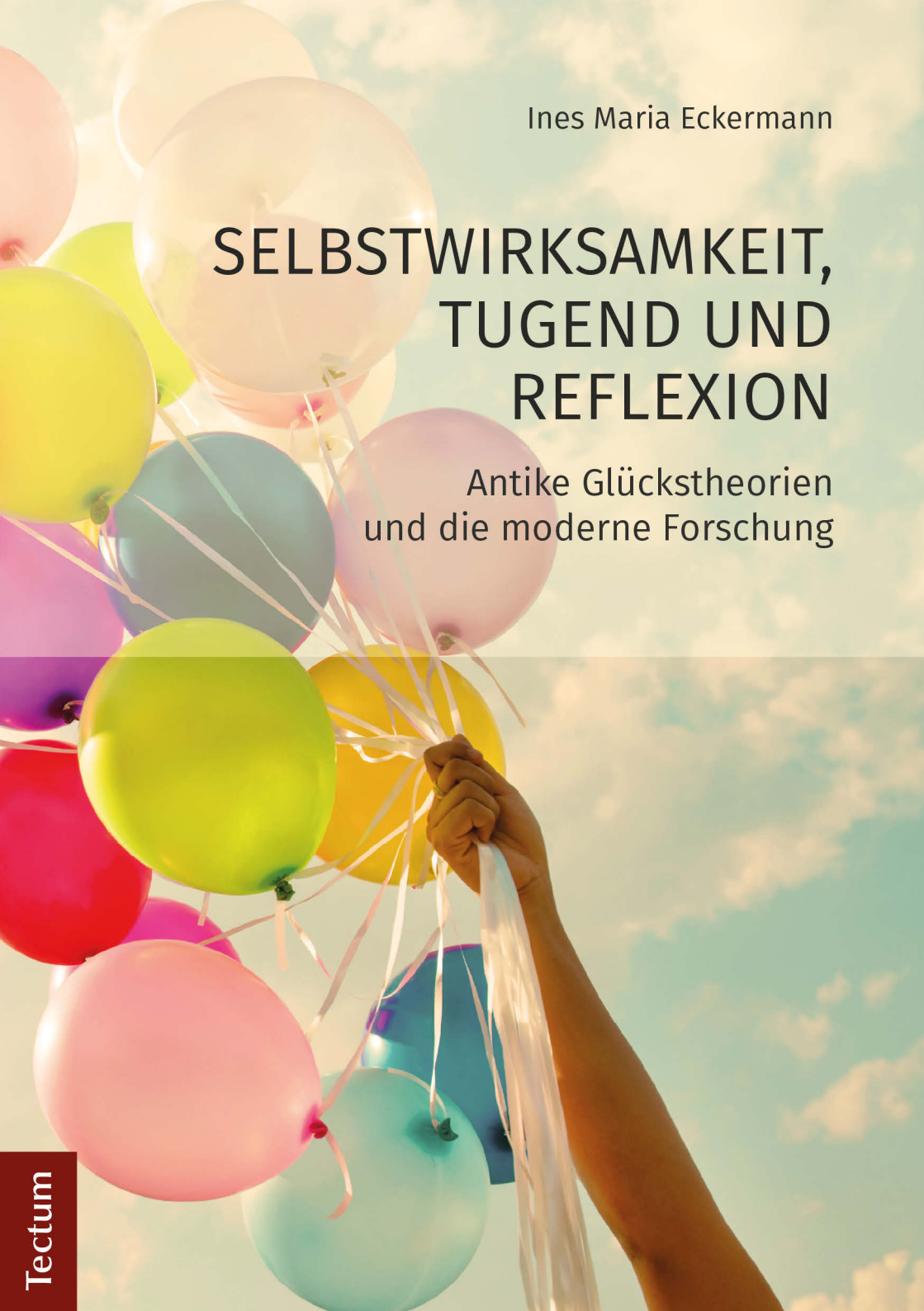
Ines Maria Eckermann

# SELBSTWIRKSAMKEIT, TUGEND UND REFLEXION

## Antike Glückstheorien und die moderne Forschung



Tectum

Ines Maria Eckermann

# Selbstwirksamkeit, Tugend und Reflexion

Ines Maria Eckermann

# Selbstwirksamkeit, Tugend und Reflexion

## Antike Glückstheorien und die moderne Forschung

Tectum Verlag

Ines Maria Eckermann

Selbstwirksamkeit, Tugend und Reflexion. Antike Glückstheorien und die moderne Forschung

© Tectum Verlag Marburg, 2016

Zugl. Diss. Ruhr-Universität Bochum 2016

ISBN: 978-3-8288-6590-7
(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Buch unter der ISBN 978-3-8288-3781-2 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlagabbildung: istockphoto.com © jakkapan21

Umschlaggestaltung: Norman Rinkenberger | Tectum Verlag

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet
www.tectum-verlag.de

**Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek**
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

**Für meinen Großvater Franz Joseph Fimpeler,**
der mich die Achtsamkeit für das kleine Glück gelehrt hat.

## Vorwort

Die Entstehung dieses Buches war mir eine Herzensangelegenheit. Schon lange trieb mich die Frage nach dem Glück um. In meiner Dissertation ging ich dem Thema nun auch mit wissenschaftlichen Methoden auf den Grund: Das vorliegende Werk ist die leicht überbreitete Version meiner Dissertation, die ich im November 2015 an der philosophischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum eingereicht und im Februar 2016 verteidigt habe. Sie ist das Ergebnis einer sehr intensiven und zugleich sehr beglückenden Phase meiner theoretischen Beschäftigung mit dem Glück.

Mein besonderer Dank gilt meiner Studienfreundin Corinna Rubrech für die vielen gemeinsamen Arbeitsstunden an Abenden und Wochenenden und für ihr stetes Interesse. Zudem danke ich meinen Freunden Charlotte Koenen, Gianna Blum, Janieta Bartz und Katharina Ruttge sowie meinem Bruder Jan Eckermann und meinen Eltern für ihre Unterstützung. Durch ihre Inspiration, Freundschaft und Ermutigung war es mir möglich, meine Dissertation neben dem Beruf zu bewältigen. Vor allem danke ich ihnen aber dafür, dass sie mich auf der (akademischen) Suche nach dem Glück begleitet haben. Eben solche Menschen sind es, die für das Glück so wichtig sind – dies zeigen auch die Ergebnisse meiner philosophischen Überlegungen, die sich in diesem Buch kondensieren.

Die wissenschaftliche Betrachtung des Glücks soll somit auch dazu dienen, achtsam für das Erleben, Erstreben und Erfahren des Glücks zu bleiben. Denn das Glück ist und bleibt nicht nur ein Gegenstand philosophischer Theorie, sondern realisiert sich vor allem in der gelebten Praxis.

## Inhaltsverzeichnis

**Einleitung ..... 13**
**0. Zielsetzung und Begründung ..... 13**
0.1. Fragestellung ..... 14
0.2. Methoden und Vorgehen ..... 14
0.3. Zum theoretischen Ansatz ..... 14
0.4. Zu den Daten ..... 16
0.5. Hypothesen und erwartete Resultate ..... 16
0.6. Aufbau ..... 16
0.7. Anmerkung ..... 18

**Abschnitt A: Terminologische Vorüberlegungen ..... 19**
**1. Unbeschreiblich glücklich – Herausforderung einer Begriffsdefinition ..... 19**
1.1. Zwischen Mode und Beliebigkeit: Das Glück in den Medien ..... 20
1.2. Die Umrisse des Glücks im Fernsehen ..... 22
1.3. Inszenierung des Glücks ..... 23
1.4. Graustufen des Glücks – Überblicksanalyse der Printmedien ..... 24
1.5. Glück 2.0 – Die Aufbereitung des Themas im Internet ..... 28
1.6. Musikalische Umsetzung des Glücks ..... 29
1.7. Fazit: Differenziert über das Glück sprechen ..... 31
**2. Der Ursprung des Glücks: Etymologische Vorüberlegungen ..... 35**
2.1. Vorläufer des Glücks – Das Protogermanische ..... 35
2.2. Mittelhochdeutsch (1050-1350) ..... 35
2.3. Frühhochdeutsch (1350-1650) ..... 38
2.4. Neuhochdeutsch (ab 1650) ..... 40
2.5. Fazit: Die Geschichte eines vielfältigen Begriffs ..... 41
**3. Ein Begriff, viele Worte – Analyse der englischen Glücksbegriffe ..... 43**
3.1. Zufallsglück ..... 44
3.2. Glücksgefühl ..... 45
3.3. Wohlergehen ..... 49
3.4. Grobe Kategorisierung der englischen Begriffe ..... 50
3.5. Fazit: Begriffsvielfalt und erste Differenzierungen ..... 53

**Fazit Abschnitt A: Der Fassettenreichtum des Glücks ..... 53**

**Abschnitt B: Antike Etablierung des Glücks ..... 55**
**4. Religiöse und vorphilosophische Gedanken zum Glück ..... 55**
4.1. Die Suche nach dem ewigen Glück – der Gilgamesch-Epos ..... 56
4.2. Das Glück der Götter ..... 57
4.3. Wer glaubt, wird (glück-)selig – Religiöses und jenseitiges Glück ..... 59
4.4. Die ersten vorphilosophischen Gedanken zum Glück ..... 65
4.5. Fazit: Die religiöse Welterklärungen und die Befreiung vom Schicksal ..... 68
**5. Die Vorsokratiker: Der Beginn der antiken Philosophie ..... 69**
5.1. Thales: Erklärung der Natur und Bildung der Seele ..... 70
5.2. Anaximander: Beginn der nicht-theistischen Philosophie ..... 71

5.3. Solon: Der glückliche Tod ... 72
5.4. Heraklit: Der Grundstein der Tugend ... 73
5.5. Fazit: Die Loslösung vom göttlichen Schicksal ... 73
**6. Sophistik und Sokratik: Die Zeit der Lebenskünstler ... 75**
6.1. Gorgias von Leontinoi: Lust und Pleonexia ... 75
6.2. Demokrit: Die Untersuchung der Seele ... 77
6.3. Sokrates: Die Geburt der Mäeutik ... 78
6.4. Antisthenes: Die Tugend und die Selbstgenügsamkeit ... 80
6.5. Fazit: Die Lust, der Überdruss und der gute Geist in der Sokratik ... 82
**7. Platon und Aristoteles: Die Suche nach dem geglückten Leben ... 83**
7.1. Platon: Geordnete Seele in geordnetem Kosmos ... 83
7.2. Die Dreiteilung der Seele ... 84
7.3. Die platonische Psychologie des Glücks ... 86
7.4. Aristoteles: Das tugendhafte Glück ... 86
7.5. Das gierige, das gute und das beste Leben: Aristoteles bioi ... 88
7.6. Glück als Endziel ... 91
7.7. Fazit: Gebändigte Affekte und das Glück der Tugend ... 93
**8. Die Stoa: Zähmung der Affekte und innere Ruhe ... 95**
8.1. Chrysipp: Mittellosigkeit und Zueignung ... 96
8.2. Epiktet: Die Beruhigung der Seele ... 102
8.3. Seneca: Bescheidenheit, Unabhängigkeit und die apatheia ... 106
8.4. Fazit: Unabhängigkeit von äußeren Faktoren ... 110
**9. Hellenisten, Hedonisten und der Streit von Tugend und Genuss ... 111**
9.1. Diogenes von Sinope: Genügsamkeit und die Übung des Geistes ... 111
9.2. Eudoxos von Knidos: Glück für alle Lebewesen ... 115
9.3. Aristipp: Die Festigung des Hedonismus ... 116
9.4. Die Kernausagen der Kyrenaiker ... 117
9.5. Epikur: Die strategische Lust ... 120
9.6. Fazit: Lebenskunst in einer unruhigen Zeit ... 124
**Fazit Abschnitt B: Antike Wege zum Glück ... 124**
**Abschnitt C: Die empirische Suche nach dem Glück ... 128**
**10. Wie ist Glück erforschbar? ... 129**
10.1. Befragungen ... 129
10.2. Wissenschaftliche Glücksbegriffe ... 136
10.3. Probleme im Umgang mit empirischen Studien ... 140
10.4. Objektive Forschung und subjektives Glück ... 145
10.5. Deskription und Normen ... 151
10.6. Ist Glück erlernbar? ... 152
10.7. Fazit: Forschung zwischen Determination und Erlernbarkeit ... 153
**Fazit Abschnitt C: ...**
**Die Herausforderungen der empirischen Glücksforschung ... 153**

**Abschnitt D: Antike Gedanken und das moderne Glück ..... 155**
**11. Der Zufall und das Glück – Die Auslöser des Glück-Habens ..... 155**
11.1. Glück-Haben ..... 155
11.2. Das göttliche Glück ..... 156
11.3. Das glückliche Schicksal ..... 157
11.4. Das losgelöste Zufallsglück ..... 160
11.5. Das Ende des Schicksals ..... 161
11.6. Fazit: Die Loslösung von den Göttern und vom Zufall ..... 162
**12. Glück und die Macht des Individuums ..... 163**
12.1. Self-Efficacy: Vom eigenen Wirken in der Welt ..... 163
12.2. Epiktet und Antonovsky im Vergleich ..... 169
12.3. Ein Experiment: Macht Kontrolle glücklich? ..... 176
12.4. Nozicks Maschine und das reale Glück ..... 176
12.5. Zwischen Macht und Hilflosigkeit ..... 180
12.6. Zwei emotionale Dispositionen: Kohärenz und Selbstwirksamkeit ..... 185
12.7. Wirksamkeit und Freiheit ..... 187
12.8. Fazit: Wirksamkeit als Schlüssel zum Glück ..... 189
**13. Glück und das Verhältnis zu den eigenen Gefühlen ..... 191**
13.1. Was sind Affekte? ..... 191
13.2. Tugenden und Affektkontrolle ..... 194
13.3. Das rechte Maß für das Glück: Die Mesotes-Lehre ..... 198
13.4. Resistenz, Resilienz und posttraumatisches Wachstum ..... 201
13.5. Das Thermostat der Seele: Selbstregulation und Zielverfolgung ..... 204
13.6. Die stoische Ruhe ..... 209
13.7. Vernunft und apatheia in einer modernen Welt ..... 212
13.8. Fazit: Tugenden als innere Haltung ..... 214
**14. Das Glück der Sinne – Ein empirischer Blick auf die hedone ..... 215**
14.1. Lust und Unlust in der Antike ..... 215
14.2. Antiker Hedonismus und die moderne „Spaßgesellschaft“ ..... 218
14.3. Die Neurologie der Freude ..... 221
14.4. Von hedonistischer Hyperphagie und Hedonostasis ..... 223
14.5. Im Hamsterrad der Freude: Die hedonistische Tretmühle ..... 226
14.6. Glück und Dauer ..... 231
14.7. Lust und Tugend als zwei Systeme ..... 235
14.8. Fazit: Der Genuss in der Balance ..... 237
**15. Persönlichkeit und äußere Faktoren – Interaktion und Disposition ..... 239**
15.1. Glück als mentaler Prozess ..... 239
15.2. Persönlichkeitsmerkmale als Disposition ..... 246
15.3. Die kluge Seele: Emotionale Intelligenz ..... 249
15.4. Selbstwirksamkeit und Kohärenz für eine starke Persönlichke ..... 252
15.5. Coping ..... 254
15.6. Positive Psychologie: Die Lehre vom Optimismus ..... 257
15.7. Fazit: Das Glück als Prozess ..... 265

**16. Die materielle Seite des Glücks.....267**
16.1. Materielle Voraussetzung des Glücks.....267
16.2. Glück und Bescheidenheit.....269
16.3. Die Sucht nach Mehr: Pleonexia.....273
16.4. Glück zwischen Arbeit und Muße.....276
16.5. Arbeit und Glück.....278
16.6. Freizeit und Muße.....286
16.7. Die Konsumgelassenheit.....291
16.8. Fazit: Gelassenes Konsumieren.....298
**17. Zwischenmenschliche Aspekte des Glücks.....301**
17.1. Freundschaft.....301
17.2. Romantische Liebe.....305
17.3. Familie und Elternschaft.....308
17.4. Vom glücklichen Einsiedler und einsamen Eremiten.....310
17.5. Fazit: Das Glück in guter Gesellschaft.....313
**Fazit Abschnitt D: ..... 314**
**Das Glück zwischen Disposition und Handlungsspielraum.....**
**Abschnitt E: Zum Glücklichsein verdammt ..... 317**
**18. Glück und Vergleich:**
**Die Freiheit und die Pflicht zum Glücklich-Sein.....317**
18.1. Das Böse-Stiefmutter-Prinzip.....319
18.2. Von Freiheit und Verdammt-Sein.....322
18.3. Die Kultur des Glücks.....323
18.4. Meritokratie: Der Lohn der Anstrengung.....324
18.5. Unglück als Makel.....328
18.6. Fazit: Das Glück zwischen Pflicht und Genuss.....332
**Fazit .....333**
**Literaturverzeichnis.....337**

# Einleitung

*„Eine Arbeit, die uns Befriedigung gewährt,*
*ist gewiß das beste und solideste Glück.“*
Theodor Storm[1]

## 0. Zielsetzung und Begründung

Das Glück fasziniert Denker,[2] Literaten und Künstler – und jeden, der ein glückliches und zufriedenes Leben führen möchte. So bleibt das Streben nach Glück auch nach Jahrtausenden eines der dringlichsten Anliegen der Menschheit. In der Antike gilt es als Kerngeschäft der Philosophie als allgemeine Wissenschaft, mögliche Wege zum Glück auszuweisen. So entstehen schon mit den ersten uns überlieferten Schriften komplexe Glückstheorien, die sich durch ihren Reichtum an verschiedenen wissenschaftlichen Facetten auszeichneten. In den letzten Jahrhunderten hat die Philosophie, wie der Philosoph Alfred North Whitehead bemängelt, die Brücken zu den anderen Wissenschaften jedoch verfallen lassen[3] und sich mehr und mehr in sich selbst zurückgezogen. Doch einer Philosophie, die sich hermetisch nach außen abriegelt, geht in der heutigen Zeit schnell der Atem aus. Unterdessen begeben sich immer mehr Forscher aus anderen Wissenschaftszweigen auf die Suche nach dem Glück. Nicht zuletzt durch die Beiträge der Neurologen, Ökonomen und Psychologen erlebe der Diskurs in den vergangenen Jahrzehnten eine Renaissance. Mit Hilfe des Glücks bietet sich der Philosophie nunmehr die Gelegenheit, in Kontakt mit der Lebenspraxis zu treten – und so an die antike Lebenskunst mit neuen Ideen anzuknüpfen. Durch den Blick über die Grenzen der Einzeldisziplinen hinaus findet die Philosophie sowohl thematisch zurück zu ihren antiken Wurzeln, als auch in ihrem Selbstbild als Metawissenschaft, die die Augen für die Erkenntnisse anderer Disziplinen öffnet und deren Befunde in einen logischen und systematisierten Zusammenhang bringt.

Ziel einer solchen metawissenschaftlichen Betrachtung des antiken Glücks ist weniger das Ausrangieren antiquierter Theorien als vielmehr die Anreicherung des gegenwärtigen Diskurses mit antiken Gedanken, die einer Überprüfung mit modernen wissenschaftlichen Methoden standgehalten haben.

---

1 Leonhardt, Roland: Lebensweisheiten berühmter Dichter und Denker: Über 2000 Zitate von Aristoteles bis Zuckmayer. Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover 2011, S. 205.

2 Aus Gründen der Einfachheit und besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beiderlei Geschlecht. Die Wahl der männlichen Form impliziert keine Wertung.

3 Whitehead, Alfred North: Science and the Modern World. The New American Library of World Literature, New York 1948, 192f.

### 0.1. Fragestellung

Den Ausgangspunkt der Fragestellung dieser Arbeit bilden zwei Gedanken, die den Menschen seit Generationen bewegen: Was ist Glück und können wir es durch unser eigenes Wirken herbeiführen? Die Frage, was Glück ist, zielt dabei in zwei Richtungen: In die Antike und in die Gegenwart. Lassen sich unsere heutigen Glückskonzepte sinnvoll mit antiken Ideen unterstützen oder brauchen wir durch den radikalen Wandel der Lebenswelt seit der Antike einen ganz neuen Ansatz? Hat sich der glückliche Mensch mit den Jahrhunderten und Jahrtausenden verändert? Verlangt das Glück heute vielleicht sogar nach anderen Voraussetzungen als in der Antike – oder ist es etwas, das als konstante Einsicht die Zeit überdauert? Durch diese Betrachtungen soll sich der aktuelle Begriff schärfen und womöglich durch antike Konzepte unterstützt und gefördert werden.

### 0.2. Methoden und Vorgehen

Um mögliche Antworten auf diese Fragestellung zu finden, umreißen eine medienwissenschaftliche und eine etymologisch-lexikalische Analyse die aktuellen Glücksbegriffe des erweiterten mitteleuropäischen Kulturkreises.[4] Nachdem diese die aktuelle Situation, die begriffliche Bandbreite und die Bereiche, in denen sich ein Konsens abzeichnet, herausgestellt haben, soll ein philosophie- und begriffshistorischer Überblick die Glücksfaktoren herausfiltern, die den antiken Theorien zugrunde liegen. Diese Faktoren sollen anhand moderner Erkenntnisse überprüft werden. Diese Überprüfung findet auf der Basis bestimmter Forschungsprämissen statt, die zuvor dargelegt werden. Die zentrale Analyse gleicht die Kernthesen verschiedener antiker Theorien mit modernen Erkenntnissen ab und versucht Ähnlichkeiten sowie Unterschiede zu erkennen, um so die antiken Theorien entweder gangbar zu machen oder sie als inaktuell auszurangieren. Auf diese Weise soll dem eingangs deutlich gemachten Begriffspluralismus ein strukturiertes Spektrum an Glücksaspekten entgegengesetzt werden.

### 0.3. Zum theoretischen Ansatz

Die Antike erscheint mit Blick auf ein tieferes Verständnis des Glücks besonders spannend, da sie uns nicht nur zeitlich sondern auch philosophisch zunächst fern und fremd erscheint. Dass die heutige Philosophie nach über 2500 Jahren der Geistesgeschichte das Rad schwerlich neu erfinden kann, liegt auf der Hand – dennoch kann das antike Rad der gegenwärtigen Glücksforschung zu neuem

[4] Der gegenwärtige mitteleuropäische und, noch genauer, der deutschsprachige Raum wird für die Betrachtung herausgegriffen, da eine globalere Betrachtung zu allzu großen Ungenauigkeiten führen würde. Um einen möglichst konkreten Einblick in das Verständnis und die Definition von Glück zu erhalten empfiehlt sich eine solche geografische und vor allem kulturelle Eingrenzung. Dennoch werden, wo es möglich und nötig ist, auch andere kulturelle und soziale Aspekte aufgegriffen.

Schwung verhelfen. Bei der Betrachtung antiker Glückskonzepte ist dennoch stets zu bedenken, dass wir zwei Jahrtausende nach deren Entstehung keinen vollständigen Einblick in die Wirkungsweise der im Folgenden vorgestellten Theorien haben können. So mahnt der Philosoph Alfred North Whitehead: „(...) whereas you can make a replica of an ancient statue, there is no possible replica of an ancient state of mind."[5] Zwar unterscheiden sich unsere Reaktionen auf bestimmte Reize und Umstände womöglich von denen der Menschen in der Antike,[6] dennoch können wir die Gedanken aus der Vergangenheit durchaus nachvollziehen. So zeigen sich in den zentralen Anforderungen an die Philosophie deutliche Parallelen: Heute wie damals suchen die Menschen nach möglichst konkreten philosophischen Handreichungen zur Orientierung in einer Welt, die als zunehmend komplexer wahrgenommen wird.[7] Besonders deutlich wird die Ähnlichkeit der antiken und der modernen Suche nach dem Glück mit Blick auf den Umgang mit Begehrlichkeiten und dem steten Wunsch nach mehr: Denn moderne Kulturkritiker und antike Philosophen beanspruchen diese geleichermaßen als wesentliche Charakteristika ihrer jeweiligen Zeit. Dadurch wird die Untersuchung antiker Lösungsansätze für diese offenbar zeitlosen Probleme äußerst reizvoll. Die Ähnlichkeit der Anfragen an die Philosophie ist dabei nicht zu verwechseln mit einer unreflektierten Identifizierung der antiken und der heutigen Lebenswelt. Ziel ist es also nicht, die Antike mental zu rekonstruieren oder den zeitlichen Abstand zu nivellieren. Vielmehr soll neue Inspiration aus alten Theorien entspringen – um möglicherweise Antworten auf die zeitlosen Fragen der Philosophie zu finden.

Ebenso wenig soll die Geschichte des Glücks chronologisch nachgezeichnet werden. Der historische Diskurs wurde bereits in der Dissertation von Ryan Bremner aufgearbeitet,[8] so dass ich die philosophische Betrachtung des Glücks mit einem bestimmten Fokus versehen möchte. Deshalb werde ich die Entstehung und Entwicklung verschiedener Teilaspekte des Glücks herausarbeiten und versuchen, die antiken Theorien auf der Basis unserer heutigen Lebenswelt zu interpretieren und für unsere gegenwärtige Realität fruchtbar zu machen. Die Untersuchung erhebt dabei keinen Anspruch auf chronologische Vollständigkeit. Vielmehr sollen die zentralen Thesen der antiken Glücksphilosophie herausgearbeitet werden. Der

---

5 Whitehead, Alfred North: Science and the Modern World. The New American Libary of World Literture, New York 1948, 139.

6 Vgl. ebd., 140.

7 Meißner, Burkhard: Hellenismus. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 2007, S. 119.

8 Er erstellte auch erste Kategorien, in die er das Glück einteilte. Allerdings bezieht er sich auf den Englischen Sprachraum, während ich aus praktischen Erwägungen den Deutschen gewählt habe. Zudem erlaubt es der Fokus auf den gewählten Zeitraum, die Theorien näher zu betrachten, statt einen überblickhaften Ansatz zu wählen. Vgl. Bremner, Ryan Hanlon: Theories of Happiness On the Origins of Happiness and Our Contemporary Conception. Inaugural-Dissertation zur Erlangung der Doktorwürde der Philosophischen Fakultät der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität zu Bonn, 2011.

untersuchte Zeitraum erstreckt sich von den Anfängen des uns bis heute überlieferten Nachdenkens über das Glück bis zum Beginn der Spätantike, in der sich die Philosophie zunehmend mit religiösen Ideologien auflädt. Im gewählten Zeitraum bringen die Philosophen zahlreiche Glückstheorien hervor, die womöglich das Potenzial haben, die aktuelle Suche nach dem Glück sinnvoll zu inspirieren.

Die im Folgenden betrachteten Glückstheorien lassen sich in zwei Bereiche unterteilen: bei den einen verteilt das Schicksal oder die Götter das Glück, bei den anderen liegt das Glück in der menschlichen Verantwortung. Letztere werden im Folgenden verstärkt herausgearbeitet, da sie für die aktuelle Debatte besonders wertvoll erscheinen. Dieser Aspekt wird sich wie ein roter Faden durch die gesamte Untersuchung ziehen.

### 0.4. Zu den Daten

Aufgrund der teils schwierigen Quellenlage greifen die Untersuchungen der antiken Konzepte mitunter auf Sekundärquellen zurück. Die aktuellen empirischen Daten basieren auf verschiedenen Erhebungs- und Untersuchungsmethoden, die im Verlauf der Arbeit an gegebener Stelle vorgestellt werden.

### 0.5. Hypothesen und erwartete Resultate

Bereits bei einer oberflächlichen Lektüre antiker Ethiken fällt ins Auge, dass die Lehren uns auch heute noch in vielen Bereichen des Lebens die Augen öffnen können. Teils erweisen sich diese Texte näher an unserer heutigen Realität als Schriften, die nur wenige Jahrhunderte alt sind. Entsprechend ist zu erwarten, dass die antiken Theorien, zumindest teilweise, einer empirischen Überprüfung standhalten und die aktuellen Theorien bereichern können. Vor allem der Aspekt der eigenen Verantwortlichkeit des Menschen für sein Glück sollte sich mit aktuellen psychologischen Erkenntnissen in Einklang bringen lassen. Dennoch ist auch zu erwarten, dass sich einige der antiken und ebenso auch einige der heute unter dem Begriff *Glück* subsumierten Konzepte als nicht zielführend erweisen.

### 0.6. Aufbau

**Abschnitt A** schafft die Basis und den Ausgangspunkt unserer Überlegungen. Durch eine schematische Sichtung der gegenwärtigen Verwendung des Begriffs nähert sich die vorliegende Arbeit dem Glück mit einem sehr alltäglichen Blick. Wovon sprechen wir heute, wenn wir von Glück reden? Welchem Glücksbegriffen begegnen wir in unserem Alltag und wie hat er sich sprachlich entwickelt? Um diese Frage zu klären, möchte ich das Feld der Glückskonzepte in vier Schritten bearbeiten. Zum Einstieg in das Thema möchte ich die vielen Gestalten des Glücks betrachten, die uns heute sowohl in der wissenschaftlichen Forschung als auch im alltäglichen Sprachgebrauch begegnen. Wie schreiben Journalisten über das Glück?

Was verbinden Musiker mit dem Begriff und wie fassen die Rezipienten diese Aufarbeitung des Glücks auf? Um die semantischen Nuancen herauszuarbeiten, sollen wichtige verwendete Begriffe zunächst definiert werden, so dass eine weitere Diskussion auf einem sprachlichen Konsens beruht. Im nächsten Schritt soll die Entstehung des deutschen Begriffs Glück Einblicke in die Entwicklung des philosophischen Konzepts und dessen öffentlicher Wahrnehmung geben. Um die feinen Bedeutungsschattierungen klarer herauszuarbeiten, möchte ich im Anschluss daran einen Blick auf die Übersetzungen des Wortes und des sich daraus entwickelnden Begriffsfelds im englischen Sprachraum werfen. Ziel dieses ersten Abschnittes ist es, einen Überblick über den aktuellen Gebrauch des Begriffs zu erarbeiten und eine Sensibilität für dessen Bedeutungsvielfalt zu schaffen.

**Abschnitt B** arbeitet heraus, welche Konzepte die antike Philosophie bereithält, die heute in der Regel mit *Glück* übersetzt werden. Dabei wird auch betrachtet, wie sich die Glücksbegriffe auseinander, nebeneinander und gegeneinander entwickelt haben. Was sind die zentralen Faktoren, die zum Glück beitragen? Was können wir aus der Antike mitnehmen in unser heutiges Leben? Hier zeigt sich das Spannungsfeld zwischen dem göttlich gefügten Schicksal, dem Glück-Haben, und einem aktiv erwirkten Glück. In der Antike gibt es eine starke Tendenz zur aktiven Gestaltung des eigenen Lebens – in dem jeder sein Glück selbst schmieden muss. Zu diesen beeinflussbaren Glücksbedingungen zählt neben der inneren Haltung vor allem der menschliche Gefühlshaushalt. Dabei bewertet jede Theorie das Verhältnis von Affekten und Tugenden anders. Damit verbunden sind auch die unterschiedlichen Wertigkeiten von Genuss, materiellen Gütern und sozialen Kontakten. Abschnitt B wird eine kurze Begriffshistorie nachzeichnen, die bestimmte wertvolle Säulen des Glücks zum Vorschein bringen sollen. Dieser Abschnitt wird mit einer Kategorisierung der Kernaspekte abschließen, die als Grundlage für die anschließende Betrachtung dienen werden.

Um die Glücksfaktoren im Anschluss auf ihre Funktionsfähigkeit für unsere heutige Zeit zu prüfen, sollen die empirischen Wissenschaften zu Wort kommen. Um diese Ergebnisse sinnvoll auswerten zu können, werden in **Abschnitt C** einige der wichtigsten Forschungsmethoden vorgestellt. Zudem soll festgehalten werden, welchen Stellenwert die modernen Erkenntnisse in der Auswertung antiker Theorien haben. So liefert Abschnitt C Methoden und Forschungsprämissen als Basis für den sich anschließenden Hauptteil.

**In Abschnitt D** verbinden sich Antike und Moderne, um gemeinsam Aufschlüsse über das Glück in unserer heutigen Zeit zu liefern. Die in Abschnitt B herausgefilterten Eckpfeiler des antiken Glücks werden auf ihre Tauglichkeit überprüft, diskutiert und gegebenenfalls in die Gegenwart übertragen. Dabei überraschen viele der antiken Ansätze mit ihrer Aktualität – während sich andere mit Blick auf das Glück und die Definition des Begriffs als weniger zielführend erweisen. Wie passen die antiken Theorien mit unseren heutigen Glücksbegriffen zu-

sammen? Gibt es Schnittmengen, so dass die Jahrhunderte alten Theorien dem aktuellen Zerfasern entgegenwirken können? Dieser Abschnitt bildet das Herzstück der vorliegenden Arbeit. Ziel des eklektizistischen Verfahrens ist es, die in Abschnitt B gesammelten Fundstücke auf ihre Aktualität zu prüfen und diese gegebenenfalls mit den Erkenntnissen nicht-philosophischer Wissenschaften zu einem neuen und tragfähigen Ansatz zu legieren, der sich mit der in Abschnitt A herausgestellten aktuellen Lebenswirklichkeit vereinen lässt.

**Abschnitt E** schenkt den möglichen negativen Implikationen des in Abschnitt D herausgearbeiteten Glücksbegriffs Beachtung: Sind wir zum glücklich sein verdammt? Ist Glück ein Leistungsziel, dessen Verfehlen uns zu Versagern macht? Wie gehen wir mit den möglichen Implikationen eines durch eigenes Handeln zu erlangenden Glücks um? Diese Betrachtungen führen zurück zum Beginn der Arbeit und blicken erneut – zumindest einen kurzen Augenblick lang – auf die Medien und ihre Auswirkungen auf den Glücksbegriff. Dabei soll ein möglicher Kritikpunkt am aktiven Glücksbegriff vorsorglich ausgeräumt werden.

### 0.7. Anmerkung

Einzelne Auszüge aus dieser Dissertation wurden bereits an anderer Stelle veröffentlicht. Gedanken über das Glück, dessen mediale Darstellung und über die Ungenauigkeit des Begriffs erschienen 2014 in einem medienwissenschaftlichen Magazin.[9] Überlegungen zum aktiven Erwirken des Glücks und dem potentiell daraus erwachsenden Zwang sowie den dahinter stehenden gesellschaftlichen Konventionen sind ebenfalls 2014 in einer sozialwissenschaftlichen Zeitschrift publiziert worden.[10] Zudem finden sich einige grundlegende Gedanken bereits in einem 2012 erschienenen Sammelband zum Thema Glück des Brockhaus Verlags,[11] an dem ich maßgeblich mitgewirkt habe. Die Grundidee dieser Arbeit ist an meine Masterarbeit angelehnt, die ich 2011 eingereicht habe.

---

9 Vgl. Eckermann, Ines M.: Das Glück in den Medien: Ein Begriff zwischen Mode und Beliebigkeit, in: Communicatio Socialis, 47. Jg. 2014, H. 2, 70-80.

10 Vgl. Eckermann, Ines M.: Zum glücklich sein verdammt. Von der Pflicht sein eigenes Glück zu schmieden, in: Sozialwissenschaften und Berufspraxis: Glück und Glücklichsein. Erwartet und vermessen? Lucius & Lucius Verlagsgesellschaft mbH, 2/2014 Stuttgart, 214-224.

11 Vgl. Brockhaus Horizonte. Die Vermessung des Glücks, Gütersloh/München 2012.

## Abschnitt A: Terminologische Vorüberlegungen

*„Das Glück ist keine leichte Sache:*
*Es ist sehr schwer, es in uns,*
*und unmöglich, es anderswo zu finden."*
Nicolas-Sebastien Chamfort[1]

Der erste Schritt einer jeden Reise ist es, das Ziel zu kennen. Wer sich auf die Suche nach dem Glück macht, sollte folglich eine ungefähre Ahnung davon haben, in welche Richtung er sich wenden sollte. Doch mindestens ebenso wichtig für eine zeitgemäße Betrachtung altertümlicher Glückskonzepte erscheint die Frage nach dem Startpunkt dieser Reise und zugleich nach der aktuellen Definition des Glücks. Bevor es in den folgenden Abschnitten um das Einordnung, Überprüfen und Bewerten von antiken Glückskonzeptionen gehen wird, soll zunächst deutlich werden, von welcher Basis aus heutige Forscher auf das antike Glück zurück blicken. Deshalb schafft das erste Kapitel einen Überblick über die alltägliche Verwendung des Wortes *Glück* und der mit ihm verwandten Worte. Dabei soll jenseits einer Beurteilung von deren Qualität und Wirkung zunächst vor allem deutlich werden, welche Konzepte sich unter dem großen Dach des Terminus *Glück* versammeln. Im zweiten Kapitel gibt die historische Entwicklung des Wortes *Glück* und eine Analyse der englischen Entsprechungen Aufschluss über den Facettenreichtum des heutigen Begriffs und schaffte ein Verständnis für die Entstehung der unterschiedlichen Begriffsinhalte.

### 1. Unbeschreiblich glücklich – Herausforderung einer Begriffsdefinition[2]

*„Behalte dein Glück*
*stillschweigend für dich*
*und erfreue dich daran."*
Plautus[3]

Was ist Glück? Sicher kommen jedem Menschen gleich mehrere Ideen in den Sinn, was er auf diese Frage antworten könnte. Doch nur vordergründig scheint dies eine simple Frage mit einer einfachen Antwort zu sein. Zunächst einmal ließe sich annehmen, dass das Glück ein Pol einer Dichotomie ist: Glück als Gegenteil des Unglücks.[4] Durch das Präfix „Un-" wird ausgedrückt, dass das Unglück die Abwe-

---

1 Reiners, Ludwig (Hrsg.): Sorgenfibel oder Über die Kunst, durch Einsicht und Übung seiner Sorgen Meister zu werden, Beck, München 2010, S. 11.

2 Einige der in diesem Kapitel erwähnten Gedanken wurden bereits veröffentlicht: Vgl. Eckermann, Ines M.: Das Glück in den Medien: Ein Begriff zwischen Mode und Beliebigkeit, in: Communicatio Socialis, 47. Jg. 2014, H. 2, 70-80.

3 Leonhardt: Lebensweisheiten berühmter Dichter und Denker, S. 264.

4 Wobei auch das Wort Unglück geteilt werden muss in Unglücklich-Sein und Unglück-Haben.

senheit oder gar das Gegenteil von Glück ist. Doch der Soziologe Peter Fischer bemängelt an diesem Gedanken: „(...) offensichtlich handelt es sich nicht um einen binären Code, der die fraglichen Phänomene vollständig erfasst. Denn oft befinden wir uns in einem Zustand, der uns weder Anlass gibt, uns als glücklich, noch uns als unglücklich zu bezeichnen (…).“5 Fischer nimmt folglich an, dass nicht jedem Lebensmoment entweder das Prädikat *glücklich* oder *unglücklich* verliehen werden kann. Glück und Unglück treten nicht als zwei Extreme einer linearen Skala auf, zwischen denen der Mensch hin und her diffundiert. Etwas wie einen Kippschalter besitzt das Glück nicht. Das Glück via negativa, sprich als Abwesenheit des Unglücks, zu definieren, ist mithin zu kurz gegriffen. Folglich bleibt die Frage offen, wie wir uns einen glücklichen Menschen vorstellen sollen. Könnte er jemand sein, der mit Leichtigkeit durch sein Leben geht, der mit einer gewissen Nonchalance auch in schwierigen Situationen frohen Mutes bleibt?[6] Glück wäre demnach eine Mischung aus einer unbeschwerten Gelassenheit und einer günstigen Fügung der äußeren Bedingungen.

Akzeptieren wir diese Definition, drängt sich jedoch die Frage auf, ob Menschen, denen eben diese Leichtigkeit fehlt, dennoch Glück erfahren können. Sind sie ebenso glücklich wie der unbekümmerte „Glückspilz“? Hat ihr Glück eine andere Qualität, eine andere Tiefe – oder ist es eine gänzlich andere Form des Glücks? Hier wird deutlich, dass es in unserem Verständnis offenbar mehr als nur eine Definition von Glück gibt. Um der begrifflichen Vielfalt auf den Grund zu gehen, soll nun eine kulturphilosophische Analyse einen Überblick über die im deutschen Sprachraum und dem mitteleuropäischen Kulturkreis verbreiteten Verwendungen des Terminus *Glück* gewähren.[7]

### 1.1. Zwischen Mode und Beliebigkeit: Das Glück in den Medien[8]

Schon in der Antike suchen die Menschen nach dem Glück, wie bereits einige der

---

Das Unglück-Haben wäre somit das andere Extrem zum Glück haben, während das unglücklich sein dem glücklich sein gegenübersteht. In der Psychologie wird in der Regel von „unglücklich sein“ gesprochen bzw. von Traurigkeit, da Zufälligkeiten nur als äußere Faktoren bei empirischen Erhebungen einbezogen werden. In der Emotionspsychologie gilt Traurigkeit bzw. Unglück als Affekt mit einem negativen Wert. Vgl. Russell, James A.: A Circumplex Model of Affect. In: Journal of Personality and Social Psychology, Ausgabe 39, 1980, S. 1161-1178.

5 Fischer, Peter: Einführung in die Ethik. Wilhelm Fink Verlag, München 2003, S. 241.

6 Ideal ist hier eine Formulierung, die dem Englischen Idiom „being light minded“ entspricht. Leider findet sich im Deutschen kein lexematisch kongruenter Ausdruck.

7 Die Einschränkung ergibt sich aus dem Wunsch, den Umfang dieser Arbeit in einem überschaubaren Rahmen zu halten und zugleich möglichst konkrete Begriffe herauszufiltern. Um einer Betrachtung eines größeren Kulturkreises gerecht zu werden, wäre eine Erklärung einer Vielzahl verschiedener gesellschaftlicher und kultureller Umstände nötig, die den Rahmen dieser Arbeit übersteigen würden.

8 Vgl. Eckermann: Das Glück in den Medien.

frühestens uns heute überlieferten Schriftstücke der Menschheit zeigen.[9] Und noch immer scheint nicht jeder das Glück gefunden zu haben. Kein Wunder also, dass die Medien das Thema dankbar aufgreifen. Doch in Punkto Glück spricht fast jeder seine eigene Sprache und so meint jemand, der *Glück* sagt, vielleicht etwas anderes, als das, was sein Zuhörer darunter versteht. Eine gewinnbringende Kommunikation bedarf jedoch fassbarer und sowohl auf Sender- als auch auf Empfängerseite ähnlich konnotierter Begriffe. Eine Herausforderung, die bei einem Blick auf die mediale Verwertung des Themas besonders deutlich wird.[10]

Wie populär das Glück ist, zeigt sich schon bei einer einfachen Recherche mit der weltweit am häufigsten genutzten Internetsuchmaschine: Die Suche nach dem Wort *Glück* ergibt gut 411.000.000 Treffer, das englische Wort *happiness* 72.200.000.[11] In Fernsehsendungen, im Hörfunk und in den Printmedien scheint das Glück omnipräsent. So führt ein großer Online-Händler weit über 25.000 Bücher mit dem Wort *Glück* im Titel.[12] Die Mehrheit davon ist weder philosophischer noch empirisch-wissenschaftlicher Natur. Da populärwissenschaftliche oder wissenschaftsferne Medien in der Regel ein breiteres Publikum ansprechen als psychologische Studien, sozialwissenschaftliche Abhandlungen oder die Werke antiker Philosophen, haben sie ein größeres Potential, die öffentliche Wahrnehmung des Glücksbegriffs maßgeblich zu beeinflussen. So hält der Kommunikationswissenschaftler Jo Reichertz fest: „Die Bedeutung der Medien bei der Verbreitung und Auratisierung (also nicht: Erschaffung) bestimmter Formen des Glücks bzw. bestimmter Praktiken zur Glückserreichung wird oft überschätzt, obwohl es töricht wäre, ihnen jede Bedeutung bei der Ermittlung, Ausformung und Verbreitung des Begehrenswerten abzusprechen.“[13] Wer also die Augen davor verschließt, dass auch außerhalb universitärer Kontexte mit ursprünglich philosophischen Begriffen und Konzepten hantiert wird, befasst sich mit einem sehr begrenzten Ausschnitt der Verwendung des Glücksbegriffs. Gerade das stets im öffentlichen Interesse stehende Thema Glück verbietet also eine ungerechtfertigte Über-Intellektualisierung. Eine systematische Meta-Reflexion der medialen und alltägli-

---

9 Vgl. Das Gilgamensch-Epos. Philipp Reclam jun., Stuttgart 2009, u.a. S. 129.

10 Vgl. Eckermann: Das Glück in den Medien.

11 Die französische Übersetzung bonheur bringt 379.000.000 und die spanische Entsprechung felicidad immerhin noch 24.100.000 Ergebnisse. Google, Stand 14. März 2014, 0,41 Sekunden. Die vergleichsweise niedrigen Ergebnisse für happiness und felicidad liegen vermutlich auch darin begründet, dass es im Englischen und Spanischen weitere Übersetzungen für das gibt, was im Deutschen im Allgemeinen als „Glück“ bezeichnet wird. Zudem entsteht vermutlich eine Verzerrung dadurch, dass das Wort bonheur auch im Deutschen verwendet wird.

12 amazon.de, Stand 23. März 2014: 26.299 Treffer bei der Suche nach dem Wort Glück in der Kategorie Bücher.

13 Reichertz, Jo: Glück als Konsumgut? Massenmedien und die Werbung als Produzenten von Glücksvorstellungen. In: tvdiskurs. Verantwortung in audiovisuellen Medien17, Ausgabe 66, 2013, S. 39.

chen Aufarbeitung des Themenfeldes vermag es, die Aufladung des Begriffs mit einer Fülle von Inhalten anschaulich zu erklären.[14] Im Folgenden sollen einige Medienformate beispielhaft für eine Analyse herangezogen werden, um einen Überblick über die vorherrschenden Interpretationen des Glücksbegriffs zu liefern.

### 1.2. Die Umrisse des Glücks im Fernsehen

Die Konturlosigkeit des Glücks steht, zumindest implizit, im Zentrum der ZDF-neo-Reportage „Herr Eppert sucht das Glück". Thorsten Eppert stellt darin drei Menschen vor, die exemplarisch unterschiedliche und vergleichsweise extreme Glücksbegriffe verkörpern.[15] In einem Casino interviewt Eppert einen Roulette-Spieler, der mit einem speziellen System versucht, den Zufall in gerichtete Bahnen zu lenken und so Einfluss auf sein Glück auszuüben. Eine weitere Spielart des Glücksbegriffs stellt Eppert bei einem Besuch in einer Psychiatrie vor. Ein Patient mit einer bipolaren affektiven Störung erklärt ihm, wie sich ein hypomanischer Zustand und somit eine psychosomatische Form des Glücks, anfühlt: In den manischen Phasen sei der Betroffene „mehr als glücklich, als wenn man im Rausch wäre. Dieses Glücksgefühl hält ja auch an, eine ganze Weile. Man sieht nur den Moment."[16] Doch er beschreibt auch, dass diese Art des Glücks die Betroffenen nicht selten zu selbstzerstörerischem Verhalten treibe, da durch die Manie die eigenen (Belastungs-) Grenzen nicht mehr realistisch eingeschätzt werden können.[17] Folglich liegt hier eine trügerische Form des Glücks vor: Die grenzenlose Euphorie der manischen oder hypomanischen Phasen ist auf eine Störung in den Mengenverhältnissen der Neurotransmitter im Gehirn zurückzuführen. Es handelt sich hierbei um neurologisch induzierte positive Erfahrungswerte.

Getrübt wird diese Form des Glücks durch das erwähnte selbstausbeuterische Verhalten und die mit den manischen Phasen wechselnden depressiven Episoden. In der Reportage wird deutlich, dass unser Alltagsverständnis kaum Raum für ein derart wankelmütiges Glück lässt. Neben dem monetär orientierten Glück bzw. dem Zufallsglück des Spielers und dem neurosomatischen Glück zeigt die Reportage schließlich eine Form des Glücks, die an die philosophische Idee der Lebenskunst erinnert. Eppert besucht dafür eine Kommune, die sich ein alternatives Lebens- und Liebeskonzept geschaffen hat. Durch die Selbstversorgung mit Lebensmitteln genießen die Kommunenbewohner wirtschaftlich in weiten Teilen Autarkie. Die interviewten Bewohner sagen von sich, einen Lebensweg gefunden zu haben, der sie erfüllt. Es ist selten von Glück, viel öfter jedoch von Zufriedenheit und von Freiheit in verschiedenen Bereichen des Lebens die Rede.[18] Epperts

---

14 Vgl. Eckermann: Das Glück in den Medien.
15 Vgl. Herr Eppert sucht...- das Glück. ZDF neo, freeeye.tv, Hamburg 2011.
16 Vgl. ebd.
17 Vgl. ebd.
18 Vgl. ebd.

Suche macht deutlich, dass vieles, das als Glück bezeichnet wird, nicht zwingend auch glücklich macht, und manches, was unter Umständen glücklich macht, nicht zwingend auch als Glück benannt werden muss, um sich zu realisieren.

### 1.3. Inszenierung des Glücks

Wie in vielen anderen aktuellen Medienbeiträgen geht es in Epperts Reportage um die Darstellung individuellen Glücks. Begrenzt lassen sich diese Modelle auch auf andere Individuen übertragen und dürfen so als Muster für Glücksauffassungen in der Bevölkerung gelten.[19] Ein ähnlich breites Spektrum zeigt sich auch in einer Kindersendung aus den 1970ern, in der nicht Herr Eppert, sondern Herr Rossi das Glück sucht. Die Kinder-TV-Serie „Herr Rossi sucht das Glück" stellt das Leben des Herrn Rossi vor, der sich in seinem eintönigen Arbeitsalltag verausgabt.[20] Obgleich die Hauptzielgruppe Kinder sind, verfolgt die Zeichentricksendung einen sehr sozialkritischen Ansatz.[21] So stellt sich Herr Rossi in der ersten Folge mit folgenden Worten vor:

> „Ich stehe morgens auf, wenn Leute mir sagen, dass ich aufstehen muss. Ich esse, wenn Leute mir sagen, dass ich essen muss. Ich denke, wenn Leute mir sagen, dass ich denken soll – und immer das, was sie wollen, das ich denken soll. Ich bin ein Mensch mit gesicherter Zukunft, die bereits von anderen geplant worden ist. Aber wenn man es genau betrachtet, zähle ich doch gar nichts. Ich bin eine Null. Ein Nichts. Aber das will ich nicht mehr! Hilfe!"[22]

Hier wird klar, dass die Macher der Sendung Rossi einen aktiven Glücksbegriff mit auf den Weg gegeben haben. Rossis Verzweiflung resultiert zu großen Teilen aus dem Gefühl, dass sein Leben bis in seine Gedanken hinein fremdbestimmt ist.[23] Glück basiert für Rossi im Umkehrschluss auf Freiheit und auf dem Gefühl, dass seine Handlungen einen Einfluss auf den Verlauf seines Lebens haben. Zudem koppelt Rossi sein Glück an den Wunsch, einen Sinn in der Gleichförmigkeit seines Alltags zu sehen. [24] Das wird daran deutlich, dass die gute Fee, die Herrn Rossi aus seiner Misere helfen möchte, den Lebensweg der Menschen pauschal kritisiert: „Die Menschen sind zu sehr beschäftigt damit, Geld zu raffen. Sie leben nicht, sie beben. Und sie vergessen, dass sie ein Herz haben."[25] Die Suche nach dem Glück ist hier mit einem erfüllenden Lebensziel verbunden.

Dennoch wird schon im Titellied angedeutet, dass Herr Rossi dem materiellen

---

19 Vgl. Reichertz, Jo: Glück als Konsumgut?, S. 42.

20 Bozzetto, Bruno: Herr Rossi sucht das Glück (Il Signor Rossi cerca la felicità), Monitorpop Entertainment, Wagner Hallig & Hessischer Rundfunk 1976, Folge 1 In der Steinzeit & Im Alten Rom.

21 Vgl. Eckermann: Das Glück in den Medien.

22 Bozzetto: Herr Rossi sucht das Glück.

23 Vgl. ebd.

24 Vgl. ebd.

25 Vgl. ebd.

Glück, dem Genuss und dem Luxus nicht gänzlich abgeneigt ist.[26] In der Serie wird folglich mit verschiedenen Glücksbegriffen gearbeitet, die augenscheinlich unverbunden nebeneinander stehen. Im Detail betrachtet sehen wir in Rossis Wünschen verschiedene mutmaßlich glückskonstitutive Faktoren: Genuss („Kaffee und Törtchen"), sozialer Status („so ein Auto macht was her"), das Gefühl von Exklusivität und Luxus („Eis vom Nordpol, flambiert mit Punsch").[27] Insgesamt drückt sich im Titellied neben dem Verlangen nach größerem finanziellen Erfolg auch die Annahme aus, dass das Leben der Reichen ein glücklicheres ist als das des Fischkonservenfabrikmitarbeiters. Doch noch etwas anderes, etwas Entscheidendes wird im Vorspann ausdrücklich erwähnt: „Jaaa, Herr Rossi sucht das Glück. Sucht man es, so fehlt ein Stück. Ja, es fehlt ein Stück vom Glück".[28] Dieser erste Satz des Vorspanns kann erklären, warum das Glück immer wieder seinen Weg auf die Agenda der Medienschaffenden findet – denn offenkundig fehlt den Rezipienten „ein Stück vom Glück".[29]

### 1.4. Graustufen des Glücks – Überblicksanalyse der Printmedien

Das große mediale Interesse sagt folgerichtig weniger über die Medienschaffenden und ihre Chefredakteure selbst aus, als über den (Gemüts-)Zustand unserer Gesellschaft – schließlich sind nahezu alle Medien für ihr kommerzielles Fortbestehen darauf angewiesen, konsumentengerechte Angebote zu schaffen.[30] Demgemäß ist das Glück ein mehr als ideales Sujet für die Medien, sowohl mit einer expliziten Erwähnung des Glücks im Titel als auch indirekt durch das Präsentieren von glücklichem Leben oder dem Versprechen von Glück etwa in Spiel- oder Casting-Shows.[31] Lässt man den Blick über die Regale der boulevardesken Ratgeberliteratur und die Zeitschriftenauslage schweifen, fällt die Nachfrage deutlich ins Auge. Vor einigen Jahren manifestierte sich diese Popularität im Titel des Magazins „Happinez".[32] Die Eigenpräsentation auf der Homepage der Zeitschrift verrät, dass die Herausgeber die Aktualität des Glücksstrebens erkannt und für sich genutzt haben:

> „In den vergangenen Jahren haben wir eine scheinbar unaufhaltsam wachsende Welt und Wirtschaft erlebt. [...] Aber all das hat Schattenseiten: Unsere Welt ist immer härter und oberflächlicher geworden. Ein Leben, dem wir versuchen einen Sinn durch Arbeit, Erfolg, Familie zu geben, um dann festzustellen, dass wir zu erschöpft sind, um auch nur Zufriedenheit geschweige denn Glück zu empfinden. Und hier kommt Happinez ins Spiel. [...] Ein Heft für Menschen, die interessiert

[26] Vgl. ebd.
[27] Vgl. ebd.
[28] Vgl. Eckermann: Das Glück in den Medien.
[29] Vgl. Eckermann: Das Glück in den Medien.
[30] Vgl. Bleicher, Joan Kristin/ Hickethier, Knut (Hrsg.): Aufmerksamkeit, Medien und Ökonomie, Lit Verlag, Münster 2002, S. 182.
[31] Vgl. Reichertz, Jo: Glück als Konsumgut?, S. 39f.
[32] Vgl. Happinez – Mindstyle Magazine, Bauer Verlag Hamburg.

sind am Entdecken ihrer Innerlichkeit, verbunden mit einem angenehmen Leben."[33]

In diesem Fall wird ein sehr weiter Glücks- bzw. „Happinez"- Begriff verwendet: Die Redakteure stellen einen bestimmten Lebensstil vor, worauf auch der Beiname „Mindstyle Magazine" hinweist. Durch die inhaltliche Ausrichtung zeichnet sich ein Glücksbegriff ab, in dem der Wunsch nach Gelassenheit und innerer Ruhe mitschwingt. Dennoch lässt sich nicht leugnen, dass neben spirituellen und esoterischen Anregungen auch eine käufliche Form des Glücks propagiert wird, die durch Duftkerzen, Buddha-Statuetten und Yoga-Wellness-Reisen Einzug in das Leben des Glücksaspiranten halten soll.[34] Dabei werden keine fiktiven Formen des Glücks konstruiert, sondern ganz reale Bedürfnisse und Vorstellungen der Zielgruppe abgebildet.[35] Jo Reichertz stellt fest, dass Medien „Formen des Glücks ebenso wie Praktiken der Glückserlangung realer oder fiktiver Figuren (meist in stark idealisierter Form)" speichern und verbreiten und „über die Arten und Zeichen des Glücksausdrucks, also darüber, was Glück jeweils dem Einzelnen und seiner Gruppe bedeutete", informieren.[36] Problematisch wird die Darstellung von Glück erst, wenn die Medienschaffenden in ihren Beiträgen achtlos mit gleich mehreren Definitionen des Glücks jonglieren, ohne die verschiedenen Begriffsinhalte sinnvoll voneinander abzugrenzen. Auffällig ist die unbedachte Verwechslung von Glück, Lust, Genuss oder Momenten der Freude oder der Euphorie vor allem in der Unterhaltungsliteratur.[37]

Ein Beispiel für eine journalistisch undifferenzierte Annäherung an das Thema findet sich in einer 2014 erschienenen Ausgabe der Mode- und Frauenzeitschrift „Glamour". Der Wunsch, möglichst viele verschiedene Studien und Ansätze in einem relativ kurzen Text unterzubringen, fällt zu Lasten der Systematisierung des Themenfeldes.[38] Glück wird im Text „Wo fängt das Glück an?" als „wunderbare Sache" und als „großes Glücksgedöns" bezeichnet, gilt als „positives Gefühl" und „schwere Arbeit".[39] Im Verlauf der Auseinandersetzung mit dem Glück wird eine Studie erwähnt, der zufolge sich dreimal mehr positive als negative Gefühle einstellen müssen, um ein Erleben des Glücks hervorzubringen.[40] Mit großer Wahrscheinlichkeit geht diese paraphrasierte Erkenntnis auf die Psychologin Barbara L. Fredrickson zurück, die positive und negative Affekte, vereinfacht ausgedrückt, verrechnet und so eine Art Glücksquotienten bildet.[41] Das dahinter stehende Konzept

---

33 www.happinez.de; Stand 11. April 2014.
34 Vgl. Eckermann: Das Glück in den Medien.
35 Vgl. ebd..
36 Reichertz, Jo: Glück als Konsumgut?, S. 39.
37 Vgl. Eckermann: Das Glück in den Medien.
38 Vgl. ebd..
39 Rüggeberg, Stefanie: Wo fängt das Glück an? Glamour, Mai 2014, S. 227.
40 Vgl. ebd.
41 Vgl. Fredrickson, Barbara L.: Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr

ähnelt dem der Lebenszufriedenheit. Einige Zeilen weiter wird dieses Prinzip als „Dopaminrausch" übersetzt. Das Heranziehen von Philosophen als Gewährsleute, um den losen Gedanken den gewichtigen Nachdruck vieler tausend Jahre der Philosophiegeschichte zu verleihen, führt zu einer vordergründigen Aneinanderreihung von kalenderspruchartigen Zitatumformungen. Dass ein wissenschaftlicher Anspruch bei einem Modemagazin fehl am Platz ist, steht außer Frage. Dennoch bleibt zu bemerken, dass eine unsaubere Begriffsverwendung den inhaltlichen Wert der Lektüre neutralisiert. Die Identifizierung von neuronalen Zuständen und kognitiven Prozessen ist ohne weitere Erklärung logisch kaum nachvollziehbar und stellt so nicht nur den philosophischen, sondern auch den journalistischen Anspruch in Frage.

### Zufriedenheit, Gesundheit, Souveränität

Fundierter reagieren die großen Wissenschaftsmagazinen wie „Geo Wissen", „Zeit Wissen Ratgeber", „Gehirn&Geist" oder „Psychologie Heute" auf das Verlangen nach Informationen über das Glück. Seit einigen Jahren greifen sie wiederholt das Glück auf und widmen ihm immer wieder Artikel oder Sonderausgaben.[42] Das Magazin „Geo Wissen" teilt die Artikel im Inhaltsverzeichnis der Themenausgabe „Glück" in drei Bereiche: Glück, Zufriedenheit und Souveränität. So ist direkt zu erkennen, dass Glück und Zufriedenheit als getrennte Konzepte aufgefasst werden. Während es unter der Rubrik „Glück" um verschiedene Emotionen und um neurologische Aspekte geht, befasst sich die Rubrik „Zufriedenheit" mit dem gelungenen Leben, aber auch mit den „Quellen des Glücks".[43] Gleich zwei Artikel unter der Überschrift „Zufriedenheit" tragen das Wort Glück im Titel – eine Vermengung der Begriffe innerhalb einer augenscheinlichen Systematisierung. Unter der Kategorie „Souveränität" geht es derweil um Faktoren, die zu einer Stabilisierung der Persönlichkeit beitragen können, wie etwa das Selbstwertgefühl. Diese Artikel befassen sich zusammengefasst mit glückskonstitutiven Umständen und Verhaltensweisen, denen ein eng mit der Lebenszufriedenheit verwandter Glücksbegriff zugrunde zu liegen scheint.

### Glück zwischen Buchdeckeln

Der Facettenreichtum des Glücksbegriffs fällt auch bei einem Bestseller ins Auge: Das Sachbuch „Glück kommt selten allein..." des Mediziners Eckardt von Hirsch-

---

Leben dauerhaft verändert. Campus Verlag, 2011.

42 Vgl. u.a. Zeit Wissen – Glück. Nr. 47 – 07/11. Gruner und Jahr, Hamburg 2011; Zeit Wissen – Wie wir glücklich lange leben. Nr. 4/2011, Zeitverlag Gerd Bucerius, Hamburg 2011 und vgl. Schramm, Stefanie: Einfach glücklich. In: Zeit Wissen Ratgeber 2/ 2013, Zeitverlag Gerd Bucerius, Hamburg 2013.

43 Vgl. u.a. Geo Wissen – Glück. Nr. 47 – 07/11. Gruner und Jahr, Hamburg 2011.

hausen führt 2009 einige Wochen die Bestsellerliste an.[44] Hirschhausen schwankt darin zwischen einem genussorientierten,[45] einem neurologisch-endokrinologischen[46] und einem konsumkritischen Glücksbegriff[47] – und fasst alles vereinfachend unter dem Kultwort Glück zusammen. In Bezug auf den Glücksbegriff bleibt die Mehrzahl der Ratgeber und populärwissenschaftlichen Sachbücher wie das von Eckard von Hirschhausen jedoch unspezifisch.[48]

Diese Vielgestalt des Glücks ist der zentrale Betrachtungsgegenstand des 2011 erschienenen Sachbuchs „Glück. The World Book of Happiness" des Journalisten Leo Bormans. Darin kommen exakt hundert Wissenschaftler zu Wort, die sich allesamt mit dem befassen, was unter dem Begriff Glück subsummiert wird.[49] Das Psychologie- und Neurowissenschaftsmagazin „Gehirn&Geist" beschreibt den Inhalt in der Rezension ein als ein „interkulturelles Potpourri" und als „Sammelsurium der internationalen Glücksforschung". „Das Endprodukt" kennzeichne dabei „vor allem eins: Vielfalt statt Tiefe. Denn obwohl sich keiner der Autoren akribisch an die Vorgaben hält, kratzen ihre Beiträge zwangsläufig nur an der Oberfläche, und in der Kürze können manche Autoren mehr, andere weniger überzeugen."[50] Das Glück scheint hier eher in der Breite als in seiner Tiefe erforscht zu werden. Weicht der Begriff mit jeder Seite mehr auf – oder wollen uns Bücher wie dieses vor Augen führen, dass Glück etwas derart Individuelles ist, dass ohnehin nichts Definitives darüber ausgesagt werden kann?

Der Philosoph Malte Hossenfelder sieht in dieser großen Bandbreite an Verwendungs- und Deutungsmöglichkeiten des Lexems eine kaum zu übersehende Gefahr. Er fürchtet, dass der Glücksbegriff aufgrund seiner Vieldeutigkeit fast schon unbrauchbar geworden ist:

> „Ein Begriff, der so inhaltsarm ist, dass er nichts mehr Verbindliches ausdrückt, dass man willkürlich alles Beliebige unter ihm subsumieren kann, ist ein Werkzeug ohne Wert, eine bloße Attrappe. Da er nichts Objektivierbares mehr bezeichnet, ist er weder von theoretischem noch von praktischem Gebrauch."[51]

Schon Immanuel Kant vermutet in der inhaltlichen Pluralität das Kernproblem der Debatte um das Glück. Doch fürchtet er nicht etwa darum, dass der Begriff zerfa-

---

44 Sein ein Jahr zuvor erschienenes Buch „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben" war ähnlich erfolgreich. Von beiden Bücher verkaufte Hirschhausen mehrere Millionen Exemplare.

45 Vgl. von Hirschhausen, Eckart: Glück kommt selten allein. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg 2011, S. 179ff.

46 Vgl. Ebenda, S. 83ff.

47 Vgl. Ebenda, S. 149ff.

48 Vgl. Eckermann: Das Glück in den Medien.

49 Vgl. Bormans, Leo: Glück. The World Book of Happiness. DuMont Buchverlag, Köln 2011.

50 Zimmermann, Sarah: Viele Wege führen zum Glück - 100 Wissenschaftler geben Tipps in Häppchenform. In: Gehirn&Geist, 5/2011, Spektrum Verlag, Heidelberg 2011, S. 82.

51 Hossenfelder, Malte: Philosophie als Lehre vom glücklichen Leben. Antiker und neuzeitlicher Glücksbegriff. In: Bellebaum, Alfred (Hrsg.): Glück und Zufriedenheit. Westdeutscher Verlag, Opladen 1992, S. 15.

sern könnte – er setzt dies als gegeben voraus. Daraus zieht er, als er 1785 in seiner „Metaphysik der Sitten" das Thema Glückseligkeit anschneidet, einen pragmatischen und mit Blick auf die wissenschaftlichen Ressourcen sehr arbeitsökonomischen Schluss:

> „Allein es ist ein Unglück, dass der Begriff der Glückseligkeit ein so unbestimmter Begriff ist, dass obgleich jeder Mensch zu dieser zu gelangen wünscht, er doch niemals bestimmt und mit sich selbst einstimmig sagen kann, was er eigentlich wünsche und wolle."[52]

Aus dieser Aussage geht noch eine weitere Schwierigkeit hervor: Nicht nur divergiert der Glücksbegriff interpersonal – er ist auch für das Individuum selbst äußerst vielschichtig. Schließlich würden die Imperative „der Klugheit [...], wenn es nur so leicht wäre, einen bestimmten Begriff von Glückseligkeit" hervorbringen.[53] Doch dies ist, so Kant, nicht der Fall. Für ihn folgt daraus zunächst, die Frage nach dem Glück auf sich beruhen zu lassen. Doch allein, dass er die Suche in einem späteren Werk wieder aufnimmt, zeigt, wie dringlich das Thema in der Philosophiegeschichte ist. Es ist also nicht an der Zeit für forscherische Resignation – sondern für eine exaktere Verwendung der Begriffe.

### 1.5. Glück 2.0 – Die Aufbereitung des Themas im Internet

Dabei ergibt sich jedoch eine wesentliche Herausforderung: Im Zeitalter des Internets schreibt jeder Autor seine eigenen lexematischen Regeln. Auf zahlreichen Websites ist das Glück ein Thema.[54] In seinem „Glücksarchiv" stellt der Psychologe Karl Kreichgauer Texte zum Thema Glück zusammen. Kreichgauer versucht den Glücksbegriff differenziert darzustellen und verfasst eine überblickshafte Sammlung der Erkenntnisse aus Pädagogik, Psychologie, Theologie und Philosophie.[55] Neben Literaturempfehlungen gibt Kreichgauer auch „Glücksfaktoren" an, mit denen die Leser aktiv etwas für ihr nicht näher spezifiziertes Glück tun können.[56] Glück tritt hier als etwas Beeinflussbares auf. Dennoch bleibt Kreichgauer unkonkret in dem, was das Ziel dieses aktiven Strebens sein soll und überlässt die Beantwortung dieser Frage der individuellen Interpretation seiner Leserschaft.

Die Website des selbsternannten „Ministeriums für Glück und Wohlbefinden" ist angelehnt an das Design der deutschen Bundesministerien. Die Seite geht zurück auf ein Projekt zweier Kommunikationsdesgin-Studenten, die eine Strategie für eine Markenkommunikation erstellen sollen. Oben neben dem Logo stehen die

---

52 Kant, Immanuel: Grundlegung zur Metaphysik der Sitten. In: Kant, Immanuel, Weischedel, Wilhelm (Hrsg.): Kritik der praktischen Vernunft. Grundlegung zur Metaphysik der Sitten. Suhrkamp Taschenbuch, Frankfurt a.M. 1974, S. 47f: BA 45f.

53 Ebd..

54 Nennung der Websites entspricht der Reihenfolge der Google-Treffer-Listung, Stand, 20. April 2014.

55 www.gluecksarchiv.de, Stand 29. April 2014.

56 Ebd..

drei Schlagworte „Bewusstsein", „Reduktion" und „Zufriedenheit".[57] Ein dem Internetauftritt zugrunde liegender Glücksbegriff lässt sich deutlich erkennen. Zunächst wird deutlich, dass Glück von Wohlbefinden sprachlich getrennt ist – eine nicht unwesentliche Differenzierung, wie wir später noch sehen werden. Hinzu tritt der Aspekt der Muße, der sich auf der Startseite in der Aufforderung zu „mehr Pausen im Alltag" ausdrückt.

Auf der Seite „glückistjetzt.de" werden eine „Glücksberatung" sowie eine Lebensberatung mit dem Untertitel „Life change" angeboten, bei der es explizit um „Auszeitberatung" und um gewaltfreie Kommunikation geht.[58] Zudem bietet der Seitenbetreiber an, als „Glücksbringer" auf Events kleine Aufmerksamkeiten und Zettel mit Lebensweisheiten zu verteilen.[59] Die Seite fußt auf einer Idee von Glück, in der sich Stressbewältigung, Glücksmomente und temporären Zufriedenheit mischen. Durch einen angeschlossenen Online-Shop tritt ein weiterer Aspekt hinzu: Dort wird mit Produkten wie Salzen oder Tees ein käufliches und zugleich materielles Glück offeriert.

Die Aufbereitung des Themas Glück im Internet zeigt eindrücklich, wie weit sich das Spektrum der Inhalte spannt, die allesamt mit dem Wort Glück abgedeckt werden. Gemeinsam ist den genannten Internet-Auftritten, dass sie einen sehr konkreten, greifbaren Zugang zum Thema Glück wählen und versuchen, praktisch umsetzbare Wegweiser zum Glück zu liefern. Dieser Ansatz darf als Ausdruck eines allgemeinen Wunsches der Seitenbetreiber und der Rezipienten verstanden werden, die sich – vermutlich vom sehr abstrakten und undifferenzierten Begriff Glück überfordert – nach Hilfestellungen und Praxisratschlägen sehnen.

### 1.6. Musikalische Umsetzung des Glücks

Einen guten Einblick in subjektive Auffassungen von Glück gibt die Verarbeitung des Themas in der Musik. Da in Verbindung mit musikalischen Klängen eher die emotionale als die rationale Seite unseres Bewusstseins angesprochen wird,[60] drücken sich darin gefühlsgeprägte Konzepte aus. Und so ist auch das Glück in der Musik das Themenfeld omnipräsent ist. Als Beispiele werden hier sehr bekannte und im Radio gespielte Lieder angeführt, die eine größere Hörerschaft erreichen und somit potentiell auch deren Glücksbegriff mitprägen. Im Bereich der Popmusik ist das Lied „Happy" wohl eines der derzeit weltweit erfolgreichsten Vertonungen des Themas. Dort heißt es beispielsweise „Clap along if you feel like a room without a roof."[61] Es darf angenommen werden, dass der nach oben unbegrenzte

---

57 http://ministeriumfuerglueck.de, Stand 29. April 2014. Ende 2012.

58 http://www.glueckistjetzt.de/portfolio-items/beratung/ Stand 29. April 2014.

59 Ebd..

60 Vgl. Koelsch, S.: Brain correlates of music-evoked emotions. Nature Reviews Neuroscience, Ausgabe 15, 2014, S. 170–180.

61 Pharrell Williams: Happy. In: Girl. SmiCol (Sony Music), 2014.