

Wetz | Das Glück

[Was bedeutet das alles?]

Franz Josef Wetz

Das Glück

Ein Provisorium

Reclam

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK Nr. 14496

2024 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,

Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

Gestaltung: Cornelia Feyll, Friedrich Forssman

Druck und Bindung: Esser printSolutions GmbH,

Untere Sonnenstraße 5, 84030 Ergolding

Printed in Germany 2024

RECLAM, UNIVERSAL-BIBLIOTHEK und

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK sind eingetragene Marken

der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-014496-1

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

Inhalt

Bausteine des Glücks	7
Rezepte und Konzepte	7
Ökonomie und Glück	10
Freiheit und Glück	13
Natur des Glücks	16
Kultur des Glücks	20
Eine Glücksformel	23
Baustellen des Glücks	29
Verschleierte Hintergründe	29
Jeder ist seines Glückes Schmied?	32
Fuckup Nights	34
Sanfte Glücksverweigerung	37
Das Glücksspiel	39
Das Gegenteil einer Chance	41
Scheitern in Würde	45
Irgendetwas fehlt immer	47
Moralisches Glück	51
Glückliche Moral	53
Wahres und falsches Glück	56
Außengrenzen	61
Baumängel des Glücks	64
Binnengrenzen	64
Spielverderber Vorfreude	65
Hasenjagd	68
Verdorbener Fisch	72
Verführerische Schokolade	73
Vergängliches Glück	76

Macht Geld glücklich?	77
Übertriebenes Feingefühl	81
Die große Liebe	84
Ausbrüche aus dem Alltag	87
Wo du nicht bist, dort ist das Glück	89
Fernweh – Heimweh	90
Melancholie des Gelingens	93
Muße ohne Muse	95
Fragwürdiges Altersglück	97
Wie viel Glückstalent hat der Mensch? Ein Ausblick	100
Anmerkungen	107

Bausteine des Glücks

Rezepte und Konzepte

Das Glück hat Konjunktur: Gemäß einem Beschluss der UN-Hauptversammlung wird seit 2013 am 20. März jedes Jahres der Weltglückstag begangen. Der Welt-Glücks-Report berichtet regelmäßig über den Stand des Glücks weltweit. Seit Jahren belegen skandinavische Länder die ersten Plätze; die deutschsprachigen Länder liegen unter den ersten 25 von ungefähr 140 Nationen. Seit 2007 bieten einige Schulen das Fach Glück an, inzwischen rund 150, Tendenz steigend. Es gibt zahlreiche kulturelle Angebote zum modernen Glücksprojekt – eine unübersichtliche Anzahl an Glücksratgebern und eine Reihe von Ausstellungen wie etwa »Körperwelten. Anatomie des Glücks« in Heidelberg und Amsterdam.

Doch es klingt zu schön, um wahr zu sein: Lassen sich die mannigfaltigen Glücksversprechen tatsächlich ohne Wenn und Aber uneingeschränkt einlösen? Oft heißt es: Alles wird gut. Man muss es nur ernsthaft wollen. Jeder kann einen wesentlichen Beitrag zum eigenen Glück leisten. Denn für die Gestaltung seines Daseins ist man hauptsächlich selbst verantwortlich. Ob privat oder beruflich – das Glück hängt zu einem erheblichen Teil von einem persönlich ab. Den Schlüssel zum Glück trägt jeder in sich. Jeder ist seines Glückes Schmied. Denn das Glück ist vor allem eine Frage individueller Wahl. Es braucht nicht viel, um glücklich zu sein. Schon eine positive Grundeinstellung genügt. Diese lässt sich trainieren. Man kann lernen, glücklich zu sein, hört man oft.

Daher sei es ratsam, ein *Dankbarkeitstagebuch* oder *Tagebuch der positiven Gewohnheiten* zu führen. Tägliche Übungen können das subjektive Wohlbefinden vermehren. Einfache Techniken, regelmäßig angewandt, lassen das Leben aufblühen. Sie erhöhen das persönliche Glücksniveau und lassen das positive Lebensgefühl zur Gewohnheit werden. Dazu gehört ein positiver Tagesausblick am Morgen, in dem man sich kurz vergegenwärtigt, was heute alles auf einen zukommt und welche persönlichen Stärken zum Gelingen des Tages beitragen können. Am Abend könnte man sich dann in Erinnerung rufen, was schön an dem Tag war und welche mentalen und emotionalen Stärken dabei halfen, den Tag zu einem schönen, glücklichen Tag zu machen.

Außerdem empfehlen Glückstagebücher diverse Übungen mit Schwerpunktsetzungen: Montags könnte man besonders achtsam sein und etwa die Mahlzeiten bewusster einnehmen. Dagegen möge man sich dienstags in Dankbarkeit üben. Die Mittwochse seien dem Optimismus gewidmet, und donnerstags könnte man anderen viele kleine Freuden bereiten, mehr Komplimente geben, noch freundlicher sein als sonst. Natürlich versprechen solche Tagebücher, erst dann positive Gewohnheiten aufzubauen und das Wohlbefinden zu steigern, wenn sie längere Zeit geführt werden.

Die Plastizität unseres Gehirns ermöglicht es, Gewohnheiten in der Verbindung mit positiven Gefühlen umzusetzen. Neuroplastizität bezeichnet die Fähigkeit, durch wiederholt gemachte Erfahrungen neue Hirnstrukturen auszubilden. Unser Gehirn ist also bis zu einem gewissen Grade formbar. Positive Erlebnisse und Gedanken hinter-

lassen messbare Spuren. Sie lassen bis dahin unbekannte Kontakte und Bahnen im Kopf entstehen, die das positive Denken stärken und steigern. Und dabei findet eine Wechselwirkung statt.

Sollte es mit dem ersehnten Glück aufgrund widriger Lebensumstände nicht so gut laufen, wird empfohlen, Scheitern als Chance zu sehen. Fehlschläge können die persönliche und berufliche Entwicklung voranbringen. In der Wissenschaft pflastert seit jeher der Irrtum den Weg zum Erfolg. Dort kommt es nicht selten zu wichtigen Ergebnissen, weil ein Ziel auch gegen widrige Umstände weiterverfolgt wurde.

Nutze also die Gelegenheit, nach Niederlagen dein Glück auf neuen Wegen zu suchen! Selbst der schlimmste Fehler ist nicht so schlimm, wie es nicht noch einmal versucht zu haben! Halte durch! Begreife Rückschläge als Herausforderungen, die sich bewältigen lassen! Sei stärker als deine stärkste Ausrede!

Zwar ist es nach schwierigen Lebenssituationen oft nur schwer möglich, das gewohnte Leben ohne Abstriche fortzusetzen. Doch können Niederlagen zu einer bewussteren Lebensweise und größeren Wertschätzung des eigenen Daseins verhelfen. Im Bestfall findet eine Art Wiedergeburt statt. Traumatische Belastungsstörungen führen nicht selten zu posttraumatischem Wachstum.

So oder so ähnlich lauten die Kernaussagen der Positiven Psychologie. Die Bezeichnung »Positive Psychologie« tauchte bereits Mitte des 20. Jahrhunderts auf und stammt von Abraham Maslow (1908–1970).¹ Die dahinterstehende Idee ist jedoch jahrhundertealt. Schon Jean-Jacques Rousseau

(1712–1778) meinte, dass die »Quelle des wahren Glücks [...] in uns selber« liegt.²

Doch erst zu Beginn des 21. Jahrhunderts wird die Positive Psychologie populär. Martin Seligman (geb. 1942) und Mihály Csikszentmihalyi (1934–2021) machen sich für die positive Denkweise stark: Die herkömmliche Psychologie lenkt ihre Aufmerksamkeit vornehmlich auf negative Züge der menschlichen Psyche wie Depressionen, Neurosen oder Psychosen. Dagegen konzentriert sich die Positive Psychologie auf das subjektive Wohlbefinden, das bisher in der Psychologie eher vernachlässigt wurde. So bewertet etwa Sigmund Freud (1856–1939) jede menschliche Sinnsuche als Symptom eines krankhaften Sinnverlusts. Entsprechend heißt es in einem Brief vom 13. August 1937: »Im Moment, da man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank.« Im Gegensatz dazu bewertet die Positive Psychologie Sinnsuche als typisch für einen mündigen Menschen, der Ausschau nach Orientierung hält. Die Positive Psychologie wurde deshalb schnell zu einem Teil der aktuellen Glücksforschung, die zum einen den Schlüssel zum menschlichen Glück gefunden zu haben glaubt, zum anderen auch Empfehlungen erarbeitet, wie das Leben erfolgreich auf Glückskurs gebracht werden kann.

Ökonomie und Glück

Selbst die moderne Ökonomie hat das Thema für sich entdeckt. Damit sind nicht nur die Glücksangebote der Konsum- und Freizeitindustrie gemeint, sondern auch die Glücksversprechen der heutigen Leistungs- und Arbeitsge-

sellschaft. Beruflicher Erfolg soll zu erheblichem Teil auf einer positiven Einstellung beruhen und nicht nur umgekehrt beruflicher Erfolg zu einem positiven Lebensgefühl führen. Im gegenwärtigen Glücksprojekt zögen dann also alle an einem Strang. Gesundheit, Kreativität, Flexibilität, Leistungsstärke, Durchhaltekraft, Resilienz und harmonische Sozialkontakte beeinflussen nicht bloß das Glück, heißt es, sondern das Gegenteil gelte ebenso: Ein positives Lebensgefühl ermögliche überhaupt erst die genannten Eigenschaften, Stärken und Kompetenzen. Mitarbeiter, die gerne zur Arbeit gehen, sind produktiver, kreativer, loyaler. Sie empfinden lebenslanges Lernen nicht als lebenslängliches Lernen.

Eine besondere Rolle kommt den sogenannten fünf Säulen für persönliches Wohlbefinden, dem sogenannten PERMA-Ansatz von Seligman, zu.³ Die fünf Buchstaben stehen für *Positive Emotions* (›gute Gefühle‹), *Engagement* (›begeisterte Hingabe‹), *Relationship* (›soziale Verbundenheit‹), *Meaning* (›sinnvolle Betätigung‹) und *Accomplishment* (›erfolgreiches Handeln‹).

Die fünf Leitbegriffe wurden mittlerweile in zahlreiche Konzepte zur Mitarbeiterführung als sogenanntes Positive Leadership aufgenommen:

1. So sollen sich auch und vor allem Führungskräfte für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter einsetzen.
2. Außerdem sollen sie ihnen Aufgaben entsprechend deren individuellen Stärken zuteilen und
3. die gegenseitige Wertschätzung und Kooperation im Team fördern.
4. Die Mitarbeiter sollen ihre Arbeit als sinnvoll erleben sowie den Sinn und Zweck ihres Tuns erkennen, also verstehen, wozu ihre Arbeit gut ist.

5. Es soll ihnen positives Feedback gegeben werden, wenn die angestrebten Leistungen erbracht wurden.

6. Allgemein sollen ihre Entscheidungsspielräume erweitert, größere Unterstützung angeboten, Fairness vorgelebt und mehr Informationen weitergegeben werden.

Erst auf diese Weise entstehe ein positives Betriebsklima, das entsprechend zum Erfolg eines Unternehmens beitragen würde.

Jedoch sind nach aktuellem Stand der Glücksforschung glücklichere Menschen nicht nur motivierter, kooperativer und produktiver. Darüber hinaus verfügen sie auch über mehr Energie und ein stärkeres Immunsystem, so dass sie weniger krank werden, ja sogar eine höhere Lebenserwartung haben. Glück befähigt die Menschen, gelassener auf Belastungen zu reagieren. Und das ist für Arbeitgeber natürlich hochinteressant.

Unverkennbar gehen an dieser Stelle Psychologie und Ökonomie ein Bündnis ein. Denn ganz offensichtlich verfügt das glückliche Individuum der Positiven Psychologie über genau jene psychischen Merkmale, die in der wettbewerbsorientierten Marktwirtschaft als wünschenswert erscheinen. Positiv eingestellte Menschen sind engagiert und resilient; Rückschläge empfinden sie als Chancen zur Weiterentwicklung. Kurz: Das Glück des Einzelnen wird zu einem effizienten Arbeitswerkzeug.

Freiheit und Glück

Damit das individuelle Glück im heutigen Privat- und Berufsleben einen derart hohen Stellenwert einnehmen kann, muss es möglich sein, über sich selbst zu bestimmen – und dies sogar rechtlich verankert.

Über diese rechtliche Garantie hinaus ist für unsere heutige Gesellschaft ein ausgeprägter Individualismus charakteristisch. Selbstverantwortung, Eigeninitiative und Selbstverwirklichung machen die heutigen Menschen zu Unternehmern ihres Daseins. Als Planungs- und Handlungszentrum seiner Biographie ist jeder Einzelne für die Erhaltung seiner Arbeitskraft, Existenzvorsorge, Gesundheit, Lebensfreude und gesellschaftliche Anerkennung zumindest der Tendenz nach selbst verantwortlich.

Mit anderen Worten: Im übertragenen Sinn ist heute fast jeder ein Existenzgründer. Die Bürger der Leistungs- und Amüsiergesellschaft sollen selbstbestimmt auf der Höhe ihrer Glücksmöglichkeiten leben. Dabei legen ihnen Politik und Wirtschaft einerseits, Konsum- und Freizeitindustrie andererseits nahe, dass sie dazu auch tatsächlich in der Lage sind. Globalisierte Märkte und beschleunigte Innovationen in Technik, Wirtschaft und Alltagsleben nehmen starken Einfluss auf die menschliche Glückssuche. Diese Signatur unserer Zeit, für die individuelle Gestaltungsfreiheit einen unumstrittenen Höchstwert besitzt, setzt eine demokratische Wohlstandskultur voraus, an der man teilhaben muss, um sein persönliches Glück angeblich frei verfolgen zu können.

Trotz allem hängt das Glück des Einzelnen also weiterhin von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ab. Und

für diese muss gesorgt werden. Jedoch ist es nicht Aufgabe der Politik, die Menschen glücklich zu machen, sondern, so das gängige Menschenbild, lediglich Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass der Einzelne auf seine Art glücklich werden kann. Die Lebensverhältnisse sind so zu gestalten, dass die Menschen selbst entscheiden können, worin sie ihr Glück finden möchten, ohne dabei jedoch das gleiche Recht ihren Mitbürgern willkürlich zu beschneiden oder gar abzusprechen. Entsprechend heißt es schon in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung vom 4. Juli 1776:

Wir halten diese Wahrheiten für selbstverständlich, dass alle Menschen gleich erschaffen sind, dass sie von ihrem Schöpfer mit gewissen unveräußerlichen Rechten ausgestattet wurden, dass hierzu Leben, Freiheit und das Streben nach Glück gehören.

Staatliches Handeln soll sich dabei in erster Linie darauf beschränken, die notwendigen Bedingungen für ein möglichst ungehindertes Streben nach Glück zu schaffen. Glück darf kein direktes, sondern nur ein indirektes politisches Ziel sein. Jeder möge »nach seiner Façon selig werden«, wie Friedrich der Große (1712–1786) es formuliert. Einen Staat, der sich an dieser Stelle einmischt, bezeichnete schon Immanuel Kant (1724–1804) als despotisch. Und Karl Raimund Popper (1902–1994) und Nobelpreisträger Friedrich August von Hayek (1899–1992), beide Mitgründer der *Mont Pèlerin Society*, des wohl einflussreichsten neoliberalen Thinktanks, sind sich darin einig, der Staat solle lediglich Leid und Ungerechtigkeit durch schrittweise Verminderung einzelner Missstände bekämpfen.⁴ Liberale (und

Neoliberale) fordern vom Staat große Zurückhaltung bei der Glücksversorgung, weil eine solche leicht zu Entmündigung, Demütigung und Unterdrückung führen könne. Tatsächlich münden alle Versuche der Politik, die Menschen glücklich zu machen, bis heute eher in Bevormundung, Unterjochung und Terror. Eine Gesellschaftspolitik, die sich für das Glück ihrer Bürger zuständig fühlt, zeigt zumindest die Tendenz dazu, totalitär zu sein.

Eine besondere Herausforderung besteht in der Aufgabe, privates Glücksverlangen mit sozialer Verantwortung, individuelle Glücksansprüche mit gesellschaftlichen Anforderungen in Einklang zu bringen. Wie angedeutet, prägt unsere liberale Kultur ein starker Individualismus. Damit zusammenhängend wird die moderne Gesellschaft in großen Teilen von einem egoistischen Glücksstreben beherrscht. Den Glücksjägern von heute fehlt oft jeder Sinn für das Gemeinwesen. Dadurch gefährden sie nur allzu oft die Grundlagen der freiheitlich-demokratischen Ordnung, die ihnen überhaupt erst die Möglichkeit eröffnet, individuell nach ihrem Glück zu suchen. Schon deshalb sollten sich Bürgerinnen und Bürger zu eigenem Vorteil stärker mit der freiheitlich-demokratischen Grundordnung identifizieren und sich für diese mit Nachdruck engagieren.

Gerade heutzutage verbinden viele mit Glück die Vorstellung, etwas ganz für sich allein oder allerhöchstens noch für seine Nächsten zu erkämpfen und auch zu erhalten. Doch steht mittlerweile fest, dass Menschen, die ihren Mitmenschen mehr Freude, Zeit oder Geld schenken und aktiv Hilfe leisten, ebenfalls glücklich und zufrieden, vielleicht sogar noch glücklicher und zufriedener sein können. Es fühlt sich gut an, sich für seine Mitmenschen und die