

„Glücklich leben“, was heißt das?

Karl Frielingsdorf, Frankfurt

Unterschiedliche Konzepte für ein glückliches Leben

„Lege dein Glück in Aktien an und es wird sich von selbst vermehren.“ Mit diesem Slogan versprechen Banken jungen Ehepaaren das Glück frei Haus. Sie spekulieren damit, daß alle Menschen glücklich leben wollen und das Glück suchen, wie immer sie es auch verstehen. Selbst die Menschen, die die Kunst beherrschen, „unglücklich zu sein“, wollen letztlich, in einer Art pervertiertem Wunsch, glücklich sein¹.

Die Frage nach dem glücklichen Leben hat schon seit Menschengedenken eine vielfältige Antwort gefunden, die nicht nur von den äußereren (sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen, politischen) Umständen abhängt. Sie ist gleichzeitig eine sehr persönliche Frage, die nur jede(r) einzelne individuell beantworten kann.

„Glücklich ist, wer alles hat, was er will“². Dieses Wort des Augustinus, der 288 Lehrmeinungen zum Thema „letztes Glück des Menschen“ des antiken Enzyklopädisten Varro aufzählt, kann als knappe Formel dessen bezeichnet werden, was die meisten Menschen heute unter Glück verstehen. Glücklich ist derjenige, der gesund ist, der den großen Lottogewinn macht, der ein Haus sein eigen nennt, die ihren Traumberuf, ihren Traummann gefunden hat, deren Existenz materiell gesichert ist ... Glücklich ist, wer alles hat, was er will.

Doch sehr schnell zeigt sich auch die Kehrseite dieser „Glücks-Medaille“: Geld und Besitz machen ab einer bestimmten Größenordnung nicht mehr nur glücklich. Im Gegenteil, sie bereiten Sorgen, wie der Besitz erhalten, geschützt und vermehrt werden kann. Das Schmuckstück, das Spielzeug, das Auto, die Briefmarke, die so sehr gewünscht wurden, verlieren nach einigen Wochen und Monaten ihren Reiz. Der Traummann, in den sie sich so sehr verliebt und den sie so ersehnt hat, entpuppt sich nach einiger Zeit als ein Mensch mit Schwächen, als ein mürrischer Egoist. Wir können diese Liste der Enttäuschungen aus den eigenen Erfahrungen beliebig ergänzen.

Das, was ich will, was ich meine zu brauchen, um glücklich zu sein, gleicht oft einem großen Loch, das mit jedem erfüllten Wunsch nur noch

¹ P. Watzlawick, *Anleitung zum Unglücklichsein*. München 1983.

² J. Pieper, *Glück im Schauen*, in: *Was ist Glück?* München 1976, 39.

größer wird, eine Leere, die letztlich unersättlich ist, die nie gefüllt werden kann: „Je mehr er hat, je mehr er will, nie schweigen seine Wünsche still.“ Die Enttäuschung scheint hier vorprogrammiert zu sein.

In unserer auf Leistung und Konkurrenz ausgerichteten Gesellschaft fragen wir meist nach dem Glück nicht so sehr als etwas, das schon ist, sondern als etwas, das es zu erjagen gilt. „Glück, so hört man überall, dies kann man sich verschaffen, um das Glück muß man kämpfen und rennen, und zwar so, daß man möglichst vor den anderen am Ziel ist oder doch zumindest ebenfalls rasch das erreicht, was die anderen schon haben“³. Das Glück ist hiernach letztlich selbst zu erlangen und besteht in einer jeweils noch vollkommeneren und raffinierteren und zu steigenderen Befriedigung unserer Bedürfnisse. „Derart verlieren wir zunehmend eben jene Freiheit, derer es im Umgang mit solchen Dingen bedarf, sollen sie wirklich Güter des Glücks sein. Ständig ist dann nach einem Weiteren noch zu jagen, das uns zum Glück zu fehlen scheint, und während wir die Kraft auch hierauf noch lenken, zerrinnen uns die Glückschancen zwischen den Fingern, die in dem liegen, was wir schon haben und was wir sind“⁴. Offensichtlich führt dieses immer mehr Haben- und Besitzen-Wollen nicht zu einem Mehr an Glück und Zufriedenheit. Die berechtigte Suche nach dem eigenen Glück wird auf diese Weise zu einem hektischen Haschen nach einem glücklichen Leben, zu einem Glückswahn und einer Lebensgier, verbunden mit einem Gefühl der inneren Leere und des Unglücklichseins. In diesem sinnlosen Wettkauf mit dem Immer-mehr-haben-Wollen bleibt das eigentliche Glück immer mehr auf der Strecke, ist das Unglücklichsein vorhersehbar.

„Ich will endlich mein persönliches Glück finden in einer Welt voll Habgier und Gewalt“, sagt die 23jährige Studentin F. und schließt sich einer Sekte an, die ihr das wahre Glück verspricht. Sie trennt sich von ihrer Familie und ihren Freunden und Freundinnen und geht ganz in ihrer „Berufung“ auf, ohne zu bemerken, daß sie materiell ausgenutzt und seelisch mißbraucht wird und daß sie sich zunehmend isoliert.

„Endlich habe ich mein persönliches Lebensglück gefunden, nachdem ich 20 Jahre nur für meine Frau und meine Kinder geschuftet habe“, meint ein 51jähriger Geschäftsmann. Er läßt sich scheiden, heiratet seine „junge und attraktive Traumfrau“, erlebt ein „traumhaftes Jahr“ mit ihr, bis sie ihn verläßt und sich einen jüngeren Partner wählt, weil er ihren Ansprüchen nicht mehr genügt.

³ U. Hommes, *Nachwort*, in: *Was ist Glück?* München 1976, 241.

⁴ U. Hommes, 241.

„In diesem Beruf, der mich ständig in drei Pfarreien überfordert, werde ich niemals glücklich“, meint der 43jährige Pfarrer X. und verläßt Hals über Kopf seinen Posten, um sich von der unerträglichen Last zu befreien. Trotz eindringlicher Bitten seiner Freunde nimmt er sich keine Bedenkzeit, sondern kehrt sofort in seinen ersten Beruf als Bankkaufmann zurück. Er sucht sein Glück im Ausleben seiner Homosexualität mit wechselnden Partnern, als er eines Tages bei einer ärztlichen Untersuchung erfährt, daß er HIV-infiziert ist. Bis kurz vor seinem Tod sucht X. sein „Glück“ in möglichst vielen homosexuellen Kontakten.

„Ich will ein normales und glückliches Leben führen wie alle anderen“, fordert die schwerbehinderte Frau S., ohne sich mit ihrer Behinderung auseinanderzusetzen und sie anzunehmen. Je mehr sie wie die anderen „normal“ leben will, um so mehr überfordert sie sich und wird immer unglücklicher.

Frau W., eine 48jährige Mutter von zwei erwachsenen Kindern, hat früh geheiratet und „nur für ihre Familie gelebt“. Sie möchte, wie sie sagt, ihre „letzte Chance“ nutzen, um ein glückliches Leben zu führen und verläßt ihre Familie, um in ihrem gelernten Beruf als Krankenschwester frei und glücklich zu leben. Große Enttäuschungen, u. a. zwei mißglückte Beziehungen, bringen sie nach drei Jahren dazu, in ihre Familie zurückzukehren, in Teilzeitarbeit ihren Beruf auszuüben und die Beziehung zu ihrem Ehemann neu aufzunehmen und zu beleben.

Schwester B., nach 25 Jahren Ordensleben enttäuscht und unglücklich, möchte nicht länger dieses unzufriedene Leben weiterführen. Sie verläßt als Oberin ihren Orden, nimmt das Medizinstudium wieder auf, das sie vor ihrem Eintritt abgebrochen hat, um sich ihren alten Kinderwunsch zu erfüllen, Menschen als Ärztin zu helfen. Erst drei Jahre später wird ihr die Wiederholung in ihrem erneuten Unglücklichsein deutlich: Wie sie in der Kindheit die Eltern als uneheliches Kind ablehnten, so schließt sie sich jetzt selbst aus und ist in Gefahr, sich wieder über Leistung und Erfolg und die Sorge für andere in ihrem Selbstwert zu definieren.

Diese Beispiele und unsere eigenen Erfahrungen zeigen, daß das Immer-mehr-haben-Wollen und das Mehr-an-Besitz nicht zu einem glücklichen Leben führen. Um Mißverständnisse auszuräumen: Der Erwerb und Besitz von materiellen Gütern kann sehr wohl zu einem glücklichen Leben gehören, wenn er auch keine notwendige Voraussetzung ist. Entscheidend für das Glücklichsein ist, daß wir die Güter in der rechten Weise besitzen. „Nicht in Besitz und Verfügung liegt das Glück, sondern in dem, wozu solches uns verhilft. Es ist eine alte Einsicht, daß das, was für den Menschen das Wesentliche ist, überhaupt nicht so sehr in den äußeren Dingen liegt, die wir anzuhäufen vermögen. Für die Frage nach

dem Glück bedeutet dies ganz konkret: Was immer wir uns erarbeiten und beschaffen, um damit und daraus zu leben, entscheidend bleibt, worin das so ermöglichte Leben selbst dann besteht“⁵.

Auf seine Weise drückt diese Erkenntnis das Märchen von „Hans im Glück“ aus. Der „gold-reiche“ Hans gelangt zu seinem Glück, indem er sich in einer gewissen „naiven Einfalt“ Stück für Stück von seinem materiellen Besitz trennt, der ihn letztlich behindert. Bis er zum Schluß „nichts mehr hat“ und, von allem befreit, Gott mit Tränen in den Augen dankt, „daß er ihm auch diese Gnade noch erwiesen und ihn auf eine so gute Art, und ohne daß er sich einen Vorwurf zu machen brauchte, von den schweren Steinen befreit hätte, die ihm allein noch hinderlich gewesen wären“. „So glücklich wie ich“, rief er aus, „gibt es keinen Menschen unter der Sonne“⁶.

Diese Gedanken führen uns zu einer Grundeinsicht für ein glückliches Leben, die als das paradoxe Geheimnis von Leere und Fülle bezeichnet werden kann. Es besagt in kurzen Worten: Um die Fülle des wesentlichen Glücks zu empfangen, muß ich zuerst leer werden von allem Unwesentlichen, was mich ausfüllt. Dieses Loslassen und Leerwerden sind zwei wichtige Grundvoraussetzungen für das Empfangenkönnen. Laotse drückt diesen Gedanken wie folgt aus:

„Aus nassem Ton formt man Gefäße,
aber die Leere in ihnen
ermöglicht die Fülle der Krüge.

Aus Holz zimmert man Türen und Fenster,
aber das Leere in ihnen
macht das Haus bewohnbar.

So ist das Sichtbare zwar von Nutzen;
doch das Wesentliche bleibt unsichtbar.“

Dieses Geheimnis der Leere und Fülle wird u.a. im Kreislauf der Jahreszeiten sichtbar: vom Säen, Wachsen und Reifen in Frühling und Sommer bis zur Ernte im Herbst und zum Absterben im Winter. Das Weizenkorn wird in die Erde gelegt, und es muß sterben, um neues Leben zu ermöglichen. Dasselbe erfährt der Mensch in seinem Leben und in seinem Tod. Im Tod gilt es, alles zu lassen, was irdisches Glück und Wohlbefinden ausmacht. Wie ein Sprichwort sagt: „Das Totenhemd hat keine

⁵ U. Hommes, 242f.

⁶ Brüder Grimm, *Kinder- und Hausmärchen*. Berlin 1977, 358f.

Taschen, in denen der Mensch etwas mitnehmen kann“. Für Glaubende ist dieses Loslassen und Leerwerden im Tode kein hoffnungsloses Geschehen, sondern die Voraussetzung für das Empfangen der Fülle des Glücks in der Glückseligkeit bei Gott. „Selig, die arm sind vor Gott, denn ihnen gehört das Himmelreich“ (Mt 5, 3).

Im Hinblick auf ein glückliches Leben geht es also letztlich nicht so sehr darum, „wieviel oder wenig wir zum Leben haben, sondern um die rechte, innere Einstellung und Ausrichtung unseres Lebens“⁷, d. h. was wir unter einem glücklichen Leben verstehen.

Glücklich leben

Wir haben bisher vom Glücklich- und Unglücklich-sein gesprochen. Was heißt aber überhaupt Glück? Was verstehen wir unter „glücklich leben“?

Das Wort „Glück“ stammt vom mittelhochdeutschen „gelücke“ ab, was in etwa „Geschick, günstiger Ausgang, guter Lebensunterhalt“ (Duden) bedeutet. Wir verstehen hier „Glück“ nicht im Sinne von „Glück haben“ (englisch: luck), sondern in der Bedeutung von „Glücklichsein“ (englisch: happiness). Wenn jemand sagt: „Ich habe Glück (Schwein) gehabt“, dann ist damit meist etwas „Zufälliges“ gemeint. Er hat z. B. im Lotto gewonnen oder sie ist einem Autounfall bzw. einem anderen Unglück entgangen. Menschen, die dieses zufällige Glück haben, können durchaus unglücklich sein. Umgekehrt sind Menschen, die dieses Glück nicht haben, d. h. die Pech haben, nicht notwendig unglücklich in ihrem Leben.

Wir sprechen hier vom existentiellen Glück (happiness = Glücklichsein) im Sinne von „Ich bin glücklich“ bzw. „Ich wünsche mir, glücklich zu sein“. Allgemein wird dieses Glück verstanden als eine affektive, positive Erfahrung: „Glück bedeutet in seinem Kern offensichtlich Erfülltsein von Freude und Getragenwerden von einer gehobenen Stimmung. Dieses Bestimmtsein von Freude und Hochstimmung gilt sowohl für die erregte Form des Glücklichseins, die sich im Gefühl überschüssiger Energie, in Lachen, Tanzenwollen und Ekstase ausdrückt, als auch für dessen ruhigere Variante, die durch Entspannung, Einssein mit sich selbst und Verbundenheit mit anderen gekennzeichnet ist.“

Unglücklichsein wird dementsprechend als Gegensatz zum Gesagten verstanden: „Als Belastetsein von Trauer und gedrückter Stimmung mit Gefühlen der Isolation gegenüber anderen, der Selbstablehnung, der

⁷ K. Frielingsdorf: *Vom Überleben zum Leben*. Mainz 1993, 197.

Ohnmacht, der Unkreativität und Enge sowie des Unbehagens im eigenen Körper⁸.

Die Skepsis und Resignation gegenüber einem „glücklichen Leben“ finden u. a. ihre Nahrung in der Annahme, der Mensch sei von Natur aus unfähig für das Glück. So meint z. B. S. Freud, daß der Mensch für das Glück nicht geschaffen ist: „Alle Einrichtungen des Alls widerstreben ihm ...“, „man möchte sagen, die Absicht, daß der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten“⁹.

Vielleicht haben die Vorbehalte ihre Wurzeln auch in der Tatsache, daß wir das Glücklichsein zu absolut sehen, einen zu hohen Anspruch stellen, es mit der „christlichen Glückseligkeit“, dem ewigen Heil gleichsetzen, wo kein Leid mehr sein wird, kein Tod, wo jede Träne abgewischt wird. Nach diesem Verständnis wären wir alle zum Unglücklichsein hier auf Erden verdammt und könnten nur auf das Glück im Jenseits hoffen. Doch das ewige Heil, wo alles menschliche Verlangen nach Glück im Jenseits gestillt wird, ist zu unterscheiden von dem hier gemeinten diesseitigen Glücklichsein. Beide sind aber auch nicht zu trennen, denn irdisches Glück und ewiges Heil sind nicht unverträglich, sondern aufeinander bezogen. So ist das reale irdische Glück etwas, „das wir zwar nicht machen können, das wir dennoch mit gutem Grund in dieser unserer Welt suchen und empfangen wollen, und nicht erst an ihrem Ende oder im Jenseits“¹⁰.

Wenn mit dem Wort „Glück“ so unterschiedliche Dinge wie die ewige Glückseligkeit und kleine Glückserfahrungen bezeichnet werden, dann sind sie nur in Beziehung zu verstehen, eine wichtige Tatsache, die Thomas von Aquin folgendermaßen formuliert: „Wie das geschaffene Gut ein Gleichnis des ungeschaffenen Gutes, so ist auch die Erlangung eines geschaffenen Gutes eine gleichnishaftre Glückseligkeit“¹¹. D. h. jede Erfüllung unserer Wünsche nach alltäglichem Glück, jede Erfüllung eines Glückverlangens – und mag es noch so unscheinbar sein – hat etwas mit der letzten Glückseligkeit zu tun. Und wäre es nur der Hinweis, daß diese Erfüllung nicht reicht, unseren Hunger nach Glück zu stillen.

Es gibt also ein wirkliches, irdisches Glück, das nicht so sehr von der Abwesenheit des Negativen, sondern von der Anwesenheit positiver Erfahrungen und Einstellungen bestimmt wird. Dieses existentielle diesseitige Glück besteht in einer grundsätzlichen bejahenden Einstellung zum eigenen Leben und zur Welt überhaupt mit ihren negativen und positiven Seiten, die letztlich im Glauben verwurzelt sind.

⁸ B. Grom, *Glück*. Frankfurt 1987, 20.

⁹ S. Freud, *Gesammelte Werke*. Bd. XIV. Frankfurt 1964;68, 433 f.

¹⁰ U. Hommes, 234 f.

¹¹ Thomas von Aquin, *Quaestiones disputatae de Malo*, 5.1; Zit. nach J. Pieper 1976, 42.

Die folgende chinesische Geschichte drückt diese Tatsache sehr treffend aus. Sie erzählt von „einem alten Bauern, der ein altes Pferd für Feldarbeit hatte. Eines Tages entfloß das Pferd in die Berge, und als alle Nachbarn des Bauern sein Pech bedauerten, antwortete der Bauer: ‚Pech? Glück? Wer weiß?‘ Eine Woche später kehrte das Pferd mit einer Herde Wildpferde aus den Bergen zurück, und diesmal gratulierten die Nachbarn des Bauern wegen seines Glücks. Seine Antwort hieß: ‚Glück? Pech? Wer weiß?‘ Als der Sohn des Bauern versuchte, eines der Wildpferde zu zähmen, fiel er vom Rücken des Pferdes und brach sich ein Bein. Jeder hielt das für ein großes Pech. Nicht jedoch der Bauer, der nur sagte: ‚Pech? Glück? Wer weiß?‘ Ein paar Wochen später marschierte die Armee ins Dorf und zog jeden tauglichen jungen Mann ein, den sie finden konnte. Als sie den Bauernsohn mit seinem gebrochenen Bein sahen, ließen sie ihn zurück. War das nun Glück? Pech? Wer weiß?“

„Was an der Oberfläche wie etwas Schlechtes, Nachteiliges aussieht, kann sich als etwas Gutes herausstellen. Und alles, was an der Oberfläche gut erscheint, kann in Wirklichkeit etwas Böses sein. Wir sind dann weise, wenn wir Gott die Entscheidung überlassen, was Glück und Unglück ist; wenn wir ihm danken, daß für jene, die ihn lieben, alles zum besten ge-deiht“¹². Die himmlische Glückseligkeit ist also in den kleinen irdischen Glücksmomenten schon gleichnishaft auf Erden erfahrbar. Zu dem exi-stentiellen, umfassenden, irdischen Glück gehören die vielen kleinen Glückserfahrungen ebenso wie die Annahme der unglücklichen Erfah-ruungen im privaten Bereich wie im weltweiten Kontext. Wesentlich hier-für ist die Integration der Licht- und Schattenseiten, von Freuden und Leiden, von Möglichkeiten und Defiziten, von Höhen und Tiefen des Le-bens, letztlich die Bejahung von Leben und Tod. „Das Abstoßende und Häßliche, Aggressive, Gewalttätige und Schreckliche, das immer auf-dringlicher wird, es sollte uns also nicht hindern, uns auf das zu besinnen, was uns wirklich erfüllt. Man kann sehr wohl vom Glück reden, ohne sich vor dem Unglück davonzuschleichen“¹³.

Hier stellt sich eine weitere Frage: Wenn das Glück nicht so sehr in dem Fehlen des Negativen liegt, worin besteht das Glück dann konkret? Wir meinen meist, dann glücklich zu sein, wenn wir überzeugende, posi-tive, befreiende und gute Lebenserfahrungen machen, die in uns Freude und Lebensbejahung aufkommen lassen und in dem Grundgefühl gip-feln: Es ist gut, zu leben und da zu sein.

Im Alltag findet sich ein solches „kleines Glück“ z. B., wenn sich ein bestimmter Wunsch, ein Verlangen erfüllt: Wenn Hungrigen das Essen

¹² A. de Mello, *Meditieren mit Leib und Seele*. Kevelaer 1984, 178.

¹³ U. Hommes, 239.

mundet, wenn Durstigen in der Hitze ein kühler Trunk gereicht wird, wenn ein geplantes Werk gelingt, wenn sich zwei Freunde treffen etc.

Das „kleine Glück“ kann uns zufallen wie ein Geschenk des Lebens in einer Hochstimmung bei einem Sonnenaufgang, bei einer Gipfelbesteigung mit einem Blick über schneedeckte Berge und Täler, bei einem Spaziergang am Meer, in einem Konzert, beim plötzlichen Entdecken einer langgesuchten Lösung, durch ein ermunterndes Wort, durch einen liebevollen Blick oder andere positive Verstärkungen. Während wir in negativen Stimmungen vor allem das Bedrohliche und Schwierige sehen, öffnet uns eine solche glückliche Stimmung die Augen für die positiven Zeichen und Bezüge in unserem Leben. Die beglückenden Erfahrungen überwiegen und schenken uns Freude und Spaß an der Arbeit, an den Menschen und am Leben überhaupt. Hier kann die tägliche Übung des Dankens eine Hilfe sein, sich die „Glücksmomente“ des Tages bewußt zu machen. Dies ist ein wichtiger Schritt zum Glück, insofern wir uns dabei auf das Positive besinnen und es in Erinnerung rufen.

Zwei Menschen spüren ein tiefes Glück, wenn sie sich nach einer langen Zeit des Verletzens und Schuldigwerdens die Hand reichen, sich vergeben und versöhnen. Dieses Glück gleicht der Freude des Vaters, der den verlorenen Sohn in die Arme schließt, und des guten Hirten, der das verlorene Schaf wiedergefunden hat.

Tiefes Glück können zwei liebende Menschen erfahren. Dieses Glück besteht einmal in der Sehnsucht und im Verlangen nach dem/der Geliebten und drückt sich dann im Genießen und in der Freude und dem Entzücken aus, wenn den Liebenden das Geliebte zuteil wird.

Kierkegaard drückt diese Glücksdimension der Liebe sehr konkret aus, wenn er schreibt, was einen Menschen groß und glücklich macht: „Was macht einen Menschen groß, zum Wunder der Schöpfung, wohlgefällig in den Augen Gottes? Was macht einen Menschen stark, stärker als die ganze Welt, was macht ihn schwach, schwächer als ein Kind? Was macht einen Menschen hart, härter als den Fels, was macht ihn weich, weicher als das Wachs? – Es ist die Liebe“¹⁴! Daraus dürfen wir schließen, daß sich das existentielle, irdische Glück am besten im Gleichklang einer geordneten Selbst-, Nächsten- und Gottesliebe verwirklichen läßt.

Der anfangs erwähnte Slogan zum Glücklichwerden „Glücklich ist, wer hat, was er will“ könnte nach unseren Überlegungen umgewandelt werden in den Satz: „Glücklich ist, wer will, was er hat“, d. h. der letztlich sein Leben, wie es ihm aus der Hand Gottes zugefallen ist, so annimmt, wie es ist.

¹⁴ S. Kierkegaard, *Gebete*. Köln 1957.