

Schmid, Wilhelm: Glück: Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Frankfurt am Main: Insel Verlag, 2007. 79 Seiten. [mittlerweile in der 14. Auflage 2015]

Das vorliegende Büchlein soll dem Leser eine „kleine Atempause inmitten der Glückshysterie“ (S. 7) bieten. „Bei genauerem Hinsehen erweist sich, dass nicht etwa nur eines, sondern mehrere ‚Glücke‘ im Spiel sind, die auseinanderzuhalten sinnvoll erscheint.“ S. 9

### Das Zufallsglück

Das vom mittelhochdeutschen „gelücke“ abstammende Wort „Glück“ bezeichnete früher den zufälligen Ausgang einer Angelegenheit sowohl im günstigen, als auch im ungünstigen Sinne (s. S. 10). Erst in der heutigen Zeit „[...] wurde diese Art von Glück dann immer mehr mit dem *günstigen* Zufall und der *erwünschten* Fügung in Verbindung gebracht: Das Positive allein sollte übrig bleiben.“ S. 10

Seiner Natur nach ist der Zufall nicht bestimmbar oder vorhersagbar, aber es scheint so, dass eine offene Haltung das Zufallsglück begünstigen kann: „Gerne macht es dort Station, wo es sich gut aufgehoben fühlt und nicht noch Vorwürfe zu hören bekommt, das es ‚momentan nicht passt‘ [...] Wer auf den Zufall einer Begegnung, Erfahrung, Information hofft, tut gut daran, dies Anderen mitzuteilen; auch das Internet lässt sich dafür nutzen.“ (S. 14 f.)

### Das Wohlfühlglück

Beim Wohlfühlglück geht es, kurz gefasst, um „[...] eine Maximierung von Lust sowie Minimierung oder besser noch Eliminierung von Schmerz.“ S. 18 Ein solches Streben, wie es der modernen Spaß- und Erlebnisgesellschaft eigen ist, sollte nicht per se als verwerflich angesehen werden. Das eigentliche Problem liegt darin, dass diese Art von Glück nie lange vorhält und sich zudem die Wirkung mit der Zeit abschwächt (s. S. 18 ff.).

„Sinnvoll ist daher nicht die *Maximierung*, das höchste Maß, sondern die *Optimierung*, um das beste Maß zu finden, das es in jedem Fall gibt, das aber für jeden anders ausfällt und nur auf dem Weg von Versuch und Irrtum in Erfahrung zu bringen ist. Im keinem Fall kann es um eine anhaltende Lust gehen. Das Glück in einer Art von Dauerlust zu suchen erscheint sogar als der sicherste Weg, unglücklich zu werden [...].“ S. 22 f.

Die wichtigste Voraussetzung, um mit den gewöhnlichen Zeiten des Lebens zurechtzukommen, ist, „[...] diese Zeiten in ihrem eigenen Recht anzuerkennen, um an einer Kunst des Umgangs mit ihnen arbeiten zu können. Ein Problem des Wohlfühlglücks ist die allzu große Erwartungshaltung: Je größer die Erwartung an ein ‚positives‘ Leben, desto schwieriger wird es, mit einer ‚negativen‘ Realität leben zu können.“ S. 24

„Das andere Problem des Wohlfühlglücks ist die Minimierung von Schmerz, die auf den Versuch zu dessen Eliminierung hinausläuft [...].“ S. 25 Der Sinn von Schmerz liegt laut Schmid darin, dass er zu einer Kontrasterfahrung führt, der die Lust erst fühlbar macht.

„Dass Schmerzen diesen Sinn fürs Leben haben können, ist wohl der Grund dafür, dass es trotz immenser Anstrengungen mit wissenschaftlichen und technischen Mitteln die gesamte Moderne hindurch noch nicht gelungen ist, sie endgültig zu besiegen. Denn Schmerzen sind der Stachel, der immer aufs Neue zum Nachdenken über das gesamte Leben nötigt [...].“ S. 25

Dass das Leben Höhen und Tiefen hat, wird in der heutigen Zeit oft nicht akzeptiert und Menschen, die „nicht gut drauf sind“, ereilt der soziale Tod. Eine auf Lustmaximierung ausgerichtete Glücksvorstellung kann daher nicht nur unglücklich, sondern im schlimmsten Falle sogar krank machen (S. 26 f.).

### Das Glück der Fülle

„Das größere Glück, das *Glück der Fülle*, umfasst immer auch die andere Seite, das Unangenehme, Schmerzliche und ‚Negative‘, mit dem zurechtzukommen ist.“ S. 28  
„Hartnäckig fordert das Leben seine Polarität ein, etwa beim Versuch zur Ausschaltung von Lebensrisiken, mit der Folge, dass Menschen willentlich nach riskanten Unternehmungen (Abenteuerurlaub) suchen, da ein Grundmaß an Risiko offenkundig nicht unterschritten werden kann.“ S. 29

„Das erfüllte Leben ist dann gleichsam das Atmen zwischen den Polen des Positiven und Negativen: Mit dem, was gut tut, neuen Atem zu schöpfen, gerade in einer problematischen Zeit, in der das Leben eng wird – und auf einer Höhe des Lebens darauf vorbereitet zu sein, dass es noch andere Zeiten geben wird.“ S. 30

Damit ist das Glück der Fülle umfassender und dauerhafter als das Zufallsglück und das Wohlfühlglück (s. S. 31). Während Zufalls- und Wohlfühlglück auf vereinzelt Erfahrungen beruhen, die zufällig geschehen und sich gelegentlich zeigen (episodisches Glück), handelt es sich beim Glück der Fülle um ein epochales Glück, das die Zeiten übergreift und von Dauer ist (s. S. 33 f.). Die geistige Haltung mittels derer man ein solches Glück erreichen kann, bezeichnet Schmid als „[...] Heiterkeit, die mit der Gelassenheit zur ‚heiteren Gelassenheit‘ verschmilzt.“ S. 36 „Heitere Gelassenheit ist das Bewusstsein davon, dass in allem, was ist, auch noch etwas anderes möglich ist; dass Höhen und Tiefen sich abwechseln wie Tag und Nacht, wie Ein- und Ausatmen; dass dies der Takt des Lebens ist, das aus der Polarität in allen Dingen seine Spannung bezieht. So kann es zum symmetrischen Leben kommen, dessen Ausdruck Harmonie sein mag, jedoch eine, die voller Spannung ist, bis hin zu einem Glück, das unvereinbare Gegensätze in sich zusammenspannt. Es schließt auch die Kontrasterfahrung der Verzweiflung nicht aus, durch die das Leben immer wieder hindurch muss. Aber es verhindert die verzweifelte Verzweiflung, die auf Dauer jeden Halt im Leben unterminiert. Dieses Glück umfasst sogar das Unglücklichsein.“ S. 37 f.

[Anmerkung: Die an dieser Stelle aufgezeigte Polarität des Lebens findet sich auch in der chinesischen Philosophie im Konzept des Gegensatzes von Yin und Yang wieder.]

### Das Glück des Unglücklichseins

„Die am meisten verbreitete Form des Unglücklichseins ist ein Traurigsein namens *Melancholie*: Nicht nur ein situatives, *spezifisches* Traurigsein, das mit einem Schmerz verbunden ist, der sich grundsätzlich trösten lässt. Sondern auch ein lang anhaltendes, *unspezifisches* Traurigsein, das mit einem Weltschmerz einhergeht, der untröstlich bleibt.“ S. 39 Die Melancholie „[...] wird begleitet und möglicherweise auch angeleitet von einem höchst reflektierten Bewusstsein, das um die Ungewissheit all dessen weiß, was den Eindruck von Gewissheit macht, und die Fragwürdigkeit aller Dinge kennt, deren mögliche Grundlosigkeit von Grund auf gar nicht bestritten werden kann.“ S. 39 f.

Die Melancholie muss klar von einer Depression unterschieden werden: „Während eine *Depression* gekennzeichnet ist von erstarrten Gefühlen und erstarrten Gedanken, vom Unwillen und von wirklicher Unfähigkeit zur Reflexion, ist die gefühlbewegte und reflektierte *Melancholie* demgegenüber von übergroßer Sensibilität geprägt, von nicht mehr endender Besinnung und Selbstbesinnung.“ S. 41 f. Obwohl es sich bei der Melancholie um keine Krankheit handelt, birgt sie die Gefahr, den Bezug zum Leben zu verlieren bis hin zum Zusammenbruch der eigenen Identität (s. S. 42). Deshalb rät Schmid dem melancholischen Menschen zu einer „*Befreundung mit der Melancholie*“, indem Zeiten des Selbst und Zeiten der Melancholie festgelegt werden: „*Zeiten des Selbst*, in denen Pragmatik und Gewöhnlichkeit des Alltags nachzukommen ist, schon um dem endlosen Grübeln auch mal Pausen zu gewähren, und *Zeiten der Melancholie*, die nur ihr

gehören, mit Gewohnheiten, in deren Umfeld sie eingebettet und gepflegt werden.“ S. 43 (z.B. Spaziergänge, Musik, Tanz, Malerei, Dichtung, Erotik oder Gartenarbeit)

### Warum Glück nicht das Wichtigste im Leben ist: Die Frage nach dem Sinn und die möglichen Antworten darauf

„Was häufig gemeint ist, wenn nach 'Glück' gefragt wird, ist eigentlich 'Sinn'. Glück kann ein Ersatzbegriff für Sinn sein.“ S. 45 Die Frage nach dem Sinn erscheint allerdings weniger greifbar und die „[...] Dringlichkeit des Strebens nach Glück kann [daher] als ein Indiz für die Verzweiflung gelten, die die Entbehrung von Sinn hervorruft.“ S. 45

„Wo aber Sinn erfahrbar wird, ist Glück die Folge, und auf der Erfahrung einer *Fülle von Sinn* beruht vor allem das Glück der Fülle.“ S. 47 Erfahrbar wird der Sinn dadurch, dass etwas als zusammenhängend oder „stimmig“ empfunden wird. „In der Stimmigkeit 'macht es Sinn'. Das Wichtigste im Leben ist somit *Sinn*, auf allen dafür möglichen Ebenen:“ S. 47

#### a) Sinn, der körperlich wahrzunehmen ist (Fülle der Sinnlichkeit im Körperlichen)

„Sinn setzt mit der Erfahrung von *Sinnlichkeit* ein. [...] [V]ermittelt über die fünf Sinne des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens sowie über einen sechsten Bewegungssinn und einen siebten, inneren Sinn, das 'Bauchgefühl' [...]“ stellt der Mensch einen Zusammenhang zwischen Selbst und Welt her (S. 48). „Fallen einzelne Sinne aus, können andere Sinne den Verlust wettmachen; der Verlust aller Sinne aber würde das Leben verunmöglichen.“ S. 48

Ein Grundproblem der Moderne ist ein Verlust an Sinn, wenn zum Beispiel der Gesichtssinn auf Bildschirme eingeschränkt wird oder der Geschmackssinn sich mit Fastfood begnügen muss (s. S. 50).

#### b) Sinn, der in tiefster Seele zu fühlen ist (Fülle des Fühlens im Seelischen)

In diesem Abschnitt geht es um Sinn, der aus Beziehungen erwächst. „Beziehungen ‚machen Sinn‘, insofern sie Zusammenhänge begründen, erfahrbar in Begegnungen, die gesucht werden, in Gesprächen, die geführt werden, in Umgangsformen, die beachtet werden, beginnend zwischen zweien.“ S. 52

Als Beispiele für starke, gefühlte Bindungen nennt Schmid die Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen, die Beziehung zu Freunden und die Bindung zu den eigenen Kindern. Ferner erwähnt er die Heimat als Bindung an einen Ort, die Geselligkeit mit Anderen, die Zusammenarbeit an einem Arbeitsplatz und die Ausübung eines Berufes (als „Bindung an eine spezifische Tätigkeit, die mehr ist als ein bloßer Job“) als Quellen der Sinnstiftung (s. S. 53 f.).

Die Beziehung zum eigenen Selbst ist die Basis für die Beziehung zu Anderen. Schmid zeigt dabei verschiedene Facetten sozialer Zusammenhänge auf: die positive Bindung, die negative Bindung in Form von Streit, die Teilhabe im Sinne eines Dazugehörigkeitsgefühls, die Macht als potentiell Maß für Sinn und die Hilfe für Andere im altruistischen Sinne (s. S. 54 ff.). Über diese sozialen Zusammenhänge hinaus können auch ökologische Zusammenhänge „[...] sinnstiftend wirken: Die gefühlte Verbindung mit der Natur birgt von jeher sehr viel Sinn in sich.“ S. 56

#### c) Sinn, der im Geiste zu denken ist (Fülle des Denkens im Geistigen)

Mit seinem Geist versucht der Mensch die Zusammenhänge im Leben zu analysieren und zu interpretieren, um daraus Sinn zu generieren (s. S. 58 f.). „Dabei sind sehr viele Interpretationen denkbar, die plausibel erklären können, wie die Dinge zusammenhängen, sodass das Selbst Sinn darin finden kann [...]“ S. 60

Schmid zählt unterschiedliche Möglichkeiten von Zusammenhängen auf, wobei er vor

allem im teleologischen Zusammenhang, in der Ausrichtung auf ein Ziel und einen Zweck, eine herausragende Bedeutung für die geistige Sinnggebung sieht (S. 60 ff.).

[Exkurs: „Es kann sich um kleine oder große Ziele handeln, die nah oder fern liegen. [...] Wenn es aber um den größten Wunsch geht, den viele hegen, das Leben nämlich zu verlängern, dann ist, abseits aller wissenschaftlich-technischer Anstrengungen hierzu, bereits das einfache Lesen eines Buches eine goldrichtige Idee: Lesen ist Lebensverlängerung, denn es macht intelligenter, und intelligente Menschen leben länger, wie eine englische Langzeitstudie von 1932 bis 2002 mit mehr als zweitausend Teilnehmern zweifelsfrei ergeben hat ...“ S. 62 f.]

Ein Ziel zu setzen bzw. eine Perspektive aufzuzeigen, viel lange Zeit Institutionen wie dem Staat oder der Kirche zu und wird in der Moderne durch ökonomische Institutionen übernommen. Unter den Bedingungen moderner Autonomie wird die Suche jedoch zunehmend zu einer Aufgabe des einzelnen Menschen (s. S. 63 f.).

„Um [dabei] fähig zur Korrektur zu bleiben, ist es sinnvoll, an einem Sinn immer wieder zu zweifeln und sich seiner erneut zu vergewissern. Derjenige, der sich eines objektiv erscheinenden Sinns allzu gewiss ist, erst recht eines übergreifenden Sinns über sich selbst hinaus, läuft Gefahr, sich und Andere als bloße Vollzugsorgane dieses Sinns zu sehen und alles Tun und Lassen unter diesem Vorzeichen von vornherein für gerechtfertigt zu halten.“ S. 65 f.

#### d) Sinn über sich hinaus, der zu denken und zu fühlen ist (Fülle der Erfahrung von Transzendenz im Metaphysischen)

Die Frage nach dem Sinn zielt letztlich über die eigene Existenz hinaus. „Dieser *Sinn über das Leben hinaus* kann eine Frage der Gewissheit sein, die plötzlich gefühlt wird (religiöses Erlebnis), oder der Annahme, die aus einer gedachten Deutung und Interpretation hervorgeht (religiöse Überlegung). Die Annahme reicht völlig aus für die Öffnung des Horizonts und lässt die Tür offen für all diejenigen, die die Transzendenz nicht mit einem Glauben, woran auch immer, in Verbindung bringen können [...]“ S. 67 f.

Die Sinnstiftung durch eine Dimension der Transzendenz kann zu einem erfüllteren Leben beitragen. „Denn es ist eine große Entlastung fürs Leben, noch eine andere Dimension zu vermuten, der all das anvertraut werden kann, was im gegebenen Leben nicht zu erreichen ist. [...] Der Versuch, alle Träume in diesem einen, endlichen Leben zu verwirklichen, ist letztlich ja doch immer zum Scheitern verurteilt. Erscheint hingegen ein Leben über die Endlichkeit hinaus plausibel, dann entlastet dies vom Druck, alles in dieses eine Leben packen zu müssen. Er wird möglich, Unerledigtes aus dem *wirklichen* Leben einem *möglichen* anderen Leben anzuvertrauen und mit gelassener Heiterkeit jenseits jeder Begrenztheit ins Offene hinein zu leben. Und wenn es sich damit doch anders verhalten sollte? Dann verhält es sich eben anders; entscheidend ist, ob das Leben unter der Annahme eines transzendenten Sinns besser gelebt werden kann.“ S. 70 f.

#### Moderne Frage nach dem Sinn, andersmoderne Arbeit am Sinn

Nachdem viele Zusammenhänge (religiöser, politischer, ökologischer, ökonomischer und gesellschaftlicher Art) fragwürdig geworden sind, stellt sich in modernen Wohlstandsgesellschaften vermehrt die Sinnfrage (s. S. 72 ff.). „Das ist ein wesentlicher Grund für das Ausbrennen, den ‚Burn-out‘, den so viele Menschen in moderner Zeit beklagen.“ S. 74 Schmid zeigt auf, dass der materielle Wohlstand das Vakuum an Sinn nicht zu füllen vermag (s. S. 76 f.). Vielmehr bedürfe es der „[...] Utopie einer ökologischen und sozialen Gesellschaft, die nicht mehr nur national, sondern global zu verwirklichen ist. [...] Sollte diese Arbeit erfolgreich sein, wird niemand es erkennen, da niemand mehr die Frage nach dem Sinn stellen wird. [...] Es wird glückliche Menschen geben, die keinen Anlass dazu haben werden, über das Glück nachzudenken: Ein weiteres, wenngleich schweigsames Kapitel in der Geschichte des Glücks.“ S. 80