





Martin Miehe  
Lindenstraße 27  
15517 Fürstenwalde  
Tel.: 0173 8022054

05.10.2001

Student an der Humboldt-Universität zu Berlin  
Matrikelnummer 136453  
im 10. Semester des Studiums der Philosophie

PD. Dr. Klaus Konhardt  
Elbestraße 4  
35625 Hüttenberg

## **Das Glück und der Alltag – Probleme und Lösungen**

Hausarbeit zum Hauptseminar

**Philosophische Texte zum Begriff des Glücks**

im Sommersemester 2001

## **Gliederung**

1. Historischer Überblick	4
1.1. Die Antike - das Leitbild Kosmos	4
1.2. Das Mittelalter - das Leitbild Göttliche Schöpfung	5
1.3. Die Neuzeit - das Leitbild Subjektivität	6
2. Probleme	7
2.1. Widrige Umstände	8
2.2. Rationalität	11
2.3. Emotionalität	14
3. Die Strategie zum Glück	16
3.1. Das „gesunde Mittelmaß“	16
3.2. Selbsterkenntnis	18
4. Moral	19
5. Ergebnisse	22
5.1. Inhaltlich: eine Zusammenfassung	22
5.2. Methodisch: Philosophie des Alltags	22

## Das Glück und der Alltag – Probleme und Lösungen

Der Begriff Glück wird grundsätzlich in zwei verschiedenen Bedeutungen gebraucht. In der einen bezeichnet es als Gegenbegriff zu Pech das Zufallsglück. Darunter fallen etwa der Sechser im Lotto, der gefundene Hundertmarkschein oder der überlebte Verkehrsunfall. In solchen Fällen wird davon gesprochen, man habe Glück *gehabt*. In der anderen Bedeutung ist das Erfüllungsglück oder auch Glückseligkeit gemeint. Hier spricht man davon, glücklich zu *sein*.

Beide sind Gegenstand philosophischer Betrachtung. Mir geht es in dieser Arbeit nur um das Erfüllungsglück. Diese Form des Glücks lässt sich auch wieder in zwei Bereiche aufteilen. Da sind zum einen momentane Glückszustände wie beim Sieg der Lieblingsmannschaft, einem ausgesprochen gutem Essen oder einem Kuss. Zum anderen geht es um das Erfüllungsglück eines guten und gelungenen Lebens insgesamt. Die Griechen nannten diesen Zustand eudaimonia.

In dieser Arbeit verfolge ich das Ziel, einige der bereits bestehenden Glückstheorien mit unserem Lebensalltag zu konfrontieren und sie vor diesem Hintergrund auf ihre Anwendbarkeit zu prüfen. Dabei möchte ich mich insbesondere mit der Bedeutung des momentanen und alltäglichen Glücks für das gelungene Leben auseinandersetzen. Dies soll vor allem anhand der Probleme geschehen, die sich im alltäglichen Leben für das Lebensglück ergeben. Da ich nicht bei der bloßen Nennung der Probleme stehen bleiben möchte, werde ich im Anschluss daran auch einen Lösungsvorschlag unterbreiten.

Zugleich geht es mir bei dieser Arbeit um die Durchführung eines methodischen Experimentes, bei dem ich ausloten möchte, welche Möglichkeiten die Verbindung von Philosophie und Alltagserfahrung bietet.

Naturgemäß lassen sich bei einem solchen Thema keine logisch zwingenden Beweise führen. An manchen Stellen kann ich mich lediglich auf eigene Erfahrungen berufen. Ich hoffe allerdings, dass meine Ausführungen durch ihre empirischen Bestandteile auch etwas interessanter werden sowie an Praxisnähe und Plausibilität gewinnen.

Beginnen möchte ich jedoch mit einem groben Überblick über die Entwicklung der Glücksvorstellungen durch die Zeitalter.

# 1. Historischer Überblick

## 1.1. Die Antike – das Leitbild Kosmos

Die Glücksvorstellungen der antiken Philosophie wurden vom Gedanken der Kosmosordnung geleitet. Das Glück des Einzelnen konnte verwirklicht werden, indem er den ihm zustehenden Platz innerhalb des Ganzen – des Staates, der Natur, des Kosmos nach seinen Möglichkeiten ausfüllte. Das Glück wurde also als etwas Objektives aufgefasst, das sich für jedermann bewusst anstreben ließ.

Nach Platon wird das Glück realisiert, indem jeder Mensch genau das tut, wozu er von Natur aus begabt ist. Dann ist die rechte Ordnung gewährleistet. Die Führung der polis soll den wahrhaften Philosophen obliegen, die diese göttliche Ordnung in vernünftiger Einsicht begreifen können.

Ein ähnliches Bild zeichnet Aristoteles. Er lehrt, der Mensch habe wie jedes Wesen spezifische Fähigkeiten, deren Realisierung erst ein gutes und glückseliges Leben ermöglichen. Die spezifische Fähigkeit des Menschen sei die Vernunft, und die Form ihres Gebrauchs – ob im praktisch politischen oder im theoretisch philosophischen Leben – hänge wiederum davon ab, worauf der einzelne sich besonders gut verstehe.

Der Ordnung des Kosmos im großen entsprach die Ordnung der polis im kleinen. Mit dem Zerfall der griechischen poleis und ihrer Sicherheiten kam es zu einer Verlagerung des Glückstrebens in die Seelen der Menschen. Trotzdem hielten auch die philosophischen Schulen der hellenistischen Zeit am Leitbild des Kosmos fest, wandten sich nun aber stärker der Ordnung des Kosmos als ganzem zu: die Natur selbst spielte nun eine besondere Rolle.

Der zentrale Begriff der epikureischen Ethik ist die Lust. Dabei handelt es sich allerdings nicht um die Lust eines ausschweifenden Luxus. Epikur und seine Anhänger fanden die eudaimonia im Genuss eines zurückgezogenen, schmerzfreien und materiell abgesicherten Lebens. Durch die Befreiung von Furcht hofften sie, ihre Seele in einen Zustand leidenschaftsloser Ruhe und heiterer Gelassenheit, in ataraxia, zu versetzen. Diese Befreiung sollte die Philosophie ermöglichen, indem sie die Menschen über die wahre, nicht furchterregende Natur der Dinge aufklärt:

über die natürlichen Ursachen der Himmelserscheinungen, über die Gleichgültigkeit der Götter den Menschen gegenüber und vor allem über die Schädlichkeit der Religion. Wer sich stets all dieser Weltzusammenhänge klar sei, der erreiche die Ataraxie und damit auch die eudaimonia.

Für die Stoiker bestand das Glück in der Erreichung einer Übereinstimmung zwischen sich und der Welt. Diese Übereinstimmung werde mittels der Vernunft erreicht. Sie weise den Weg zur Tugend, die ausschließlich als sittliche Vortrefflichkeit des Menschen verstanden wurde. Sie sei die seelische Verfassung, auf der das Glück beruhe. Die Tugend wurde daher auch mit der rechten Vernunft gleichgesetzt. Was nicht der Vernunft folge und ihre Ruhe störe, die Affekte nämlich, galten der Stoa als gegen die Natur gerichtet und sollten ausgelöscht werden. Dieses Ziel ganz zu erreichen, bleibe allerdings allein dem Weisen vorbehalten.

Mit dieser Lebensauffassung gelang es den Stoikern, sich weitgehend von äußeren Einflüssen unabhängig zu machen, denn alles, was einen Wert hatte, Tugend und Vernunft, befand sich unangreifbar sicher in ihrer Seele.

Ein besonderes und gemeinsames Merkmal dieser kosmosorientierten Ethiken der Antike ist der hohe Stellenwert des Erfüllungsglücks. Es gilt ganz selbstverständlich als das höchste und letzte Ziel einer jeden Lebensführung. Die Bestimmung des Aristoteles, Glück sei dasjenige Gut, das allein um seiner selbst willen und um dessen willen alles andere angestrebt werde, besaß in der Antike unumstrittene Gültigkeit.

## **1.2. Das Mittelalter - das Leitbild Göttliche Schöpfung**

Die Scholastik betrachtete die Welt und das Glück aus einer anderen Perspektive. Das neue Leitbild war die göttliche Schöpfung. An ihr wurde das gesamte Leben ausgerichtet. Die Diskussion um das Glück fand nun im Rahmen der Theologie statt. Die wichtigsten Quellen in dieser Diskussion waren die Bibel und die Schriften des Augustinus, in dessen Lehre die *beatitudo* – die lateinische Entsprechung der griechischen *eudaimonia* – eine bedeutende Rolle spielte.

Man wandte sich im Mittelalter vom begrenzten irdischen Glück ab und dem unendlichen jenseitigen Glück zu. Das Glück galt nun als etwas, das erst im Leben nach dem Tod möglich war, wenn man bei Gott war. Dabei sollte es sich dann aber um einen ewig währenden Zustand handeln. Das menschliche Streben war auf die Erreichung dieses Zieles konzentriert.

Das Glück als vollkommener Zustand wurde mit Gott gleichgesetzt. Gott allein galt als wahrhaft glücklich.

Trotz aller Unterschiede orientierten sich die Philosophen des Mittelalters in der Frage des menschlichen Glücks stark an den Theorien der Antike, insbesondere an der Lehre des Aristoteles. Das Leben war auch hier auf das Streben nach einem objektiv höchsten Gut ausgerichtet, dem in dieser Zeit durch Gott personifizierten Glück. Daher können die mittelalterlichen Ethiken ebenso wie die antiken auch als Glücks- oder Strebensethiken charakterisiert werden.

### **1.3. Die Neuzeit - das Leitbild Subjektivität**

Ein grundlegender Wandel in der Philosophie des Glücks vollzog sich mit dem Übergang zur Moderne. Anfangs bestand zwar noch ein starker Bezug zu den antiken und scholastischen Theorien, doch mit der Aufklärung nahm man bald Abstand von objektiven und allgemein gültigen Glücksvorstellungen und wandte sich dem Subjekt und seinem individuellen Glück zu. Es entstand eine Vielzahl von Theorien, die sich selbst in ihren Grundannahmen stark voneinander unterschieden, so dass sich eine einheitliche Linie schwer ausmachen lässt.

Allgemein gilt: der Glücksbegriff wurde von Werten wie Wahrheit und Tugend abgetrennt, der sinnliche Genuss gewann an Bedeutung und das Glück der Menschen wurde aus der Sicht des Subjekts betrachtet. Wie man glücklich wurde, hing in erster Linie vom eigenen Charakter ab, und wie glücklich man tatsächlich war, bemaß sich am Glück anderer Menschen bzw. am bereits selbst erlebten Glück. Diese Relativierung brachte auch eine gewisse Unsicherheit mit sich. Der Einfluss des Zufalls auf die Glückseligkeit wurde stärker als zuvor als Problem betrachtet.



Eine nochmalige Veränderung brachte die Philosophie Immanuel Kants. Er verhalf Pflicht und Moral als neuen Zentralbegriffen der Ethik zum Durchbruch.

Da die Glückseligkeit als etwas Subjektives aufgefasst wurde, konnte sie nicht mehr Basis bzw. Ziel einer allgemein verbindliche Ethik sein. Glückseligkeit war nach Kant zwar der letzte Naturzweck des Menschen, doch der Endzweck des Menschen als Vernunftwesen sei die Freiheit, sich beliebige Zwecke selbst zu setzen. Das menschliche Glück verlor so den zentralen Platz, den es seit der Antike in der Ethik inne gehabt hatte. An Bedeutung gewann dafür die Glückswürdigkeit, die durch die Erfüllung der ethischen und moralischen Pflichten erlangt werden könne. Dass dem Menschen entsprechend seiner Glückswürdigkeit auch Glück zukam, könne – so Kant – nur durch die Postulate der Unsterblichkeit der Seele und der Existenz Gottes und nur für das jenseitige Leben garantiert werden. Im irdischen Leben hänge das Glück vor allem von Zufällen ab.

Obwohl es nicht in meiner ausdrücklichen Absicht lag, fällt auch vorliegende Arbeit nicht aus unserer Epoche heraus. Sie steht unter dem Zeichen der Subjektivität. Zwar beziehe ich mich in starkem Maße auf die Autoren der Antike, doch die Art und Weise, wie dies geschieht sowie das Fazit lassen keinen anderen Schluss zu, als dass auch sie ein Kind ihrer Zeit ist.

Nach diesem skizzenhaften geschichtlichen Überblick werde ich nun wieder zum eigentlichen Thema zurückkehren: dem Glück, wodurch es bedroht wird und wie mit dieser Bedrohung umgegangen werden kann.

## **2. Die Probleme**

Die prominenteste und von den Philosophen der Moderne sehr umfassend behandelte Bedrohung des menschlichen Glücks ist die *Moral*. Der Grund für die Bevorzugung dieses speziellen Problems scheint mir zu sein, dass Moral auch unabhängig vom Thema Glück ein beliebtes Thema der Philosophen ist. Dies hat zu einer Überbewertung ihrer Bedeutung für die Frage nach dem menschlichen Glück geführt, was darin gipfelte, dass Moral und Glück einander gelegentlich alternativ gegenüber gestellt wurden.

Dabei wurde übersehen, dass es andere und bei weitem ernsthaftere Bedrohungen des glücklichen Lebens gibt. Ich werde auf drei von ihnen näher eingehen: *Widrige Umstände*, *Rationalität* und *Emotionalität*. In der antiken Philosophie haben diese Bedrohungen bereits einige Beachtung gefunden, worauf ich an geeigneter Stelle auch eingehen werde.

Selbstverständlich ist mit den genannten Beispielen die Problematik des menschlichen Glücks und seiner Bedrohungen längst noch nicht vollständig abgehandelt. So bestehen etwa auch Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Problemfeldern, deren Betrachtung mir hier allerdings nicht sinnvoll erscheint.

Statt dessen soll an den genannten Beispielen die Breite des Problems deutlich werden, sowie im Anschluss daran eine Strategie entwickelt werden, mit deren Hilfe sich das Glück trotz alledem erreichen und bewahren lässt.

Im letzten Schritt soll diese Lösungsstrategie auch auf das Verhältnis von Glück und Moral, sowie auf die dort bestehenden Konfliktpotentiale angewandt und dabei auf ihre Tauglichkeit geprüft werden.

## **2.1. Widrige Umstände**

Das Spektrum widriger Umstände ist sehr breit: angefangen mit harmlosen Angelegenheiten, wie etwa einem verpassten Zug oder Flugzeug, über mittelschwere Fälle, etwa einer Erkrankung oder einer unerwiderten Liebe, bis hin zu existentiellen Problemen, Hunger, Verfolgung, Tod. Die Reaktionen darauf reichen von Ärger über Wut und Hass bis hin zu Trauer und Apathie.

Wie diese Probleme in unser Leben treten, ist deutungsabhängig: als Ergebnis eigener Fehler, als Folge des Verhaltens anderer oder einfach als Schicksalsschläge.

Sie können ihrer Natur gemäß nichts zum menschlichen Glück beitragen. Das Glück ist nicht durch sie, sondern nur trotz ihrer zu erlangen bzw. zu bewahren.

Auch wenn nicht alle Philosophen ihnen die gleiche Bedeutung beimaßen, wurde die Notwendigkeit günstiger Umstände für das gelingende Leben in der Philosophie nie bestritten.<sup>0</sup> Aristoteles schreibt dazu: „Sie [die Glückseligkeit] scheint freilich

---

<sup>0</sup> Eine Ausnahme bilden lediglich die Stoiker, auf die ich unten genauer eingehen werde.

auch der äußeren Güter zu bedürfen. Es ist nämlich unmöglich oder doch nicht leicht, das Edle zu tun, wenn man keine Mittel zur Verfügung hat. [...] Andererseits, wenn man bestimmter Dinge ermangelt, wie der Adligkeit, wohlgeratener Nachkommenschaft und der Schönheit, so verkümmert die Glückseligkeit.“<sup>0</sup>

Zur Bewältigung widriger Lebensumstände gibt es zwei Grundmuster. Der Betroffene hat die Möglichkeit, entweder die Umstände oder aber sich selbst zu ändern. Die erste Möglichkeit, ich möchte sie das Konzept des Handelns nennen, spielt im Lebensalltag die größere Rolle. Menschen arbeiten, um für sich und ihre Familien ein Auskommen zu haben, Männer und Frauen gehen auf Partys und in Diskos auf Partnersuche, Krankheiten werden geheilt. Dieses Konzept bildet zugleich die Grundlage für die Weiterentwicklung der einzelnen Menschen wie auch der Zivilisationen.

Da sich die Philosophen im allgemeinen nicht mit der Lösung derartiger Probleme beschäftigen, fand das Konzept des Handelns verhältnismäßig geringe Beachtung in der Philosophie. Eine der trotzdem bestehenden Ausnahmen lässt sich im Materialismus Karl Marx' ausmachen. Dies kommt in der 11. These zu Ludwig Feuerbach mit besonderer Deutlichkeit zum Ausdruck. Dort heißt es: „Die Philosophen haben die Welt nur verschieden *interpretiert*; es kommt aber darauf an, sie zu *verändern*.“<sup>0</sup> Marx grenzt sich an dieser Stelle von anderen Materialisten ab, indem er dafür plädiert, die gesellschaftlichen Bedingungen aktiv zu verbessern, anstatt über die philosophischen Folgen dieser Bedingungen zu spekulieren.<sup>0</sup> Die direkte Verbindung zwischen den Ansichten Marx' und unserem Thema besteht in Tatsache, dass die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zwangsläufig immer auch einen Einfluss auf das Glück des Einzelnen haben. Wie viele Menschen müssen auf Grund der dortigen politischen Zustände aus ihrer Heimat fliehen, um

---

<sup>0</sup> Aristoteles, Nikomachische Ethik, 1099 a 31- b 3.

<sup>0</sup> Marx, Karl / Engels, Friedrich: Thesen über Feuerbach, in: Marx, Karl / Engels, Friedrich: Werke, Bd. 3, Berlin 1959, S. 535. Kursiv im Original.

<sup>0</sup> Marx führt dies aus, wenn er über Feuerbach schreibt: „Er kommt also nie dazu, die sinnliche Welt als die gesamte lebendige sinnliche *Tätigkeit* der sie ausmachenden Individuen aufzufassen, und ist daher gezwungen, wenn er z.B. statt gesunder Menschen einen Haufen skrofulöser, überarbeiteter und schwindsüchtiger Hungerleider sieht, da zu der 'höheren Anschauung' und zur ideellen 'Ausgleichung in der Gattung' seine Zuflucht zu nehmen, also gerade da in den Idealismus zurückzufallen, wo der kommunistische Materialist die Notwendigkeit und zugleich die Bedingung einer Umgestaltung sowohl der Industrie wie der gesellschaftlichen Gliederung sieht.“ Marx, Karl / Engels, Friedrich: Die deutsche Ideologie, in: Marx, Karl / Engels, Friedrich: Werke, Bd. 3, Berlin 1959, S. 44f. Kursiv im Original.

allein das nackte Leben zu retten? Ein Beitrag zur Verbesserung dieser Zustände kann zweifelsohne auch als Beitrag zur Verwirklichung menschlichen Glücks gelten.

Allerdings gibt es auch sehr viele Probleme, deren Lösung unmöglich ist oder zumindest so erscheint. Der Tod lässt sich nicht besiegen, gegen Liebeskummer gibt es kein Rezept und ein verpasstes Flugzeug lässt sich nicht mehr einholen. In manchen dieser Fälle lässt sich das Konzept des Handelns dann noch anwenden, indem man aus gemachten Fehlern lernt, sie nicht zu wiederholen. Doch oft ist nicht einmal dies möglich.

Treten solche unüberwindlichen Probleme auf, ist das menschliche Glück ernsthaft bedroht. Da an eine Veränderung der widrigen äußeren Umstände nicht zu denken ist, bleibt als Ausweg nur eine Veränderung der Einstellung des Menschen zu den Umständen. Dieses zweite Konzept spielte in der Philosophie eine größere Rolle als das Konzept des Handelns. Es wurde in der Antike von der Stoa aufgegriffen, zu einer Theorie der Lebensführung weiterentwickelt und bis in sein Extrem gesteigert.

Die Stoiker beschränkten ihr ganzes Wollen und Streben allein auf Dinge, die ihnen durch nichts und niemanden entrissen werden konnten. Dazu unterschieden sie zwischen den guten und erstrebenswerten Dingen einerseits, wie etwa Einsicht, Tapferkeit oder Besonnenheit, und den nicht guten und nicht erstrebenswerten Dingen andererseits. Die letzteren wurden noch einmal unterteilt in das Schlechte, das mit dem Gegenteil des Guten gleichgesetzt wurde, also Uneinsichtigkeit, Feigheit usw., und in das Gleichgültige, nämlich all das, was weder nutzt noch schadet, das sind für sie zum Beispiel Gesundheit, Schönheit und Reichtum. Diese Dinge werden *adiaphora* genannt.<sup>0</sup>

Allein der Weise, der zu allem die richtige Einstellung hat und sich auch nicht durch seine Gefühle von seinem Weg abbringen lässt, kann vollends glücklich genannt werden.<sup>0</sup> Er legt nur auf seine ruhige, von Vernunft beherrschte Seele wert, denn sie allein kann die *eudaimonia* garantieren. Mehr benötigt er auch nicht, denn

---

<sup>0</sup> Diogenes Laertios: Leben und Lehre der Philosophen, 7, 101-103.

<sup>0</sup> Cicero: Über das höchste Gut und das größte Übel, 3, 26.

er hat sich auf diesem Wege von äußeren Umständen, günstigen wie ungünstigen völlig unabhängig gemacht.

Eine äußerst beeindruckende Formulierung dieser Ansicht findet sich bei Epiktet, den ich deshalb auch etwas ausführlicher zitieren möchte: „Wie es nun recht und billig war, haben die Götter von allem das Stärkste und Maßgebende allein in unsere Macht gegeben, den richtigen Gebrauch der Vorstellungen, alles andere aber nicht. [...] Wir müssen die Dinge, die in unserer Macht stehen, möglichst gut einrichten, alles andere aber so nehmen, wie es kommt. ‘Wie kommt es denn?’ - Wie Gott will. [...] Das heißt, bereit sein, wie man sich bereiten soll, sein Begehren und Meiden so einrichten, dass jenes nicht gehindert werden, dies nicht dem Gemiedenen verfallen kann. Sterben muss ich einmal. Wenn jetzt schon, gut, dann sterbe ich. Wenn aber erst nach einer Weile, dann frühstücke ich jetzt, wenn die Stunde dafür gekommen ist, und dann werde ich, wenn es so weit ist, sterben. Wie? Wie es sich ziemt für einen, der fremdes Eigentum zurückgibt.“<sup>0</sup>

Selbst wenn man den Stoikern nicht in vollem Umfang beipflichtet, lässt sich für den Umgang mit unüberwindlichen widrigen Umständen doch einiges ableiten, das auch für unser tägliches Leben und unser tägliches Glück von großem Vorteil sein kann.

Das ist vor allem die Erkenntnis, dass es Dinge gibt, die – seien sie uns auch noch so wichtig – einfach nicht in unserer Hand liegen. Von diesen Dingen sollte man sein Glück möglichst nicht unbedingt oder ultimativ abhängig machen. Die wichtigsten Dinge unseres Lebens sollten sich in unserer Seele und unserem Herzen befinden.

Dass sich solche Lebenseinstellungen nicht von selbst ergeben, liegt auf der Hand. Vielmehr bedeutet es eine gewisse Anstrengung, sich diese Zusammenhänge bewusst zu machen und in diesem Bewusstsein auch zu leben.

## 2.2. Rationalität

Rationalität ist eine der Eigenschaften, die den Menschen definieren. Nicht umsonst wird er auch als *animal rationale* bezeichnet. Die Fähigkeit, vernünftig zu

---

<sup>0</sup> Epiktet: Dissert. 1,1. Zitiert nach Hossenfelder, Malte: Antike Glückstheorien. Kynismus und Kyrenaismus, Stoa, Epikureismus und Skepsis. Quellen in deutscher Übersetzung, Stuttgart 1996, S. 160-162.

handeln hat einen sehr großen Einfluss auf unsere Lebensführung und damit auch auf unser Glück.

Im Gegensatz zu den widrigen Umständen kann Rationalität durchaus zum menschlichen Glück beitragen. Manches Glück lässt sich überhaupt erst dank unserer Rationalität erleben. Der Genuss eines Beethoven-Konzertes wäre unmöglich, hätte es nicht Menschen gegeben, die ihre Vernunft nutzten, um großartige Sinfonien zu komponieren, gute Instrumente zu bauen, Konzerthäuser zu errichten usw.

Und auch auf einem direkteren Weg macht unsere Rationalität Glück teilweise erst möglich. Mit der Fähigkeit zu planen sind wir in die Lage gesetzt, verschiedene Handlungen gegeneinander abzuwägen und beispielsweise auf ein kleines oder kurzes Glück zugunsten eines umfassenden zu verzichten: sicher fällt es schwer, nach einem heißen Sommertag auch noch mit dem Fahrrad zum Waldsee zu fahren. Es wäre auch angenehm und vor allem leichter, zu Hause zu bleiben und sich einfach nur auszuruhen. Doch wenn man noch genügend Kraft besitzt, trotzdem los zu fahren, entlohnt das kühle und erfrischende Wasser alle Mühen doppelt und dreifach.

Selbstverständlich gibt es auch schwerer wiegende Fälle: der Traum vieler Menschen ist es, eines Tages ein eigenes Haus zu haben, für das sie keine Miete mehr zahlen müssen, das sie ihren Kindern vererben können, das nur ihnen gehört. Für dieses Ziel nehmen sie große Einschränkungen in Kauf, verschulden sich hoch. Doch für sie wiegt der erfüllte Traum diese Unannehmlichkeiten letztendlich bei weitem wieder auf.

Bei der Erlangung des Lebensglücks wurde der Rationalität von den Philosophen schon immer eine sehr große Rolle zugesprochen.

Nach Platon erarbeitet sich das höchste Glück jener, der sich der Idee des Guten so weit wie möglich annähert. Dafür kam für ihn natürlich in erster Linie der Philosoph in Frage.

Aristoteles begriff die Vernunft als die besondere Leistung – das *ergon* – des Menschen und das Glück als die tätige Verwirklichung dieser Leistung in der polis

und zwar das ganze Leben lang.<sup>0</sup> Das betrachtende Leben – der bios theoretikos – war ihm die höchste, weil die den Göttern nächste Lebensform.<sup>0</sup>

In der Stoa war es ebenfalls die Vernunft, die die Affekte ausschalten und zwischen dem Erreichbaren und Erstrebenswerten einerseits und dem Unerreichbaren und nicht Erstrebenswerten andererseits unterscheiden sollte, um so die eudaimonia zu gewährleisten.

Die Schattenseiten der Rationalität wurden allerdings nicht wahrgenommen. Sicherlich ist es wünschenswert, große Ziele anzusteuern und ein erfülltes Leben anzustreben. Aber nicht immer ist das Vernünftige auch das Beste.

Es ist nicht sinnvoll, sich stets und ständig auf das umfassende aber entferntere Glück zu konzentrieren. Ein erfülltes Leben zeichnet sich nicht allein dadurch aus, dass man seine gesteckten Ziele am Ende erreicht, denn es findet – wenn überhaupt – nur zu einem Bruchteil an diesen Zielen statt. Ein viel größerer Teil liegt vor seinem Erreichen, nämlich im Alltag. Eine Vernachlässigung des kleinen alltäglichen Glücks hat daher notwendigerweise immer auch negative Auswirkungen auf das große Glück eines erfüllten Lebens.

Selbst wenn es gelungen ist, das Haus zu bauen und sämtliche Schulden zu tilgen, muss das die Handelnden ihrem Glück nicht unbedingt näher gebracht haben. Möglicherweise waren die gebrachten Opfer zu hoch: abgesagte Kinobesuche, ausgefallene Urlaubsreisen, zu wenig Zeit für Freunde und die Familie usw. können zum Grund für Unzufriedenheit und Verbitterung werden. Das angestrebte Glück verkehrt sich in sein Gegenteil.

Noch schlechter steht es, wenn die angepeilten Ziele nicht erreicht werden. Dann werden die Jahre der Mühe ihres einzigen Sinnes beraubt, sie werden zu vergeudeter Lebenszeit.

Diese Vernunftkritik bezieht sich nicht zuletzt auch auf das Streben nach dem Glück eines erfüllten Lebens. Denn selbst wenn der ursprüngliche Plan nur darin bestand, ein höheres Maß an Freiheit und Unabhängigkeit zu erlangen, indem man sich von den Fesseln und Zwängen unkontrollierter Irrationalität befreit, muss man

---

<sup>0</sup> Aristoteles: Nikomachische Ethik, 1097 b 7 - 1098 a 20.

<sup>0</sup> Aristoteles: Nikomachische Ethik, 1078 b 20-23.

doch ebenso sehr darauf achten, sich nicht gleichzeitig in das Gefängnis der Vernunft einzusperren. Ein möglicher Ausweg besteht darin, sich trotz aller Zielstrebigkeit gelegentlich auch die Freiheit herauszunehmen, einmal locker zu lassen, so dass es möglich bleibt, immer noch eine Wahl zu treffen und so einem ethischen Determinismus zu entgehen.

Wenn also die Rationalität und damit auch die Ausrichtung auf das große Glück zum einzigen Maßstab des Handelns und insbesondere des Glückstrebens gemacht wird, ohne auf die alltäglichen Glücksmomente Rücksicht zu nehmen, muss man das Ziel eines erfüllten glücklichen Lebens unweigerlich verfehlen.

### **2.3. Emotionalität**

Im Gegensatz zur Rationalität wurde der Emotionalität von den Philosophen oft vorgeworfen, sie stünde der glückbringenden Rationalität vor allem im Wege. Emotionen wurden als Affekte abgewertet, die es zu beherrschen galt.

Während die Glückslehren Platons und Aristoteles' die sogenannten Affekte nur gering schätzten,<sup>0</sup> begegnet man in der Stoa einer regelrechten Verachtung der Gefühle. Nicht mehr als drei gute Affekte wurden anerkannt. Das sind die Freude (unterteilt in Befriedigung, Heiterkeit und Wohlgemutheit), die Vorsicht (unterteilt in Scham und Zurückhaltung) und das vernünftige Wollen (unterteilt in Wohlwollen, Güte, Freundlichkeit und Herzlichkeit).<sup>0</sup>

Cicero schreibt dazu: „Während die Alten den Affekt der Seele nicht aus dem Menschen tilgten und Schmerz, Begierde, Furcht und mitreißende Freude für natürliche Regungen hielten, diese Affekte aber einschränkten und klein hielten, wollte Zenon [, der Gründer der Stoa], daß der Weise von ihnen allen wie von

---

<sup>0</sup> Platon: Philebos 21 d-e. Dort stellt er die Suggestivfrage: „Würde denn wohl einer von uns ein Leben wählen, das Einsicht, Vernunft, Wissenschaft und Erinnerung aller Arten und aller Dinge enthält, aber keinerlei Lust, weder groß noch klein, noch auch irgendwelche Unlust, sondern das in jeder Hinsicht völlig ohne Empfindungen wäre?“ Trotzdem ist für ihn klar, dass die Vernunft vor den Affekten Vorrang hat, da sie dem Guten „unvergleichlich viel näher und zugehörig ist.“ (Platon, Philebos 65-67.)

Aristoteles schreibt dazu, es sei falsch, die Tugenden undifferenziert als eine Art von Leidenschaftslosigkeit und Stille zu bestimmen. (Aristoteles: Nikomachische Ethik, 1104 b 24-26.) Von entscheidender Bedeutung sei das rechte Maß. (Aristoteles: Nikomachische Ethik, 1106 b 16-23.)

<sup>0</sup> Diogenes Laertios: Leben und Lehre der Philosophen, 7, 116.



Krankheiten frei sei.“<sup>0</sup> Unter diese „Krankheiten“ fallen nicht nur unangenehme oder extreme, aufwühlende Affekte, beispielsweise Liebe, Gram, Feigheit oder Völlerei, sondern selbst Empfindungen wie Lebenslust (definiert als „die unvernünftige Lust nach Leben“) oder Entzücken (definiert als „die Lust die durch Hören entzückt, oder die Lust, die aus Rede und Musik oder durch Illusion entsteht“).<sup>0</sup>

Innerhalb der stoischen Theorie des Glücks ist diese Verachtung der Gefühle durchaus nachvollziehbar. Und auch in unserer heutigen Lebenspraxis stehen unsere Gefühle unserem Glück tatsächlich oft im Wege. Emotionen orientieren sich nicht immer an der Realität. Ob das emotional Erstrebte erreichbar ist oder überhaupt wünschenswert, spielt kaum eine Rolle: selbst wenn mir vollkommen klar ist, dass es mir nicht gelingen wird, die Frau meines Herzens für mich zu gewinnen, hindert mich das noch lange nicht daran, trotzdem alles dafür zu tun. Und auch wenn mir jetzt schon klar ist, dass eine Beziehung, sollte sie trotzdem zustande kommen, binnen kürzester Zeit in einem Fiasko endete, wird mich das in meinem Eifer nicht bremsen. Leidenschaften setzen sich über Tatsachen hinweg.

Das Faktum der Gefährdung unseres Glücks durch unsere Gefühle sollte uns allerdings nicht dazu verleiten, die Bedeutung der Emotionalität für das Glück zu unterschätzen. Wir haben gesehen, dass widrige Umstände dem Glück abträglich sind und Rationalität dem Glück zuträglich sein kann. Emotionalität ist nun die Voraussetzung für menschliches Glück überhaupt. Glücklich zu sein gehört zu den Dispositionen, die Gefühle genannt werden. Ohne die Fähigkeit, überhaupt Gefühle zu empfinden, besteht auch keine Aussicht auf Glück.<sup>0</sup>

Es dürfte genügen, sich die konsequente Umsetzung des stoischen Konzepts einmal vor Augen zu führen. Nehmen wir an, es sei sehr heiß. Was könnte näher liegen, als sich ein Eis zu kaufen? Sicherlich, wenn man kein Geld dabei hat, dürfte der Wunsch den Betroffenen sehr quälen, Unzufriedenheit ist vorprogrammiert. Und sich dieses Wunsches und ähnlicher grundsätzlich zu entledigen, ist vielleicht ein

<sup>0</sup> Cicero: Acad. post. 1,38 = SVF 1,207. Zitiert nach Hossenfelder, Malte: Antike Glückstheorien. Kynismus und Kyrenaismus, Stoa, Epikureismus und Skepsis. Quellen in deutscher Übersetzung, Stuttgart 1996, S. 81.

<sup>0</sup> Andronicus pass. 1-5 = SVF 3,391; 414; 409; 397; 401. zitiert nach Hossenfelder, Malte: Antike Glückstheorien. Kynismus und Kyrenaismus, Stoa, Epikureismus und Skepsis. Quellen in deutscher Übersetzung, Stuttgart 1996, S. 88-91.

<sup>0</sup> Vermutlich ist es ein Resultat dieser engen Verbindung, dass in der Frage nach dem Glück von Tieren, artgerechter Haltung usw. immer auch die Empfindungen der Tiere ins Spiel gebracht werden.

wertvoller Beitrag zur allgemeinen Vermeidung von Unglückszuständen, doch glücklicher wird man dadurch kaum.

Ein Leben, in dem man nichts begehrt – Erreichbares wie Unerreichbares, innere wie äußere Güter – ist auch kein begehrenswertes Leben. Eis haben zu wollen, wenn man keines haben kann, ist unangenehm, aber das nächste Eis, das man sich kaufen kann, schmeckt um so besser. Sicherlich, manche Dinge sind nicht so leicht zu haben wie Eis, einige sind wirklich unerreichbar. Doch selbst dann macht dieser unerfüllbare Wunsch das Leben reicher, als es die Vermeidung des Unglücks jemals tun kann. Nicht nur die Leidenschaften selbst, auch ihre Unterdrückung kann das menschliche Glück beschränken. Angst vor dem Unglücklichsein kann in der Angst vor Gefühlen resultieren und diese wiederum in der Unfähigkeit Glück zu empfinden.

Wir sehen hier, was sich auch schon in den beiden vorhergehenden Kapiteln andeutete: es besteht die Notwendigkeit eines Ausgleichs zwischen den Extremen.

### **3. Eine Strategie zum Glück**

#### **3.1. Das „gesunde Mittelmaß“**

Das am häufigsten gegebene Rezept zur Erlangung der ethischen Tugend und des damit verbundenen Glücks ist Mäßigung und Zurückhaltung. Beispielhaft für diese Ansicht ist die Nikomachische Ethik Aristoteles'. Ihr 2. Buch ist zu einem großen Teil dieser Problematik gewidmet. Dort heißt es: „Die Tugend ist also ein Verhalten der Entscheidung, begründet in der Mitte im Bezug auf uns, einer Mitte, die durch Vernunft bestimmt wird und danach, wie sie der Verständige bestimmen würde. Die Mitte liegt aber zwischen zwei Schlechtigkeiten, dem Übermaß und dem Mangel.“<sup>0</sup>

Die Menschen neigen aber naturgemäß dazu, immer in einer bestimmten Richtung, entweder zum Mangel oder zum Übermaß, stärker von der empfohlenen Mitte abzuweichen als in der anderen. „Da muss man sich selbst in das Gegenteil

---

<sup>0</sup> Aristoteles: Nikomachische Ethik, 1106 b 36-1107 a 3. Mit dem „Bezug auf uns“ ist der Bezug auf den einzelnen Menschen gemeint. (Vgl. 1106 a 32 - 1107 a 7.) Dieser Gedanke wird allerdings nicht weitergeführt, so dass es nicht angemessen wäre, hier schon von einer Ausrichtung auf das Individuum zu sprechen.

hinüberziehen. Denn wenn wir uns vom Verfehlen sehr weit entfernen, werden wir zur Mitte gelangen, so wie jene es machen, die gekrümmtes Holz gerade richten.“<sup>0</sup>

Dies scheint trivial richtig zu sein. Doch ist dem wirklich so? Die Extreme neigen zweifellos dazu, dem Menschen, seinen Tugenden und seinem Glück gefährlich zu werden. Wir sind darauf an den Beispielen der Rationalität und der Emotionalität bereits eingegangen. Aber damit ist noch nicht alles gesagt worden.

Es ist ganz offensichtlich in hohem Maße riskant, sich auf ein Motorrad zu setzen, das innerhalb weniger Sekunden Geschwindigkeiten von über 300 km/h erreichen kann. Man bringt seine Gesundheit und damit auch sein Lebensglück in ernsthafte Gefahr. Wer möchte sein Leben schon im Rollstuhl oder an einer Leitplanke beschließen?

Aber es gibt eine ganze Reihe von Menschen, für die die Mitte nicht das beste Maß ist. Sie bedürfen der Extreme, um von sich sagen zu können, sie führten ein erfülltes Leben. Diese Menschen wollen ihr Leben in vollen Zügen genießen. Aristoteles hätte – ebenso wie beispielsweise die Stoiker – diese Menschen wahrscheinlich unbesonnen genannt, ihnen mangelnde Tugend vorgeworfen und sie für unfähig gehalten, wahre Glückseligkeit zu erlangen.

Gegen dieses Urteil gibt es allerdings einen gewichtigen Einwand. Glücklich ist man, wenn man Glück empfindet. Und ein Leben kann nur dann erfüllt genannt werden, wenn der Betreffende diese Meinung teilt. Was hilft es, von anderen ob seiner Besonnenheit und Tugend glücklich gepriesen zu werden, wenn der Preis dafür in einer maßgeblichen Verringerung der Lebensfreude besteht?

Hätte man Otto Lilienthal, Juri Gagarin und Neil Armstrong etwa zurufen sollen: „Sei besonnen und erkenne deine Grenzen“? Wäre es eine gute Idee gewesen, Charles Bukowski ein Mineralwasser anzubieten? Wer hätte es denn gewagt, van Gogh zu fragen, ob die Sache mit dem Ohr wirklich nötig war? Sollte man einem Freikletterer etwa raten, es doch mal mit einem Seil zu probieren?

---

<sup>0</sup> Aristoteles: Nikomachische Ethik, 1109 b 4-6.

Es muss daher festgestellt werden, dass das Mittelmaß keine ausreichende Bestimmung dessen ist, was zwischen den Extremen eines menschlichen Lebens vermitteln kann. Die Menschen unterscheiden sich zu stark voneinander, als dass ein so einfaches Rezept wie das Mittelmaß das Glück aller ermöglichen könnte. Wir benötigen also eine differenziertere Methode des Ausgleichs zwischen den Extremen.

### **3.2. Selbsterkenntnis und konsequentes Handeln**

Schon die Inschrift in der Vorhalle des Apollontempels in Delphi forderte den Eintretenden auf: „Erkenne dich selbst!“ Diese Forderung muss auch ein wesentlicher Bestandteil der gesuchten Methode sein, denn nur wer sich selbst gut kennt, kann bewusst an der Verwirklichung eines erfüllten Lebens arbeiten.

Dabei gilt es in erster Linie, die Besonderheiten des eigenen Charakters zu erforschen. Ist man ein außergewöhnlich rationaler Mensch? Neigt man vielleicht eher dazu, seine Gefühle voll auszuleben? Mangelt es einem an Mut oder an Vorsicht? Ist man ein kämpferischer Typ? Wie leicht fällt es, sich in sein Schicksal zu fügen? Jeder Mensch weicht an dem ein- oder anderen Punkt vom Durchschnitt ab. Dort kommt es oft zu Konflikten, die sich auf das Glück, das momentane ebenso wie das Lebensglück, nachteilig auswirken.

Ist man dieser Dinge gewahr geworden, geht es im zweiten Schritt darum, nach Wegen zu suchen, mit seiner Persönlichkeit und den durch sie aufgeworfenen Problemen umzugehen. Und vor allem sollte man sich mit den Fragen befassen: Wie möchte ich sein? und Wie kann ich sein? Es ist nicht notwendig, sich bei dieser Suche allein auf die Vernunft zu stützen. Oft bietet das Gefühl die bessere Leitlinie.

An dieser Stelle ist auch etwas Einfallsreichtum gefragt. Als leidenschaftlicher Mensch kann man lernen, seine Leidenschaften mit all ihren Folgen, häufigem und starkem Liebeskummer beispielsweise, zu akzeptieren, indem man sich vorstellt, wie viel weniger interessant das Leben ohne sie wäre.

Wer sich selbst als zu rational, zu „verkopft“ einschätzt, kann versuchen herauszufinden, was einen daran hindert, seinen Gefühlen größeren Raum zu lassen, um dann diesen Zustand zu verbessern.

Hat man erkannt, dass man nicht nur sparsam, sondern schon geizig ist, und diese Tatsache stört den Betroffenen, so macht es wenig Sinn, mit sich selbst zu hadern. Besser ist es, die ungenehme Eigenschaft abzulegen, indem man großzügiger handelt und einmal darauf achtet, welche Freude man mit einem spendierten Bier auslösen kann, bei anderen und sich selbst.

Wer weiß, dass er zum Risiko neigt, aber keine Lust hat, sein Leben damit zu verbringen, jede Handlung sicherheitshalber einzeln auf ihre Folgen zu überprüfen, sollte sich statt dessen vielleicht einmal gründlich mit dem Übermut selbst auseinandersetzen, um sich dann entscheiden zu können, ob er vielleicht auch bereit ist, diese Eigenschaft mitsamt ihren möglichen Folgen in Kauf zu nehmen.

Hat man sich für eine bestimmte Vorgehensweise entschieden, ist es von großer Bedeutung, die Entscheidung konsequent umzusetzen. Denn es ist äußerst zermürend und dem Glück alles andere als zuträglich, einen seiner Charakterzüge weder zu akzeptieren noch an seiner Änderung zu arbeiten. Zwangsläufig tritt Unzufriedenheit auf, mit sich selbst, mit den anderen, mit allem.<sup>0</sup> Tritt zur Selbsterkenntnis nicht auch das konsequente Handeln, kann man sich zwar seiner Probleme, seines Unglücks bewusst werden, aber eine Wendung zum Besseren ist so nicht zu erreichen.

Nachdem die Strategie nun anhand der drei zuvor behandelten Problemfelder vorgestellt wurde, ist es jetzt von Interesse, ob sie sich auch auf ein viertes, ebenfalls bedeutendes Problemfeld anwenden lässt.

#### **4. Moral**

In der antiken Philosophie war es selbstverständlich, dass das höchste Gut, die Glückseligkeit, nur erlangt werden konnte, sofern man auch ein sittlich gutes Leben

---

<sup>0</sup> Dieses Problem behandelt auch die Psychologie. Dort gibt es die Unterscheidung zwischen zustands- und handlungsorientierten Menschen. Während diese nach praktischen Wegen zur Verwirklichung ihrer Ziele suchen, verharren jene beim Beklagen der unangenehmen aktuellen Situation und im Wunsch nach einer Verbesserung.

führte. So ließ Platon beispielsweise Sokrates sagen: „Denn wer rechtschaffen und gut ist, der, behaupte ich, ist glücklich, sei es Mann oder Frau, wer aber ungerecht und böse, ist elend.“<sup>0</sup> Auch Aristoteles sah das nicht viel anders: „Glückseligkeit nennen es die Leute ebenso wie die Gebildeten, und sie setzen das Gut-Leben und das Sich-gut-Verhalten gleich mit dem Glückseligsein.“<sup>0</sup> Auch in späteren Glückstheorien, beispielsweise der Stoa, besaß die Gerechtigkeit als Komponente des glücklichen Lebens große Bedeutung.

Wenngleich die Glückseligkeit im Mittelalter anders verstanden wurde, nämlich als Nähe zu Gott, so stand sie doch immer noch im Zentrum menschlichen Strebens und war zugleich von der Befolgung der göttlichen Gebote abhängig.

Diese Lehre fand ihr Ende mit Kant. Die Verbindung zwischen Glück und Moral wurde neu definiert. Das moralische Leben galt nicht mehr deswegen als erstrebenswert, weil die Glückseligkeit nicht anders zu erreichen war, sondern allein um seiner selbst willen. Nachdem diese Trennung von Glück und Moral einmal vollzogen worden war, wurde bald in Frage gestellt, ob das glückliche Leben überhaupt der Moral bedürfe. In der jüngeren Vergangenheit wurden die ja tatsächlich bestehenden Konflikte zwischen Moral und gutem Leben zum Anlass genommen, hier sogar einen Gegensatz zu vermuten. Um diesen Gegensatz zu entschärfen bzw. aufzulösen, suchte man nach einem Ausgleich zwischen den egoistischen und den altruistischen Tendenzen der Menschen.<sup>0</sup>

Im Bezug auf das Glück lässt sich dieses Problem in zweierlei Hinsicht relativieren. Erstens ist die Moral durch das Glück wahrscheinlich stärker bedroht als umgekehrt. Und zweitens ist der Gegensatz zwischen Glück und Moral gar nicht so stark, wie es anfangs scheint. Das lässt sich durch einen Blick auf unsere Alltagserfahrung verdeutlichen.

Zu erstens. Wie oft kommt es denn vor, dass wir vor schwierigen moralischen Problemen stehen, die unser Glück ernsthaft gefährden. Nehmen wir an, jemand findet eine gut gefüllte Brieftasche und überlegt, ob er sie dem Eigentümer zurückgeben oder selbst behalten soll. Was er nun tut, macht doch für sein Glück

---

<sup>0</sup> Platon: Gorgias 470 e.

<sup>0</sup> Aristoteles: Nikomachische Ethik, 1095 a 17-19.

<sup>0</sup> An dieser Stelle sei lediglich auf zwei Beispiele verwiesen. Sidgwick, H.: The Methods of Ethics, 7. Auflage, London 1907, insbesondere Concluding Chapter sowie Rawls, John: A Theorie of Justice, Cambridge/Mass. 1971, insbesondere Kap. 86.

keinen besonderen Unterschied. Er wird wegen dieses Diebstahls, so er ihn begeht, kaum schlaflose Nächte verbringen. Dagegen hat seine moralische Integrität einen bleibenden Schaden erlitten. Nicht viel anders verhält es sich, wenn man das Finanzamt und die Versicherung betrügt, einem in Not geratenen die Hilfe verwehrt usw. Dies alles gilt natürlich nur, solange die Tat nicht ans Tageslicht kommt.

Zu zweitens. Wer sich regelkonform verhält, bringt sich im Allgemeinen seinem Glück näher. Dies gilt für die geschriebenen Regeln ebenso wie für die ungeschriebenen. Neben allen ihren anderen Funktionen dient die Moral in erster Linie der Regulierung zwischenmenschlicher Beziehungen. Sich außerhalb dieser Regeln zu bewegen, zieht meist Unannehmlichkeiten nach sich. Wer Geldtransporte überfällt, setzt sich selbst der Verfolgung aus und oft auch der Strafe. Wer sich – weshalb auch immer – nicht an die allgemeinen Umgangsformen hält, anders aussieht, anders fühlt, anders handelt, wird sehr bald feststellen, wie gering die Toleranz einem solchen Verhalten gegenüber ist. Die resultierenden Sanktionen könnten einen Misanthropen zwar in seiner Haltung bestätigen, doch üblicherweise tut man sich keinen Gefallen, wenn man gegen Moral verstößt.

Ich möchte damit nicht sagen, dass moralische Fragen für das glückliche Leben unerheblich seien. Dem ist selbstverständlich nicht so. Immer wieder kommt es vor, dass Menschen an ihren einmal begangenen Handlungen verzweifeln, da sie dem widersprechen, was sie für gut und richtig halten.

Ich möchte lediglich darauf hinaus, dass die Moralität keinen *außergewöhnlich* großen Einfluss auf ein geglücktes Leben hat, sondern nur einer von vielen Faktoren ist. Das sagt aber noch nicht, dass wir mit diesem Faktor ebenso umgehen können, wie mit den bereits untersuchten. Dies soll nun gezeigt werden.

Auch auf dem Gebiet der Moral können – zumindest theoretisch – zwei Extrempositionen ausgemacht werden. Die eine besteht in einem Leben, das ganz an moralischen Grundsätzen ausgerichtet ist und die andere in der Ablehnung sämtlicher moralischer Richtlinien. Auch zwischen diesen Extremen muss jeder Mensch seine Position finden.

Stehe ich vor dem Problem, etwas tun zu wollen, das moralischen Grundsätzen widerspricht, kommt es zunächst darauf an, mir darüber klar zu werden, welche Bedeutung die erwünschte Handlung und der mit ihr im Konflikt stehende moralische Grundsatz für mich haben: Wie wichtig ist mir die Handlung? Bin ich bereit, die

Handlungsfolgen zu tragen? Beruht der betroffene Grundsatz eventuell auf Werten, die ich überhaupt nicht teile, oder sind es gerade jene Werte, die mir besonders am Herzen liegen?

Habe ich mir über diese Punkte Klarheit verschafft, gilt es auch hier, eine dem Ergebnis gemäße Entscheidung zu fällen und ihr entsprechend zu handeln. Wer erkannt hat, wie er zu bestimmten moralischen Ge- und Verboten steht, weiß zumeist auch, welches Verhalten ihn seinem Glück näher bringt. Wir können also feststellen, dass die Strategie von Selbsterkenntnis und konsequentem Handeln sich auch auf Konflikte anwenden lässt, die sich zwischen dem Glück und der Moral ergeben.

Zum Ende der Arbeit möchte ich noch betonen, dass ich nicht glaube, die vorgestellte Strategie sei die beste oder gar einzige Methode, mit den behandelten Problemen fertig zu werden. Selbsterkenntnis ist ein schwerer und nicht immer erfreulicher Prozess und auch der Erwerb der nötigen Konsequenz zur Umsetzung der erlangten Erkenntnisse fällt niemandem in den Schoß. Aber ich gehe davon aus, dass diese Strategie trotz aller Schwierigkeiten geeignet ist, die Suche nach dem geglückten Leben um einiges voran zu bringen.

## **5. Ergebnisse**

### **5.1. Inhaltlich: eine Zusammenfassung**

Ich hoffe, mit dieser Arbeit 6 Dinge deutlich gemacht zu haben.

1. Die Bedrohungen des menschlichen Glücks sind vielfältig.
2. Unter diesen Bedrohungen wurde die Bedeutung der Rationalität im allgemeinen unterschätzt, während die Emotionalität in ihrer Gefährlichkeit überbewertet und ihr Nutzen für das Glück zumeist vernachlässigt wurde.
3. Die Moral nimmt unter diesen Bedrohungen keine Sonderstellung ein. Sie lässt sich nach der selben Strategie behandeln wie andere das Glück betreffende Probleme.
4. Das Mittelmaß ist ein zu undifferenzierter Lösungsansatz und daher unzureichend.



5. Eine angemessene Strategie besteht in dem Streben nach Selbsterkenntnis und der konsequenten Umsetzung der gewonnenen Ergebnisse.
6. Die Gestaltung des Alltags hat einen entscheidenden Anteil an der Führung eines gelungenen Lebens.

## **5.2. Methodisch: Die Philosophie des Alltags**

Beim Lesen der Arbeit drängt sich einem gelernten Philosophen sicherlich manchmal unweigerlich die Frage auf, wieviel diese Schrift noch mit Philosophie zu tun hat. Viele klassische Fragen und Theorien der Philosophie werden nur angeschnitten, andere, die sonst wohl eher im Freundeskreis beim Bier erörtert würden, erfahren eine überdurchschnittlich genaue Behandlung.

Dieser Gestaltung liegt meine Auffassung zu Grunde, dass die Philosophie einen Bezug zum Alltag der Menschen haben muss, um die Bedeutung zu erlangen, die ihr zusteht. Bei manchen Themenbereichen insbesondere der theoretischen Philosophie ist das nur schwer zu verwirklichen, aber bei vielen anderen bringt ein stärkerer Bezug zum Alltag Vorteile für beide: die Philosophie und das alltägliche Leben bereichern einander. Die Philosophie erhält so die Gelegenheit, ihre Theorien auf den Prüfstand zu stellen und im Alltag lässt sich manche philosophische Theorie nutzbringend anwenden.

Es mag befürchtet werden, die Philosophie sollte so in eine empirische Wissenschaft verwandelt oder gar trivialisiert werden. Doch das ist weder möglich noch gewollt. Vielmehr handelt es sich um den Versuch, das Philosophieren vom Elfenbeinturm auf die Erde zu holen.