das Gehirn setzt diese Botenstoffe sowohl bei Aktivitäten (z. B. Sport) als auch beim Relaxen frei.
- Die Psychologie versucht, Glück zu messen, also empirisch zu erfassen, z. B. durch groß angelegte Umfragen oder ausführliche Einzelinterviews. Das Problem dabei ist, dass die Befragten zu Glück, einem abstrakten Begriff, oft sehr unterschiedliche Vorstellungen haben und dadurch die Ergebnisse – je nach Forschungsintention – sehr unterschiedlich ausfallen können.³

Ein Zweig der Psychologie, die sogenannte positive Psychologie, versucht, die positiven Anlagen von Menschen, ihre Anlagen zum Glück, empirisch zu untersuchen und Vorschläge zur individuellen Glückssteigerung zu erarbeiten. Martin Seligman beschreibt Faktoren, die Wohlfühlen und Glück fördern: positive Gefühle wahrnehmen, Flow erleben, positive Beziehungen gestalten, genießen, was gelungen ist.

Die positive Psychologie ist in Kernbereiche Psychologie ausführlich behandelt.

Unter Flow können wir uns jede Form von Aktivität vorstellen, in einem Chor singen, einen Computer programmieren, tanzen, Karten spielen oder ein Buch lesen, ein mathematisches Problem lösen, jemandem beim Lernen helfen, intensiv studieren – gemeinsam ist solchen Momenten, dass das Bewusstsein voller Erlebnisse ist, die sich miteinander im Einklang befinden.

Glück als Thema der Individualethik ist seit Jahrtausenden Gegenstand des philosophischen Nachdenkens. Philosophinnen und Philosophen beobachten meist Alltagssituationen, verallgemeinern die Beobachtungen und begründen ihre Positionen durch logisch nachvollziehbare Argumente, z. B.:

- Glück bedeutet frei sein von Angst (Epikur).
- Glück bedeutet, dass der Mensch nach einem (moralisch) wertvollen Leben strebt (Aristoteles).

2 Das Leben ist absurd

Kennen Sie den Ausdruck „Sisyphos-Arbeit“? Darunter versteht man sinnlose, anstrengende Tätigkeiten, die zu keinem Ziel führen.

Die Griechen nannten eine solche Anmaßung „Hybris“ (Stolz, Übermut).

Sisyphos war ein Grenzgänger, er reizte die Grenzen des Menschseins provokant aus, in manchen Bereichen zu neugierig, zu egoistisch, zu anmaßend den Göttern gegenüber. Unter anderem fesselte er den Tod. Für seine Betrügereien erhielt er eine entsetzliche Strafe. Er muss einen mächtigen Marmorblock einen Berg hinaufwälzen. Ist er oben angelangt, entgleitet der Fels seinen Händen und rollt ins Tal hinab. Die Menschen, die von dieser Strafe hörten, nennen seitdem eine mühsame Arbeit, die kurz vor dem guten Ende misslingt und wieder von vorn begonnen werden muss, eine Sisyphos-Arbeit.

Sisyphos ist auf sich allein gestellt. Von den Göttern oder anderen Mächten kann keine Aufhebung seiner absurden Situation erwartet werden. Welche Möglichkeiten hat Sisyphos? Welche Möglichkeiten haben Menschen in solchen Situationen?

- Wenn die Menschen klug sind, leben sie im Hier und Jetzt und vergeuden ihr Leben nicht mit Illusionen wie „Irgendwann wird das besser werden.“. Menschen, die ohne Illusion leben, erkennen, dass ihr einziger Besitz ihre Existenz ist. Frei bin ich dann, wenn ich das Leben nicht durch Jenseitsvorstellungen einschränke.⁴
- Der US-amerikanische Philosoph Thomas Nagel (geb. 1937) definiert absurd als eine Diskrepanz zwischen Anspruch/Erwartung und Realität, z. B.: Ein Gewohnheitsverbrecher wird Vorsitzender einer Wohlfahrtsorganisation. Ein Schwergewichtsboxer erwartet einen Sieg beim Marathonlauf.⁵ Auch unsere heutigen Taten sind, verglichen mit dem Weltraum, den Millionen von Jahren nach uns, im Großen und Ganzen bedeutungslos. Das Erkennen der Bedeutungslosigkeit nennt Nagel absurd.

Welche Wahlmöglichkeiten haben wir?

changieren: wechseln

„Aus der Erkenntnis, dass die eigene Existenz absurd ist, kann die positive Haltung dem Leben gegenüber folgen, aber ebenso die negative. Wir changieren oft merkwürdig zwischen beiden. Wenn unsere Gedanken weit ins Weltall hinauswandern, können wir uns so winzig vorkommen, dass uns angst und bange wird. Gleichzeitig spüren wir eine Faszination gegenüber dem Ganzen und schöpfen eine ungeheure Stärke: Warum sich um Kleinigkeiten Sorgen machen, wenn die Galaxien noch in Äonen glühen werden?“⁶

Äonen: Jahrtausende

Zum Nachdenken: Das Leben ist endlich, auch das ist nicht schlimm!

Jedes Atom, jedes Molekül in unserem Körper trägt die gesamte Geschichte des Universums in sich, vom Urknall bis heute. „Das bedeutet logischerweise auch, dass wir selbst aus Bausteinen bestehen, die früher ganz anders waren. Vielleicht war ja eines Ihrer Atome mal Bestandteil von Kleopatras Nase? Oder Napoleons Knie. Das ist kein Scherz. Geht man nämlich davon aus, dass jeder Mensch aus rund 10²⁸ Atomen aufgebaut ist, und nimmt man weiterhin an,

dass wir nach unserem Tod in sämtliche Einzelteile zerfallen und in den Kreislauf der Natur zurückgeführt werden, so ist es eine banale statistische Rechnung, dass wir mit jedem Atemzug einzelne Bausteine eines jeden Menschen, der jemals auf diesem Planeten gelebt hat, einatmen. Ist das nicht verrückt? Mit jedem Atemzug kommunizieren wir mit Shakespeare, Sokrates oder Marilyn Monroe.“⁷

3 Glück ist Unabhängigkeit

Laut Aristoteles streben alle Menschen nach einem Ziel, der *Eudaimonia*. *Eudaimonia* meint *das Glück im Sinne von Erfüllung, Zufriedenheit oder guter Lebensform*. Er unterscheidet drei Glücksniveaus:

- Manche Menschen streben nach sinnlichem Vergnügen: Essen und Sex, oberflächliche Vergnügen, egoistische Handlungen.
- Wer seine persönlichen Wünsche nicht in den Vordergrund stellt, strebt eher nach Ehre und Macht. Diese Menschen wollen für die Gemeinschaft etwas leisten, im Bereich der Politik, der Wirtschaft, der Kultur, der Bildung etc.
- Das höchste Glück definiert Aristoteles als Tätigsein der Seele im Sinne des Denkens, des Philosophierens; eine Lebensform, die sich dem Denken, den Wissenschaften widmet. Die Denk- und Sprachfähigkeit ist das zentrale Kriterium, was die Menschen von Pflanzen und Tieren unterscheidet. Die höchste Form der *Eudaimonia* ermöglicht am ehesten, autark zu leben, also unabhängig von äußeren Einflüssen, Dingen, Affekten etc.

Eudaimonia (gr.): von einem guten Dämon geleitet (wörtlich übersetzt)

Betrachtende Lebensform: *vita contemplativa*

Das, was man Autarkie nennt, findet sich am meisten bei der Betrachtung, beim Denken. Was zum Leben erforderlich ist, brauchen alle Menschen, ob sie gerecht, tapfer oder weise sind. Sind sie aber mit solchen Gütern ausreichend versorgt, braucht der Gerechte solche, gegen die und mit denen er gerecht handeln kann. Dasselbe gilt für den Tapferen: Er braucht Herausforderungen oder Menschen, um seine Tapferkeit zeigen zu können. Der Weise dagegen ist autark, er kann, auch wenn er allein ist, betrachten. Vielleicht kann er es besser, wenn er Mitstreiter hat, aber er ist sich doch selbst genug.“⁸

Aristoteles ist sich bewusst, dass jede Tätigkeit auch genussreich sein muss. Glück braucht zusätzlich äußere Güter. Denn es ist unmöglich, gute und erfreuliche Handlungen ohne Hilfsmittel zu tun. Bei vielen Handlungen benötigen wir Freundinnen und Freunde, ausreichendes Einkommen und politische Macht als eine Art von Werkzeugen. Auch gibt es Dinge, wodurch die Glückseligkeit getrübt wird, z. B. Einsamkeit, das Fehlen materieller Güter, missratene Kinder.⁹

4 Glück ist Freisein

Epikur (341–270 v. Chr.) gilt als Vertreter des Hedonismus. Der Hedonismus ist eine philosophische Anschauung, nach der das private Glück im Vordergrund steht, das Streben nach physischer und psychischer Lust. Epikur meint allerdings nicht Genuss um jeden Preis. Er definiert die Lust als das Freisein von Unlust. Wer im Leib keine Schmerzen und in der Seele keine Furcht spürt, hat die

Hedoné (gr.): Freude, Lust, Vergnügen

Epikur empfahl, sich von der Politik fernzuhalten, um die Seelenruhe nicht zu stören.

Das Ziel der epikureischen Philosophie ist es, das Leiden zu verringern und dadurch Lust zu vermehren.

in sich selbst ruhende Lust erreicht. Ein solcher Zustand macht die Suche nach äußeren Lustempfindungen überflüssig. Maßstab für ein gelingendes Leben ist also das Freisein von Unlust. Während der Zustand physischer Schmerzfreiheit am besten durch eine Reduktion auf die notwendigen Bedürfnisse erreichbar ist, kann die Seelenruhe (Ataraxia) am besten durch den Sieg über die Furcht vor dem Tod und die Furcht vor den Göttern verwirklicht werden. Ziel der epikureischen Philosophie ist die Befreiung des Menschen von seinen Ängsten.

Philosophieren führt zum Glück

Wer jung ist, soll nicht zögern zu philosophieren, und wer alt ist, soll nicht müde werden im Philosophieren. Denn für keinen ist es zu früh und für keinen zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern. Wer behauptet, es sei noch nicht Zeit zu philosophieren oder die Zeit sei schon vorübergegangen, der gleicht einem, der behauptet, die Zeit für die Glückseligkeit sei noch nicht oder nicht mehr da. Darum soll der Jüngling und der Greis philosophieren, der eine, damit er im Alter noch jung bleibe an Gütern durch die Freude am Vergangenen, der andere, damit er gleichzeitig jung und alt sei durch die Furchtlosigkeit vor dem Künftigen. Wir müssen uns also kümmern um das, was die Glückseligkeit schafft: Wenn sie da ist, so besitzen wir alles, wenn sie aber nicht da ist, dann tun wir alles, um sie zu besitzen.

Keine Angst vor dem Tod

Gewöhne dich an den Gedanken, dass der Tod uns nichts angeht. Denn alles Gute und Schlimme beruht auf der Wahrnehmung. Der Tod aber ist der Verlust der Wahrnehmung. Darum macht die rechte Einsicht, dass der Tod uns nichts angeht, die Sterblichkeit des Lebens genussreich, indem sie uns nicht eine unbegrenzte Zeit dazugibt, sondern die Sehnsucht nach der Unsterblichkeit wegnimmt.

Maßhalten ist eine wichtige Übung

Wir halten die Mäßigung für ein großes Gut, nicht um uns in jedem Falle mit Wenigem zu begnügen, sondern damit wir, wenn wir das Viele nicht haben, mit dem Wenigen auskommen. Sich beispielsweise an einfaches Essen zu gewöhnen, verschafft nicht nur volle Gesundheit, sondern bringt uns in eine zufriedeneren Verfassung.

Einsicht verschafft ein lustvolles Leben

Wenn wir also sagen, dass die Lust das Lebensziel sei, so meinen wir nicht die Lüste der Wüstlinge und das bloße Genießen, wie einige aus Unkenntnis meinen, sondern wir verstehen darunter, weder Schmerz im Körper noch Beunruhigung in der Seele zu empfinden. Denn nicht Trinkgelage und Völlerei erzeugen das lustvolle Leben, sondern die rechte Einsicht. Aus ihr entspringen alle übrigen Tugenden, und sie lehrt, dass es nicht möglich ist, lustvoll zu leben, ohne verständig, schön und gerecht zu leben, noch auch verständig, schön und gut, ohne lustvoll zu leben. Denn die Tugenden sind von Natur verbunden mit dem lustvollen Leben, und das lustvolle Leben ist von ihnen untrennbar.¹⁰

Weise ist nach Epikur die Person, die ihre Bedürfnisse regulieren und sich selbst managen kann: Wenige bedeutsame Einsichten reichen, um glücklich zu werden.

5 Glücksstreben ist nicht das Wichtigste

Der britische Philosoph Julian Baggini (geb. 1968) stellt die Frage, ob es nicht andere Dinge gibt, die höher oder besser sind als Glück. Er bedient sich dabei eines Gedankenexperiments.

Das Gedankenexperiment stammt ursprünglich von dem Philosophen Robert Nozick (1938–2002).

Stellen wir uns eine Maschine vor, die ähnlich wie ein Supercomputer funktioniert. Sobald wir an diese Maschine angeschlossen sind, führen wir ein Leben, das sich so anfühlt wie ein ganz normales Leben. Die Erfahrungen dieser virtuellen Welt unterscheiden sich nicht von der realen Welt. Die Maschine gaukelt unserem Gehirn vor, alles sei real.

Stellen wir uns vor, wir hätten die Wahl zwischen einem Leben außerhalb der Maschine (dieses Leben enthält Möglichkeiten zum Glück) und sicherem Glück innerhalb der Maschine.

„Würden Sie sich dafür entscheiden, den Rest des Lebens in einer solchen Maschine zu verbringen? Wenn Sie diese Frage mit Ja beantworten, dürften Sie einer Minderheit angehören. Die meisten Menschen würden ein solches Angebot nicht nur ausschlagen, sondern sogar furchtbar finden, weil sie das Gefühl hätten, in dieser Maschine kein richtiges Leben zu führen. Es genügt nicht, die Erfahrungen eines glücklichen Daseins zu machen, man möchte es tatsächlich leben. Ein Besuch der Pyramiden in der Maschine würde Ihnen vielleicht zu dem gleichen Erlebnis verhelfen wie in der realen Welt, aber dem Menschen ist es wichtig, dass er tatsächlich in Ägypten war, nicht nur in einer virtuellen Simulation der Realität. Für jemandem außerhalb der Maschine würde die Tatsache, dass er innerhalb den Betrug nicht wahrnehme, die Sache sogar noch schlimmer machen.

Kein vernünftiger Mensch würde sich an die Maschine anschließen lassen. Die Vorstellung eines andauernd spaßigen Lebens widerstrebt Erwachsenen. Vielleicht würden sich Kinder so etwas wünschen.

Natürlich könnte man argumentieren, dass die instinktive Reaktion des Menschen falsch ist und er sich auf die Maschine einlassen sollte. Doch diese instinktive Ablehnung sagt uns etwas sehr Wichtiges über Glück, nämlich dass es nicht das vorrangige Lebensziel ist. Wenn wir wirklich davon überzeugt wären, dass wir vor allem anderen nach Glück streben sollten, würden wir doch sicher nicht zögern, uns auf die Maschine einzulassen, oder?

Was ist uns also wichtiger als das Glück? Meiner Ansicht nach halten wir ein ganzes Arsenal von Werten für wichtig, die sich am besten unter dem Begriff Authentizität zusammenfassen lassen. Dazu gehört, dass man das Leben wahrhaftig leben und die Welt so sehen möchte, wie sie wirklich ist, kein Trugbild von ihr; Erfolge durch echte Leistungen erlangt; mit Menschen zu tun hat, die wirklich so sind wie wir und nicht bloß Marionetten.“¹¹

Paul Watzlawick (1921–2007), Philosoph und Psychologe, sieht die Sache mit dem Glück noch radikaler: Das Streben nach Glück ist meistens die Ursache für Unglücksmomente. Watzlawick macht uns mit einem „Augenzwinkern“ darauf aufmerksam, wie wir unser Leben unerträglich machen können, wenn wir beispielsweise negative Aspekte des Lebens ausblenden oder etwas suchen, was es gar nicht gibt: Was wären wir ohne unserer Unglücklichkeit? Vielleicht ist sogar die Suche nach Glück der einzige Grund, warum wir es nicht finden.

„Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen. Es ist höchste Zeit, mit dem jahrtausendealten Ammenmärchen aufzuräumen, wonach Glück, Glücklichkeit und Glücklichsein erstrebenswerte Lebensziele sind. Zu lange hat man uns eingeredet – und haben wir treuherzig geglaubt –, dass die Suche nach dem Glück uns schließlich das Glück bescheren wird.“¹²

6 Wille zum Sinn

Jeder Mensch hat gewisse Grundbedürfnisse: anerkannt und gebraucht zu werden, Probleme lösen zu können, einen Freundeskreis um sich zu haben, lieben zu können und geliebt zu werden, seine Lebensziele entfalten zu können und in Frieden mit sich selbst zu leben. Es gibt Situationen im Leben eines Menschen, ob es Trennungen sind, Versagen in der Schule oder Enttäuschungen, die einen aus der Bahn werfen.

Was passiert, wenn ein Mensch in seinem Bestreben, dem Leben einen Sinn zu geben, scheitert? Wenn ein Mensch andauernd Frustrationen ausgesetzt ist? Macht sich dann ein Gefühl der Sinnlosigkeit breit?

- Ist das Sinnlosigkeitsgefühl die Ursache für Jugendkriminalität, Alkoholismus u. Ä.?
- Ist das Sinnlosigkeitsgefühl die Ursache für die große Zahl psychischer Krankheiten und unbestimmter Ängste?

Nach Viktor E. Frankl (1905–1997) ist es am wichtigsten, den Willen zum Sinn zu stimulieren und dem Menschen konkrete Sinnmöglichkeiten anzubieten. Es ist lebenswichtig, auf ein Ziel zuzusteuern: „Wer ein Wozu zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Sinn gewinnt das Leben dann, wenn man sich in einem Werk, in der Liebe oder im Leiden verwirklicht und damit über sich selbst hinauswächst (Transzendenz). Ist der Wille zum Sinn gestört, kommt es zum Sinnlosigkeitsgefühl, Leeregefühl, zum existenziellen Vakuum. Die heute vorherrschende Neurose ist nach Frankl die der Sinnleere. Als Ursache führt er an: Die menschlichen Instinkte sagen nicht, was der Mensch tun muss; Traditionen sagen nicht mehr, was er tun soll; weder wissend, was er muss, noch, was er soll, weiß er auch nicht mehr, was er will.

Wichtig ist es, den Reichtum der Wertewelt sichtbar zu machen, den Horizont für das Sinnangebot des Lebens zu erweitern:

- Schöpferische Werte: Verwirklichung durch Schaffen;
- Erlebniswerte: Hingabe in die Schönheit der Natur und Kunst;
- Einstellungswerte: Das Leben ist auch dann sinnvoll, wenn es weder schöpferisch noch reich an Erleben ist; zentral ist letztlich, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.¹³

„Leben heißt letztlich eben nichts anderes als: Verantwortung tragen für die rechte Beantwortung der Lebensfragen, für die Erfüllung der Aufgaben, die jedem Einzelnen das Leben stellt, für die Erfüllung der Forderung der Stunde. Diese Forderung, und mit ihr der Sinn des Daseins, wechselt von Mensch zu

Mensch und von Augenblick zu Augenblick. Nie kann also der Sinn menschlichen Lebens allgemein angegeben werden, nie lässt sich die Frage nach diesem Sinn allgemein beantworten – das Leben, wie es hier gemeint ist, ist nichts Vages, sondern jeweils etwas Konkretes, und so sind auch die Forderungen des Lebens an uns jeweils ganz konkrete. Diese Konkretheit bringt das Schicksal des Menschen mit sich, das für jeden ein einmaliges und einzigartiges ist. Kein Mensch und kein Schicksal lässt sich mit einem andern vergleichen; keine Situation wiederholt sich.“¹⁴

7 Heilsversprechungen

Positives Denken und Fühlen versuchen sogenannte Motivationstrainerinnen und Motivationstrainer zu vermitteln: Sag ja zum Erfolg, Forever Young, Wohlstand ohne Stress. Du schaffst es! Gib niemals auf! Sorge dich nicht – lebe! Auf Motivationskongressen wird mit einer Multimedia-Show (Musik, Video, Laser etc.) den Menschen ein Gefühl von Selbstmächtigkeit, Power und Stärke suggeriert. Positives Denken und Individualität sollen Hühner zu Adlern machen. Ein Motivationstrainer sagt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, sie seien in den Hühnerstall hineingeboren. Zu Hühnern habe man sie erzogen. In Wirklichkeit seien sie Adler. Der Hühnerstall ist die Gesellschaft, und Hühner sind schwach. Und die allermeisten Menschen seien Hühner. Du aber schaffst alles, wenn du nur willst, du kannst ein Adler werden! Spreng deine Grenzen.

Der pure Optimismus, Diktate chronischer Fröhlichkeit

„Für die Psychohygiene ist das sicher ganz verheerend: Wut, Ärger, Aggression, Zweifel sind sehr wichtig für die Lebensorientierung einerseits und die psychische Gesundheit andererseits.“

Die Sehnsucht nach dem erlösenden Wort des Erfolgsverkünders, nach dem Glücksvorführer hat nach Ansicht von Psychologen, Hirnforschern und Kulturwissenschaftlern mit intellektueller Potenz gar nichts zu tun. Ichstärke ist keine Frage der Intelligenz; vielmehr sucht die im Berufsalltag beanspruchte Ratio Ausgleich im seelischen Anderswo. Je simpler die Botschaft, desto attraktiver der Fluchtweg. Die Adressaten solcher Beeinflussungsversuche haben irrationale Ängste und Wünsche, die ein Motivationsguru zu lösen und erfüllen verspricht. Du kannst es! Auch du hast Erfolg! Du bist gut! Du bist besser als dein Konkurrent! Und für einige Stunden erliegt man der massenpsychologisch berechneten Suggestion individueller Überlegenheit.“¹⁵

8 Glück ist ein Paradoxon

Der Philosoph Dieter Birnbacher (geb. 1946) bezweifelt, dass Glück messbar ist:

Glück als Paradoxon

„Diese Grenzen liegen zum großen Teil in der Sache selbst. Nicht nur ist schwer vorstellbar, dass eine durchgängig kalkulierende Einstellung gegenüber dem eigenen Glück der Erfahrung von Glück förderlich ist. Glück ist auch ein beson-

Paradoxon: scheinbar unsinnige Behauptung, die sich letztlich als richtig erweist

Einer wissenschaftlich exakten Messung von Lust oder Glück sind enge Grenzen gesetzt.

ders sensibles Gut dadurch, dass es sich anders als andere Güter nicht direkt ansteuern und erreichen lässt. Man wird in der Regel nicht dadurch glücklich, dass man glücklich zu sein bestrebt ist. Dieses ‚Glücksparadox‘ ist seinerseits begründet in zwei eng miteinander verwandten Umständen: Erstens gehört es zum Glück, als Widerfahrnis und nicht als Leistung erlebt zu werden, Glück ist kein aktives Tun, sondern ein passives Empfangen. Ähnlich wie die meisten Gefühle kann Glück nicht direkt zum Gegenstand von Absichten gemacht werden. Zweitens ist Glück nicht leicht abzulösen von Glücksgütern, d. h. von Tätigkeiten, Erfahrungen und Weltzuständen, die als beglückend empfunden werden. Nur selten wird Glück als Zustand – etwa als Stimmung – erlebt, der nicht oder nur entfernt von der Realisierung anderweitiger Güter abhängt. Im Allgemeinen ist die Realisierung von Glück an die Realisierung anderer Werte gebunden. Glück ist insofern ein unselbstständiger Wert.“¹⁶

Heute übernehmen vor allem Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie andere Gruppierungen die Funktion der Ratschläge.

Carpe diem: Nütze den Tag (den Augenblick).

Leuconoé heißt übersetzt: klarer Verstand.

Aufgaben

1. Zitate aus dem Text von Epikur sammeln

Eine zentrale Aufgabe der antiken Philosophie war es auch, anderen Menschen Ratschläge für ein sinnvolles Leben als Orientierung anzubieten, z. B., dass Glück nicht nur aus punktuellen Genüssen besteht.

Zitieren Sie Ausschnitte aus dem Text von Epikur (S. 6), die Glück als erfüllend, sinnvoll, wesentlich für das Leben beschreiben.

Zitate: _____

2. Carpe diem

Lesen Sie den folgenden kurzen Text. Zitieren Sie die Begriffe, die epikureisches Gedankengut widerspiegeln.

Frage nicht, Leuconoé, was Götter mir oder dir an Lebenszeit gegeben haben. Sei weise und klug, nütze den Augenblick.¹⁷

Zitate: _____

3. Text von Baggini mit dem aristotelischen Glücksbegriff vergleichen

- a) Begründen Sie, warum Baggini (S. 7) bezweifelt, Glück sei das höchste Gut im Leben.

Notizen: _____

- b) Vergleichen Sie die Hauptaussagen des Baggini-Textes mit dem Glücksbegriff von Aristoteles: Worin sehen Sie gravierende Unterschiede? Wo sind Ähnlichkeiten feststellbar?

Notizen: _____

4. Textanalyse: Glück als Paradoxon

Prüfen Sie, welche der folgenden Aussagen mit dem Text auf S. 9 f. (Glück als Paradoxon) übereinstimmen, welche nicht. Begründen Sie Ihre jeweilige Entscheidung.

- Glück ist nicht messbar und vernünftig planbar.

- Glück lässt sich mit einer sensiblen Haltung ansteuern.

- Glück widerfährt einem. Man kann es mit Gefühlen vergleichen.

- Glück wird meistens als Zustand im Sinne einer Stimmung (Zufriedenheit) empfunden, selten spielen dabei Tätigkeiten oder andere Werte eine Rolle.

5. Glücksumfragen

In Bhutan wird das Bruttosozialglück gemessen. Überprüfen Sie Ihr persönliches Bruttosozialglück im Hinblick auf die folgenden Aspekte:

- Psychisches Wohlbefinden: Mitgefühl, Gelassenheit, spirituelle Tätigkeiten (Meditation, Gebet)
- Zeitverwendung: Arbeit, Freizeit, Nichtstun
- Gemeinschaftsleben: Freundinnen, Freunde, ehrenamtliche Tätigkeiten
- Kulturelle Vielfalt: Traditionen, Modernes
- Gesundheit
- Bildung
- Ökologisches Engagement

Recherchieren Sie aktuelle Ergebnisse von Umfragen: *Wie glücklich sind die Österreicherinnen und Österreicher?*

6. Nach dem Sinn im Leben fragen

Die US-amerikanische Philosophin Susan Wolf (geb. 1952) schlägt vor: Bevor wir nach dem Sinn des Lebens fragen, sollten wir zunächst nach dem Sinn im Leben fragen. So werden wir uns bewusst, welche Einstellungen und Handlungen in unserem derzeitigen Leben wir als sinnvoll betrachten. (vgl. Wolf 2010)

Notieren Sie für sich persönlich, welche Einstellungen und Handlungen Sie zurzeit als sinnvoll (sinnstiftend) betrachten.

7. Das Leben findet im Diesseits statt!

Zum Leben kann man u. a. zwei kontroverse Einstellungen haben: lebensbejahend (was nach dem Leben kommt, interessiert mich nicht) oder daseinsskeptisch (das Leben ist sinnlos oder das wirkliche Leben beginnt nach dem Tod).

Lesen Sie den folgenden Text und vergleichen Sie die Hauptaussage des Textes mit den philosophischen Anschauungen von Epikur.

Auf seinen Irrfahrten kommt Odysseus auch in die Unterwelt. Dort trifft er im Totenreich den berühmten Helden Achill.

Odysseus: Mein lieber Achill, du warst im Diesseits der größte aller Helden, gepriesen von allen Menschen. Folglich wirst du auch hier im Totenreich der angesehenste und glücklichste Mensch sein.

Achill: Edler Odysseus, sprich über den Tod keinen Trost aus. Lieber würde ich als Tagelöhner das Feld eines Bauern bearbeiten, ohne Wohlstand, als über alle Toten hier herrschen.¹⁸

Die Hauptaussage des Homer-Textes ist in der Antwort des Achill zu finden: Alle Versprechungen wie „Du wirst im Jenseits ein paradiesisches Dasein führen.“ sind Illusion. Jedes diesseitige Leben, egal ob arm oder reich, gesund oder krank, mächtig oder dienend, ist besser als das Schattendasein im Jenseits.

Nach Glück Byung-Chul Han (geb. 1959) entzieht sich Glück einer Optimierungslogik in Bezug auf ausschließlich positive Gefühle. Dem Glück wohnt immer eine Negativität inne. Das tiefe Glück enthält ein Moment des Leidens. Nietzsche zitierend, verweist er u. a. darauf: Wird der Schmerz unterbunden, so verflacht das Glück zu einer dumpfen Behaglichkeit. Wer nicht empfänglich ist für den Schmerz, verschließt sich dem tiefen Glück.¹⁹

8. Das Pinguin-Prinzip

Sehen Sie sich im Internet das Video „Das Pinguin-Prinzip“ von Eckart von Hirschhausen an. Formulieren Sie die Hauptaussagen des Videos in einigen Sätzen.

Ein Leben ohne Negativität (Leid, Unglück) hebt sich selbst auf.

[Link zum Video](#)

Lösungshinweise

Vorüberlegung: Proaktiv sein ...

Proaktiv sein ermöglicht u. a. auch Erlebnisorientierung. Soziologinnen und Soziologen stellen fest, dass die Erlebnisorientierung die wichtigste Form von Glücksstreben für den heutigen Menschen darstellt. Unter Erlebnisorientierung versteht man die unmittelbarste Form auf der Suche nach Glück. Das Motto: Erlebe dein Leben in Form von Events! Beim erlebnisorientierten Handeln richtet sich der Anspruch ohne Zeitverzögerung auf die aktuelle Situation. Man investiert Geld, Zeit, Aktivität und erwartet im selben Moment den Gegenwert.

Auch die Grenzen zwischen Jung und Alt verschwimmen. Forever young lautet die Devise, und die Strategien werden gleich mitgeliefert: vom Forever-young-Lauftraining und der passenden Diät bis zur finanziellen und gesundheitlichen Altersfürsorge. Die Jugend muss um jeden Preis konserviert werden. Alter wird nur noch als Widerspruch zum leistungsfähigen Jugendideal der Spaßgesellschaft angesehen. Alte Menschen kommen in der Werbung nur als Junggebliebene vor.

Aus ethischer Sicht könnte bezüglich Gesundheit auch der Aspekt der Prävention thematisiert werden. Gentechnische Methoden ermöglichen es heute, im Voraus Dispositionen für Krankheiten zu diagnostizieren. Die Büchse der Pandora wird weit geöffnet. Als Beispiel dazu: „Dunja Hayali macht DNA-Test. Will ich wirklich wissen, ob mir Alzheimer droht?“

2. Carpe diem

Im Horaz-Gedicht wird durch viele Bilder und Metaphern das „Carpe diem“ (Nütze den Augenblick) umschrieben. Dieser Aspekt ist typisch epikureisch:

- Nütze den Augenblick. Lass dir die Gegenwart nicht durch zukünftige Ängste vermiesen.
- Enthalte dich der Politik, sie bringt die Seele in Verwirrung. Konzentriere dich auf dich und auf die Menschen, mit den du Kontakt hast.

Modern ausgedrückt: Wer bei klarem Verstand (Leuko-noe) ist, kümmert sich nicht um Proaktivität, lässt die Zukunft beiseite und lebt in der Gegenwart.

3. Text von Baggini ...

- a) Es gibt ein ganzes Arsenal von Werten, die wir für wichtiger als Glück halten. Wäre das nicht so, dann würden wir ein Leben in der Maschine bevorzugen, was wir aber nicht tun (zumindest die Mehrzahl der Menschen entscheidet sich für ein Leben außerhalb der Maschine, was zur Folge hat, dass wir auch mit Missgeschicken und Leid konfrontiert sein werden).
- b) Baggini fasst das Werte-Arsenal zusammen als Authentizität. Authentisch leben können heißt, ein echtes Leben führen können, mit echten Menschen kooperieren können etc. Ein Vergleichspunkt zu Aristoteles könnte sein: Baggini stellt die aristotelische Glückskonzeption vom Kopf auf die Füße: Während bei Baggini Glück der Authentizität untergeordnet ist, sind bei Aristoteles alle Werte gleichsam dem Glück untergeordnet: Die höchste Form der Eudaimonia ermöglicht am ehesten, autark zu leben, also unabhängig von äußeren Einflüssen, Dingen, Affekten etc.
 - Baggini: authentisch leben = ein echtes Leben führen können
 - Aristoteles autark leben = ein Leben unabhängig von äußeren Einflüssen führen können

4. Textanalyse: Glück als Paradoxon

- Glück ist nicht messbar und vernünftig planbar.
- Glück lässt sich nicht mit einer sensiblen Haltung ansteuern.
- Glück widerfährt einem. Man kann es mit Gefühlen vergleichen.
- Glück wird meistens als Zustand im Sinne einer Stimmung (Zufriedenheit) empfunden, meistens spielen dabei Tätigkeiten oder andere Werte eine Rolle.

5. Glücksumfragen

Ein Beispiel, womit wir unsere Zeit verbringen. 1 % entspricht etwa 1 Stunde pro Woche.

- Produktive Tätigkeiten (insgesamt 25 bis 60 %)
- Beruf, Schule oder Studium 20 bis 40 %
- Reden und Träumen während der Arbeit 05 bis 15 %
- Erhaltende Tätigkeiten (insgesamt 20 bis 40 %)

- Hausarbeit (Kochen, Putzen, Einkaufen) 10 bis 20 %
- Essen ca. 05 %
- Körperpflege (Waschen, Anziehen etc.) ca. 05 %
- Autofahren, Busfahren, Radfahren 05 bis 10 %
- Freizeitaktivitäten (insgesamt 20 bis 45 %)
- Medienkonsum (vor allem Fernsehen) 10 bis 15 %
- Hobby, Sport, Kino, Restaurant 05 bis 15 %
- Gespräche, Geselligkeit 05 bis 10 %
- Muße, Ausruhen ca. 05 %

Zitate

- 1 Vgl. Eilenberger, Wolfram: Philosophie für alle, die noch etwas vorhaben. Berlin: Berliner Taschenbuchverlag 2009, S. 78 f.; Covey, Stephen R./Merrill, Roger / Merrill, Rebecca R. / Altmann, Alexandra.: Der Weg zum Wesentlichen. Der Klassiker des Zeitmanagements. Frankfurt am Main: Campus 2014.
- 2 Vgl. Urner, Maren: Raus aus der ewigen Dauerkrise. Mit dem Denken von morgen die Probleme von heute lösen. München: Droemer 2021, S. 33 f.
- 3 Vgl. Schüller, Katharina: Statistik und Intuition. Alltagsbeispiele kritisch hinterfragt. Kindle-Version. Berlin / Heidelberg: Springer 2015, Pos. 1579 ff.
- 4 Vgl. Camus, Albert: Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde. Reinbek: rororo 2000, S. 98 ff.
- 5 Vgl. Nagel, Thomas: Über das Leben, die Seele und den Tod. Königstein im Taunus: Anton Hain 1984, S. 27).
- 6 Hübl, Philipp: Folge dem weißen Kaninchen ... in die Welt der Philosophie. Kindle-Version. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 2012., Pos. 4450 ff.
- 7 Ebert, Vince: Was wäre, wenn Elvis doch noch leben würde? Heidelberg: Spektrum 2018. Online: <https://www.spektrum.de/kolumne/was-waere-wenn-elvis-doch-noch-leben-wuerde/1533627> (Zugriff am 22.08.2023).
- 8 Vgl. Aristoteles, Nikomachische Ethik 1177b.
- 9 Vgl. Aristoteles, Nikomachische Ethik 1099ab.
- 10 Vgl. Epikur, Brief an Menoikeus. In: Diogenes Laertios 10.
- 11 Baggini, Julian: Der Sinn des Lebens. München: Piper 2010, S. 210 f.
- 12 Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper 1983, S. 10.
- 13 Vgl. Frankl, Viktor E.: Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper 1985.
- 14 Frankl, Viktor E.: „... trotzdem Ja zum Leben sagen“. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel 2009, S. 110 f.
- 15 Schüle, Christian: Die Diktatur der Optimisten. Online: http://www.zeit.de/2001/25/200125_glueckspropheten.xml/seite-3 (Zugriff am 23.07.2023).
- 16 Birnbacher, Dieter: Analytische Einführung in die Ethik. Berlin: De Gruyter, 2007, S. 255 f.
- 17 Vgl. Horaz, Carmen 1, 11.
- 18 Vgl. Homer, Odyssee 11, 482 ff.
- 19 Vgl. Han, Byung-Chul: Palliativgesellschaft Schmerz heute. Berlin: MSB Matthes & Seitz 2020.