

Über das Glück

Von Heinz Bachmann

Glückwünsche werden millionenfach verschickt, sei es in Form von Geburtstagskarten oder als Neujahrs-SMS. Nur – was ist Glück überhaupt?

Schon die Philosophen der griechischen Antike haben sich Gedanken über das Glück – «das höchste Gut» – gemacht. Ab dem 12. Jahrhundert wurde das mittelhochdeutsche Wort «gelücke» verwendet. Es bedeutete «die Art, wie etwas gut ausgeht».

Eine allgemeingültige Definition für Glück gibt es nicht. Jedes Individuum legt für sich selber fest, worin sein Glück besteht. Es kann sich, gerade auch für moderne Menschen, lohnen, über die Vorstellung von Glück vertieft nachzudenken.

Der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid unterscheidet drei Ebenen von Glück: das «Zufallsglück», das «Wohlfühlglück» und das «Glück der Fülle».

1. Das Zufallsglück

Es ist nicht planbar und das Schicksal kann so oder auch anders ausfallen. Wie viele Menschen auf das Zufallsglück z.B. in Form eines grossen Geldgewinnes hoffen, zeigen die Teilnehmerzahlen an den wöchentlichen Lotterien oder die vielen jungen Leute, welche an einer Castingshow teilnehmen, um dereinst als Star entdeckt zu werden.

2. Das Wohlfühlglück

Seit dem Ende des 18. Jahrhunderts hat sich die Auffassung durchgesetzt, Glück sei die Maximierung von Lust und die Minimierung von Schmerz. Die moderne Spass- und Erlebnisgesellschaft funktioniert weitgehend nach dieser Vorstellung. Sicher spricht vieles dafür, dass Menschen Situationen gestalten, in denen sie sich wohl fühlen und das Leben geniessen können.

Die Lust maximieren?

Die Lebenskunst lehrt, dass das Auskosten der Lüste immer eine Frage des bekömmlichen Masses ist. Am Beispiel eines guten Essens lässt sich dies eindrücklich nachvollziehen: Die Lust lässt sich weder steigern noch erhalten, wenn unmittelbar auf das köstliche 6-Gang-Menü nochmals dasselbe bestellt und verzehrt wird.

Das Glück allein in der Lust und im Wohlbefinden zu suchen, ist ein gefährlicher Weg. Niemand hält es im Paradies längere Zeit aus. Glücksgefühle lassen sich in der Regel nicht als Dauerzustand installieren. Menschen, welche den Sinn des Lebens in der rastlosen Jagd nach Wohlfühlglück suchen, laufen Gefahr, die Dosis der Glück versprechenden Lüste dauernd steigern zu müssen. Langeweile und ein Gefühl der Leere stellen sich ein. Neue Reize müssen gesucht werden, um sich einschleichende ungute Gefühle zu bekämpfen. Nicht selten führt diese moderne Art des Strebens nach Glück und Wohlbefinden zu zusätzlichem Stress ausserhalb der Berufswelt.

Den Schmerz minimieren?

Die moderne Medizin leistet vieles. Trotzdem scheint es unwahrscheinlich, dass völlige psychische und physische Schmerzfreiheit erreichbar ist. Und es ist auch gar nicht sicher, ob dies wirklich erstrebenswert wäre, denn das Leben und das Glücksgefühl basieren auf Erfahrungen der Polarität: Woher kann ein Mensch wissen, was das «Wohlsein» ist, wenn er das «Unwohlsein» gar nicht kennt? Den Schmerz eliminieren zu wollen, hiesse auch, einen Kampf gegen die biologische Alterung aufzunehmen, welcher allerdings nicht nur in der Schönheitschirurgie längst im Gange ist – mit nicht immer glücklich machenden Resultaten.

Als unumstössliche Realität bleibt auf alle Fälle, dass jedes Leben früher oder später durch den Tod sein Ende findet.

Wer sich Gedanken über die Lebenskunst macht, integriert diese Tatsache in sein Bewusstsein und sorgt sich um eine bewusste Lebensführung.

3. Das Glück der Fülle

Nur wer die Krankheit kennt, weiss die Gesundheit wirklich zu schätzen; nur wer den Hunger kennt, kann das Glücksgefühl der Sättigung wirklich geniessen. Zum Erfolg gehört der Misserfolg; nur wer arbeitet, erlebt als Kontrast dazu Freizeit und Ferien; Freude ist nur in Kenntnis des Leides wahrnehmbar; und nur wer das Fremdsein erlebt hat, kann den Wert von Heimat wirklich ermessen.

Wer sich der Polarität des Lebens und der dazugehörigen Gefühle bewusst ist und nicht versucht, das Negative aus dem Leben fernzuhalten, lernt eine neue Ebene des Glücks kennen. Ein Glück, welches umfassender und dauerhafter ist als das Zufallsglück oder das Wohlfühlglück. Es ist nicht so sehr abhängig von blossen Zufällen und momentanen Empfindungen. Wer in sein Leben auch negative Erfahrungen wie Krankheit, Schmerz, Verlust, Endlichkeit, Misserfolg integrieren kann und Erkenntnisse daraus zu ziehen vermag, gewinnt an Lebenskunst und -qualität.

Diese Lebenskunst gilt es in einer neuen Moderne erst wieder zu entdecken. Denn allzu abhängig zeigt sich das zeitgemässe Leben von materiellem Besitz und von einer Eventkultur mit sich dauernd überbietenden Reizen. Zwar weiss auch der moderne Mensch, dass zum Leben Höhen und Tiefen gehören. Aber Geltung haben nur die Höhen. Die Tiefen werden verdrängt. Wer nicht «gut drauf ist», tut alles dafür, aus dem Tief, welches als Krankheit gilt, herauszukommen – nötigenfalls mit Medikamenten. Denn wer sich nicht immer aktiv, erfolgreich, strahlend und positiv präsentiert, sieht



sich rasch als Pessimist etikettiert. Dabei gehören doch z.B. auch Musse, Rückschläge und Nachdenklichkeit zum Leben, können zu wichtigen Erkenntnissen führen und tragen schlussendlich dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern.

Getäuschte Kinder

Ausgangspunkt für das Leben von Kindern ist ein Zustand der vollkommenen Sorglosigkeit im Mutterleib. Mit dem ersten Schrei beginnt die Phase der Selbstbehauptung. Wenn das Leben nicht auf Dauer von der Fürsorge anderer abhängig sein soll, müssen Heranwachsende die Fähigkeit erwerben, für sich selber zu sorgen. Dieser Weg hat in modernen Gesellschaften einige Erschwernisse erfahren. Kinder sehen

sich in eine Welt geboren, in welcher starre Bindungen und Identitäten sich weitgehend aufgelöst haben. Der Einfluss von Tradition, Konvention und Religion ist geschwunden und das Individuum findet sich in einem Zustand des Befreitseins. Ein Leben, das von fast allem «frei» ist, ist aber alles andere als einfach. Nicht nur Heranwachsende sind durch eine beinahe umfassende Freiheit überfordert. Sinn entsteht durch Zusammenhang. Wie finden Kinder zu einem sinnvollen, bejahenswerten Leben, wenn sie diesen Zusammenhang nirgends erfahren? In vielen Familien lösen sich, wenn sie sich nicht gerade ganz auflösen, zumindest die Verbindlichkeiten auf. Kinder und Jugendliche sind zunehmend sich selber überlassen. Sie orien-

tieren sich zwangsläufig an dem, was ihnen zur Verfügung steht: Fun, Fernsehen, Fussball, Filmstars; virtuelle Welten im Internet und im Videospiele. So erleben Jugendliche Freiheit als das Recht, in keiner Weise von jemandem oder von etwas eingeschränkt zu werden.

Die Jagd nach Glück

Kinder und Jugendliche erleben in unserer modernen Welt eine allgegenwärtige Jagd nach Glück. Das Wohlfühlglück erscheint als die einzig denkbare Form des Glücks, als Dauerzustand voller Lust, ohne Schmerz; ein immer währender Spass, eine einzige Abfolge von Events, erhätlich ohne Anstrengung, lebbar unter Ausschluss alles Unangenehmen.

Die Frage nach dem Sinn

Gesellschaften, welche sich um die Existenzsicherung kümmern müssen, kennen keine Sinnkrisen. In Zeiten des materiellen Wohlstandes hingegen sehen sich Menschen mit der Erfahrung von Sinnlosigkeit konfrontiert. Mit dem Überfluss an Gütern geht oft ein Mangel an Sinn einher, denn für das Individuum entfällt die Orientierung auf künftige bessere Verhältnisse. Zusammen mit der weitgehenden Befreiung von Bindungen und Verbindlichkeiten aller Art und der steten Aufhebung von Zusammenhängen tritt das Gefühl der Sinnlosigkeit immer deutlicher hervor. Es muss also darum gehen, Sinn neu zu gründen und auf eine neue Weise Sinnzusammenhänge wieder herzustellen.

Schule der Lebenskunst

Unsere Gesellschaft wäre gut beraten, sich mehr Gedanken darüber zu machen, was einem erfüllten, bejahenswerten Leben zuträglich ist. Das würde dazu führen, den Kindern und Jugendlichen den Sinn und den Wert des Lebens anders vorzuleben und zu erklären. Längerfristig könnte so wohl auch auf viele Präventionsveranstaltungen von fragwürdiger Nachhaltigkeit verzichtet werden.

Wenn das kurzlebige Wohlfühlglück nicht mehr so sehr im Zentrum stehen soll, müsste vielleicht ein Schulprogramm überdacht werden, welches einer neunten Sekundarklasse (in einem Jahr!) eine mehrtägige Schulreise, eine Projektwoche, eine Jokerwoche (auf Grund besonderer Umstände), ein Schulfest, eine mehrtägige Abschlussreise und eine Schlussfeier «beschert».

Zeit der Wahl

In der Moderne treffen Menschen immer weniger auf fest gefügte Lebensentwürfe. Diese Tatsache birgt die Chance, das eigene Leben weitgehend selber zu bestimmen. Um aber diesen

Gestaltungsspielraum wirklich nutzen zu können, ist es entscheidend, dass Heranwachsende die Möglichkeit erhalten, Lebenszusammenhänge zu erkennen, eine eigene Lebenshaltung zu finden und den Umgang mit sich selbst und mit anderen zu erlernen. Als Vorbereitung auf dieses «Leben mit der Wahl» braucht es mehr als ein Aneinanderreihen von Events und Vergnügungen.

Entscheidend für jede gesellschaftliche Entwicklung ist die Qualität der Auseinandersetzung des Individuums mit sich selber und seinen Möglichkeiten.

Als wichtige Lernfelder der Lebenskunst gelten:

Erlernen von Sensibilität und Ausbildung des Gespürs

Menschen brauchen, um für sich selber sorgen und entscheiden zu können, eine intensive, differenzierte sinnliche Wahrnehmung sich selber und anderen gegenüber.

Aneignung von Wissen

Das Interesse an und der Erwerb von Wissen ermöglichen es dem Individuum, Einblicke in die Grundstrukturen des Lebens und der Welt zu gewinnen. Dazu gehört allerdings auch die Erkenntnis, dass es absolute Gewissheit nicht gibt.

Selbstmächtigkeit erlangen

Handwerklich tätig sein, Erfahrungen mit Materialien erwerben, in einem gestalterischen, künstlerischen Prozess Lösungen suchen – Aktivität unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung.

Arbeit am eigenen Körper

Die Kunst der Bewegung ist zu schulen und zu pflegen. Der Mensch entfaltet sein ganzes Leben mit all seinen geistigen, künstlerischen und seelischen Möglichkeiten in diesem Körper. Übergewicht beispielsweise – als Folge eines unkontrollierten Konsums von «Wohlfühlglück» – schränkt die Möglichkeiten des Individuums unnötig ein.

Selbstsorge

Der humane Umgang mit sich selber macht Humanität im gesellschaftlichen Masstab erst möglich.

Sorge für andere

Auf der Basis der eigenen Sozialkompetenz entwickelt der Mensch die Fähigkeit des Zusammenlebens mit anderen und erlebt darin Sinn.

Sinnggebung

Die Fähigkeit, Erfahrungen zu deuten und zu interpretieren unterstützt ein bejahenswertes Leben. Zeiten der Muse sind für diese Auseinandersetzung mit Fragen der Lebensführung unerlässlich.

Schönes kennenlernen

Kunst, Natur, Erlebnisse, Beziehungen, Phantasie – die Auseinandersetzung mit «dem Schönen» wirkt sinnstiftend.

Befähigung zum Glück

Eine Befähigung zum Glück könnte so aussehen: Dem Zufallsglück gegenüber offen sein, die Freuden der Lust genießen, sich aber der Polarität des Lebens mit seinen Schwierigkeiten, Entbehrungen und Konflikten stellen.

«Das Glück der Fülle ist zuweilen erst in der Erinnerung erfahrbar: mit dem Blick aus der Distanz, mit dem sich das gesamte Leben zur Kohärenz fügt, mit all den lichten Stellen und Schattierungen, die den Reichtum des erfüllten Lebens zwischen Geburt und Tod ausmachen», schreibt Wilhelm Schmid (*Mit sich selber befreundet sein, Suhrkamp*).