

Plagiatserklärung

Hiermit erkläre ich, die vorgelegte Arbeit selbständig verfasst und ausschließlich die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt zu haben. Alle wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommenen Textpassagen und Gedankengänge sind durch genaue Angabe der Quelle in Form von Anmerkungen bzw. In-Text-Zitationen ausgewiesen. Dies gilt auch für Quellen aus dem Internet, bei denen zusätzlich URL und Zugriffsdatum angeführt sind. Mir ist bekannt, dass jeder Fall von Plagiat zur Nicht-Bewertung führt und der Studienprogrammleitung gemeldet werden muss. Ferner versichere ich, diese Arbeit nicht bereits andernorts zur Beurteilung vorgelegt zu haben.

Wien, 2019

Unterschrift

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei all jenen bedanken, die mich bei der Entstehung dieser Diplomarbeit motiviert und unterstützt haben, und somit einen wesentlichen Beitrag zur Fertigstellung dieser geleistet haben.

In erster Linie gebührt mein Dank meiner Familie, die mich sowohl während des Schreibens dieser Arbeit als auch im Laufe meines gesamten Studiums in jeder Hinsicht unterstützt und stets an mich geglaubt hat.

Ein großes Dankeschön gilt auch meinen Freunden und Studienkollegen, die mich durch anregende Diskussionen über das in dieser Arbeit behandelte Thema immer wieder auf neue Ideen und Sichtweisen aufmerksam gemacht haben, und somit dazu beigetragen haben, dass diese Diplomarbeit nun in dieser Form vorliegt. Im Besonderen möchte ich hier meine Kommilitonen Magdalena Seidl und Michael Beck hervorheben, die mir mit viel Geduld, Interesse, Verständnis und Hilfsbereitschaft zur Seite gestanden sind.

Nicht zuletzt sei auch Univ. Prof. Konrad Paul Liessmann gedankt, welcher durch seine kompetente Betreuung dazu beigetragen hat, mein Vorhaben realisieren zu können.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	9
2. Der Glücksbegriff.....	12
2.1 Glück als Wurzel der antiken Philosophie	14
2.1.2 Glück bei den Stoikern.....	17
2.1.3 Glück durch Lust: Der Hedonismus	18
2.1.4 Glück durch Askese: Der Kynismus.....	20
2.2 Das Glück im Mittelalter	23
2.2.1 Die Kirche und das Glück	23
2.3 Das Glück in der Neuzeit.....	25
2.3.1 Das Streben nach Glück als Recht des freien Menschen	27
3. Der Begriff der Freiheit.....	29
3.1 Die Geburt der Freiheit.....	31
3.2 Freiheit, Angst und Schuld	33
3.3 „Jeder ist seines Glückes Schmied“	33
4. Faktoren der Glücksminderung.....	36
4.1 Das Glück als Norm	37
4.1.1 Das öffentliche Glück.....	40
4.2 Glück als Sinn	42
4.3 Wohlstand und Glück	45
4.3.1 Das Easterlin-Paradoxon oder die hedonistische Anpassung	46
4.3.2 Der Overload-Effekt	50
5. Kritisch-didaktischer Anhang – Glück in einem schulischen Kontext....	53
5.1 Inhalte des „Glücksunterrichts“.....	54
5.1.1 Der Lehrplan des Glücks	56
5.1.2 Materialien zum Glücksunterricht.....	61

5.2	Wer soll Glück unterrichten?	68
5.3	Warum Glück (er)lernen?	69
5.4	Entwicklungen und Erkenntnisse.....	70
5.5	Fazit - Ist Glück überhaupt erlernbar?	72
6.	Literaturverzeichnis.....	76
7.	Anhang	80
7.1	Kurzzusammenfassung	80

1. Einleitung

„[W]ir sind vermutlich die ersten Gesellschaften in der Geschichte, *in denen die Menschen dazu gebracht werden, unglücklich darüber zu sein, daß sie nicht glücklich sind*“ (Bruckner 2001, 76).

Der moderne Mensch in unserer westlichen Gesellschaft hat eine Vielzahl an Freiheiten und Möglichkeiten, sein Leben zu gestalten. Dazu zählen zum Beispiel Entscheidungen, wo er wohnen möchte, wie er sich ernähren möchte, welche Ausbildung und welchen Beruf er anstreben und ausüben möchte, ob er heiraten, single bleiben oder in einer Partnerschaft leben möchte, ob er Kinder bekommen möchte, ob er sich ein Haustier zulegen möchte, welchen Sport er ausüben möchte, wie er sich kleiden möchte bis hin zu ganz simplen alltäglichen Entscheidungen wie zum Beispiel welche Playlist er denn heute am Weg zur Arbeit hören möchte oder wo er den nächsten Urlaub verbringen möchte, diese Liste an Freiheiten könnte man wohl endlos weiterführen: „Alles neue, unzählige, beliebig kombinierbare Angebote der Orientierungen, Lebensweisen und Identitäten –frei zur Wahl stehend“ (Rosecker 2005, 115).

Natürlich gibt es Fälle und Situationen in denen bestimmte Entscheidungen aufgrund von diversen Gründen abgenommen werden, jedoch kann man mit Bestimmtheit sagen, dass eine überaus große Anzahl an Freiheiten bestehen bleiben. Diese Freiheiten erscheinen so wichtig, dass sie sogar in Form von Gesetzen festgelegt werden, man denke zum Beispiel an die Meinungsfreiheit, Pressefreiheit oder Glaubensfreiheit. Man bedenke, dass dem Streben nach Glück so eine große Wichtigkeit zukommt, dass es sogar Teil der amerikanischen Verfassung ist, welche allen ihren Bürgern die Freiheit zusichert, ihr individuelles Glück auf ihre Weise suchen und verfolgen zu können.

So möchte man meinen, dass ein Mensch der heutigen westlichen Gesellschaft, der das Glück hat, ein so freies Leben genießen zu können, welches ihm eine

wahre Flut von Möglichkeiten bietet, ungemein glücklich sein muss. Jedoch ist es zwar so, „dass unsere persönliche Freiheit und unser Wohlstand in den letzten Jahrzehnten nahezu stetig gestiegen sind, unsere Zufriedenheit ist im gleichen Zeitraum aber gesunken“ (Kast 2013, 12). Trotz oder gerade wegen dieser ständig zunehmenden Anzahl an Freiheiten scheint es laut Studien und Statistiken tatsächlich so, dass der Mensch immer unglücklicher zu werden scheint. Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Burnout sind auf dem Vormarsch, „drohen zu einer Pest des 21. Jahrhunderts zu werden“ (Klein 2012, 20) und vor allem junge Menschen fühlen sich in der heutigen modernen Gesellschaft mit ihrer Vielzahl an Wahlmöglichkeiten, die den Beruf, den Lebenspartner oder die Lebensgestaltung im Allgemeinen betreffen oft stark überfordert.

Dies scheint ziemlich widersprüchlich, denn jeder vernünftige Mensch würde selbstverständlich annehmen, dass eine Erweiterung an Wahl- und Handlungsmöglichkeiten zwangsläufig auch zu einem Anstieg des Glücks führen würde. Aber genau diese Freiheiten und der Gedanke, dass jedem alles möglich ist, führten zu genau diesem Paradoxon von Freiheit und Glück, welches im Fokus dieser Arbeit steht. Diese behandelt die Fragen, wie der Mensch mit seiner neu gewonnenen Freiheit umgeht, ob und wie Freiheit auch etwas Negatives und Belastendes darstellen kann und welche Faktoren der Multioptionsgesellschaft dazu beitragen, dass diese Schattenseiten der Freiheit heutzutage so stark wahrgenommen werden.

Um diese Faktoren der Glücksminderung zu erörtern, geht diese Arbeit insbesondere auf das Wesen der Freiheit selbst ein und auf ihre unweigerliche Verbundenheit mit Aspekten der Verantwortung, Angst und Schuld, welche unter anderem anhand der Sündenfallgeschichte diskutiert werden. Jedoch wird auch auf die Situation in der heutigen Multioptionsgesellschaft Bezug genommen, die Gründe für dieses Paradoxon von Glück und Freiheit beinhaltet, und Studien besprochen, die aufzeigen, dass der Mensch allgemein am glücklichsten zu sein scheint, wenn ihm eine begrenzte Anzahl an Möglichkeiten zur Verfügung steht,

während eine zu hohe Anzahl, also zu viel Freiheit, ihn überfordert und somit das Glück mindern kann.

Man möchte meinen, dass der Mensch es verlernt hat, glücklich zu sein, was die Frage aufwirft, ob man Glück nicht einfach wieder erlernen kann. Diese Thematik wird in einem kritisch-didaktischen Anhang diskutiert, der sich mit dem an ausgewählten Schulen neu eingeführten Schulfach „Glück“ auseinandersetzt, das sich zum Ziel gesetzt hat, die Glückskompetenz der Kinder und Jugendlichen von heute zu steigern und damit dem modernen Phänomen der unglücklichen Freien entgegenzuwirken. Ob und inwieweit diese pädagogische Innovation sinnvoll oder berechtigt ist, und ob Glück tatsächlich in einem schulischen Kontext erlernbar ist, wird zum Schluss in einem Fazit kritisch beleuchtet.

2. Der Glücksbegriff

„Es liegt in der Natur des Begriffs [Glück], rätselhaft zu sein, ein Quell ständiger Dispute, wie Wasser, das in alle Formen fließen kann und das doch keine Form wirklich faßt“ (Bruckner 2001, 11).

Da der Begriff des Glücks in dieser Arbeit eine signifikante Rolle spielt und zur Nachvollziehbarkeit der Thematik beiträgt, möchte ich den Versuch wagen, eine Definition für das Glück zu finden oder zumindest zu diskutieren.

Das erste Hindernis, dem man bei diesem Vorhaben begegnet, ist das sprachliche. Im Deutschen stellt sich nämlich das Problem der Doppeldeutigkeit des Begriffs „im Sinne des positiven Zufalls (ich habe Glück gehabt) und des im Glück sein [...] oder besser glücklich zu sein“ während „[i]m Englischen diese Unterscheidung deutlicher wird, *luck* als Zufallsglück und *happiness* als glücklich sein“ (Fritz-Schubert 2008, 47).

Wie viele unterschiedliche Arten es gibt, Glück zu empfinden oder zu beschreiben, sieht man auch in anderen Sprachen, in denen wie zum Beispiel in Sanskrit, der alten Sprache Indiens, bis zu über zwölf unterschiedliche Begriffe für das Glück gebräuchlich sind (Klein 2012, 19). Hinzu kommen weitere Definitionen und eine Vielfalt an unterschiedlichen Bedeutungen, die mit dem Glück zu tun haben. So kann sich das Glück zum Beispiel als „Hochgefühl im Glücksmoment, also während einer kurzen Zeitdauer als augenblickliches Glück in der momentanen Stimmung, z.B. bei der Verkündung einer bestandenen Prüfung, dem sportlichen Sieg oder bei einem schönen sexuellen Erlebnis“ handeln, oder aber um „ein dauerhaftes Gefühl des Wohlbefindens“ wie das beim „Lebensglück“ oder der „Lebenszufriedenheit“ der Fall ist (Fritz-Schubert 2008, 48).

Des Weiteren kann auch unterschieden werden, ob dieses Glück „das Resultat eines äußeren oder inneren Vorganges“ ist, denn wir können glücklich sein, „weil

uns etwas gelingt [...] Glück ist somit Gelingen oder Erfolg“, oder „[w]ir sind glücklich, weil uns etwas zufällt, was wir nicht intendiert haben“, wobei Letzteres dem Zufallsglück sehr ähnelt. Während dies auch als „glücklich sein über“ bezeichnet werden kann, meint der allgemeine Zustand des Glücklichseins auch „sich glücklich fühlen, ohne dass ein bestimmtes äußeres Geschehen dieses Gefühl auslöst“, welches „den Zustand innerer Zufriedenheit und Freude und darüber hinaus noch das Bewusstsein dieser Zufriedenheit meint“ (Neschke 1997, 10 ff.).

Dieses Zitat von Neschke führt mich zu einem weiteren Definitionsproblem des Glücksbegriffs, auf welches man besonders in der Literatur zur modernen Glücksforschung stößt. Hier werden nämlich die Begriffe *Glück* sowie *Zufriedenheit* oft synonym verwendet. Dabei stellt sich die Frage, ob dies einwandfrei zulässig ist, oder ob die beiden Begriffe nicht doch eine unterschiedliche Bedeutung haben und deswegen voneinander abzugrenzen sind. Kann man davon ausgehen, dass ein zufriedener Mensch sich gleichzeitig auch als glücklichen Menschen bezeichnen würde? Oder bedarf es zum Glücklichsein nicht doch mehr als nur bloße Zufriedenheit?

Die Schwierigkeit einer Definition des Glücks besteht aber nicht nur in der Vielfalt seiner Arten und Erscheinungsformen, sondern auch in den unterschiedlichen Zugängen. Die Frage nach dem Glück im Sinne eines dauerhaften Zustands der Zufriedenheit war schon immer Gegenstand des menschlichen Philosophierens und beschäftigte schon die alten Griechen, welche Annahmen, Definitionen und Theorien über das Glück entwarfen, auf die sich die moderne Literatur bis heute bezieht.

2.1 Glück als Wurzel der antiken Philosophie

In den folgenden Kapiteln ziehe ich verschiedene Standpunkte und Meinungen zum Thema Glück heran, die schon in der antiken Philosophie diskutiert wurden, in der das gelingende und glückliche Leben als zentral galt. Neben der Soziologie, Theologie oder Psychologie kommt besonders der Philosophie bei der Suche nach dem Glück eine besondere Rolle zu. Trotz der vielen gesellschaftlichen und technologischen Veränderungen der letzten Jahrhunderte oder gar Jahrtausende haben auch heute noch Lehren des Glücks von großen Philosophen wie zum Beispiel Epikur oder Aristoteles Gehalt und sind von großer Bedeutung, wenn es um das Glück im modernen Zeitalter des 21. Jahrhunderts geht. Sogar in der modernen Literatur fällt auf, dass kaum ein Buch oder ein Artikel, die sich mit diesem Thema befassen, ohne die in der Antike geprägten Begriffe wie *eudaimonia* auskommen und immer wieder auf Lehren und Thesen antiker Philosophen zurückgreifen. Die Frage nach dem Glück scheint eine der Urfragen des Menschen zu sein und kann als Wurzel der Philosophie als solches gesehen werden. Schummer (1998, 7) bezeichnet sogar die Tatsache, dass „alle Menschen nach Glück streben“ als „fast einzigartigen und mehr als zweitausend Jahre haltenden philosophischen Konsens“ und Bruckner (2001, 41) behauptet, „[e]s ist unmöglich, sein Glück nicht zu wollen: es ist ein Naturgesetz des menschlichen Herzens, wie die Schwerkraft in der Physik, es ist das ethische Gegenstück zur universellen Schwerkraft“.

Dass dieses Thema besonders in der Antike im Zentrum stand, zeigt auch die Tatsache, dass „spätestens im 1. Jahrhundert v. Chr. bereits 288 Definitionen des Glücks denkbar waren, d.h. 288 Möglichkeiten, das Glück philosophisch zu bestimmen“ und möglicherweise zu erreichen (Neschke 1997, 7). Aufgrund dieser Vielzahl an möglichen Begriffsbestimmungen und Lehren „streiten sich die Philosophenschulen des Hellenismus um diese zwei Punkte: wie man das Glück bestimmen kann und wie, je nach dieser Bestimmung, es zu verwirklichen ist“ (Neschke 1997, 9).

2.1.1 Glück bei Aristoteles

„So scheint also die Glückseligkeit das vollkommene und selbstgenügsame Gut zu sein und das Endziel des Handelns“ (Aristoteles 2007, 27).

Einer der antiken Philosophen, der sich „wohl am umfassendsten mit dem Glück und der Glückseligkeit, mit der *eudaimonia*, als Gegenstand der philosophischen Reflexion auseinandergesetzt hat, war Aristoteles“ (Liessmann 2012, 19). Er bezeichnete diese Glückseligkeit als „vollkommenstes Endziel und höchstes Gut, was stets nur an sich und niemals um eines anderen willen gesucht und erstrebt wird“ und welches sich selbst genügt (Aristoteles 2007, 25 ff.).

Die Tugend ist ein zentraler Begriff in der aristotelischen Ethik, denn „seit Aristoteles gehen wir deshalb davon aus, dass das gelingende, das gute Leben auch in einem moralischen Sinn ein gutes Leben ist, verdankt es sich doch der Vernünftigkeit und der daraus erwachsenden Tugendhaftigkeit“ (Liessmann 2012, 20). Diese Tugenden bezeichnen Haltungen oder Dispositionen, die sich der Mensch aneignen oder herausarbeiten soll, um ein moralisches sowie glückliches Leben führen zu können. Dabei ist jedoch die Unterscheidung zwischen Glück und Glückseligkeit, also der *eudaimonia*, essenziell. Während Aristoteles im Glück einen vergänglichen Moment des Hochgefühls sieht, bedeutet die Glückseligkeit im Sinne der *eudaimonia* viel mehr, nämlich ein gutes, tugendhaftes und glückliches Leben im Allgemeinen. Diese Unterscheidung wird im folgenden Zitat deutlich, in welchem er sagt, dass

„die sinnliche Lust jeder beliebige genießen kann, der Sklave nicht minder als der ausgezeichnetste Mensch. Die Glückseligkeit aber erkennt niemand einem Sklaven zu [...] Denn die Glückseligkeit besteht nicht in solchen Vergnügen, sondern in den tugendmäßigen Tätigkeiten“ (Aristoteles 2007, 439).

Auch die Vernunft spielt hier eine besonders bedeutende Rolle, denn Aristoteles „formulierte als Erster den Gedanken, dass einzig die vernunftgeleitete Tugend

eine Quelle echten Glücks sein kann“, denn „[a]ls Mensch glücklich sein kann nur, wer seiner Vernunft gemäß leben kann“ (Liessmann 2012, 19 ff.).

Den Weg zur vollkommenen Glückseligkeit sieht Aristoteles im „Leben der geistigen Schau“, oder *vita contemplativa*, einer Lebensweise, die sich von der aktiven Tätigkeit wie die der Arbeit unterscheidet und ein beobachtendes und beschauliches Dasein beschreibt. Aristoteles beschreibt also die Glückseligkeit als ein „Betrachten“ und meint, dass „den Wesen, denen das Betrachten in höherem Grade zukommt, kommt auch die Glückseligkeit in höherem Grade zu“ (Aristoteles 2007, 449). Weiterhin meint er, „[a]m glücklichsten - wenn Glück tatsächlich bedeutet, sein Menschlichstes, seine Vernunft realisieren zu können - müsste also derjenige sein, der tatsächlich in einer kontemplativer Existenz leben kann“ (Liessmann 2012, 24). Während unsere moderne, „hektische und von Tatendrang durchdrungene Welt sich die Aktivität zum obersten Ideal gemacht hat“, meint Aristoteles, (zit. nach Liessmann 2012, 24 ff.) „[a]m allergrößten wird die Freiheit dort sein, wo die Vernunft überhaupt keine Rücksicht nehmen muss auf die Gestaltungsgegebenheiten – wo also weder Natur noch ein Material, noch andere Menschen ihr entgegenstehen“.

Eine weitere wichtige Quelle des Glücks sieht Aristoteles in der sozialen Eingebundenheit und im Kontakt mit anderen Menschen. Der Mensch ist für Aristoteles ein „Zoon Politikon“, „ein in die Polis eingebundenes Wesen“, welche „in der klassischen Zeit im Mittelpunkt des Denkens steht und in der der Einzelne als freier und gleicher Bürger seine Erfüllung und sein Glück findet“ (Krüger 1998, 2). Deswegen wird in der aristotelischen Ethik der Freundschaft ein besonderer Stellenwert beigemessen. Dabei unterscheidet Aristoteles mehrere Arten der Freundschaft, darunter die oberflächlichste Freundschaft, die auf bloßem Nutzen basiert und meint, dass „die ausschließlich auf Nutzen beruhende Freundschaft mit dem Nutzen selbst endet, [d]enn sie waren nicht miteinander befreundet, sondern mit dem Nutzen“ (Aristoteles 2007, 333). Da laut Aristoteles daher Schlechtes mit Schlechtem aufgrund ihrer Ähnlichkeit Freund wird, werden auch

die Tugendhaften mit Tugendhaften Freund, welche er dann die „wahre Freundschaft der Guten“ nennt (Aristoteles 2007, 335).

2.1.2 Glück bei den Stoikern

„Du selbst willst doch kein Feldherr, Senator oder Konsul sein, sondern ein freier Mensch. Dahin aber führt nur ein Weg: Alles gering zu achten, was nicht in unserer Macht liegt“ (Epiktet zit. nach Krüger 1998, 41)

In der Stoa, die ein „halbes Jahrtausend lang in der Menschheitsgeschichte die führende Macht gewesen ist und die vielen Menschen einen religiösen und sittlichen Halt geboten hat“, galt die noch heute aktuelle Frage, wie der Mensch denn ein glückliches Leben führen kann, als zentrales Thema (Krüger 1998, 6). Der Begriff der Freiheit spielt besonders bei der Definition des Glücksbegriffs der Stoiker eine Rolle, nicht aber im Sinne, dass man tun und lassen kann, was man möchte, also im Sinne der Entscheidungs- und Handlungsfreiheit, sondern der Zustand des Freiseins oder Befreitseins von etwas. Die Stoa sieht „das Glück nicht in äußeren Dingen, sondern in der Freiheit von innerer Erregung und einem seelischen Gleichgewicht“, welches „Apathie“ genannt wird und das „Freisein von Affekten wie Furcht, Trauer, Begierden, Ruhmsucht und andere“ beschreibt (Krüger 1998, 3). Diese Lehre von den Affekten spielt in der Stoa eine bedeutende Rolle, denn nur wenn der Mensch frei von diesen negativen Emotionen und Gefühlen ist, sprechen die Stoiker vom Zustand des „Wohlfluß[es] des Lebens, das frei von Strudeln ist“, welcher als Basis für ein glückliches Leben dient (Krüger 1998, 4). Die Unterscheidung zwischen äußeren und inneren Dingen, hilft, darüber zu urteilen, worüber man selbst verfügt und was man nicht selbst in der Hand hat, denn „[d]er Stoiker ist sich bewußt, daß Gesundheit, Reichtum, Karriere usw. zu den äußeren indifferenten Dingen gehören, über die der Mensch keine Verfügungsgewalt hat“ und „ist von Lob und Tadel anderer Menschen unabhängig,

er folgt seinem Gewissen, wobei er seine Identität findet, die seinem Leben Einheit, Konsequenz, Harmonie und damit Glück verleiht“ (Krüger 1998, 8). Die Dinge, die nicht in der eigenen Hand liegen, müssen emotionslos hingenommen werden, da ein Bemühen um diese dem Glück im Wege stehen würden, so sagt zum Beispiel Epiktet (zit. nach Krüger 1998, 40) „Wer frei sein will, darf weder etwas erstreben noch etwas meiden von dem, was in der Macht anderer steht; sonst wird er zwangsläufig zum Sklaven“.

2.1.3 Glück durch Lust: Der Hedonismus

„Deshalb ist auch die Lust, wie wir behaupten, Anfang und Endziel des glücklichen Lebens.“ (Epikur zit. nach Krüger 1998, 15)

Es scheint nachvollziehbar und selbstverständlich, dass „[i]n der modernen Zeit der Begriff des Glücks zusehends stärker vom sogenannten *Positiven* bestimmt wird: vom Angenehmen, von Lüsten, vom Wohlfühlen, von guten Empfindungen“ (Schmid 2012, 52), allerdings existiert diese Annahme nicht erst seit der Moderne, sondern die Auffassung, dass das Glück durchwegs aus Empfindungen von Lust und Genuss besteht, existierte schon viel früher und diente als Grundstein des Hedonismus, einer philosophischen Strömung, die das glückliche Leben in der dauerhaften Lustmaximierung und der Vermeidung jeglicher Unlust- und Schmerzempfindungen begründet sah. Denn schon „[n]ach Epikur richtet sich das Streben des Menschen auf die Befriedigung seines Urtriebs (der Lust)“, welchen er als „Eigenart der Natur des Menschen“ beschreibt und welcher schon an kleinen Kindern, welche Lustempfindungen erstreben und Schmerzempfindungen möglichst meiden, beobachtet werden kann (Krüger 1998, 4ff.). Anders als bei den Stoikern, gelten die „Tugenden als von Natur aus eng verwachsen mit dem lustvollen Leben und von ihm untrennbar“ (Krüger 1998, 17).

„Es ist nicht möglich, lustvoll zu leben, ohne einsichtsvoll, anständig und gerecht zu leben, aber auch nicht einsichtsvoll, anständig und gerecht, ohne lustvoll zu leben. Wem aber das nicht zu Gebote steht, aufgrund dessen es möglich ist, einsichtsvoll, anständig und gerecht zu leben, der kann auch nicht lustvoll leben“ (Epikur zit. nach Krüger 1998, 20).

Auch später wurde diese Theorie des Glücks von Philosophen wie dem Utilitaristen Jeremy Bentham wieder aufgenommen, der ebenfalls das Glück als die „Maximierung von Lust und die Minimierung von Schmerz“ definierte (Liessmann 2012, 52).

Gerade in der heutigen Gesellschaft wird das Thema des Hedonismus wieder aktuell, wenn man die Umstände bedenkt unter denen wir in der westlichen wohlhabenden Gesellschaft leben. Menschen streben auch heute noch nach Genuss und Lustmaximierung in Form von gutem Essen, teurer Markenkleidung, Urlauben und Reisen in Länder auf der ganzen Welt und erhoffen sich damit, das Glück zu finden.

Dass dieser hedonistische Lebensstil jedoch auch seine Schwierigkeiten mit sich bringt und seine Schattenseiten hat, „lehren uns die Erfahrungen ärztlicher Wissenschaft“, denn „grenzenloses Genießen kann zu Krankheit und Schmerz führen“ und manchmal ist es notwendig, „vorübergehend Schmerz (z.B. eine gefährliche Operation, anstrengende Gymnastik u.a.) um der Gesundheit und des folgenden Lustgewinnes willen auf sich zu nehmen“ (Krüger 1998, 5).

Anders als bei Aristoteles, der ein glückliches Leben mit einem moralischen Leben gleichsetzt, tritt beim Hedonismus der Egoismus und die Wichtigkeit der eigenen Person viel stärker hervor und moralische Aspekte werden außer Acht gelassen, denn es galt die Meinung, „mag auch die Handlung verächtlich sein, die Lust rein für sich genommen ist doch um ihrer selbst willen erstrebenswert und ein Gut“ (Aristippos zit. nach Diogenes Laertius 1998, 116 ff.).

Besonders interessant in Bezug auf dieses Thema erscheint die Frage, die Kraxner (2005, 192) stellt, nämlich „ob nicht der, der zu entscheiden fähig bleibt, ob er diesem Triebimpuls nachgibt oder nicht, ein beträchtliches Stück innerer Freiheit hat“ und ob diese innere Freiheit nicht auch essenziell ist, um das Glück zu finden. Die hedonistische Weise, jede Art der Lust als erstrebenswert zu erklären und diese mit allen Mitteln zu verfolgen und zu befriedigen, sieht nicht vor, darüber nachzudenken, ob diese Triebbefriedigung der momentanen Lust letzten Endes wirklich glücklich macht, auch wenn es sich um eine Aneinanderreihung dieser Glücksmomente handelt. Diese Handlungsmaxime, immer das zu tun, was mir das größtmögliche Lustempfinden beschert, vernachlässigt die Entscheidungsfreiheit, auf manche Lüste zu verzichten oder auf später zu verschieben, was nicht nur den Aspekt der Freiheit sondern auch den der Vernunft erheblich einschränkt.

2.1.4 Glück durch Askese: Der Kynismus

Als Begründer des Kynismus gilt Antisthenes von Athen, weit bekannter wurde aber sein Schüler Diogenes von Sinope, welcher großen Anteil daran hatte, dass „aus dem Kynismus eine wirkliche Philosophenschule wurde“ (Hossenfelder 1996, 1). Der Weg zum Glück bei den Kynikern zeichnet sich durch absolute Bescheidenheit und radikale Bedürfnislosigkeit aus. Besonders wichtig dabei ist, „nach der Tugend zu leben, was bedeute, [...] alles triebhafte Streben zu unterdrücken und ein asketisches Leben zu führen, das auf alle zivilisatorischen Annehmlichkeiten verzichte“ (Hossenfelder 1996, 3). Da diese von Verzicht geprägte Lebensweise oft mit der eines Hundes verglichen wurde, bekam Diogenes den Beinamen „der Hund“, griechisch „kyon“, was auch die Namensgebung dieser philosophischen Strömung erklärt (Hossenfelder 1996, 1).

In dieser bedürfnislosen Lebensform und der Ansicht, dass „ die äußeren Verhältnisse und das äußere Tun für das Glück gänzlich unerheblich sind“, könnte man meinen, Ansätze der stoischen Lehre zu finden, doch „sollte man ihn [den Kynismus] nicht allzu sehr von der Stoa her interpretieren, wozu man leicht verleitet wird“ (Hossenfelder 1996, 2 ff.). Auch findet man Parallelen zu Aristoteles Theorie zur *eudaimonia* wie zum Beispiel die bedeutende Rolle, die die Tugend und Selbstgenügsamkeit spielt. Denn sie wird gesehen als „einzig wahren Wert, alle übrigen vermeintlichen Güter sind in Wahrheit Übel oder zumindest indifferent“ (Hossenfelder 1996, 2).

Tatsächlich lässt sich auch in der heutigen Gesellschaft, in der sämtliche Waren und Güter zu beinahe jeder Zeit verfügbar sind, vereinzelt ein Trend des Verzichtens erkennen. So meinen Menschen, die zum Beispiel ihr Leben als Vegetarier oder Veganer führen durch den Verzicht auf Fleisch oder tierische Produkte, ihrem Körper, ihrem Geist, oder der Welt, beziehungsweise Umwelt, etwas Gutes zu tun und empfinden diese Lebensweise als erfüllend. Die Kritik an der hemmungslosen Jagd nach Lust und Triebbefriedigung ist dabei essenziell. Durch diese rücksichtslose Lebensform des Luxus würden wichtige Werte verloren gehen und man würde das Glück nur weiter von sich wegschieben, da unsere Bedürfnisse nur stetig wachsen, jedoch niemals ganz erfüllt werden könnten. Deifel (2005, 174) meint zum Beispiel, „[b]ei genauerem Überlegen stellt sich heraus, dass uns größtmögliche Triebbefriedigung immer unfreier macht, [denn] kein Mensch wird als Fresser, Säufer oder Sexualgigant geboren, doch kann sich selbst dazu erziehen - eben dadurch, dass er seinen Trieben möglichst viel nachgibt“ .

Dabei ist aber sicherlich zu bedenken, dass es einen großen Unterschied macht, ob dieser Verzicht freiwillig passiert, oder man gezwungen ist, aufgrund äußerer Umstände, auf bestimmte Dinge zu verzichten. Auch hier lässt sich wieder die Verbindung von Freiheit und Glück erkennen, denn auf diese Freiwilligkeit oder Freiheit zu verzichten spielt bei diesem Thema sicherlich eine bedeutende Rolle.

Der Gedanke allerdings, dass gewisse Dinge an Wert gewinnen, wenn man darauf verzichtet oder den Konsum dieser einschränkt, kommt in der heutigen Gesellschaft neben dem ausschweifenden Konsumverhalten immer öfter auf und scheint ein vergessenes oder unterschätztes Mittel zum Glück zu sein.

2.2 Das Glück im Mittelalter

Nachdem das Thema Glück in der antiken Philosophie eine so bedeutende Rolle gespielt hat, verloren Werte wie Freiheit, Glück und Selbstverwirklichung im Zeitalter des Mittelalters enorm an Wichtigkeit. Die Gründe für diesen Wandel sind vielfältig. Man könnte in erster Linie annehmen, dass das große Leid und die harte Arbeit der Menschen gar keine Zeit dafür ließen, sich um weitere Bedürfnisse als die, den Hunger zu stillen und ein Dach über den Kopf zu haben, Gedanken zu machen. Was auch heißen würde, dass die Freiheit damals nicht in diesem Maße gegeben war, und deshalb auch als Grundvoraussetzung für Diskussionen über das Glück gilt.

Bruckner sieht allerdings auch die signifikante Rolle des Christentums und der Kirche für diesen Wandel verantwortlich, denn er merkt an, dass „das Glück außer Reichweite des Menschen gestellt wurde [und] ins Paradies oder in den Himmel verlegt wurde“, wobei es „erst das 18. Jahrhundert ins Diesseits zurückholen wird“ (Bruckner 2001, 17).

2.2.1 Die Kirche und das Glück

Das Glück, welches die christliche Kirche des Mittelalters versprach, unterscheidet sich von den Glückstheorien der Antike in einem ganz signifikanten Punkt: Es war niemals auf Erden zu suchen oder gar zu finden, sondern konnte lediglich durch Buße und Ehrfurcht während des irdischen Daseins zu einer Erlösung und einem glücklichen ewigen Leben im Himmelreich führen. Dieses Postulat hatte unter anderem zur Folge, dass die Menschen zu Gehorsam und dem Befolgen der kirchlichen Dogmen gezwungen waren, wenn sie auf ihr späteres Glück im Jenseits hoffen wollten. Der „wesentliche Vorteil“, den „die Religionen immer gegenüber den weltlichen Ideologien [dabei] haben, ist die Überflüssigkeit des

Beweises, [denn d]ie Versprechen, die sie uns geben , sind nach keiner menschlichen oder zeitlichen Skala zu bemessen, im Gegensatz zu unseren irdischen Vorstellungen, die sich dem Gesetz der Beweisführung beugen müssen“ (Bruckner 2001, 43).

Besonders bedeutend ist hier, dass dieses Glück, welches zwar versprochen wird, auf das jedoch keine Garantie gegeben werden kann, niemals im Hier und Jetzt erwartet oder eingefordert wird, sondern es wird im Irgendwann, im Jenseits, erhofft, was dazu führt, dass vom Streben nach Glück auf Erden während der Lebenszeit Abstand genommen wird, denn das „Glück gibt es immer nur im Einst oder im Morgen, in der Nostalgie, in der Hoffnung, niemals im Heute“ (Bruckner 2001, 18). Das irdische Dasein ist nur dazu da, um Buße zu tun und seine Schuld zu begleichen, denn „[a]ls gefallene Kreatur muß der Mensch sich zuerst von der Schuld seines Daseins freikaufen, an seinem Seelenheil arbeiten“ (Bruckner 2001, 18). Bruckner (2001, 28) betont, wie stark die christliche Religion mit der Schuld im Hinblick auf die Erbsünde argumentieren, indem er sagt:

„Nicht nur geißeln sie das Diesseits, sondern sie erklären auch das irdische Dasein zur Wiedergutmachung einer Verfehlung, die uns alle von Geburt an zeichnet, weil sie sich auf die unzähligen Nachkommen von Adam und Eva übertragen hat. Alle sind a priori schuldig, sogar der Fötus im Mutterleib, daher müssen Neugeborene auch so dringend getauft werden“.

Postulierte Werte wie Bescheidenheit, Gottesfurcht und Askese verhindern eine Lebensweise, die von Genuss und Freude geprägt wird, denn diese ist erst im himmlischen Paradies vorgesehen, wenn man ein moralisches Leben geführt hat, denn "[d]as Leben des Gläubigen ist ein Prozeß, der sich ganz und gar vor dem göttlichen Richter abspielt“ (Bruckner 2001, 18). Außerdem „werden die Freuden dieser Welt mit einem doppelten Bann belegt: Sie sind lächerlich im Vergleich zur Seligkeit, die uns im Himmel erwartet, und täuschen eine Dauer und Beständigkeit vor, die allein der göttlichen Natur vorbehalten ist“ (Bruckner 2001, 20).

Zusammenfassend kann man also sagen, dass im Mittelalter das Leid und der Verzicht als Voraussetzung für die himmlische Erlösung und das Erreichen des Paradieses galten. Diese Versprechen wurden von der christlichen Kirche bestärkt, die das harte Leben der Bevölkerung als Strafe Gottes und Wiedergutmachung der Erbsünde bezeichnete und den Menschen davon abriet, ihr Glück auf Erden zu suchen, sondern stattdessen auf das Glück im ewigen Leben zu hoffen, welches mit dem irdischen Freuden nicht zu vergleichen sei.

2.3 Das Glück in der Neuzeit

Erst im 17. Und 18. Jahrhundert hat sich „ein regelrecht versöhnliches Christentum entwickelt, das sich nicht für das irdische gegen das himmlische Dasein entscheiden, sondern beide miteinander in Einklang bringen wollte“ (Bruckner 2001, 24). Die Zeit der Renaissance veränderte die Geisteshaltung der Menschen in Bezug auf das Glück maßgeblich, denn „[d]ank des materiellen und technischen Fortschritts wird der Aufenthalt auf Erden seit der Renaissance nicht mehr als Strafe oder Last angesehen, [und s]eitdem der Mensch in der Lage ist, das Elend zu verdrängen und sein Schicksal zu meistern, spürt er, wie seine Abscheu vor sich selbst verblaßt“ (Bruckner 2001, 39). Somit haben „[d]ie Aufklärung und die Französische Revolution nicht nur die Erbsünde gelöscht, sie sind auch mit einem Glücksversprechen an die gesamte Menschheit in die Geschichte eingegangen“ (Bruckner 2001, 37). Der Mensch ist nicht länger der Sünder, der durch sein von Leid geprägtem Dasein eine Schuld begleicht, um sein Glück im himmlischen Paradies zu erlangen, sondern er bekommt die Möglichkeit, dieses Glück zu Lebzeiten zu erfahren, oder wie Bruckner (2001, 40) sagt, „das Abendland hat es entgegen seiner eigenen Tradition gewagt, dem Schmerz nicht die Vertröstungen auf das Jenseits, sondern die Verbesserung des Diesseits entgegenzusetzen“.

Dass der Mensch sich aus dieser, von der Kirche vorgeschriebenen BÜßerhaltung, befreien konnte, hatte zur Folge, dass er die Freiheit zur Selbstgestaltung seines Lebens gewann. Was zunächst durchwegs positiv erscheint, bringt aber auch seine Schattenseiten mit sich, denn „[v]on nun an ist es [das Individuum] frei und hat keine Wahl mehr: Da die Hindernisse auf dem Weg ins Paradies verschwunden sind, ist es gewissermaßen verurteilt, glücklich zu sein, oder anders gesagt, es kann nur sich selbst dafür verantwortlich machen, wenn ihm das nicht gelingt“ (Bruckner 2001, 51). Diese Situation verdeutlicht dieses Paradoxon von Freiheit und Glück, mit dem wir bis heute zu kämpfen haben, welches auch Bruckner (2001, 42 ff.) thematisiert:

„Unsere demokratischen Gesellschaften sind in zunehmendem Maße allergisch gegen das Leiden. Daß es andauert oder sich ausbreitet, empört uns um so mehr, als wir nicht mehr auf Gott zurückgreifen können, um Trost zu finden. In dieser Hinsicht hat die Aufklärung auch gewisse Widersprüche hervorgebracht, die wir noch nicht gelöst haben“.

Dadurch, dass der Mensch Freiheit über sein Handeln und sein Glück erlangt und dies nicht mehr in Gottes Hand liegt, beziehungsweise dem Schicksal ausgeliefert ist, übernimmt der Mensch in gewisser Weise auch die Verantwortung für sein Glück oder Unglück, denn „[d]er Mensch, der plötzlich von seinen Fesseln entbunden ist und weniger eine Desillusionierung als vielmehr eine Desorientierung erlebt, gerät in einen schrecklichen Taumel [...]“, denn „[a]n die Stelle der christlichen Inszenierung von Errettung und Verdammnis tritt schließlich die weltliche Inszenierung von Erfolg und Mißerfolg“ (Bruckner 2001, 85, 87).

Neben dem Problem der Schuld und der Verantwortung tritt aber ein weiteres auf: Denn „kaum ist die Lust von der moralischen Zwangsjacke befreit, entdeckt sie ihre Vergänglichkeit und stößt auf ein weiteres Hindernis: die Langeweile. Es genügt nicht, Ängste und Tabus über Bord zu werfen, um in aller Ruhe zu genießen, [d]as Glück folgt gewissen Regeln, Berechnungen und Dosierungen, es

braucht Abwechslung nicht weniger als Gegensätze“ (Bruckner 2001, 47). Auch auf diese Probleme der Übersättigung mit vermeintlichen Glückserlebnissen und die große Anzahl an Entscheidungs - und Auswahlmöglichkeiten, die besonders in der modernen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts zu einem bedeutsamen Thema werden, wird in dieser Arbeit noch Bezug genommen werden.

2.3.1 Das Streben nach Glück als Recht des freien Menschen

Da nun das Glück etwas geworden ist, auf das man nicht nur im Jenseits hoffen darf, sondern etwas, das man auf Erden verfolgen kann, wird der Frage, wie es denn nun erlangt werden kann, große Bedeutung beigemessen. Je nach ökonomischen, kulturellen oder politischen Bedingungen haben sich die Annahmen zu diesem Thema gewandelt, jedoch „[s]eit Beginn der Moderne hat sich das Glück aus einem Zustand in etwas verwandelt, was man aktiv suchen und anstreben musste – the pursuit of happiness wurde sogar als Grundrecht in die amerikanische Verfassung aufgenommen“ (Fuchs 2012, 57). Dass das Streben nach Glück sogar als unveräußerliches Menschenrecht in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung vermerkt wurde bezeichnet Bruckner (2001, 40) als „[e]ine Geste von unerhörter Kühnheit“, denn nun „ist die Menschheit nur noch sich selbst Rechenschaft schuldig“.

Thomä (2012, 70) sieht dieses Ereignis als „eine besondere Ambition [in der Verbindung] mit dem politischen Aufbruch Ende des 18. Jahrhunderts in den USA [und vor allem] einen neuen Zugang, der auf das Glück gerichtet ist“ und beschreibt es sogar als „eine Schlüsselstelle, einen besonderen Moment in der Geschichte der Neuzeit, auf dessen Spitze das Glück gespießt ist wie ein Prunkstück, wie ein funkelnder Edelstein oder wie eine fette Beute“ (Thomä 2012, 69).

Rosecker (2005, 115) beschreibt es so, dass „[j]eder Einzelne in dem Glauben lebt, die Möglichkeit zu haben, sich selbst als eigene Geschichte zu erschaffen bzw. zu erzählen, eine Erzählung aus rationalen Eigeninteressen und als rationales Eigeninteresse im *pursuit of happiness*“.

Dieses Recht bringt aber nun auch den Druck mit sich, von diesem Recht Gebrauch machen zu müssen, denn es wäre doch unverantwortlich sich seiner Freiheit nicht zu bedienen und nur deshalb an seinem Glück vorbeizulaufen. Doch trotz dieser Freiheit und dem Recht auf das Streben nach Glück gestaltet sich dieses Vorhaben als nicht allzu einfach, denn „[s]eitdem das Ziel des Lebens nicht mehr die Pflicht, sondern das Wohlbefinden ist, trifft uns die kleinste Unannehmlichkeit wie eine Kränkung. Im 18. Jahrhundert ebenso wie heute wird die Fortdauer des Leidens, dieser unbesiegbaren Seuche der Menschheit, als absolute Schamlosigkeit empfunden“ (Bruckner 2001, 45). Da es nun keine Notwendigkeit für das Leiden gibt und das Leben so viele Annehmlichkeiten sowie Lösungen für unangenehme Probleme offeriert, werden diese Probleme sowie das Leiden, das zum Unglück führt, nicht weiterhin toleriert, oder schlimmer noch: man gibt sich selbst die Schuld dafür. Das ist auch einer der Gründe, warum Bruckner (2001, 75) „[e]in Glück, das als Fluch erlebt wird“ als „Schattenseite des amerikanischen Traums“ bezeichnet, „von der so viele Werke zeugen: Wir suchen, das Paradies auf Erden neu zu erschaffen, abseits der weltweiten Unordnung, und entdecken, daß es seinerseits unrein und verseucht ist“.

Der Grundstein für das in dieser Arbeit diskutierte Paradoxon von Glück und Freiheit wurde demnach schon zur Zeit der Aufklärung gelegt, denn „unser [...] Jahrhundert hat nun, einer Neigung folgend, die sich schon im 19. Jahrhundert abzuzeichnen begann, die Freiheit in den Dienst des Glücks gestellt, nicht umgekehrt, und in diesem Glück die Krönung einer ganzen emanzipatorischen Entwicklungslinie gesehen“ (Bruckner 2001, 57).

3. Der Begriff der Freiheit

Eine allgemein gültige Definition der Freiheit zu finden stellt einen vor eine vergleichbar schwierige, wenn nicht gar unmögliche, Aufgabe wie die des Findens einer Definition des Glücks. Der in der Philosophie exzessiv diskutierte Begriff der Freiheit „kreist in der klassischen Definition zunächst um *frei sein von* und *frei sein zu*“ und „heißt demnach zum einen nach eigenem Willen und Wunsch denken, tun und handeln zu können, zum anderen lebt die Freiheit dort, wo der Zwang, das Müssen und die Unterdrückung abwesend sind“ (Kraxner 2005, 191 ff.). Recki (2009, 7) betont in ihrer Definition wiederum die in der Freiheit enthaltene Möglichkeit zur Selbstentfaltung, indem sie sagt, „Freiheit ist die Unabhängigkeit vom Willen Anderer, sodass die Spontaneität und Autonomie des Individuums sich entfalten kann. [...] Sie zeigt sich nicht nur in der Perspektive individueller Lebensführung, sondern [...] ist die Bedingung moralischer und politischer Selbstbestimmung“.

Abgesehen von der Bestimmung, was das Wesen der Freiheit selbst ist, kommt auch die Frage hinzu, wie diese Freiheit zu erlangen ist. Während viele die Freiheit als Folge oder Möglichkeit äußerer Bedingungen sehen, argumentieren Taghizadegan & Hochreiter (2005, 55), dass „alle Menschen frei sind, es die meisten bloß nicht wissen“ und „Unfreiheit nur eine Illusion ist“, denn die „Freiheit ist eine Tatsache, [e]s ist die dem Menschen eigene Fähigkeit, seine Handlungen bewusst und selbstbestimmt zu wählen“. Demnach wäre die Freiheit etwas Angeborenes, und nichts, was sich der Mensch erst verdienen, verschaffen oder erkämpfen müsste. Allerdings räumen Taghizadegan & Hochreiter auch ein, dass es eine „Bedingung der Freiheit gibt“ und zwar, „[d]ass Menschen über ihr Handeln entscheiden“, denn „das bedeutet, dass sie über sich selbst verfügen. [...] Ihr Leben, ihr Körper, ihr Geist befindet sich in ihrer Verfügungsgewalt“ (Taghizadegan & Hochreiter 2005, 58).

Andererseits gibt es auch Argumente, die gegen das Selbstverständnis der Freiheit sprechen, welche zum Beispiel beinhalten, dass der Mensch „von Grund auf von den Bedingungen der äußeren wie seiner eigenen Natur [ist]“, „ein ensemble der gesellschaftlichen Verhältnisse und darin Objekt einer durchdringenden Manipulation [ist]“ oder, dass „der Mensch durch seine Motive fremdbestimmt [ist]“ (Recki 2009, 8). In dieser Arbeit soll jedoch nicht die Diskussion über die Willensfreiheit im Fokus stehen, sondern der Zusammenhang von Glück und Freiheit im Sinne von der Freiheit zwischen vielen Möglichkeiten wählen zu können beziehungsweise zu müssen.

3.1 Die Geburt der Freiheit

Die Frage, wie denn die Freiheit und damit auch in gewisser Weise die Schuld überhaupt in die Welt gekommen sei, beantwortet der Philosoph Sören Kierkegaard mit der Geschichte des Sündenfalls, in der Adam durch das Verbot Gottes, nicht vom Baum der Erkenntnis essen zu dürfen, das Wissen um die Freiheit erlangt. Zu diesem Zeitpunkt, an dem Gott dieses Verbot ausspricht, sieht Kierkegaard (1844, 491) die Entstehung der „ängstigenden Möglichkeit zu können“. Daran kann man sehen, dass schon im Moment der Geburt der Freiheit die Angst eine bedeutende Rolle spielt. Diese Möglichkeit zur Freiheit, begleitet von dem Gefühl der Angst, impliziert aber auch die Möglichkeit zum Bösen oder zur Sünde, welche im Paradies jedoch gar nicht existiert hat. Denkt man diese Situation nun weiter, müsste daraus folgen, dass „der Mensch seine paradiesische Unschuld nicht erst verloren hat, als er vom Baum der Erkenntnis aß, sondern seit es ihm verboten wurde“ (Safranski 2015, 23). Somit stellt sich auch die Frage, ob „Freiheit nur dann Freiheit ist, wenn sie auch die Möglichkeit zum Bösen enthält“ und umgekehrt ob Freiheit, Selbstbestimmung und Verantwortung ohne das Böse überhaupt möglich sind (Liessmann 2016, 25 ff.). Vermutlich ergibt sich die Angst vor der Freiheit aus der Gewissheit, seine Unschuld zurückzulassen, denn „der Mensch mußte also, als er die Freiheit der Wahl bekam, die Unschuld des Werdens und Seins verlieren“ (Safranski 2015, 25) und „[j]edes Zurück zur Natur, jede Verklärung eines kindlichen und damit unschuldigen Zustandes möchte gleichsam den Preis der Freiheit nicht zahlen“ (Liessmann 2016, 28). Die Freiheit des Menschen löst auch einen Widerspruch im Zusammenhang mit der Allmacht eines wohlwollenden Gottes, welchen Recki (2009, 20) wie folgt beschreibt:

„Wären wir nur die ausführenden Organe des göttlichen Willens, dann wäre Gott auch für unsere schlechten Taten verantwortlich. Durch den Begriff und die Prädikate Gottes als eines vollkommenen Wesens steht von vornherein fest, dass diese Auffassung nicht akzeptabel ist. Die Verantwortung für das Böse kann nur beim Menschen liegen, der das Böse tut. Er kann dafür aber nur verantwortlich

gemacht werden, wenn er eine Alternative hat. Ihm diese Wahl zu lassen bedeutet nichts anderes, als ihm seine Taten anzurechnen [...]“.

Jedoch beinhaltet die Freiheit nicht nur die Möglichkeit zum Bösen oder zur Sünde wie bei Kierkegaard, sondern auch die Möglichkeit, unabsichtlich Fehlentscheidungen zu treffen, was einen der wichtigsten Gründe für das Unglück der Menschen in der Multioptionsgesellschaft darstellen dürfte. „Dass sich das Leben von Personen so entwickelt, dass es richtige und falsche Fortsetzungen dieses Lebens gibt, ist die entscheidende Implikation dieser Überlegung“ (Hampe 2012, 21).

Nichts fürchtet der moderne Mensch wohl mehr als das Scheitern und die vermeintlich unendlichen Möglichkeiten, die das Leben heute bietet, denn diese beinhalten immer auch die Möglichkeit, den falschen Weg einzuschlagen und damit Schuld an dieser Fehlentscheidung zu sein. Denn „Freiheit ist [...] nur eine Chance, keine Garantie des Gelingens“ und „[d]as Leben kann auch mißlingen – aus Freiheit“ (Safranski 2015, 25). Diese Angst entsteht somit nicht nur aus dem bloßen Bewusstsein der Freiheit, sondern wie Sartre (zit. nach Suhr 2001, 155) meint, „in der Angst ängstigt sich die Freiheit vor sich selbst“, denn mit dieser Freiheit „kann ich meine Möglichkeiten verfehlen, auf die ich mich entworfen habe“. Sartre lehnt sich bei Kierkegaard (1844, 512) an, der die Angst auch als „Schwindel der Freiheit“ bezeichnet, was eine gute Metapher für die heutige Situation in der Multioptionsgesellschaft darstellt, in der der Mensch manchmal auch schwindelt, hin und hergerissen zwischen scheinbar endlos vielen Optionen und Möglichkeiten, sein Leben gestalten zu können.

3.2 Freiheit, Angst und Schuld

Dass diese drei Begriffe, Freiheit, Angst und Schuld unweigerlich miteinander verbunden sind, ergibt sich aus der Tatsache, dass bei freien Handlungen immer auch die Möglichkeit zu negativen Konsequenzen, ob vom Handelnden beabsichtigt oder nicht, besteht. „Denn Freiheit bedeutet zwar, den Lohn für eigenes Handeln zu bekommen, doch auch, die Verantwortung dafür zu tragen“ (Taghizadegan & Hochreiter 2005, 59) oder wie Recki (2009, 7) es formuliert, „[v]on eigenem Tun, eigener Leistung, persönlichem Versagen oder individueller Schuld, von Verdienst oder Niederlage könnte keine Rede sein, wenn es keine Freiheit gäbe“.

Die Verantwortung für seine Taten, die die Freiheit des Handelns nach sich zieht, ist definitiv ein Grund für die Unzufriedenheit der Freien, die die falschen Entscheidungen fürchten, für die sie sich schließlich verantworten müssten. Offensichtlich gibt es „neben der Freiheit auch noch andere Werte, doch bleibt die Freiheit Voraussetzung all dieser Werte. Wer aber Freiheit ohne Verantwortung verspricht, ist ein Scharlatan“ (Taghizadegan & Hochreiter 2005, 59).

3.3 „Jeder ist seines Glückes Schmied“

Wie der deutsche Volksmund sagt, ist „jeder seines Glückes Schmied“ und demnach würde jeder, der unglücklich, jedoch frei ist, die Schuld für sein Unglück selbst verantworten müssen. Dies scheint für die Betroffenen weit schlimmer zu sein, als wenn man diese Verantwortung jemandem anderen geben könnte, denn kein Mensch möchte schuld daran sein, sein eigenes Unglück herbeigeführt zu haben oder es zumindest nicht verhindert zu haben. Sich seiner Freiheit bewusst zu sein, heißt immer auch sich seiner Verantwortung beziehungsweise seiner Schuld bewusst zu sein. Bruckner (2001, 52) spricht sogar von einer „Religion des

Glücks, die von der Idee der Beherrschung beseelt ist: Danach wären wir Herr unseres Schicksals und unserer Freuden, fähig, sie zu erschaffen und nach Belieben herbeizuführen“.

Dieser bekannte Spruch „Jeder ist seines Glückes Schmied“, auf den sich viele berufen und damit andere dazu motivieren möchten, aktiv ihr Leben mitzugestalten, bringt aber noch weitere Schwierigkeiten mit sich. Zum Beispiel beruht diese Aussage auf einer „Ideologie“, die „erstens voraussetzt, dass Menschen grundsätzlich autonom sind“, „zweitens, die Macht [oder auch Freiheit] haben, ihr Leben zu gestalten“ und „drittens, dass sich ihr Glück als das Ergebnis dieser Lebensgestaltung einstelle“ (Hampe 2012, 13). Diese Ideologie ist laut Hampe (2012, 13) „in der Regel sowohl mit einer kollektiven wie auch individuellen Ausblendung von Krankheit und Tod verbunden, den Indizien für die Grenzen der Fähigkeit von Menschen ihr Leben vollständig selbst zu gestalten“. Dabei geht er sogar so weit, dass er sagt, dass dieser „Vorstellungszusammenhang als kollektive Selbsttäuschung gedeutet werden kann, als eine Illusion, mit der Menschen ihre faktisch eingeschränkte Macht und Endlichkeit in der Phantasie zu kompensieren versuchen“ (Hampe 2012, 14). Des Weiteren diskutiert er den Zusammenhang von Freiheit und Lebensglück und dessen mögliche Nichterfüllung wie folgt:

„Er [Der Mensch] mag jedoch nicht die äußere Freiheit besitzen, es tatsächlich tun zu können, er mag durch andere, mächtigere Instanzen daran gehindert werden, das zu machen, was für ihn notwendig ist. Deshalb sind auch die, die einen Sinn gefunden haben, nicht ihres Glückes Schmied, sondern den Kontingenzen ausgesetzt, denen alle Wesen mit endlicher Macht unterliegen“ (Hampe 2012, 28).

Dieses Problem, welches zu solch einem Glücksdruck führt, sieht Klein (2012, 105) darin begründet, dass „[u]nser gewohntes westliches Denken oft den Wert der richtigen Entscheidung betont“, während „nach der buddhistischen und der antiken Tradition es hingegen mehr darauf ankommt, gute Gewohnheiten in uns

zu verankern, weil diese die Seele formen“ und „mit einer zum Glück bereiten Seele suchen wir automatisch Situationen, die uns froh stimmen“ (Klein 2012, 105). Wenn man also das Leben als Prozess sieht, und dieser Prozess frei von Fehlern beziehungsweise Fehlentscheidungen sein muss, um gut zu sein, um das Leben als allgemein glückliches Leben bezeichnen zu können, ergibt sich daraus ein weiterer Grund für den Glücksdruck, den viele Menschen empfinden. Dieses Problem spricht auch Liessmann (2012, 23) an, indem er sagt:

„Es ist der Gedanke, dass das Glück nicht in einigen wenigen ekstatischen Momenten, sondern in einem insgesamt *guten Leben* besteht, der das Glück auch so anfällig für alle Varianten des Scheiterns macht. Denn ein gutes Leben erfordert so viele Voraussetzungen und stellt selbst solch ein fragiles Konstrukt dar, dass es immer gefährdet sein wird: Eine Begegnung am falschen Ort zur falschen Zeit, ein falsches Wort: und all unser Glück ist dahin.“

Die Fragilität des Glücks im Sinne des Lebensglücks und seine Auswirkungen werden durch dieses Zitat deutlich und auch das hier erwähnte Scheitern beziehungsweise die Angst davor spielt als Faktor der Glückminderung eine bedeutende Rolle. Erst dieser Gedanke der Schuld und der Verantwortung, die man für seine Lebensführung und demnach auch für sein Lebensglück hat, führt zur Verbindung von Glück und Freiheit, denn Schuld gibt es nur dort, wo es Freiheit gibt.

4. Faktoren der Glücksminderung

„Einmal will ich dann nur noch tun was ich will. Aber wenn ich soweit bin was kann ich dann noch wollen?“ (Fried 2018, 9)

Das Glück zu finden war immer schon ein Streben der Menschen und es brachte in jeder Zeit und Epoche seine Schwierigkeiten mit sich. Politische und gesellschaftliche Veränderungen hatten immer schon Auswirkungen auf die Frage, wie man denn zu einer glücklichen Lebensführung gelangt. Der zuvor diskutierte Begriff der Freiheit war in Verbindung mit Glück immer ein wichtiges Thema und wurde oft als Voraussetzung für das Glück überhaupt beschrieben.

Es gab kaum eine Zeit, in der der Mensch so viele Freiheiten hatte als im Westen des 21. Jahrhunderts, „Mobilität ist das geographische und emotionale Schlagwort der schnelllebigen Zeit. Die Abwechslung von Menschen, Beziehungen, Orten, Institutionen und Meinungen symbolisiert Ungebundenheit auf allen Ebenen: Fernreisen, Jobwechsel, Lebensabschnittspartner, Patchwork- Familie, Globalisierung usw.“ (Rosecker 2005, 115). Das Zusammenkommen von Faktoren, die immer schon Stolpersteine für das Glück waren und immer noch sind, weil sie im Wesen des Glücks oder der Freiheit selbst liegen, und den neuen Faktoren der modernen Multioptionsgesellschaft, die solch enorm rasanten Veränderungen mit sich bringt, hat zur Folge, dass das Glück immer schwerer zu finden scheint.

Dabei „stößt der Plan, glücklich zu sein“ laut Bruckner (2001, 11) von vornherein auf bestimmte Widersprüche und Schwierigkeiten, denn „[e]r richtet sich auf ein Ziel, das derart verschwommen ist, daß es vor lauter Ungenauigkeit einschüchternd wirkt“. Des Weiteren „mündet das Glück in Langeweile oder Apathie, sobald es eintritt und macht schließlich einen solchen Bogen um das Leiden, daß es ihm wehrlos gegenübersteht“ (Bruckner 2001, 11 ff.). Die Voraussetzungen der heutigen Multioptionsgesellschaft, in der alles möglich zu

sein scheint, bringt nicht nur eine hohe Anzahl an Möglichkeiten, sondern auch enorme Erwartungen mit sich, die erfüllt werden wollen. Aus der Möglichkeit, sein Glück zu finden und glücklich sein zu können, wird ein Druck, glücklich sein zu müssen, weil man ja die Möglichkeiten dazu hat. Denn „unsere Zeit erzählt [...] eine seltsame Geschichte: die einer ganzen Gesellschaft, die sich dem Hedonismus verschrieben hat und für die alles zur Last und zur Qual wird. Das Unglück ist nicht allein Unglück: es bedeutet, schlimmer noch, das Scheitern des Glücks“ (Bruckner 2001, 12).

4.1 Das Glück als Norm

„Je mehr das Glück sich als allgemeines Ziel durchsetzt, desto mehr verliert es an Gehalt“ (Bruckner 2001, 130).

Die Schuld, die in den Menschen ausgelöst wird, die eigentlich ein Leben voller Freiheiten genießen, entsteht heutzutage maßgeblich durch die überaus bedeutsame Rolle, die das Glück in der heutigen Gesellschaft gewonnen hat in Verbindung mit den vielen Möglichkeiten, sein Leben zu gestalten, die das Glück vermeintlich so leicht zu erreichen machen. Wer frei ist, ist glücklich - so lautet die Schlussfolgerung, die aber einige logische Fehlschlüsse enthält. Bruckner (2001, 13) beschreibt diese Situation als „doppeltes Postulat: Man soll einerseits das Beste aus seinem Leben machen und sich andererseits grämen und bestrafen, wenn man das nicht schafft“. Damit würde „die schönste aller Vorstellungen pervertiert: die jedem gegebene Möglichkeit, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und sein Leben zu verbessern“ (Bruckner 2001, 13).

Glücklichsein ist sozusagen nicht nur eine Möglichkeit sondern ein regelrechter Zwang oder eine Verpflichtung geworden. Bruckner (2001, 13) versteht unter dieser „Verpflichtung zum Glück die Ideologie der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, die dazu anhält, alles unter dem Aspekt entweder des Vergnügens

oder der Unannehmlichkeit zu sehen“ und die „Tatsache, daß eine allgemeine Euphorie dekretiert wird und diejenigen, die das Glück nicht abonniert haben, in die Scham und ins Unglück verstoßen werden“.

Schmid (2012, 51 ff.) spricht sogar von einer „Glückshysterie“ der modernen Zeit in der „[d]er Glücksdiskurs eine normative Bedeutung gewonnen hat, den Menschen also eine Norm an den Horizont malt“, die ihnen einen Zwang oder zumindest eine vermeintliche Notwendigkeit des Glücks vermittelt. Auch Liessmann (2012, 17) nennt diese „Glücksverpflichtung“ ein Problem unserer Zeit, welches darin liegt „nicht nur die Normalität des Grenzfalls Glück abzuleiten, sondern auch gleich ein Recht auf Glück einzufordern“. Dieser „Glücksanspruch zwingt die Menschen unter allen Umständen und mit allen Mitteln ihr Glück zu suchen“ und lässt uns gerne „die Möglichkeit, unser Glück zu suchen, mit der Pflicht, glücklich zu sein, verwechseln“ (Liessmann 2012, 17). Des Weiteren beschreibt Liessmann (2012, 18) dieses Paradigma wie folgt:

„Und wenn das Glück zum Ziel und Maßstab eines gelungenen Lebens geworden ist, dann bleibt kein Platz für das Unglück. Dass es im Leben der Menschen auch um etwas anderes als um Glück gehen kann, [...] dass es Phasen der Trauer, Enttäuschung und Verzweiflung nicht nur geben kann, sondern dass diese zum Leben selbst gehören, ist im Bewusstsein fremd geworden, das ständig mit dauerlachenden, strahlenden und positiv gestimmten Glücksikonen versorgt wird.“

In einer Zeit, in der alles möglich zu sein scheint und einem Großteil der Menschen beruflich wie privat beinahe alle Türen offen stehen, wird angenommen, dass jeder Mensch, der frei ist, jedoch unglücklich, einzig und allein selbst an seinem Unglück schuld sein muss. Dieses vermeintlich selbstverschuldete Unglück ist die Ursache für den enormen Druck, der auf vielen Menschen lastet, die alle den bloßen Wunsch haben, dieser neuen „Glücksnorm“ zu entsprechen.

Da „[d]er Schuldvorwurf einen zentralen konstitutiven Bestandteil unserer Reaktionen auf Normverletzungen darstellt“, wird dieser auch im Falle der nicht

erfüllten „Glücksnorm“ wirksam und lässt den so wie so schon unglücklichen Menschen auch noch seines eigenen Unglücks schuldig fühlen (Pauen & Roth 2008, 141). Denn „Eigeninitiative und Selbstverantwortlichkeit scheinen über das Gelingen oder Scheitern zu entscheiden“ wobei Letzteres, das „Scheitern an den Versprechungen der unendlichen Horizonte der unbegrenzten Möglichkeiten also als Unzulänglichkeit und Mangel des Einzelnen verstanden wird“ (Rosecker 2005, 116).

Das Streben nach Glück nicht zu verfolgen würde demnach auch heißen, sich seiner hart erkämpften Freiheit nicht zu bedienen. Hayek (zit. nach Schürz 2005, 71) aber betont:

„Vor allem aber müssen wir verstehen, daß wir frei und zugleich elend sein können. Freiheit bedeutet nicht alle guten Dinge oder die Abwesenheit aller Übel. Es ist richtig, daß frei-sein auch die Freiheit bedeuten kann, zu hungern, kostspielige Irrtümer zu begehen oder gewaltige Risiken einzugehen“ (Hayek 1971, 25 in Schürz 2005, 71).

Unsere heutige Gesellschaft erzeugt eine Idee des Lebens, in dem es schlichtweg keinen Platz oder keine Notwendigkeit für das Unglück gibt. Für jedes Problem im Haushalt gibt es ein spezielles Gerät, für Probleme in der Beziehung gibt es den kompetentesten Therapeuten und für Probleme der Gesundheit gibt es das richtige Medikament, welche diese so schnell und wirkungsvoll wie möglich beseitigt. Doch „verschiebt ein solches Ziel, das den Schmerz eigentlich beseitigen soll, ihn ungewollt ins Zentrum des Systems. Der Mensch von heute leidet darunter, daß er nicht mehr leiden will, genau wie man krank darüber werden kann, ständig der perfekten Gesundheit nachzujagen“ (Bruckner 2001, 12).

4.1.1 Das öffentliche Glück

Diese Situation der Glücksnorm ist auch die Ursache oder der Auslöser für den rasanten Anstieg typischer Modeerkrankungen des 21. Jahrhunderts wie Burnout oder Depressionen und führt in einen Teufelskreis, welcher von weiteren Faktoren unserer Zeit verstärkt wird.

Einer dieser Faktoren ist zum Beispiel die Selbstdarstellung auf Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram und Co. Die durchwegs positive Darstellung von Bekannten und Freunden, die natürlich nur Fotos und Kommentare von schönen Urlauben, lustigen Festen oder gemütlichen Abenden hochladen, lässt vermuten, dass diese Menschen rund um die Uhr glücklich zu sein scheinen. Diese Profile stellen das Leben so dar, wie es nicht ist. Niemand würde negative Lebensereignisse wie Trennung, Scheidung, Krankheit, Einsamkeit, Streit oder auch nur so etwas Banales wie ein schreckliches Familienessen bei der Schwiegermutter im Internet so breittreten und anderen präsentieren. Doch der Mensch lässt sich auf diesen Plattformen, die Schneider (2012, 202) auch „die Plattformen für das Darstellen und Ausleben des Glücks“ nennt, nur allzu gut täuschen und der Gedanke *Warum bin ich denn nicht so glücklich wie all die anderen?* löst in jedem von uns nur noch mehr Zweifel und Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben aus. Diese verdrehten Glücksbilder beschreibt auch Thomä (2012, 68) indem er sagt, „[d]as Unglück ergibt sich nicht nur aus den großen, klaren, bitteren Katastrophen des Lebens [...] sondern auch aus dem Glück, das verdreht und verstellt wird“. Auch Bruckner (2001, 131) diskutiert dieses Thema indem er sagt, „ Wir machen unser Glück zum Gesetz, wir tragen unsere Glückseligkeit zur Schau wie andere ihr Adelswappen. Es geht schon gar nicht mehr darum, glücklich zu sein, sondern darum, die anderen unglücklich und gedemütigt zu wissen“.

Allerdings machen diese Plattformen nicht ausschließlich unglücklich, wie könnte man sonst den riesigen Zulauf und ungemein großen Erfolg erklären. Facebook, Instagram und etc. geben ihren Nutzern die vermeintliche Möglichkeit, „aus einer

unbeachteten Privatheit auszubrechen, [...] sich von anderen zu unterscheiden und als Individuum bemerkt zu werden“, was zweifelsohne ein Streben der Menschen in der Masse darstellt (Schneider 2012, 203). Die Aktivität auf solchen Plattformen und das Nutzen dieser Medien benennt Schneider (2012, 203 ff.) weiterhin als „das Füllen der Lücke, die durch den Abbau sozialer Kontakte entstanden ist, die ihre eigenen Gratifikationen hatten, von Glücksmomenten, die nicht in der Selbstverwirklichung ihre Erfüllung hatten, sondern in der Verantwortung für andere“ und als „das Füllen einer Lücke, die durch den Mangel an Anerkennung entsteht.“ Während die einen das meist exzessive Nutzen dieser Plattformen verächtlich als Exhibitionismus und Selbstdarstellung verdammen, könnte man „im Kontext von Mitteilung und Teilhabe tatsächlich von Glück sprechen“ (Schneider 2012, 202), jedoch ein kurzweiliges, sehr instabiles Ersatzglück.

Der soziale Vergleich ist zweifelsohne ein Faktor, der Glück steigern oder mindern kann und dank des technischen Fortschritts und den immer höher entwickelten Medien ist dieser Vergleich nicht nur mit unmittelbaren Nachbarn, Kollegen oder Bekannten möglich, sondern auch mit gänzlich Fremden. Während der Mensch im Allgemeinen dazu neigt, gerne Dinge zu bewundern, die andere haben, während sie selbst es nicht besitzen, trösten sie sich auch manchmal mit dem Vergleich mit Menschen, denen es schlechter geht als ihnen selbst, denn „[w]ir brauchen das Unglück des anderen, es hilft uns unser eigenes zu ertragen, und läßt uns erkennen, daß es immer irgendwo noch schlimmer ist, unser Los also gar nicht so grausam ist, wie es scheint“ (Bruckner 2001, 129).

4.2 Glück als Sinn

Die heutige von Freiheit geprägte westliche Gesellschaft beinhaltet auch die Freiheit, zu wählen, woran und ob man glaubt. Während man zu früheren Zeiten beinahe ausnahmslos und ohne zu hinterfragen die Religion der Eltern übernommen hat, mit der man schließlich aufgewachsen ist und die seine Kindheit und Jugend maßgeblich geprägt hat, wird mit diesem Thema heutzutage weit kritischer umgegangen. Es wird einem freigestellt, Glaubenssätze und religiöse Dogmen zu reflektieren und zu hinterfragen, und man kann sich entscheiden, woran man glauben möchte oder ob man überhaupt glauben möchte. Ein vernünftiger und offener Mensch würde nun an dieser Situation nichts verwerflich finden, doch sollte man nicht vergessen, dass diese Freiheit auch eine ungemein große Verunsicherung mit sich bringen kann. Zwar kann der Glaube die Freiheit des Menschen bedeutsam einschränken, denn er richtet sich nach Regeln heiliger Schriften wie zum Beispiel der Bibel oder nach Aussagen religiöser Oberhäupter wie des Papstes, doch auch hier spielt der Aspekt der Verantwortung und der Schuld eine bedeutsame Rolle. Denn die Möglichkeit, die Verantwortung für wichtige Lebensentscheidungen an eine höhere Macht abgeben zu können, erleichtert das Leben ungemein und vermindert oder verhindert Schuldgefühle, die das eigene Unglück betreffen. Denn „[v]ieles das, was früher noch Gottes Wille oder Schicksal war, ist heutzutage zu einer Sache geworden, über die wir entscheiden können oder müssen“ (Kast 2013, 47). Die Religion und die Spiritualität war immer etwas, das dem Menschen Halt und Sicherheit gab, seine Angst reduzierte und ihm Vertrauen in sein Schicksal gab. Auch Humboldt diskutiert dieses Thema und meint, dass „[a]lle Religion – und zwar rede ich hier von Religion, insofern sie sich auf Sittlichkeit und Glückseligkeit bezieht und folglich in Gefühl übergegangen ist, nicht insofern die Vernunft irgendeine Religionswahrheit wirklich erkennt oder zu erkennen meint [...], alle Religion, sage

ich beruht auf einem Bedürfnis der Seele“, denn „[w]ir hoffen, wir ahnen, weil wir wünschen“ (Humboldt 1947, 29).

Dem modernen säkularen Menschen fehlt nun dieses Vertrauen, denn „ [f]reie Menschen können ihre Fehler nicht hinter anderen Menschen oder Mächten verstecken“ und „[d]arum sehnen manche Menschen nach Anleitung, nach Halt – sie meinen aber eigentlich Abnehmen von Verantwortung“ (Taghizadegan & Hochreiter 2005, 59). Auch Hampe (2012, 15) sieht in der Hinwendung zum Glauben eine Möglichkeit, sich von seiner Verantwortung für Glück oder Unglück zu befreien, wenn er sagt „wer durch soziale Umstände, sei es nur materiell oder noch weiter gehend, begünstigt wird, schreibt seine günstigen Lebensverhältnisse gern dem eigenen Handeln zu, wer sich in ungünstigen Lebensumständen sieht, betrachtet dies dagegen sich selbst entlastend gern als Schicksal oder als Konsequenz des Eingriffs anderer, mächtigerer Instanzen“.

Schmid (2012, 61) beschreibt diesen Prozess der Modernisierung des Glücks- und Freiheitsbegriffs wie folgt:

„In modernen Wohlstandsgesellschaften hat die Frage nach dem Sinn mit der endlich erlangten Freiheit zu tun, die als Befreiung verstanden worden ist. Vormalig feste Zusammenhänge der Religion, Tradition und Konvention sind dabei fragmentiert und aufgelöst worden. Auch die von außen gestützten inneren Bindungen etwa an Werten im einzelnen Menschen selbst sind zerbrochen.“

Des Weiteren behauptet er, dass dieser Umstand der Orientierungslosigkeit die „innere Leere“ vieler Menschen auslöst und eine der maßgeblichen Ursachen für Modeerkrankungen wie Burn-out darstellt (Schmid 2012, 62). Der stetig sinkende Stellenwert, den der moderne Mensch der Religion und dem Glauben beimisst ist zweifelsohne ein Grund dafür, warum die Bedeutung, die wir dem Glück geben so enorm zunimmt, denn „[d]as Glück ist in einer säkularen Gesellschaft das, was übrig bleibt, wenn alle anderen Sinnstiftungsmodelle außer Kraft gesetzt worden sind“ (Liessmann 2012, 18).

Vielleicht ist mit dem Wort „Glück“ heutzutage auch etwas Anderes gemeint und wurde zu einem Ersatzbegriff für „Sinn“ (Schmid 2012, 53). Diesen Sinn, den der religiöse Mensch in seinem Glauben und im Ziel nach seinem Tod in ein paradiesisches Reich zu kommen, findet, scheint der moderne säkulare Mensch im Lebensglück zu suchen, welches er bereits auf Erden erlangen möchte. Schmid (2012, 62) zum Beispiel meint, „[m]oderne Menschen haben im großen Stil auf Sinn verzichtet, und meist waren sie sich des Verzichts nicht einmal bewusst, überzeugt davon, es gebe keinen Sinn“.

Auch der österreichische Therapeut Viktor E. Frankl bemerkt, dass „die Sinnfrage inzwischen zum brennendsten Problem von heute geworden ist, und zwar keineswegs bloß im Sinne einer Malaise unter empfindsamen Intellektuellen, sondern ein Gedanke der breiten Masse, besonders unter jungen Erwachsenen um die 30“ (Frankl 2005, 188 ff.). Er nennt dieses Phänomen des fehlenden Sinns „existenzielles Vakuum“ und beschreibt es als „Leiden am sinnlosen Leben“ (Frankl 2005, 188 ff.).

Als Auslöser oder Ursache dieser Situation sieht Frankl die „Wohlstandsgesellschaft beziehungsweise de[n] Wohlfahrtsstaat, die praktisch imstande ist, praktisch alle Bedürfnisse des Menschen zu befriedigen“ aber auch die „Konsumgesellschaft, die einzelne Bedürfnisse überhaupt erst erzeugt“ (Frankl 2005, 188). Des Weiteren kommt dem Streben und Finden dieses Lebenssinns eine besondere Wichtigkeit zu, da jene „Sinnlosigkeit nicht nur krank macht, sondern dass Sinnfindung auch eine Möglichkeit darstellt, um Leid und Krankheit zu überwinden“ (Fritz-Schubert 2008, 56). Frankl geht sogar so weit, dass er sagt, dass unglückliche Situationen und Schicksalsschläge notwendig sind, um Sinn im Leben zu finden, denn „wo wir als hilflose Opfer mitten in eine hoffnungslose Situation hineingestellt sind, auch dort, ja gerade dort, läßt sich das Leben noch immer sinnvoll gestalten, denn dann können wir sogar das Menschlichste im Menschen verwirklichen“. „Daß der Mensch gerade in Grenzsituationen seines

Daseins aufgerufen ist, Zeugnis abzulegen davon, wessen er fähig ist“, bezeichnet Frankl als „das Geheimnis der bedingungslosen Sinnträchtigkeit des Lebens“ (Frankl 2005, 190 ff.).

4.3 Wohlstand und Glück

Ein weiteres Phänomen unserer Zeit, welches im Zusammenhang mit dem diskutierten Freiheit-Glücksparadoxon steht, ist, dass die steigende Verfügbarkeit von Waren und Dienstleistungen zu beinahe jedem gewünschten Zeitpunkt und der damit auch wachsende Wohlstand bis hin zum Luxus ab einem gewissen Punkt nicht notwendigerweise auch zu einem Anstieg des Glücks führt.

Auf den ersten Blick scheint wachsender Wohlstand definitiv nicht ein Faktor für eine Glücksminderung zu sein, sondern sogar eher ein Faktor für eine Glückssteigerung, denn der moderne Mensch mag diesen Zustand der Konsumfreiheit als durchaus angenehm ansehen. Jedoch bedenkt man die Verminderung des persönlichen oder aber auch des materiellen Wertes dieser Güter durch ihre neu gewonnene Selbstverständlichkeit, kann man doch auch Schattenseiten dieses Wohlstands erkennen. Fritz-Schubert (2008, 52) bezeichnet den „Beginn des Konsumzeitalters“ sogar als den „Anfang einer tragischen Verkettung von Missverständnissen oder Fehlleitungen im Hinblick auf das Verständnis von Mangel, Bedürfnis und Glück“. Auch Schmid (2012, 63) zum Beispiel sieht, wie vorher diskutiert, nicht nur in der Säkularisierung sondern auch im materiellen Wohlstand einen Faktor, der zur Sinnlosigkeit und Orientierungslosigkeit des modernen Menschen beiträgt und dazu führt, dass er „das Leben nicht mehr spürt“. Weiter führt er fort:

„Dass mit dem Überfluss materieller Güter und Luxusgüter ein Mangel an Sinn einhergeht, hat seinen Grund darin, dass viele vitale Zusammenhänge ausgehebelt

werden: In der Überflutung durch Sensationen guten Essens, teurer Reisen et cetera schwindet der Sinn der Sinnlichkeit“ (Schmid 2012, 63).

Auch Pelinka (2005, 9) spricht dieses Problem an und meint, dass „die Freiheit, die man hat, bald für viele zur schalen Selbstverständlichkeit wird“ während „die Freiheit, die man nicht hat, besonders wertvoll ist“.

Während die Suche nach dem Sinn und die heutzutage oft fehlende Orientierung in der Form von Religion und Spiritualität im vorherigen Kapitel schon thematisiert wurde, spricht Schmid hier einen weiteren Aspekt an, der zur allgemeinen Glücksminderung (oder zumindest zur Vermeidung der subjektiven Glückssteigerung) beitragen könnte, nämlich die Anpassung der Ansprüche und Bedürfnisse an die sich stetig verbessernde Situation und die Selbstverständlichkeit, die der Zustand des Wohlstands mit sich bringt. Während lange Zeit Wohlbefinden und Glück mit Einkommen und materiellen Wohlstand gleichgesetzt wurden, geht „das Denken in der interdisziplinären Glücksforschung weg vom Denken in Kategorien des Wirtschaftswachstums, hin zum Denken in Kategorien eines besseren Lebens“, was bedeutet, „es geht nicht mehr um die Erhöhung des Einkommens, sondern um eine Steigerung der objektiven Lebensqualität und des subjektiven Wohlbefindens, und beides sind ganz verschiedene Dinge“ (Ruckriegel 2012, 99).

4.3.1 Das Easterlin-Paradoxon oder die hedonistische Anpassung

Glück und materiellen Wohlstand gleichzusetzen wäre eine unüberlegte und vorschnelle Schlussfolgerung, denn „gegen die Vorstellung von einer etwaigen Parallelität von Wohlstand und Glück deuten auch Ergebnisse der international vergleichenden Glücksforschung“ (Döring 2012, 11). „Mit dem wachsenden materiellen Wohlstand wachsen aber nun gleichzeitig auch „die Ansprüche und Ziele an die tatsächliche Entwicklung, [...] sodass daraus keine größere Zufriedenheit erwächst“ (Ruckriegel 2012, 109).

Diese hedonistische Anpassung der Erwartungen und die Gewöhnung an eine bestimmte Lebensqualität sowie Komfort wird in der Literatur „Easterlin-Paradoxon“ genannt und besagt, „dass es in den westlichen Industrieländern kaum einen Zusammenhang (mehr) zwischen einer Steigerung des

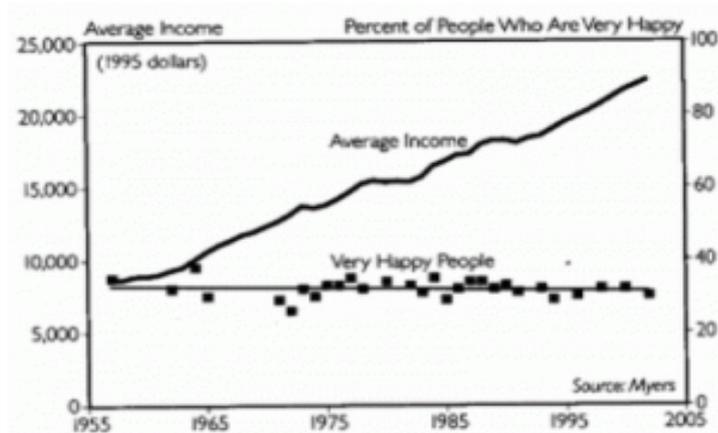


Figure 8-1. Average Income and Happiness in the United States, 1957-2002

Bruttoinlandprodukts pro Kopf und der Lebenszufriedenheit gibt“ (Ruckriegel 2012, 106).

Somit widerlegt es die Annahme, „dass mehr materielle Güterverfügbarkeit auch zu mehr Glück und Zufriedenheit (Wohlbefinden) führen würde“ (Ruckriegel 2012, 109). Durch die Anpassung der Bedürfnisse an die sich verbessernde Situation wird diese Verbesserung kaum wahrgenommen und das subjektive Wohlbefinden scheint gleich zu bleiben. In einfachen Worten könnte man sagen, dass das Easterlin-Paradoxon auch besagt, dass Geld (allein) nicht glücklich macht.

Grundsätzlich hat die Glücksforschung jedoch sechs zentrale Faktoren des Glücks gefunden, die sie in „gelingende/liebvolle Beziehungen, physische und psychische Gesundheit, Engagement und befriedigende Erwerbs-und/oder Nichterwerbs-Arbeit, persönliche Freiheit, innere Haltung und Lebensphilosophie sowie Mittel zur Befriedigung der materiellen Bedürfnisse“ gliedert (Ruckriegel

¹ Quelle: <https://polyology.wordpress.com/2011/07/15/the-easterlin-paradox/>

2012, 102). Da hier der letzte Punkt durchaus mit Wohlstand und Einkommen zusammenhängt bedeutet also, dass diese finanziellen Aspekte nicht gänzlich unwichtig zu sein scheinen, um glücklich zu sein. „Schließlich geht es darum, dass man genug Einkommen hat, um die materiellen Grundbedürfnisse zu befriedigen und um eine gewisse finanzielle Sicherheit“ (Ruckriegel 2016, 8). Allerdings „wissen wir aus der Glücksforschung auch, dass - nachdem die materiellen Grundbedürfnisse gedeckt sind - mehr Geld/Einkommen (Wohlstand) das subjektive Wohlbefinden nicht/ kaum mehr erhöht“ (Ruckriegel 2016, 8).

Mit dieser „Endlosschleife der immer nachwachsenden Bedürfnisse“ hat sich auch Karl Marx auseinandergesetzt, der die „menschliche Gier“ damit erklärt, „dass sich die Bedürfnisse historisch mit den Möglichkeiten ihrer Befriedigung vermehren, sich also immer ein neues einstellt und dieser Prozess endlos voranschreitet“ (vgl. Fritz-Schubert 2008, 52). Nach dieser Theorie wäre vollkommenes Glück mit der Voraussetzung, dass dieses die Befriedigung aller Bedürfnisse beinhaltet, schier unmöglich. Auch Fuchs (2012, 57) beschreibt diese Problematik indem er sagt, „[u]nsere Hoffnung auf Glück können wir aber nur aufrechterhalten solange sie fortwährend neue Möglichkeiten in hinreichend rascher Folge eröffnen, solange sich eine endlose Kette von möglichen Neuanfängen vor uns erstreckt“ und betont dabei auch, dass „[d]ie Konsequenz der Beschleunigung darin besteht, dass das Glück in der Gegenwart durch die fortwährende Suche, die Jagd nach dem Glück ersetzt wird“.

Klein (2012, 226 ff.) sieht dieses Phänomen in den „Schaltungen in unserem Kopf“, also in unserer Neurobiologie begründet, denn „ wir versuchen beinahe reflexhaft zu kriegen, was wir bekommen können“, aber „[w]as uns in die Hände fällt, macht nicht zufrieden, sondern weckt schnell Hunger auf mehr“. Er sieht diesen „Drang nach mehr ohnehin so tief in unserem Wesen verankert, dass es schwerfällt, sich ihm zu entziehen“ (Klein 2012, 227).

Diesem Phänomen widmet sich besonders der Schweizer Ökonom Mathias Binswanger, der meint, dass mit dem Erreichen eines bestimmten Schwellenwerts an Wohlstand bestimmte Tretmühleneffekte eintreten, welche er eingehend beschreibt. Er erklärt sich die Ergebnisse zu Untersuchungen von Menschen, die freiwillig Überstunden machen und damit mehr verdienen, aber nicht glücklicher werden, als Resultat dieser Tretmühleneffekte. Denn „[d]ie Menschen werden dadurch zwar reicher, aber was ihr Glücksempfinden betrifft, treten sie auf der Stelle“ und ihre „Hoffnung auf mehr Glück wird ständig enttäuscht, dennoch wird an diesem irrationalen Glauben festgehalten“ (Binswanger 2012, 74). Als Metapher zu diesem sinnlosen Streben, welches am subjektiven Glücksempfinden nichts ändert sieht Binswanger die Tretmühle, denn „[a]uf einer Tretmühle kann man immer schneller laufen und diese immer schneller bewegen, doch man bleibt stets am selben Ort“ (Binswanger 2012, 74).

Einen dieser Tretmühleneffekte nennt Binswanger die „Statustretmühle“, bei dem es in erster Linie um den sozialen Vergleich untereinander geht, denn „[a]uf der ganzen Welt empfinden die Menschen tiefe Befriedigung darin, mehr zu verdienen oder zu besitzen als ihre Kollegen, Nachbarn oder Familienmitglieder, das bringt sozialen Status“ (Binswanger 2012, 75). Wenn aber der Wohlstand aller steigt, steigt das relative Einkommen nicht und damit auch nicht das subjektive Wohlbefinden. Somit sieht Binswanger „[d]ie starke Bedeutung des relativen Einkommens für das Glück und die Zufriedenheit der Menschen“ als „eine erste Erklärung für die zu beobachtende Stagnation des subjektiven Wohlbefindens im Westen“ (Binswanger 2012, 75).

Dass „die Freude an materiellen Dingen meist nur von kurzer Dauer ist“ und „sich die Menschen relativ rasch an ein höheres Einkommensniveau gewöhnen und diese nach kurzer Zeit als selbstverständlich betrachten“ nennt Binswanger „Anspruchstretmühle“ oder auch „hedonic treadmill“ (Binswanger 2012, 75). Dieser Faktor der hedonistischen Anpassung gefährdet das Glücksempfinden besonders, denn mit dem steigenden Niveau der Ansprüche tritt das Problem auf, dass die kleinen Dinge des Lebens zur Selbstverständlichkeit werden und irgendwann gar

kein Glücksempfinden mehr auslösen. Der Mensch braucht schlussendlich immer mehr um glücklich zu sein.

Binswanger sieht ebenfalls Entwicklungen in der Multioptionsgesellschaft als Faktoren für einen weiteren Tretmühleneffekt, den er „Multioptionstretmühle“ nennt. Dabei geht es um die „immer größere Vielfalt an Gütern und Dienstleistungen“ und das „gleichzeitige Wegfallen religiöser Tabus, welche dem menschlichen Handeln früher Grenzen setzten“, was die Anzahl der Optionen immer mehr erhöht, allerdings aber auch „den Entscheid für die richtige Option schwieriger macht, da die stets steigende Zahl an Optionen auf ein konstantes Zeitbudget trifft“. Unter diesen Umständen „wird die Auswahl von einem Dürfen zu einem Müssen und damit zu einer Tyrannei“ (Binswanger 2012, 76). Diesem Aspekt möchte ich mich im nächsten Kapitel ausführlicher widmen.

4.3.2 Der Overload-Effekt

„Denn das Glück selbst, wenn es im Übermaß vorhanden ist, hindert, und dann ist es vielleicht gar nicht mehr richtiges Glück zu nennen“ (Aristoteles 2007, 315).

Die heutige Gesellschaft ist dadurch zu einer Multioptionsgesellschaft geworden, dass der frühere „chronische Mangel durch ein chronisches Zuviel ersetzt“ wurde, was auch heißt „durch zu viele Optionen, zwischen denen wir wählen können oder müssen“ (Kast 2013, 15).

Eine begrenzte Auswahl oder Anzahl an Optionen ist notwendig, um Glück oder zumindest Zufriedenheit herbeizuführen, kann aber, wenn sie zu groß wird, zu Konflikten der Entscheidungsfindung führen, welche der französische Philosoph Jean Buridan als einer der ersten beschrieb, indem er den von der Auswahl überforderten Menschen mit einem Esel verglich, der zwischen zwei Haufen Heu

wählen muss und diese Entscheidung unnötig lange hinauszögert oder sogar schließlich ganz ablehnt (Scheibehenne, Greifeneder & Todd 2010, 410) oder auch Bruckner (2001, 127) bemerkt, „[w]er hofft, er könne alle gebotenen Wege zugleich einschlagen, läuft große Gefahr, daß er keinen einzigen betritt“. Dieses Phänomen wurde seitdem von zahlreichen anderen Philosophen und Wissenschaftlern wie zum Beispiel Miller (1944), Lewin (1951) oder Lipowski (1970) beschrieben und untersucht, wobei ich hier auf die erst vor einigen Jahren durchgeführte Versuchsreihe von Iyengar & Lepper (2000) eingehen möchte.

Dass dieser Zustand des Überflusses ein ethisches Problem darstellen kann, wurde von Iyengar & Lepper mithilfe von Feldversuchen und Studien untersucht und bestätigt. Die Verschränkung von einer zu großen Auswahl an Wahloptionen und die darauffolgende Unzufriedenheit nach der Entscheidung bezeichnen sie unter anderem als „Overload-Effekt“, welcher die allgemeine Annahme widerlegt, dass Luxus in Form von einer hohen Anzahl an Möglichkeiten den Menschen immer glücklich macht. Iyengar & Lepper (2000, 997 ff.) wiesen diesen Effekt mit einem interessanten Experiment nach, bei dem Kunden eines Supermarktes einmal zwischen sechs verschiedenen Marmeladensorten kosten und wählen durften und einmal zwischen 24 verschiedenen Sorten. Während zwar die größere Auswahl an Marmeladen mehr Kunden anlockte als die kleinere Auswahl, fiel es diesen Kunden jedoch um einiges schwerer, sich für eine Sorte zu entscheiden und entschieden sogar öfter, kein Glas zu kaufen, als jene Kunden, die nur zwischen 6 Sorten wählen durften. Dass die große Auswahl zu einem Konflikt bei der Entscheidungsfindung führen kann, zeigt die Tatsache, dass sich 30 Prozent der Kunden, die zwischen sechs Sorten wählen konnten, für einen Kauf entschieden, jedoch nur 3 Prozent der Kunden, die die Qual der Wahl zwischen 24 Sorten hatten.

Die Resultate dieses Versuchs legen nahe, dass die menschliche Motivation signifikant sinkt, wenn zu viele Wahlmöglichkeiten vorhanden sind und die Angst, sich falsch zu entscheiden mit der Anzahl an Wahlmöglichkeiten steigt. Auch bietet eine (zu) große Auswahl mehr Möglichkeit zur Unzufriedenheit, denn „[j]e

zahlreicher die Alternativen, zwischen denen wir wählen können, desto mehr Alternativen gibt es auch, die wir abwählen müssen und denen wir nachtrauern können“ (Kast 2013, 43). Andererseits aber lockt eine große Auswahl und der Mensch wünscht sich die Freiheit aus dieser wählen zu können.

Diesen Wunsch zur Wahlmöglichkeit bestätigen Iyengar & Lepper (2000, 1003 ff.) auch mit einem anderen Versuch, bei dem eine Gruppe von Testpersonen aus sechs verschiedenen Schokoladensorten und eine weitere Gruppe aus 30 Sorten wählen kann. Des Weiteren gibt es eine dritte Gruppe, die einfach eine bestimmte Sorte bekommt, ohne wählen zu dürfen. Die Testpersonen aus der ersten Gruppe gaben an, mit ihrer Wahl am zufriedensten zu sein, während die Gruppe, die gar keine Wahl hatte, am unzufriedensten war. Diese Ergebnisse zeigen neben dem hier wieder auftretenden „Overload- Effekt“ aber auch, dass der Mensch den Wunsch hat, nicht fremdbestimmt zu sein, sondern selbst eine Entscheidung treffen möchte, denn „[k]önnen wir zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen, bekommen wir eine gewisse Kontrolle über unser Schicksal, genauer gesagt wird aus Schicksal eine freie Wahl“ (Kast 2013, 36).

Mit diesen und anderen Versuchen wird klar, was das Streben nach Glück in der heutigen Zeit so schwierig macht. Vor allem der Wunsch des Menschen, jede Freiheit besitzen zu wollen und damit das Beste aus seinem Leben zu machen drückt sich sogar in solchen kleinen Alltagsentscheidungen aus. Fuchs (2012, 56 ff.) beschreibt dieses Phänomen als „Kampf gegen die Endlichkeit“, der ausgelöst oder verstärkt wird durch den „Zwang zur Beschleunigung, den Wettlauf mit der Zeit, unter dem wir heute leiden, [e]s geht gleichsam darum, in einem Leben möglichst zwei, drei oder mehr Leben unterzubringen“.

5. Kritisch-didaktischer Anhang – Glück in einem schulischen Kontext

Die letzten Kapitel haben nun aufgezeigt, welchen bedeutsamen Stellenwert wir dem Glück in der heutigen Zeit zuschreiben, aber auch, wie schwierig es ist, dieses zu erlangen und zu halten. Wenn es nun so ist, dass die moderne Multioptionengesellschaft neue Faktoren mit sich bringt, die das Glück erschweren oder mindern, so wäre es doch sinnvoll, eine oder mehrere Methoden zu kennen, dieser Glücksminderung entgegenzuwirken. Viele meinen, dass die „hohe Veränderungsgeschwindigkeit und die individuelle Gestaltungsspielräume zu den Herausforderungen unserer Zeit gehören“ und „einer pädagogischen Antwort bedürfen, gesund damit umzugehen“ (Graf 2015, 234).

Dieser Thematik hat sich Ernst Fritz-Schubert angenommen und zusammen mit einem Kompetenzteam das Schulfach Glück begründet, welches „Fragen gelingenden Lebens zum eigenen Fach erklärt“ (Graf 2015, 234). Mit diesem Schritt wurde das Thema Erlernbarkeit von Glück und Glückskompetenz nun auch in einem schulischen Kontext behandelt und „gehört zur neuen schönen Bildungswelt“ (Liessmann 2012, 17) als neues Unterrichtsfach an bisher mehr als 200 Schulen in Österreich und Deutschland. Die Idee, dass man Glück ähnlich wie das Schreiben, Rechnen oder ein Handwerk erlernen kann scheint sinnvoll und vor allem praktisch, doch gibt es auch Kritiker, die die Sinnhaftigkeit der Einführung solch eines Fachs anzweifeln und meinen, dass „[a]uch wenn in einigen Schulen neuerdings das Unterrichtsfach Glück eingeführt worden ist, steht das Richtfest für die Schule des Glücks noch aus“ (Thomä 2012, 67). Denn worin besteht diese Glückskompetenz, die im Rahmen dieses Unterrichts gefördert werden soll und kann man sich die Fähigkeit, Glück zu empfinden, wahrzunehmen oder danach zu streben überhaupt bewusst aneignen? Dies scheint zweifelhaft, wenn man von einem individuellen Glück ausgeht, dass jeder Mensch etwas anderes unter Glück versteht und auch jeder in anderen Dingen sein Glück findet,

ob im Beruf, in der Familie, in der Ausübung eines Hobbies oder anderem. Man bedenke auch die Anforderungen an die Lehrperson, die den Schülern erklären soll, wie man glücklich wird. Würde das nicht auch die Notwendigkeit voraussetzen, dass sich die Lehrperson selbst als glücklich bezeichnen muss, und wer kann schon so etwas von sich selbst reinen Gewissens behaupten?

5.1 Inhalte des „Glücksunterrichts“

Die Bedingungen zur Einführung dieses Unterrichtsfachs scheinen also ziemlich kontrovers und komplex was die Durchführung betrifft. Trotzdem hat sich Ernst Fritz-Schubert, Oberstudiendirektor an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg, dieser Herausforderung gestellt und startete 2007 ein Projekt, welches das Schulfach Glück mit einem ausgearbeiteten Curriculum ergab. Dieses Konzept erklärt die Lebensfreude und das Glück der Schüler zum Lernziel und versucht „alte philosophische und neue psychologische Erkenntnisse unter dem Dach der Schule zusammenzuführen“ (Fritz-Schubert 2008, 85). Es wurde mehrmals überarbeitet und angepasst, beinhaltet aber hauptsächlich neben Themen wie Persönlichkeitsbildung, Förderung psychosoziale Gesundheit und Gewaltprävention auch alltägliche Themen wie Ernährung, Bewegungsfreude und Kommunikation (Landesschulrat für Steiermark 2014). Mit der Beschäftigung dieser Felder „sollen die Jugendlichen nicht nur einen Werkzeugkoffer mit Anleitungen zur Lösung von Lebenskrisen erhalten“ sondern „durch das Fach sollen sie vor allem dazu befähigt werden, die guten Gründe für ein gelingendes Leben aus der Fülle der Möglichkeiten zu erkennen, sie anzunehmen und Freude zu empfinden“ (Fritz-Schubert 2008, 165). Ein berechtigter Einwand gegen dieses Argument ist die Behauptung, dass Glück als Unterrichtsprinzip vielleicht keine Berechtigung hätte, beziehungsweise Glück als Privatsache gilt, jedoch wäre dieser Anspruch an die Privatsphäre auch in anderen Fächern wie Religion, Ethik

oder Teilen des Biologieunterrichts wie der Sexualkunde gültig. Das Umfeld Schule ist für Schüler nicht nur ein Ort, in dem vorwiegend abprüfbare Wissensinhalte gelernt werden, sondern auch Erfahrungen der Sozialisation und des Gemeinschaftsleben gemacht werden.

5.1.1 Der Lehrplan des Glücks

Wenn es um das Erstellen eines Lehrplans des Glücks geht, trifft man zweifelsohne auf eine Vielzahl an Schwierigkeiten. Die vorherigen Kapitel haben schon aufgezeigt, wie schwierig es ist, eine Definition dieses ambivalenten Begriffs zu finden und wie unterschiedlich Haltungen und Einstellungen zu diesem Thema sein können. Daher ist es notwendig, dem eigentlichen Lehrplan, der die Inhalte und Themen dieses Faches beinhaltet, auch einige Vorbemerkungen hinzuzufügen, die diesem Absatz folgen.

Prinzipiell halte ich es für durchaus sinnvoll, diese Vorbemerkungen hinzuzufügen, allerdings sind einige Annahmen und Voraussetzungen darin kritisch zu betrachten, da sie sehr subjektive und teilweise auch unbestätigte Annahmen beinhalten, was ich in einem schulischen Kontext für problematisch halte. Vor allem die Annahme, „dass Glück erlernbar ist und sich im glücklichen und erfolgreichen Tun widerspiegelt“ fällt besonders auf, denn weder ist es in irgendeiner Weise bewiesen, dass Glück erlernbar ist, noch dass erfolgreiches Tun dazu beiträgt. Hier besteht sogar die Gefahr, dass der Zusammenhang von Glück und Erfolg die Bedeutsamkeit von Leistung hervorhebt und einen regelrechten Leistungsdruck zur Folge haben könnte. Obwohl von einer „individuellen und subjektiven Auffassung von Glück“ die Rede ist, werden viele Grundannahmen wie die, dass Gemeinschaft als wichtig erachtet wird, Optimismus der Weg zum Glück ist und „Glück eine Gesamtkonstruktion einzelner Glücksbausteine ist“ vorausgesetzt.

Ebenfalls interessant ist hier die Kritik am sozialen und familiären Umfeld der Schüler, welches hier als „nicht mehr durchgehend in der Lage“ bezeichnet wird, „herkömmliche Normen, Traditionen, Verhaltensweisen, Konventionen etc. zu vermitteln, die jedoch Grundlage für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben sind und die Basis für eine intakte Gemeinschaft darstellen“. Der Trend, dass Aufgaben, die eigentlich Teil der elterlichen Erziehung sind, immer mehr in den

Aufgabenbereich der Schule fallen, lässt vermuten, dass auch dieses private Thema der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis immer mehr vom privaten Bereich in die Verantwortung der schulischen Aus(Bildung) fallen. Ohne Zweifel ist die Schule in der heutigen Zeit nicht nur ein Ort der Wissensvermittlung sondern auch ein Ort, an dem soziale und gesellschaftliche Prozesse stattfinden, jedoch sollten die Ziele und Aufgabenbereiche klar definiert und abgegrenzt und nicht zu sehr ausgedehnt werden, um qualitativ hochwertigen Unterricht sicherzustellen.

²Vorbemerkungen

Der Lehrplan für das Fach Glück in der zweijährigen zur Prüfung der Fachschulreife führenden Berufsfachschule dient der lebenspraktischen Orientierungshilfe und soll dazu beitragen, die Macht des Optimismus als Weg zu Glück und Erfolg zu begreifen. Ziel ist es, junge Menschen zu zufriedenen und selbstsicheren Frauen und Männern auszubilden. Dabei geht es nicht darum, das Negative zu beseitigen, sondern das Positive zu verstärken.

Auf der Grundlage des aristotelischen Glücksbegriffes sollen alle für die Menschen existenziellen Bereiche wie Körper und Seele, aber auch der wertschöpfende Bezug zur Gemeinschaft erfahren werden. Es soll vermittelt werden, dass Glück erlernbar ist und sich im glücklichen und erfolgreichen Tun widerspiegelt.

Es wird davon ausgegangen, dass das Glück eine Gesamtkonstruktion einzelner Glücksbausteine ist, die nicht isoliert betrachtet werden dürfen, und nur als Einheit ein lust- und freudvolles Leben ermöglichen.

Die Erkenntnisgewinnung über sich selbst, seinen Körper und seine Seele, das eigene Handeln und das Leben im sozialen Netzwerk soll sich auf der kognitiven, aber insbesondere auch auf der emotionalen und körperlichen Ebene vollziehen. Wegen der individuellen und subjektiven Auffassung von Glück sollen sich die Schülerinnen und Schüler eine eigene Wertehierarchie erstellen und selbst mögliche Wechselwirkungen einzelner Prozesse erfahren dürfen. Sie sollen eigene wie auch Gruppenziele formulieren und die Zielerreichung evaluieren.

Die von jeder Schülerin und jedem Schüler zu erstellenden Dokumentationen dienen der eigenen kritischen Reflexion und Korrektur.

Als Grundlage der Bewertung von Schülerleistungen dürfen nur die Dokumentationen herangezogen werden, auf keinen Fall die vermeintlichen oder tatsächlichen Fortschritte im Sinne der relativen oder absoluten Erreichung von Individual- oder Gruppenzielen.

Die Einführung des Fachs trägt der Tatsache Rechnung, dass traditionelle soziale Netzwerke, wie z. B. die Familie, nicht mehr durchgehend in der Lage sind, herkömmliche Normen, Traditionen, Verhaltensweisen, Konventionen etc. zu vermitteln, die jedoch

² Quelle: <https://www.fritz-schubert-institut.de/news/evaluationen-lehrplan/>

Grundlage für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben sind und die Basis für eine intakte Gemeinschaft darstellen.

Die Themen des Lehrplans stellen ein Auswahlangebot für den Unterricht dar, der vorwiegend erlebnisorientiert durch Projekte gestaltet werden soll. Durch die epochale Gliederung, die teilweise Aufhebung der zeitlichen und räumlichen schulischen Bindung wie auch durch die Gewinnung von externen Referenten für einzelne Gebiete soll der lebensnahe praktische Bezug hergestellt werden.³

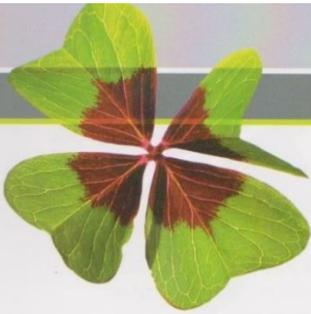
³ Quelle: <https://www.fritz-schubert-institut.de/news/evaluationen-lehrplan/>

Lehrplanübersicht	Schuljahr	Lehrplaneinheiten	Seite
1. Jahr		Handlungs- und projektorientierte Themenbearbeitung (HOT) mit Einbindung praktischer Theaterarbeit	4
1		Freude am Leben	5
2		Freude an der eigenen Leistung	6
3		Ernährung und körperliches Wohlbefinden	7
4		Der Körper in Bewegung	8
5		Der Körper als Ausdrucksmittel	9
2. Jahr		Handlungs- und projektorientierte Themenbearbeitung (HOT) mit experimentellen Übungen	10
6		Seelisches Wohlbefinden	11
7		Das Glück des Augenblicks	12
8		Abenteuer Alltag	13
9		Kultur und Kulturtechniken als Grundlage für soziales Leben	14
10		Das Ich und die soziale Verantwortung	15 ⁴

⁴ Quelle: <https://www.fritz-schubert-institut.de/news/evaluationen-lehrplan/>

5.1.2 Materialien zum Glücksunterricht

Zur Veranschaulichung, wie denn die Inhalte dieses Glückslehrplans vermittelt und umgesetzt werden sollen, ziehe ich ein speziell für das Schulfach Glück entwickeltes Schulbuch heran, welches versucht, ein theoretisches Grundwissen zum Thema Glück zu vermitteln und es von verschiedenen Seiten zu beleuchten.

Inhaltsverzeichnis	
	Vorneweg ... 5
GLÜCK – Was ist das?	
Wie bitte ...? Eine Provokation zum Nachdenken	8
Da haste aber Glück gehabt ...!	9
Glück – welches Glück?	10
Was ist Glück für Dich?	11
Das bringt Glück ... glaub ich jedenfalls ...	12
Das Problem mit dem Wort „Glück“	13
Redensarten und Sprichwörter	14
Noch so'n Spruch ...	15
Chatten in „Glücks-Foren“	16
Kunstprojekt „Glück im Glas“	17
Die GLÜCKSFABRIK in Kopf und Bauch	
Die wahren Abenteuer geschehen im Kopf	20
Wozu hat die Natur das Glück erfunden?	21
Das Glück der Sinneswahrnehmungen	23
Die chemischen Glücksmacher	25
Instinkte – Überlebenstricks aus der Urzeit!	27
Glück und Instinkte	28
GLÜCK suchen – GLÜCK finden	
Glückskonzepte	30
Glück im philosophischen Denken	31
Hinweise auf das Glück in den Religionen	32
Glückssuche in anderen Kulturen	34
Menschen auf der Suche nach ihrem Glück	36
Glück ist Selbstgenügsamkeit	37
Glück im Mangel	38
Glück finden im Beruf	39
Glück finden im Ehrenamt	40
Experten zum Thema: Glücksforscher contra Dalai-Lama	41
Du bist mein ganzes (UN)GLÜCK	
Liebesglück, Liebesleid	44
Liebesglück – was ist das? Wie geht das?	45
Zuneigung oder Liebe erklären	47
Das Glück fördern – Liebe lernen?	48
Dauerhaftes Glück ... Liebe ohne Verfallsdatum?	49
Glück durch Beziehungspflege	50
Liebeskummer – das Ende vom Glück?	51
Auch Trennung kann (wieder) glücklich machen ...	53
GLÜCKSPRECHUNGEN im Konsum	
Glücksversprechungen durch Konsum	56
Das Glück des Essens und Trinkens ...	57
Glück im Schlaraffenland? oder: Das Elend der Fülle	58
Glück durch Klamotten-Kauf	59
Adrenalin-Junkies und Glücksspieler	60

Inhaltsverzeichnis

Urlaubsglück	61
„Superstar“: Glück durch TV-Erfolg	82
Werde glücklich: „Verzichte auf Konsum!“	63
Machen Geld und Wohlstand GLÜCKLICH?	
Arm oder reich – und das Glück	66
Liegt im Reichtum das Geheimnis des Glücks?	67
Warum ist Hans eigentlich glücklich?	68
Kann man Glück und Zufriedenheit am Einkommen messen?	69
Hitparade des Glücks	70
Lotto-Lothar	71
Über den Umgang mit plötzlichem Reichtum	72
Geld macht nicht glücklich	73
Geld macht nicht glücklich – aber es beruhigt die Nerven	74
GLÜCK im Unglück	
Glück und Unglück sind keine Gegensätze	76
Mehr Glück als Verstand	77
Zwei Geschichten zum Thema „Glück im Unglück“	78
Krise als Chance	79
Vorschläge zur Krisenbewältigung	80
Glück nach Unglück	82
Ein Beispiel: Die Stiftung „Glück im Unglück“	83
Ein glückliches Ende?	85
Anleitung zum GLÜCKLICHSEIN	
Die Glücksformel	88
Glück muss vorübergehen	90
Mein Glücksrückblick	91
Glücks-Verhinderungs-Mächte	92
Glückskiller	93
Rezepte zum Glücklicherweisewerden und Glücklicherweisebleiben	94
Denken wie Robinson	95
Das Glückstagebuch	96
Was eine Frauenzeitschrift ihren Leserinnen rät	97
Zum Ausprobieren	98
Meditation	99
Glück kann man (auch) essen!	100
„Glück“ als Schulfach?	101
GLÜCK zum Lesen, Hören und Sehen	
Was Dichter, Sänger und andere Künstler wissen ...	104
Glück – in den Texten alter Meister und junger Lyrikerinnen	105
zurück zum glück	107
Glück in der Kunst	108
Gestaltungsprojekt „Glück“	109
Albumsprüche	110
Literatur- und Linktipps	111



Wie man dem Inhaltsverzeichnis des Schulbuchs entnehmen kann, ist dieses in 9 größere Hauptkapitel unterteilt. Jedes dieser Kapitel behandelt das Thema Glück aus einem bestimmten Blickwinkel, dazu zählt zu allererst ein Versuch einer Definition von Glück und was es für den Einzelnen bedeutet, ein biologisch-psychologischer Zugang zum Thema Glück, eine Einführung in einige Glückskonzepte sowie Glück im Sinne von Beziehungen und Liebesglück. Die folgenden Kapitel könnte man direkt als gesellschaftskritisch bezeichnen, denn sie diskutieren den Zusammenhang von Glück und Wohlstand, Glück und Konsum sowie die Frage, ob Glück und Unglück sich notwendigerweise ausschließen müssen. Nach Vorschlägen und möglichen „Rezepten“ zum Glücklichen sein folgt als Abschluss noch ein Kapitel, welches Glück in der Kunst und Literatur thematisiert.

Auf der nächsten Seite möchte ich ein konkretes Beispiel anführen, mithilfe einer Seite dieses Buches, auf der es um Botenstoffe und Hormone geht, die Glück im Körper hervorrufen. Zweifelsohne scheint dies ein interessantes Thema zu sein, allerdings fragt man sich, ob das Wissen darüber, wie Glück als chemischer Prozess ausgelöst wird, tatsächlich die sogenannte Glückskompetenz oder die Fähigkeit, glücklich zu sein, beziehungsweise Glück zu empfinden, steigert.

Außerdem birgt diese Herangehensweise an das Thema Glück eine Gefahr, die besonders in der heutigen Zeit von Bedeutung ist. Es ist zwar wissenschaftlich untersucht und bestätigt, dass Glücksempfinden durch bestimmte Hormone und Botenstoffe im Gehirn ausgelöst wird, allerdings könnte die Annahme, es bräuchte nur bestimmte chemische Stoffe um eine solche „Glücksreaktion“ im Gehirn auszulösen, zu dem Schluss führen, man müsse die benötigten Stoffe dem Körper ganz einfach von außen in Form von sogenannten Glücksspielen, wie Stimmungsaufhellern oder Antidepressiva, zuführen. Das dadurch erzeugte „künstliche Hoch“ erscheint als der einfachste Weg zu seinem Glück, allerdings handelt es sich nur um ein kurzfristiges Glücksempfinden, denn „bei allen Menschen sinkt der Pegel der Glückshormone nach einem Hoch wieder“ und „unser Gehirn ist [und bleibt stets] auf der Jagd nach dem ersten Hoch“ (Graziano Breuning 2019, 105 ff.). Diese Tatsache öffnet dem Thema Sucht Tür

und Tor, denn auch „Drogenabhängige sagen, dass sie immer dem ersten Hoch nachjagen“, was die Sucht nach bestimmten Substanzen immer mehr verstärkt, denn „die Menschen versuchen, ein glücksbringendes Verhalten trotz Konsequenzen zu wiederholen, weil ein Absinken ihres Glückshormonspiegels sie mit ihrem Cortisol konfrontiert“ (Graziano Breuning 2019, 110). Bei dem Thema Glückspillen in Verbindung mit Sucht wird oft auch vernachlässigt, dass es sich bei diesen schädlichen Effekten nicht nur um das Resultat der Einnahme von schweren Medikamenten handelt, sondern, dass „selbst natürliche Glücksstimulanzien schädliche Nebenwirkungen haben, wenn sie zu oft eingesetzt werden“ (Graziano Breuning 2019, 110).

Die chemischen Glücksmacher (1/2)

Botenstoffe und Hormone sind im Gehirn und im übrigen Körper unterwegs. Sie verursachen die Glücksgefühle ... ohne sie läuft gar nichts.



© Leah-Anne Thompson — FOTOLIA.COM

Fünf Mitglieder der Familie „Botenstoffe“ (medizinisch: Neurotransmitter)

● Serotonin

„Dirigent des Gefühlsorchesters“

steuert die Gemütslage, Appetit und Körpertemperatur; hat Einfluss auf Schlafrhythmus und Sexualtrieb; wirkt stimmungsaufhellend (und damit gegen Angst und Depressionen), mindert Schmerzen und schafft zusätzliche Motivation; Süßigkeiten, Schokolade, bestimmte Obst- und Gemüsesorten sollen den Serotonin-Spiegel steigern

● Dopamin

„Belohner“/„Wohlfühler“

stützt Hochgefühle und seelisches Wohlbefinden; wirkt gegen Depression, dämpft Schmerz, sorgt für guten Schlaf, steuert das Sättigungsgefühl und die Durchblutung innerer Organe; wird gefördert z.B. von Tageslicht, Verliebtheit; wenn es fehlt, führt das zu Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit

● Noradrenalin

„Stresswächter“, aber auch „Anlasser“

erregt, aktiviert, schafft Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft

● Acetylcholin

„Expressbote/Öffner“

hilft bei der Übermittlung von Signalen im Gehirn; macht aufnahmefähig und wach; steuert Erinnerung und Merkfähigkeit

© Franz Pfluegl – FOTOLIA.COM

● Endorphin

„Glücklichmacher“

regelt Empfindungen wie Schmerz und Hunger; ist bei der Produktion von Sexualhormonen beteiligt; erzeugt Euphorie nach körperlicher Anstrengung (z.B. Sport) und positiven Erlebnissen (z.B. Verliebtheit, Küssen); regt die Ausschüttung von Dopamin an



Während allerdings diese chemischen Prozesse auf der vorherigen Seite als wissenschaftlich beweisbar und bestätigt gelten, fällt bei anderen Stellen dieses Buches auf, dass genau das zum Problem wird. Oft handelt es sich dabei um sehr persönliche Dinge, wie etwa bei dem nächsten Beispiel, bei dem es um das Thema des Verliebtseins oder der Liebe geht. Auf dieser Seite werden Ratschläge und Tipps gegeben, die man eher von einer liebevollen Mutter, einem großen Bruder oder einem verständnisvollen Freund erwarten würde, als in einem schulischen Kontext. Ob diese Inhalte wirklich im Unterricht behandelt werden sollten, bleibt zweifelhaft. Es handelt sich dabei nicht um Rezepte und Handlungsweisen, die zwangsläufig zum Erfolg oder Glück führen, anders als bei einem Rezept, um beispielsweise eine chemische Reaktion in einem Reagenzglas auszulösen, denn sie sind von viel zu komplexen und individuellen Bedingungen und Situationen abhängig. Außerdem könnten die Arbeitsaufgaben, die einen Austausch in der Gruppe vorschlagen, zum Problem werden, wenn manche Schüler solche intimen Themen nicht gerne mit ihren Mitschülern oder gar mit ihren Lehrern besprechen wollen.

Zuneigung oder Liebe erklären

Viele Jugendliche verstecken ihre Gefühle und trauen sich nicht, den Mund aufzumachen – oder besser: die Hand auszustrecken!

Der erste Schritt

Keine Tat ist ohne Risiko. Den ersten Schritt zu tun, kann vielleicht schwerfallen. Aber: Wer über seine Gefühle redet, kann sich nicht blamieren! Es kommt darauf an, seine „Anmache“ so taktvoll zu gestalten, dass der andere ein wenig Zeit zum Nachdenken hat. Nicht jede(r) muss jede(n) toll finden! Das ist nun mal so. Also ist ein wenig Mut und Fantasie nötig.



© Jutta Rotter — PIXELIO.DE

Ihr könnt z.B.:

☀ Jemanden eure Sympathie fühlen lassen

Möglichkeiten: öfter miteinander reden, sich in der Nähe aufhalten, sich nach persönlichen Dingen erkundigen (Vorlieben für Musik, Sport, Film, TV), auf dem Nachhauseweg begleiten, eine Hilfe anbieten, eine Aufmerksamkeit auf den Tisch legen, über Freunde/ Bekannte Kontakt aufnehmen usw.

☀ Die eigenen Gefühle im Gespräch benennen

Möglichkeiten: eine ungestörte(!) Gelegenheit nutzen, um mit dem anderen einfach und ehrlich zu reden (aber nicht um den heißen Brei herum!); dem anderen „Luft lassen“, z. B. durch die Einleitung: „Ich würde dir gern was sagen, was mir wichtig ist. Du brauchst mir heute keine Antwort geben. Hör nur zu ...“

☀ Einen „Liebesbrief“ schreiben

Möglichkeiten: dem anderen deine Gefühle beschreiben, ihn einladen (ins Kino, zum Essen usw.), ihm erklären, was du toll an ihm findest usw.

Der folgende Briefanfang ist mit einer automatischen Liebesbrief-Maschine aus dem Internet geschrieben.

*Liebe Katrin!
Deine wunderbaren blauen Augen sind das Verführerischste,
das ich jemals gesehen habe. Nimm diesen Brief als Beweis
und Bestätigung meiner Liebe zu Dir, liebe Katrin ...*

1. Tauscht euch in der Gruppe darüber aus, welche Formen der Kontaktaufnahme ihr kennt und gut findet.
2. Überlegt für euch selbst, welche Möglichkeiten euch gefallen würden; sucht andere Aufmerksamkeiten, die zu euch beiden passen.
3. Wie findet ihr den Text des „Liebesbrief-Generators“? Hört sich das so an, wie ihr normalerweise sprecht? Formuliert selbst einen Brief an eine geliebte Person. Gebt dann die Informationen in einen Generator ein, z.B. unter <http://2cu.at/liebesbrief/> und vergleicht eure Version mit der, die die Maschine ausspuckt.

5.2 Wer soll Glück unterrichten?

Fritz-Schubert (2008, 162) sieht die Rolle der Schule als wichtig, wenn es darum geht, dass die Schüler und Schülerinnen Lebenskompetenzen erwerben und betont deshalb, dass es besonders bedeutsam sei, dass diese Prozesse nicht nebenbei passieren, sondern dass die „Jugendlichen dringend die Unterstützung bei der Gestaltung und Erprobung ihres Selbstkonzeptes und der Findung der eigenen Identität brauchen“.

Die Schwierigkeit hierbei besteht aber darin, die geeignete Person für solch eine ungemein herausfordernde Aufgabe zu finden. Laut Fritz-Schubert (2008, 162) sind diese Personen „erfahrene Eltern und Lehrer, die selbst die Wege zur gestärkten Persönlichkeit gegangen sind“, was eine eher unpräzise Beschreibung darstellt. Zuerst einmal müsste geklärt werden, was unter einer gestärkten oder glücklichen Persönlichkeit gemeint ist, aber auch, wann und wie man diese Bezeichnung für sich beanspruchen darf. Fritz-Schubert geht bei dieser Aussage davon aus, dass Glück etwas mit der Erfahrung oder dem Alter einer Person zu tun hätte, was als ziemlich deutlicher Fehlschluss erscheint, denn vermutlich gibt es unter den Schülern glücklichere als es in der Gruppe der Lehrpersonen oder Eltern der Fall ist. Es werden weiterhin Lehrpersonen empfohlen, die sich speziell mit Inhalten verwandter Fächer wie Religion, Ethik oder Philosophie beschäftigt haben, ob aber einzig und allein schon das Wissen über Inhalte dieser Fächer als Voraussetzung für die Gestaltung eines sinnvollen den Glücksunterrichts ist, bleibt fraglich.

Allerdings beansprucht das Schulfach Glück noch eine weitere Funktion als die, das Wohlbefinden der Schüler zu steigern, für sich. Denn das „Glück in der Schule [...] hebt auch das Wohlbefinden der Lehrerinnen und Lehrer“ und man hofft, dass „[d]urch intensive Fortbildung auch die Lehrkräfte lernen, aktiv für ihr „Glück“ zu sorgen“ und „ [d]amit den alarmierenden Ergebnissen von Untersuchungen zur

Lehrer und Lehrerinnen – Befindlichkeit Rechnung getragen wird“ und unter anderem zur „Burn-Out Prophylaxe“ beigetragen wird (Chibici- Revneanu 2009, 1).

5.3 Warum Glück (er)lernen?

Grund für die Initiierung dieses Projekts waren Fritz-Schuberts Beobachtungen der Situation an seiner und an anderen Schulen, bei denen er bemerkte, dass die Schüler zunehmend Unlust empfinden, Neues zu erlernen oder sich zu engagieren. Außerdem erkannte er den Trend des stetigen Abfalls an Wohlbefinden und dem Verlorengang seiner Meinung nach wichtiger Werte, wie Vertrauen, Geborgenheit, Freundschaft und Solidarität (Fritz-Schubert 2008, 166). Die meisten „Glücksmomente erleben die Kinder vor allem dann, wenn der Unterricht ausfällt“, meint Fritz-Schubert (2008, 10).

Außerdem sieht er das Thema Schulangst als einen maßgeblichen Faktor dafür, dass das schulische Wohlbefinden und das Lebensglück der Schüler stetig zu sinken scheinen. Die Angst vor dem schulischen Scheitern und vor schlechten Noten haben „besonders die Kinder in Schulen mit Abstiegsmöglichkeiten zu niedrigeren Bildungsgängen“, was außerdem noch stark im Zusammenhang mit der Erwartungshaltung der Eltern steht (Fritz-Schubert 2010, 29). Auch Klein (2012, 20) betont in seinem Buch *Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen*, dass der Anstieg der Anzahl an Menschen, die an Depressionen leiden „in praktisch allen Industrieländern rapide zunimmt und diese Krankheit vor allem immer mehr Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene trifft.“

Fritz-Schubert sieht das Hauptproblem darin, dass „an die schlummernden Potenziale [der] Kinder, aber noch viel schlimmer an ihre seelischen Zustände, nur wenige denken“ (Fritz-Schubert 2008, 18) und es „Zeit wird, Mittel und Wege zu finden, um unsere Jugendlichen zu ermutigen und zu stärken und ihnen Techniken und praktische Tipps mit auf den Weg zu geben, die sie furchtlos und angstfrei werden lassen“ (Fritz-Schubert 2008, 33).

5.4 Entwicklungen und Erkenntnisse

Das Schulfach Glück wird mittlerweile an hunderten Schulen in Deutschland und Österreich als Wahlfach angeboten. Besonders der Landesschulrat für Steiermark zeigt sich sehr begeistert von dieser pädagogischen Innovation und startete im Schuljahr 2009/10 das Programm „Glück macht Schule“, an dem sechs steirische Pilotschulen teilnahmen, darunter zwei Volksschulen, zwei Neue Mittelschulen, eine Allgemeinbildende Höhere Schule sowie eine Berufsbildende Höhere Schule (Chibici-Revneanu 2009, 1). Mittlerweile hat sich dieses Projekt auf über 130 steirische Schulen ausgedehnt.

Das Interesse an dem neuen Fach, das das Ziel verfolgt, die sogenannten „Life Skills“ der Schüler und Schülerinnen zu stärken, wächst stetig, was mit dem größtenteils sehr positiven Feedback und den guten Ergebnissen unterschiedlicher Studien zusammenhängt. Zum Beispiel zeigten Studien an der Universität Osnabrück zum Schulfach Glück, dass „Studierende die Bedeutung von Bedürfnis- und Gefühlsidentifikation sowie –regulation nach einem Semester Glücksseminar höher einschätzten als zuvor“ (Graf 2015, 235) und auch weitere Erkenntnisse belegen, „dass Schüler nach einem Jahr Glücksunterricht besser einschätzen können, was ihnen gut tut und was nicht“ (Graf 2015, 234). Auch die Umfragen an der Willy-Hellpach Schule erfreuten den Direktor, da „fast 80% der Teilnehmer des Glücksunterrichts ihr Handeln als sinnvoll empfinden, während dies nach eigener Aussage nur auf 33% der übrigen Schüler zutrifft“. Des Weiteren beurteilen die Schüler und Schülerinnen, die das Fach Glück belegen, das Schul- und Klassenklima besser und haben das Gefühl, mehr Unterstützung und Sicherheit von ihren Mitschülern erwarten zu können (Fritz-Schubert 2008, 172).

Obwohl diese Ergebnisse durchwegs positiv erscheinen, dürfen bestimmte Störfaktoren nicht außer Acht gelassen werden. Da das Schulfach Glück nur als

Wahlfach angeboten wird, kann man nicht mit Sicherheit sagen, ob es sich bei der Gruppe der Teilnehmer um eine repräsentative Gruppe handelt. Schließlich müssen diese Schüler Beweggründe für die Wahl dieses Fachs gehabt haben wie zum Beispiel generelles Interesse für das Thema Glück. Deswegen „stellt sich die Frage ob die glücklichen Schüler eher dazu neigen, das angebotene Wahlfach Glück anzunehmen und dadurch das hervorragende Ergebnis auf ihrem Wohlbefinden schon vor Beginn des Glückskurses basiert“ (Fritz-Schubert 2008, 172).

Außerdem könnten die positiven Ergebnisse zu diesen Glücksstudien auch noch andere Ursachen haben. Diese müssen aber nicht zwangsläufig damit zusammenhängen, dass diejenigen Schüler, die den Glücksunterricht besucht haben, tatsächlich dort das Glück gelernt haben. Denn aus dieser Studie geht nur hervor, ob die Schüler sich nach dem Kurs als glücklicher bezeichnen, nicht aber wodurch sie diese subjektive Glückssteigerung erlangt haben. Ob die im Glücksunterricht erlernten Methoden wirklich wirksam waren, oder ob etwas anderes dieses vermeintlich höhere Glücksempfinden ausgelöst hat, bleibt ungeklärt und kann keine dieser Studien belegen. Viel eher ist anzunehmen, dass der „Glücksunterricht“ eine andere Funktion hat, die Schüler sensibler für das Thema Glück macht, er schafft nämlich ein Bewusstsein dafür und motiviert dazu, sich mit diesem Aspekt auseinanderzusetzen, was jedoch nicht im Klassenzimmer passiert, sondern was jeder Schüler, aber auch Mensch für sich selbst tun muss.

5.5 Fazit - Ist Glück überhaupt erlernbar?

Bei der Frage nach der Erlernbarkeit des Glücks gehen die Meinungen stark auseinander. Während der Gründer des Schulfachs Glück, Ernst Fritz-Schubert (2008, 73) natürlich davon überzeugt ist, dass man vor allem Kindern „Werkzeuge an die Hand geben [kann], mit denen sie ihr Lebensglück schmieden können“, gibt es auch kritische Stimmen, die entweder die schulische Daseinsberechtigung des Schulfachs Glück oder die Erlernbarkeit des Glücks im Allgemeinen anzweifeln. Wie zum Beispiel Bruckner (2001, 13), der die Annahme, man „könne das Glück wie ein Schulfach erlernen“ als eines der „häufigen Mißverständnisse“ beschreibt.

Stefan Klein hat sich in seinem Buch *Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen* ebenfalls eingehend mit dem Thema der Entstehung des Glücks von einem unter anderem auch biologischen Blickwinkel gewidmet und hat keinen Zweifel daran, dass Glück erlernbar ist, denn „in unseren Köpfen sind eigene Schaltungen für Freude, Lust und Euphorie eingerichtet“, welche er „Glückssystem“ nennt und welche man „mit den richtigen Übungen trainieren und somit seine Glücksfähigkeit steigern kann“ (Klein 2012, 17 ff.). Des Weiteren vergleicht Klein die Fähigkeit zur Sprache mit der Fähigkeit für das Empfinden von Glück und meint, „wir können unsere natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren, so wie wir uns eine Fremdsprache aneignen“ (Klein 2012, 18). Außerdem kann Unzufriedenheit und Unglück auch durch Erfahrungen entstehen oder begünstigt werden. Klein (2012, 243 ff.) spricht hier von der „gelernten Hilflosigkeit“ als „moderne Theorie der Depression“, die das bewusste Herbeiführen von Unglückssituationen, die Bestätigung in pessimistischem Denken und negative Erwartungshaltungen beinhaltet. Sich im Selbstmitleid suhlen scheint der beste Weg zu sein, um seine Glücksfähigkeit zu mindern und seinem Glück selbst im Wege zu stehen, denn „[d]er Lebensmut hängt viel mehr davon ab, wie wir eine Situation bewerten, als davon, wie die Lage wirklich ist“ (Klein 2012, 244).

Bei der Frage, wann es am besten ist, seine Glückskompetenz zu erhöhen und damit seine Glücksfähigkeit zu steigern, sind sich Klein und Fritz-Schubert einig: so früh wie möglich. Denn „[w]ie wir empfinden, bestimmen Verknüpfungen im Gehirn, die sich im Kindesalter leichter bilden“, denn „das Stirnhirn kann dann am besten lernen, Emotionen bewusst zu steuern und zu verhindern, dass negative Empfindungen wie Traurigkeit und Angst überhand nehmen“ (Klein 2012, 100). Allerdings betont Klein auch, dass „ebenso Erwachsene noch sehr gut einen neuen Umgang mit ihren Gefühlen lernen können“, da sich die Struktur des Gehirns im Laufe des Lebens stetig verändern kann.

Diese Aussage wäre wohl eines der kräftigsten Argumente die für die Erlernbarkeit des Glücks und somit für das Unterrichtsfach Glück sprechen würde. Jedoch drängt sich die Frage auf, welches Ziel diese Methoden des Glücksunterrichts tatsächlich verfolgen. Selbst wenn man diese beherrscht, gibt es keine Garantie, dass dieser „Glücksschüler“ tatsächlich glücklich ist oder sein wird.

Die Annahme, „beim Streben nach Glück gebe es so etwas wie eine Lehre, ein Erlernen des Glücks“, zu dem jeder in der Lage ist, welche als Voraussetzung und Berechtigung des Glücksunterrichts gilt, lehnt Thomä (2012, 68) eindeutig ab. Er bezeichnet auch den in vorherigen Kapiteln diskutierten Satz, dass jeder seines Glückes Schmied sei, sogar als „Symptom einer weitverbreiteten Konfusion über das Glück in der Moderne“, der „einen Widerspruch in sich trägt, der zum Zerreißen gespannt ist“ (Thomä 2012, 67). Diesen Widerspruch sieht er darin, dass er „einerseits unterstellt, man könne das Glück mit einer einfachen Technik in den Griff kriegen, andererseits macht er jeden Einzelnen zum Herrn seines eigenen Verfahrens“ (Thomä 2012, 68). Die Frage, worin diese Technik des Glücks besteht und wie, wo und ob man diese erlernen kann, bleibt damit unklar. Dieser Spruch würde demnach auch voraussetzen, dass jeder in der Lage wäre, diese Technik oder Methode des Glücks ähnlich einer Handwerkslehre erlernen zu können. Anders als bei einer Tischlerlehre, in der man zum Beispiel den Umgang mit Holz und den dazugehörigen Werkzeugen lernt, handelt es sich beim Glück

um ein viel abstrakteres, theoretisches Material, dessen Definition, wie schon eingehend diskutiert wurde, nie klar und allgemein gültig sein wird.

Tatsache ist allerdings, dass dieses neue Unterrichtsfach „zumindest ein veritables Problem modernen Glückverlangens indiziert“ (Liessmann 2012, 17). Das Schulfach Glück scheint insofern seine Berechtigung zu haben, dass diese neu beschriebene „Glückskompetenz“ als pädagogische Antwort auf die modernen Entwicklungen unserer Zeit fungiert und laut Fritz-Schubert (2008, 157) den Sinn hat, „die existenziellen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler ernst zu nehmen und sie aus der hedonistischen Tretmühle des beschleunigten Konsums und der Anpasstheit zu befreien.“

Da es aber nicht DEN EINEN Weg zum Glück geben kann, ergibt sich ein weiteres Problem, welches dem Schulfach Glück ein Hindernis sein könnte. Wie in den einleitenden Kapiteln diskutiert wurde, gibt es verschiedene Möglichkeiten, sein Glück zu erreichen. Die einen finden es in der Askese und Zurückgezogenheit, andere versprechen es sich von maximalem Lustgewinn und/oder Geselligkeit. Da jeder Mensch andere Vorlieben und Bedürfnisse hat, scheint es schwierig, einen Lehrplan für das Glück zu entwerfen, welcher auf die Bedürfnisse aller Schüler eingeht und ihnen damit tatsächlich hilft, ihr individuelles Glück zu finden.

Außerdem beeinflussen Werte und Haltungen der Lehrperson zweifellos die Gestaltung des (Glücks)Unterrichts. Zum Beispiel stellt auch die Einstellung zum Erreichen des Glücks vom Gründer des Schulfachs Glück, Ernst Fritz-Schubert, nur eine Meinung über das Glück dar, wenn er schreibt, dass „die Maximierung von Lust, also die hedonistische Lebensweise, zwangsläufig Unlust erzeugt“ und „[n]ur durch Trauer, von Erfolg und Misserfolg und von Glück und Unglück wird für sie die Fülle des Leben und Erleben sinnvoll“ sowie die Aussage, dass ein glückliches Leben nur durch „aktive und sinnvolle Betätigung“ sowie die „Integrierung in die Gesellschaft“ erreicht werden kann (Fritz-Schubert 2008, 165). Diese Meinung mögen vielleicht viele teilen und eine große Anzahl oder sogar die Mehrheit der Menschen würde ihm beipflichten, jedoch darf sie keinen

Allgemeinheitsanspruch bekommen und automatisch als Richtwert oder Norm gelten. Im Unterrichtsfach Glück können lediglich Hilfestellungen und Aktivitäten angeboten werden, die den Umgang miteinander oder aber auch die Einstellung zu sich selbst als Person beeinflussen können. Ob sie das dann tatsächlich tun, oder aber sogar Wege zum Glück aufzeigen oder möglich machen, bleibt bis zuletzt unbeantwortet.

Mein Fazit zum Thema Glücksunterricht lautet daher, dass es durchaus sinnvoll ist, sich zum Wohle seiner Zufriedenheit mit gewissen Themen wie Zusammenleben mit anderen, Ziele des eigenen Lebens und ethischen Perspektiven auseinanderzusetzen sowie sich den Umgang mit seinen Gefühlen bewusst zu machen, zu reflektieren oder sogar Techniken zu erlernen, wie man diese besser im Griff hat. Allerdings wirkt die Erwartung, allein durch die Beschäftigungen mit diesen Themen, das Glück an sich zu erlernen, viel zu hoch gesteckt und der Begriff „Glücksunterricht“ im Vergleich zum Mathematikunterricht oder Biologieunterricht recht problematisch auf mich. Sicherlich ist es wichtig, für das Thema Glück ein Bewusstsein zu schaffen, was das Schulfach Glück durchaus tut. Den Weg dorthin, zum eigenen, individuellen Glück zu finden, bleibt aber etwas, das viel zu komplex ist, als das man davon einen Lehrplan erstellen könnte. Denn ob wir unser Glück tatsächlich durch ein bestimmtes Verhalten oder eine bestimmte Haltung erreichen, wird keine Studie eindeutig beweisen können, denn „[j]edesmal, wenn das Glück uns flüchtig streift, erscheint es uns wie eine Gunst, eine Gnade, nicht wie das Ergebnis einer Berechnung oder die Folge eines besonderen Verhaltens“ (Bruckner 2001, 14).

6. Literaturverzeichnis

Aristoteles, *Nikomachische Ethik*. Nickel, Rainer (Hrsg.); Gigon, Olof (Übers.). Düsseldorf: Artemis & Winkler. 2007.

Binswanger, Mathias. „Geld allein macht nicht glücklich – Warum macht mehr Einkommen nicht glücklicher? Die Treitmühlen des Glücks“ . In: Döring, Diether; Kroker, Eduard (Hrsg.). *Vom Glück*. Frankfurt am Main: Societäts-Verlag 2012.

Bruckner, Pascal. *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne*. Berlin: Aufbau- Verlag 2001.

Brokemper, Peter. *Glück: ein Projektbuch; Hintergründe, Perspektiven, Denkanstöße*. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr. 2009.

Chibici- Revneanu, Eva-Maria. „Wie alles begann- Glück macht Schule“. Landesschulrat für Steiermark. 2009.

Deifel, Elisabeth. „Sittlichkeit und Religion – Korsett der Freiheit?“. In: Rosecker, Michael; Müller, Bernhard (Hrsg.). *Freiheit: Tatsache, Möglichkeit, Bestimmung oder Hirngespinnst?*. Wiener Neustadt: Verein Alltag Verlag 2005.

Frankl, Viktor E. *Der Wille zum Sinn*. Bern: Verlag Hans Huber. 2005.

Fried, Erich. *Freiheit: Gedichte*. Berlin: Verlag Klaus Wagenbach. 2018.

Fritz-Schubert, E. *Schulfach Glück : wie ein neues Fach die Schule verändert*. Freiburg: Herder 2008.

Fritz-Schubert, Ernst. „Praxis: Schulfach Glück“ , In: *Erwachsenenbildung Glück und Lebensqualität* (2), 2014, 36-41.

Fuchs, Thomas. „Glück und Zeit“. In: Döring, Diether; Kroker, Eduard (Hrsg.). *Vom Glück*. Frankfurt am Main: Societäts-Verlag 2012.

Graf, U. „Happiness makes school. Life skills as a subject in school; „Zum Glück in der Schule sein? Lebenskompetenzen als Unterrichtsfach“. *Public Health Forum*, 23 (4), 2015, 234-236.

- Graziano Breuning, Loretta. *Die Chemie des Glücks*. München: mvg Verlag. 2019
- Hampe, Michael. „Glück, Einheit und Vielfalt: Glück und Lebenssinn aus philosophischer Sicht“. In: Döring, Diether; Kroker, Eduard (Hrsg.). *Vom Glück*. Frankfurt am Main: Societäts-Verlag 2012.
- Hossenfelder, Malte. *Antike Glückslehren. Kynismus und Kyrenaismus, Stoa, Epikureismus und Skepsis*. Stuttgart: Alfred Körner Verlag 1996.
- Humboldt, Wilhelm. *Freiheit und Gebundenheit: eine Auswahl aus den philosophischen Schriften*. Klagenfurt: Kaiser 1947.
- Iyengar, S. ; Lepper, M. “When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing?“, In: *Journal of Personality and Social Psychology* (79), 2000, 995-1006.
- Iyengar, S. “Doing better but feeling worse“, In: *Psychological Science*, 2006, 143-150.
- Kast, Bas. *Ich weiß nicht, was ich wollen soll: warum wir uns so schwer entscheiden können und wo das Glück zu finden ist*. Frankfurt am Main: Fischer 2012.
- Kierkegaard, Sören. „Der Begriff der Angst“. In Diem, Hermann; Rest, Walter (Hrsg.) *Gesammelte Werke von Kierkegaard: Die Krankheit zum Tode, Furcht und Zittern, Die Wiederholung, Der Begriff der Angst*. (S. 467- 640). München: dtv Verlagsgesellschaft 2005 (1844).
- Klein, Stefan. *Die Glücksformel Oder wie die guten Gefühle entstehen*. Frankfurt am Main: Fischer 2012.
- Köhlmeier, Michael; Liessmann, Konrad. *Wer hat dir gesagt, dass du nackt bist, Adam?: Mythologisch-philosophische Verführungen*. München: Carl Hanser Verlag 2016.
- Kraxner, Christian. „Von der Freiheit und den Zwängen der neuen Selbstständigen. Über die zwei Seiten einer Medaille“. In: Rosecker, Michael; Müller, Bernhard (Hrsg.). *Freiheit: Tatsache, Möglichkeit, Bestimmung oder Hirngespinnst?*. Wiener Neustadt: Verein Alltag Verlag 2005.
- Krüger, Gerhard. *Epikur und die Stoa über das Glück*. Heidelberg: Müller Verlag 1998.

- Liessmann, Konrad Paul. „Die Jagd nach dem Glück“, In: Ders. *Die Jagd nach dem Glück : Perspektiven und Grenzen guten Lebens*. Wien : Zsolnay 2012.
- Neschke, Ada. „Gelungenes Leben Die Glücksproblematik bei Aristoteles und der Einspruch des Pyrrhon“. In Angehrn, Emil; Baertschi, Bernard (Hrsg.) *Die Philosophie und die Frage nach dem Glück*. Bern: Verlag Paul Haupt 1997.
- Pauen, M.; Roth, G. *Freiheit, Schuld und Verantwortung. Grundzüge einer naturalistischen Theorie der Willensfreiheit*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2008.
- Pelinka, Anton. „Gute Freiheit, böse Freiheit“. In Rosecker, Michael; Müller, Bernhard (Hrsg.). *Freiheit : Tatsache, Möglichkeit, Bestimmung oder Hirngespinnst?*. Wiener Neustadt: Verein Alltag-Verlag 2005.
- Recki, Birgit. *Freiheit*. Wien: Facultas 2009.
- Rosecker, Michael. „Warum so traurig unter leeren Himmeln?: Das Selbst, die Lebenswelt und die Freiheit“. In Rosecker, Michael; Müller, Bernhard (Hrsg.). *Freiheit : Tatsache, Möglichkeit, Bestimmung oder Hirngespinnst?*. Wiener Neustadt: Verein Alltag-Verlag 2005.
- Ruckriegel, Karlheinz. „Glücksforschung auf den Punkt gebracht“. Fakultät Betriebswirtschaft TH Nürnberg 2016.
- Ruckriegel, Karlheinz. „Glücksforschung – worauf es im Leben wirklich ankommt“, In: Liessmann, Konrad Paul (Hrsg.). *Die Jagd nach dem Glück : Perspektiven und Grenzen guten Lebens*. Wien : Zsolnay 2012.
- Safranski, Rüdiger. *Das Böse oder Das Drama der Freiheit*. Frankfurt am Main: Fischer Verlag 2015.
- Scheibehenne, B. “Can there ever be too many options? A meta-analytic review of choice overload”. *Journal of Consumer Research* (37), 2010, 409-425.
- Schummer, Joachim. „Glück und Ethik. Neue Ansätze zur Rehabilitierung der Glücksphilosophie“. In Schummer, Joachim (Hrsg.). *Glück und Ethik*. Würzburg: Königshausen & Neumann 1998.

Schneider, Norbert. „Mediale Präsentation und Vermarktung des Glücks“. In: Döring, Diether; Kroker, Eduard (Hrsg.). *Vom Glück*. Frankfurt am Main: Societäts-Verlag 2012.

Schmid, W. „Glück ist wichtig, aber nicht das Wichtigste im Leben“. In: Liessmann, Konrad Paul (Hrsg.). *Die Jagd nach dem Glück : Perspektiven und Grenzen guten Lebens*. Wien : Zsolnay 2012.

Stevenson, B.; Wolfers, J. “Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin paradox”. *Brookings Papers on Economic Activity*, 2008, 1- 87.

Stevenson, B., Wolfers, J. “The paradox of declining female happiness”. *American Economic Journal: Economic Policy* (1), 2009, 190- 225.

Suhr, M. *Jean-Paul Sartre: zur Einführung*. Hamburg: Junius Verlag 2001.

Taghizadegan, Rahim; Hochreiter, Gregor. „Zehn Thesen zur Freiheit“, In: Rosecker, Michael; Müller, Bernhard (Hrsg.). *Freiheit: Tatsache, Möglichkeit, Bestimmung oder Hirngespinnst?*. Wiener Neustadt: Verein Alltag Verlag 2005.

Thomä, Dieter. „Glück, 1776“, In: Liessmann, Konrad Paul (Hrsg.). *Die Jagd nach dem Glück : Perspektiven und Grenzen guten Lebens*. Wien : Zsolnay 2012.

Internetquellen:

<https://polyology.wordpress.com/2011/07/15/the-easterlin-paradox/> (aufgerufen am 27.11.2018)

<https://www.lsr-stmk.gv.at/de/Seiten/Unterrichtsfach-Glueck.aspx> (aufgerufen am 5.12. 2018)

<https://www.fritz-schubert-institut.de/home/das-fach/> (aufgerufen am 5.12. 2018)

<https://www.fritz-schubert-institut.de/news/evaluationen-lehrplan/> (aufgerufen am 26.03.2019)

7. Anhang

7.1 Kurzzusammenfassung

Die vorliegende Diplomarbeit beschäftigt sich mit dem Zusammenhang von Glück und Freiheit und legt besonderen Fokus auf das Paradoxon von stetig steigender Freiheit und dem sich verringerndem Glück in unserer modernen Gesellschaft. Nach einer kurzen Diskussion des Glücksbegriffs bieten die ersten Kapitel einen Überblick über unterschiedliche Glückskonzeptionen in historischer Abfolge. Danach wird der zweite essenzielle Begriff, nämlich der der Freiheit, untersucht und besprochen. Dabei wird zuerst das Wesen der Freiheit an sich mit den Begriffen Angst und Schuld, sowie Verantwortung in Verbindung gebracht, bevor auf die Schattenseiten der Freiheit und wie diese dem Glück im Weg stehen können, eingegangen wird. Dabei werden vor allem Situationen und Gegebenheiten der Multioptionsgesellschaft wie zum Beispiel das Glück, welches zur Norm wird, die Säkularisierung und der sinkende Stellenwert der Religion, sowie der Wohlstand und Überfluss als wichtige Faktoren bei dieser Argumentation herangezogen und diskutiert.

Zuletzt wird in einem kritisch-didaktischen Anhang das Schulfach Glück thematisiert und in Zusammenhang mit der Frage nach der Erlernbarkeit und der damit verbundenen Sinnhaftigkeit dieses Fachs gebracht.

Abstract

The present thesis deals with the correlation between happiness and freedom with a particular focus on the paradox between the increasing amount of freedom and the continuous decrease of happiness in modern society. A short discussion on the definition of the term happiness is followed by several chapters which are intended to give an overview of different concepts of happiness throughout history. After that, the second essential term in this thesis, the term freedom, is investigated. Before discussing the drawbacks of freedom and how it can avoid happiness, the term freedom is discussed in relation to other terms such as anxiety, guilt and responsibility. In doing so, situations and circumstances of today's multi-option society such as happiness becoming a rule, secularization and the continuous decreasing importance of religion, as well as wealth and abundance are considered significant factors.

At last, a critical-didactical appendix is added in which the school subject happiness is discussed and which deals with the question if happiness is learnable at all.