

Insel Verlag

Leseprobe



Schmid, Wilhelm  
**Glück**

Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im  
Leben ist

© Insel Verlag  
978-3-458-17373-1





Wilhelm Schmid

# Glück

Alles, was Sie darüber wissen müssen, und  
warum es nicht das Wichtigste im Leben ist

Insel Verlag

## Zum Autor

*Wilhelm Schmid*, geboren 1953 in Billenhausen (Baye-risch-Schwaben), lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor in Erfurt. Viele Jahre war er als Gastdozent in Riga/Lettland und Tiflis/Georgien sowie als »philosophischer Seelsorger« am Spital Affoltern am Albis in der Schweiz tätig. Homepage: [www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de)

Jüngste Buchpublikationen in den Verlagen Insel und Suhr-kamp: *Die Fülle des Lebens. 100 Fragmente des Glücks*, 2006. *Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebens-kunst*, 2005. *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Le-benskunst im Umgang mit sich selbst*, 2004.

© Insel Verlag Frankfurt am Main und Leipzig 2007

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung, des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Umschlaggestaltung: Hermann Michels und Regina Göllner

Printed in Germany

Erste Auflage 2007

ISBN 978-3-458-17373-1

6 7 8 9 10 11 – 13 12 11 10 09 08

# Inhaltsverzeichnis

- Vorwort 7
1. Das Unfallsglück 10
  2. Das Wohlfühlglück 16
  3. Das Glück der Fülle 28
  4. Das Glück des Unglücklichseins 39
  5. Warum Glück nicht das Wichtigste im Leben ist: Die Frage nach dem Sinn und die möglichen Antworten darauf 45
  6. Sinn, der körperlich wahrzunehmen ist 48
  7. Sinn, der in tiefster Seele zu fühlen ist 52
  8. Sinn, der im Geiste zu denken ist 58
  9. Sinn über sich hinaus, der zu denken und zu fühlen ist 67
  10. Moderne Frage nach Sinn, andersmoderne Arbeit am Sinn 72



## Vorwort

Was kann dieses Buch dazu beitragen, dass Sie Ihr Glück finden können? Einen Moment des Nachdenkens, sonst nichts. Eine kleine Atempause inmitten der Glückshysterie, die um sich greift. Viele Menschen sind plötzlich so verrückt nach Glück, dass zu befürchten ist, sie könnten sich unglücklich machen, nur weil sie glauben, ohne Glück nicht mehr leben zu können. Fluten von Diskursen brechen über die Menschen herein, um ihnen zu sagen, was das Glück denn sei und was der richtige Weg dazu wäre. Klar ist dabei vor allem eins: Es steht nicht gut um das Glück. In welchem Maße Menschen von der Suche danach beunruhigt sein können, haben mir selbst viele Gespräche im Rahmen einer Tätigkeit als »philosophischer Seelsorger« an einem Krankenhaus gezeigt. Die Reaktion darauf konnte nicht eine Haltung der Ignoranz sein, sondern nur stets von Neuem ein Moment des Nachdenkens, um die Frage zu erörtern: *Was ist Glück?*



Die Antwort erscheint zunächst einfach: Glück ist nichts als ein Wort. Also Schall und Rauch. Entscheidend ist allerdings, was mit dem Wort bezeichnet wird, welche *Bedeutung* ihm gegeben wird. Diese Bedeutung scheint durch die Zeiten und von Kultur zu Kultur veränderlich zu sein. Anhand der wechselnden Bedeutungen im Laufe der Zeit könnte sogar eine eigene *Geschichte des Glücks* geschrieben werden, die mehr wäre als nur eine Geschichte des Begriffs. Sie könnte zeigen, dass das Bedürfnis nach Glück in der Geschichte sporadisch aufwallt und sich Bahn bricht im Diskurs, aus Gründen, die nicht sofort erkennbar sind. »Glücklich leben wollen alle«: Mit dieser Beobachtung setzte vor langer Zeit schon ein Buch über das glückliche Leben ein, *De vita beata* von Seneca im 1. Jahrhundert n. Chr. – Aber nicht zu allen Zeiten fragen Menschen überhaupt danach. Die Geschichte könnte zeigen, dass die Frage nach dem Glück über lange Zeiten hinweg keine große Rolle spielte, da es eher ums Überleben ging. Dass es lange verpönt war, sie mit Blick auf das Diesseits zu stellen, da das Glück doch, so der Glaube, nur im Jenseits zu

finden war. Und wenn es um das diesseitige Glück geht, wollen nicht alle auf dieselbe Weise glücklich sein. Die Geschichte könnte einen Eindruck davon vermitteln, was für unterschiedliche Vorstellungen davon die Kulturen entwickelt haben, sodass globale Umfragen, auf deren Basis Rankings der glücklichsten Länder auf dem Planeten erstellt werden, nicht sonderlich aussagekräftig sind. Die Wahrheit ist: Es gibt keine verbindliche, einheitliche Definition des Glücks. Was darunter zu verstehen ist, legen letztlich Sie selbst für sich fest. Die Philosophie kann lediglich etwas behilflich sein bei Ihrer eigenen Klärung der Frage: Was bedeutet Glück für mich? Etwa dadurch, dass sie die gängigen Auffassungen darlegt und vergessene Möglichkeiten aufzeigt, in der gebotenen Kürze, damit Sie sich alsbald wieder anderen Dingen des Lebens zuwenden können. Bei genauerem Hinsehen erweist sich, dass nicht etwa nur eines, sondern mehrere »Glücke« im Spiel sind, die auseinanderzuhalten sinnvoll erscheint.

## I. Das Zufallsglück

Da ist zuallererst das *Zufallsglück*, das das ganze Leben hindurch Bedeutung hat: Menschen wünschen sich etwas, das ihnen unvermutet zufällt und günstig für sie ausfällt. Im Deutschen rührt das Wort »Glück« vom mittelhochdeutschen *gelücke* her, das in der Welt des Mittelalters den zufälligen Ausgang einer Angelegenheit bezeichnete, ursprünglich jedoch nicht nur im günstigen, sondern auch im ungünstigen Sinne. In antiker Zeit wurde die Zufälligkeit dieses Glücks, ebenfalls im doppelten Sinne, als Göttin verehrt und gefürchtet, *Týchē* im Griechischen, *Fortuna* im Lateinischen, erhalten als *fortune* im Französischen oder *fortune* im Englischen. Im Laufe der Zeit, erst recht in der Moderne, wurde diese Art von Glück dann immer mehr mit dem *günstigen* Zufall und der *erwünschten* Fügung in Verbindung gebracht: Das Positive allein sollte übrig bleiben. Jemandem Glück zu wünschen ist immer mit einer solchen Hoffnung verbunden. »Da hast du aber nochmal Glück gehabt«, heißt so

viel wie: Der Zufall war dir wohlgesonnen. Und dies gerade auch dann, wenn etwas schlecht oder sogar schlimm ausgegangen ist: Dass es nicht per Zufall noch schlimmer gekommen ist, war wirklich *Glück*, »Glück im Unglück«. Positiv soll es auch im negativsten Fall noch sein.

Vermutlich liegt ein Zufall schon der Zeugung eines Menschen, sodann aber vielen Ereignissen seines Lebens zugrunde. Offen ist die Frage und wird es wohl bleiben, ob diese glücklichen oder unglücklichen Zufälle »Sinn haben«, ob sie einer Vorherbestimmung oder Vorsehung folgen. Handelt es sich um eine »schicksalhafte Fügung«? Aber wer oder was schickt und fügt? Immerhin weisen die Zufälle nicht selten erstaunliche Regelmäßigkeiten auf, ganz so, als würden sie einem Masterplan folgen, sowohl auf glücklicher wie auf unglücklicher Seite. Dass ein, zwei Glücksfälle Eigendynamik gewinnen können und weitere anziehen; dass umgekehrt, wenn man kein Glück hat, »auch noch Pech dazukommt«: Das lässt auf ein *Aufschaukelungsgesetz* schließen, dem die Zufälle folgen, und jedes Mal glaubt der Be-

troffene, dass es nun für immer so bleiben wird. Kaskaden von Zufällen zeichnen zuweilen Linien ins Leben, die von verblüffender Logik sind, entsprechen dabei mal dem, was ein Mensch sich selbst vorgestellt hat, mal stehen sie dem mit einiger Konsequenz entgegen. Liegt das ordnende Prinzip dafür im Menschen selbst oder außerhalb? Dass ein verborgener Sinn, ein geheimer Zusammenhang in der Form des Zufalls zu Tage tritt, lässt sich weder definitiv ausschließen noch zweifelsfrei bewahrheiten. Klarheit darüber zu gewinnen, bedürfte einer Position des vollkommenen Überblicks über das eigene Leben, über das Leben überhaupt, über die gesamte Welt und vor allem über die Sterne, über all das eben, was Einfluss auf die scheinbare Zufälligkeit nehmen könnte: Diese Position aber hat allenfalls einer inne, und der ist kein Mensch. Somit bleibt der *Sinn* eine Frage der *Deutung*. Wie auch immer sie beantwortet wird: Menschen gehen damit eine engere Beziehung zum jeweiligen Geschehen ein, und darauf kommt es an. Die *mögliche* Deutung, dass eine übergreifende Dimension Einfluss nimmt, sollte dabei nicht vorschnell abgetan

werden: Diese Dimension kann eine Instanz für Anrufungen sein, religiös im Gebet, säkular in einer Meditation, und eine erwünschte Folge ist die Konzentration der eigenen Kräfte darauf, dass etwas günstig verläuft. Und das Gefasstsein darauf, dass dies nicht immer der Fall sein kann.

Wesentlich am Zufallsglück ist seine Unverfügbarkeit; verfügbar ist lediglich die *Haltung*, die ein Mensch dazu einnehmen kann: Er kann sich öffnen oder verschließen für den Zufall einer Begegnung, einer Erfahrung, einer Information. Im Inneren seiner selbst wie im Äußeren seiner Lebensführung kann er das Schmetterlingsnetz bereithalten, in dem ein Zufall sich verfangen kann, oder die Wand errichten, an der jeder Zufall abprallt. Ist es wirklich möglich, sich dem ungünstigen Zufall zu *verschließen*? Dazu müsste die Feststellung Blaise Pascals aus dem 17. Jahrhundert beherzigt werden: »Alles Unglück der Welt rührt daher, dass die Menschen nicht in ihren Wohnungen bleiben.« Die Alternative dazu ist, sich zu *öffnen*. Die Offenheit ist besser bekannt als Spontaneität, verbunden mit

der Aufmerksamkeit und dem Gespür dafür, den günstigen Zufall zu erkennen und zu ergreifen, sowie mit der umsichtigen Vorbereitung auf eine mögliche günstige Gelegenheit, entsprechend einer von Seneca inspirierten englischen Sentenz: »Luck is where opportunity meets preparation.« Ist die Arbeit der Vorbereitung geleistet, bedarf es nur noch der Duldsamkeit, des Wartenkönnens, bis etwas sich fügt, des Hinnehmenkönnens, falls nichts sich fügt oder anders als erwartet ausfällt.

Es scheint so, als würde die Offenheit das günstige Zufallsglück beflügeln: Gerne macht es dort Station, wo es sich gut aufgehoben fühlt und nicht noch Vorwürfe zu hören bekommt, dass es »momentan nicht passt« – ganz so, als wäre der Zufall ein Wesen, das genau spürt, wo es willkommen ist und wo nicht. Eine forciert offene, eine *offensive* Haltung im Umgang mit dem Zufall bestünde zudem darin, »das Glück zu kitzeln«, ihm eine Chance zu geben, auch wenn es unverfügbar bleibt: Wer auf den Zufall einer Begegnung, Erfahrung, Information hofft, tut gut daran, dies Anderen mitzuteilen; auch das Internet

lässt sich dafür nutzen. Die Wahrscheinlichkeit, dass von irgendwo her etwas zufällt, ist dann jedenfalls deutlich größer, als wenn die Hoffnung im eigenen Inneren verschlossen bleibt. Wer nie Lotto spielt, hat keine Aussichten auf einen Lotogewinn. Sollte aber wirklich ein ansehnlicher Gewinn ins Haus stehen, ist damit noch lange nicht gesagt, dass er auch gut bewältigt wird: Das Leben wird nicht automatisch schon besser gemeistert mit einem unverhofften Zufallsglück, das zwar die äußeren Bedingungen des Lebens verbessert, aber die innere Bereitschaft, am Leben zu arbeiten, eher verschlechtert. Auch aus diesem Grund kann ein Zufallsglück sich im Laufe der Zeit noch als Unglück erweisen, ein Unglück aber umgekehrt als Glück. Von noch größerer Bedeutung für den modernen Menschen ist freilich ein zweites Glück.



## 2. Das Wohlfühlglück

Suchen Menschen in moderner Zeit nach Glück, so verstehen sie darunter meist, dass es ihnen gut geht, dass sie gesund sind, sich wohl fühlen, Spaß haben, angenehme Erfahrungen machen, Lüste empfinden, Erfolg haben, kurz: all das erleben, was als positiv gilt. Menschen suchen ihr Glück vorzugsweise in der »guten Stimmung«, und wenn es dann doch zu einer Verstimmung kommt, müssen sie sich von dieser lästigen Störung alsbald wieder befreien. Neben dem Zufallsglück geht es also um ein Glück, das man das *Wohlfühlglück* nennen kann, *happiness* im Englischen, *bonheur* im Französischen, während es im Deutschen nur ein Wort für alle Glücke gibt, eine merkwürdige Sparsamkeit der ansonsten so reichen und differenzierten Sprache, die auf einen historischen Mangel an Interesse schließen lässt: Es ging lange nur um Pflicht und eben nicht um Glück. Das Wohlfühlglück schwang wohl schon im griechischen Begriff *makariótes* und im lateinischen Ausdruck *felicitas* mit, in moderner Zeit

jedoch wird der Begriff des Glücks fast allein über das Wohlgefühl definiert. Meist ohne es zu wissen, folgen moderne Menschen damit einer Definition, die erstmals 1690 von John Locke, einem führenden Vertreter des englischen Empirismus, vorgenommen wurde, ausgehend von der Behauptung, die Natur habe dem Menschen das »Streben nach Glück« (*pursuit of happiness*) und den »Widerwillen gegen Leid« eingepflanzt, Glück aber sei die »größtmögliche Lust« (*Versuch über den menschlichen Verstand*, II, 21, 42). Darauf folgte im 18. Jahrhundert, dem Jahrhundert der Aufklärung, ein ausufernder Diskurs über das Glück, und es entstand eine regelrechte Glückswissenschaft, die der systematischen Produktion von Lust dienen sollte. In der französischen *Enzyklopädie*, von 1751 an ediert, wird im Artikel über das Glück (*bonheur*) die Frage aufgeworfen, ob nicht jeder sogar das »Recht« habe, ganz nach seiner eigenen Vorstellung glücklich zu sein. Und tatsächlich fand ein Recht auf Streben nach Glück, in der Folge oft verkürzt verstanden als ein Recht auf Glück, Eingang in die amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776. In

England präzisierte Jeremy Bentham, der Begründer der philosophischen Schule des Utilitarismus, was unter Glück zu verstehen sei. Vermutlich auf ihn bezog sich Friedrich Nietzsche (*Götzen-Dämmerung*, Sprüche und Pfeile, 12) mit seinem Spott: »Der Mensch strebt *nicht* nach Glück; nur der Engländer tut das.« Glück sei, so Bentham in seinem Buch *Einführung in die Prinzipien der Moral und der Gesetzgebung*, das im Jahr der Französischen Revolution 1789 erschien, eine Maximierung von Lust sowie Minimierung oder besser noch Eliminierung von Schmerz.

Kaum eine philosophische Auffassung hat sich je dermaßen durchgesetzt wie diese moderne Glücksformel. Die moderne Spaß- und Erlebnisgesellschaft wäre ohne Streben nach Glück in diesem Sinne gar nicht denkbar gewesen. Nicht dass es in irgendeiner Weise verwerflich sein könnte, Lüste zu empfinden und von Schmerzen frei zu sein. Das Problem ist nur: Diese Art von Glück hält nie lange vor. Es hat seine Zeit, die »gute Stunde« eines *bonheur*, es hält glückliche Augenblicke bereit, für die der Einzelne sich offen hal-

ten und die er auch selbst präparieren kann; Augenblicke, die sich suchen und finden lassen und die so schön sind, dass sie »verweilen« sollen. Für dieses Glück lässt sich wirklich viel tun, es ist *machbar*, soweit es sich nicht ohnehin von selbst ergibt. Mit ein wenig Erfahrung kann ein Mensch seine Ingredienzien kennen und an ihrer Bereitstellung arbeiten, Tag für Tag. So ein *Glücksmoment* ist eine aromatisch duftende, wohlschmeckende Tasse Kaffee. Oder ein schöner Film, der zelebriert wird und für den man vielleicht einen ganzen Abend im Kino verbringt. Oder das vertraute Gespräch, in dem Liebende und Freunde sich miteinander gelegentlich selig verlieren, denn die Aufmerksamkeit des Anderen tut so gut, dass es dabei kaum je zur Sättigung kommt. Oder die Wellness, die in der Sauna, im Spa oder sonstwo zu genießen ist. Die Schokolade nicht zu vergessen, mit möglichst hohem Kakaoanteil, um unvorteilhafte Risiken und Nebenwirkungen zu minimieren. Auch die Herausforderung, die bewältigt wird, die neue Erkenntnis, die neue Erfahrung, der unbekannte Weg, die ungewohnte Umgebung, die andere Tätigkeit, solange sie den Reiz

des Neuen bietet. Und durchweg die Vorfreude auf all das, das Verlangen und Begehren danach, das oft mehr Glück vermittelt als das Genießen selbst, noch dazu eines, das weit länger vorhält.

Den jeweiligen Pegelstand dieses Glücks können Neurobiologen messen: Da geht es um Endorphine, sprachliche Kurzform für *endogene Morphine*, körpereigene Drogen also, die preiswert zu haben sind, aber ähnliche Probleme wie alle Drogen mit sich bringen: Zu häufiger Gebrauch schwächt die Wirkung ab, sodass die Dosis gesteigert werden muss; zu große Regelmäßigkeit befördert die Abhängigkeit. Verschiedene »Glückshormone« wie etwa Serotonin und Dopamin werden in den »Belohnungszentren« des Gehirns ausgeschüttet und befördern die angeregte Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Davon leiten Glücksforscher ihre Behauptung ab, Glück sei, wenn die Chemie im Gehirn stimme. Wenn umgangssprachlich davon die Rede ist, »sein Glück zu machen«, dann ist in noch größerem Maßstab die Besorgung günstiger und angenehmer Lebensumstände damit gemeint. Man kann sich wohl-