Das Glück unter uns:

Theorien, Gedanken und Perspektiven zum Lebensglück

Eine Maturaarbeit von Nadine Hager

Kantonsschule Wettingen, November 2019 | Betreut durch Julia Nauer

1 Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beleuchtet das *Lebensglück* sowohl aus theoretischer und allgemeiner, als auch aus praktischer und individueller Perspektive:

Auf der einen Seite umfasst sie diverse Theorien, Gedanken und Erklärungsansätze rund um das Glück, welche auf verschiedenen Ebenen eine allgemeine Annäherung an dieses Thema darstellen.
Auf der anderen Seite gehört zu dieser Arbeit ein Fotobuch, welches sich aus acht schriftlich verarbeiteten Interviews sowie Porträts der Gesprächspartner zusammensetzt und somit den individuellen Teil des Lebensglücks anzuschneiden vermag.

Auf diese Weise behandelt diese Arbeit Theorien, Gedanken und verschiedene Perspektiven zum Lebensglück.

2 Vorwort

Die Frage nach dem «guten Leben» begleitet mich schon lange. Hand in Hand mit dieser geht unweigerlich die Schwesterfrage nach dem Glück - denn ein gutes Leben scheint ein glückliches zu sein. Die Maturaarbeit stellte eine einmalige Gelegenheit für mich dar, dieser mir essenziell erscheinenden Thematik mehr Zeit zu widmen und mich ihr hinzugeben.

Mir war von Anfang an klar, dass mir ein rein theoretisches Projekt nicht ausreichen würde, da ich auch etwas über den Menschen selbst erfahren wollte.
Die Recherchen zu Begriffsdefinitionen, Einflussfaktoren, Studienergebnissen und philosophischen Texten dienten somit hauptsächlich als Grundgerüst für eine weiterführende praktische Arbeit: Dem Interviewen von Personen mit verschiedenen Lebenserfahrungen und demnach sich unterscheidenden Glücksvorstellungen.
Für solche Gespräche kontaktierte ich Bekannte, bei denen ich davon ausgehen konnte, dass sie etwas zum Thema *Lebensglück* zu sagen haben würden, weil sie ein reflektiertes Leben führen oder einschneidende Lebenserfahrungen gemacht haben. Ausserdem versuchte ich, an fremde Personen heran zu kommen, die meiner Vorstellung nach durch ihren Lebensstil etwas zu berichten haben würden, wie beispielsweise Obdachlose oder Prostituierte.

Die Interviews führte ich in Anlehnung an einen durchdachten Leitfaden und zeichnete sie auf, um später Schlüsselpassagen transkribieren zu können. Am Ende jeder Unterhaltung fotografierte ich zudem den Gesprächspartner mit dem Ziel, möglichst viel seiner Persönlichkeit auch bildlich darstellen zu können. Die fotografischen und schriftlichen Elemente kombinierte ich dann zu einem Büchlein, welches eine Sammlung von Gedanken, Anregungen und Eindrücken geworden ist – eine Widmung an das Leben und das in seinem Herzen liegende Glück.

Das Schöne an dieser Arbeit ist, dass sie alle meine Interessen in sich vereint. So wurde sie getragen von meiner Neugierde, den Menschen und seine Facetten besser kennen zu lernen, meiner Leidenschaft für die Fotografie und das Schreiben, dem Wille zur Ergründung und Weitervermittlung eines komplexen Themas und nicht zuletzt dem Wunsch, mich persönlich weiter zu entwickeln, in dem ich mich inspirieren lasse von neuen Gedankenanstössen.

Doch nicht nur von meiner Begeisterung wurde dieses Projekt getragen, sondern auch von der tatkräftigen Unterstützung meines Umfelds, bei dem ich mich an dieser Stelle bedanken möchte:

Julia Nauer	Für die tatkräftige Unterstützung und Begleitung meines Projektes mit zahlreichen Ideen und Feedbacks
Marco Bonadei	Für das Gegenlesen dieser Arbeit und das Verfassen einer konstruktiven Rückmeldung
Lili Meier, Tong Ung, Thomas Moser, Marek Dutkievicz, Gabriele Stolz, Ariana Qizmolli, Abt Daniel Schönbächler und Melinda Nadj Abonji	Für die Zeit, die sie sich für mich genommen und das Vertrauen, das sie mir geschenkt haben, in dem sie mit mir ihre persönlichen Anschauungen und Erfahrungen geteilt haben.
Meiner Familie	Für die kreativen Inputs und das kritische Betrachten der Arbeit sowie das Zurverfügungstellen von wichtigen Kontakten.

Inhaltsverzeichnis

1 Zusammenfassung 2
2 Vorwort 3
3 Einleitung 7
4 Arbeitsprozess & Methodik 8
4.1 Die Themenwahl 8
4.2 Überblick über das Vorgehen 10
4.3 Glück: Ein allgemeiner theoretischer Einblick 11
4.3.1 Die Rolle des Glücks in der Welt von heute 11
4.3.2 Der Glücksbegriff 14
4.3.2.1 Dauer des Glücksgefühls 15
4.3.2.2 Bezug des Glücksgefühls 15
4.3.2.2.a Bedürfnisbefriedigung 16
4.3.2.2.b Glücksfähigkeit 16
4.3.2.3 Abhängigkeit des Glücks 17
4.3.2.3.a Emotionsbalance und Erwartungshaltung 18
4.3.2.3.b Das Unglück 18
4.3.3 Arten des Glücks 20
4.3.3.1 Zufallsglück & Schicksalsglück 20
4.3.3.2 Das Glück des Unglücklichseins 20
4.3.3.3 Das Glück als Gefühl 21
4.3.3.4 Das Glück als innerer Zustand 22
4.3.4 Ein kleines Fazit zwischendurch 23
4.4 Lebensglück im Brennpunkt 24
4.4.1 Lebensglück im Detail 24
4.4.1.1 Was uns allgemein glücklich macht – «das Aussen» 24
4.4.1.1.a Soziale Beziehungen 24
4.4.1.1.b Erfüllung der Grundbedürfnisse und Wohlstand 25
4.4.1.2 Was uns allgemein glücklich macht – «das Innen» 26
4.4.1.2.a Sich auf Freuden und Genuss einlassen können – Präsenz 26
4.4.1.2.b Fähigkeit zur Neubewertung der Fakten 28
4.4.1.2.c Selbstwertgefühl 30
4.4.1.2.d Persönlichkeitsentwicklung 31
4.4.1.2.e Fähigkeit zur Reflexion 32

4.4.1.3 The Big Picture 34
4.5 Methodisches Vorgehen – die Praxis 37
4.5.1 Die Wahl der Interviewpartner 37
4.5.2 Die Interviews 39
4.5.2.1 Die Vorbereitung - roter Faden 39
4.5.2.2 Die Durchführung 40
4.5.2.3 Die Verarbeitung 41
4.5.3 Das Erstellen des Produktes 42
4.5.3.1 Die Wahl der Software 42
4.5.3.2 Das Design 42
4.5.3.3 Die Reihenfolge der Interviews im Fotobuch 44
4.5.3.4 Die Wahl des Produktes 46
5 Zusammenfassendes Fazit der Arbeit 47
5.1 Theorie 47
5.2 Interviews 49
5.2.1 Ariana Qizmolli 49
5.2.2 Marek Dutkievicz 51
5.2.3 Tong Ung 52
5.2.4 Melinda Nadj Abonji 54
5.2.5 Thomas Moser 56
5.2.6 Lili Meier 57
5.2.7 Abt em.Daniel Schönbächler 59
5.2.8 Gabriele Stolz 61
5.3 Gesamtfazit 63
6 Reflexion der Arbeit 65
7 Quellenverzeichnis 69
7.1.1 Bücher 69
7.1.2 Webdokumente 69
7.1.3 Abbildungen 69
7.1.4 Interviews 70
8 Anhang zum Arbeitsprozess 71
8.1 Erarbeitung der Theorie 71
8.1.1 Brainstorming 71
8.1.2 Strukturierung der abgeschlossenen Recherchen 72
8.1.3 Erstellen von Schemata zur Illustration des Rechercheteils 74
8.2 Anfrage für Interviews 75

3 Einleitung

Diese Arbeit ist eine Annäherung an das Glück des Lebens auf theoretischer sowie praktischer Ebene. Im Rahmen des Rechercheteils wird zunächst ganz allgemein auf den Begriff `Glück' und seine Bedeutung eingegangen, um danach das *Lebensglück* aufgrund dieser Betrachtungen zu definieren. Somit folgt auf einen Überblick eine Einschränkung der Thematik: Vom Glück wird zum *Lebensglück* übergegangen, da Spezifikationen unabdingbar sind aufgrund der Schwammigkeit des Glücksbegriffs.

Der erste Teil dieser theoretischen Arbeit enthält auf einen allgemeinen Einstieg folgend Ansätze, welche verschiedene Glückstypen logisch unterscheiden und charakterisieren. Diese erlauben es dann, das *Lebensglück* zu definieren und im Weiteren zu behandeln, wovon es beeinflusst wird.

Da das Thema `Glück' sehr weitläufig und komplex ist, war es nicht möglich, alle Inhalte zu nennen oder gar auszuführen. Ausgespart wurden unter anderem Themen wie:
Arten des Glückserlebens, Einflüsse der Kultur und der Religion, nationale Glücksvergleiche – und Unterschiede, die ansteckende Wirkung des Glücks, der gesamte biologische Aspekt des Glücksempfindens, spezifische Hindernisse zum Glücklichsein, der Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und dem Glücksempfinden, wie sich der Stellenwert und das Gesicht des Glücks über die Zeit verändert haben in der Gesellschaft, etc.

Der praktische Teil dreht sich im Gegensatz zu der Recherchearbeit ausschliesslich um das *Lebensglück*. In Form eines kleinen Buches werden acht Interviews dargestellt mit Personen, deren Hintergründe sich stark unterscheiden: Dadurch wird individuellen Gedanken und persönlichen Lebenserfahrungen in dieser Arbeit Platz geboten und es kann auf die starke Individualität dieses Themas eingegangen werden.

4 Arbeitsprozess & Methodik

4.1 Die Themenwahl

Mir ist es nicht schwergefallen, Thema und Vorgehensweise für dieses Projekt auszuwählen.
Schon immer war ich fasziniert von dem Menschen und seinen Lebensgeschichten; Von Wahrnehmung, Lebenserfahrung, Perspektive und Persönlichkeit. Meine Neugierde gegenüber persönlichen Gedanken und Vorstellungen kennt kaum Grenzen.
In der Maturaarbeit sah ich deswegen von Anfang an die Gelegenheit, dieser nachzugeben und an Menschen heranzutreten, um ihren Geschichten und daraus geformten Ansichten zu lauschen. Neben der Faszination, die ich für den Menschen empfinde, begleitet mich auch der Wunsch, selber etwas zu bewegen, in dem ich Botschaften zugänglich mache und vermittle. Dies tue ich neben dem Schreiben von Texten auch bildlich: Die Fotografie hat sich in den letzten Jahren zu meiner Leidenschaft entwickelt, und auch in ihr sehe ich ein Mittel, um Geschichten zu erzählen.

Aufgrund dieser Interessen und Stärken entstand die Idee, Interviews mit ausgewählten Personen zu führen, ihre essenziellen, berührenden und anregenden Kernaussagen als Texte niederzuschreiben und dazu fotografisch zu versuchen, die Persönlichkeiten der Gesprächspartner einzufangen.
Die geeignetste Präsentationsform von Text und Bild sah ich in einem kleinen `Fotobuch'.

Als Inspiration dazu diente für mich das Werk «Generation Wealth» von der Fotografin Lauren Greenfield: Über 25 Jahre hinweg hatte sie sich in den USA damit auseinandergesetzt, wie Wohlstand zunehmend die treibende Motivation der Menschen wird und wie sich dies äussert. Ihre intensive Beschäftigung aus unterschiedlichsten Blickwinkeln mit dieser Thematik hielt sie fest mittels Dokumentarfotografie und dazu passenden Interviews, welche sie in einem grossen Fotobuch zusammenführte. Was entstand war ein Mittel, um den Lesern eine völlig neue Welt zu erschliessen auf eine sehr eindrückliche und gut verständliche Weise.
Diese Arbeit hat mir derart imponiert, dass ich ähnlich vorgehen wollte in meiner Maturaarbeit: Auch ich wollte Interviews und Fotografie zusammenführen, um eine Geschichte zu erzählen und diese aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten.

Die Wahl des eigentlichen Themas erfolgte nach der Entscheidung, wie das kreative Produkt der Arbeit aussehen sollte, doch auch diese fiel mir leicht – denn es gibt nichts anderes, das mich so zuverlässig begleitet, wie die Frage dem persönlichen Lebensglück. Schon seit Jahren setze ich mich damit auseinander, wie ich ein Leben führen kann, das wirklich gelebt ist. Die Frage nach Erfüllung begleitet mich jeden Tag.

Dieses Projekt gab mir den Rahmen, mich intensiv dieser Thematik zu verschreiben, und so widmete ich es dem Lebensglück.

Der Grundgedanke war also klar: Ich würde Interviews führen, um von verschiedenen Menschen zu erfahren, welche Rolle das Glück in ihrem Leben spielt, diese zu Texten verarbeiten und ihnen selber aufgenommene Porträtfotografien der Gesprächspartner beifügen.

Eine der grössten Herausforderungen dieses Vorhabens ist hier erst auf den zweiten Blick zu erkennen: Für das Führen von Interviews musste ich mir zuerst eine Grundlage erarbeiten, um die richtigen Fragen stellen zu können. Dass das Lebensglück ein so abstraktes wie komplexes Thema ist, ist dabei nicht schwer zu erkennen, und genau dadurch war ein planvolles Vorgehen unabdingbar; Um trotz umfangreichen Recherchen genug Zeit für Interviews zu haben.

4.2 Überblick über das Vorgehen

Der allgemeine Ablauf meines Vorgehens mitsamt Zeitplan sieht folgendermassen aus:

Arbeitsschritt	Beschreib	Zeitplan
Internetrecherchen	Via Internetrecherchen einen groben Eindruck vom «Glück» bekommen; eine Vorstellung davon bekommen, was darunter verstanden werden kann und aus welchen Perspektiven es betrachtet werden kann (biologisch, psychologisch, philosophisch…)	Bis knapp nach den Frühlingsferien
Literaturrecherchen	Die tatsächlichen Recherchen durchführen mit Fachbüchern, die idealerweise Studien enthalten und so viele Perspektiven wie möglich abdecken.	Bis Halbzeit zu den Sommerferien (ca. 5 Wochen)
Verarbeitung und Strukturierung der Recherchen	Alle Recherchen nach Themenbereichen gruppieren und verarbeiten in einen strukturierten Fliesstext, auch mit dem Ziel, die eigenen Gedanken zu ordnen und einen strukturierten Überblick zu erhalten – dies dient als Vorbereitung für alle Interviews, da ich im Gespräch als Spezialistin auftreten muss.	Bis zu den Sommerferien (ca. 6 Wochen)
Mobilisieren von Interviewpartnern	Überlegen, wer als Gesprächspartner in Frage kommen würde und kontaktieren der betreffenden Personen	Anfangs Sommerferien
Ganze schriftliche Arbeit aufstellen und erste Interviews führen	Durchführen der ersten Interviews und parallel dazu alle anderen Kapitel neben dem Rechercheteil erstellen für die schriftliche Arbeit (soweit es bereits möglich ist).	Während den Sommerferien
Interviewen und transkribieren	Durchführen aller Interviews und transkribieren der Kernaussagen	Bis zu den Herbstferien (ca. 9 Wochen)
Erstellen des Kunstproduktes	Transkribierte Texte mit den Porträts zusammenführen und Erstellen eines Designs.	Ab den Herbstferien
Feinschliff	Überarbeiten der schriftlichen Arbeit und des Fotobuches, beide Produkte drucken lassen, Audios der Interviews auf USB-Sticks laden.	Bis Abgabe

Dieses Kapitel der vorliegenden Arbeit wird genau in dieser Reihenfolge strukturiert sein, beginnend mit dem Rechercheteil. Genauere Aspekte des Arbeitsprozesses wie Brainstorming oder Mindmaps sind im Anhang aufgeführt.

4.3 Glück: Ein allgemeiner theoretischer Einblick

Bevor definiert werden kann, was das *Lebensglück* an sich ist, was es enthält oder wovon es abhängig ist, muss zuerst ein Überblick über das ganz allgemeine Glücksthema gewonnen werden. Was ist Glück überhaupt und welche Arten davon können wann wie angetroffen werden?

Diese Recherchearbeit behandelt alles in allem folgende Punkte:

- Die Bedeutung des Glücks für uns:
  → «Die Rolle des Glücks in der Welt von heute», Kapitel 4.3.1
- Ansätze für Begriffsdefinitionen von Glück im Allgemeinen:
  → «Der Glücksbegriff», Kapitel 4.3.2
- Abgrenzung: Glückstypen und daraus folgende Definition vom Lebensglück:
  → «Arten des Glücks», Kapitel 0
- Einflussfaktoren auf das Lebensglück und seine Bestandteile:
  → «Das Lebensglück im Detail», Kapitel 4.4

4.3.1 Die Rolle des Glücks in der Welt von heute

Das Glück: Eine Thematik, die zur gegenwärtigen Zeit Fluten an vielversprechenden Lebensführungsratgebern auf den Markt spült, die Regale der Buchläden und das Internet erobert, Apps und Videobotschaften auf den Plan ruft.
Und diese Trendwelle kommt nicht von ungefähr: Schon seit 1776 gilt die Suche nach dem Glück in den USA als unabdingbares Recht des Menschen, verankert in deren Unabhängigkeitserklärung mit den Worten: «We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the *pursuit of Happiness*.»[1].

Doch schon weit vor 1776 widmeten Philosophen sich dem Thema des Glücks, sogar bereits vor Beginn der christlichen Zeitrechnung. Das Produkt davon: Ein Strauss von Ansätzen und Sichtweisen, welche teils heute noch immer Gültigkeit besitzen, zu welchen noch immer neuer Zuwachs hinzukommt, und welche häufig nicht einmal in den Grundsätzen übereinstimmen.
Um nur ein einziges Einstiegsbeispiel zu nennen: Während Julien Offray de la Mettrie optimistisch

[1] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.36

feststellte: «Die Natur hat uns einzig und allein erschaffen, um glücklich zu sein.[2]», wird ihm bereits in dieser Grundfrage von Arthur Schopenhauer widersprochen: «Es giebt nur einen Angeborenen Irrthum, und es ist der, dass wir da sind, um glücklich zu seyn.[3]» – denn ein Menschenleben ist «der ganzen Anlage nach, keiner wahren Glücksäligkeit fähig, sondern wesentlich ein vielgestaltetes Leiden und ein durchweg unsäliger Zustand [4].» Und Aristoteles? Laut ihm ist ebenjene Glückseligkeit das Handlungsziel aller Menschen [5], über deren Existenz man sich nicht einmal einigen kann.

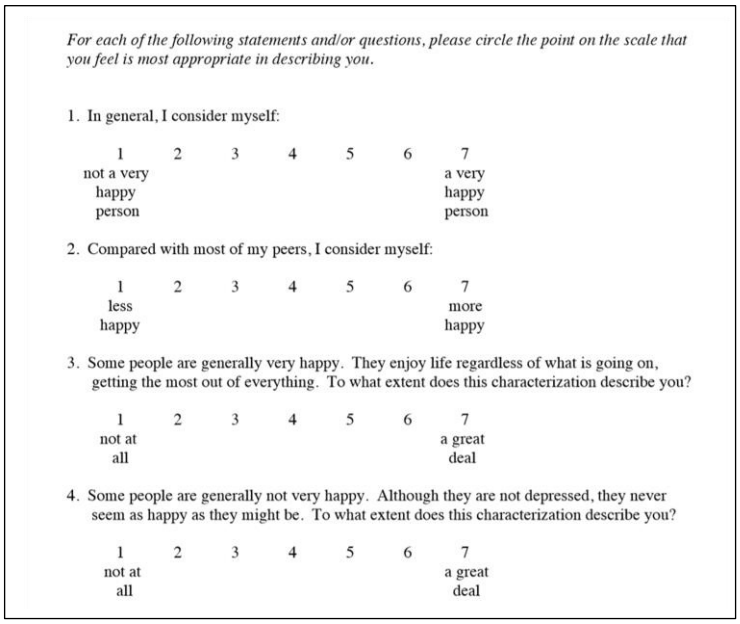
Doch nicht nur die Philosophie, auch die Psychologie reisst sich um das Glücksthema. Die positive Psychologie wirft ihre Trendwellen und versucht, das Glück greif- und verstehbar zu machen – in vielen Dingen im Dunkeln tappend, doch dazu später mehr – und räumt dem Glück seinen eigenen Forschungszweig ein.
Dabei ist schon einiges im Zusammenhang mit Glück herausgefunden worden: Die Glücksforschung hat über die Auswirkung von einem zufriedenen Leben Erkenntnisse gewonnen, welche belegen, was ohne beweisbringende Studien höchstwahrscheinlich als pseudo-wissenschaftliches Geschwätz abgetan würde: Glückliche Menschen haben ein stärkeres Immunsystem, weil sie mehr Antikörper ausbilden, und leben länger[6]. Des Weiteren führen sie stabilere soziale Beziehungen als unzufriedene Personen, bewältigen Schwierigkeiten besser und sind im Beruf allgemein erfolgreicher, weil sie mehr Flexibilität und Kreativität aufweisen[7]. Hieraus resultiert wiederum eine Entlöhnung, welche rund dreissig Prozent höher liegt als jene von Unzufriedenen [8].

An der ewigen Glückssuche ist also definitiv etwas dran, für Kritiker wie auch für ihre Anhänger – sie hat ihren unwiderstehlichen Reiz. So sind auf diesem Gebiet unvermeidlich auch haufenweise Holzwege anzutreffen, Irrtümer und leere Behauptungen, doch mindestens die Forschung scheint klar zu machen: Glück ist erstrebenswert.
Aber - was ist dieses Gut überhaupt, von vielen gelobt und gepriesen, von anderen aber verachtet und als unerreichbar verdammt?

Viele Annäherungen an das Glück sind zum Scheitern verurteilt. Der Grund darin liegt nicht zuletzt darin, dass es einfach nicht fassbar ist aufgrund seiner alldurchdringenden Subjektivität. Es fängt schon damit

[2] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.54
[3] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.98
[4] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.93
[5] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.19
[6] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.47, 48, 50
[7] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.49
[8] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.52

an, dass es nicht objektiv messbar ist[9]: Die Glücksforschung ist gezwungen, sich auf subjektive Fragebögen zu berufen, welche der Selbsteinschätzung der eigenen Zufriedenheit dienen. Dabei ist die am häufigsten verwendete Glücksskala jene von Sonja Lyubomirsky[10], welche untenstehend abgebildet ist.



For each of the following statements and/or questions, please circle the point on the scale that you feel is most appropriate in describing you.

1. In general, I consider myself:

1	2	3	4	5	6	7
not a very happy person						a very happy person

2. Compared with most of my peers, I consider myself:

1	2	3	4	5	6	7
less happy						more happy

3. Some people are generally very happy. They enjoy life regardless of what is going on, getting the most out of everything. To what extent does this characterization describe you?

1	2	3	4	5	6	7
not at all						a great deal

4. Some people are generally not very happy. Although they are not depressed, they never seem as happy as they might be. To what extent does this characterization describe you?

1	2	3	4	5	6	7
not at all						a great deal

Abb.1: Subjektive Glücksskala von Sonja Lybumirsky

Die Problematik dieser Methode liegt jedoch nicht nur in der allgemeinen Subjektivität, sondern in jenem Umstand, der von dem Forschungsprofessor Norbert Schwarz entdeckt worden ist: «Unser Urteil darüber, wie zufrieden wir mit unserem Leben insgesamt sind, hängt zu 41% - 53% davon ab, in welcher Stimmung wir uns gerade befinden.» Dies ist darauf zurück zu führen, dass je nach Gemütszustand unser Erinnerungsvermögen positiv oder negativ assoziiert, was uns die Gesamtsituation unserer Zufriedenheit anders beurteilen lässt. [11]

Es ist also äusserst schwierig, allgemeingültige Aussagen zu formulieren in Bezug auf das Glückserleben. Doch die Schwierigkeiten liegen nicht allein in der Messbarkeit des Glücks, sondern beginnen bereits beim Essentiellsten: Der Definition!

[9] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.3

[10] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.25

[11] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.4

4.3.2 Der Glücksbegriff

Was ist Glück überhaupt? Ein guter Anfang, dieser Frage zu begegnen, wäre eine linguistische Begriffsdefinition. Besonders in der deutschen Sprache ist das Wort `Glück' aber extrem schwammig - besser, aber noch immer nicht zufriedenstellend, sieht es im Englischen oder Französischen Sprachgebrauch aus, wo 'happiness' von 'luck', respektive 'bonheur' von 'fortune' oder 'chance' unterschieden werden.

Bei den sprachlichen Ungenauigkeiten hört das Definitionsproblem jedoch nicht auf. Die ernüchternde Wahrheit ist, dass es von Seiten der Wissenschaft und der Philosophie unzählige Definitionsversuche gibt, die aber allesamt nicht zufriedenstellend sind: Unzureichende Begriffsdefinitionen haben auf unübersichtliche Weise zu wuchern begonnen, sodass heute insbesondere in der Psychologie ein Dschungel an fragwürdigen Gleichsetzungen und Widersprüchen zu finden ist [12].
Schon Immanuel Kant hat dieses Problem formuliert: «Allein es ist ein Unglück, dass der Begriff 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. […] Kurz, er (der Mensch) ist nicht vermögend, nach irgend einem Grundsatze mit völliger Gewissheit zu bestimmen, was ihn wahrhaftig glücklich machen werde, darum weil hiezu Allwissenheit erforderlich sein würde.[13]»
Ebendies wurde sogar in einer Studie belegt: 66 Menschen wurden befragt nach einer eigenen Glücksdefinition, doch statt effektiv zu definieren, nannten sie nur Bedingungen, die sie glücklich machen[14].

Wie kann solide Forschung betrieben werden ohne das Fundament einer allgemeingültigen Begriffsdefinition? Tatsächlich läuft diese auf Annahmen gestützt oder Einzelinhalte fokussiert ab.

Trotz dieser Komplikationen wird im Folgenden versucht, der Definition des Glücks ein Stück näher zu kommen.
Die Erkenntnis, die in dem Versuch gewonnen wird, dies zu bewerkstelligen, ist unumgänglich: Es gibt nicht das eine Glück. Verschiedene Glückstypen, respektive Arten, lassen sich voneinander unterscheiden. So kann nicht behauptet werden, dass Glück per Definition ein Sechser im Lotto ist, solange es gleichzeitig nachweislich Menschen gibt, die sich trotz grosser Armut glücklich fühlen.
Die voneinander zu unterscheidenden Glückstypen können auf unterschiedliche Arten voneinander getrennt werden – beispielsweise durch die folgenden drei Ansätze:

[12] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.54
[13] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.69, 70
[14] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.58

- Dauer des Glücksgefühls
- Bezug des Glücksgefühls
- Abhängigkeit der Glücksempfindung

4.3.2.1 Dauer des Glücksgefühls

- kurze Empfindung versus Glückseligkeit

Die Frage der Dauer unterschiedet ein augenblickliches, kurz anhaltendes *Gefühl von Genuss* von einer langfristig anhaltenden, tiefreichenden Zufriedenheit mit dem eigenen Leben – nennen wir sie *Glückseligkeit*.

Als Illustration kann Freuds Versuch, eine Glücksdefinition zu formulieren, dienen: Dabei orientierte er sich sehr stark am Vorbild des Sexglückgefühls. Glück sah er als einen Zustand, der von Natur aus nur flüchtig, punktuell und instabil sein kann[15], und legte dadurch gleichzeitig nahe, dass das Glück ausschliesslich sensualistischer Natur ist[16]: «Was man im strengsten Sinne Glück heisst, entspringt eher plötzlichen Befriedigung hoch aufgestauter Bedürfnisse und ist seiner Natur nach nur als episodisches Phänomen möglich.[17]»

Dem entgegenzustellen sind die Gedanken des berühmten Philosophen Seneca: Wahres Glück ist nach ihm nicht vergänglich, sondern «eine ungeheure stille Freude, die völlig unerschütterlich ist, dazu Gemütsruhe, innere Ausgeglichenheit und Seelengrösse zusammen mit Sanftmut.»[18] Hier wird also von Glückseligkeit, einem anhaltenden Zustand, gesprochen, welche in fundamentalem Kontrast steht zu den `Lustgefühlen', die Freud als Glück definiert hat.

4.3.2.2 Bezug des Glücksgefühls

- äussere versus innere Quelle

Es ist eine weitere Definitionsfrage, ob Glück sich auf das Aussen bezieht oder etwas Innerliches ist. Der heutige Dalai-Lama unterscheidet hier zwischen dem äusseren und dem inneren Glück[19]: Die erstere

[15] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.40

[16] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.43

[17] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.150

[18] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.27

[19] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.71

Glücksform entsteht dabei durch eine Befriedigung von Bedürfnissen, welche auf die Aussenwelt bezogen stattfindet, während die letzere eine Unabhängigkeit von ebenjener Aussenwelt aufweist:

4.3.2.2.a Bedürfnisbefriedigung

Das *äussere Glück* besteht laut dem Dalai-Lama aus guten Lebensumständen wie gute Unterkunft oder gute Kleidung und ist seiner Natur nach nicht lange andauernd und nicht komplett erfüllend.
Dieses Glück liesse sich vielleicht als `*Schicksals- oder Zufallsglück*' ausdrücken: Was ist einem gegeben? Im allgemeineren Sinne können positive äussere Lebensumstände als eines von vielen Bedürfnissen aufgefasst werden. Folgerichtig ist das äussere Glück ein Glück der Bedürfnisbefriedigung: Man will etwas von aussen, und wenn der Wunsch befriedigt wird, stellt sich ein Glücksgefühl ein.

Campbell schränkte seine Glücksdefinition allein auf diesen äusserlichen Aspekt ein, indem er die Entstehung des Glückszustandes allein in der Befriedigung von Bedürfnissen begründete. Dabei unterschied er folgende drei Kategorien[20]:

- Bedürfnis, zu haben: materielle Notwendigkeiten
- Bedürfnis nach Beziehungen: z.B. Wunsch nach einer Ehe
- Bedürfnis, zu sein: Selbstverwirklichung, Selbstachtung, internale Kontrollüberzeugung (`ich kann etwas bewirken')

Auch Arthur Schopenhauer sah das Glück ausschliesslich als eine Mangelbeseitigung, als er sagte: «Alles Glück, alle Lust besteht nur in dem Aufhören eines Mangels, in dem Aufhören eines durch Bedürfnis geweckten Wunsches.[21]»

4.3.2.2.b Glücksfähigkeit

Der Dalai-Lama stellt dem äusseren das *innere Glück* entgegen. Es basiert auf geistiger Entwicklung und äussert sich als innerer Friede, der unabhängig von allen äusseren Umständen (wie ein Obdach oder eine Ehe) ist. Da diese Glücksform eine Unabhängigkeit von nicht beeinflussbaren, sich ständig ändernden Umständen aufweist, ist sie länger anhaltend als das äussere Glück. Unweigerlich erinnert sie deshalb an die *Glückseligkeit*.

[20] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.71
[21] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.74

Anders als das äussere Glück, könnte man das innere Glück als ein Produkt von «Glücksfähigkeit» ansehen. Anstatt 'Was ist einem gegeben?', lässt sich hier fragen: Wieviel Glück schöpfe ich daraus, was mir gegeben ist?

Aristoteles war wohl der berühmteste Verfechter dieses Glückstyps als `das wahre Glück'. Er predigte eine Selbstverantwortung für das eigene Glück und beharrte darauf, dass es in einem selbst gefunden werden kann[22] und sich durch tugendhafte, moralische Handlung äussert[23].
«Happiness is man's greatest achievement; it is the response of the total personality to a productive orientation toward himself and the world outside.[24]», hat dies Erich Fromm formuliert.
Und in Montesquieus Worten: «Das Glück besteht mehr in der Fähigkeit, diese glücklichen Augenblicke aufzunehmen. Es besteht nicht in der Freude, sondern in der spielend leichten Fähigkeit, Freude zu empfangen, in der begründeten Hoffnung, sie zu finden, wann immer man will.[25]»
Somit bezeichnet diese Begriffsdefinition Glück als eine Art zu leben, ein Bewusstseinszustand[26].

Trotz der Unabhängigkeit des inneren glücklichen Zustandes von aussen, sieht der Dalai-Lama das äussere Glück bis zu einem gewissen Grade als förderlich für das Zustandekommen der Glückseligkeit an. Somit besteht ein enger Zusammenhang zwischen diesen beiden Glücksformen.[27]

4.3.2.3 Abhängigkeit des Glücks

- Lebens – und Sichtweise / Lernen aus dem Unglück

Wovon ist Glück abhängig? Diese Frage vermag ebenfalls, verschiedene Glücksarten voneinander zu trennen. Im Folgenden werden nur zwei Antworten vorgestellt, welche jedoch ausreichen, um weitere Glücksarten ins Spiel zu bringen.

[22] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.19
[23] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.10, 11
[24] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.78
[25] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.122
[26] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.107
[27] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.71

4.3.2.3.a Emotionsbalance und Erwartungshaltung

Studien zufolge hängt das Glück einer Person allein vom Verhältnis ihrer positiven und negativen Erlebnisse ab. Dies soll die folgende `Glücksformel' zeigen[28]: $\frac{Positive\ Erlebnisse}{Negative\ Erlebnisse} \geq \frac{2.9}{1}$

Demzufolge entsteht ein glücklicher Zustand, wenn über einen gewissen Zeitraum dreimal mehr positive als negative Empfindungen auftreten. Dass auf eine negative Emotion mehrere positive folgen müssen zum Ausgleich, ist laut den Forschern damit zu erklären, dass negative Erfahrungen länger und intensiver wahrgenommen werden als positive[29].

Eine zweite Glücksformel ist im Rahmen eines anderen Forschungsprojektes entstanden und wird «Ziel-Erreichtes-Ansatz» genannt[30]:

$$Glueck, Zufriedenheit = \frac{Fakten}{Erwartungen\ \&\ Ziele}$$

`Fakten' steht für alles, was tatsächlich im Leben stattfindet, das, was in der Realität gegeben ist. Die folgerichtige Botschaft dieser Forschungserkenntnis lautet: Die Erwartungen, welche unsere selektive Wahrnehmung steuern, können die Gesamtbilanz unseres Glückserlebens massgeblich beeinflussen. Gutes oder Schlechtes kann auf- oder abgewertet werden!
Demzufolge ist das Glück abhängig von unserer Sicht auf die Dinge, von der Bewertung der `Fakten'. Wird diese Formel auf die obere angewendet, wird das Ausmass dieses Faktums noch viel deutlicher: Denn was positiv und was negativ ist, können wir aufgrund unserer Erwartungshaltung selber entscheiden.
Hier impliziert ist also ein *beeinflussbares Glück*, das eng an die Einstellung und die eigene Sichtweise gebunden ist.

4.3.2.3.b Das Unglück

Ein komplett anderer Ansatz ist jener, das Glück über sein Antonym zu definieren. Dass Glück nur auf Basis des Unglücks existieren kann, ist eine immer wieder anzutreffende Ansicht – welche beispielsweise bei Lao-Tse[31] oder Nietzsche zu finden ist. Freuds Input darf hierzu nicht fehlen: «Wir sind so eingerichtet, dass wir nur den Kontrast (zwischen Glück und Unglück) intensiv geniessen können, den Zustand nur sehr wenig.[32]»

[28] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.18
[29] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.20, 21
[30] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.73
[31] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.27
[32] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.150

Die Essenz dieser Sichtweise hat Martin Kessel metaphorisch sehr schön ausgedrückt: «Ein Schuss Wüste braucht der Mensch – um des Glücks der Oase willen.»[33]
Die Forschung hat hierzu sogar einen Beweis beizusteuern. Es ist nachgewiesen worden, dass in gewissem Masse die negative Empfindung förderlich für das Glück ist, da es die Aufmerksamkeit einer Person auf das Wesentliche lenkt und so die mentale Gesundheit verbessert [34]:
«Zum Glück gehört Bewusstsein, unreflektiertes Glück ist keines. Erst wenn es einmal behindert war, wird das Atmen zum Genuss.[35]»

Nach dem Betrachten der drei Ansätze von Dauer, Bezug und Abhängigkeit des Glücks ist es deutlich einfacher nachzuvollziehen, weshalb Glück derart unmöglich zu definieren scheint: Die Einflussfaktoren auf die unterschiedlichen Glückstypen allein sind bereits schwierig, eindeutig zuzuordnen, voneinander zu unterscheiden oder zu definieren. Wie gut kann das innere vom äusseren Glück getrennt werden? Wie stehen Bedürfnisbefriedigung und Glückseligkeit zueinander? Wie gross ist der Einfluss der Glücksfähigkeit wirklich?

Etwas einfacher wird es, wenn diese Definitionsgrössen nun gruppiert werden als Charakteristika zu Glückstypen. Daraus ergeben sich vier Arten des Glücks:

- Das Zufalls- und Schicksalsglück
- Das Glück des Unglücks
- Das Glück als Gefühl
- Das Glück als innerer Zustand

Abb.2: Glücksarten und ihre Eigenschaften

[33] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.45
[34] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.20, 21
[35] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.169

4.3.3 Arten des Glücks

4.3.3.1 Zufallsglück & Schicksalsglück

- Dauer: nicht langfristig
- Quelle: aussen
- Abhängigkeit: Schicksal, Zufall

Hierbei handelt es sich um das Glückgefühl, welches beispielsweise durch einen Lottogewinn ausgelöst wird. In diesem Fall wird es zusammengefasst mit dem Schicksalsglück unter dem Aspekt, dass diese beiden Formen das absolut unbeeinflussbare äussere Glück darstellen: Es handelt sich um die gegebenen Fakten der Realität.

4.3.3.2 Das Glück des Unglücklichseins

- Dauer: nicht langfristig
- Quelle: starke Abhängigkeit von aussen
- Abhängigkeit: Unglück

Dieser Glückstyp nimmt Bezug auf den bereits behandelten Ansatz, welcher das Glücksempfinden vom Unglück abhängig macht: Glück kann per Definition nur durch die Erfahrung von Unglück existieren. Nietzsche vertrat dieselbe Ansicht mit der Aussage: «Das Glück und das Unglück sind zwei Geschwister und Zwillinge, die miteinander gross wachsen, oder (…) miteinander – klein bleiben.[36]»
Wilhelm Schmid sieht währenddessen nicht nur die Abhängigkeit zwischen diesen beiden `Zwillingen', sondern auch die Möglichkeit, dass das Glück aus seinem Geschwister heraus entstehen kann – beispielsweise in Form der Traurigkeit, aus der sich Trost ergibt [37].

Die beiden folgenden Begriffsdefinitionen sind die wohl meistvertretenen in der Fachliteratur. Was in der Philosophie als `Hedonismus' und `Eudämonismus' behandelt wird, heisst in der Forschung `subjective well-being' und `psychological well-being'[38]. Die beiden Auffassungen treten immer wieder auf, teils auch unter anderen Namen: Wilhelm Schmid beispielsweise taufte sie `Wohlfühlglück' und `Glück der

[36] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.45
[37] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.70
[38] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.6, 7

Fülle'[39]. Der Unterschied dieser beiden Glücksformen liegt hauptsächlich in der Dauer des Glücksgefühls: Die grundlegende Frage ist, ob Glück ein Gefühl, respektive eine Emotion ist, oder ein innerer Zustand.

4.3.3.3 Das Glück als Gefühl

- Dauer: nicht langfristig
- Quelle: starker Einfluss des Äusseren
- Abhängigkeit: Kein Schmerz / keine Unlust

Das «subjective well-being» - oder unter den Philosophen «hedonistisches Glück» genannt - ist per Definition eine situative Empfindung, die ihrer Natur nach auf Vergnügen und (Bedürfnis)Befriedigung ausgerichtet ist. Es ist das Glück der Lust[40].

Epikur selbst begründete diese Definition mit den Gedanken: «Jedes lebende Wesen strebt, sobald es geboren ist, nach Lust und freut sich daran als dem höchsten Gut, während es den Schmerz als das höchste Übel vermeidet.[41]» Epikurs Ansatz zog die Strömung der Epikureer, welche seine Ansicht teilten, nach sich, und sie bekam ihren eigenen Namen: Hedonismus.

Nach der Lehre des Philosophen wird das Glück mit Lustbefriedigung gleichgestellt, und mit dieser auch das Freisein von Schmerz[42]. Dabei beschäftigte sich Epikur nicht vordergründig mit dem Lustgewinn, sondern stattdessen mit der Unlustvermeidung («Alles, was die Seele will, ist nicht traurig sein und nicht Angst haben.»[43] oder: «Um dessentwillen nämlich tun wir alles: Damit wir weder Schmerz noch Verwirrung empfinden.»[44]).

Epikur legte bei seiner Glücksdefinition auch besonderen Wert darauf, dass das Genusserleben nur auf natürliche Bedürfnisse bezogen stattfindet[45], wie Freiheit, Nahrung, Obdach, Kleidung, Freunde und Reflexion[46]. Des Weiteren sollte der Genuss nur im Mittelmass stattfinden, weder exzessiv noch zu spärlich[47].

Wenn die Forschung heutzutage die Gedanken des Hedonismus aufgreift, in dem sie Glück als Gefühl ansieht, fallen diese Überlegungen Epikurs bezüglich des Mittelmasses und natürlicher Bedürfnisse jedoch weg.

---

[39] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.206, 208

[40] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.11

[41] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.29

[42] Görtz Astrid, Existentielle Lebensqualität (Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller, 2007), S.69

[43] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.22, 23

[44] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.20

[45] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.31

[46] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.78

[47] Görtz Astrid, Existentielle Lebensqualität (Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller, 2007), S.69

4.3.3.4 Das Glück als innerer Zustand

- Dauer: langfristig
- Quelle: nur innerlich, ohne Abhängigkeit von aussen
- Abhängigkeit: Mindset, Sichtweise auf die Dinge (z.B. Erwartungshaltung)

Jene Definition des Glücks, welche das letztere als inneren Zustand ansieht, wird unter Philosophen als «eudämonistisches Glück», unter Wissenschaftlern als «psychological well-being» bezeichnet - im Folgenden werden diese Begriffe mit *Glückseligkeit* zusammengefasst.
Im Fokus dieser Betrachtungsweise steht das erfüllte Leben, der Sinn des Lebens[48].
Aristoteles war der Begründer dieses Begriffs, und auch der «nikomachischen Ethik», welche als «die sieben Bestimmungen des Glücks» gilt.
Dieser zufolge ist das Glück ein wählbares Gut, das man in den Mittelpunkt seines Lebens stellen kann, wenn man dies will, und auch der Ansatz, dass Glück eine Tätigkeit, eine Haltung ist, an der es zu arbeiten gilt, lässt sich dort finden. Die wesentliche Eigenschaft jenes Glücks, das Aristoteles begründete, ist, dass es erlernbar ist. Er setzte es gleich mit einem erfüllten Leben, welches einen Sinn hat[49].
Hier tauchen wieder die oben kurz angesprochenen Einflussfaktoren `Glücksfähigkeit' und die `Ziel – Erreichtes-Formel' auf: Sie sind Ansätze, welche die Beeinflussbarkeit des Glücks illustrieren.
Moritz Schlick lässt sich hierzu ideal zitieren: «Wer fähig ist, den Wert wertvoller Güter in hohen Freudengefühlen auszuschöpfen, der macht eben den rechten Gebrauch davon. Die Natur ist nicht geizig oder sparsam und knüpft keine andere Bedingung an die Verleihung ihrer Güter, als dass man fähig sei, sie zu empfangen. Glücksfähigkeit ist schon Glückswürdigkeit.[50]»

Aristoteles hat in seiner Lehre insbesondere die moralisch einwandfreie Lebensweise, respektive die tugendhafte Lebensführung, betont. Die edlen Handlungen, die aus Tugendhaftigkeit resultieren, sind für ihn die Äusserung von Glückseligkeit[51] – wer moralisch nicht einwandfrei lebt, kann nicht wirklich glücklich sein.
Auch in der Forschung wird auf diesen Glückstyp noch immer als «moralisches Glück» Bezug genommen, aber auch als «habituelles Glück»[52].

[48] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.11
[49] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.28
[50] Görtz Astrid, Existentielle Lebensqualität (Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller, 2007), S.63
[51] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.18, 19
[52] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.7

Die Unterschiede zwischen dem Hedonismus und dem Eudämonismus lassen sich also folgendermassen zusammenfassen:

- Das Glück als Gefühl ist nicht beständig und nicht erfüllend, es ist ein Wohlfühlen oder eine gute Stimmung, eintretend bei Befriedigung von Lüsten, respektive Bedürfnissen.
- Demgegenüber steht die Glückseligkeit, welche als solche konstant im Inneren einer Person existieren kann und unabhängig ist von äusseren Einflüssen, da sie allein der eigenen gesunden Sichtweise auf die Welt entspringt.

4.3.4 Ein kleines Fazit zwischendurch

Es ist nun wichtig zu erkennen, dass diese Glücksarten alle Teil des menschlichen Lebens sind, sie schliessen einander nicht aus – abgesehen davon, dass die Glückseligkeit andere Glücksformen in ihrer Wichtigkeit zu schmälern scheint. Das *Lebensglück* stellt die Summe all dieser Glücksarten dar, denn das Wohlbefinden eines Individuums hängt von allen Faktoren ab, welche die Glückstypen auszeichnen: Wie viele Glücksmomente es gibt, wie die gegebenen äusseren, unveränderlichen Umstände aussehen, wie viel man selber beeinflussen kann bezüglich eigener Lebenseinstellung, etc.
Im Folgenden wird das Lebensglück unter den Gesichtspunkten seiner Bestandteile genauer betrachtet.

4.4 Lebensglück im Brennpunkt

4.4.1 Lebensglück im Detail

Woraus besteht das Lebensglück? Aus obigen Betrachtungen kann geschlossen werden, dass es eine selber beeinflussbare Komponente umfasst, Zufall, Dazulernen aus Negativerfahrungen und Befriedigung von Bedürfnissen. Was aber ganz spezifisch glücklich macht, wird in diesem Kapitel behandelt. Dabei werden äussere Faktoren von inneren Faktoren getrennt, um später das Wesen des Lebensglücks besser analysieren zu können.

«Das Innen» besteht ausschliesslich aus dem, was innerhalb eines Individuums vorgeht. Der Hauptbestandteil davon ist dessen Mindset.
Währenddessen ist «das Aussen» alles, was seinen Einfluss von der Umgebung her auf das Glück einer Person ausübt – im Folgenden werden wir sehen, dass hierfür hauptsächlich soziale Beziehungen und die Erfüllung der Grundbedürfnisse ausschlaggebend sind.

4.4.1.1 Was uns allgemein glücklich macht – «das Aussen»

4.4.1.1.a Soziale Beziehungen

«Versucht man eine allgemeine Rangfolge der empirisch ermittelten Umweltfaktoren aufzustellen, die habituelles Wohlbefinden hervorrufen, so stehen soziale Beziehungen an der Spitze […].[53]»
Was in Studien erwiesen worden ist, ist nicht verwunderlich. Beziehungen spenden Unterstützung und Hilfe, geben einem Sinn und ein Ziel im Leben, und fördern die geistige und körperliche Gesundheit, da der Mensch von Natur aus auf ein soziales Netz angewiesen ist [54].
Richard Tunney hat beispielsweise gezeigt: Je mehr Freunde, desto besser (bis zu einer Anzahl von zehn), und je besser die Qualität der Beziehung, desto höher ist das Level des empfundenen Glücks[55]. Eine etwas ausgefallenere Studie hat zudem nachgewiesen: Eine Person bräuchte eine monatliche Gehaltserhöhung von 6'000$, um auf Freunde verzichten zu können und trotzdem gleich glücklich zu bleiben[56].
Zu den sozialen Beziehungen zählt natürlich nicht nur die Freundschaft, sondern auch die Partnerschaft:

[53] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.93
[54] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.96
[55] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.119
[56] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.118

Je mehr Sex, desto glücklicher der Mensch[57], und die Ehe vermag ebenfalls, das empfundene Glück entscheidend zu beeinflussen[58].

4.4.1.1.b Erfüllung der Grundbedürfnisse und Wohlstand

Es wurde bereits im vorhergehenden Kapitel darauf eingegangen, dass die Erfüllung der Grundbedürfnisse eine Voraussetzung für tiefergehendes Glück darstellt. So ist beispielsweise erwiesen, dass in Entwicklungsländern das Glück extrem an den Wohlstand gebunden ist, da Geld dort mit dem Überleben einhergeht[59].

Etwas anders ist dies in Industrieländern: Hier ist der Zusammenhang zwischen dem realen Glücksempfinden und dem Einkommen viel geringer, da die Grundbedürfnisse selbst mit verhältnismässig niedrigem Lohn abgedeckt sind. Es lässt sich sagen, dass das Einkommen das Glück zwar zu beeinflussen vermag, dies aber erstens in geringem Masse, und zweitens nur bis zu einem gewissen Wohlstand. Der Unterschied in der Glücksempfindung zwischen Menschen mit niedrigem Einkommen und sehr hohem Lohn ist weit geringer, als man annehmen würde[60].

Die Glücksforschung glaubt, folgende Erklärungen hierfür gefunden zu haben:

- Mit mehr Geld geht häufig auch mehr Stress und weniger Freizeit einher, da sich die Arbeitsbedingungen mit einem Aufstieg in der Berufshierarchie verändern und mehr geleistet werden muss[61], wodurch das Glücksempfinden entscheidend geschmälert wird.
- Die Vergleichsmassstäbe steigen mit dem Aufstieg in der Einkommenskategorie ebenfalls: Deswegen erscheint einem sein hohes Einkommen als weniger wert (a.a.O., S.71).
- Einer anderen Studie zufolge hindert Reichtum sogar daran, die kleinen Freuden des Lebens zu geniessen (a.a.O., S.72).

[57] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.116
[58] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.114, 115
[59] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.69
[60] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.68, 69
[61] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.71

4.4.1.2 Was uns allgemein glücklich macht – «das Innen»

Wie bereits erwähnt wird das Lebensglück auch von jeder Person selbst beeinflusst. Dies geschieht ausschliesslich dadurch, wie sie «dem Aussen» begegnet: Mit anderen Worten durch ihr Mindset.

Um Verwirrung zu vermeiden, muss an dieser Stelle aber angemerkt werden: Das Mindset einer Person verändert ihre Wahrnehmung auf das Lebensglück. Im vorhergehenden Kapitel ist auf die gesunde Lebenseinstellung aber nur im Kontext der Glückseligkeit eingegangen worden.
Selbstverständlich bringt ein solches positives Mindset aber nicht automatisch Glückseligkeit mit sich, und so wird es im Folgenden unabhängig von dieser angeschaut als den wichtigen beeinflussbaren Teil vom *Lebensglück* – der Summe aus Zufall und Schicksal, Glücksmomenten, Unglücksmomenten und ebenjenem Mindset.

4.4.1.2.a Sich auf Freuden und Genuss einlassen können – Präsenz

«Willst du immer weiter schweifen, sieh, das Gute liegt so nah, lerne nur das Glück ergreifen, denn das Glück ist immer da.[62]» Mit diesem Ausspruch unterstrich Goethe: Freude und Genuss können überall gefunden werden, man muss sich nur dafür öffnen. Diese Fähigkeit ist eine der wichtigsten, wenn es darum geht, ein glückliches Leben zu führen: So zeigt sich beispielsweise, dass die Achtsamkeitsmeditation das gesamte Glücksempfinden einer Person steigern kann[63], oder dass regelmässige Dankbarkeit den allgemeinen Zufriedenheitsgrad um bis zu 25% anzuheben vermag[64] -denn beides lenkt den Fokus der Wahrnehmung präzise auf das Positive, das Schöne und ermöglicht Genuss.

Auch Seneca machte sich so seine Gedanken zum Genuss und dem Glück. In einem Brief an seinen Bruder schrieb er: «Es (das Glück) ist nicht weit weg, es lässt sich finden; man muss nur wissen, wohin man die Hand ausstrecken soll. Noch gehen wir wie im Finstern an etwas vorbei, das doch nahe ist, selbst wenn wir uns immer wieder an dem Gesuchten stossen.[65]»
Auch er vertrat also die Ansicht, dass das Glück in Form von Genuss überall zu finden ist – und sah gleichzeitig das Problem, dass der Mensch blind daran vorbei geht.
Inwiefern dies beispielsweise der Fall ist, beschreibt er im selben Brief wenig später:
«[…] das Vergangene überdenken, in Erinnerung an ausgekostete Genüsse sich an dem berauschen, was war, und bereits nach Künftigem gieren, seine Wunschträume Revue passieren lassen und, während sich der Wanst noch beim jetzigen Schmaus mästet, seine Phantasie schon zum nächsten schweifen

[62] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.86
[63] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.140
[64] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.185
[65] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.26

lassen![66]»

Was er hier beschreibt, ist ein Mensch, der in Zukunft und Vergangenheit verweilt und so die Freuden der Gegenwart verpasst.

Obwohl wir uns mit diesem Bild ungern in Verbindung bringen wollen, hat die Forschung bereits belegt, dass wir uns gerne mit Dingen beschäftigen, die mit dem jetzigen Augenblick nicht viel zu tun haben: Wir verwenden einen Achtel unseres gesamten Denkens, um uns die Zukunft auszumalen[67]. So ermahnte auch Schiller streng: «Nicht in die ferne Zeit verliere dich! Den Augenblick ergreife, der ist dein.[68]» Die untrennbare Verbindung zwischen Achtsamkeit und Genusserleben ist einleuchtend – ist es doch schwer, blind auf den Bus rennend oder gedanklich die To-Do Liste der nächsten Tage durchgehend den schillernden Tautropfen auf dem Kleeblatt am Wegesrand zu bemerken und sich daran zu erfreuen.

Aus diesen Überlegungen folgt: Das Einlassen auf Genuss bedingt das achtsame Betrachten der Umgebung, in der man sich bewegt. Aristoteles hat dieser Gegenwärtigkeit ebenfalls seine Gedanken gewidmet, und zwar im Zusammenhang mit der Glückseligkeit: «Soweit sich demnach das Betrachten erstreckt, so weit erstreckt sich auch die Glückseligkeit, und den Menschen, denen das Betrachten in höherem Grade zukommt, denen kommt auch die Glückseligkeit in höherem Grade zu, nicht zufällig, sondern eben auf Grund des Betrachtens, das seinen Wert in sich selbst hat.[69]»

Erstaunlicherweise ist die Verknüpfung von Lebensglück und Achtsamkeit weit verbreitet. Der berühmte Schriftsteller Paulo Coelho hat dies beispielsweise in seinem bekanntesten Werk, «Der Alchemist», zweimal sehr deutlich eingeflochten:

- «Während ich esse, tue ich nichts weiter als essen. Wenn ich laufe, dann mache ich nichts ausser laufen. Und wenn ich kämpfen muss, dann wird dieser Tag zum Sterben ebenso gut sein wie jeder andere. Denn ich lebe weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. Ich habe nur die Gegenwart, und nur diese interessiert mich. Wenn du immer in der Gegenwart leben kannst, dann bist du ein glücklicher Mensch.[70]»
- «In der Gegenwart liegt das Geheimnis; wenn du der Gegenwart Beachtung schenkst, dann kannst du sie verbessern. Und wenn du sie verbessert hast, dann wird das Nachfolgende auch besser sein. Vergiss also die Zukunft und lebe jeden Tag deines Lebens nach den göttlichen Gesetzen und im Vertrauen, dass Gott für seine Kinder sorgt. Jeder einzelne Tag trägt die Ewigkeit in sich. (a.a.O., S.110)»

[66] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.30
[67] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.152
[68] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.64
[69] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.15, 16
[70] Coelho Paulo, Der Alchemist (Zürich: Diogenes Verlag AG, 2008), S.91

Montaigne schloss sich dem an, denn für ihn lag das Unglück des Menschen in seiner Blindheit für die Glücksmomente – weil wir Verlorenem nachtrauern und uns Zukünftiges sichern möchten[71], also nicht präsent sind in der Gegenwart.
Und auch Eckhart Tolle, ein bekannter spiritueller Meister der heutigen Zeit, hegt die Behauptung, dass der Schlüssel zum Glück in der Gegenwärtigkeit liegt. «Du kannst nicht beides sein, unglücklich und voll im Jetzt gegenwärtig.[72]»

4.4.1.2.b Fähigkeit zur Neubewertung der Fakten

Was das Glück einer Person ausmacht, ist wie behandelt eine Mischung aus Eigenwahrnehmung und Umweltbedingungen.
Der Psychologe Matthias Glatzer hat hierzu ein sehr interessantes Schema aufgestellt[73]:

		SUBJEKTIVES WOHLBEFINDEN	
		gut	*schlecht*
OBJEKTIVE LEBENSBEDINGUNGEN	*gut*	Well-Being	Dissonanz
	schlecht	Adaption	Deprivation

Was an dieser Aufstellung sehr schön zu sehen ist, ist das Zusammenspiel von der Bewertung der Fakten und den tatsächlichen Umständen. Was Glatzer mit `Dissonanz' bezeichnet hat, ist das sogenannte «Unzufriedenheitsdilemma» - die objektiven Lebensbedingungen sind zwar gut, aber dennoch ist die betreffende Person unglücklich.
Es geht jedoch auch umgekehrt durch die `Adaption' oder das «Zufriedenheitsparadox»: Trotz schlechten Voraussetzungen ist das Glücksempfinden gut.
Daraus kann gefolgert werden, dass die Sicht auf die Dinge entscheidend ist und die Umstände nicht alles entscheiden, wenn es um die Lebenszufriedenheit geht (a.a.O., S.34).

Passend lässt sich hierzu wiederholt Epikur zitieren, der sagte: «Denn alles Gute und Schlimme beruht auf der Wahrnehmung.[74]»
Oder wissenschaftlicher: «Unsere Empfindungen hängen nicht davon ab, was sich in unserem Leben absolut ereignet, sondern vielmehr davon, wie wir die Ereignisse wahrnehmen.[75]»

[71] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.32
[72] Tolle Eckhart, Jetzt! (Bielefeld: J.Kamphausen Mediengruppe GmbH, 2000), S. 81
[73] Görtz Astrid, Existentielle Lebensqualität (Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller, 2007), S.34
[74] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.19
[75] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.128

Diese `gesunde Sichtweise auf die unveränderliche Realität', die das Glücksempfinden steigert unbeachtet der Lebensumstände, enthält unter anderem drei Aspekte:

- **Die Gestalter - Grundhaltung**

  Eine Person, die auf diese Weise denkt, sieht in sich das Potential, etwas ausrichten und verändern zu können – sie erlebt sich als selbstwirksam. Die Selbstwirksamkeit ist das Gegenteil der Opferrolle[76], welche einem Individuum das Gefühl der Machtlosigkeit und Schwachheit gibt. Es ist erwiesen, dass die Gestalter-Grundhaltung das Glück fördert[77], da sie die Wahrscheinlichkeit steigert, Glücksmomente wahrzunehmen (a.a.O., S.167).

- **Optimismus**

  Identisch verhält es sich mit der Neigung, Geschehnisse grundsätzlich auf eine positive Art zu interpretieren (a.a.O., S.81). Paul Watzlawick, der Autor der berühmten «Anleitung zum Unglücklichsein», sieht das Unglück weitgehend genau darin begründet, dass wir uns aus negativen Interpretationen einen unnötigen Käfig selber basteln und uns ihm ausliefern[78].

  Genauso sah dies der Philosoph Epiktet: «Bedenke, dass nicht derjenige dich kränkt, welcher dich schmäht oder schlägt; sondern die Meinung, als liege darin etwas Kränkendes. Wenn dich also jemand ärgert, so wisse, dass dich deine Meinung geärgert hat.[79]»

- **Akzeptanz und Dankbarkeit**

  «Wenn du deine gegenwärtige Wirklichkeit – wo du bist, wer du bist und was du gerade tust – zu würdigen weisst, du sie voll und ganz akzeptierst, wenn du voll und ganz mit dem einverstanden bist, was du hast, dann bist du dankbar für das, was du hast, für das, was ist, für das Sein. Wahrer Wohlstand liegt in der Dankbarkeit für den gegenwärtigen Augenblick und die Fülle des Lebens jetzt.[80]»

  Dieses Zitat des spirituellen Meisters Eckhart Tolle legt nahe, dass die Akzeptanz der gegebenen Lebensumstände ebenfalls ein wichtiger Punkt darstellt, der dazu beitragen kann, das persönliche Glücksempfinden massgeblich zu steigern – denn Akzeptanz macht dankbar. Und Dankbarkeit wiederum sorgt bekanntlich für ein intensives Genussempfinden, wie bereits oben beschrieben.

---

[76] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.167

[77] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.81

[78] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.110, 111

[79] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.38

[80] Tolle Eckhart, Leben im Jetzt (München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2014), S.56

> Die Shaolin-Mönche haben in ihren Leitgedanken (Shaolin Prinzipien) die Akzeptanz ebenfalls verankert, und dies in engem Zusammenhang mit der Gegenwärtigkeit, die bezüglich des Genusserlebens oben geschildert wurde: «Das Shaolin-Prinzip (der Gegenwart) lehrt uns, den Augenblick anzunehmen. Alles, was mit ihm zusammenhängt, zu akzeptieren. Anzunehmen, was ihn hat entstehen lassen, anzunehmen, was aus ihm entstehen wird. Den Moment zu akzeptieren, ohne ihn zu beurteilen. Ihn nicht mit der Vergangenheit und auch nicht mit der Zukunft zu vergleichen. Nach dem Shaolin-Prinzip leben bedeutet, in diesem Augenblick zu leben, diesen speziellen Moment als einen wunderbaren, kostbaren, vergänglichen Teil des Lebens zu betrachten.[81]»

Die `gesunde Sichtweise auf die unveränderliche Realität', wie man die Fähigkeit nennen könnte, die aus diesen drei Komponenten besteht, lässt sich antrainieren, wie in einer Studie von Patricia Schartau herausgekommen ist: Die Fakten des Lebens können positiv neu bewertet werden, und mit Übung kann dies ohne Anstrengung geschehen[82].

Dass das Glück in diesem Sinne lernbar ist, lässt sich mit der Neuroplastizität erklären: Je häufiger ein Denkmuster verwendet wird, desto mehr werden die betreffenden Nervenbahnen gestärkt und plastisch angelegt – und desto mehr wird diese `Autobahn' zum Denken benutzt[83]. Also – jeder ist seines eigenen Glückes Schmied!

4.4.1.2.c Selbstwertgefühl

Eine gesunde Beziehung zu sich selbst ist eine elementare Voraussetzung für das Empfinden von Glück. So kann beispielsweise nur schlecht am eigenen Optimismus gearbeitet werden, solange man sich als Versager betrachtet und sich selbst gar nicht erst die Chance auf eine Verbesserung der eigenen Einstellungen gibt.

Joanne Wood hat in ihrer Forschungsarbeit wissenschaftlich nachweisen können, dass Menschen mit hohem Selbstwertgefühl Glücksmomente besser geniessen und besser aus schlechter Stimmung entfliehen können[84]. Ein schöner Ausspruch von Paul von Heyse trifft es auf den Punkt: «Wenn du an dir nicht Freude hast, die Welt wird dir nicht Freude machen.[85]»

---

[81] Moestl Bernhard, Shaolin (München: Knaur Verlag, 2008), S.20

[82] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.129

[83] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.136 - 138

[84] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.175

[85] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.174

4.4.1.2.d Persönlichkeitsentwicklung

Ein weiterer Aspekt, der glücklich macht, ist individuelle Persönlichkeitsentwicklung[86]. Diese wird vor allem erreicht durch Selbstverwirklichung, dem Verfolgen der eigenen Interessen und dem Ausleben von Begabungen (a.a.O., S.160).
Aktivitäten, welche die persönliche Weiterentwicklung voranbringen, haben zwei Eigenschaften, welche als zufriedenheitsfördernd bekannt sind:

- **Intrinsische Ziel- und Planverfolgung**

  Wenn es um persönlichkeitsbezogene Selbstverwirklichung geht, werden Ziele gesteckt, welche ihrer Natur nach intrinsisch sind: Dies bedeutet, dass sie den Zweck in sich selbst haben und nicht auf etwas anderes hinausführen sollen, wie beispielsweise Reichtum, Macht, Berühmtheit oder Karriere (diese Ziele sind extrinsisch motiviert). Sie sind erfüllend, weil die Handlung der Zweck ist und den Belohnungswert schon in sich tragen[87]: Während beispielsweise `Reichtum' nie vollends erreicht werden kann, da stehts mehr Geld da sein könnte, als man tatsächlich bereits hat, macht eine intrinsische Tätigkeit deshalb Freude, weil wir sie lieben. Tatsächlich ist es erwiesen, dass das Verfolgen intrinsisch motivierter Pläne das Glück dauerhaft steigert[88].

- **Sinn erleben**

  Wenn der Mensch keinen Sinn sieht, in dem, was er tut, kann er kaum Freude daran finden. Wilhelm Schmid bezieht sich mit dem `Glück der Fülle' stark auf das Erleben von Sinn: «Sinn, das ist Zusammenhang, Sinnlosigkeit demzufolge Zusammenhanglosigkeit… Wo aber Sinn erfahrbar wird, ist Glück die Folge, und auf der Erfahrung einer Fülle von Sinn beruht vor allem das Glück der Fülle.[89]»

  Die sogenannten Sinnfindungstheoretiker behaupten sogar, dass das Glück als solches gar nicht direkt erstrebt oder erreicht werden kann, sondern sich lediglich als Nebenprodukt des Sinnes im Leben einstellen kann[90].

  Intrinsisch motivierte Tätigkeiten tragen den Sinn in sich selbst, und dies ist wahrscheinlich einer der Hauptgründe, weshalb sie glücklich machen.

[86] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.161
[87] Mayring Philipp & Rath Norbert, Glück – aber worin liegt es? (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013, S.77
[88] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.124
[89] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.139
[90] Martens Jens-Uwe, Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014), S.139

Was ebenfalls in dieses Feld hineinspielt, ist, den Sinn im eigenen Dasein zu sehen: Was wiederum einen Rückschluss auf die oben genannte Gestalter-Grundhaltung zulässt, denn die Ansicht, etwas bewirken zu können, ergibt logisch, eine sinnvolle Existenz zu führen.

4.4.1.2.e Fähigkeit zur Reflexion

Als letzter Faktor jener Auswahl von Aspekten, welche glücklich machen, soll hier noch die Reflexion aufgeführt werden. Sie kann als eine Basis gesehen werden für das Verbessern der eigenen Einstellungen, also:

- der Gegenwärtigkeit, um die Genusserfahrungen zu mehren
- der erlernbaren positiven Beurteilung der Fakten
- der Steigerung des Selbstwertgefühls

Auf diese drei essentiellen Faktoren, welche das Lebensglück entscheidend mitbestimmen, kann allesamt Einfluss genommen werden. Dies ist allerdings nur möglich, wenn deren Potenzial nicht nur erkannt, sondern auch umgesetzt werden kann – und dazu braucht es eine Art innere Beobachtungsgabe, die im Moment alte Denkmuster entlarven und so neuen Einstellungen Platz geben kann.
Während Seneca die Vernunft als notwendige Voraussetzung zum Glück sah, da sie die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis verleiht[91], pries Epikur die Einsicht als ein Gut, das noch kostbarer sei als die Philosophie, denn «aus ihr entspringen alle übrigen Tugenden.[92]»

[91] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.29
[92] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.22

Alle diese Faktoren machen glücklich. Die folgende Darstellung dient dem besseren Überblick.

Das «Aussen» umfasst die Gruppierungen der sozialen Beziehungen, und jene der realen Umstände, also des Gegebenen, praktisch Unveränderlichen (Schicksals- und Zufallsglück).
Das «Innen» wird zusammengefasst aus allem, das direkt von der Einstellung und der Gedankenwelt beeinflussbar ist.

Abb.3: Einflussfaktoren auf das Lebensglück

4.4.1.3 The Big Picture

Nachdem auf das «Innen» und das «Aussen» eingegangen worden ist, gilt es nun, die Interaktion zwischen diesen Gruppierungen zu untersuchen: Wie spielen die Qualität sozialer Beziehungen, die Wahrnehmung und die Lebensumstände zusammen?

Für eine bessere Übersicht wird an dieser Stelle das betreffende Schema vorweggenommen, um danach auf jeden Zusammenhang (s. Nummerierung der Pfeile) einzeln eingehen zu können:

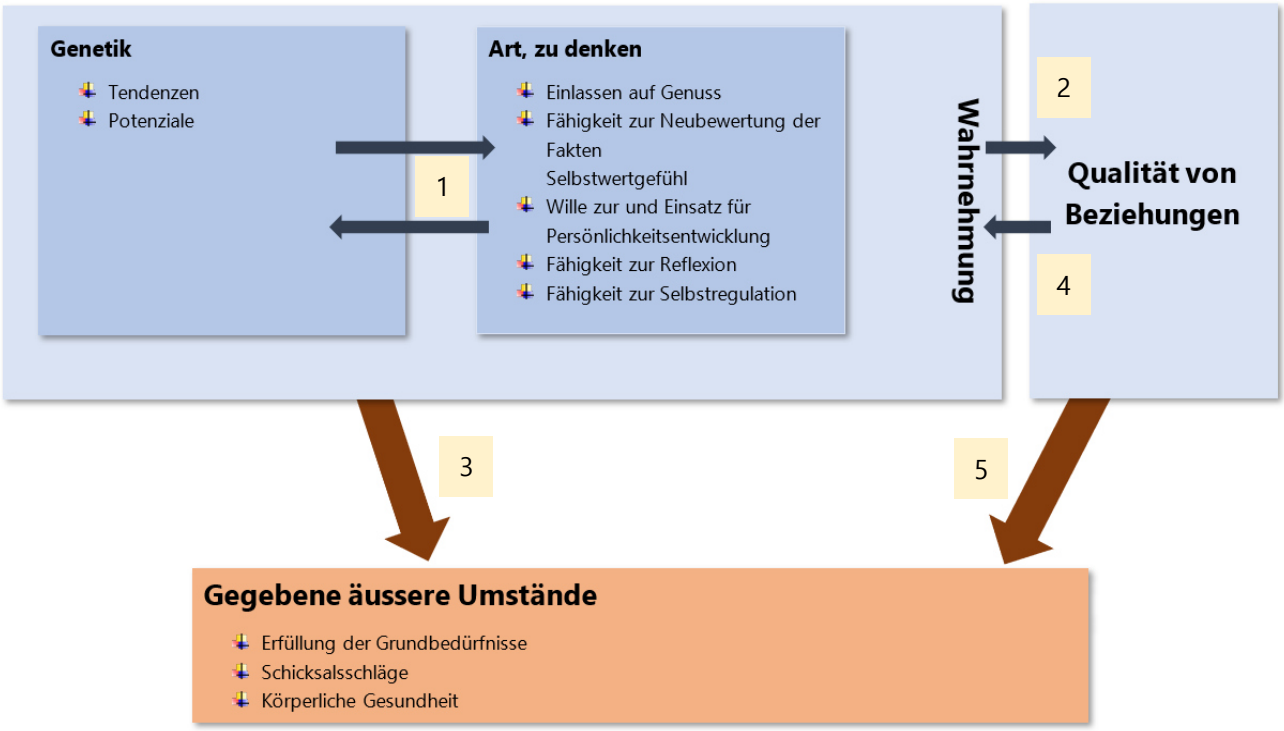


Abb.4: Was das Lebensglück bestimmt

1 Art, zu denken und Genetik → Wahrnehmung

Es ist nicht nur unser Mindset, welches die individuelle Wahrnehmung beeinflusst - auch die genetische Veranlagung gibt Potenziale und Tendenzen vor, welche Einfluss nehmen auf die Sichtweise auf das Leben.

Wie wir unsere Welt wahrnehmen, ist laut Schätzungen zwischen 25 und 80 Prozent (zumeist wird von 50% ausgegangen) von der Konzeption unserer genetischen Anlagen abhängig[93]. Den Beweis dafür, dass das Glücksempfinden nicht unabhängig sein kann von den Genen, lieferte eine Studie, welche aufzeigt, dass eineiige Zwillinge im Gegensatz zu zweieiigen immer dieselbe Zufriedenheit aufwiesen bei identischen Umwelteinflüssen. Dies war sogar der Fall, als die eineiigen Zwillinge getrennt aufwuchsen (a.a.O., S.106).

[93] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.105, 106

Gene geben beispielsweise die Tendenz vor, wie anfällig eine Person nach Erleiden von mehreren Schicksalsschlägen ist, in eine Depression zu verfallen[94].

Allerdings ist es sehr wichtig zu wissen, dass wir unserer Genetik nicht machtlos ausgeliefert sind. Sie gibt zwar Tendenzen vor, doch es ist immer die Entscheidung des Individuums, ob es sich von ihr leiten lassen will oder sich Taktiken erarbeiten möchte, um ihrer möglichen Wirkung auszuweichen (a.a.O., S.112, 113).

2 Wahrnehmung → Beziehungen

Die Wahrnehmung ist mitausschlaggebend für die Qualität, respektive die Erfüllung, welche eine Beziehung verspricht.

Das `Gesetz der Resonanz' zeigt eine Möglichkeit auf, wie die Wahrnehmung Einfluss auf soziale Beziehungen ausüben kann: Dieses Prinzip besagt, dass wir in unser Leben ziehen, was sich auf derselben Wellenlänge mit uns befindet[95]. Gedanken, Befindlichkeit, Gefühle und Taten beeinflussen demnach, welche Beziehungen entstehen: Wir gesellen uns gerne zu Menschen, welche gleichgesinnt sind.

Des Weiteren ist unsere Wahrnehmung selektiv aufgrund von Gewohnheiten und Erwartungen: Es kann beispielsweise nicht der Partner des Lebens aufkreuzen beim Hegen des Gedankens, dass man sowieso nie jemanden finden könnte, der einen wirklich liebt. Mit dieser Einstellung wird gar nicht erst die Möglichkeit wahrgenommen, jemanden näher kennen zu lernen oder etwas Tiefergehendes zu beginnen.

3 Wahrnehmung → Lebensumstände

Wie wir die gegebenen Lebensumstände wahrnehmen, beeinflusst auch unseren Umgang mit ihnen. Durch diese Handhabung der aktuellen Situation kann diese verändert werden.

Zudem lässt sich auch hier wieder das Gesetz der Resonanz anwenden, wenn davon ausgegangen wird, dass die Haltung gegenüber dem Leben jenes beeinflusst und bestimmte Situationen anzieht.

4 Beziehungen → Wahrnehmung

Die Qualität von Beziehungen hat eine Auswirkung darauf, wie wir wahrnehmen. Einerseits adaptieren wir – besonders in engen Beziehungen – automatisch gewisse Denk- und Handlungsweisen, welche Menschen, mit denen wir viel Zeit verbringen, aufweisen.

[94] Quoidbach Jordi, Glückliche Menschen leben länger (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012), S.108

[95] `Resonanzprinzip', Zeitzuleben, Zugriff am 01.11.2019, https://zeitzuleben.de/das-resonanzprinzip/

Andererseits wird beispielsweise unser Selbstbild verändert durch Rückmeldungen, die aus Beziehungen hervorgehen – je nach deren Qualität wird unsere die Selbstwahrnehmung anders geprägt.

5 **Beziehungen → Lebensumstände**

Qualitativ hochwertige Beziehungen sorgen dafür, dass mit den Lebensumständen besser umgegangen werden kann: Sie geben Halt und spenden Verständnis.

Es ist in diesem Schema sehr auffällig, wie einflussreich die Wahrnehmung ist: Aus ihr formt sich unser Wohlbefinden. Sie allein nimmt die Wertung von Lebensumständen oder Beziehungen vor, und wenn dem Resonanzprinzip Glaube geschenkt wird, verändert sie diese äusseren Begebenheiten sogar, weil sie die Basis für unsere Interaktion mit der Umwelt ist und diese wiederum bestimmte Situationen erzeugen.
Ganz so einfach ist diese Angelegenheit jedoch nicht, denn es ist nicht ausser Acht zu lassen, dass auch die Wahrnehmung wiederum ein komplexes Produkt ist, weshalb sie nicht als der einzig wahre Hauptfaktor für das Lebensglück gesehen werden kann: Sie setzt sich unter anderem zusammen aus Erfahrungen in Beziehungen und Prägungen durch die Lebensumstände – mit anderen Worten aus ebenjenen Bestandteilen, welche sie massiv zu beeinflussen vermag. Anstatt die Wahrnehmung als wichtigster Aspekt hervorheben zu können, verwickelt sich das Ganze bei näherem Hinschauen in eine Huhn-oder-Ei-Frage.

Zusammenfassend kann jedoch gesagt werden: Das Leben setzt sich zusammen aus Gegebenheiten, welche sich nicht ändern lassen, wie die Genetik oder die Lebensumstände, und einer beeinflussbaren Komponente. Die letztgenannte ist unsere Art, wie wir an das Leben herantreten – optimistisch, selbstbewusst, dankbar, tatkräftig, oder auch genau gegenteilig. Diese Haltung ist eng verknüpft mit der individuellen Wahrnehmung, welche wiederum unsere Realität formt.

Das Wichtigste, das sich aus diesen Betrachtungen ergibt, ist, dass wir eine Wahl haben. Der Einfluss der persönlichen Haltung gegenüber dem Leben vermag, das Glücksempfinden zu einem ausschlaggebenden Teil zu steuern. Und diese Art, den Lebenssituationen zu begegnen, kann verändert werden. Der bedeutende spanische Schriftsteller Baltasar Gracían sagte hierzu passenderweise: «Das Schicksal mischt die Karten, wie und wann es will. Jeder kenne seinen Glücksstern, eben wie auch sein Talent: denn hievon hängt es ab, ob er sein Glück macht oder verscherzt. Er wisse seinem Stern zu folgen, ihm nachzuhelfen und hüte sich, ihn zu vertauschen […].[96]»

[96] Michel Sacha, *Glück* – ein philosophischer Streifzug (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010), S.51

einen Kontakt mit jemandem, der in einer Sekte Lebenserfahrung gesammelt hat, das «Sozialwerk Pfarrer Sieber» für die Vermittlung eines Obdachlosen sowie die « Frauenberatung Flora Dora», um mit Sexarbeiterinnen in Verbindung treten zu können. Diese Versuche haben jedoch leider nicht gefruchtet: Ich bekam eine Absage nach der anderen. Schlussendlich musste ich mich bei der Wahl der Interviewpartner auf den Bekanntenkreis beschränken.

Mit diesen Personen hat das Interviewen tatsächlich geklappt:

- Lili Meier, eine gute Freundin und Therapeutin, welche den spirituellen Weg gegangen ist
- Tong Ung, ein Nachbar, hat als Kind seine Eltern im Krieg verloren und aus seinem Heimatland flüchten müssen
- Marek Dutkiewicz, polnischer Einwanderer und CEO einer Firma, welche professionell den Erfolg von Unternehmen steigern will, in dem es deren Mitarbeiter glücklich macht
- Thomas Moser, ein Naturheilpraktiker, der kürzlich unter einer Hirnblutung knapp dem Tode entrinnt ist
- Gabriele Stolz, Bewusstseinstrainerin, Atemtherapeutin und Sportlehrerin
- Ariana Qizmolli, professionelle Bühnentänzerin mit jungen einundzwanzig Jahren
- Abt Daniel Schönbächler, ehemaliger Abt des Benediktinerklosters in Disentis, welcher psychokinesiologische Therapien durchführt
- Melinda Nadj Abonji, bekannte Schriftstellerin und Musikerin: Autorin des mit Deutschem und Schweizer Literaturpreis gekürten Romans «Tauben fliegen auf»

5 Zusammenfassendes Fazit der Arbeit

5.1 Theorie

Die theoretischen Erkenntnisse der vorliegenden Arbeit lassen sich folgendermassen zusammenfassen:

Grob können vier verschiedene Glückstypen unterschieden werden.

- Das Zufalls-, respektive Schicksalsglück, welches einem widerfährt, ohne dass eine Beeinflussbarkeit da wäre,
- Das Glück des Unglücks, welches besagt, dass Glück allein durch die Erfahrung seines Gegensatzes erfahrbar ist oder durch negative Erfahrungen sogar gesteigert werden kann,
- Das hedonistische Glück, welches einfach ein momentanes Glücksgefühl ist,
- Und das eudämonistische Glück, respektive die Glückseligkeit, welche eine innere Zufriedenheit beschreibt.

Alle diese Glücksformen sind präsent in einem Leben, weshalb das *Lebensglück* als eine Summe davon gesehen werden kann: Eine Summe von Ausseneinwirkungen, zerbrechlichen Glücksgefühlen, aber auch innerer, beeinflussbarer Zufriedenheit.

Ganz allgemein ist die Glücksempfindung einer Person von äusseren und inneren Faktoren abhängig. Zu den erstgenannten gehören beispielsweise die Deckung der Grundbedürfnisse oder die gute Qualität von Beziehungen.
Die inneren Einflussgrössen auf das Lebensglück sind unter anderem:

- Sich auf Genuss und Freuden einlassen können
  - → Präsenz
- Das positive Neubewerten von Fakten
  - → Optimismus
  - → Gestalter – Haltung
  - → Akzeptanz und Dankbarkeit
- Gesundes Selbstwertgefühl
- Weiterentwicklung der Persönlichkeit
  - → Sinn
  - → Intrinsische Zielsetzung
- Fähigkeit zur Reflexion

Zusammengefasst besteht das Lebensglück aus einem Wahrnehmungsteil, welcher die persönliche Denkweise sowie die Genetik umfasst, aus der Qualität von Beziehungen und aus äusserlichen, vereinfacht gesagt unveränderlichen Umständen. Das Mass am empfundenen Glück ist abhängig von der Interaktion dieser drei Felder, insbesondere davon, wie mit der Umwelt umgegangen wird.

5.3 Gesamtfazit

Im Folgenden möchte ich ein Fazit über die gesamte Arbeit ziehen. Sie hat gezeigt, wie stark der Mensch sich mit seinem Lebensglück beschäftigt und wie unglaublich vielseitig die Theorien, Gedanken und Perspektiven sind, welche durch diese Auseinandersetzung entstehen.

Eine Kernbotschaft ist auf jeden Fall, was die theoretische Abhandlung offenbart hat: Die unveränderlichen Lebensumstände und unsere genetischen Voraussetzungen üben einen Einfluss auf unser Glück aus. Doch wir selber haben trotz allem einen beachtlichen Handelsspielraum und die Freiheit, Entscheidungen zu treffen, welche unser Glück fördern oder es behindern. Wir sind nicht machtlos ausgeliefert, wir können etwas verändern! Daraus ergibt sich eine Verantwortung für das eigene Lebensglück.

Wie die Wege zum Glück aussehen, lässt sich nur sehr schwer verallgemeinern – die Individualität des Lebensglücks ist derart ausgeprägt, dass sie einfach nicht übergangen werden darf, geschweige denn kann. Falls überhaupt, dann wären wahrscheinlich die Dankbarkeit und das Senken der eigenen Erwartungen die beiden Faktoren, welche für alle Menschen und Persönlichkeiten glücksfördernd wirken.

Ein ganz klares Statement zu den Wegen zum Glück lässt sich aber trotz Schwierigkeiten finden, und alle Interviewpartner waren sich trotz teils sehr widersprüchlichen Ansichten in diesem Punkt einig: *Niemand* kann einem die Verantwortung für das persönliche Lebensglück abnehmen. Jeder muss sich selber glücklich machen.

Wie geht das? Die Antworten darauf sind wie gesagt unglaublich zahlreich, doch wir können unsere eigene finden. Das einzige Erfordernis dazu ist, dass man sich selber kennt.
Um herauszufinden, was man für sein persönliches Lebensglück braucht, musst man spüren, was einem guttut, es braucht eine Beziehung zu sich selber, ein offenes Ohr für die eigenen Bedürfnisse.

Extrem spannend ist, dass so gut wie alle Interviewpartner im Laufe des Gesprächs ohne meine Nachfrage auf unsere schnelle Zeit zu sprechen gekommen sind. Und sie haben Recht: Wir leben in unserer Gesellschaft in einer Zeit, in der unsere Arbeitswelt das Leben des Einzelnen zu vereinnahmen droht. Wir leben in einer Zeit, in der laufend Ergebnisse ge-, und Leistungen erbracht werden müssen, in der unsere Terminkalender voll sind und unsere Routine den Tag bestimmt. Andauernd sind wir damit beschäftigt, Kompromisse zwischen den Ansprüchen unserer Aussenwelt und unseren eigenen Interessen zu finden. Unsere Gedanken kreisen, kreisen und kreisen – aber nicht um uns selbst, sondern um uns in Bezug auf unsere Aussenwelt.

Was heisst das für uns, wenn wir jetzt anschauen, unter welcher Voraussetzung wir glücklich sein können? - Wir müssen bei uns sein, um zu wissen, was wir brauchen, wir müssen uns spüren, um zu merken, wie es uns geht und wo die Möglichkeiten liegen, uns glücklich zu machen. Wir sind darauf angewiesen, in Ruhe das Bewusstsein auf unser aktuelles Befinden lenken zu können und darauf, wo wir eigentlich hinwollen, was wir brauchen.
Es ist kein Zufall, dass so viele Interviewpartner die Zeit, in der wir leben, angesprochen haben. Denn sie macht genau diesen einzig sicheren Weg zum Glück durch Selbsterkenntnis zu einer riesigen Herausforderung. Zu oft handeln wir entgegen dem, was unser Wohlbefinden zu steigern vermögen würde, zu oft sind wir mit unseren Gedanken irgendwo ganz anders als da, wo wir uns jetzt befinden, zu oft gehen wir abends ins Bett, ohne uns ein einziges Mal die Zeit genommen zu haben, zu fragen: Wie fühle ich mich überhaupt? Was scheine ich zu brauchen? Wie kann ich mir heute Gutes tun?

Es ist ganz egal, welcher dieser unzähligen Wege den Einzelnen glücklich macht. Es ist egal, ob man auf der Seite von Aristoteles oder auf jener von Epikur steht, ob ein Wert gesehen wird in der Glücksforschung oder nicht, ob geglaubt wird, dass Glückseligkeit existiert oder nicht. Das alles ist letztendlich individuell und anfechtbar.
Was aber wirklich zählt, das ist, dass jeder allein den Schlüssel für sein Glück in Händen hält. Jeder hat die Wahl, ob er heute für sich einsteht oder kleinbeigibt, ob er aus der Komplikation am Arbeitsplatz ein Problem macht oder nicht, ob er sich zu Hause vor den Fernseher setzt oder meditiert. Man kann nur für sich herausspüren, was man braucht – jeder kann nur für sich entscheiden, ob man sich glücklich macht oder nicht.

6 Reflexion der Arbeit

In dieser reflektierenden Betrachtung des Projektes «Das Glück unter uns: Theorien, Gedanken und Perspektiven zum Lebensglück» sei eines vorweggenommen: Meine Motivation für diese Arbeit kannte keine Grenzen!
Dies lag hauptsächlich daran, dass sie sich hervorragend deckte mit meinen Interessen und Stärken: Auf Menschen zugehen, Neues lernen, Komplexes begreifbar machen, persönliche Weiterentwicklung erzielen, Storytelling betreiben mittels Fotografie und Schreiben… Allein weil ich dieses Projekt so gerne gemacht habe, bin ich sehr zufrieden damit.

Trotzdem gibt es aber nicht wenige Punkte, welche diese Arbeit zu einer Herausforderung gemacht haben.

Das grundlegendste Hindernis war die Komplexität dieses Themas. Es beanspruchte sehr viel Zeit, mich weit genug einzuarbeiten, um zu wissen, was ich überhaupt wissen wollte – und noch länger, um die Informationen zusammenzusuchen und anschliessend logisch zu gliedern. Dabei stolperte ich immer wieder über Widersprüche, und es war besonders schwer, verschiedene Aspekte des Glücks zu unterscheiden und trotzdem miteinander zu verknüpfen – denn alles gehört zusammen, ergibt ein Gesamtbild, doch um es logisch aufzubauen, muss das Thema Schritt für Schritt angegangen werden. Auf dem Weg des Aufbaus der Arbeit und der Interpretation von den Recherchen lauerten Fehlschlüsse und fälschliche Gleichsetzungen.

Meiner Ansicht nach ist mir der theoretische Teil dafür, dass er derart anspruchsvoll war, gut gelungen. Dennoch ist mir bewusst, dass ich dabei verallgemeinernd vorgegangen bin und auch grosszügig gewisse Aspekte ausgelassen habe.
Wie korrekt die Logik der Statements und Schlussfolgerungen ist, welche ich auf der theoretischen Ebene zusammengetragen habe, ist für mich sehr schwer zu beurteilen, denn ich kenne nur meine Quellen. In einem Interview beispielsweise wurde aber der gesamte Aufbau angezweifelt – gibt es die Glückseligkeit überhaupt? Ist sie nicht doch eine Form von Bedürfnisbefriedigung? Und auf wie viele Menschen treffen nun Faktoren wie `positive Neubewertung von Fakten' oder `gesundes Selbstwertgefühl' tatsächlich als glücksfördernd zu, braucht nicht jede Persönlichkeit etwas ganz anderes letzten Endes? Nun, ich denke, ich habe mein Bestes gegeben und sorgfältig an der Theorie gearbeitet. Sie darf aber unter keinen Umständen als allgemeingültige, reine Wahrheit angesehen werden, sondern bloss als eine Annäherung an das Glück auf theoretischer Ebene.

Das Erarbeiten der theoretischen Grundlagen hat wie gesagt sehr viel Zeit gebraucht. Ich hatte mich aber entschieden, erst nach dem Recherchieren mit den Interviews zu beginnen – folglich stand ich unter recht hohem Zeitdruck, denn umso länger ich an der Theorie arbeitete, desto weniger Zeit blieb mir für Interviews. So galt es, den richtigen Zeitpunkt abzupassen, um mit dem Anfragen für Gesprächstermine zu beginnen – nicht bevor ich Expertin war in diesem Thema, aber früh genug, um so viele Verabredungen wie möglich festlegen zu können. Letzteres war sehr schwer planbar, denn ich hatte keinen Anhaltspunkt, um abschätzen zu können, wie viel Zeit ein Interview beanspruchen würde und wie viele ich folglich werde durchführen können.

Die Wahl der Interviewpartner gestaltete sich als einer der anspruchsvollsten Punkte dieser Arbeit. Zuerst hatte ich meinen Fokus sehr stark darauf gelegt, komplett neue Menschen kennenzulernen, vollständig anders, als ich sie von meinem regulären Umfeld her kannte – Sexarbeiterinnen, Obdachlose, ehemalige Sektenmitglieder. Zu meiner Enttäuschung musste ich jedoch feststellen, dass ich mir zu keiner dieser Welten Zugang verschaffen konnte.
Aus Zeitmangel gab ich nach mehrmaligen Versuchen alle andersartigen Menschen als Zielpersonen auf und wählte nur noch Interviewpartner, die ich über mein eigenes Umfeld erreichen konnte.

Es war mir folglich nur möglich, über das eigene Netzwerk vorzugehen. Dies schränkte meine Möglichkeiten für Diversität der Interviewpartner ein. Ich stellte aber überrascht fest, dass wir eine ganze Reihe besonderer Menschen mit interessanten Geschichten kennen.
Dennoch erfolgte das Anfragen von Interviewpartnern aufgrund des eingeschränkten Personenradius' sehr viel weniger zielgerichtet, als ich es vorgehabt hatte: Ursprünglich habe ich anhand der Theorie nach Menschen suchen wollen, welche einen bestimmten Bereich davon abdecken könnten mit ihrem Wissen. Stattdessen kamen mir Ideen für Interviews meist spontan.

Auf eines jedoch habe ich mich in der Wahl der Interviewpartner jedoch trotz Spontanität konsequent geachtet: Ich fragte Personen an, von denen ich wusste, dass sie viel erlebt haben, einen besonderen Weg gehen oder sehr glücklich erscheinen. Alles in allem sind durch dieses Auswahlkriterium sehr spannende Gespräche entstanden, welche teils widersprüchlich und teils übereinstimmend sind. Sie vermitteln neue Denkansätze und erzählen Geschichten, und genau das wollte ich auch erzielen.

Das Interviewen an sich hat mir wirklich Spass gemacht, denn ich war immer getrieben von meiner Neugierde darüber, was die Menschen zu sagen haben und dem Wunsch, ihre Ansichten zu verstehen. Bald schon wurde mir aber auch bewusst, dass das Führen eines guten Interviews eine hohe Kunst ist: Sie besteht darin, den Gesprächspartner dort abzuholen, wo er steht, ohne ihm vorgefertigte Fragen aufzuzwingen, welche nicht mit seinem Gedankenfluss vereinbar sind.
Deswegen lautete die Devise; Immer extrem aufmerksam zuhören und aufgrund des Gehörten ständig

neue Fragen formulieren, welche weiterführend oder verständnisvertiefend wirken können, aber gleichzeitig zum Leitfaden passen. Dazu musste ich alles Gesagte vorzu mit der Theorie verknüpfen, um mein Hintergrundwissen für neue Fragestellungen nutzen zu können.

Je nach Interviewpartner war das Führen des Gesprächs gut machbar oder sehr schwierig, letzteres besonders, wenn immer nur in wenigen Sätzen auf eine Frage geantwortet wurde und ich ständig habe neue Fragestellungen liefern müssen. Das gleichzeitige Verknüpfen des Gesagten mit den theoretischen Grundlagen war anspruchsvoll, hat mich aber auch zufriedengestellt, da ich damit die Frucht meiner Vorarbeit ernten konnte: Bei jedem Interview hat sich meine Recherche, die ich vorab getätigt hatte, als sehr vorteilhaft für den Gesprächsfluss erwiesen und tief-, aber auch weitreichende Diskussionen ergeben – selbst wenn diese einmal im Widerspruch zu der Theorie verliefen.
Aufgrund des eigenen Gefühls und vielen positiven Feedbacks der Gesprächspartner denke ich, dass mir das Interviewen gut gelungen ist, was mich auch ermutigt, weiterhin auf Menschen zuzugehen und mich auf sie einzulassen.

Beim Verarbeiten der Interviews zu Texten habe ich schnell feststellen müssen, dass ein vollständig korrektes Transkribieren für ein Kunstprodukt wie das Fotobuch keinen Sinn macht. Die Texte sollten angenehm zu lesen sein, also konnte ich keine «ähms», gestammelte Sätze, inkorrekt zitierte Sprichwörter oder falsch verwendete Wörter gebrauchen. Aus diesem Grund habe ich manchmal kleine Änderungen vorgenommen und abschweifende Ausführungen gekürzt oder Sätze vereinfacht.

Problematisch war es jedoch mit Interviews, bei denen die Gesprächspartner sich von mir nicht hatten führen lassen: Teilweise konnte ich die Gesprächsführung nicht durchsetzen, wodurch das Interview in einer langen, ausschweifenden Erzählung endete und ich gezwungen war, mehr einzugreifen.

Auch beim Porträtieren der Gesprächspartner funktionierte nicht alles meiner Vorstellung entsprechend: Es gelang mir nicht, den Interviewten bewusst zu machen, dass die Fotografie ebenso wichtig war wie das Interview selbst, und nicht einfach ein «Abdrücken und dann gehen» darstellen sollte. Aus diesem Grund blieben mir manchmal nur wenige Minuten Zeit, den Hintergrund zu wählen, die Person zu positionieren, sie zum Lachen zu bringen und die Kameraeinstellungen zu korrigieren.
Teilweise war dies aber auch meine Schuld, wenn ich die Gesprächspartner nicht mehr Zeit als nötig rauben wollte und mir selber nur wenige Versuche zugestand.
Ich kann das aber definitiv ändern, wenn ich selbstbewusster hinter meiner Kamera werde und auch den Mut habe, jemanden zurückzuhalten, wenn er gehen will.

Das Gestalten des Fotobuches war schliesslich ebenfalls eine grosse Herausforderung: Denn von Beginn an hatte ich das Design mit der Fotobuchgestaltungssoftware «ifolor» erstellen wollen, da ich dieses Programm bereits von vorherigen, eigenen Projekten her kannte. Ich habe dann aber feststellen müssen,

dass dieses Programm keineswegs textgestaltungsfreundlich ist. Funktionen wie automatisches Generieren von Spalten innerhalb einer Textbox oder Silbentrennung gibt es nicht – denn es ist darauf ausgelegt, Bilder zu arrangieren und wenige Sätze hinzuzufügen. In meinem Fall war es jedoch umgekehrt: Auf rund zweitausend Wörter kam ein einziges Bild. Durch fehlende Textdesignfunktionen verbrachte ich extrem viel Zeit damit, an einzelnen Buchstaben herumzubasteln und Sätze zwischen einzelnen Textplatzhaltern, welche wie Spalten wirken sollten, hin- und herzuschieben. Der Versuch, ein schönes Gesamtbild von viel Text und wenig Bild mittels ifolor zu erreichen, kostete mich sehr viel Nerven und Zeit.

Nach erfolglosem Ausprobieren mehrerer Softwares kam mir schlussendlich die rettende Idee mit dem Copycenter und der Gestaltung auf Word.

Es wäre aber sehr viel zeitsparender gewesen, wenn ich den ifolor Designer im Vorherein ausprobiert hätte für meine Zwecke.

Mit mehr Zeit liesse sich diese Maturaarbeit noch um viele interessante Aspekte erweitern: Beispielsweise könnte man sich stärker auf die Suche nach Interviewpartnern ausserhalb des gewohnten Umfeldes fokussieren und mehr Zeit dafür investieren, neue Kontakte zu erarbeiten.

Ausserdem hätte ich sehr gerne noch das Thema «Persönlichkeit» in die Theorie einfliessen lassen, wofür in diesem Rahmen aber einfach keine Zeit geblieben ist: Schliesslich ist das Lebensglück extrem individuell, aufgrund der verschiedenen Persönlichkeiten, welche die Menschen aufweisen. Auf diese Individualität bin ich eher wenig eingegangen in dieser Arbeit – die gesamte Theorie ist verallgemeinernd aufgebaut. Mit zusätzlicher Zeit könnte man versuchen, verschiedene Persönlichkeitsmodelle mit der Wahrnehmung des Glücks zu verknüpfen und ein neues, umfassenderes Gesamtmodell zu erstellen.

Alles in Allem fühle ich mich sehr bereichert von den Gesprächen, welche ich habe führen dürfen und hoffe, dass ich auch andere Menschen werde inspirieren können mit dem daraus entstandenen Fotobuch. Ausserdem freue ich mich riesig darüber, dass es mir gelungen ist, mit dieser Arbeit eine wichtige Botschaft zu vermitteln!

7 Quellenverzeichnis

7.1.1 Bücher

- Coelho Paulo, *Der Alchemist* (Zürich: Diogenes Verlag AG, 2008)
- Görtz Astrid, *Existentielle Lebensqualität* (Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller, 2007
- Martens Jens-Uwe, *Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag* (Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2014)
- Mayring Philipp & Rath Norbert, *Glück – aber worin liegt es?* (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co., 2013
- Michel Sacha, *Glück – ein philosophischer Streifzug* (Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH, 2010)
- Moestl Bernhard, *Shaolin* (München: Knaur Verlag, 2008)
- Tolle Eckhart, *Jetzt!* (Bielefeld: J.Kamphausen Mediengruppe GmbH, 2000)
- Tolle Eckhart, *Leben im Jetzt* (München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2014)
- Quoidbach Jordi, *Glückliche Menschen leben länger* (Paris: Springer-Verlag GmbH 2012)

7.1.2 Webdokumente

- «Resonanzprinzip», Zeitzuleben, Zugriff am 01.11.2019, https://zeitzuleben.de/das-resonanz-prinzip/

7.1.3 Abbildungen

- Titelbild: Eigene Abbildung
- Abbildung 1:
  «Subjective Happiness Scale», Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999), [*A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. Social Indicators Research, 46, 137-155*], http://sonjalyubomirsky.com/subjective-happiness-scale-shs/, Zugriff am 08.06.2019
- Abbildung 2: Eigene Abbildung
- Abbildung 3: Eigene Abbildung
- Abbildung 4: Eigene Abbildung
- Abbildung 5: Eigene Abbildung
- Abbildung 6: Eigene Abbildung

- Abbildung 7: Eigene Abbildung
- Abbildung 8: «Anschaulich Erzählen – Vorarbeit Deutsch Klasse 5», Studienkreis - Die Nachhilfe, https://www.studienkreis.de/deutsch/anschaulich-erzaehlen-vorarbeit/?v=2&utm_expid=.GVbkz12JQdemT0h-9WIl-A.1&utm_referrer=, Zugriff am 05.11.2019
- Abbildung 9: Eigene Abbildung

7.1.4 Interviews

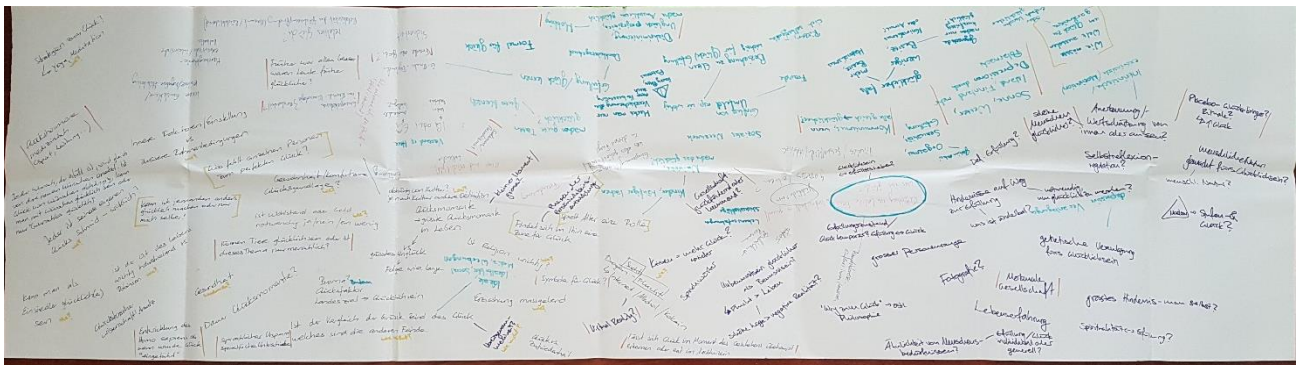
- Meier Lili, Interview durch die Verfasserin, Ennetbaden, 08.07.2019
- Ung Tong, Interview durch die Verfasserin, Bergdietikon, 11.07.2019
- Dutkievicz Marek, Interview durch die Verfasserin, Dübendorf, 09.08.2019
- Moser Thomas, Interview durch die Verfasserin, Niederrohrdorf, 17.08.2019
- Stolz Gabriele, Interview durch die Verfasserin, Widen, 27.08.2019
- Qizmolli Ariana, Interview durch die Verfasserin, Wettingen, 10.09.2019
- Schönbächler Daniel, Interview durch die Verfasserin, Disentis, 30.09.2019
- Abonji Nadj Melinda, Interview durch die Verfasserin, Erlinsbach, 12.10.2019

8 Anhang zum Arbeitsprozess

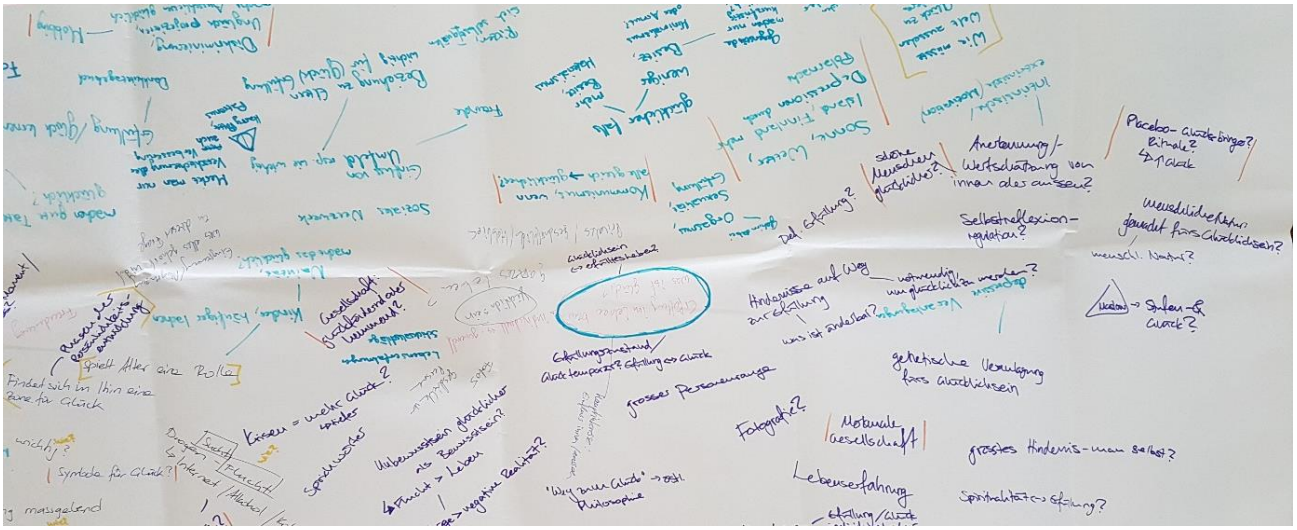
8.1 Erarbeitung der Theorie

8.1.1 Brainstorming

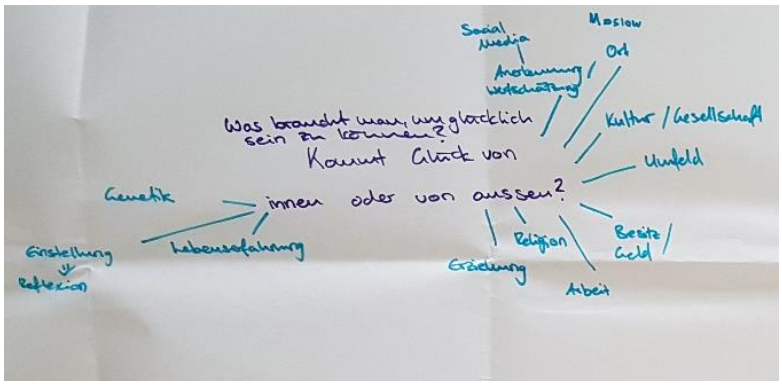
Vor den Frühlingsferien habe ich mit meiner Familie ein grossangelegtes Brainstorming durchgeführt, um einen Überblick über mögliche Inhalte des Glücks zu erhalten und damit die Recherchen zu erleichtern:

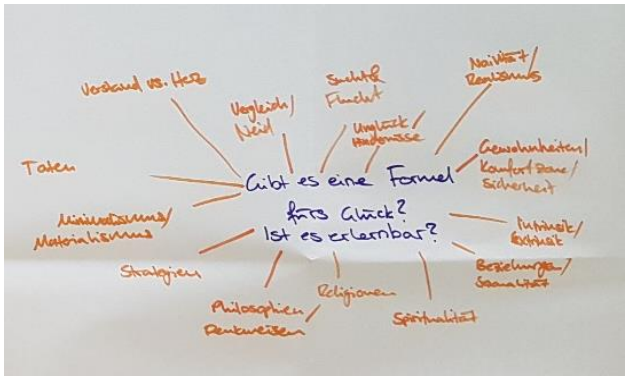


Leserlicher Auszug aus dem Brainstorming:



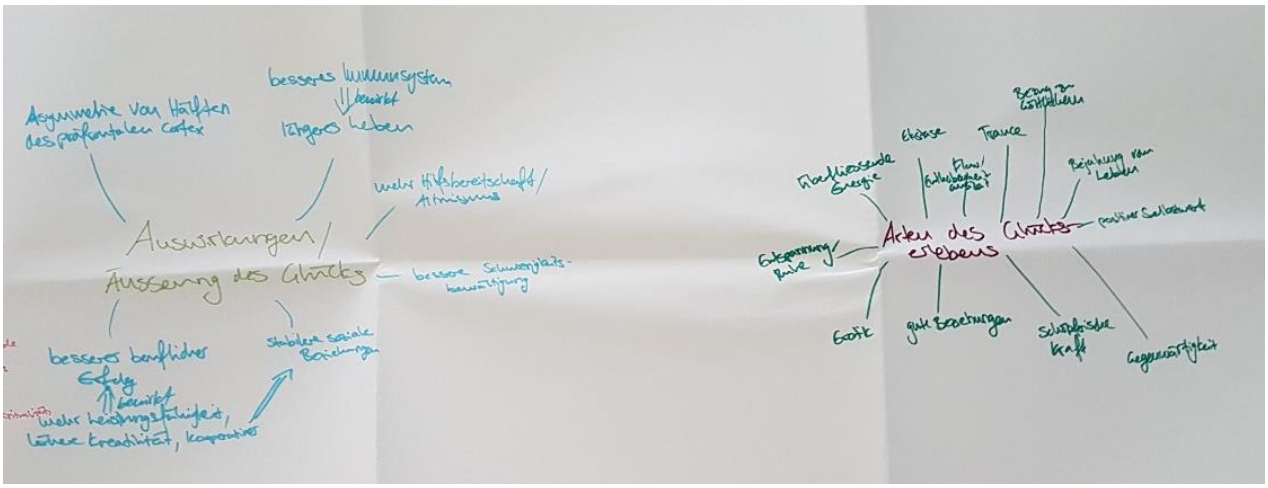
Aus dem Brainstorming abgeleitete Fragestellungen für erste Recherchen:



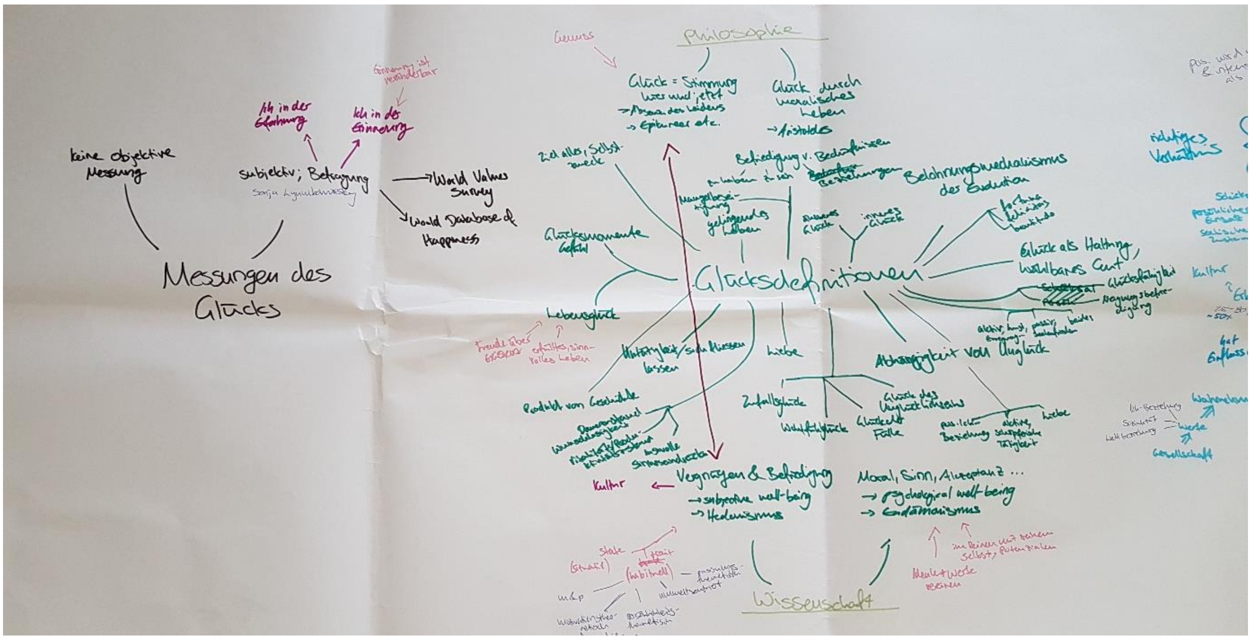


8.1.2 Strukturierung der abgeschlossenen Recherchen

Nach abgeschlossener Recherchearbeit einige Wochen vor den Sommerferien gruppierte ich die Notizen nach Themenbereichen:

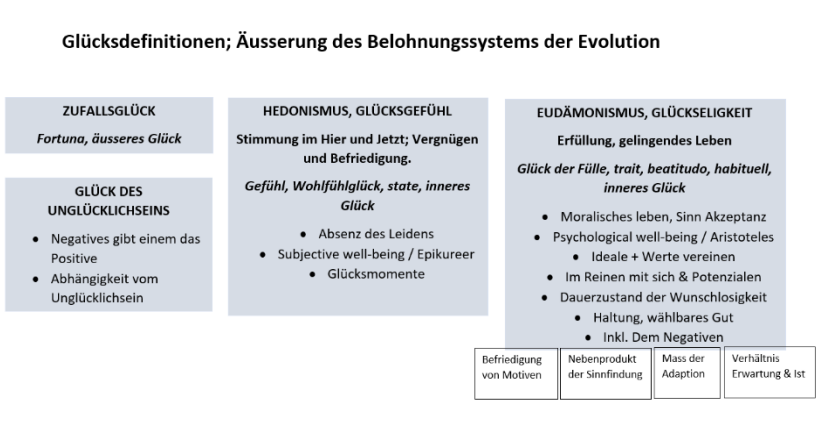


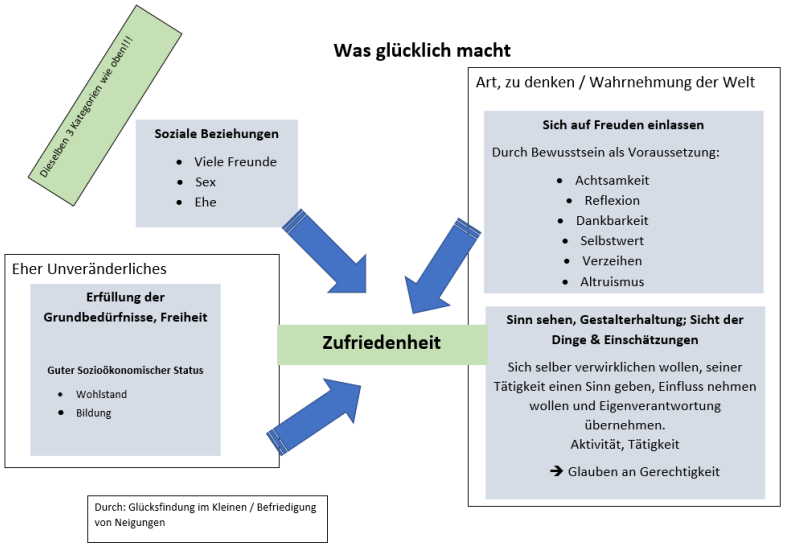
Was Glück behindert
Was glücklich macht
Bestandteile des Glücks
3X mehr pos. als neg. zum Glücklichsein
richtiges Verhältnis
Selbstregulation
Sinn
Freundschaft
Glauben an eine gerechte Welt
Wahrnehmung
Persönlichkeit
Gesellschaft
Kultur

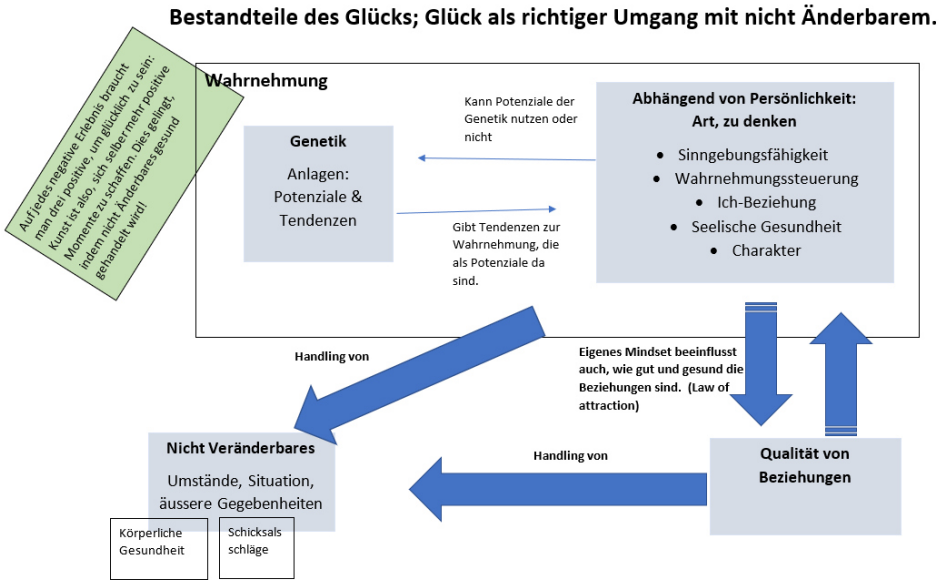

Philosophie
Glücksdefinitionen
Messungen des Glücks
keine objektive Messung
World Values Survey
World Database of Happiness
Glück als Haltung, wählbares Gut
Abwesenheit von Unglück
Lebensglück
Liebe
Vergnügen & Befriedigung
→ subjective well-being
→ Hedonismus
→ psychological well-being
→ Eudämonismus
Wissenschaft

8.1.3 Erstellen von Schemata zur Illustration des Rechercheteils

Aufgrund der obigen Aufstellung bildete ich dann den Grobentwurf für jene schematischen Darstellungen, welche ich in die Recherchearbeit eingebracht habe:







8.2 Anfrage für Interviews

Ganz allgemein habe ich mich immer via Mail oder Telefonat verständigt, um Interviewtermine zu vereinbaren. Einmal habe ich aber einen Flyer geschrieben, welcher in der «Frauenberatung FloraDora» ausgelegt worden ist, um Sexarbeiterinnen für ein Interview mit mir zu begeistern.

Gesprächspartnerin gesucht!

Was macht ein glückliches Leben aus? Was ist Glück? Wie kann man es erreichen? Habe ich Einfluss darauf? Kann es ein Leben lang anhalten?
Die Frage nach dem guten Leben und dem eigenen Glück begleitet mich schon jahrelang und ist mir stets präsent.
Als Schülerin des Gymnasiums in Wettingen, die nun am Übertritt in die vierte und letzte Klasse steht, habe ich nun die einmalige Gelegenheit, mich der Thematik des Lebensglücks intensiv zu widmen – und zwar im Rahmen meiner Maturaarbeit.

Dabei möchte ich mich insbesondere damit auseinandersetzen, welche Rolle das Glück in einem individuellen, in sich einzigartigen Leben spielt und wie diese zustande gekommen ist. Um dazu mehr zu erfahren, lade ich Menschen mit verschiedensten Perspektiven auf das Leben und mit unterschiedlichsten Lebenserfahrungen zu einem Gespräch mit mir ein.
Die resultierenden Unterhaltungen stellen einen **persönlichen Austausch zu den individuellen Ansichten des Lebensglücks** dar und sollen mir ermöglichen, in die einzigartigen Lebenserfahrungen eines Menschen Einblick zu bekommen.

Die Essenz der Gespräche schreibe ich dann originalgetreu nieder aufgrund von Aufzeichnungen und verarbeite sie so zu Texten, welche von Porträts der Gesprächspartner begleitet dann in einem Büchlein gesammelt werden – ein Album von Erfahrungen, Gedanken und Statements zum Lebensglück.
(Dabei ist es durchaus möglich, anonym zu bleiben, falls dies erwünscht ist.)

Ich bin also auf der Suche nach jemandem, der offen dafür ist, sich mit mir zum Thema Lebensglück zu unterhalten und mir von sich zu erzählen. (Und keine Angst: Auch wenn man auf Fragen zum eigenen Glück manchmal keine Antwort weiss, kann ein aufschlussreiches Gespräch entstehen.)
Der Grund dafür, dass ich ausgerechnet bei Flora Dora ansetze, liegt darin, dass ich einerseits glaube, dass Sexarbeiterinnen etwas zu erzählen haben und sich vielleicht auch speziell viele Gedanken über ihr Leben machen. Andererseits bin ich auch sehr neugierig und möchte mich selber mit Neuem konfrontieren - denn mit Prostitution bin ich bisher noch nie in Kontakt gekommen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen durch diesen Text, dann schreiben Sie mir doch einfach unverbindlich eine kurze Mail – ich würde mich unglaublich freuen, wenn ein Interview zwischen uns entstehen könnte!

Meine Kontaktdaten

Name: Nadine Hager
Email: nadine.hager@hispeed.ch