

Verfasser: Raphael Gülker
Jahrgangsstufe: Q1
Lehrkraft: Frau Meike Precht

Müssen wir glücklich sein wollen?

Glücklich, ein Wort, welches vermutlich jedem von uns bereits das eine oder andere Mal wie selbstverständlich über die Lippen gekommen ist. Glücklich, ein Wort, eine Beschreibung eines Zustandes, welcher vermutlich die Menschen schon beschäftigte, als sie noch kein Wort für ihn hatten. Glücklich, eine Empfindung, welche von jedem angestrebt, doch von den wenigsten erreicht wird und das, obwohl der Wunsch nach ihr so grundlegend, so menschlich wie das Hungerbedürfnis selbst ist. Weshalb sonst sollten sich Menschen jeden Tag aus den Betten quälen, warum sonst sollten sie sich unterordnen und Arbeiten nachgehen, wenn nicht, um irgendwann diesen Zustand zu erreichen. Oder etwa nicht? Genau dieser Frage möchte ich in diesem Essay nachgehen. Ist Glückseligkeit ein natürliches Grundbedürfnis, oder nur die moderne Illusion eines guten Lebens, und sind „Glück“ und „glücklich“ nur zwei Beschreibungen des gleichen Zustandes? Bei der Beantwortung werde ich mich zunächst der Bezeichnung „glücklich“ widmen und sie definieren, danach werde ich die Wechselwirkung zwischen Glück und Glückseligkeit beleuchten. Dabei werde ich erklären, warum die beiden Begriffe meiner Meinung nach zu trennen sind.

Vorab ist es meiner Meinung nach nötig, den generellen Begriff „glücklich“ einer näheren Definition zu unterziehen. Begibt man sich auf die Suche nach eben dieser, stößt man schnell auf sich widersprechende Auffassungen dieses Begriffes. Glaubt man dem von unter anderem Aristoteles vertretenen Eudaimonismus, ist Glückseligkeit ein Produkt mehr metaphysischer als weltlicher Vorgänge, bei welcher die betreffende Person durch das Ausführen „positiver“ Tätigkeiten wie z. B. dem Helfen anderer Personen, oder das allgemeine Vertreten einer als gut anerkannten Moral und Tugend zur „Glückseligkeit“ gelangt. Dem gegenüber steht der moderne Hedonismus, welcher das Weltliche als den Weg zum Glückseligkeit bezeichnet. Ausgehend von der modernen Definition aus dem 17. Jahrhundert, ist das Glück durch „Lustmaximierung“, somit durch das stetige Erfüllen der Triebe und Wünsche, seien sie körperlicher oder geistiger Natur, zu erreichen. Übersteigt die Anzahl der positiven Empfindungen die der negativen, ist man glücklich.

Damals wäre ein Zusammenbringen dieser beiden Auffassungen vermutlich undenkbar gewesen, jedoch finden sich heutzutage Definitionen des Zustandes „Glückseligkeit“, welche die Wahrheit genau in der Mitte vermuten. Eine der populärsten Definitionen ist vermutlich die des US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman, welcher in seinem Buch „Authentic Happiness“ das Perma Modell vorstellt, welches die fünf Säulen des Glückseligkeit definiert. Die erste Säule beinhaltet die Menge an positiven Emotionen, die zweite das Engagement, sich für etwas einzusetzen, die dritte den Aufbau und das Pflegen von Beziehungen, die vierte den Sinn im Leben, um ihm eine Bedeutsamkeit zu geben, und die fünfte das Erreichen von Zielen. Im Englischen ergibt sich dann **Perma**: **P**ositive Emotions, **E**ngagement, **R**ealtionships, **M**eaning und **A**ccomplishment.

Demzufolge ist Glückseligkeit ein Zustand, welcher durch mehrere Faktoren bedingt über einen längeren Zeitpunkt haltbar ist, welcher aber weniger Freude, sondern vielmehr Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit gleicht. Glück hingegen ist eine flüchtige Empfindung, welche sowohl durch die Befriedigung empathisch bedingter Solidarität, das Konsumieren von Drogen, den Erwerb von Dingen oder sogar die Selbstverletzung herbeigeführt werden kann. Auch das Ansehen eines Horrorfilms kann zu einer Glückseligkeit führen, sprich Spaß durch Angst. Die Glückseligkeit ist eine rudimentäre, primitive Emotion, welche durch die Ausschüttung von Glückshormonen erreicht wird. Sie setzt weder Stabilität noch Gesundheit oder Entwicklung voraus.

Dennoch stellt sie oder vielmehr der Wunsch, das Verlangen nach ihr zu befriedigen, eine Triebfeder des Handelns dar. Dargestellt wird dieser Umstand durch das von James Olds und Peter Milner durchgeführte Experiment „Intracranial self-stimulation“ (ICSS) , bei welchem eine Maus die Möglichkeit erhielt, über einen Tastendruck eine Elektrode in ihrem neuronalen Belohnungszentrum zu aktivieren, welches zu einer Stimulation führte, sprich dem Inbegriff einer Glücksempfindung. Über dieses positive Gefühl hinaus vergaß die Maus sowohl den Geschlechtsakt als auch das Fressen und nahm zudem Schmerzen in Kauf, um an den Knopf zu gelangen. Ähnliches Verhalten lässt sich bei suchtkranken Menschen beobachten, welche billige und gesundheitsschädliche Alternativdrogen zu sich nehmen.

Wer kennt nicht den Griff in die Chipstüte, obwohl man sich der negativen Folgen vollkommen bewusst ist. Oder den Blick auf das Smartphone, obwohl noch viele Aufgaben vor einem liegen. Glück kann, obwohl es ein im Allgemeinen positiver Begriff ist, selbsterstörerisch sein. Dass Glücksempfindungen allein nicht glücklich machen, lässt sich auch an der Abnutzung eben dieser erkennen. Wie bei jeder anderen Emotion stumpfen wir bei zu häufiger Empfindung ab. Wir desensibilisieren. Wer also versucht, das Glückliche durch Glücksempfindungen allein zu erreichen, bürdet sich damit selbst eine Sisyphusaufgabe auf, da es nach der ersten Euphorie mit jedem Mal weniger intensiv wird. Man baut über die Zeit eine Toleranz auf, welche einen zwingt, ständig höhere Dosen zu sich zu nehmen.

Glücklichsein hingegen ist ein Zustand von Dauer. Als Glückliche kann man den Gedanken auf die nächste Arbeitswoche beschreiben, wenn man einer Tätigkeit nachgeht, welche man liebt. Oder das Zubettgehen im Bewusstsein dessen, dass alle Aufgaben für den nächsten Tag erledigt sind. Glückliche ist ein Zustand der Zufriedenheit und der Ruhe, ein Begriff der Stabilität. In Verbindung mit einer Empfindung, wie der Möglichkeit, ein geliebtes Hobby ständig ausführen zu können, kann ein Zustand erreicht werden, welcher zurecht den Namen Glückliche trägt.

Um eine Trennung dieser beiden Zustände noch weiter zu belegen, kann auch ein Gegenbeispiel herhalten. Gehen wir von einem unglücklichen, frustrierten Menschen aus, welcher weder an seiner Freizeit noch an seiner Arbeit Spaß oder Freude empfindet. Auch ein solcher Mensch kann unter bestimmten Umständen eine Glücksempfindung erfahren, sei sie herbeigeführt durch Drogen oder eine anderweitige Befriedigung. Dies schließt aus, dass Glückliche und Glück dasselbe sind. Glück bedingt zwar Glückliche, jedoch im Umkehrschluss Glückliche nicht Glück.

Demnach können wir davon ausgehen, dass Glückliche zwar ein Zustand ist, welchen wir versuchen zu erreichen, welcher aber nicht grundlegend menschlich ist. All diese Dinge, die laut dem Eudaimonismus oder dem Perma-Modell glücklich machen, sind Resultate bewusster Gedankengänge. Ob beim Pflegen von Beziehungen oder beim Hinausbringen des Mülls, diese Werte funktionieren möglicherweise in einer fiktiven Umgebung, wie beispielsweise in einer von Menschen geschaffenen Gesellschaft. Die Natur jedoch kann sich so etwas nicht erlauben. Wie häufig haben schon Personen, die vermeintlich glücklich hätten sein sollen, ihr Leben durch Drogen oder der anderweitigen Suche nach Höhenflügen zerstört. Wir alle sind wie die Maus in der Box, immer auf der Suche nach dem nächsten Tastendruck. Ob Geltungsbedürfnis, Unterhaltungssucht oder Sexualtrieb. Natürlich steckt in diesem *Es* auch ein *Ich*, jedoch übernimmt die Natur doch allzu oft die Kontrolle. Es sind diese Dinge, die uns steuern, die den Altruisten und Egoisten formen.

Zum Schluss bleibt zu sagen, dass Glückliche ein Zustand ist, den vermutlich jeder als erstrebenswert bezeichnet, doch ist auch dies ein Ideal, welches vorgelebt wird, finden doch nicht selten Menschen ihr »Glücklich« in der Einsamkeit. Folglich nein, wir müssen nicht glücklich sein wollen, es sei denn, wir zwingen

uns dazu, was dann vermutlich weniger unserem eigenen Wohlergehen dient, als vielmehr dem Zweck, ein Ideal zu erfüllen, um das Geltungsbedürfnis zu befriedigen. Nein, wir müssen nicht glücklich sein wollen, auch wenn wir es gerne wären. Wir müssen Glück empfinden wollen, was nicht selten in das Unglücklichsein führt.

Ich versichere, dass ich die Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe und alle Entlehnungen als solche gekennzeichnet habe.