

# GLÜCKLICH LEBEN (PHILOSOPHIE)

Philosophie der Antike ist Lehre vom glücklichen gelingenden Leben. Der zentrale Gegenstand der antiken Ethik ist daher auch das höchste Gut, vorgestellt als Einheit von Glückseligkeit und Tugend.

Die Lehre des Guten entwickelt sich im wesentlichen in zwei Richtungen: Die eine behauptet, die Lust (griechisch hedone) sei dieses höchste Gut, die andere bestreitet dies und erklärt, dasselbe bestehe im Daseinsglück (griechisch eudaimonia). Beide Lehren haben bis in die Gegenwart hinein, teilweise in abgewandelter Form, Vertreter gefunden. Man bezeichnet (den beiden griechischen Begriffen entsprechend) die eine als Hedonismus, die andere als Eudämonismus.

## Der Hedonismus

Der Hedonismus ist die Lehre von der Lust als dem höchsten Gut und dem letzten Ziel sittlichen Handelns und Wollens. Die Hedonisten vertreten die These, dass allein die Lust als Zweck oder an sich gut ist, und dass alle Dinge, ob Verhalten oder Tugend oder Wissen, ob Leben oder Natur oder Schönheit, nur gut sind als Mittel zur Lust oder um der Lust willen.

Vielfach wird unterschieden:

### 1. der psychologische Hedonismus,

der behauptet, dass die Lust einziges oder vorrangiges Motiv des Handelns und Ziel der menschlichen Praxis ist und dass folglich alles menschliche Tun letztlich im Streben nach Lust seinen Beweggrund hat;

### 2. der ethische Hedonismus,

der die Norm aufstellt, dass die Lust das einzige oder das höchste Gut ist, und daraus die Verpflichtung ableitet, dass jeder danach streben soll.

Dieser ethische Hedonismus wird am häufigsten in zwei Varianten vertreten:

- als individualistisch-egoistischer Hedonismus, der fordert, dass jeder einzelne für sich selbst nach größtmöglicher Lusterfahrung streben soll (antiker Hedonismus; z.B. Aristipp);
- als universalistischer Hedonismus, der alle von der Handlung Betroffenen oder das größte Glück der größtmöglichen Zahl zum Ziel hat (Utilitarismus; z.B. Bentham, Mill).

## Aristippos von Kyrene

Aristippos von Kyrene, der von 435 v. Chr. bis ca. 355 v. Chr. lebte, ein Zeitgenosse des Sokrates und Begründer der kyrenaischen Schule, gilt als Begründer des Hedonismus. Aristippos unterscheidet drei Zustände der menschlichen Seele, die allesamt unter der Allegorie von Meeresbewegungen verstanden werden können: der Schmerz ist der Sturm der Seele, die Lust sanfte Wellenbewegung und dazwischen liegt die vollkommene Seelenruhe, die Ataraxie. Die Lust wird hier ausdrücklich als „Übergangslust“ verstanden, nämlich als ein Übergangszustand von einem widernatürlichen Zustand in einen natürlichen Zustand. Dabei gibt es jedoch keinen Unterschied zwischen verschiedenen Lüsten. Das heißt, dass jede Lust unabhängig von ihrer Natur die gleiche Qualität hat. Insofern die Lust dem natürlichen Zustand des Menschen entspricht, ist der Weg zum Glück nach Aristippos, die Lust zu maximieren, dem Schmerz aber auszuweichen. Er behauptet gar, die körperliche Lust sei der eigentliche Sinn des Lebens.

## Der Eudämonismus

Für ihn gilt das Daseinsglück als höchstes Gut und damit als letztes Ziel allen menschlichen Handelns. Eudaimonia als philosophischer Begriff geht hervor aus der Auseinandersetzung mit dem Hedonismus, dessen Antwort auf die Frage nach dem glücklichen Leben insgesamt als unzureichend gewertet wurde.

Für die klassische Philosophie der Antike (Platon, Aristoteles) gibt es einerseits die Einheit von Glück und Gutsein als Inbegriff eines gelungenen Lebens in der Polis, daneben gibt es das Glück der Erkenntnis, das vom Individuum in Selbstgenügsamkeit und Kontemplation als philosophisches Glück verwirklicht wird. Für die Stoa besteht das philosophische Glück in der Autarkie, der sich selbst bescheidenden Genügsamkeit und Selbstständigkeit, das später seinen Ausdruck im Ideal des stoischen Weisen findet.

Die christliche Tradition dagegen formt die aristotelische Lehre vom „philosophischen Glück“ um in den Gedanken der jenseitigen beseligenden Anschauung Gottes, in der die philosophische Schau des Höchsten (Gottes) mit der Heilserwartung des Reiches Gottes verknüpft wird.

Der **Eudämonismus** fasst von der Antike bis zur Neuzeit ganz **unterschiedliche Lehren** zusammen:

- einen **moralischen Eudämonismus**, der in der Verwirklichung moralischer Tugenden und Pflichten den Weg zum Glückseligkeit sieht,
- einen **sozialen Eudämonismus**, der in dem größtmöglichen Glück der größtmöglichen Zahl der von einer Handlung Betroffenen das Kriterium für gutes Handeln sieht,
- einen **individuellen Eudämonismus**, für den das individuelle Glück des Handelnden der Maßstab richtigen Handelns ist.

Der Anspruch des Eudämonismus, das Glück als das höchste erstrebenswerte Gut zu bestimmen, ist von vielen Philosophen in der **Neuzeit**, besonders von **Kant**, kritisiert worden. Da wegen der Vielfalt der menschlichen Interessen auch die Glückserwartungen und

Glückserfahrungen unterschiedlich sein müssen, wird auch die Möglichkeit einer inhaltlichen Bestimmung des Glücksbegriffs durchweg bestritten. Glückselig zu sein ist zwar „notwendig das Verlangen jedes vernünftigen, aber endlichen Wesens“, dennoch kann man nicht sicher und allgemein bestimmen, „welche Handlung die Glückseligkeit eines vernünftigen Wesens befördern werde“, da keiner in der Lage ist, „nach irgendeinem Grundsatz mit völliger Gewissheit zu bestimmen, was ihn wahrhaftig glücklich machen werde“. (Kant, Kritik der praktischen Vernunft 25)

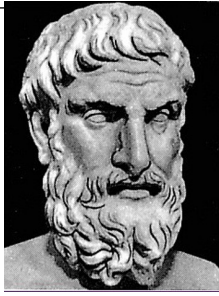


Was kann ich wissen?

Was soll ich tun?

Was darf ich hoffen?

Was ist der Mensch?



## Epikur

### Glück durch Bescheidenheit

Der Athener Epikur (342/41-271/70 v. Chr.) versprach jedem, der seine Ratschläge befolgte, ein besseres und zufriedeneres Leben. Seine Lehre wird oft mit zügellosem Hedonismus gleichgesetzt. Zu Unrecht: Zwar setzte er durchaus Glück mit Genuss und Lust-

befriedigung gleich. Doch trennte er scharf zwischen natürlichen, notwendigen Bedürfnissen wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Sicherheit einerseits und Wünschen, die nicht der Lebenserhaltung dienen, andererseits. Zu Letzteren zählte er Luxusartikel, aber auch Status und öffentliche Anerkennung. Am glücklichsten seien Menschen, betonte er, die ein einfaches Leben führten und sich auf die Befriedigung der Basisbedürfnisse beschränkten. Übermäßiges Genussstreben dagegen könne zu Gier und Abhängigkeiten führen und langfristig mehr Frust als Lust bringen.

Das Ideal eines bescheidenen Lebens realisierte er in seinem berühmten Garten in Athen, einer Art Kommune, in der er mit seinen Schülern lebte. Hier konnte er auch eine weitere Säule seiner Glückslehre in die Praxis umsetzen: ein zurückgezogenes Leben unter Freunden, fernab vom öffentlichen Geschehen. Zudem riet er seinen Anhängern, sich in Akzeptanz und rationaler Distanz gegenüber den unvermeidlichen Härten des Lebens zu üben. Die Angst vor dem Tod beispielsweise, die er für eine der Hauptursachen menschlichen Unglücks hielt, könne man durch folgendes Gedankenspiel mildern: Solange man lebt, braucht man den Tod nicht zu fürchten, denn er ist noch nicht da. Und nach dem Tod hört man auf zu existieren und kann sich nicht mehr fürchten.

*Es ist sinnlos, von den Göttern zu fordern, was man selber zu leisten vermag.*

*Für uns bedeutet Freude: keine Schmerzen haben im körperlichen Bereich und im seelischen Bereich keine Unruhe verspüren.*

*Wenn du einen Menschen glücklich machen willst, dann füge nichts seinem Reichtum hinzu, sondern nimm ihm einige von seinen Wünschen.*

## Aristoteles (384-322 v. Chr.)

war der erste Philosoph, von dem überliefert ist, dass er den Menschen als Wesen mit dem Drang verstand, stets „auf etwas aus zu sein“. Auf dieser Grundannahme über den Menschen entwickelte er einen Begriff vom Glück: Für ihn zeigte sich der Mensch einerseits als Wesen, das sich nicht mit seinem faktischen Zustand begnügen kann, sondern darauf aus ist, mehr zu gewinnen, mehr zu genießen. Andererseits trage der Mensch in seinen Anlagen eine Fülle von Möglichkeiten in sich, die es ihm ermöglichen würden, innerlich zu wachsen und damit mehr er selbst zu werden. Glück als Endziel des Lebens meint für Aristoteles Selbstverwirklichung als Selbststeigerung.

Wer sein Leben auf Glück hin entwerfen will, kann zwischen verschiedenen, alternativen Lebensformen wählen. Damit eine sinnvolle Wahl möglich ist, formulierte Aristoteles Kriterien zur Orientierung. Hielte man sich an diese Kriterien, sei das Glück kein Zufallsereignis, sondern die Verwirklichung der eigentlichen Natur des Menschen. Für Aristoteles hieß der Weg „Selbsterziehung“. In diesem Sinne war für ihn Glück „die Lust, die sich einstellt, wenn Selbstbestimmung gelingt“.

## Stoizismus

Zenon (334 - 263 v. Chr.) lehrt: Alles, was existiert, ist körperlich (materiell). Infolgedessen bestehen Gott und die Welt aus dem gleichen (wenn auch unterschiedlich feinen) Stoff, sind also vom Wesen her identisch. Alles Geschehen wird determiniert durch den Willen (= die Vorsehung) Gottes. Gott ist nicht transzendent, sondern höchst immanent: Er durchdringt und belebt alle Dinge und Lebewesen des Kosmos; es gibt deshalb keine „tote“ Materie.

Gott kümmert sich allumfassend um seine Schöpfung; er sorgt dafür, dass alles Geschehen im Kosmos nach dem Ursache-Wirkungs-Gesetz (- kausal), mit einem vernünftigen Plan und Ziel verläuft; nichts überlässt er dem Zufall. Welterschöpfung und Weltuntergang wiederholen sich in ewigen zyklischen Abläufen. Dem Menschen bleibt nur die Freiheit, diese göttliche Determination zu bejahen oder sie abzulehnen, ändern oder auch nur beeinflussen kann er sie nicht.

Was gehört zu einem glücklichen Leben?

- Tugendhaft leben = pflichtgemäß handeln: Da die Tugend göttlich ist, hat der Mensch die Pflicht zum tugendhaften Handeln; Antriebskraft hierfür ist das Gewissen (in der Stoa „Dämon“ oder „Natur“ genannt).
- Ungestört und frei leben = Apathie und Ataraxie besitzen: Zum tugendhaften Leben gehört notwendig der Kampf gegen die Affekte. Die höchste Form der Weisheit und Freiheit ist die Möglichkeit, seinem Leben ein Ende zu setzen, wenn der Selbstmord vernünftiger erscheint als ein Weiterleben.
- In Gemeinschaft und für die Gemeinschaft leben: Der Weise sieht den ganzen Kosmos als einheitlichen göttlichen Organismus. Daher weiß er auch, dass alle Menschen miteinander wesensgleich und verwandt sind.
- Religiös leben: die dem Weisen angemessene Religionsform ist ein philosophischer Vernunftglaube.

## Augustinus (354-430 n. Chr.)

bezog die christliche Religion in das Streben nach dem Glück und dem höchsten Gut ein: Das höchste Gut ist Gott. Nur wer Gott habe, sei wahrhaft glücklich. Alle anderen, vorläufigen Lebensziele unterlägen diesem letzten und höchsten Ziel. Allerdings ist das Streben des Menschen keine in sich geradlinige Struktur, sondern gebrochen und mit sich selbst entzweit. Darum kann Glück für ihn keine Selbstverwirklichung im Sinne eines Wachsens über sich hinaus sein. Augustinus hegte nicht nur eine tiefe Skepsis hinsichtlich des Erfolgs der Selbsterziehung, sein Haupteinwand gegen antike Glückslehren war grundsätzlicher: Weil der Mensch seiner Grundanlage nach böse ist, ist er prinzipiell unfähig zum Glück. Insofern kann Glück für Augustinus nicht darin bestehen, sich selbst zu entfalten, denn dann würden auch die eher problematischen Teile verwirklicht bzw. gefördert.

Augustinus erhoffte durch ein intellektuelles Glücksstreben die Erfüllungsruhe der Seele zu erreichen, bis sie Ruhe findet in Gott.

Das Werk „De beata vita“ (lat., Vom glücklichen Leben) befasst sich mit den Voraussetzungen der Glückseligkeit des Menschen. Darin schildert er, dass Ciceros Schrift Hortensius „seine Liebe zur Philosophie“ geweckt habe. Vergeblich aber habe er das Glück der Philosophie, von dem Cicero redete, bei den Manichäern und den Akademikern gesucht. Erst seit er Christ ist, halte er es für möglich, dieses Glück zu erreichen. Glück hängt davon ab, wo man es glaubt, finden zu können, aber dauerhaftes Glück ist nur durch dauerhaften Besitz von etwas möglich, und das gewährt Gott.

„Solange der Mensch sucht, ist er nicht glücklich.“ (4,35)

## New Age und Esoterik

### Glück durch Spiritualität und Meditation

Der Begriff New Age wurde von den Protestbewegungen der 1960er Jahre geprägt, er zielt auf ein Zeitalter, geprägt von Harmonie und Frieden. Heute gibt es viele Strömungen, die Ratschläge für ein glücklicheres Leben geben. Dazu zählt etwa der Rat, sich in einer spirituellen Lebenseinstellung zu üben. Metaphysische Fragen, Liebe zur gesamten Schöpfung und der Glaube in Kräfte, die größer sind als man selbst sind für das Wohlbefinden wichtiger als die Beschäftigung mit der materiellen Welt.

Die Texte haben oft eine ausgeprägte psychologisch-therapeutische Dimension. Es ist wichtig, die eigene Psyche zu erkunden, um so einen Prozess der Heilung und des persönlichen Wachstums einzuleiten. Ein häufig genanntes Ziel ist die Verwirklichung eines von der äußeren Welt unabhängigen „authentischen“ oder „wahren Selbst“, das den „göttlichen Kern“ eines jeden Menschen repräsentiert. Dazu gehört eine gesunde Lebensweise, Körperübungen, besondere Ernährungsformen, ebenso wie die Aufforderung, regelmäßig zu meditieren und sich in „Aufmerksamkeit“ zu üben.

New-Age-Autoren sind als Teil einer Gegenkultur zu verstehen, die sich gegen die Dominanz von Rationalität, Konsumorientierung und Wettbewerb in modernen Gesellschaften richtet.

## Selbsthilfebücher

### Glück durch Lesen?

Glücksratgeber gehören heutzutage zu den Bestsellern unter den Sachbüchern. Von „Glücksfaktor“ und „Glücksformel“ über „Glückstraining“ und die „Geheimnisse des Glücks“ bis hin zu „Ins Glück stolpern“ und „Angst vor dem Glück“ reicht das Angebot.

Die moderne Selbsthilfeliteratur bedient sich Ideen, die ihren Ursprung in unterschiedlichen psychologischen Schulen und Fachrichtungen haben. Die wenigsten Selbsthilfebücher zeichnen sich allerdings durch strenge Wissenschaftlichkeit aus. Vielmehr nehmen sich die Autoren die Freiheit heraus, besonders eingängige Ideen herauszupicken und sie mit persönlichen Erfahrungen und Weisheiten zu mischen. Typischerweise vertreten Selbsthilfebücher eine Art „Machbarkeitsphilosophie“. Glück und Zufriedenheit sind Zustände, die man durch eigene Anstrengung und Arbeit an sich selbst erreichen kann. Dabei argumentieren die Autoren gerne mit Ideen, die von der humanistischen Psychologie entwickelt wurden: Selbstverwirklichung, Autonomie, Sinnsuche, Authentizität.

Von den Autoren hervorgehobene Aspekte wie Gelassenheit, Beziehungspflege, Unabhängigkeit und Toleranz weisen in empirischen Untersuchungen tatsächlich eine hohe Korrelation mit subjektivem Wohlbefinden auf. Allerdings tauchen in den Büchern auch zahlreiche Anregungen auf, die zwar früher von Psychologen vertreten wurden, aufgrund neuerer Untersuchungen aber als überholt gelten. Dazu gehört beispielsweise der Ratschlag, Gefühle wie Ärger und Frust möglichst frei auszuleben, um so innere Spannungen abzubauen. Oder die Vorstellung, man könne ein geringes Selbstbewusstsein allein durch innere Selbstbegründung stärken. Positives Denken kann durchaus das Leben erleichtern, es kann aber auch krank machen.



## Konfuzius und Laotse

### Glück durch Bildung oder Gesundheit?

Das alte China war eine Hochburg der Philosophie, und die Frage nach einem guten Leben spielte eine wichtige Rolle. Die Antworten von Konfuzianismus und Taoismus, zwei der bedeutendsten Schulen, fielen sehr unterschiedlich aus. Bei **Konfuzius** drehte sich alles um Tugend und gesellschaftliches Engagement. Zu einem tugendhaften Leben gehörte neben Mitmenschlichkeit und Familienorientierung vor allem Bildung. Je mehr Wissen ein Mensch habe, so Konfuzius, desto tugendhafter und glücklicher könne er leben. Deshalb sollten Lernen und Reflexion für jeden zum Alltag gehören. Außerdem riet er dazu, sich gesellschaftlich und politisch zu engagieren, denn aktive Mitwirkung, insbesondere wenn sie einer positiven Grundhaltung entspringe, sei für das persönliche Glück zuträglicher als passive Distanz.

*Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von den anderen. So wird dir Ärger erspart bleiben.*

*Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.*

*Wer einen Fehler gemacht hat und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten.*

*Zu wissen, was man weiß, und zu wissen, was man tut, das ist Wissen.*

*Die Erfahrung ist wie eine Laterne im Rücken; sie beleuchtet stets nur das Stück Weg, das wir bereits hinter uns haben.*



### Glück durch natürliches Leben

**Tao-Te-King**, betont vor allem ein natürliches Leben. Ihrer Überzeugung nach entsteht Glück nicht dadurch, dass man versucht, das Schicksal zu lenken, sondern indem man darauf verzichtet, die Umstände des eigenen Lebens kontrollieren zu wollen. Menschen sollen die natürliche Ordnung akzeptieren und danach streben, Teil der Natur zu werden. Das heißt zum Beispiel, sich um den eigenen Körper zu kümmern und eine gesunde Lebensweise zu kultivieren. Auf Wissenserwerb, ein reiches Sozialleben und gesellschaftliches Engagement soll man dagegen keine Energie verschwenden.

*„Das Elend ist nur der Schatten des Glücks, das Glück nur der Mantel des Elends.“*

*„Ich betrachte Untätigkeit als das wahre Glück, während die Welt sie als großes Unglück ansieht. Es ist gesagt worden: „Vollkommenes Glück ist das Nichtvorhandensein des Strebens nach Glück; vollkommenes Ansehen ist das Nichtvorhandensein des Strebens nach Ansehen.“*

