

„Viele werden immer leerer“

Auf der Suche nach dem Glück sollten wir uns Bangladesch vormerken. Dort haben nämlich britische Forscher die glücklichsten Menschen ausgemacht. Schwer zu glauben, sagen Sie? Sind, wie eine andere Studie suggeriert, die Dänen glücklicher? Oder doch die Insulaner von Vanuatu? Das wirft Fragen auf. Was ist Glück eigentlich? Braucht man dazu viel Geld? Oder Sonne? Und welche Rolle spielt eigentlich die Liebe?

JOSEF SCHORN

Glück ist nicht von der Macht des Schicksals abhängig, jedenfalls nicht zwingend. Ob jemand Glück hat, ist reine Glückssache, ob jemand aber glücklich ist, das ist ganz wesentlich Menschensache. Sagt Professor Emmanuel Bauer. Der Philosoph, Theologe und Therapeut kennt auch Glückskiller: Gier, Angst, Narzissmus.

SN: Warum ist gerade jetzt das Interesse am Glück so groß?

Bauer: Ich glaube, dass Glück ein Menschheitsthema ist. Aristoteles sagte, dass der Mensch von Natur aus nach Glück strebe. Dass in jedem die große Sehnsucht stecke, aus seinem Leben etwas Gutes zu machen, sprich: dass er sich sehne nach Erfüllung, nach Verwirklichung der eigenen Möglichkeiten, der eigenen Person. Glück ist aber nicht etwas, das nur vom Einzelnen abhängt, der sein ganz privates Glück in einer „splendid isolation“ zu finden trachtet – unabhängig davon, wie es den anderen um ihn herum geht. Gerade jetzt brechen große Fragen auf, die vielen Angst machen, etwa der Klimawandel oder die Finanzkrise.

SN: Ist die Glückssuche eine Reaktion auf die Leere unserer Konsumgesellschaft?

Bauer: Ich glaube schon, dass es zu tun hat mit einer in der Neuzeit zunehmenden Verlagerung der Glückserwartung auf die Habenseite. Man meint, man könne durch Konsum, durch Haben, durch konsumhaftes Erleben das Glück finden. Es zeigt sich, dass das nicht der Fall ist, sondern dass viele immer leerer werden. Es ist doch wesentlich eine Frage des Umgangs mit den Realitäten und eigenen Möglichkeiten.

SN: Was ist eigentlich Glück? Schopenhauer hielt das Streben danach für einen Irrtum.

Bauer: Es gibt Definitionen mit einer großen Wirkgeschichte, eine allgemeingültige gibt es so nicht. Um zu verstehen, was Glück bedeutet, ist es hilfreich, zwei grundlegende Formen zu unterscheiden. Einerseits die Fortuna, also das Glückhaben – wenn ich das Flugzeug verpasse, das dann abstürzt, um ein drastisches Beispiel zu nehmen. Zum anderen das Glücklichsein – das Glück, das die Seelenverfassung des Menschen betrifft. Der gute Geist, die gute Einstellung des Menschen zum Leben, wenn er seine Möglichkeiten nutzt und mit den Schwierigkeiten des Lebens gut umgehen kann.

SN: Ist glücklich, wer zufrieden ist?

Bauer: Zufriedenheit ist die Grundlage eines dauerhaften Glücksempfindens. Es gibt aber auch Glückserlebnisse, die sehr spontan und augenblicklich sind, unabhängig von der Zufriedenheit. Der Unterschied liegt darin, dass die Zufriedenheit stärker kognitiv begründet ist, indem der Mensch eine vernünftige Bilanz in seinem Leben zieht und merkt, alles in allem darf ich dankbar und zufrieden sein. Beim Glück und Glücklichsein kommt noch eine emotionale Note dazu, eine gewisse Heiterkeit und Erfüllung des Herzens.

SN: Nach Seneca ist der Einsichtige glücklich. Hilft es, wenn man sich selbst gefunden, Einsicht in die Grenzen, aber auch die Vision des eigenen Lebens gefunden hat?

Bauer: Es wäre verkürzt zu meinen, dass man allein durch Einsicht oder durch Vernunft glücklich wird, Seneca hat dies auch vor dem Hintergrund der stoischen Philosophie gesagt. Sicher aber ist das Glück sehr wesentlich daran gebunden, eine gute Einsicht in das eigene Selbst zu haben. Da-

zu gehört, dass ich mein Wesen kenne, die Möglichkeiten des Lebens realitätsgetreu erfasse und mich entsprechend verhalte. Der zweite Punkt ist, dass ich mir die Zeit nehme und die Mühe mache, zu erkennen, was ich bin und was ich will in meinem Leben, und mich dann daran mache, das auch zu verwirklichen. In der modernen Glücksforschung spricht Mihaly Csikszentmihalyi vom Flow-Erlebnis. Der Flow-Kanal gibt für einen Menschen die Mitte ab, zwischen zu viel und zu wenig von sich zu wollen. Ist man überfordert, entsteht Angst, ist man unterfordert, Öde und Langeweile. Beides blockiert das Leben massiv.

SN: Wenn man an die jüdisch-christliche Leidensphilosophie denkt: Könnte man sagen, dass auch Leid glücklich machen kann?

Bauer: Es ist wichtig, dass man nicht das Leid als Mittel zum Glück anstrebt. Umgekehrt kann ein Mensch trotz Leidens glücklich sein. Eine Glorifizierung des Leidens ist fehl am Platz.

SN: Die amerikanische Unabhängigkeitserklärung garantiert das Recht auf Streben nach persönlichem Glück. Sind Amerikaner deshalb glücklichere Menschen?

Bauer: Das glaube ich nicht. Es ist eher kulturabhängig, wie glücklich sich der Bürger in einem Land fühlt. Der Gedanke des Rechts auf Glücksstreben eröffnet allerdings eine interessante Perspektive auf den Menschen. Für die Gemeinschaft ist es eine Herausforderung, Rahmenbedingungen zu schaffen, die es dem Einzelnen ermöglichen – wenn er das Seine dazu beiträgt –, zu einem erfüllten Dasein zu kommen, zu einem glücklichen Leben zu finden.

SN: Laut einer Studie leben die glücklichsten Menschen in Bangladesch, Aserbaidschan, Nigeria, Indien und auf den Philippinen.

Bauer: Empirische Glücksstudien bringen oft die kuriosesten Ergebnisse. Versuche ich das Glück an wirtschaftlichen und kulturellen Rahmenbedingungen zu messen, werden die Menschen in den ärmeren Ländern immer als die unglücklicheren dastehen. Frage ich nach der inneren Einstellungen zu den Möglichkeiten des Lebens, kann es durchaus sein, dass sich Menschen in ärmeren Verhältnissen glücklicher fühlen als die, die ohnehin alles haben – weil die zu sehr auf das Haben ausgerichtet sind. Schon Aristoteles hat erkannt, dass es einen gewissen Rahmen an guten ökonomischen und sozialen Bedingungen braucht, damit der Mensch sich in Richtung eines glücklichen Lebens entfalten kann. Aber ab einem gewissen Punkt hilft es nicht mehr, noch reicher zu werden und noch bessere Bedingungen vorzufinden.

SN: Ein Bekannter aus Ghana behauptet, in seiner Heimat seien die Menschen glücklicher, weil es warm sei. Gibt es klimatische Bedingungen, die uns glücklich machen?

Bauer: Wir wissen, dass die Menschen in nördlichen Regionen kühleren Typen sind, um es salopp zu sagen. Während die Menschen im Süden, denken wir an Italien, Spanien, vieles heiterer und leichter nehmen. Das ist eine gute Disposition, um sich im Leben glücklich zu fühlen. Weil man mit Problemen gelassener umgeht.

SN: Sind die Österreicher glücklich?

Bauer: Nach einer Bertelsmann-Studie schätzen sich nur fünf Prozent als total glücklich ein, fünf Prozent als sehr un-

glücklich. Über 50 Prozent bezeichnen sich im Wesentlichen als glücklich und zufrieden, im oberen Drittel einer Skala von 1 bis 10. Man muss allerdings bedenken, dass meistens nach Zufriedenheit gefragt wird.

SN: Kann man Glück messen?

Bauer: Letztlich ist das persönliche Glücksempfinden etwas sehr Subjektives, das sich nur sehr schwer messen lässt. Ich weiß ja nicht, ob der das Gleiche meint wie ich, wenn er sagt: Ich bin glücklich.

SN: Ist Glück unabhängig von Moral?

Bauer: Kant sagt, wir müssen danach streben, glückswürdig zu sein. Das heißt, unserer sittlichen Vernunft zu folgen, dann wird sich das Glück einstellen. Der Zusammenhang zwischen Moral und Glück liegt am einzelnen Gewissen. Jemand, der ein weitesmaschiges Gewissen hat, kann nach objektiven Normen unmoralisch leben und glücklich sein. Aber letztlich wird der Mensch sich nicht glücklich fühlen, wenn er erkennt, dass er falsch gehandelt hat.

SN: Das heißt ja, dass ein Massenmörder ein glücklicher Mensch sein kann.

Bauer: Solange er nicht spürt, dass das, was er getan hat, nicht richtig ist, könnte es sein, dass er meint, sich glücklich zu fühlen.

SN: Von der Liebe war noch nicht die Rede.

Bauer: Sie hat für die Glückssuche eine zentrale Bedeutung. Neben der Gesundheit stehen Beziehungsfaktoren an oberster Stelle. In einer Familie gut aufgehoben zu sein, oder in einer guten Partnerschaft zu leben. Um glücklich zu sein, muss man das Leben als wertvoll erkennen, spüren und erleben. Zur Liebe gehört die Hingabe. Da kommt die Sinndimension ins Spiel. Das erfüllt einen innerlich, lässt das Leben als sinnvoll erscheinen, als glücklich.



Universität sucht das Glück

Wir streben nach höherem Einkommen, doch besser geht es uns mit mehr Geld in der Tasche nicht. Wir suchen das Glück und finden den Stress. Wie wird man glücklich? Und ist es überhaupt möglich, glücklich zu sein? In einer öffentlichen Ringvorlesung des Schwerpunkts „Wissenschaft & Kunst“ leuchtete die Salzburger Universität das Thema von allen Seiten aus: Zahlreiche Experten, darunter Emmanuel Bauer (im Bild oben), sprachen in den vergangenen Monaten über das wohl tiefste Verlangen des Menschen. Im Jänner verrät der Erziehungswissenschaftler Anton Bucher, was Kinder glücklich macht (20. 1.), Sonja Puntischer-Riekman, Leiterin des Salzburg Centre of European Union Studies, stellt sich der Frage, ob der Staat Garant für unser Glück sein könnte (27. 1.). Weitere Termine: Kennon Sheldon, University of Missouri (Is it possible to become a happier person?, 13. 1.); Monika Oebelsberger (Glück nach Noten, 4. 1.)

Weltkarte des Glücks

Höchst umstritten sind empirische Erhebungen zur Frage, wo die glücklichsten Menschen leben. Einer Studie der London School of Economics and Political Science aus dem Jahr 1998 zufolge in Bangladesch, Aserbaidschan, Nigeria, Indien und auf den Philippinen. Einer Studie des britischen Sozialpsychologen Adrian G. White aus 2006 zufolge in Dänemark, der Schweiz und Österreich, nach einer anderen auf der Südseeinsel Vanuatu.

