

HANSER



Michael Hampe

Das vollkommene Leben

Vier Meditationen über das Glück

ISBN: 978-3-446-23428-4

Weitere Informationen oder Bestellungen unter

<http://www.hanser.de/978-3-446-23428-4>

sowie im Buchhandel.

5. KAPITEL

Intensität und Sicherheit als Bedingungen von Glückserfahrungen

Begriffe von möglichem und unmöglichem Glück

Ob es das Glück gibt und es für Menschen erreichbar ist, hängt davon ab, was man unter »Glück« versteht. Man kann sich einen Begriff von Glück zurechtlegen, wonach es unerreichbar ist, oder auch einen, der es zu etwas sehr leicht Erreichbarem macht. Doch hat es keinen Sinn, einen Begriff von Glück zu bilden, der etwas bezeichnet, was Menschen nicht verwirklichen können. Denn Menschen streben ganz offensichtlich nach Glück und behaupten, vermutlich nicht immer unwahrhaftig, dass sie glücklich gewesen sind. Was sollte es heißen, dass sie nach etwas grundsätzlich nicht zu Verwirklichendem streben? Warum sollte man alle, die behaupten, glücklich zu sein, aufgrund der eigenen melancholischen Sprachregelung zu Heuchlern erklären?

Ein Begriff hat entweder eine Relevanz für das menschliche Handeln, was man daran erkennt, ob es einen Unterschied im Leben der Menschen macht, wenn sie über diesen Begriff verfügen oder nicht, oder er hat keine Relevanz und ist dann Teil der »verbalen Musik«, die zum Leben veranstaltet wird, die man aber auch weglassen kann, ohne dass sich am Leben

etwas Wesentliches änderte. Es lässt sich rein theoretisch so wenig beweisen oder widerlegen, dass es »das Glück« gibt, wie sich rein theoretisch beweisen oder widerlegen lässt, dass es »Gott« gibt. Man muss fragen, wie das Leben von Menschen mit oder ohne diesen oder jenen Gottes- oder Glücksbegriff aussieht, das heißt, man muss die Funktion dieser Begriffe im tatsächlichen Handeln der Menschen erkennen, um sich über sie klar zu werden.

Sicherlich spielen auch Illusionen und die mit ihnen verbundenen Begriffe im menschlichen Leben eine wichtige Rolle. Die Illusion des Paradieses beispielsweise, das man vermeintlicherweise entsprechend der Vorstellung mancher Muslime nach dem Tod erreichen kann, mag einen Selbstmordattentäter zu seinem Attentat bringen. Hätte er keinen Begriff vom Paradies als Aufenthaltsort seiner Seele nach dem Tod, würde er seine Mordhandlung vielleicht nicht begehen. Es könnte sein, dass man einen Begriff des »Glücks« bilden kann, der ähnlich funktioniert wie der des Paradieses, der ein Begriff für eine Illusion ist und trotzdem eine Funktion im menschlichen Leben hat. Es ist nicht möglich, den Begriff des Paradieses als den Ort der Seele nach dem Tod so aufzufassen, dass er entweder eine Illusion oder etwas Wirkliches bezeichnet, weil er sich *immer* auf eine Hoffnung bezieht, entweder eine illusionäre oder eine, die sich für jeden Einzelnen von uns erfüllt, nie aber auf etwas, das uns *jetzt* neben dieser Hoffnung noch in unserem Handeln bestimmen würde (denn uns ist kein in seinem Erfolg kontrollierbares Handeln in Bezug auf Seelen nach dem Tod und auch kein Handeln an den vermeintlichen Orten für die Seelen nach dem Tod bekannt). Während also die Rede von der Seele im Paradies immer nur eine Rede über eine Möglichkeit bleibt, ist die über das Glück manchmal eine, die sich auf Hoffnungen

und Illusionen und manchmal eine, die sich auf Gegenwärtiges, Wirkliches bezieht. So ist der Begriff des Glücks als eines ewigen Zustandes der Seele während der Anschauung Gottes nach ihrer Erlösung ein solch rein möglichkeitsbezogener und vermutlich illusionärer Begriff. Ihn werde ich hier nicht weiter verfolgen, auch wenn diese Illusion im Handeln von Menschen Folgen hat und vor allem in der Vergangenheit Folgen gehabt hat, als die christlichen Kirchen Menschen Erlösung und das Glück im Jenseits versprachen, sofern sie ihr Leben auf eine bestimmte Weise gestalten. Stattdessen werde ich hier lediglich davon ausgehen, dass wirklicher Schmerz, tatsächliches Leid und Konflikte etwas sind, was in dem Moment, in dem Menschen sich als glücklich bezeichnen, in der Regel *abwesend* ist.

Mit »Glück« bezeichnen Menschen meist einen angenehmen, lustvollen und intensiven Zustand, etwa wenn sie vom »Liebesglück« sprechen oder sagen, dass sie ein ästhetisches Erlebnis, wie der Besuch eines Konzertes oder die Lektüre eines Romans, für Momente glücklich gemacht habe. Es ist ein Zustand, der eintritt, wenn Menschen mit sich selbst und mit den anderen Menschen, mit denen sie in Kontakt sind, in ihren Meinungen und Stimmungen weitgehend übereinstimmen, wenn die Dinge, mit denen sie zu tun haben, sie nicht behindern, stören oder verletzen, wenn sie sich jedoch gleichzeitig intensiver Erfahrungen bewusst sind, so etwa, wenn ein Sportler sich in einem harten Wettkampf als Sieger durchsetzt, dann als solcher gefeiert wird und sich als glücklich bezeichnet: Ein Konflikt ist überstanden, und es wird von den anderen Menschen anerkannt, dass man ihn besonders erfolgreich bewältigt hat.

Ein solch glücklicher Zustand ist nicht einfach der der Schmerzfreiheit. Wäre dem so, müsste auch der Tod oder

die Bewusstlosigkeit ein Zustand des Glücks sein. Ohne eine gewisse Intensität der Erfahrung tritt nicht das ein, was Menschen mit dem Wort »Glück« bezeichnen. Das *spezifische Verhältnis* von Intensität und Konfliktfreiheit, das für die betreffende Person bestehen muss, damit sie sich als glücklich bezeichnet, darf weder banal, trivial oder langweilig sein noch eine zu intensive Anspannung enthalten, in der sich die Person bedroht fühlt. Es ist einmal im Zusammenhang der Ethik und der Schwierigkeit, sie auszudrücken, von einem Gefühl, dass einem »nichts passieren« könne, gesprochen worden. Man kann diesen Ausdruck auch auf die Erfahrung des Glücks anwenden: Ein Gefühl, dass einem nichts Bedrohliches geschehen könnte, dass man am richtigen Ort (»wie in Abrahams Schoß«) ist, dass man da hingehört, wo man ist, und mit großer Aufmerksamkeit und Freude wahrnimmt, wie man selbst und die Welt, in der man gerade existiert, beschaffen sind.

Diese Balance innerhalb einer Erfahrung aus *Intensität und Gelassenheit*, aus Kontrastschärfe des Erlebens und Unbedrohtheit der Existenz mag für jede Person eine andere sein. So mag eine Bergwanderung für einen erfahrenen sportlichen Menschen genau zu dieser Balance führen, für den anderen, Unerfahrenen dagegen eine Bedrohung darstellen, weil ihn Schwindelgefühle beim Hinabblicken von großen Höhen erfassen. Ein Zeichentrickfilm mag für ein Kind gerade das richtige Verhältnis von Aufregung und Sicherheitsgefühl bieten, während er einen Erwachsenen langweilt, ihm nicht genügend Intensität bietet. Das heißt, Glück als eine intensive und kontrastreiche, aber nicht bedrohliche und weitgehend konfliktfreie Erfahrung ist einerseits relativ zu den Personen, die eine Situation erfahren, und andererseits auch von Situation zu Situation graduierbar. Weil unterschiedliche Personen

unterschiedliche Intensitätsbedürfnisse und Konfliktbewältigungsfähigkeiten haben, beurteilen sie unterschiedliche Erfahrungen als mehr oder weniger glückliche.

All diese Beschreibungen sind nicht mehr als Hinweise. Weil jedoch alle Menschen irgendwann einmal die Erfahrung von intensiven und trotzdem unbedrohten Situationen machen, kann sich jeder etwas unter diesen Hinweisen auf das Glücklichsein vorstellen. Es geht hier nicht darum, eine trennscharfe Definition des Begriffs Glück zu liefern, von der aus sich – wie es Philosophen heute so gerne tun – *Kriterien* ableiten ließen, wann eine Erfahrung eine glückliche ist und wann nicht. Kein Mensch wendet Kriterien an und prüft anhand dieser Kriterien, ob er jetzt glücklich ist oder nicht, genauso wenig, wie man einen Begriff von »satt« bildet, aus ihm Kriterien der Satttheit ableitet und sich nach einem guten Essen fragt, ob der eigene Zustand diese Kriterien erfüllt oder nicht. Nur gewisse philosophische Pedanten werden den Ausdruck eines ihrer Mitmenschen: »Mein Gott, bin ich glücklich!« in Frage stellen, indem sie vorschlagen, nach bestimmten Kriterien zu prüfen, wie die Erfahrung der so ausrufenden Person beschaffen ist und ob sie überhaupt *berechtigt* ist, einen solchen Ausruf zu tun. Es geht hier nicht um solche Absonderlichkeiten der Berechtigung des Sprachgebrauchs, sondern lediglich darum, einen Begriff des Glücks zu bilden, der unserer Erfahrung entspricht, sie expliziert und zur Sprache bringt, dass das Glück, wenn auch nur selten, so doch möglich ist, und von dieser Erfahrung aus zu erkunden, *wann* es möglich ist und inwiefern es *bei uns selbst* steht, dass es möglich ist.

Für jeden Menschen sind in bestimmten Entwicklungsstufen des Lebens Erfahrungskonstellationen denkbar, in denen sich das Gefühl einstellt, glücklich zu sein. Doch dass diese Konstellationen denkbar sind, bedeutet nicht, dass sie

auch eintreten müssen oder dass man sie *herbeiführen* kann. Weil Menschen immer in komplexen sozialen Situationen leben, in denen sie selbst verändert werden und die sie selbst durch ihr Handeln verändern, stellt die heikle Balance der Intensität und Konfliktfreiheit, die die Erfahrung des Glücks ermöglicht, etwas eher Seltenes im Fluss des Lebens dar, das meist nach kurzer Zeit auch wieder verschwindet. In der Regel werden im Nachdenken über das Glück jedoch die Komplexitäten, in denen sich Menschen in bestimmten Zeitspannen ihrer Existenz bewegen, stark unterschätzt.