

Das Leben läuft nicht geradlinig, sagt die Philosophin Renate Breuninger und fügt an: „Das Glück stellt sich als Zugabe der Umwege ein.“ Wer nur dem Großen nachjagt, sehe das kleine Glück nicht, das auf dem Weg liegt, so die Geschäftsführerin des Humboldt-Studienzentrums an der Uni Ulm. Sie weiß, was den Redakteur am frühen Morgen glücklich macht: eine Butterbrezel und eine Tasse Kaffee.

» SWP-SERIE (9)
WAS IST GLÜCK

Ein Wienerlied weiß: Das Glück ist a Vogerl. Das Glück ist also flüchtig. Aber was ist das Glück überhaupt?

Renate Breuninger: Die Philosophie des Glücks unterscheidet in Glück haben und Glücklichsein. Glück haben ist das Zufallsglück oder auch Fortuna, eine Glücksgabe, die man nicht erzwingen kann. Fortuna, die Schicksalsgöttin, verteilt ihre Gaben wahllos und ohne Ansehen der Person. Es ist immer auch das Glück, mit dem man nicht gerechnet hat, das nicht in den selbst gefassten Lebensplan gehört. Mit Glücklichsein meint die Philosophie ein beständiges Glück, die Glücksempfindung, das Seelenglück, die Glückseligkeit, den positiv mentalen Zustand.

Glück ist jetzt, Crashkurs zum Glück, Die sieben Schlüssel zum Glück – nie war mehr Glück als heute. Zumindest in den Regalen der Buchhändler. Woher kommt der gegenwärtige Boom?

Wir sind ins Glück, ins Gelingen verliebt. Wir wollen in jedem Moment und um jeden Preis glücklich sein – Glück ist das Wichtigste im Leben. Wir leben in einer Zeit der Optimierung, das gilt auch fürs Glück. Man hat alle Optionen, alles ist machbar, man muss es nur richtig anpacken – und sei's über Ratgeber und Crashkurse. Man muss nur das Richtige lesen, dann führt das auch zum Glück. Was hinter dem Boom steckt: Bindung und Orientierung fehlen, die Religiosität schwindet. Da verlässt man sich gerne auf andere Sachen, auf das Glück als Fatum, als Schicksal. Hier und jetzt muss sich alles erfüllen, ein Versprechen auf ein Jenseits oder auf ein Später gibt es nicht mehr.

Aber die Suche nach dem Glück ist so alt wie die Menschheit. Philosophen haben sich immer schon mit Glück beschäftigt, mit der Eudaimonia, der heiteren Gelassenheit. Aristoteles beispielsweise ...

... o ja, Aristoteles war der erste, der eine umfassende Glückstheorie hatte. Mit ihm nimmt alles seinen Anfang, was über Glück, über gegliedertes Leben zu sagen ist. Eudaimonia bedeutet: Übereinstimmung mit sich selber, tätig sein ein Leben lang. Ein gelungener Lebensvollzug ist das höchste Ziel, heute würde man von Lebensführungskompetenz sprechen. Für Aristoteles sind auch materielle Güter wichtig, immer aber kommt es auf das gewisse Maß an. Die Mitte muss jeder selbst finden.

„Materielle Güter sind Leihgaben des Lebens.“

Übersetzt ins Heute heiße das: Mein Haus, mein Auto, mein Boot. Was natürlich zur Frage führt, ob materielle Güter wirklich glücklich machen?

Unsere Gesellschaft definiert sich über äußeren Erfolg, über Beruf, Karriere, Ansehen, Aussehen und Reichtum. Das Glück bemessen wir daran. Materielle, körperliche und soziale Güter sind aber Leihgaben des Lebens, all das kann im nächsten Moment wieder genommen werden. Materielle Güter sind ein unbeständiges, launhaftes Glück. Seelenstärke aber bleibt. Bias von Priene, einer der sieben Weisen, sagte: Omnia mecum porta mea – alles, was mir gehört, trage ich bei mir.

Die Stoiker brauchen ebenfalls gar nichts, zumindest keine Äußerlichkeiten, um zur Glückseligkeit zu gelangen ...

Weil man sich auf äußere Güter und Glück nicht verlassen kann, muss man schauen, dass man in sich gefestigt wird, Seelenruhe erlangt. Sagten die Stoiker. Was braucht man denn wirklich? Lassen sich nicht viele Dinge auf das Notwendigste reduzieren? Ganz banal: Brauchen wir 40 Paar Schuhe und 30 Handtaschen? Nicht die Gier nach Mehr ist das Ziel, sondern der Frieden der Seele. Wer Tugend besitzt, für den sind Reichtum, Körperkraft und Schönheit keine wirklichen Güter. Selbstgenügsamkeit ist der allergrößte Reichtum. Sei mit dir stimmig, sei mit dir einig.

Schicke mir doch einmal ein Stück kythischen Käse, damit ich einmal recht schwelgen kann – dieser Satz stammt von Epikur, dem Glückphilosophen der Antike. Muss man das kleine Glück suchen?

Epikur definiert Glück als innere Zufriedenheit, das Stück Käse ist schon großes Glück. Das kleine Glück, die andere Seite von Epikur, ist der Verzicht. Alles, was ich nicht brauche, macht mich glücklich. Im Verzicht auf das Große merkt man erst, wie viele Glückselemente und -momente es in Wirklichkeit gibt. Diejenigen, die das große Glück suchen, laufen an ihrem Glück vorbei.

Ist die Unterscheidung in kleines und großes Glück überhaupt sinnvoll. Wie man das wahrnimmt, ist individuell doch sehr verschieden.

Zum Glücklichsein gehört, offen zu sein. Wenn ich nur dem Großen nachjage, wo mir der Mund offen stehen bleibt, dann sehe ich das kleine Glück nicht, das auf meinem Weg liegt. Das kleine Glück kann für den einzelnen das große Glück sein.

Was ist überhaupt das große Glück? Der Sechser im Lotto?

Der Lottogewinn, klar, aber den kann man ganz schnell ausgeben, und mitunter hat man noch die falschen Freunde dazu – und dann?

Epikur sagte auch, um Glück zu empfinden, müsse man Schmerzen vermeiden. Das kann wohl jeder unterschreiben. Aber: Braucht man nicht auch Unglück, sprich: Schmerz, um das Glück zu erkennen?

Ja, das ist sicher so. Man erkennt das Glück erst, wenn es nicht mehr da ist. Wer viel Unglück er-

lebt hat, weiß das Glück zu schätzen oder wie Friedrich Nietzsche sagte: Das Unheil, um das Heile zu erkennen. Zuweilen erkennt man erst das Glück, wenn man es verloren hat, wie zum Beispiel eine Liebe, die sich im Alltag aufgerieben hat.

Goethe sagte: Willst du immer schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah. Lerne nur das Glück ergreifen, denn das Glück ist immer da. Sehen wir das Glück gar nicht?

Zum Glück gehört, wie vorher schon erwähnt, ein Blick der Offenheit und eine Fähigkeit, das Glück am Schopfe zu packen. In dem Moment, in dem es vorbeihuscht. Das Glück verweilt nicht und klopft an die Tür und sagt: Hier bin ich. Man muss auch glücksbereit und glücksfähig sein. Man muss seine Chancen wahrnehmen können. Den Augenblick, den Du versäumt hast, bringt kei-

ne Ewigkeit zurück. Die Philosophie redet von Sérendipité, das sind glückliche Funde oder auch Zufälle, die beispielsweise in der Wissenschaft zu grandiosen Entdeckungen geführt haben. Glück muss man finden können, man kann es nicht suchen. Oder anders gesagt: Der verschlossene Trübspitz kann nie glücklich werden.

Kann dieser Blick trainiert werden? Es gibt ja schon Schulen, in denen das Fach Glück gelehrt wird ...

Ich halte das für sehr gut. Das Sehen, der offene Blick, das kann man Kindern durchaus beibringen. Wir sehen ja oft nichts mehr, weil wir ständig unterwegs und online sind.

Ich denke nach, um glücklich zu werden, sagte Spinoza. Hilft nachdenken? Der Volksmund weiß ja, dass schlichtere Gemüter oft glücklicher sind. Das Glück ist mit den Doofen. Was stimmt jetzt?

Reflektierteren Menschen steht häufig die Reflexion im Weg, um das Glück zu erkennen. Auf der einen Seite. Auf der anderen Seite: Es ist eine romantische Vorstellung, dass einfache Menschen glücklicher sind ... Das Wichtigste zum Glücklichsein ist doch, die Stimmigkeit mit dir selbst zu haben ...

...und die ist nicht abhängig vom IQ ... genau das würde ich auch sagen. Das Glück empfindet ja jeder anders. Ich würde eher davon sprechen, dass es eine Veranlagung zum Glücklichsein gibt, eine Glücksfähigkeit, die es mir er-



Allegorie des Glücks. Das Gemälde stammt von Agnolo Bronzino, einem Florentiner Maler des 16. Jahrhunderts.

Foto: Getty Images

möglichst, eins mit der Welt zu sein.

Braucht man ein gewisses Lebensalter, um Glück zu erkennen?

Solon sagte: Man kann sich erst am Ende des Lebens glücklich preisen. Denn die Zukunft ist ja immer etwas Offenes und voller Möglichkeiten. Glück und Gelingen gibt es nur im Augenblick, dann ist das Leben ganz. Nietzsche spricht vom „großen Mittag“. Der ältere Mensch hat mehr Lebenszufriedenheitskompetenz als der junge, der immer noch sucht. Aber auch Kinder können mit so wenig glücklich sein, beispielsweise mit einem Bad im Schlamm. Ältere können dagegen sehr griesgrämig sein, da sie nichts mehr vom Leben erwarten.

Von Friedrich Nietzsche stammt der Satz: Fast überall, wo es Glück gibt, gibt es Freude am Unsinn.

Der Satz zeigt, dass Glück immer auch etwas Spielerisches hat, etwas Kreatives. Im Moment glücklich sein, das hat einen Wert an und für sich. Quatsch um seiner selbst willen ... einfach aus der Lebensfülle schöpfen

... der homo ludens oder besser: der homo quatschens ...

... das sind die glücklichsten Momente. Man sitzt mit Freunden zusammen, redet sinnloses Zeug und lacht. Überhaupt: Freunde sind mit die wichtigsten Güter, nach der Familie und noch vor dem Beruf.

„Der Trübspitz kann nicht glücklich werden.“

Wilhelm Schmid, ein Kollege, den Sie sehr schätzen, hat ein Buch mit dem Titel geschrieben: Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Hat er recht?

Schmid gilt als „Papst der Lebenskunst“. Für ihn besteht das Leben nicht nur aus Glück und Lust, sondern auch aus Leid und Schmerz, die man vorübergehend hinnehmen muss. Glück heißt für ihn: Sinn. Wie soll ich leben?, ist eine Frage, der sich niemand entziehen kann, der sich die Endlichkeit seines eigenen Daseins vor Augen führt. Es geht immer um das eigene Leben, um den Sinn darin.

Kann man nach Glück streben? Es heißt ja: das Glück des Tüchtigen. Oder auch: das Glück erzwingen.

Glück stellt sich nicht durch einen Willensakt und Entschluss ein, Glück kann nicht bewirkt werden. Eine der wichtigsten Einsichten der Glücksphilosophie ist: Glück ist seiner Natur nach immer eine Nebenfolge. Deshalb kann man von Glück nur im Modus des Wünschens sprechen.

Macht man sich unglücklich, wenn man dem Glück nachjagt?

Man kann es erhaschen, es fällt einem ohne besondere Anstrengung zu. Dann ist man ein Glückspilz, ein Sonntagskind. Glück ist aber nicht intendierbar, man kann das Glück nicht erzwingen, man kann ihm nicht nachjagen. Wichtig ist, eine gelassene Distanz zu sich und den Dingen der Welt zu finden. Das ist die erste Glücksbedingung.

Es gibt heutzutage ja viele Möglichkeiten, Sport zu erleben: Musik, Sex, Natur, Glück. Aber betäubt man sich nicht damit?

Wenn man eine Tätigkeit um ihrer selbst willen ausübt, dann kann sich Glück einstellen – ob im Sport, in der Musik oder auch beim Sex. Glück hat immer etwas Überwältigendes und Betäubendes. Es ist das Eins sein der Tätigkeit mit dem Ich, dann stellt sich in einem unverhofften Moment das ein, was die Psychologen „flow“ nennen.

Wann erleben Sie persönlich Glücksmomente?

Beim Hören von Musik, bei der Lektüre eines Buches, beim Zusammensein mit Freunden in vertrauten Gesprächen. Das ist wahres Glück für mich.

„Glück muss man finden können“

Sommer-Interview Aristoteles, Epikur und Spinoza – und natürlich Nietzsche. Alle Denker waren dem Glück auf der Spur. Ein Streifzug durch die Philosophie mit Renate Breuninger. *Von Rudi Kübler*

Zur Person

Renate Breuninger Die gebürtige Stuttgarterin (61) ist seit fast drei Jahrzehnten Geschäftsführerin des Humboldt-Studienzentrums für Philosophie und Geisteswissenschaften an der Universität Ulm. Sie hat in Freiburg und Tübingen studiert und an der Uni Stuttgart promoviert. Ihr persönliches Glück: Sie war von Prof.

Klaus Giel, dem Mitbegründer des Humboldt-Studienzentrums, 1989 als Geschäftsführerin ausgesucht worden – unter 120 Bewerbungen. Und wenn es mit der Philosophie nichts geworden wäre? „Ich hatte mal in einem Londoner Hotel mit 800 Betten gejobbt, das wäre auch noch etwas gewesen.“



FOTO: UNI