Arbeitsprogramm der Kernteams im Januar 2012

GLÜCK - Kann man lernen, glücklich zu sein?

I Vorbemerkung

An einem Wochenende im Juli 2010 bei den „Carinthischen Dialogen“ auf Schloss Bach in 9554 St. Ulrich bei Feldkirchen wurde über das Thema Glück referiert und diskutiert. Macht der Glaube oder Tugend glücklich – oder muss der, der glücklich sein will, gegen Glauben, Moral oder Tugenden verstoßen? Über unser Glücksverlangen – und wie wir es stillen können.

II Gebet zu Beginn

Freude am Morgen – Gebet aus Westafrika (Beilage)

III

Was bedeutet Glück für mich? Bin ich glücklich? Wann war / bin ich glücklich?

Was fehlt mir zum Glück? Ist mein Glück von anderen abhängig – bestimmen Andere über mein Glück? Hilft mir dabei mein Glaube?

Möglichst jedes Teammitglied sollte **vorab** seine Antworten zu diesen Fragen äußern um eine gewisse Neugier zum folgenden Programm zu erzeugen.

IV

Nachfolgend ein Auszug aus dem Vortrag von **Univ. Prof. Peter Kampits:**

Glück – Kann man lernen, glücklich zu sein?

V

Joop Roeland: aus: ORF – Wozu glauben?

VI

Berichtsbogen

Ich wünsche einen glückenden Erfahrungsaustausch.

Christian Brodnik

FREUDE AM MORGEN

Herr, ich werfe meine Freude
Wie Vögel in den Himmel.
Die Nacht ist verflattert,
und ich freue mich am Licht.
So ein Tag, Herr, so ein Tag !

Deine Sonne hat den Tau weggebrannt
vom Gras und von unseren Herzen.
Was da aus uns kommt, was da um uns ist an diesem Morgen,
das ist Dank.

Herr, ich bin fröhlich heute, am Morgen.
Die Vögel singen, und ich jubiliere auch.
Das All und unsere Herzen
sind offen für deine Gnade.
Ich fühle meinen Körper und danke.
Die Sonne brennt meine Haut, ich danke.
Das Meer rollt gegen den Strand,
die Gischt klatscht gegen unser Haus,
ich danke.

Herr, ich freue mich an der Schöpfung
und dass du dahinter bist und daneben
und davor und darüber und in uns.
Ich freue mich, Herr, ich freue mich
und freue mich.
Die Psalmen singen von deiner Liebe,
die Propheten verkündigen sie,
und wir erfahren sie.

Herr, ich werfe meine Freude
wie Vögel an den Himmel.
Ein neuer Tag, der glitzert und knistert,
knallt und jubiliert von deiner Liebe.
Jeden Tag machst du, Hallelujah, Herr.

aus Westafrika
(aus einem Schriftlesungskalender vergangener Jahre)

IV Glück – Kann man lernen, glücklich zu sein?

(Univ. Prof. Peter Kampits, Wien)

„Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist“. Das Lied aus der **Strauß – Operette „Die Fledermaus“** enthält eine merkwürdige Ambivalenz: Ist man nur glücklich, wenn man vergisst, was nicht zu ändern ist? Wenn man vergessen muss, was nicht zu ändern ist, so scheint es, muss man das vergangene, das zu vergessende Nichtglück oder Unglück überwinden und sich damit abfinden. Ist man nur im Vergessen und Verdrängen glücklich?

Dass alle Menschen glücklich sein wollen, ist eine Binsenweisheit. Daran haben die Philosophen, die Dichter, die Moralisten, die Essayisten und die Mythen- und Märchenerzähler seit der Antike festgehalten. Und das Glück (ebenso wie das Unglück) hat viele Dimensionen. Aber glücklich leben wollen alle, auch wenn **Sigmund Freud** in seinem „**Unbehagen in der Kultur**“ behauptete, die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, sei im Lebensplan der Schöpfung nicht enthalten. Nicht zu vergessen auf **Friedrich Nietzsche**, der in der „**Götterdämmerung**“ den sarkastischen Satz prägte: „Der Mensch strebt nicht nach Glück, nur die Engländer tun das“.

Paul Watzlawick legt in seiner „**Anleitung zum Unglücklichsein**“ noch ein Schälchen nach, wenn er meint, es sei höchste Zeit, mit dem jahrtausendealten Ammenmärchen aufzuräumen, wonach Glück und Glücklichsein erstrebenswerte Lebensziele sind. Dagegen sind sich von **Platon** und **Aristoteles** bis in die Gegenwart die Philosophen, selbst der vom Gedanken der Pflicht nahezu besessene **Immanuel Kant**, einig, dass das Streben nach Glück ein wesentliches Merkmal des Menschseins ausmacht. **Aristoteles** hat es in seiner „**Nikomachischen Ethik**“ auf den Punkt gebracht: Denn das Glück wählen wir stets um seiner selbst willen und niemals zu einem darüber hinausliegenden Lebenszweck.

Der Zeugnisse hierfür gibt es viele: **Blaise Pascal** im 17. Jahrhundert bekräftigt in seinen „**Pensées**“, dass alle Menschen ohne Ausnahme nach dem Glück streben. **Heinrich von Kleist**, selbst nicht gerade der Glücklichsten einer, hat das Verlangen nach Glück auf unser Wesen, unsere Natur als Mensch zurückgeführt, wenn er schreibt: „Alle Menschen wollen glücklich werden, glücklich zu sein, das ist ja der erste unser aller Wünsche, der laut und lebendig aus jeder Ader und Nerve unseres Wesens spricht, der uns durch den ganzen Lauf unseres Lebens begleitet.“

Aber was ist das Glück, nach dem wir alle offenbar unterwegs sind? Wir wünschen einander Glück, und erhalten Glückwünsche zu Weihnachten, Neujahr, zu Geburtstagen, zu Hochzeiten, auch für Aufgaben, die vor uns stehen und die uns glücken sollen. Der Volksmund ist voll von Sprüchen wie „Dem Glücklichen schlägt keine Stunde“ oder, wie es im Wienerlied heißt, „Das Glück ist ein Vogerl“ oder „Das Glück hat Flügel“, „Das Glück hat große Neider“ oder schließlich „Das Glück ist keinem treu“.

Heinrich Heine hat dies und damit zugleich auch die Ambivalenz in einem seiner Gedichte ausgedrückt:

Das Glück ist eine leichte Dirne
und weilt nicht gern am selben Ort.
Sie streicht das Haar dir von der Stirne
und küsst dich rasch und flattert fort.
Frau Unglück hat im Gegenteile,
dich liebevoll ans Herz gedrückt.
Sie sagt, sie habe keine Eile,
setzt sich zu dir ans Bett und strickt“.

Aber was ist Glück? Sich im Irrgarten der Definitionen zurechtzufinden ist nicht eben leicht. Worin das Glück besteht, darüber waren die Meinungen immer geteilt. Bereits in der Antike zählten **Terentius Varro** und ihm folgend **Augustinus** 289 Ansichten, inzwischen sind es wahrscheinlich mehr geworden. Auch **Aristoteles** gibt zu, dass die Antworten der Menge anders lauten als die der Denker und dass das, was wir als Glück erfahren und wahrnehmen, von einem Augenblick zum anderen sich wandeln kann.

Es gibt genügend Extrapolationen des Glücks, in den Erzählungen vom Paradies, vom Goldenen Zeitalter, aber auch von den Utopien, die dem Menschen ein Leben in Glück und Überfluss versprechen. Aber auch die Märchen handeln vom Glück, Frau Holle, auch als Märchen von der Goldmarie und der Pechmarie bekannt, oder Mann und Frau im Essigkrug, Aschenputtel, die Bremer Stadtmusikanten oder Hans im Glück – immer geht es um glückliche Momente des Lebens oder um ein Lebensglück.

Damit treffen auch die Märchen, treffen die Volksweisheiten auf die alten Unterschiede der Philosophie – **Zufallsglück** und **Lebensglück** sind voneinander unterschieden:

Eudaimonia und **Eutychia** im Griechischen,
„**beatitudo**“ und „**fortuna**“ im Lateinischen,
„**bonheur**“ und „**chance**“ im Französischen,
„**happiness**“ und „**luck**“ im Englischen.

Nur im Deutschen haben wir bloß ein einziges Wort dafür – **Glück**.

Ist Glück nur ein Wort, ein leerer Begriff? Wie sollte das sein, wenn wir alle doch glücklich sein wollen? Trennen wir zunächst das Zufallsglück vom Glück, das wir erstreben, vom **guten, geglückten Leben als Ziel**. Das Zufallsglück, die „fortuna“. bringt uns glückliche Momente im Leben, Momente, in denen wir aufjauchzen vor Freude, in denen wir die Fülle des Lebens nicht nur erahnen, sondern auch erleben. Aber dies bleibt Fragment, hängt auch nicht von uns selbst ab, gleichgültig ob es sich um Liebesglück, um ein gelungenes Vorhaben, um Glück im Spiel oder um ein entgangenes Unglück handelt, wie etwa der Ziegelstein, der uns um Haaresbreite verfehlt, oder das Flugzeug, das wir infolge eines Verkehrsstaus nicht erreichen und das wenig später abstürzt.

Wesentlich für das **Zufallsglück** ist seine **Unverfügbarkeit**. Die Antike verkörperte dies in der Schicksalsgöttin **Tyche**, der Wankelmütigkeit, mit der sie ihr Füllhorn ausschüttet oder nicht, von unserem Verlangen unabhängig. Glück wurde hier als Geschenk der Götter gesehen. Der Zusammenhang zwischen einem glücklichen Leben und dem, was uns zufällt und widerfährt, bleibt unentwirrbar. In allen Zeiten wurden darum Glücksbringer angerufen, zum Schutz vor bösen Mächten, gegen Unbill, Krankheit und Not. Amulette, Maskottchen, Talismane sollen das Unglück abwenden und uns Glück bringen, vom Edelstein bis zum Kleeblatt, von der Hasenpfote bis zur Pfauenfeder.

Das berühmte Hufeisen, das **Niels Bohr** an seinem Haus anbrachte und von dem er überzeugt war, dass es auch Glück bringe, wenn man nicht daran glaubt, ist nur ein Beispiel – ebenso wie Rauchfangkehrer oder das Schwein, das man einander vor allem zu Neujahr überreicht.

Sehen wir vom Zufallsglück ab, das uns zufällt oder versagt bleibt, wie jene Menschen nur allzu gut wissen, die in Casinos oder bei riskanten Einsätzen in Börsengeschäften ihr Glück suchen oder auch aufs Spiel setzen, und das die Spannung von Erwartung und Erfüllung (oder eben Nichterfüllung) in einer Art Urform widerspiegelt, **so bleibt die Frage, was wir selbst tun können, um ein glückliches Leben zu führen.**

Es klingt zunächst ein wenig paradox, wenn man Bedingungen für das glückliche oder geglückte Leben aufstellen möchte. Aber **Lebenskunst** und **Glücklichsein** stehen nicht von ungefähr in einem engen Zusammenhang, sie sind jedoch nicht identisch.

Welche Lebensform aber lässt uns am ehesten unsere Glückserwartungen erfüllen, was können wir tun, um ein glückliches Leben zu führen, das über das Wohlfühlglück des Augenblicks hinausgeht?

Darauf hat die Philosophie, sofern sie sich als Lebenskunst versteht, verschiedene Antworten gegeben, auch wenn ihr in Psychologie, Naturwissenschaft, Pädagogik und populären lebenskundlichen Ratgebern, deren Bücher man in jeder Bahnhofshalle erstehen kann, große Konkurrenten erwachsen sind. **Aber kann man tatsächlich lernen, glücklich zu sein?**

In Deutschland hat man in manchen Bundesländern das Unterrichtsfach „Glück“ eingeführt, mit dem der Versuch unternommen werden soll, persönliche Zufriedenheit, Selbstsicherheit, Selbstachtung, Selbstverantwortung zu fördern.

In Österreich hat man Ähnliches in einigen Schulen in der Steiermark versucht. Ob damit der Einzelne tatsächlich glücklicher wird oder der Glückspegel der Gesellschaft steigt, ist mehr als zweifelhaft.

Aber auch die Glücksforschung boomt. Glaubt man dem sogenannten „**Happy Planet Index**“, den die „**New Economics Foundation**“ 2006 veröffentlicht hat, dann sind die Bewohner einer Vulkaninsel in den Neuen Hebriden die glücklichsten Menschen. Dagegen schneiden die reichen westlichen Länder recht schlecht ab. Wohlstand und Konsummöglichkeiten reichen offenbar nicht, um glücklich zu machen. Der Mensch lebt sicherlich gern im Wohlstand, aber offenbar nicht um des Wohlstands willen.

Damit soll nun keineswegs ein Loblied auf die Armut gesungen oder die Anekdote vom Fischer aufgewärmt werden, der nach seinem Fischfang in der Sonne liegt und jedes Reichwerden durch Vergrößerung seines Ertrages und das Aufbauen einer Flotte ablehnt, da er sein Endziel, in der Sonne zu liegen, ohnedies schon erreicht habe.

Selbst **Aristoteles** gibt zu, dass es zu den Bedingungen eines glücklichen Lebens gehört, frei von Armut und existenziellen Sorgen zu sein, er nennt sogar Reichtum, Vortrefflichkeiten des Körpers wie Gesundheit, Schönheit und Kraft, Ansehen, gute und zahlreiche Kinder, bevor er auf Klugheit, Tapferkeit, Gerechtigkeit und Besonnenheit verweist. Mehr Geld und Wohlstand reichen offenbar nicht aus. Aber auch die Messinstrumente der Glücksforschung, wie sie etwa im „**Oxforder Glücksinventar**“ zusammengetragen wurden, oder die **Maslowsche Bedürfnispyramide** erweisen sich eher als ein Versuch, etwas zu quantifizieren, was sich nicht quantifizieren lässt.

Neben dem Streben nach Wohlstand und Reichtum ist es seit der Antike vor allem die Lust, die uns Glückseligkeit verspricht. Denn wer verlangt nicht nach Lust und sucht Unlust zu vermeiden?

Epikur, vielfach des genießerischen Hedonismus geziehen, geht in seinen Überlegungen weit über den bloß sinnlichen Genuss und das daraus entspringende Augenblicksglück hinaus. Denn die Lust hat vielerlei Gestalten und Erscheinungsformen. Lust umfasst ein ganzes Spektrum von körperlichen, seelischen, sozialen und geistigen Aspekten.

Gewiss, wir kennen vor allem im Bereich des Erotischen die flüchtige Begierde und die Ekstasen der Verschmelzung, in denen wir ein Glückgefühl erleben, das sich zur Beständigkeit der Liebe verdichten kann, wir kennen die bescheidene Lust des Sitzens in der Sonne, des guten Gespräches mit Freunden, des Glases Wein, der

Bewegungslust des Körpers, von denen manche Sportbegeisterte glauben, dass sie ohne anstrengende Radtouren oder extreme Kletterei oder Befahren von schneebedeckten Hängen mit Skiern nicht leben können, ganz zu schweigen vom Bungeespringen und Paragleiten. Ist das vielfach dabei behauptete Wohlgefühl, verbrämt mit der Phrase, „seine Grenzen ausloten“, tatsächlich mehr als ein flüchtiges Augenblicksglück?

Der „Kick“, der durch das behauptete Ausschütten von Neurotransmittern wie den Glückshormonen Serotin und Dopamin entsteht, kann nur allzu leicht zu dem Fehlschluss führen, Glück werde dann erreicht, wenn die Chemie im Hirn stimmt.

Dann lieber gleich Schokolade essen, die bekanntlich die Glückshormone ebenso aktiviert. Die Welt in ein Wellnessstudio und die Gesellschaft in eine Fit- und Fungesellschaft zu verwandeln kann nicht ein erstrebenswertes Ziel zur Glücksfindung sein. Wir kennen aber auch demgegenüber das „Gegenglück des Geistes“, von dem etwa ein **Gottfried Benn** in seinem Gedicht „**Einsamer nie als im August**“ spricht. Das Glück des Hörens oder aktiven Praktizierens von Musik, des Schreibens, des Denkens, kurz, die Welt der Lusterfahrungen ist bunt und reich. Affekte und Leidenschaften können uns im Guten wie im Bösen ein Augenblicksglück erleben lassen, in dem wir mit uns und der Welt völlig übereinstimmen.

So beschreibt etwa **Albert Camus**, der Absurdität und Vergeblichkeit des Lebens zum Trotz, den zu einer sinnlosen Tätigkeit verurteilten **Sisyphos** als einen glücklichen Menschen, weil er sein eigenes Geschick selbst in die Hand genommen hat. Und in seinem Essay „**Hochzeit in Tipasa**“ ist die Vereinigung mit der Natur, die, gewiss ästhetisiert, ein Glück beschwört, in dem sich Liebe und Lust gegenüber allen Belehrungen, Tugendvorstellungen und Moralbremsen durchsetzen. Lust und Augenblick, Gegenwart, die sich ausdehnt, liegen nah aneinander. **Ludwig Wittgenstein**, sicherlich nicht des Hedonismus verdächtig, hat in seinen Tagebüchern ebenfalls darauf verwiesen: „Nur wer nicht in der Zeit, sondern in der Gegenwart lebt, ist glücklich“.

Aber kann Lust tatsächlich ein Endziel sein, wie es von **Jeremy Bentham** ausgehend, die Utilitaristen glauben? Kann Glück dadurch erreicht werden, dass Lust maximiert und Unlust und Schmerz minimiert oder nach Möglichkeit überhaupt eliminiert werden?

Einsprüche dagegen gibt es zur Genüge, und man muss nicht moralinsauer sein, um Lust nicht als Hauptziel eines glücklichen Lebens, sondern als ein durchaus zu bejahendes Nebenziel anzuerkennen. Aber die gesuchte lebenslange **Eudaimonia** lässt sich nicht allein aus dem Lustprinzip ableiten, es bedarf eines Achtens darauf, dass es auch so etwas wie eine eudaimonistische Vernunft gibt, die eine vorübergehende Glücksorientierung bei Weitem übersteigt.

Das gesamte Leben ist nicht mit einem einzigen Wohlfühlglück zu verwechseln, es geht vielmehr um das, was man **das Glück der Fülle** nennen kann und was die Polarität von Glück und Unglück einschließt. Nicht von ungefähr haben **Platon** und **Aristoteles** darauf verwiesen, dass in der den Menschen als Menschen auszeichnenden Hinordnung auf die Vernunft ein wesentliches Moment liegt, um über das Augenblicksglück hinaus ein gutes und gelingendes Leben zu führen. Die sich dabei herausbildende Tugendlehre ist seit **Sokrates** ein Versuch, das moralisch Richtige und das persönliche Glück zu vereinen.

Die Vernunftseele, auf die sich später **Aristoteles** bezieht, der als höchstes Glück das der **Theoria**, der Philosophie gewidmete Leben ansieht, steht dabei im Mittelpunkt, und ein Leben, das sich diesem höchsten und nicht überholbaren Ziel widmet, hat die größten Chancen, zur Glückseligkeit zu führen.

Macht Tugend also glücklich, oder muss der, der glücklich sein will, gegen die Moral und die in ihr eingeschlossenen Tugenden handeln? Stehen Moral und Glücksverlangen einander im Wege?

Kant, dessen Verhältnis zu einem geglückten Leben sehr ambivalent scheint, sofern die Pflicht zum Maß aller Dinge erhoben wird, hat die Eudaimonia als Ziel unseres Strebens als verantwortlich für den sanften Tod aller Moral bezeichnet. Kann man Glück und die Forderung, seine moralische Pflicht gegenüber dem Sittengesetz zu erfüllen, wirklich kurzschließen? Nun ja, **man kann sich mit der Zufriedenheit zufriedengeben, sich in seinem Schrebergarten einschließen und sich selbst einreden, dass das daraus entspringende ruhige Leben das entscheidende sei. Aber ist man dann glücklich?** Ist die Moral, ist die Tugend, zu der – zumindest nach Aristoteles – Haltungen wie Besonnenheit, Freigebigkeit und Gerechtigkeit gehören, dem Glück im Wege?

Moralität kann freilich nicht Lebensglück garantieren, und Glücksverlangen mündet nicht automatisch in Tugendlehren. Wo die Selbstverantwortung, die wir mit unserer Autonomie und Freiheit nicht geerbt haben, nicht ausreicht, um uns glücklich zu machen, reichen andererseits der Verzicht auf Freiheit und die Unterwerfung unter wie auch immer geartete Moralprinzipien ebenso wenig aus, um uns glücklich zu machen.

Vielleicht geht es um etwas anderes. **Wir haben verlernt, Glück und Unglück in einer einander nahezu bedingenden Einheit zu sehen. Denn das Glück der Fülle schließt das Unglücklichsein, das Scheitern, den Misserfolg nicht aus. Uns bleiben vom Glück, sieht man von dem ab, was uns im Ineinander von Geschick und Handlung aus unserem Selbst letztlich zufällt, immer nur Fragmente, Ahnungen, Sehnsüchte, Erinnerungen an erfüllte Momente.**

Wer liebt und das Glück hat, wiedergeliebt zu werden, fragt nicht mehr nach dem Glück, er erlebt es.

Können wir tatsächlich das Glück, das geglückte Leben aus uns selbst bestimmen und in die Hand nehmen? Ja und nein. Wer in seinen Lebensplänen und Entwürfen erfolglos bleibt, wer vom Unglück heimgesucht wird, wer trotz aller Versuche, sich der gängigen Moralität zu unterwerfen, um damit Lebensglück zu erlangen, immer wieder scheitert, dem bleibt nur die bange Frage, warum er sein Glücksverlangen auf dem Altar der Konventionen, der sogenannten Anständigkeit, des Geläufigen geopfert hat. Was immer wir zu unserem Glücksverlangen beitragen mögen, es bleibt die Spannung zwischen unserer Freiheit und dem, was unverfügbar ist, was wir nicht einzuholen vermögen.

Glück und Unglück in Gelassenheit und Besonnenheit zu ertragen, mag ein Ideal der Philosophen bleiben. Abständig sein gegenüber unseren Leidenschaften und unserem Verlangen mag der gängigen Moral genügen. Aber genügt es tatsächlich, um ein glückliches Leben zu führen?

Man muss keinen Widerspruch zwischen Lebensglück und Moral konstruieren, es genügt, darauf zu verweisen, dass sie oft genug in Widerspruch zueinander geraten. Dies ist der Preis unserer Freiheit, einer Freiheit, die uns oft genug unglücklich macht. Lassen wir uns nicht von einem Glücksbefehl irreleiten, der mit der Devise **„Sei glücklich und tue alles, um glücklich zu sein“** uns zu etwas auffordert, was wir einfach nicht erfüllen können. Das verloren gegangene Paradies bleibt ebenso Utopie wie eines, das uns Jenseitsvorstellungen oder diesseitsorientierte Utopien vorgaukeln.

Glück lässt sich nicht erzwingen, denn wie **Ludwig Wittgenstein** behauptete: **„Die Welt des Glücklichen ist eine andere als die des Unglücklichen“**. Dennoch – das Glück ist sicher nicht dort zu finden, wo wir vergessen sollen, was nicht zu ändern ist. **Es ist – vielleicht –dort zu finden, wo wir etwas ändern können.**

V: Joop Roeland . (war Hochschulseelsorger in Wien, gestorben 2010)

Unser Dasein ist ein Tasten und Suchen, Versuchen und Fallenlassen und Wiederaufheben. Nicht in dem Selbstsicheren und Gelungenen ist menschliches Dasein, sondern im Suchen, im Leben, das fragt und staunt, zärtlich und ergreifend, in dem Leben, das nicht auf ein lösbares Problem reduziert, sondern als Geheimnis erfahren wird. Un-Sichheit ist, in diesem Sinn verstanden, eine den Menschen kennzeichnende Daseinsweise.

aus : ORF - „Wozu glauben“

Thema: Glück – Kann man lernen, glücklich zu sein?

(Berichtsbogen)

VI. Bericht aus dem Team.....

Bitte Namen und Teamort angeben

Berichtet uns, bitte, über eure Erkenntnisse – (siehe Begleitbrief, Punkt III)

Sonstiges:

Unterschriften der Anwesenden:

Wer hat gefehlt?

Wann findet das nächste Teamtreffen statt und wo (genaue Adresse)?

Bitte sendet den ausgefüllten Bericht per Internet an action365@gmx.at, per Fax 01 5 127 960 oder per Post an 1010 Wien, Bäckerstraße 18 / 20 an das Österreich - Sekretariat