

DAS ALLGEMEINE STREBEN NACH DEM UNBEKANNTEN

Die Frage nach dem Glück beschäftigt die Menschen seit je. Gegenwärtig erleben wir einen Hype um die Glücksliteratur, vielleicht als Antwort auf die Wirren in der Welt. Doch die Frage nach dem Wesen des Glücks kann weder eindeutig noch abschliessend beantwortet werden.

Adrian Holderegger

Bereits in der Antike versuchten Philosophen zu erklären, worin ein erfülltes und gelingendes bzw. ein glückliches Leben besteht. Im frühen Christentum hat kein Geringerer als Augustinus († 430) dieser Frage ein ganzes Buch gewidmet, mit dem Titel «De vita beata / Über das Glück».

Heute ist die Frage nach dem Glückseligsein zu einem zentralen Thema der Soziologie geworden, die beispielsweise in Umfragen jedes Jahr die glücklichste Nation ermittelt. Auch die Psychologie forscht nach den Faktoren, die zu Glück, Wohlbefinden, Zufriedenheit und einem positiven Lebensgefühl beitragen. Selbst die Neurowissenschaften beschäftigen sich mit der Frage, welche neuronalen Vorgänge im Gehirn mit Glücksgefühlen, Glücksempfindungen und positiven Stimmungen verbunden sind und welche Voraussetzungen dafür gegeben sein müssen.

Vielschichtige Bedeutung

Noch bevor wir uns mit den Detailantworten dieser Wissenschaften beschäftigen, haben wir von einer einfachen Feststellung auszugehen: Obwohl der Begriff im Alltag häufig verwendet wird, bleibt seine Bedeutung unbestimmt und vielschichtig. Dies schon allein aufgrund der

Tatsache, dass Glück von individuellen und persönlichen Faktoren ebenso abhängig ist wie von kulturellen und historischen Kontexten. Asiatische Kulturen mit ihrem stark gemeinschaftsbezogenen Charakter definieren ein positives Lebensgefühl anders als europäische Kulturen mit ihren stärker auf das Individuum abgestimmten Lebensweisen und Wertvorstellungen. Im Deutschen umfasst das Wort «Glück» sowohl den Zufall in dem Sinne, dass mir glückliche Umstände, etwa ein Lottogewinn oder eine unerwartete Erbschaft, materiellen Wohlstand gebracht haben, als auch – und insbesondere – einen inneren Zustand des Wohlbefindens, das subjektive Erleben von Zufriedenheit und das Empfinden eines erfüllten Lebens.

Allerdings greift die Gleichsetzung von positiven Gefühlen mit einem Glückszustand zu kurz, weil sich Glück nicht in einem kurzfristigen emotionalen Zustand erschöpft, sondern sich vielmehr auf einen längerfristig zufriedenstellenden Zustand erstreckt. Es verwundert daher nicht, dass viele Menschen Glück als eine grundlegende, alle Fasern des Lebens durchdringende Zufriedenheit beschreiben, als ein fundamentales Empfinden, dass das eigene Leben sinn- erfüllt ist und sich in eine gute Richtung

entwickelt. Diese erste Annäherung an den Glücksbegriff macht deutlich, dass Glück nicht ausschliesslich von äusseren, günstigen Lebensbedingungen abhängt, sondern zu einem guten Teil auch von inneren Einstellungen, Erwartungen und Deutungen bestimmt wird. Entscheidend ist beispielsweise, mit welcher Grundhaltung wir mit Kontingenzen, Beeinträchtigungen und Leiderfahrungen, die notwendigerweise mit dem menschlichen Leben gegeben sind, umgehen und inwieweit wir imstande sind, diese in ein gelingendes Leben zu integrieren. Allerdings zeigt sich bei diesem Gedanken, dass die Frage nach dem glücklichen Leben nicht unbedingt identisch ist mit der Frage nach dem sinnvollen Leben. So kann jemand im äussersten Fall ein prekäres und glückloses Leben aus einer starken Glaubensperspektive durchaus als sinnvoll empfinden. Können wir also Glück etwas genauer bestimmen? Hierbei kann uns ein Blick in die Geschichte behilflich sein.

Schon in der Antike ein Kernthema

Bereits der grosse antike Philosoph Aristoteles († 322 v. Chr.) hat sich mit dieser Frage ausführlich beschäftigt. Er war der Auffassung, dass Glück das höchste Ziel menschlichen Handelns sei. «Das

Glück ist das vollkommenste und selbstgenügsame Gut und das Endziel allen Handelns.» Er bezeichnet dieses Ziel in seiner berühmten «Nikomachischen Ethik» als «Eudaimonia», was nicht einfach intensive Freude und momentanen Genuss bedeutet, sondern ein gelingendes Leben, in dem die eigenen Fähigkeiten entfaltet und die eigenen Lebensziele verwirklicht werden können. Nach Aristoteles entsteht Glück, wenn der Mensch tugendhaft handelt, seine Vernunft einsetzt und sein Leben in Übereinstimmung mit grundlegenden moralischen Werten wie Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit und Friedensbereitschaft führt. Glück ist also nach Aristoteles kein zufälliges Ereignis, sondern das Ergebnis einer aktiven und bewussten Lebensgestaltung – und das Ziel allen Handelns.

Genuss oder Tugend?

Auch wenn Epikur, ein Philosoph, der einige Jahrzehnte nach Aristoteles lebte, andere Akzente setzt, betont auch er, dass das Wesen des Glücks zwar im positiven Lustempfinden besteht. Dieses findet jedoch seine eigentliche Erfüllung in der zwischenmenschlichen Beziehung, der Freundschaft, im Masshalten

und im Zurücknehmen unnötiger Bedürfnisse, die nur innere Unruhe und Unzufriedenheit schaffen. «Nicht der ist glücklich, der viel hat, sondern der, der wenig braucht.» Glück besteht für Epikur somit nicht in einem möglichst intensiven Genuss, sondern vielmehr in einem Leben der Genügsamkeit, der Freundschaft und der inneren Ruhe.

Seneca († 65), römischer Philosoph und Staatsmann, einer der meistgelesenen Autoren in der Antike, setzt den Akzent in seiner berühmten Schrift «Vom glücklichen Leben» noch etwas anders, trifft sich aber in der Hauptthese mit den anderen Philosophen. Er bestreitet nicht, dass Lust/Genuss angenehm ist und glücklich machen kann, aber sie sind keine Grundlage eines beständigen Glücks, da sie wechselhaft und oft nur von kurzer Dauer sind. Eine verlässliche Grundlage ist allein die Tugend, nicht im engen Sinne der moralischen Korrektheit, sondern im Sinne der haltungsmässigen Ausrichtung des Handelns auf «Vernunft», die sich in Besonnenheit und Weisheit, Freiheit und Gerechtigkeit, Freundschaft und Wohlwollen äussert. Diese Eigenschaften ermöglichen über alle Wechselfälle des Lebens eine dauerhafte Glückserfahrung. Äussere Güter

Für Epikur ist Glück nicht nur Zufall, sondern auch die Kunst, mit dem Unvorhersehbaren umzugehen.

Aristoteles versteht Glück als gelingendes Leben und als Orientierung am richtigen Lebensweg.

wie Reichtum, Gesundheit, Ansehen sind nach Seneca zwar nützlich, machen aber nicht das Glück aus, sondern die beschriebene innere Haltung ihnen gegenüber. So formuliert er gleichsam als Quintessenz: «Ein glückliches Leben besteht darin, dass man sich mit seiner Natur im Einklang befindet». Und dies heisst nichts anderes, als in und aus Rechtschaffenheit leben und handeln. In all diesen philosophischen Überlegungen steht der moralische Aspekt des Glücks im Vordergrund. Ist es das, was Glück ausmacht?

Christliche Antwort

Die Reflexionen des Aristoteles, aber auch die Positionen der epikureischen Philosophie (Epikur) und der stoischen Philosophie (Seneca) haben die gesamte europäische, insbesondere auch die theologische Reflexionsgeschichte zum Thema Glück nachhaltig beeinflusst und

Seneca sieht im richtigen Mass und in der vernünftigen Lebensführung eine Grundlage dauerhaften Glücks.

geprägt. Ein bedeutendes Beispiel dafür ist der einflussreiche Theologe Augustinus.

Bevor sich der heilige Augustinus taufen liess, zog er sich im Jahr 386 gemeinsam mit einigen Freunden und seiner Mutter Monika auf ein Landgut ausserhalb Mailands, nach Cassiciacum, zurück. Dort diskutierte und meditierte die Gruppe über eine zentrale, bereits von der antiken Philosophie vorgegebene Frage: Was ist Glück? Monika meint zu Beginn des Dialogs: «Glücklich ist, wer das hat, was er will.» Ihr Sohn hält dagegen, dass niemand wirklich glücklich sein könne, solange er etwas besitzt, das er verlieren kann oder dessen Verlust er befürchten muss. Wahres Glück setzt für Augustinus daher Beständigkeit voraus – ein Gedanke, den wir bereits bei den antiken Philosophen finden. Ein Gut, das nur vorübergehend zur Verfügung steht oder vom Zufall abhängig ist, kann keine verlässliche Grundlage für ein glückliches Leben bilden. Daraus ergibt sich die Frage, ob es überhaupt ein Gut gibt, das diese Beständigkeit gewährleisten kann. Augustinus gibt da-

rauf eine unmissverständliche Antwort: Das höchste Gut ist Gott. Glück besteht demnach nicht im Besitz materieller Güter oder in einer vollkommenen inneren Selbstgenügsamkeit, sondern in der Erkenntnis Gottes, in der Liebe zu ihm und in der richtigen Ausrichtung der eigenen Wünsche und des eigenen Begehrens auf Gott.

Augustinus ist überzeugt, dass das menschliche Streben nach Glück seine eigentliche Erfüllung in der Gemeinschaft mit Gott findet. Diese Gemeinschaft verlangt eine entsprechende Ausrichtung des gesamten menschlichen Handelns und Strebens. Gleichzeitig vertritt Augustinus die Auffassung, dass ein vollkommen glückliches Leben in dieser irdischen Welt nicht erreicht werden kann. Seine endgültige Erfüllung findet das Glück erst in der jenseitigen Gemeinschaft mit Gott. In diesem Zusammenhang steht sein berühmtes Diktum: «Unruhig ist unser Herz, bis es ruhet in Dir.»

Umfassende Glückslehre - theologisch

Augustinus legt damit erstmals eine umfassende und geschlossene theologische Glückslehre vor. Dabei greift er grundlegende Gedanken seiner philoso-



Augustinus erinnert daran, dass irdisches Glück vergänglich ist und seine endgültige Erfüllung erst in der Ewigkeit findet.

allem dann als glücklich, wenn ihre grundlegenden, auch materiellen Bedürfnisse nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Selbstbestimmung erfüllt sind. Dazu zählt auch – was wenig erstaunt – eine gewisse Sinnerfüllung, die ihre Quellen durchaus im spirituellen Bereich haben mag.

Immer wieder wird in Studien hervorgehoben, dass ein zentraler Faktor für ein glückliches Leben und Lebenszufriedenheit stabile soziale Beziehungen darstellen (Familie, Partnerschaft, Freundschaft). Einen empirischen Zugang zur Frage nach dem Glück, und spezifisch zu dieser These, bietet die sogenannte Harvard Study of Adult Development. Die 1938 begonnene Langzeitstudie gehört zu den weltweit längsten wissenschaftlichen Untersuchungen darüber, welche Faktoren zu einem gesunden und glücklichen Leben beitragen. Über Jahrzehnte wurden die körperliche und psychische Gesundheit, die berufliche Entwicklung sowie die sozialen Beziehungen der Teilnehmenden untersucht. Die zentrale Erkenntnis der Forschung lautet, dass vor allem die Qualität menschlicher Beziehungen für ein glückliches und gesundes Leben entscheidend ist. Menschen, die über stabile und erfüllende Beziehungen zu Partnern, Familie, Freunden oder einer Gemeinschaft verfügen, sind im Durchschnitt zufriedener, gesünder und erleben sich als glücklicher.

Damit liefert die Harvard-Studie eine empirische Perspektive auf die Frage nach dem Glück. Während Augustinus die letzte Erfüllung des menschlichen Glücksstrebens in der Gemeinschaft mit Gott sieht, verweist die moderne Glücksforschung auf die Bedeutung konkreter menschlicher Verbundenheit. Beide Ansätze machen damit auf ihre eigene Weise deutlich, dass Glück nicht allein im Besitz materieller Güter oder in äusseren Erfolgen zu finden ist, sondern wesentlich mit der Art und Weise zusammenhängt, wie Menschen verbunden sind und ihr Leben in Beziehung zu anderen gestalten. Und warum schliesslich nicht auch die Beziehung zu Gott? ■

phischen Vorgänger auf und transformiert sie in eine religiöse Dimension, ohne dabei an intellektueller Schärfe und philosophischer Tiefe einzubüssen. Seine Auffassung ist anspruchsvoll und in vielen Einzelanalysen erstaunlich aktuell. So weist Augustinus beispielsweise darauf hin, dass wir unser Leben nicht von Dingen abhängig machen sollten, die keinen dauerhaften Bestand haben. Ebenso erkennt er, dass unsere jeweiligen Sehnsüchte häufig keine endgültige Erfüllung bringen, sondern immer wieder neue Wünsche und Bedürfnisse hervorbringen. Später wird Goethe in seinem Faust formulieren: «Zum Augenblicke dürft' ich sagen: Verweile doch, du bist so schön.» Flüchtig sind die Glücksmomente!

Allerdings werden viele Menschen die spirituelle Dimension seiner Position nicht teilen wollen. Seine Auffassung setzt einen starken persönlichen Glauben an Gott voraus, für den es keine unmittelbare Evidenz gibt, auch wenn der Glaube in der individuellen Erfahrung seine Plausibilität gewinnt. Dies unterscheidet die religiöse Antwort Augus-

tins von seinen philosophisch-psychologischen Analysen, die sich stärker auf allgemeinmenschliche Erfahrungen beziehen lassen.

Genau an dieser empirischen und allgemeinmenschlichen Ebene setzen die heutigen Humanwissenschaften an, wie bereits zu Beginn betont wurde. Sie stellen die Frage nach dem Glück nicht primär aus einer religiösen Perspektive, sondern untersuchen anhand empirischer Erkenntnisse, welche Bedingungen dazu beitragen, dass Menschen ihr Leben als glücklich und erfüllt erfahren.

Den Himmel auf die Erde holen

Es ist erstaunlich, wie heutige wissenschaftliche Ergebnisse viele der Intuitionen unserer theologischen und philosophischen Vorfahren bestätigen. Die wissenschaftliche Forschung kommt eindeutig zu dem Schluss, dass Glück bzw. die Glückserfahrung nicht durch einen einzelnen Erfolg oder einen bestimmten Besitz entsteht, sondern eine Kombination von Verhaltensweisen, Einstellungen und Lebensbedingungen darstellt. Menschen bezeichnen sich vor