



Was ist Glück?

## Was ist Glück? Der Versuch einer Begriffsbestimmung

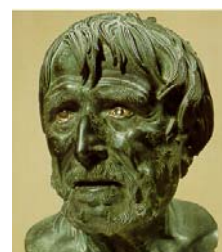
### Zusammenfassung

Das Streben nach Glück hat auf die persönliche Lebensgestaltung einen großen Einfluss. Die Lebensgestaltung hängt davon ab, was man unter Glück versteht, und wie man es zu erreichen glaubt.

Man kann nach Glück als Lebensziel streben. Man kann aber auch davon überzeugt sein, dass Glück nicht das Äußerste und Letzte ist. Auf jeden Fall sollte man sich darüber klar sein, was man denn mit dem Wort „Glück“ bezeichnen will.

Sicherlich hat Seneca Recht, wenn er sagt:

*Glücklich zu leben wünscht jedermann;  
aber die Grundlagen des Glücks kennt fast niemand.  
Freilich ist ein glückliches Leben keine ganz einfache Sache.  
Wer einmal den Weg verfehlt hat, entfernt sich immer weiter davon.*



Seneca

Um der Mehrdeutigkeit des Wortes „Glück“ auszuweichen, werden im Folgenden drei Begriffe eingeführt, die Wesentliches und zugleich jeweils Unterschiedliches bezeichnen.

- Glücksmomente

Man spürt ein inneres Glücksempfinden, wenn man etwas Angenehmes erlebt. Dieses Glücksempfinden ist etwas ganz emotionales und lässt sich willentlich kaum beeinflussen. Es dauert meist auch nur eine beschränkte Zeit, dann ist es wieder vorbei.

- Glück und Seelenfrieden

Man kann Zeiten erleben, während derer man von allen körperlichen Beeinträchtigungen, emotionalen Spannungen und von aller kognitiven Beunruhigung frei ist. Man empfindet dann Glück nicht durch eine Aktivität. Glück ist in diesem Fall eine Art Seelenfrieden, der sich einstellt, wenn keine Motivation zu einer Aktivität mehr vorliegt.

- Glück und Lebenszufriedenheit

Glück als Lebenszufriedenheit betrifft die Einschätzung, die man unabhängig von der gerade individuell durchlebten Situation seinem gesamten Leben gibt.

Die Vorstellungen, die man sich von Glück macht, haben Einfluss auf die persönliche Lebensgestaltung. Es gibt mehrere Möglichkeiten:

Das Ziel der Lebensführung ist die Maximierung der Lust oder zumindest die Freiheit von Unlustgefühlen.

*Siehe, was ich als Bestes ersehen habe: dass es schön ist zu essen und zu trinken und es sich wohl ergehen zu lassen bei all der Mühe, womit sich einer plagt unter der Sonne, die wenigen Tage seines Lebens, die Gott ihm gegeben.*

(Kohélet, 5, 17)

Das Lebensziel liegt nicht im Vergnügen und in der Lust sondern in einem Leben der Tugend und der Pflichterfüllung.

*Das Glück besteht allein in der Pflichterfüllung und darin, dass man zu dem steht, was man für richtig hält, auch wenn man dabei unterliegt.*

(Konrad Adenauer)

Man kann eine Lebensführung anstreben, die sich um eine Verwirklichung der im Menschen angelegten Fähigkeiten bemüht. Eine derartige Lebensform ist von Glück nicht zu trennen.

*Rechtschaffenenes Handeln ist an sich Glück bringend, zugleich aber auch gut und schön und zwar beides im höchsten Maße.*

(Aristoteles)

## 1. Einführung

Was ist Glück?

Glück ist ein schwieriger Begriff. Von Anfang an, von der Zeit an, zu der sich der Mensch Gedanken über sich selbst gemacht hat, hat er über Glück nachgedacht. Und noch immer ist man nicht zu einem eindeutigen Ergebnis gekommen.

Um einen ersten Überblick zu gewinnen, scheint es sinnvoll zu sein, sich zu informieren, was andere über das Glück gesagt und gedacht haben. Es sind oftmals ganz widersprüchliche Aussagen.

- Aussage 1

Wirkliches Glück ist dem Menschen nicht gegeben. Das Höchste, was er erlangen kann, ist Schmerzfreiheit und das Vermeiden von Unlust.



*Die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten.*  
(Sigmund Freud)

*Gott, was ist Glück? Eine Grießsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen. Und das ist schon viel.*

(Theodor Fontane)

*Kommt zu einem schmerzlosen Zustand noch die Abwesenheit von Langeweile, so ist das irdische Glück im Wesentlichen erreicht.*

(Arthur Schopenhauer)

*Glück gibt es auf Erden nicht. Irdisches Glück heißt: Das Unglück besucht uns nicht allzu regelmäßig.*

(Karl Gutzkow)

- Aussage 2

Wenn wir uns einbilden glücklich zu sein, dann nur, weil wir Illusionen und Trugbildern aufsitzen. Der Erfahrene und Weise durchschaut die Illusionen und Trugbilder. Nur der Einfältige kann glücklich sein.



*Dumm sein und Arbeit haben, das ist Glück*

(Gottfried Benn)

*Denn wo viel Weisheit ist, das ist viel Grämen. Und mehrt man das Wissen, so mehrt man auch das Leid.*

(Kohélet, 1,18)

*Je enger unser Gesichts-, Wirkungs- und Berührungskreis, desto glücklicher sind wir: Je weiter, desto öfter fühlen wir uns gequält oder geängstigt.*

(Arthur Schopenhauer)

- Aussage 3

Wirkliches Glück ist ein Traumbild. So bleibt nur ein Leben, das sich an Lust und Vergnügen orientiert.



*Ich aber rufe zur fortdauernden Lustempfindung auf und nicht zu sinnlosen und nichtssagenden Tugenden, die nur verworrene Illusionen über mögliche Früchte in sich bergen.*

(Epikur)

*Man sollte nur für das Vergnügen leben, denn nichts geht schneller vorüber.*

(Oscar Wilde)

*Siehe, was ich als Bestes ersehen habe: dass es schön ist zu essen und zu trinken und es sich wohl ergehen zu lassen bei all der Mühe, womit sich einer plagt unter der Sonne, die wenigen Tage seines Lebens, die Gott ihm gegeben.*

(Kohélet, 5, 17)

- Aussage 4

Das Glück ist ein höchst subjektives Empfinden. Es gibt keine allgemeinverbindlichen Regeln, wie das Glück zu erlangen ist.



*Da jedes Menschen Glückseligkeit in seinem Begriffe von Glückseligkeit ruht, so ist es grausam, irgendeinen zwingen zu wollen, gegen seinen Willen glücklich zu sei.*  
(Adolph Freiherr von Knigge)

*Jeder ist seines Glückes Schmied.*  
(Deutsches Sprichwort)

*Sein Glück schafft sich jeder selbst.*  
(Titus Marcius Plautus)

- Aussage 5

Unabhängig von aller Verschiedenheit der Menschen gibt es doch auch Gemeinsames. Es lassen sich allgemeinverbindliche Regeln aufstellen, die durch Klugheit und Weisheit den Weg zum Glück weisen.



*In jeder Kunst gibt es Regeln. Und nur für die Weise, glücklich zu leben, soll es keine Ratschläge geben?*  
(Erasmus von Rotterdam)

*Ein glückliches Leben wird durch vollkommene Weisheit erreicht.*  
(Seneca)

*Klugheit betrachtet den Weg zum Glück.  
Weisheit aber betrachtet den Inbegriff des Glückes selbst.*  
(Thomas von Aquin)

- Aussage 6

Wahres Glück liegt nicht im Vergnügen und in der Lust sondern in einem sinnvollen Leben.



*Wäre das Glück in leiblichen Lüsten, so hätten wir das Vieh glücklich zu nennen, wenn es Erbsen zu fressen findet.*  
(Heraklit)

*Das Glück besteht allein in der Pflichterfüllung und darin, dass man zu dem steht, was man für richtig hält, auch wenn man dabei unterliegt.*  
(Konrad Adenauer)

*Das Wirken der Tugend ist deswegen zu loben, weil es auf Glück zielt.*  
(Thomas von Aquin)

*Niemand würde einen Menschen glücklich nennen, der keinen Funken von Tapferkeit, von Selbstzucht, von Gerechtigkeit und vernünftiger Besonnenheit besäße, sondern sich vor vorbeifliegenden Mücken fürchtet, sich im Essen und Trinken keine Lust und keine Exzesse versagt, seine liebsten Freunde um ein paar Pfennige verrät und hinsichtlich des Verstandes so töricht und den Täuschungen so zugänglich wäre wie ein kleines Kind oder ein Verrückter.*  
(Aristoteles)

*Rechtschaffenes Handeln ist an sich glückbringend, zugleich aber auch gut und schön und zwar beides im höchsten Maße.*  
(Aristoteles)

- Aussage 7

Rücksichtslose Egoisten sind oftmals glücklicher als die Rechtschaffenen.



*Wäre ich schlecht gewesen wie viele andere, so könnte ich heute so glücklich sein wie diese.*  
(Voltaire)

- Aussage 8

Man kann das Glück nicht erstreben. Es stellt sich als Folgeprodukt eines sinnvollen Lebens ein.



*Es ist eine eigene Sache im Leben, dass, wenn man nicht an Glück oder Unglück denkt, sondern nur an strenge, sich nicht schonende Pflichterfüllung, das Glück sich von selbst, auch bei entehrender und mühevoller Lebensweise einstellt.*  
(Wilhelm von Humboldt)

*Das beste Mittel, das Glück zu verpassen, besteht darin, es zu suchen.*  
(Paul Claudel)

*Das Glück folgt meist denen, die nicht nach ihm streben, und flieht die, die ihm nachjagen.*  
(Erasmus von Rotterdam)

## 2. Der Begriff Glück

Bevor man sich dem Glück zuwendet, muss festgelegt werden, wie man das Wort „Glück“ gebrauchen will. Immer wieder kommt es zu Missverständnissen, weil nicht eindeutig definiert ist, worüber man redet.

### 2.1 Die Umgangssprache und das Glück

Ganz allgemein gesprochen kann man davon ausgehen, dass es reale Sachverhalte gibt, die mit einem möglichst leistungsfähigen Begriffssystem erfasst und beschrieben werden sollen. Dieser reale Gegenstandsbereich muss sehr sorgfältig untersucht werden, um hierfür eine sprachliche Darstellung und Repräsentation zu finden.

Wenn man einen Gegenstandsbereich analysiert, für den ein Begriff definiert werden soll, so ist man zunächst gut beraten, wenn man sich an die Umgangssprache wendet und prüft, wie die Umgangssprache hiermit umgeht. In der Umgangssprache stecken die praktische Lebenserfahrung und das weltanschauliche Wissen vieler Generationen. Vieles von dem, was man in einer Kultur erlebt und erfahren hat, hat in der Sprache einen Niederschlag gefunden. Die Begriffe der Umgangssprache haben sich offensichtlich über einen langen Zeitraum bewährt. Begriffe, die sich nicht bewährt haben, geraten in Vergessenheit und werden aus der aktiven Sprache ausgeschieden. Begriffe sind sozusagen das Werkzeug zur Beschreibung der realen Welt. Nur Werkzeuge, die taugen, werden weiterhin benutzt. Unzulängliche Werkzeuge werden eliminiert.

Das Vorgehen, sich an der Umgangssprache zu orientieren, ist jedoch nicht ohne Gefahren. Die Umgangssprache ist oftmals oberflächlich und voller konzeptioneller Fehler. B. Russell behauptet zu Recht, dass in der Umgangssprache die Metaphysik der Steinzeit stecke. Der Versuch einer Begriffsdefinition wird also zur Sondierung des Geländes und für eine erste Stoffsammlung von den Einsichten der Umgangssprache ausgehen. Sie darf jedoch hier nicht stehen bleiben, sondern muss zu einer kritischen, rationalen Konstruktion fortschreiten. Zur Sondierung des Geländes wird im Folgenden zunächst zusammengetragen, was die Umgangssprache zu Glück zu sagen hat. Mit den Worten Luthers soll hierbei dem Volk aufs Maul geschaut werden.

Es scheint, als ob die Mehrzahl der Menschen nicht so recht weiß, was Glück ist. Und daher wird sich diese Unsicherheit auch in der Umgangssprache bemerkbar machen. Es gibt eine Anzahl von Worten, die zwar alle ein eigenes Bedeutungsfeld besitzen, jedoch trotzdem mit Glück zu tun haben. Eine kleine Auswahl soll das verdeutlichen:

- Vergnügen
- Freude
- Lust





- Spaß
- Genuss
- Subjektives Wohlbefinden
- Objektives Wohlergehen
- Glückseligkeit



Es stellt sich heraus, dass die Umgangssprache in Bezug auf das Glück recht hilflos ist. Offensichtlich weiß es die Umgangssprache selbst nicht genau. Man kann sich auf die Umgangssprache nicht verlassen. Man muss selbst sorgfältig nachdenken.

## 2.2 Die vier Bedeutungen des Wortes „Glück“

Die sorgfältige Analyse zeigt, dass das Wort Glück im Wesentlichen in vier ganz unterschiedlichen Bedeutungen gebraucht wird. Um sprachliche Missverständnisse zu vermeiden, müssen sie sorgfältig auseinander gehalten werden.

- Glück und Zufall

Man spricht von Glück, wenn der Zufall ein positives, jedoch unerwartetes Ereignis beschert.

a) Man hat Glück, wenn man die Straßenbahn noch rechtzeitig erreicht.

b) Man hat Glück, wenn man im Lotto gewinnt.

- Glücksmomente

Man spürt ein inneres Glücksempfinden, wenn man etwas Angenehmes erlebt. Dieses Glücksempfinden ist etwas ganz emotionales und lässt sich willentlich kaum beeinflussen. Es dauert meist auch nur eine beschränkte Zeit, dann ist es wieder vorbei.

Es wird sich zeigen, dass es sinnvoll ist, hier bereits eine dreifache Unterscheidung zu treffen.

Man kann sich glücklich fühlen, wenn ein unerfülltes Bedürfnis zufriedengestellt wird. Das ist z.B. der Fall, wenn man nach großem Durst endlich das langersehnte Glas Bier trinken kann.

Man kann sich glücklich fühlen, wenn man eigene Ziele verwirklichen konnte und etwas erreicht hat. Man hat z.B. eine schwere Prüfung gut bestanden.

Außerdem wird man sich glücklich fühlen, wenn man eigene Anlagen verwirklichen kann.

Wer in sich eine Anlage zur Musik spürt, wird Glück erleben, wenn er ein Instrument spielt oder wenn er im Konzert ein Musikstück hört.



- Glück und Seelenfrieden

Man kann Zeiten erleben, während derer man von allen körperlichen Beeinträchtigungen, emotionalen Spannungen und von aller kognitiven Beunruhigung frei ist. Man empfindet dann Glück nicht durch eine Aktivität. Glück ist in diesem Fall eine Art Seelenfrieden, der sich einstellt, wenn keine Motivation zu einer Aktivität mehr vorliegt. Man kann dann sagen, man sei wunschlos glücklich.

- Glück und Lebenszufriedenheit

Glück als Lebenszufriedenheit betrifft die Einschätzung, die man unabhängig von der gerade individuell durchlebten Situation seinem gesamten Leben gibt.

Man weiß, dass die eigenen Handlungen mit dem Lebensziel zusammenstimmen und dass man gut und richtig handelt. Wenn man im Augenblick des Überlegens sein Leben beenden müsste, würde man es trotz aller Mühe und Arbeit im Ganzen gesehen als erfüllt und sinnvoll empfinden.

Bei der Diskussion um Glück soll die Bedeutung von Glück als Zufall außer Acht bleiben. Um im Folgenden Missverständnisse zu vermeiden, wird vereinbart, anstelle des vieldeutigen Begriffs Glück die Begriffe Glücksmomente, Seelenfrieden und Lebenszufriedenheit zu verwenden.

### 3. Glücksmomente

Wie bereits beschrieben, sind Glücksmomente etwas Emotionales, das man erlebt und das sich nach einer Zeit wieder auflöst. Offensichtlich schüttet das Gehirn auf Grund bestimmter Erlebnisse Endorphine aus, die sich allmählich wieder abbauen. Und dann ist das Glücksempfinden vorüber.

Man kann vorsichtig versuchen zu ergründen, durch welche Erlebnisse Glücksmomente hervorgerufen werden. Vielleicht lassen sie sich wie nachfolgend beschreiben:

- Die Befriedigung von Bedürfnissen
- Das Erreichen selbst gesetzter Ziel
- Die Verwirklichung eigener Anlagen

#### 3.1 Die Befriedigung von Bedürfnissen

Ein Bedürfnis zu verspüren, bedeutet zunächst in irgendeiner Weise einen Mangel wahrzunehmen. Es liegt ein als unbefriedigend empfundener Zustand vor. Eine Aktivität, die zur Reduktion oder Aufhebung dieses Zustandes führt, wird als angenehm, das heißt als Glück empfunden.

- *Selbstwert*

Bedürfnis nach Selbstwertgefühl, Vertrauen

- *Soziale Beziehungen*

Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Verbindung mit anderen, zu lieben und geliebt zu werden

- *Sicherheit*

Bedürfnis nach Sicherheit, Behagen

- *Biologische Bedürfnisse*

Bedürfnis nach Nahrung, Wasser, Sauerstoff, Ruhe, Sexualität, Entspannung

Beispiel für biologische Bedürfnisse:

Appetit

Zustand: Der Energiezustand des Körpers ist unzureichend.

Unangenehmes Empfinden: Man hat Hunger.

Aktivität: Man geht zum Kühlschrank, macht sich ein Butterbrot und isst es.

Glücksempfinden: Man spürt die Abnahme des Hungers.

Beispiel für Sicherheit:

Freiheit von Angst

Zustand: Man befindet sich in einer gefährlichen Situation.

Unangenehmes Empfinden: Man hat Angst.

Aktivität: Man entzieht sich der Situation, z.B. durch Flucht.

Glücksempfinden: Man spürt die Abnahme der Angst.

Beispiel für soziale Beziehungen:

Einsamkeit

Zustand: Man ist seit längerer Zeit ohne Sozialkontakt.

Unangenehmes Empfinden: Man fühlt sich allein und verlassen.

Aktivität: Man besucht Freunde.

Glücksempfinden: Man spürt die Abnahme des Verlassenheitsgefühls.

### 3.2 Das Erreichen selbst gesetzter Ziele

Nun gibt es offensichtlich eine Reihe von Erlebnissen, die ein Gefühl des Glücks verursachen und die man nur schwer mit Bedürfnisbefriedigung in Einklang bringen kann.

Der Mensch ist nicht nur ein naturverhaftetes Triebwesen. Er besitzt das ihm eigentümliche Vermögen, sich selbst Ziele setzen zu können. Das Erreichen eines derartigen Zieles ist mit

einem Glücksempfinden verbunden. Und je schwieriger es war, dieses Ziel zu erreichen je mehr Mühe und Überwindung es gekostet hat, umso glücklicher wird man sich in der Regel fühlen.

Im vorliegenden Fall ist es also keine Mangelerscheinung, die als unangenehm empfunden wird und deren Beseitigung zu einem Glücksmoment führt.

Die nachfolgende Zusammenstellung zeigt zwei Beispiele:

- *Selbstverwirklichung*

Bemühen, die eigenen Möglichkeiten und das eigene Potential auszuschöpfen

- *Kognitive Ziele*

Streben nach Wissen, Verstehen und nach Neuem

Beispiel für kognitive Ziele:

Bestreben nach Wissen und Verstehen

Situation: Man bemüht sich, eine Himmelserscheinung zu verstehen.

Aktivität: Es gelingt eine Erklärung.

Glücksempfinden: Man erfährt ein Glücksmoment.

Beispiel für Selbstverwirklichung

Bestreben das eigene Potential auszuschöpfen

Zielvorstellung: Man möchte einen, den eigenen Fähigkeiten entsprechenden Beruf ergreifen.

Aktivität: Man unterzieht sich einer Prüfung und besteht sie mit Auszeichnung.

Glücksempfinden: Man spürt eine innere Zufriedenheit.

### 3.3 Die Verwirklichung eigener Anlagen

Der Mensch verfügt über für ihn eigentümliche Anlagen, die ihn besonders auszeichnen und deren Verwirklichung als Glück empfunden wird.

- *Transzendenzbewusstsein*

Vermögen, hinter der alltäglichen Wirklichkeit eine andere Wirklichkeit wahrzunehmen

- *Moralisches Empfinden*

Besitz eines Gewissens als Anzeiger richtigen Handelns

- *Ästhetik*

Fähigkeit, für Ordnung und Schönheit empfänglich zu sein

Beispiel für Ästhetik:

Fähigkeit für Ordnung und Schönheit empfänglich zu sein.

Situation: Man möchte sich an einem schönen Musikstück erfreuen.

Aktivität: Man besucht ein Konzert.

Glücksempfinden: Man erlebt tiefere innere Freude.

Beispiel für moralisches Empfinden

Besitz eines Gewissens als Anzeiger richtigen Handelns

Situation: Man hat etwas Ungutes getan und fühlt sich unwohl.

Aktivität: Man bringt die Angelegenheit wieder in Ordnung.

Glücksempfinden: Man spürt innere Erleichterung und Übereinstimmung mit sich selbst.

Beispiel für Transzendenzbewusstsein

Vermögen, hinter der alltäglichen Wirklichkeit eine andere Wirklichkeit wahrzunehmen

Situation: Man empfindet ein Gefühl der Sinnlosigkeit. Augustinus sagt dazu:

*Nos fecisti ad te et inquietum est cor nostrum donec requiescat in te.*

*Du hast uns auf dich hin angelegt und unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir.*

Es gibt nach Augustinus eine innere Anlage, die zum Menschen gehört und die auf Gott hin ausgerichtet ist. Das menschliche Herz kommt nur dann zur Ruhe, wenn es in Gott Erfüllung findet.

Aktivität: Man bemüht sich um Gotteserkenntnis und Glaubensgewissheit.

Glücksempfinden: Man erfährt einen Frieden, der höher ist als alle Vernunft.

### 3.4 Allgemeine Überlegungen

Nun gibt es einige Überlegungen, die für Glücksmomente ganz allgemein zutreffen. Hierbei geht es zunächst um die individuellen Unterschieden, die bei verschiedenen Personen zu verschiedenen Glücksempfindungen führen. Weiterhin soll untersucht werden, welche Steuerungsfunktion die Natur im Auge hatte, als sie angenehme und unangenehme Empfindungen im Laufe der Evolution entwickelt hat. Und drittens geht es um die Frage, ob es eine Hierarchie der Ursachen und Beweggründe gibt, die zu Glücksmomenten führen

#### 3.4.1 Glück als Verhaltenssteuerung

Alle Lebewesen scheinen zunächst nach einer Reduzierung unangenehmer und nach einer Erhöhung angenehmer Empfindungen streben. Die Natur hat diesen Mechanismus eingeführt, um dadurch Verhaltensweisen in Gang zu setzen, die zum Wohlbefinden und zum Erhalt eines Individuums führen.

Michel de Montaigne sagt wohl zu Recht:

*In ihrer mütterlichen Vorsorge hat die Natur die weise Regel beobachtet:*

*Was sie zur Erhaltung unserer Existenz von uns verlangt, das bereitet uns auch Lust. Sie leitet uns dazu hin nicht nur durch den Verstand, sondern auch durch die Lust.*

Es hat den Anschein, als ob die Natur dafür gesorgt habe, dass eine Aktion beendet wird, wenn sie dazu geführt hat, dass sich die unangenehmen Empfindungen aufgelöst haben. Es liegt dann kein Anreiz und kein Motiv mehr vor, die Aktion fortzusetzen.

Der Mensch hat sich als einziges Lebewesen im Laufe seiner Entwicklung in Grenzen von der Instinktbindung befreit. Er ist in der Lage, willentlich diesem Regelmechanismus auszuweichen.

Der Mensch kann daher eine Aktion fortführen oder neu in Gang setzen, auch wenn kein unangenehmes Empfinden mehr vorliegt. Er kann z.B. deutlich mehr essen als sein Hungergefühl verlangt und zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit erforderlich wäre. Und er kann öfter sexuelle Kontakte anstreben, als es der natürlichen Anlage entspricht. Er tut das, um sich ein zusätzliches Glücksempfinden zu verschaffen.

Glücksstreben, das über die Vermeidung unangenehmer Empfindungen hinausgeht, muss man kritisch bewerten. Es gibt zwei Argumente, die zu bedenken sind:

Das Glück, das auf die Beendigung unangenehmer Empfindungen gerichtet ist, hat ein Ziel. Dieses Ziel ist erreicht, wenn die unangenehme Empfindung beseitigt ist.

Im Gegensatz dazu kennt das Glück um seiner selbst willen für den Zustand, der zu erreichen ist, keine Grenze. Das Glück um seiner selbst willen wird daher immer unbefriedigt bleiben und nach wiederholten Reizen verlangen. Wer z.B. nach Reichtum strebt, wird immer wieder und immer weiter nach Reichtum streben und nie zufrieden sein.

Dazu kommt, dass sich die Reizschwelle, von der an man Glück empfindet, durch einen Gewöhnungsprozess immer weiter nach oben verschiebt. Wer sich einen zusätzlichen Glücksgewinn durch ausgefallenes Essen gönnen will, wird sich sehr schnell an das ausgefallene Essen gewöhnen, es nach einer Weile für selbstverständlich halten und dann kein weiteres Glück erfahren. Er wird zu immer feineren Genüssen Zuflucht nehmen müssen.

Wir wissen von den Römern, dass sie sich in der Spätzeit nur noch an Nachtigallenzungen und ähnlich Extravaganterem freuen konnten.

Vergleichbares gilt für Sexualpraktiken. Immer ausgefalleneren Vorgehensweisen werden erforderlich, um doch noch einen Glücksgewinn zu erfahren. So zeigt z.B. das indische Kamasutra, wie eine Gesellschaft, die außer der Lust der Sinne keinen weiteren Lebensinhalt mehr kennt, sich durch aufs äußerste verfeinerte Techniken doch noch einen lustvollen Kitzel zu verschaffen versucht.

Das sind Lebensäußerungen einer übersättigten Gesellschaft, die nur noch nach übersteigertem Genuss sucht und doch letztlich keine innere Zufriedenheit und keine innere Ruhe finden kann.

Das Streben nach Glücksmomenten im Rahmen des Natürlichen ist nicht das Schlimme. Das Schlimme ist die über das Natürliche hinausragende Übersteigerung als Selbstzweck.

#### 3.4.2 Die Hierarchie der Ursachen und Beweggründe für Glücksmomente

Man kann sich fragen, ob es eine Hierarchie der Ursachen und Beweggründe für Glücksmomente gibt. Eine derartige Hierarchie würde nahe legen, dass zuunterst die biologischen Be-

dürfnisse kommen, dann folgen die selbst gewählten Ziele, und obenan steht die Verwirklichung eigener Anlagen.

Hieraus folgt, dass zunächst die in der Hierarchie darunter liegenden Bedürfnisse befriedigt werden sollten, bevor man daran denken kann, die höherstehenden, eigenen Ziele und Anlagen zu entwickeln.

Offensichtlich ist mit der Hierarchie auch eine Wertung der Glücksmomente verbunden. Höherstehende Glücksmomente sind bedeutsamer. So ist das Glück, das man erlebt, wenn man nach großem Durst endlich ein Bier trinken darf, etwas anders als das Erlebnis eines Konzerts oder die Erfahrung einer Gotteserkenntnis.

Diese Einsicht ist für das Verständnis von Glück wichtig. Solange diese Einsicht als Regel und nicht als Gesetz verstanden wird, ist diese Vorstellung nicht unplausibel.

Ausnahmen bestätigen die Regel. Sicherlich kann man zeigen, dass der Mensch durchaus in der Lage ist, bewusst und willentlich bis zu einem gewissen Grade elementare Bedürfnisse zurückzustellen, um sich Bestrebungen, die in der Hierarchie weiter oben stehen, zuzuwenden. Ob das allerdings auf die Dauer und unter allen Umständen möglich ist, bleibt fraglich. So wird wohl im Allgemeinen und in der Mehrzahl der Fälle das Streben nach Selbstverwirklichung oder Transzendenz zurückstehen müssen, wenn man Hunger hat. Es ist schwer möglich, in einem Konzert den ästhetischen Wunsch nach Schönheit zu befriedigen, wenn man von Kopfschmerzen geplagt wird.

Die Hierarchie der Beweggründe und Ursachen für Glücksmomente macht deutlich, dass eine sich in den Grenzen des Natürlichen bewegend Befriedigung der Bedürfnisse die Voraussetzung für alles Weiterführende ist.

Behindert eine streng eingehaltene Askese nicht vielmehr die im Menschen angelegten Möglichkeiten? Ist sie letztendlich nicht inhuman?

Offenkundig gelten die bisherigen Überlegungen auch für die Sexualität. Es ist schwer vorstellbar, dass z.B. der heiligen Antonius (251-356), der in der Wüste von erotischen Phantasien gequält wird, auf diese Weise seine Anlage für Transzendenzbewusstsein entwickeln kann und damit zu Gott findet. Ist der altkirchliche Theologe Origenes (185-253) auf dem richtigen Weg, von dem man sagt, dass er sich selbst entmannt hat, weil er den sexuellen Versuchungen nicht widerstehen konnte?

### 3.4.3 Die individuelle Ausprägung der Ursachen und Beweggründe für Glücksmomente

Nun ist es sicherlich nicht so, dass alle Menschen Bedürfnisse in gleicher Weise empfinden, dass alle dieselben selbst gesetzten Ziele haben und dass bei ihnen die Anlagen in gleicher Weise ausgeprägt sind. Die Bedürfnisse, Ziele und Anlagen sind sicherlich bei jedem Menschen unterschiedlich. Manche Bedürfnisse, Ziele oder Anlagen werden wohl bei vielen Menschen gar nicht vorhanden sein.

Es gibt offenbar sozusagen anthropologische Grundkonstanten, über die jeder Mensch verfügt, die jedoch eine, die Persönlichkeit charakterisierende, individuell verschiedene Ausprägung erfahren. Hierdurch wird verständlich, dass verschiedene Menschen Glück in verschiedenen Situationen empfinden.

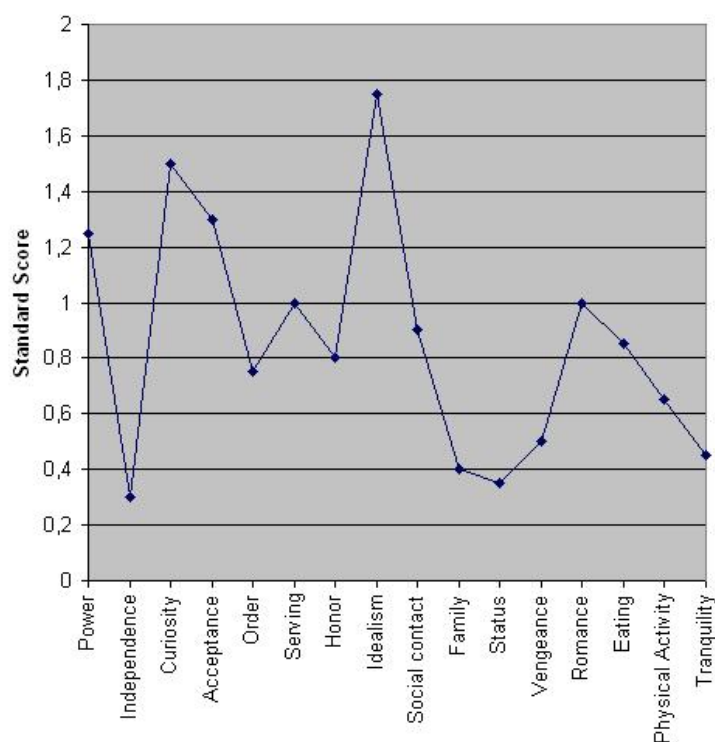


Der Psychologe Reiss nennt in seinem Buch „Who am I?“ (siehe hierzu /1/) insgesamt 16 Ursachen und Beweggründe für Glücksmomente. Sie stimmen im Wesentlichen mit den hier beschriebenen überein. Allerdings ordnet sie Reiss nicht hierarchisch; er setzt sie vielmehr auf eine Ebene.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick.

Power Machtstreben	Saving Sparsamkeit	Family Familiensinn	Eating Essen
Curiosity Neugier	Honor Ehrbedürfnis	Status Sozialstatus	Physical Activity Körperliche Betätigung
Acceptance Anerkennung und Beachtung	Idealismus Idealismus	Vengeance Aggressivität	Tranquility Ruhebedürfnis
Order Ordnungssinn	Social Contact Sozialkontakt	Romance Bedürfnis nach Schönheit	Independence Streben nach Unab- hängigkeit

Diese Beweggründe und Ursachen für Glücksmomente treten in unterschiedlicher Stärke auf und charakterisieren damit die Persönlichkeit. Auf diese Weise lässt sich ein Persönlichkeitsprofil erstellen.



Die Alltagserfahrung zeigt, dass es in der Tat Menschen gibt, denen z.B. die elementaren Bedürfnisse die wichtigsten sind und die nicht bereit sind, um höherer Zielvorstellung willen Einschränkungen in Kauf zu nehmen. Im Gegensatz dazu kennen wir Menschen, die zumindest zeitweise auf vieles verzichten, um kognitive Bestrebungen, wie z.B. das Bedürfnis nach Wissen oder den Wunsch nach Schönheit, erfüllen zu können.

Als Beispiel für ein Persönlichkeitsprofil zeigt die obenstehende Darstellung die unterschiedlichen Motivstärken eines Studenten. Dieser Student zeichnet sich durch ein hohes Maß an Neugier und Idealismus aus. Allerdings scheint er ein Mensch zu sein, der wenig von Ordnung hält und über kein ausgeprägtes Ruhebedürfnis verfügt.

Man wird wohl sagen können, dass es auch einfacher veranlagte Menschen gibt, die kein ausgeprägtes Empfinden für höhere Anliegen haben und die somit ganz zufrieden sind, wenn sie im Sinne von Fontane eine Grießsuppe und eine Schlafstelle haben und keine körperlichen Schmerzen leiden müssen.

#### 4. Glück und Seelenfrieden

Die bisherigen Überlegungen sind davon ausgegangen, dass es eine Aktivität ist, die als angenehm und damit als beglückend wahrgenommen wird. Diese Aktivität führt von einem als negativ oder unangenehm empfundenen Zustand zum Normalzustand zurück. Dieser Normalzustand zeichnet sich dadurch aus, dass die Bedürfnisse befriedigt sind.

Nun kann man sich vorstellen, dass man Zeiten erlebt, in denen man spürt, dass man seine Bedürfnisse befriedigt, seine Ziele erreicht und seine Anlagen verwirklicht hat. Keine innere Unruhe zeigt an, dass dem nicht so ist.

Das heißt, dass man von allen körperlichen Beeinträchtigungen, emotionalen Spannungen und von aller kognitiven Beunruhigung frei ist. Man empfindet dann Glück nicht durch eine Aktivität. Glück ist in diesem Fall ein Zustand, eine Art Seelenfrieden, der sich einstellt, wenn keine Motivationen zu Aktivitäten mehr vorliegen. Man genießt die innere Freiheit von allem, was behindert und beeinträchtigt. Man empfindet sozusagen nichts. Die Seele ruht wie ein stiller See, spiegelglatt und durch nichts gestört oder beunruhigt.

Vielleicht meint Fontane dieses Glück in seinem Gedicht:

*Sonntagsruhe, Dorfesstille,  
Kind und Knecht und Magd sind aus,  
Unterm Herde nur die Grille  
Musizieret durch das Haus.*

*Tür und Fenster bleiben offen,  
Denn es schweigen Luft und Wind,  
In uns schweigen Wunsch und Hoffen,  
Weil wir ganz im Glücke sind.*

Wie erreicht man diesen Seelenfrieden?

Nun ist ganz offensichtlich, dass auch ein derartiger Zustand des Seelenfriedens im Allgemeinen zeitlich begrenzt ist. Nur zu rasch wird man im Alltag von den Pflichten, Sorgen und Problemen wieder eingeholt.

Es sind glückbringende Geschenke, die das Leben für den bereithält, der sein Leben so eingerichtet hat, dass das Erleben des Seelenfriedens möglich wird. Wer ausschließlich nach Vergnügen, Reichtum oder Macht strebt, wird diesen Zustand nie erleben dürfen.

Epikur nennt diesen inneren, schmerz- und spannungsfreien Zustand die Lust in Ruhe. Die Lust in Ruhe ist für ihn äußerstes und absolutes Lebensziel. Mehr ist für einen Menschen in diesem irdischen Leben nicht erreichbar. Die anspruchsvolle Ethik Epikurs zeigt, wie man seiner Meinung nach sein Leben führen muss, um diesen Zustand des Seelenfriedens unabhängig von allen äußeren Beeinträchtigungen und Gefährdungen zu erreichen.

Auch die Weltanschauung des Buddhismus bemüht sich um einen Zustand, der dem Seelenfrieden ähnelt. Die Buddhisten nennen ihn die Leere. Man erreicht ihn, indem man die Bedürfnisse auf das absolut lebensnotwendige Maß beschränkt, auf persönliche Ziele verzichtet und die Entwicklung der eigenen Anlagen zurücknimmt. Askese und Weltverachtung sind der Weg.

Nun wird man Epikur und die Buddhisten fragen müssen, ob der Seelenfrieden bzw. die Leere wirklich letztendliches Lebensziel sein können. Verfehlt man dann nicht sein Leben? Gibt es tatsächlich im Hier und Jetzt nichts erstrebenswerteres als den stillen, ungestörten See?

## 5. Lebenszufriedenheit

Die Glücksmomente und der Seelenfrieden sind ganz elementare Empfindungen. Sie lassen sich durch die beiden folgenden Eigenschaften charakterisieren:

- Zeitliche Begrenzung

Glück ist zeitlich begrenzt, wenn die Ursache wegfällt. Sobald der Hunger gestillt ist und das Essen aufhört, wird auch das dazugehörige Glücksmoment nach einer Weile ein Ende haben. Das angenehme Empfinden lässt sich nicht unbegrenzt absichtlich verlängern.

Auch der Seelenfrieden lässt sich im Alltagsleben nicht unbeschränkt aufrechterhalten.

- Emotionale Unmittelbarkeit

Dieses Glück wird ganz unmittelbar und direkt erlebt. Es ist ausschließlich emotional und lässt sich durch keinen Willensakt oder anderweitige Bemühungen beeinflussen. Man empfindet Glück, wenn man einen man einen lange vermissten Freund endlich wiedersieht. Man kann sich diesem Gefühl nicht absichtlich entziehen. Man kann es aber auch nicht willentlich in sich hervorrufen.

## 5.1 Die Charakteristika der Lebenszufriedenheit

Neben dem Glück im bisher beschriebenen Sinn hat Glück noch eine dritte, davon unabhängige Bedeutung. Glück in dieser dritten Bedeutung bezeichnet etwas, das man Lebenszufriedenheit nennen kann. Hierunter wird eine langandauernde Einstellung zum eigenen Leben verstanden, die eine Zusammenfassung all dessen enthält, was man selbst für erstrebenswert und sinnvoll erachtet hat. Wie zufrieden ist man mit dem Leben, das man sich zu führen vorgenommen hat?

Die Lebenszufriedenheit unterscheidet sich vom Glück in den ersten beiden Bedeutungen in doppelter Hinsicht. Das betrifft die emotionale Unmittelbarkeit und die zeitliche Begrenzung. Im Gegensatz dazu kommt es bei der Lebenszufriedenheit auf die zeitliche Dauer und auf die grundsätzliche Einstellung zum eigenen Leben an.

Dennoch ist die Lebenszufriedenheit von den Glücksmomenten und dem Seelenfrieden nicht unabhängig. Lebenszufriedenheit wird sich einstellen, wenn insgesamt gesehen die Glücksmomente überwiegen und sich hin und wieder auch Seelenfrieden einstellt.

### 5.1.1 Zeitliche Dauer

Lebenszufriedenheit ist keine kurzfristige Angelegenheit, die rasch kommt und wieder vergeht. Sie charakterisiert einen längeren Abschnitt des Lebens und ist so etwas wie die aufsummierte Wertung der bisherigen Erfahrungen und Erlebnisse. Glückliche und auch unglückliche Episoden im eigenen Leben beeinflussen die Lebenszufriedenheit nicht direkt.

### 5.1.2 Die bewusste Bewertung des eigenen Lebens

Die Lebenszufriedenheit ist vorrangig eine Angelegenheit der Kognition. Das eigene Leben wird nicht unmittelbar emotional empfunden oder einfach hingenommen sondern über einen kognitiven Prozess bewertet. Man hat sich für eine Lebensform entschieden und prüft, in wie weit das eigene Leben dieser Lebensform entspricht. Die Lebenszufriedenheit schließt nicht aus, dass das eigene Leben auch dunkle und schwere Stunden beinhaltet. Vielleicht gelingt es sogar, in Augenblicken des größten Unglücks oder der äußersten Erniedrigung an der Überzeugung festzuhalten, mit dem Verlauf des eigenen Lebens zufrieden zu sein? Märtyrer und Widerstandskämpfer zeigen, dass das möglich ist.

Unabhängig davon weist die Lebenszufriedenheit auch eine gefühlsmäßige Komponente auf. Man empfindet eine innere Ruhe und Sicherheit, die aus dem Bewusstsein entsteht, das Richtige und Sinnvolle zu tun.

Und zuletzt kommt es auch auf das Handeln an. Man wird keine Lebenszufriedenheit erfahren, wenn man nicht das, was man für richtig und sinnvoll hält, auch zu verwirklichen sucht. Besonders zufrieden wird man sein, wenn das, was man sich vorgenommen hat, langfristig auch erreicht wird.

## 5.2 Einflussfaktoren

Es gibt zahlreiche Einflussfaktoren, die auf der einen Seite die Lebenszufriedenheit fördern oder gar als Voraussetzung gelten. Auf der anderen Seite gibt es Umstände, die die Lebenszufriedenheit beeinträchtigen oder sogar ganz unmöglich machen. Einige davon sind beeinflussbar, andere nicht.

Zu diesen Faktoren, die die Lebenszufriedenheit fördernd mitbestimmen, gehören unter anderem:

- Fundierte Weltanschauung und Lebenssinn
- Positives Selbstbild
- Achtsamkeit
- Günstige Lebensumstände wie z.B.
  - ❖ Glückliche Veranlagung
  - ❖ Gesundheit
  - ❖ Ausreichender Wohlstand
  - ❖ Erfülltes Familienleben
  - ❖ Soziale Anerkennung



### 5.2.1 Fundierte Weltanschauung und Lebenssinn

An oberster Stelle steht die fundierte Weltanschauung. Eine besondere Bedeutung hat hier die religiöse Überzeugung. Mit einer fundierten Weltanschauung ist wohl gemeint, dass man begründete Vorstellungen hat, wie es in der Welt zugeht, was man erkennen und erfahren kann und welche Stellung der Mensch in der Welt einnimmt.

Aus der Weltanschauung folgt die Bestimmung des Lebenszieles. Dieses Lebensziel legt fest, was man für ein gutes, erfülltes und sinnvolles Leben hält.

Was ist das, ein gutes, erfülltes und sinnvolles Leben? Wie sollen und wollen wir als Menschen in dieser Welt leben?

Die Suche nach dem Lebenssinn scheint ein menschliches Grundanliegen zu sein. Da sich der Mensch im Laufe der Evolution aus der instinktiven Bindung befreit hat und zu einer eigenen freien Lebensgestaltung fähig geworden ist, steht er vor der Frage, wie denn diese freie Lebensgestaltung aussehen kann. Diese Frage stellt sich jedem, der bewusst über sich und seine Stellung in der Welt nachdenkt.

Lebenszufriedenheit stellt sich ein, wenn man ein als sinnvoll anerkanntes Lebensziel hat und glaubt, dieses Lebensziel auch zu verwirklichen, soweit es die äußeren Umstände und die eigenen Möglichkeiten zulassen. Die Lebenszufriedenheit ist damit in irgendeiner Weise an ein gutes, erfülltes und sinnvolles Leben gebunden.

Ein als sinnvoll erkanntes Lebensziel hilft, auch widrige Lebensumstände zu bewältigen. Es gelingt dann besser, Schicksalsschläge oder Unglück in das eigene Leben zu integrieren und als zur eigenen Persönlichkeit gehörig zu akzeptieren.

Die Erarbeitung einer persönlichen Weltanschauung und die Entscheidung für einen darauf aufbauenden Lebenssinn ist eine schwierige und anspruchsvolle Aufgabe. Damit soll deutlich werden, dass Lebenszufriedenheit tiefgreifende und grundsätzliche Voraussetzungen hat, die nicht leicht zu erfüllen sind. Ein wenig Meditation, Yoga oder Qi Gong sind nicht ausreichend.

### 5.2.2 Positives Selbstbild

Zur Lebenszufriedenheit gehört auch, dass man sich selbst anerkennt und ein positives Bild von sich selbst hat. Das ist wohl dann der Fall, wenn man über ein ruhiges und ausgeglichenes Selbstwertgefühl verfügt. Man muss sozusagen mit sich selbst befreundet sein. Man befindet sich in Übereinstimmung mit sich selbst, sowohl in der gegenwärtigen Komplexität seines Lebens wie auch über die Zeit hinweg. Es quälen und bedrücken keine inneren Konflikte, die durch einen Widerstreit zwischen verschiedenen Bedürfnissen und bewusstem, überlegtem Wollen entstehen. Man ist sich weitgehend sicher, richtig gehandelt zu haben. Daraus folgt, dass man nicht bereuen muss, was man früher getan hat. Vielmehr sind es angenehme Erinnerungen, die man als Schatz empfindet, auf den man immer wieder zurückgreifen kann. Der Zukunft sieht man gelassen entgegen. Man fühlt, dass man mit möglichen Schwierigkeiten und Widrigkeiten fertig werden wird. Ein gesundes Selbstbewusstsein und ein begründetes Selbstwertgefühl sind die Voraussetzungen.

### 5.2.3 Achtsamkeit

Die Achtsamkeit schärft den Blick für das viele Gute, das uns zuteil geworden ist. Sie lässt uns immer wieder bewusst werden, welch wunderbares Geschenk dieses Leben ist. Sie verhindert, dass die kleinen Ärgernisse des Alltags uns die reiche und bunte Welt um uns herum, die Mitmenschen, die Mitgeschöpfe, die Mitnatur grau und gleichgültig werden lassen. Viel zu oft erlebt man nur die Hinflucht der Tage und lässt es zu, dass die Gewohnheit blind macht für die schönen Erlebnisse, die auch der Alltag bietet. Es scheint eine menschliche Eigenschaft zu sein, sich sehr schnell an das Gute zu gewöhnen und es für selbstverständlich zu halten.

Zur Achtsamkeit gehört auch die Dankbarkeit. Wie viel Dinge gibt es, für die wir dankbar sein können: Unsere Gesundheit, unsere Familie, unsere Arbeitsstelle, unsere Freunde und Bekannten und vieles mehr. Hierzu gehört weiterhin, dass wir in unserer Gesellschaft in bisher nie da gewesener Weise soziale Sicherheit, medizinische Versorgung, Bildung und Ausbildung, Rechtsstaatlichkeit und freie, persönliche Entfaltungsmöglichkeiten genießen dürfen. Ein Blick in die Geschichte sollte uns lehren, dass es keine Zeit gegeben hat, in der zumindest in der westlichen Welt eine so große Anzahl von Menschen ein Leben von derartiger Qualität führen konnte.



Auch wer vom Schicksal weniger reich beschenkt worden ist, findet immer noch Grund zur Dankbarkeit.

Die Dankbarkeit entspringt einer aktiven, positiven Grundeinstellung dem Leben gegenüber. Das Leben ist auch schön, reich, liebens- und lebenswert.



Wie arm sind dagegen die ewigen Nörgler, die Zyniker, die dauernd Negativen, deren zersetzende Kritik alles durchdringt, die sich an nichts mehr freuen können, und die verlernt haben dankbar zu sein.

Die positive Grundeinstellung vermittelt Lebenszufriedenheit, aus der dann die Überzeugung fließt, dass es sich lohnt, für das Gute einzustehen. Aus dieser Überzeugung entsteht dann die Kraft, die uns weiterhilft, wenn die Enttäuschung überhandnimmt, wenn wir das viele Elend und das viele Böse sehen, wenn wir glauben, wir wären mit unserer Lebenseinstellung die Dummen.

#### 5.2.4 Günstige Lebensumstände

Auch günstige Lebensumstände tragen zur Lebenszufriedenheit bei. Man kann hier so wie in den anderen Fällen nur schwer unterscheiden, was unvorhersehbares Schicksal ist und was man selbst zu verantworten hat.

Zu den persönlichen Lebensumständen gehört sicherlich eine glückliche Veranlagung, wie z.B. eine positive Grundstimmung. Ein von Natur aus griesgrämiger oder pessimistisch veranlagter Mensch wird größere Schwierigkeiten haben, zu Lebenszufriedenheit zu gelangen. Dazu kommen persönliche Eigenschaften und Begabungen, die dazu beitragen, sich in der Welt zurecht zu finden. Auch Gesundheit und ausreichender Wohlstand sind von Bedeutung. Abschließend sollen die sozialen Aspekte nicht unerwähnt bleiben. Der Mensch ist auf die Gemeinschaft mit anderen bezogen und kann Lebenszufriedenheit nur mit und durch die anderen erleben. Da ist einmal die Sicherheit und Zugehörigkeit vermittelnde Familie. Dazu kommt die soziale Anerkennung durch die Umwelt. Empirische Untersuchungen haben gezeigt, wie stark jeder Mensch in Bezug auf sein Selbstbewusstsein und sein Selbstwertgefühl auf das Urteil der anderen angewiesen ist.

### 5.3 Die Unverfügbarkeit des menschlichen Lebens

Die Alltagserfahrung lehrt, dass man in seinem Leben keinen Anspruch auf Lebenszufriedenheit hat. Grund hierfür ist einmal die Unverfügbarkeit des menschlichen Lebens mit den vielseitigen Beschränkungen und Bedingungen, denen ein Mensch unterworfen ist.

Außerdem kommt dazu, dass unglückliche Veranlagungen oder dominierende Einflüsse der Umwelt Menschen daran hindern, ihr Leben so zu gestalten, dass Lebenszufriedenheit möglich wird.

Es wäre naiv zu glauben, dass es keine Lebensschicksale gibt, in denen Lebenszufriedenheit schwer oder ganz unmöglich ist. Alle Einflussfaktoren, die bisher als zur Lebenszufriedenheit führend diskutiert worden sind, können fehlen oder sich ins Negative verkehren und damit die Lebenszufriedenheit beeinträchtigen. Es ist schwer zu ermessen, wie viel Selbstverschulden und wie viel unabänderliches Schicksal zu einer derartigen Situation geführt haben.

In einer schweren Lebenskrise können die bisherige Weltanschauung und der damit verbundene Lebenssinn verloren gehen. Man sieht, dass man mit seinem Lebensentwurf gescheitert ist. Wer z.B. aus welchen Gründen auch immer seine religiöse Überzeugung verloren hat und vor der Sinnlosigkeit steht, kann keine Lebenszufriedenheit erfahren. Wenn

Hitler im Führerbunker unter der Reichskanzlei in Berlin im April 1945 Selbstmord begeht, ist das ein Eingeständnis eines verfehlten, sinnlosen Lebens, dem die Lebenszufriedenheit versagt bleiben muss.

Auch ein positives Selbstbild ist nicht selbstverständlich. Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle beobachtet man nur allzu oft. Das nagende Bewusstsein der eigenen Unzulänglichkeit und des eigenen Versagens, oftmals verbunden mit der Einsicht, Möglichkeiten ausgelassen oder falsch gehandelt zu haben, machen Selbstzufriedenheit unmöglich.

#### 5.4 Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben

Die Bedingungen, die zur Lebenszufriedenheit führen, lassen sich verdeutlichen, wenn man sich ihr Gegenteil vor Augen führt. Was ist das, was Lebenszufriedenheit behindert oder einschränkt?

Es ist einmal die innere Unzufriedenheit, weil man das nicht erreicht, was man sich vorgenommen hat. Die persönlichen Lebensziele lassen sich nicht erfüllen. Das mag an persönlichem Versagen liegen. Man hat sich z.B. mehr vorgenommen, als man tatsächlich leisten kann. Dazu kommen äußere Umstände, die oftmals unerwartet auftauchen und den Lebensplan unmöglich machen.

Weiterhin kommt dazu der Sachverhalt, dass man sich nicht mit dem zufrieden geben kann, was man hat, sondern nach immer mehr verlangt. Es ist die Gier nach immer neuen Glückserlebnissen, die verhindern, dass man zur Ruhe kommt und zu sich selbst findet. Man ist zwischen seinen verschiedenen Bedürfnissen und seinem bewusstem Wollen hin- und hergerissen. Mangelnde Selbstbeherrschung führen dazu, dass man oftmals das tut, was man eigentlich nicht möchte. Man leidet dann unter den sich daraus ergebenden Folgen und spürt Reue und Bedauern.

Um der inneren Leere und Haltlosigkeit zu entgehen, bietet, die gegenwärtige Gesellschaft zahlreiche Narkotika.

- Man flüchtet in Arbeit, die voll ausfüllt und nicht zur Besinnung kommen lässt.
- Vergnügungen und Unterhaltung sorgen dafür, dass keine freie Zeit bleibt, die zur Selbstbesinnung und zur Standortbestimmung nötig ist.
- Man nimmt Zuflucht zu beruhigenden Medikamenten, in schwerwiegenden Fällen zu Drogen.

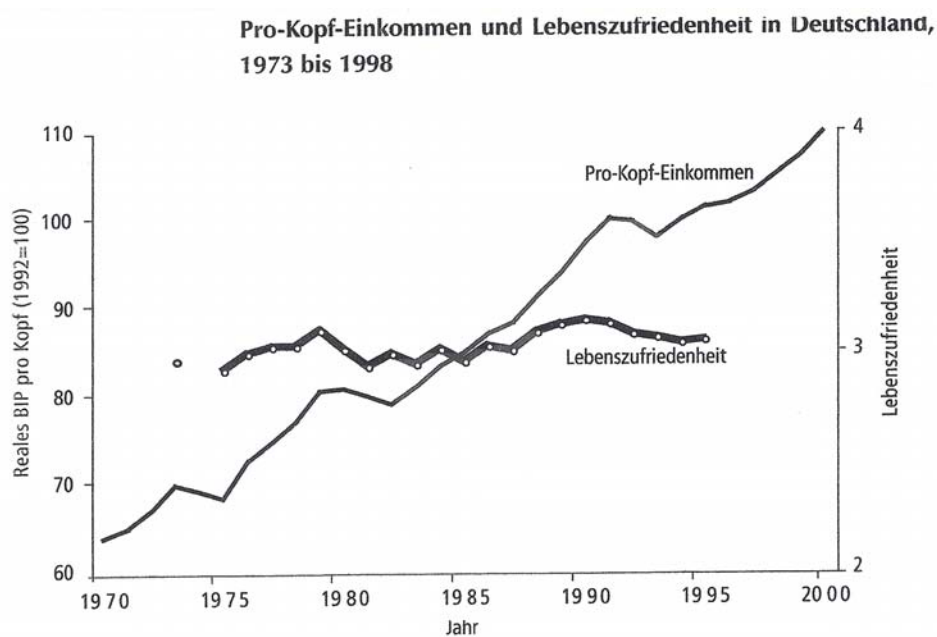
Die falscheste aller falschen Vorstellungen von Lebenszufriedenheit ist der Glaube, Lebenszufriedenheit wäre käuflich. Die Werbung gaukelt vor, dass Glück durch den Kauf eines bestimmten Produktes oder einer bestimmten Leistung zu erwerben sei. Auch „Shopping“ gehört zu den Narkotika, die dazu dienen sollen, die innere Leere und Orientierungslosigkeit zu verdecken und nicht bewusst werden zu lassen. Und wie alle Narkotika macht auch diese Verhaltensweise in gewissem Sinne süchtig und verspricht etwas, was sie nicht halten kann.

## 5.5 Die Wahrnehmung der äußeren Einflussfaktoren

Wenn man die Art und Weise betrachtet, wie Menschen die Einflussfaktoren gewichten, so sind hierbei zwei Aspekte besonders zu betrachten. Es ist die Gewöhnung und die Vergleichsmöglichkeit. Die nachfolgend angeführten Ergebnisse stammen aus [2].

### 5.5.1 Die Gewöhnung

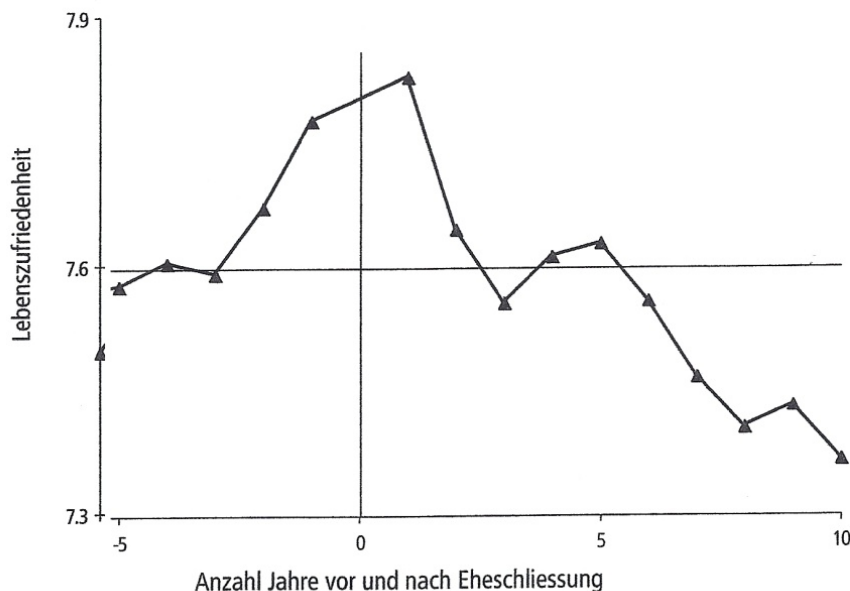
Offensichtlich hängt die Lebenszufriedenheit davon ab, wie sehr man sich an eine Situation bereits gewöhnt hat. Eine Untersuchung zeigt, dass sich die Lebenszufriedenheit kaum ändert, obwohl sich der Lebensstandard deutlich hebt. Offensichtlich haben wir uns sehr schnell an die Annehmlichkeiten des modernen Lebens gewöhnt, halten sie für selbstverständlich und berücksichtigen sie daher bei unserer Lebenszufriedenheit kaum noch.



Die vorstehende Abbildung zeigt die gleich bleibende Lebenszufriedenheit in Deutschland trotz einer starken Zunahme des Pro-Kopf-Einkommens.

Zu einem vergleichbaren Ergebnis kommt eine Untersuchung, die die Lebenszufriedenheit der Eheleute in Abhängigkeit der Ehedauer zeigt. Nach einer deutlich euphorischen Phase folgt die Zeit der Unzufriedenheit. Offensichtlich hat man sich an die positiven und Zufriedenheit stiftenden Sachverhalte gewöhnt und stört sich bevorzugt und zunehmend an den Dingen, die nicht passen.

### Beziehung zwischen der Dauer der Ehe und der Lebenszufriedenheit, 1984–2000 (Deutschland)



#### 5.5.2 Vergleichsmöglichkeit

Menschen sind offensichtlich kaum in der Lage, ihre Lebenssituation objektiv zu bewerten. Sie neigen dazu, ihre Lebenszufriedenheit an dem zu messen, was sie bei anderen wahrnehmen. Sie fühlen sich dann unglücklich, wenn ihnen ihre Bezugspersonen glücklicher erscheinen und umgekehrt fühlen sie sich glücklich, wenn ihnen ihre Umgebung unglücklich vorkommt. Wie viel Wahrheit enthält die zynische Bemerkung von Jules Renard?

*Es genügt nicht, selbst glücklich zu sein. Die anderen müssen dazu noch unglücklich sein.*

Es gehört wohl zu den persönlichen Lebenserfahrungen, dass viele, denen es deutlich weniger gut geht als einem selbst, dennoch zufriedener sind. Der Grund mag darin liegen, dass den Betroffenen die Vergleichsmöglichkeiten fehlen und sie sich daher nur mit ihrer unmittelbaren Umgebung vergleichen.

#### 5.6 Die individuellen Unterschiede

Man sieht, dass die grundsätzlichen Einflussfaktoren, die zur Lebenszufriedenheit beitragen, bei allen Menschen mehr oder weniger gleich sind. Unterschiede gibt es nur in der jeweiligen Bewertung und in der Rangordnung, die man diesen Einflussfaktoren zuweist.

Es ist zunächst sicherlich richtig, dass es allgemeine, für alle gültige Ratschläge gibt, die man beachten muss, wenn es um die Lebenszufriedenheit geht. Hier ist die Einsicht von Bedeutung, dass es anthropologische Grundkonstanten gibt.

In diesem Sinn hat Erasmus von Rotterdam Recht. Er sagt:

*In jeder Kunst gibt es Regeln. Und nur für die Weise, glücklich zu leben, soll es keine Ratschläge geben?*

Gleichzeitig ist es jedoch auch richtig, dass diese allgemeinen, für alle gültigen Ratschläge und Einsichten nur einen Orientierungsrahmen bieten können, der je nach Situation und persönlichen Befinden für jeden Menschen verschieden ist. Hier erweisen sich die Einsichten als zutreffend, dass für jeden Menschen die Bedürfnisse und Anlagen und auch die Lebensumstände ganz individuelle gestaltet sind. Der Wagnischarakter des menschlichen Lebens bleibt erhalten. Der Wagnischarakter ist unvermeidlich.

Eine Garantie für Lebenszufriedenheit ist nicht möglich. Es gilt das, was Titus Marcus Plautus sagt:

*Sein Glück schafft sich jeder selbst.*

## **6. Die persönliche Lebensgestaltung**

Die Versuche einer Begriffsbestimmung für Glück sind nicht Selbstzweck. Die Vorstellungen, die man sich von Glück macht, haben vielmehr grundlegenden Einfluss auf die persönliche Lebensgestaltung. Von besonderer Bedeutung ist hierbei das persönliche Lebensziel. Kann jemand Lebenszufriedenheit erfahren, der kein eigenes, wohl begründetes und fundiertes Lebensziel hat?

- Der sich hierhin und dorthin treiben lässt?
- Der nur im großen Heringsschwarm mitschwimmt?
- Der sein Verhalten ausschließlich von seinen eigenen Bedürfnissen und Antrieben bestimmten lässt?
- Der aber auch den außen an ihn herangetragenen Anforderungen willenlos nachgibt?

Ist das wirklich vorstellbar?

Es scheint in der Tat so zu sein, dass Lebenszufriedenheit ohne Lebenssinn nicht möglich ist. Auf der anderen Seite hat sich ergeben, dass es Umstände gibt, die trotz eines überzeugenden Lebenssinns Lebenszufriedenheit unmöglich machen.

Lebenssinn scheint daher eine notwendige, jedoch keine hinreichende Bedingung für Lebenszufriedenheit zu sein. Lebenszufriedenheit ist ohne Lebenssinn nicht möglich. Gleichzeitig bietet jedoch Lebenssinn noch keine Garantie für Lebenszufriedenheit.

Da offensichtlich Lebenssinn eine notwendige Voraussetzung für Lebenszufriedenheit ist, wird die Frage unabweisbar, was denn ein überzeugendes Lebensziel sein kann. Hat ein Buddhist ein Lebensziel? Kann er Lebenszufriedenheit erfahren?

Haben ein überzeugter Fundamentalist oder ein Selbstmordattentäter ein Lebensziel? Können sie Lebenszufriedenheit erfahren?

Haben ein Kommunist oder ein Nationalsozialist ein Lebensziel? Können sie Lebenszufriedenheit erfahren?

Was sind hierfür die Kriterien und die grundsätzlichen Überlegungen?

Drei grundsätzliche Möglichkeiten für Lebenssinn sollen beispielhaft vorgestellt werden: Der Hedonismus, eine Pflichtethik nach Kant'schem Muster und der Humanismus.

Für den Hedonismus gilt: Das Ziel der Lebensführung ist die Maximierung der Lust oder zumindest die Freiheit von Unlustgefühlen.

*Siehe, was ich als Bestes ersehen habe: dass es schön ist zu essen und zu trinken und es sich wohl ergehen zu lassen bei all der Mühe, womit sich einer plagt unter der Sonne, die wenigen Tage seines Lebens, die Gott ihm gegeben.*

(Kohélet, 5, 17)

Für die Pflichtethik gilt: Das Lebensziel liegt nicht im Vergnügen und in der Lust sondern in einem Leben der Pflichterfüllung.

*Das Glück besteht allein in der Pflichterfüllung und darin, dass man zu dem steht, was man für richtig hält, auch wenn man dabei unterliegt.*

(Konrad Adenauer)

Für den Humanismus gilt: Man kann eine Lebensführung anstreben, die als Grundvoraussetzung die Erfüllung der Bedürfnisse, das Erreichen selbstgesetzter Ziele und die Verwirklichung der eigenen Anlagen beinhaltet. Dazu kommt, dass man an der Gestaltung äußerer Umstände mitwirkt, die eine möglichst gute Ausgestaltung dieser Grundvoraussetzungen ermöglicht. Hierbei handelt es sich dann um Leistungen der Kultur.

Es zeigt sich, dass das Erreichen dieser Lebensziele mit den drei Ursachen für Glücksmomente verbunden ist. Lebenszufriedenheit stellt sich ein, weil man ein wohlbegründetes Lebensziel hat, das Glücksmomente nicht ausschließt.

*Rechtschaffenes Handeln ist an sich glückbringend, zugleich aber auch gut und schön und zwar beides im höchsten Maße.*

(Aristoteles)

Es ist eine ganz persönliche Entscheidung, welche der drei Möglichkeiten der Lebensführung man für sich als gültig anerkennen will. Vieles deutet darauf hin, dass nur die letzte Möglichkeit zur Lebenszufriedenheit führt.



Ein hemmungsloser Genussmensch wird wohl ebenso die Lebenszufriedenheit verfehlen wie ein sittenstrenger Mensch, der nur die Pflicht kennt.

Lebenszufriedenheit wird sich wohl dann am ehesten einstellen, wenn man sich ein sinnvolles Leben als Ziel setzt und es in Übereinstimmung mit seiner Umwelt so gut wie möglich zu verwirklichen sucht. In diesem Fall folgt die Lebenszufriedenheit als Zugabe. Gleichzeitig weiß man, dass ein sinnvolles Leben keine Garantie für Lebenszufriedenheit geben kann. Ein sinnvolles Leben ist daher für die persönliche Lebensgestaltung wichtiger als das Erreichen von Lebenszufriedenheit.

### **Literatur**

/1/ Reiss, S.; Who am I?; Jeremy P. Tarcher/Putnam; New York, 2000

/2/ Frey, B., Frey-Marti, C.; Glück, Die Sicht der Ökonomie; Rüegger Verlag, Zürich 2010

