

## Auf der Suche nach dem Glück

### Wie findet der Mensch das Glück?

Glück – ein Wort mit einer gewaltigen Bedeutung. Will nicht jeder Mensch „glücklich sein“? Doch was ist denn genau, das Glück? Und wie könnte man es finden? Menschen verbinden damit alle ihre Sehnsüchte. Ein Erfolg am Arbeitsplatz, Friede in der Familie, eine schöne Begegnung mit einem interessanten Menschen, ein Lottogewinn genauso wie eine schöne Urlaubsreise oder die Zufriedenheit über ein sinnerfülltes Leben. Aller Forschung zum Trotz sind **Glücksgefühle** aber vor allem eines, zunächst einmal: subjektiv. Welche Faktoren tragen deiner Meinung nach zum Glück bei – wenn wir davon überhaupt reden wollen?

Nun ist das Glück tatsächlich etwas, was sich nicht leicht fassen lässt. Das Glück kann man schwer fassen und wenn man es fassen will, scheint es schnell entchwunden. Das Glück ist ein Vogerl, sagt ein Sprichwort. Jeder Mensch will sich gut fühlen und dabei eben glücklich sein. Doch können wir uns selbst glücklich machen? Gibt es gar eine Anleitung glücklich zu sein? Oder kommt es dazu nur zufällig, wenn wir gar nicht daran denken? Das Glück ist tatsächlich ein Paradoxon, dass umso schwerer fassbar zu sein scheint, je mehr wir ihm nachjagen. Wir können jedoch vielleicht zunächst festhalten, dass es mit einem **inneren, seelischen Zustand** des Menschen zu tun hat.



Objektiv festhalten zu wollen, was das Glück ist, scheint ein unmöglichen Unterfangen. Wir wollen es dennoch versuchen. Wir wollen der „Sache“ nachgehen. Was ist es nun eigentlich, das Glück? Etymologisch kommt das Wort „Glück“ vom mittelniederdeutsch gelücke/lucke oder mittelhochdeutsch gelücke/lücke. Es bedeutete „Art, wie etwas endet/gut ausgeht“. Glück haben im Zufalls-Sinn bedeutet, entweder schicksalhaft oder durch ein unvorhersehbares Ereignis begünstigt zu sein. Wir können also zwischen dem Zufallsglück (engl.: *luck*) und Lebensglück (engl.: *happiness*) unterscheiden. Wikipedia sagt über das Glück folgendes:

„Als Erfüllung menschlichen Wunsches und Strebens ist Glück ein sehr vielschichtiger Begriff, der Empfindungen vom momentanen bis zu anhaltendem, vom friedvollen bis zu ekstatischem Glücksgefühl einschließt, der uns aber auch in Bezug auf ein äußeres Geschehen begegnen kann, zum Beispiel in der Bedeutung eines glücklichen Zufalls oder einer das Lebensglück begünstigenden Schicksalswendung.“

Die **Philosophien** auf der ganzen Welt betrachteten eingehend das Glück. Die alten Griechen bezeichneten es insbesondere als „Eudaimonia“, was so viel bedeutet wie „einen guten Geist habend“ und meistens mit Glückseligkeit übersetzt wird. Aristoteles schrieb: Glückseligkeit ist „das vollkommene und selbstgenügsame Gut und das Endziel des menschlichen Handelns.“ Zuvor behauptete Platon, dass der Mensch nur glücklich sein kann, wenn die drei Teile der menschlichen Seele, Vernunft, Wille und Begehrten im Gleichgewicht sind und wir dementsprechend ein gutes und somit gelungenes Leben führen.

## Platon und das gute Leben

Schon bei den alten Griechen gibt es eine Unterscheidung des Glücklichseins, die uns interessieren soll. Es gibt ein **hedonistisches und eudämonisches Wohlbefinden**. Das hedonistische Wohlbefinden beruht auf dem Streben nach dem Angenehmen, der Lust, dem Spaß und dem Vergnügen – einem Optimum an Annehmlichkeiten bei möglichst geringem Unbehagen. Diese Art des Glücks können wir in bestimmten Momenten großer Freunde erfahren. Das eudämonische Wohlbefinden bezeichnet Formen tiefer Zufriedenheit, die aus Sinnerfüllung, persönlichem Wachstum und wahrer Selbstverwirklichung resultiert. Es geht um ein Bemühen um etwas Bedeutungsvolles, das außerhalb unserer selbst liegt und mit der Ordnung der Dinge im Zusammenhang steht. Um diese Art des Glücks zu erreichen, bedarf es eines gelungenen, guten Lebens – und schon für Sokrates ist dieses Leben ein entsprechend der **Tugenden** (*areté*), insbesondere jener der Gerechtigkeit.



Also nicht mich in Vergnügen zu verlieren und nur Annehmlichkeiten für mich zu beanspruchen, macht für Sokrates und dessen Schüler Platon glücklich. Für sie gibt es somit **objektive Kriterien** für das Glück, nämlich das gute Leben. Doch um dieses zu leben, bedarf es der rechten Einsicht und Erkenntnis. In der *Apologie des Sokrates* (siehe Bild) heißt es, dass ein Leben ohne Prüfung nicht lebenswert sei. Doch wir sollen verstehen, worin diese Prüfung besteht. Wir sollen unsere Entscheidungen und Handlungen begründen

und rechtfertigen können – und diese sollen möglichst vernünftig und somit mit einer Ordnung der Dinge in Einklang stehen. In anderen Worten: Wir sollen als Menschen das in uns zur Entfaltung bringen, was uns als Menschen eigentlich ausmacht und qualifiziert. Ein Auge, ein Pferd, ein Handwerker oder eine Pflanze, sie alle haben einen **Lebenszweck**, genauso wie der Mensch. Und das Glück des Menschen realisiert sich im spezifisch menschlichen Vollzug seines Lebenszweckes; es ist demgemäß nicht die Befriedigung der Lust, sondern die Verwirklichung höherer Ziele und Ideale.

Ein Leben entsprechend dessen, was uns zu Menschen macht, ist für Sokrates ein Leben gemäß den Tugenden. Die wichtigsten Tugenden, heute als Kardinaltugenden bekannt, bestimmte Platon wie folgt: Klugheit, Tapferkeit, Besonnenheit und Gerechtigkeit, die eben in einer inneren Einheit mit dem Glück stehen. Und die Realisierung der Tugenden, nach denen wir streben sollten und die der Erfahrung und Zeit zur Eingewöhnung bedürfen, macht die Seele des Menschen gut: „Tugend ist also eine Art Gesundheit, Schönheit, **Wohlbehagen der Seele**“ so Platon in seinem Werk *Politeia*.

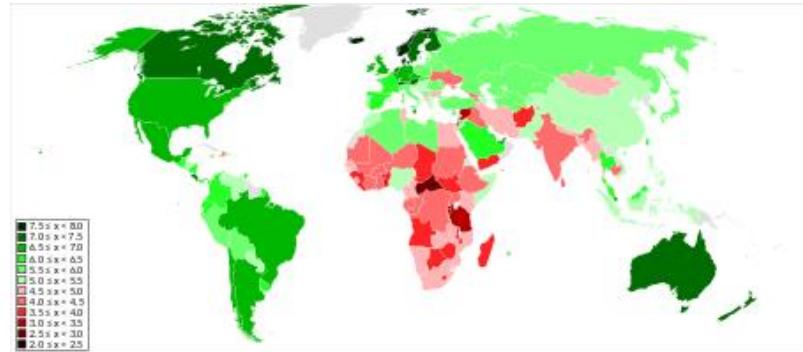
Schon Platon vertrat die heute geläufige Ansicht, dass man selbst „seines Glückes Schmied“ ist und das Glück das Zusammenspiel von bewusst getroffenen Entscheidungen, aber auch äußeren Faktoren, „Zufälligkeiten“ wie etwa die Familie, in die wir hineingeboren sind. Und ferner lehrte Platon, dass unsere Seele ewig ist und dass es einen Tun-Ergehen-Zusammenhang gibt. Was meinen Sie? Werden wir durch ein gutes Tun innerlich glücklich? Und werden wir für gute Taten einmal belohnt?

## Der Glücks-Index

Auf unserer Suche nach dem (wahren) Glück, soll uns auch die Empirie helfen. Wo auf der Welt fühlen sich die Menschen glücklich und warum? Dafür gibt es mehrere Studien und Statistiken. Bekanntgeworden ist das „**Bruttoinlandsglück**“ des Himalaya-Staates Bhutan.<sup>1</sup> Die Fragen, die der Bevölkerung in dieser Untersuchung gestellt werden, sind:

- Wird die Kultur bei uns bewahrt und gefördert?
- Ist die Wirtschaft gerecht?
- Macht unser König die Sache gut?
- Lebe ich in Einklang mit der Natur?

Es gibt noch weitere Untersuchungen, etwa den *World Happiness Report*.<sup>2</sup> Faktoren, die in den Index einfließen sind u. a. die Lebenserwartung, das Wohlstandsniveau, das Vertrauen innerhalb einer Gesellschaft, das Ausmaß der sozialen Unterstützung und die subjektiv empfundene Lebenszufriedenheit. (Siehe Karte).



Um eine möglichst objektive Feststellung des „Glückfaktors“ zu haben, müssen zwangsläufig eher äußere Faktoren herangezogen werden. Dies drängt die Frage auf, ob denn Wohlstand und auch das Geld glücklich machen. Sicherlich ist ein Bruttoinlandsglück nicht mit einem Bruttoinlandsprodukt, das nur auf die Erfassung der Produktion von Waren und Dienstleistungen beschränkt ist, vergleichbar.

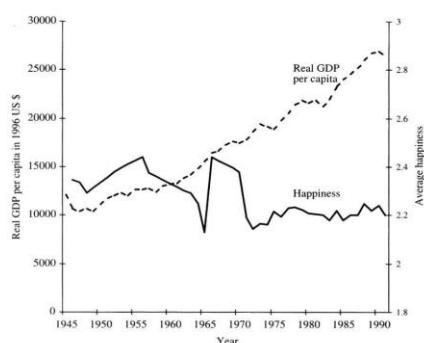


Figure 1. Happiness and income per capita in the United States, 1946–91. Data from World Database of Happiness, Bureau of Economic Analysis of the U.S. Department of Commerce and U.S. Bureau of the Census.

Doch macht Geld glücklich? Forschungen haben gezeigt, dass Menschen aus (materiell) armen Ländern in denen der Wohlstand steigt, auch glücklicher werden. Sich das Allernotwendigste nicht mehr leisten zu können macht mit Sicherheit unglücklich. Anderseits trägt eine Wohlstandvermehrung oder ein höheres Einkommen ab einem gewissen Punkt nicht zum Glück bei. Dieses Phänomen wird auch als das „**Glücksparadoxon**“ bezeichnet. (Siehe Grafik link.)

Tatsächlich machen ab einem bestimmten Punkt mehr Einkommen, Güter und Konsum in einer Wohlfahrtsgesellschaft nicht glücklicher. Das Glücksparadoxon führt auch dazu, dass Menschen aufgrund falscher Vorstellungen zu viele Ressourcen investieren, um im wirtschaftlichen Bereich höhere Standards zu erreichen, was negative externe Effekte im relationalen Bereich des Lebens verursacht. In anderen Worten: Gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen machen glücklicher als Konsum. (Und wahre Freunde kann man sich nicht kaufen.) Für unser Glück ist es entscheidend, wie wir unsere Zeit verbringen, mit wem und wofür. Das Materielle alleine macht nicht glücklich – „der Mensch lebt nicht vom Brot allein...“ (Mt 4,4).

1 So hält Bhutan in seiner Verfassung fest: „Der Staat bemüht sich, jene Bedingungen zu fördern, die das Streben nach dem Bruttoinlandsglück ermöglichen.“

2 Vergleiche: <https://worldhappiness.report>. Deutschland liegt im oberen Mittelfeld zwischen den USA und Saudi-Arabien.

## Doch wie lässt sich das Glück eigentlich finden?

Tatsächlich ist es recht gut erforscht, was glücklich macht. Einer der ersten bedeutenden Glücksforscher ist Prof. Martin Seligman aus den USA. Was sagt uns die Glückspychologie? Seligman nennt mehrere Wege, die zu einem authentischen Wohlbefinden und Glück führen sollen: **Positive Emotionen** durch ein angenehmes Leben, **Engagement** durch einen Zustand der Versunkenheit im Flow, positive **Beziehungen**, um dem Bedürfnis nach sozialen Verbundenheit zu entsprechen, dem **Sinn** und somit Erfülltheit sowie **Leistungserfolge** (=Zielorientiertheit, accomplishment, die zum Erfolg führt). Dieses Modell wird das PERMA-Modell genannt und wird in der Regel mit einem weiteren Faktor ergänzt: der Bewegung, also Gesundheit = health oder **Vitalität**. Bei den Grundvoraussetzungen für ein glückliches **Leben** sind sich die Forscher einig. Generell gilt: Körperliche und seelische Gesundheit, Freiheit, soziale Beziehungen, Selbstbestimmung und ein adäquates Einkommen gelten als Basis für ein erfülltes **Leben**.

Doch muss laut den Erforschungen gesagt werden, dass sich Glück nicht so einfach machen lässt. Die Sache ist ambivalent, wie das Rad der Fortuna es darstellt. Auf jeden Fall kann gesagt werden, dass Glück guttut. Nochmals mit Aristoteles gesprochen, es gibt das Glück, das einem zufällt, und das Glück, das wir durch unser Zutun ermöglichen – das zu einer **inneren Haltung** und einer Gewohnheit wird.

### 12 Glücksgewohnheiten:<sup>3</sup>

- Geben Sie dem Leben einen Sinn
- Lernen Sie spielen
- Zeigen Sie sich dankbar
- Kosten Sie das Positive aus
- Nützen Sie ihre Stärken
- Setzen Sie auf Optimismus
- Wertschätzen Sie Ihre Beziehungen
- Üben Sie sich in Güte
- Bewegen Sie sich
- Gehen Sie in die Natur
- Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit
- Streben Sie nach Erfolg



Doch diese innere Haltung, die zu einer Gewohnheit und somit Tugend wird, bedarf einer inneren Ordnung und der rechten Motivation. Es geht um die Ziele, die wir haben oder nicht haben. Hier gilt wieder: es gibt das kurzfristige und langfristige Glück. Die Ziele haben etwas mit unserer Zukunft in verschiedenen Lebensbereichen (Beruf, Beziehungen, Interessen, Gesundheit) zu tun. Laut jüngster Forschungsergebnisse gehört zum Glück die **Selbsttranszendenz** – das sich selbst Übersteigen auf das **Wahre, Schöne und Gute**. Selbsttranszendenz ist laut Viktor Frankl der grundlegende anthropologische Tatbestand, das Menschsein immer über sich selbst hinaus auf etwas verweist, das nicht er selbst ist – das ist der Sinn. In dem der Mensch sich selbst transzendiert (übersteigt), sich selbst vergisst, wenn er „aufgeht“ in einer Beziehung oder einer Aufgabe, dann wird er sich selbst.<sup>4</sup>

3 Vergleiche Miriam Akthar: *Das Kleine Buch zum Glücklichsein*.

4 Viktor Frankl ist der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, der „Dritten Wiener Schule der Psychotherapie“.

## Eine Vision, die glücklich macht<sup>5</sup>

Glücklich sein hat sehr viel mit **Werten** zu tun, die uns wichtig sind. Oder in anderen Worten: Der inneren Ordnung und somit mit den Prioritäten, die man im Leben setzt. Jeder Mensch ist von Natur aus religiös, jeder hat seine Götter oder Götzen. Eine wahre Religiosität ist die der Selbsttranszendenz, dem Hinaussteigen oder oft Selbstüberwinden auf das Wahre, Schöne und Gute. Und dieses ist ein Objektives, somit jenseits der Grenzen des eigenen beschränkten Egos. Es ist etwa der Dienst an einer Sache. Die folgenden Fragen sollen helfen deine Werte zu finden:



- 1) Wenn wir von Werten reden, dann sind damit insbesondere die Tugenden gemeint, durch die wir glücklich werden. Interessanterweise bestätigt die neueste Glückforschung die Erkenntnis der alten Griechen. Welche Tugenden sind Dir wichtig?
- 2) Der Pfad einer Selbsttranszendenz und der Tugend hängt sehr mit unseren Zielen und Werten, für die wir leben oder sogar bereit sind zu sterben, zusammen. Hast Du das **Herz eines Dieners**? Wem dienst Du?
- 3) Lebst Du für den heutigen Tag oder für die Ewigkeit? Oder anders gefragt: Was würde ein ehrlicher Mensch über Dich sagen, wenn du heute sterben würdest? Wie sollen nach deinem Tod die Menschen über Dich sprechen?
- 4) Schreibe Deine Vision Ihrer zukünftigen Lebenswirklichkeit auf und beziehe Dich auf die Lebensbereiche Beruf, Beziehungen, Interessen, Gesundheit und Religion. Was ist Deiner Meinung nach Gottes Vision für Dich?

Na dann: Viel Glück und viel Segen!

---

<sup>5</sup> Zu weiteren Lektüre nur ein kleiner Hinweis: [www.emotion.de/de/persoenlichkeit/was-ist-glueck-6127](http://www.emotion.de/de/persoenlichkeit/was-ist-glueck-6127)