MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Bin ich meines Glückes Schmied? Eine kritische Analyse des zeitgenössischen Glücksbegriffs“

verfasst von / submitted by
Katrin Bleckenwegner, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Education (MEd)

Wien, 2022 / Vienna 2022

Studienkennzahl lt. Studienblatt / degree programme code as it appears on the student record sheet:	UA 199 507 525 02
Studienrichtung lt. Studienblatt / degree programme as it appears on the student record sheet:	Masterstudium Lehramt Sek (AB) UF Englisch UF Psychologie und Philosophie
Betreut von / Supervisor:	Mag. Dr. Katharina Lacina

Danksagung

Zunächst möchte ich mich herzlich bei Mag. Dr. Katharina Lacina für die Betreuung bedanken – ein spannendes Seminar von ihr brachte mich vor einigen Jahren überhaupt erst zum Nachdenken über die Glücksfrage, woraus die Idee für meine Masterarbeit entstand.

Ein aufrichtiger Dank gebührt meinen Eltern und meiner Schwester, die mir eine große Stütze sind. Ich danke euch, dass ihr während diesem langwierigen Projekt stets für mich da wart und mich ermutigt habt! Meinem Vater möchte ich speziell für die vielen Korrekturlesearbeiten und wertvollen Anregungen danken.

Ein großes Dankeschön geht auch an Franziska – ich weiß nicht, was ich die letzte Zeit ohne dich gemacht hätte. Unzählige Stunden saßen wir im Sommer gemeinsam in der Bibliothek und immer wieder hast du mich über meine Masterarbeit reden lassen, Input gegeben und mir Mut zugesprochen.

Zuletzt möchte ich mich besonders bei meinem Freund Max bedanken, der der Abgabe meiner Arbeit am Ende vermutlich mindestens genauso entgegenfieberte als ich. Vielen Dank für deine Geduld, den seelischen Beistand, das ständige Ermutigen und zurück auf den Boden der Tatsachen holen.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1

1.1 Forschungsfragen und Zielsetzung 3

1.2 Aufbau und Methodik 4

2 Glück – eine historisierte Hinführung 5

2.1 Philosophische Glückskonzepte im Wandel der Zeit 5

2.1.1 Antike: Aristoteles, Epikur und Epiktet 5

2.1.2 Mittelalter: Augustinus von Hippo und Thomas von Aquin 16

2.1.3 Neuzeit: Mill, Kant und Schopenhauer 18

2.1.4 Moderne 26

2.2 Etymologische und semantische Aspekte 30

2.3 Von der Unmöglichkeit, Glück endgültig zu definieren 33

3 Moderne Glücksforschung und Positive Psychologie 34

3.1 Einführung in die empirische Erforschung des Glücks 35

3.1.1 Zugrundeliegende Prämisse: Glück ist messbar 36

3.1.2 Interdisziplinäres Interesse 38

3.1.3 Wissenschaftliche Glücksbegriffe und Erhebungsinstrumente 41

3.2 Positive Psychologie und ihre zugrundeliegenden Glückstheorien 45

3.2.1 Skizzierung des Forschungsfeldes und Äußerung erster Einwände 46

3.2.2 Glück bei Mihaly Csikszentmihalyi 48

3.2.3 Glück bei Martin Seligman 51

4 Käufliches Glück? Eine Analyse kommerzieller Glücksanleitungen 58

4.1 Zusammenhang Positive Psychologie und Glücksindustrie 58

4.2 Pseudowissenschaftliche Anleitungen zum Glücklichsein 61

4.3 Analyse ausgewählter Glückscoaching-Konzepte 63

4.3.1 Begründung der Auswahl und Kontextualisierung 64

4.3.2 Zielgruppe und Absicht 65

4.3.3 Rhetorische Strategien 67

5 Kritik am zeitgenössischen Glücksbegriff 73

5.1 Infragestellung der Positiven Psychologie als Wissenschaft 73

5.2 Soziologische Kritik 76

5.2.1 Individualismus-Beförderung zugunsten des Neoliberalismus 76

5.2.2 Glück, Erfolg und der Teufelskreis der Selbstoptimierung 79

5.3 Philosophische Kritik 82

5.3.1 Aus der Sicht von Aristoteles 83

5.3.2 Aus der Sicht von Epikur 87

5.3.3 Aus der Sicht von Schopenhauer 90

6 Resümee 93

Siglenverzeichnis 99

Literaturverzeichnis 99

Anhang 109

Abstract Deutsch 109

Abstract Englisch 109

Screenshots der Glückscoaching Websites 111

1 Einleitung

Immer öfter beobachte ich in meinem Umfeld und an mir selbst, dass die Vorstellungen davon, wie ein „glückliches Leben“ auszusehen hat, schier unerreichbare Ausmaße annehmen. Mitte 20 ein fertiges Studium, ein erfüllender und sinnstiftender Job, Auslandserfahrung, eine tolle Beziehung, perfektes Aussehen, Familie und Eigenheim, et cetera, et cetera. Woher kommen diese anspruchsvollen Vorstellungen von Glück? Und warum ist es, dass viele Menschen nach Erreichen einzelner Meilensteine dennoch unzufrieden sind und bereits nach dem nächsten, noch besseren Ziel Ausschau halten? Fragen wie diese gilt es vor allem angesichts unserer kapitalistischen Konsumgesellschaft und der fortschreitenden Digitalisierung, wo alles immer noch schneller, effizienter, besser und in größerem Umfang passieren und vorhanden sein muss, kritisch zu stellen. Die rasante Entwicklung der Informations- und Kommunikationstechnologien in den letzten Jahrzehnten, vor allem der Ausbau sozialer Netzwerke, ermöglichte es uns Menschen, unser ‚Glück‘ auf einer völlig neuen Ebene zu präsentieren und zu vermarkten und uns mit anderen Menschen weltweit zu messen. Nur wer sich selbstverwirklicht, scheint heute Aussicht auf authentisches Glück zu haben und im sozialen Vergleich mithalten zu können. Glück gilt dementsprechend als individuelle Angelegenheit des Menschen:

> „Jeder ist seines Glückes Schmied“ und ich bin der Meinung, das Schmieden können wir nicht früh genug lernen. **Glücklichsein ist eine Fähigkeit, die trainierbar ist** – das belegt die Wissenschaft. (Mühl 2022a)

Dieses Zitat stammt von der Homepage der selbsternannten Wiener Glücksbotschafterin Katharina Mühl, die neben Workshops rund um das Thema Glück auch Einzelcoaching anbietet, welches Privatpersonen in nur kurzer Zeit zu nachhaltiger Glückssteigerung verhelfen soll. „Jeder ist seines Glückes Schmied“, lautet dabei nicht nur ihre Devise, sondern der allgemeine Tenor unseres individualistischen Zeitalters. Heute wird davon ausgegangen, dass jedes Individuum selbst sein Glück in die Hand nehmen kann und muss – alles dafür Notwendige befindet sich von Natur aus in seinem Inneren. Abraham Lincoln drückte dies mit folgenden Worten aus: „Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben“ (zit. nach Martens 2014: 15).

Die Auffassung der individuellen Herstellbarkeit des Glücks kommt nicht von irgendwoher, sondern steht, wie Mühls Zitat andeutet, in direktem Zusammenhang zur modernen wissenschaftlichen Glücksforschung. Denn Fragen des Glücks werden nicht mehr vorrangig als Thema der Philosophie erachtet, sondern erfahren enormes interdisziplinäres Interesse,

allen voran von Seiten der Wirtschaft, Politik und Psychologie. Insbesondere die Gründung der Positiven Psychologie als eigenständige Forschungsdisziplin rund um die Jahrtausendwende trug zu einem massiven Boom der Glücksforschung bei. Glück wurde im gegenwärtigen Jahrhundert mehr denn je zur allgemeinen Zielsetzung erkoren. Dies hat wohl unter anderem damit zu tun, dass die Positive Psychologie individuelles Glück als Schlüssel für Erfolg in allen Lebensbereichen erachtet. Shawn Achor, ein großer Befürworter der Positiven Psychologie, erläutert die Kausalität wie folgt:

> Recent findings in positive psychology have revealed that it is happiness that actually promotes success, rather than the reverse being true. When you are happy, you are more likely to be creative, productive, motivated, and energetic in all that you do. (Achor & Joosr Ltd 2016: 4)

An unserem Glücklichsein müssen wir arbeiten, der Erfolg kommt danach von selbst – so die Schlussfolgerung. Nicht nur für den einzelnen Menschen klingt die Aussicht auf Kreativität, Motivation und Produktivität verlockend – auch Wirtschaft und Politik realisieren die Nützlichkeit glücklicher Individuen zunehmend. Happyologie quer durch alle Gesellschaftsbereiche ist eine der Folgen: Happiness Retreats, Glücksratgeber, Glückscoaching, Filme wie *The Pursuit of Happyness*, Initiativen wie Deutschlands *Ministerium für Glück und Wohlbefinden* (2022), Glücksunterricht an Schulen, *World Database of Happiness* (Veenhoven 2022), ein jährlicher *World Happiness Report* (Helliwell et al. 2022), Apps für Unternehmen zur Kontrolle des Wohlbefindens ihrer Mitarbeiter*innen (vgl. HappyApp 2021), sowie neue Positionen wie *Chief Happiness Officer*. Fest steht: hinter dem Glück steckt heute ein Milliardengeschäft.

Während eine Welt, in der jedes Individuum unabhängig äußerer Faktoren Glück erzielen kann, äußerst verführerisch erscheint, so stellt sich die Frage, warum Glücklichsein dennoch häufig eine Idealvorstellung bleibt. Es muss untersucht werden, was es mit Individuen macht, wenn sie einem enormen Druck zum Glücklichsein ausgesetzt sind und ein leistungsorientiertes Glücksverständnis vermittelt bekommen. Welche Konsequenzen bringt ein Glücksbegriff mit sich, der dem einzelnen Subjekt für sein Glück beziehungsweise Unglück die volle Verantwortung überträgt? Kritische Stimmen warnen vor einer „Verschränkung von Glücksanspruch und Glücksverpflichtung“ (Liessmann 2012: 17). Pascal Bruckner (2001) bezeichnet jene als „Fluch der Moderne“. Auch Viktor Frankl betont, dass sich Glück nicht „erjagen“ lässt und beruft sich dabei auf Sören Kierkegaards Metapher der nach außen aufgehenden Tür: „sie verschließt sich gerade demjenigen, der ungestüm nach

dem Glück verlangt, der die Tür zum Glück gleichsam einzudrücken versucht“ (Frankl 1947: 18).

Als Lehrerin für die Fächer Englisch und Psychologie/Philosophie ist es mir angesichts der Tatsache, dass im Rahmen des zunehmenden Glücksunterrichts bereits Volksschulkinder auf Basis der Positiven Psychologie an ihrer *Glückskompetenz* feilen (vgl. Auer 2021), ein besonders großes Anliegen, die Theorien und Prämissen dieser Wissenschaft auf etwaige Problematiken zu untersuchen. Auch die Lehrpläne für *Psychologie und Philosophie* in der 7. und 8. Klasse der AHS-Oberstufe sowie für den relativ neu eingeführten Ethikunterricht sehen die Behandlung von Glück vor (Rechtsinformationssystem des Bundes 2022). Fraglich erscheint mir, dass ein in der 7. Klasse häufig verwendetes Psychologie-Lehrbuch trotz der im Lehrplan vorgeschriebenen Verknüpfung von Psychologie und Philosophie (ebd.) das Thema Glück fast ausschließlich aus Sicht der Positiven Psychologie aufbereitet (vgl. Rettenwender 2016: 196-200). Nicht zuletzt aus diesen schulbezogenen Gründen ist eine kritisch-philosophische Auseinandersetzung mit dem zeitgenössischen Glücksbegriff unumstritten von großer Relevanz. Dass die Philosophie in Fragen des Glücks heute als nebensächlich abgetan wird, obwohl sie mehr als zwei Jahrtausende den Glücksdiskurs anführte, zeigt für mich allein schon die Notwendigkeit, einen Blick zurück bis an die Anfänge der Geschichte des Glücks zu werfen.

1.1 Forschungsfragen und Zielsetzung

Ziel dieser Masterarbeit ist es aufzuzeigen, welche problematischen Konsequenzen aus philosophischer Sicht mit dem individualistischen Glücksverständnis der Positiven Psychologie und damit verbundenen kommerziellen Glückscoaching-Konzepten einhergehen. Insbesondere sollen im Rahmen meiner Untersuchungen folgende Fragen beantwortet werden:

> Inwiefern befördert der wissenschaftliche Glücksdiskurs der Positiven Psychologie in Zusammenwirken mit dem populären Glücksdiskurs unter dem Paradigma der individuellen Herstellbarkeit des Glücks eine Pflicht zur Selbstoptimierung?
>
> Warum ist der höchst individualistische zeitgenössische Glücksbegriff aus philosophischer und soziologischer Perspektive problematisch?

Wie Zielsetzung und Fragestellungen bereits verraten, liegt dieser Masterarbeit die Annahme zugrunde, dass das heutige Verständnis von Glück höchst individualistisch ist und auf einem Zusammenhang der Positiven Psychologie und der Glücksindustrie beruht. Die Erkenntnisse der Positiven Psychologie scheinen einen Boom an kommerziellen Glücksanleitungen in Form von Coaching und Selbsthilfebüchern ausgelöst zu haben. Eine weitere Hypothese lautet, dass die vom zeitgenössischen Glücksbegriff propagierte individuelle Steuerbarkeit des Glücks in eine ‚Verpflichtung' zur Selbstoptimierung mutiert und ein langfristig glückliches, gelingendes Leben auf diesem Wege kaum zu erzielen ist.

1.2 Aufbau und Methodik

Um mich den genannten Forschungsfragen und der Hypothesen-Überprüfung anzunähern, gehe ich hauptsächlich literatur-basiert vor und ziehe sowohl zentrale Primär-, als auch relevante Sekundärquellen heran. Vor allem wird dabei Literatur aus den Bereichen Philosophie, Psychologie und Soziologie verwendet. Zudem führe ich eine Analyse ausgewählter Glückscoaching-Konzepte durch, um einen Zusammenhang zwischen der Positiven Psychologie und kommerziellen Angeboten zu untersuchen.

Zunächst gibt Kapitel 2 einen historisierten Überblick über zentrale philosophische Glückskonzepte ab der Antike, um eine gute Basis für die spätere philosophische Kritik am zeitgenössischen Glücksverständnis zu schaffen. Es soll hier außerdem auf die Etymologie von Glück eingegangen, zentrale Begriffe geklärt und unterschiedliche Arten von Glück dargestellt werden. Kapitel 3 widmet sich dann der modernen Glücksforschung, die Glück objektiv zu messen beansprucht. Der Fokus dieses Abschnitts liegt am Herausarbeiten des Glücksbegriffs der Positiven Psychologie – dazu werde ich die Theorien von Mihaly Csikszentmihalyi und Martin Seligman als Gründerväter der jungen Wissenschaft untersuchen. In Kapitel 4 folgt die bereits weiter oben erwähnte Analyse gegenwärtiger Glückscoaching-Angebote, nachdem in allgemeine Phänomene der heutigen Glücksindustrie eingeführt wurde. Die Website-Analyse soll einen Zusammenhang zwischen der Positiven Psychologie und dem Coachingfeld illustrieren und speziell darlegen, inwiefern die Glückscoaches die individuelle Steuerbarkeit des Glücks befördern und eine Verpflichtung zum dauerhaften Glücksstreben generieren. Die Untersuchungen aus Kapitel 2 bis 4 dienen schließlich als Basis für eine Problematisierung des gegenwärtigen Glücksbegriffs in Kapitel 5. Im Rahmen der soziologischen Kritik beziehe ich mich hauptsächlich auf Cabanas und Illouz (2019). Aus philosophischer Sicht greife ich eine Auswahl der im Hinführungskapitel

dargelegten philosophischen Theorien erneut auf, um wesentliche Zweifel in Verbindung mit heute propagierten Glücksauffassungen zum Ausdruck zu bringen. So viel sei bereits vorweggenommen: Dass jedes Individuum alleine für das Schmieden seines Glückes verantwortlich sei, entpuppt sich nicht nur für Hettlage „bei genauerem Hinsehen als illusionär“ (2015: 8), sondern erweist sich auch im Rahmen dieser Masterarbeit als Ausgangspunkt problematischer Implikationen.

2 Glück – eine historisierte Hinführung

Die Frage nach dem Glück wird nicht erst seit Beginn der empirischen Glücksforschung gestellt, sondern gehört seit den Anfängen der Philosophie zu den grundlegenden philosophischen Themen. Die Geschichte des Glücks wurde lange Zeit fast ausschließlich von der Philosophie geprägt. Dieses Kapitel geht daher zurück zu den Ursprüngen der Frage nach dem gelingenden Leben und beleuchtet zentrale philosophische Konzepte über die Epochen. Dabei wird hauptsächlich Primärliteratur herangezogen. Weiters wird auf die Etymologie des Glücksbegriffs und damit verbunden auf verschiedene Arten des Glücks eingegangen. Es wird schließlich aufgezeigt, dass der Versuch einer Definition des Glücks ein äußerst schwieriges Unterfangen darstellt.

2.1 Philosophische Glückskonzepte im Wandel der Zeit

Dass die Bedeutung und Auffassungen des Glücks auch innerhalb der Philosophie, sogar innerhalb ein und derselben Epoche, einem „Wandel“ unterliegen (Schildhammer 2009: 8), wird im folgenden Abschnitt verdeutlicht. Vorstellungen von Glück, wie auch von Unglück, sind stets vom jeweiligen Kontext abhängig. In Zeiten der Krise mag Glücklichsein vielleicht eher an grundlegende Grundbedürfnisse gebunden sein als in Zeiten des Wohlstands. Unzählige Philosoph*innen haben wertvolle Beiträge zum Glücksdiskurs geleistet. Im Rahmen dieser Masterarbeit war allerdings eine Auswahl erforderlich, weshalb ich mich auf diejenigen bekannten Glückstheorien beschränke, die mir für die Kritik am zeitgenössischen Glücksbegriff essenziell erscheinen. Keinesfalls soll ein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden.

2.1.1 Antike: Aristoteles, Epikur und Epiktet

Die ersten philosophischen Glückskonzepte gehen zurück in die griechische Antike, wo beginnend mit Demokrit und Sokrates eine „Tendenz zur Verinnerlichung, Intellektualisierung und zur Moralisierung des Glücksverständnisses“ stattfindet (Horn 2011a:

117). Zentral für diese Entwicklung ist am Beginn der antiken Philosophie eine Loslösung vom mythischen und Hinwendung zum logischen Denken (Schildhammer 2009: 34). Vom Mythos geprägte, „tychische“[1] Glücksvorstellungen hatten sich nach Woyke (2009: 67-68) dadurch ausgezeichnet, dass „Güter wie Besitz, Macht und Ruhm, aber auch Fähigkeiten, Leistungen und Talente […] als Gaben der Götter betrachtet [wurden], die diese den Menschen auch wieder nehmen [konnten]“. Vor Beginn der Philosophie hatte der Mensch in Bezug auf sein Glück demnach keinen wirklichen Handlungsspielraum und war auf das Zufallsglück und ein günstiges Schicksal angewiesen.

Beinahe alle wesentlichen antiken Glückskonzepte teilen einige grundlegende Aspekte: sie verfolgen meist „geistige Ziele“, sind also teleologisch ausgerichtet, bauen zum Erreichen oder sich Annähern dieser Ziele auf „Selbstbestimmung des Individuums“ und sind stets in Zusammenhang mit einer gesamten philosophischen Weltdeutung zu verstehen (Töchterle 2012: 7). Als Ziel allen menschlichen Handelns gilt in der antiken Ethik fast ausschließlich *eudaimonia*.[2] *Eudaimonia* wird als die Gesamtheit dessen verstanden, was nötig und ausreichend ist, um das menschliche Leben „als gelungen, als artspezifisch vollendet“ beschreiben zu können (Forschner 1996: 1). Fragen des Glücks sind in der Antike somit nicht an einzelne Momente gebunden, wie heute vorwiegend der Fall ist, sondern viel ganzheitlicher an ein möglichst gelungenes, moralisch richtiges Leben. Wie Schildhammer es ausdrückt, sind „[d]as moralisch Richtige, also das Gute und das persönliche Glück […] nicht nur kein Widerspruch, sie fallen sogar in eins“ (2009: 35). Da es in der griechischen Antike relativ genaue Vorstellungen davon gibt, wie ein gelungenes Leben aussieht beziehungsweise wie man sich diesem annähert, kann der antike Glücksbegriff – wenngleich er auf Selbstbestimmung basiert – „bis in die hellenistische Zeit hinein“ als objektivistisch betrachtet werden (Woyke 2009: 69; vgl. auch Horn 2011a: 117). Der Weg zur *eudaimonia* liegt in „richtig[em] Tun des Einzelnen gemäß der ihn bestimmenden Ordnung“ (Schildhammer 2009: 33).

Aristoteles

Das wohl bekannteste Glückskonzept der antiken, wenn nicht der gesamten Philosophie, stammt von Aristoteles. Viele spätere Philosoph*innen greifen seine Ideen auf und auch heute

[1] Siehe Kapitel 2.2 für eine nähere Erklärung des Zufallsglücks.
[2] *Eudaimonia* bedeutet „von einem guten Geist besessen und gelenkt“ (Forschner 1996: 22), wird im Deutschen aber meist mit dem Begriff *Glückseligkeit* übersetzt. Wenngleich diese Übersetzung der aristotelischen *eudaimonia* ungenau ist und hier folglich weitestgehend vermieden werden soll, kommt sie in Primärzitaten vor.

nehmen Denker*innen auf der Spur des Glücks vermehrt wieder Bezug auf den antiken Lehrmeister. Das Glück nimmt in der aristotelischen Ethik einen zentralen Stellenwert ein. Dabei geht es allerdings nicht um einzelne Glücksmomente, sondern um das geglückte Leben. Seine Theorie darüber, worin das gute, gelingende Leben für den Menschen besteht, hält der Philosoph hauptsächlich in den zehn Büchern der *Nikomachischen Ethik* fest, welche als Grundlage der nun folgenden Analyse seines tugendethischen Glücksbegriffs dient.

Gleich zu Beginn des ersten Buches wird klar, dass Aristoteles' Glückskonzept auf einer zugrundeliegenden Theorie des menschlichen Strebens beruht. Alle Menschen streben in ihren Tätigkeiten nach einem Gut als Ziel: „Jede Kunst und jede Lehre, desgleichen jede Handlung und jeder Entschluß, scheint ein Gut zu erstreben, weshalb man das Gute treffend als dasjenige bezeichnet hat, wonach alles strebt" (NE I 1 1094a1-3).[3] Aristoteles stellt daraufhin zwei verschiedene Arten von Handlungszielen gegenüber und fragt nach einem obersten Ziel. Wäre jedes Ziel nur Mittel zum Zwecke eines nächsten Ziels und gäbe es kein abschließendes, vollendetes Ziel (*telos teleiotaton*), so ginge das menschliche Streben unendlich weiter und wäre letztlich sinnlos. Aristoteles argumentiert demnach für das Dasein eines höchsten Ziels, welches „das Gute und das Beste" und reiner Selbstzweck sein müsse (NE I 1 1094a18-24). Er wird angesichts dessen als „Philosoph des Télos, der Ziel- oder Zweckbestimmung" bezeichnet (Töchterle 2012: 9).

In Kapitel 2 des ersten Buches wird das beste Gut und oberste Ziel als *eudaimonia* bestimmt und Aristoteles' Verständnis davon spezifiziert: „*Glückseligkeit* nennen es die Menge und die feineren Köpfe, und dabei gilt ihnen Gut-Leben und Sich-gut-Gehaben mit Glückselig-Sein als eins" (NE I 2 1095a14-20). Wolf betont, dass *eudaimonia* gerade durch diesen „zweiteilige[n] Ausdruck" – das gute Leben als auch das gute Handeln umfassend – charakterisiert ist und einen Kontrast zum heutigen Begriff *Glück* bildet. *Eudaimonia* ist kein Ergebnis glücklicher Zufälle, sondern benötigt aktives Handeln. Das Leben muss „in allen Hinsichten und […] in seiner ganzen Dauer gelingen" (Wolf 2007: 31).

Im fünften Kapitel des ersten Buches folgt eine strukturelle Bestimmung der *eudaimonia*, welche drei zentrale Merkmale beinhaltet. Zunächst zeichnet sie sich durch Vollkommenheit und Vollständigkeit aus und unterscheidet sich als abschließendes Endziel (*teleion*) von anderen Zielen im Leben eines Menschen:

[3] Die Quellenangaben aus Aristoteles' *Nikomachischen Ethik* beziehen sich auf die Bekker-Ausgabe.

> Als Endziel in höherem Sinne gilt uns das […], was allezeit seinetwegen und niemals eines anderen wegen gewollt wird. Eine solche Beschaffenheit scheint aber vor allem die Glückseligkeit zu besitzen. Sie wollen wir immer wegen ihrer selbst, nie wegen eines anderen, während wir die Ehre, die Lust, den Verstand und jede Tugend zwar auch ihrer selbst wegen wollen […], doch wollen wir sie auch um der Glückseligkeit willen […]. (NE I 5 1097a30-b6)

Güter wie Ehre, Lust, Weisheit oder Tugend sind sowohl Selbstzweck als auch Mittel. Als Einzelziele werden sie immer auch um des obersten Zieles willen verfolgt. *Eudaimonia* hingegen wird nur um ihrer selbst willen erstrebt. Nur sie kommt folglich als vollkommenes Endziel, als *telos teleiotaton* infrage, welches auf einer formalen Hierarchie über den vielzähligen Einzelzielen eines Menschen steht. Auf gleiche Art wie die „*Bedingung des teleion*" argumentiert Aristoteles die „*Bedingung der Autarkie*" (Wolf 2007: 35). *Eudaimonia* zeichnet sich durch Selbstgenügsamkeit (*autarkeia*) aus, was bedeutet, dass sie „allein das Leben begehrenswert macht, so daß es keines Weiteren bedarf" (NE I 5 1097b6-b17). Als drittes strukturelles Merkmal ergänzt Aristoteles, dass *eudaimonia* das „Allerbegehrenswerteste" (*hairetôtaton*) ist, dem nichts hinzugefügt werden kann. Sie kann nicht einfach mit anderen begehrenswerten Gütern summiert werden, sonst „würde sie offenbar durch den Hinzutritt des kleinsten Gutes noch in höherem Grade begehrenswert werden […]" (NE I 5 1097b17-20; vgl. auch Horn 2011b: 122).

Für die inhaltliche Bestimmung der *eudaimonia* stellt Aristoteles die Frage nach der dem Wesen des Menschen spezifischen Tätigkeit (*ergon*). *Eudaimonia* stellt eine gewisse Art der menschlichen Lebensführung dar, weshalb für eine Definition die „Seinsweise […] des Menschen" betrachtet werden muss (Wolf 2007: 37-38). Der Mensch unterscheidet sich von anderen Lebewesen aufgrund seiner Fähigkeit zum vernunftbasierten Denken und Handeln. Im Betätigen der Vernunft übt der Mensch sein *ergon*[4] aus und verwirklicht sich in seinem Wesen (NE I 6 1098a5-10). Bestmöglich wird das *ergon* des Menschen durch Tüchtigkeit und Tugendhaftigkeit ausgeführt, wie auch ein Zitherspieler durch Tüchtigkeit zu einem guten Zitherspieler wird (NE I 6 1098a10-15). Und somit kommt Aristoteles zu folgender inhaltlichen Definition der *eudaimonia*:

> [D]as menschliche Gut ist der Tugend gemäße Tätigkeit der Seele, und gibt es mehrere Tugenden: der besten und vollkommensten Tugend gemäße Tätigkeit. Dazu muß aber noch kommen, daß dies ein volles Leben hindurch dauert; denn wie eine Schwalbe und ein Tag noch keinen Sommer macht, so macht auch ein Tag oder eine kurze Zeit noch niemanden glücklich und selig. (NE I 6 1098a15-20)

Glücklich im Sinne der *eudaimonia* kann der Mensch demnach nur sein, wenn seine Vernunft anhand der Tugenden besonders gut entwickelt ist. Dazu ist es allerdings nicht ausreichend,

[4] Für genauere Erläuterungen zum aristotelischen *ergon*-Argument, siehe beispielsweise Wolf 2019: 66ff.

kurzzeitig tugendhaft zu denken und zu handeln. Ganz im Gegenteil muss das ganze Leben von tugendgemäßer Tätigkeit der Seele geprägt sein. Aristoteles stellt im obigen Zitat eindeutig fest, dass *eudaimonia* nichts mit einzelnen Glücksmomenten zu tun hat.

Die Tugenden werden in *Verstandestugenden* und *Charaktertugenden* unterteilt. Erstere betreffen das Denken und beinhalten „Weisheit, Verstand und Klugheit", während zweitere das Ethische, Sittliche und somit beispielsweise „Freigebigkeit und Mäßigkeit" umfassen (NE I 13 1103a5-10). Die Charaktertugenden zielen auf die richtige Mitte („*mesotês*") zwischen gegensätzlichen lasterhaften Affekten und benötigen dafür eine gewisse verfestigte innerliche Haltung („*hexis*") (Wolf 2019: 69-70). Als wichtigste Tugenden betrachtet Aristoteles die Verstandestugenden Weisheit („*sophia*") und Klugheit („*phronêsis*") (Horn 2011b: 123). *Phronêsis* ist für das Ausbilden der Charaktertugenden zentral. Jene leiten das gute Handeln in der Gemeinschaft an. Als „soziale[s] Tier" kann der Mensch nicht glücklich sein, ohne sich gemeinschaftlich zu verhalten und die dazu nötigen sittlichen Tugenden zu verinnerlichen (Schildhammer 2009: 38).

Aristoteles gelangt anhand der Betrachtung allgemein geltender Glücksauffassungen zur Erkenntnis, dass neben den Tugenden, die er „Güter der Seele" nennt, noch zwei weitere Arten von Gütern für *eudaimonia* ausschlaggebend sind: „äußere Güter", sowie „Güter des Leibes" (NE I 8 1098b12-15). Während die seelischen Güter „im vollkommensten Sinne" gut sind (ebd.), stellen die anderen Arten von Gütern notwendige „Hilfsmittel" dar. Diese sind entweder gänzlich dem Zufallsglück (*eutychia*) ausgesetzt, oder aber sowohl vom Zufall als auch vom Individuum selbst abhängig. Zu den aufgezählten, als „Hilfsmittel" und „Werkzeuge" bezeichneten äußeren Gütern gehören beispielsweise Herkunft, Familienstand oder ein gewisser finanzieller Status (NE I 9 1099a28-b5). Auch Schönheit wird genannt, wobei Wolf (2007: 49) aufklärt, dass Aristoteles in einem anderen Werk verdeutlicht, dass damit die „Gesundheit und Stärke des Körpers", also ein leibliches Gut, gemeint ist. Das obige Zitat verdeutlicht, dass tugendgemäße Tätigkeit der Seele für *eudaimonia* allein nicht hinreichend ist, sondern der Mensch dafür das richtige Ausmaß gewisser äußerer Einflussfaktoren bedarf. Allerdings muss wiederum hervorgehoben werden, dass die genannten äußeren Güter eben lediglich Grundvoraussetzungen bilden (Horn 2011b: 122). Dies unterstreicht Aristoteles im zehnten Buch, indem er aufzeigt, dass aus seinen Ausführungen zu den äußeren Gütern nicht fälschlicherweise abgeleitet werden dürfe, dass für *eudaimonia* „viele und große Güter erforderlich wären". Er betont, dass es nur des

Allernötigsten bedürfe, da „auch mit mäßigen Mitteln“ tugendhaft gelebt und gehandelt werden könne (NE X 9 1179a1-6).

Aristoteles' Glückskonzept lässt sich nach all diesen Ausführungen wie folgt zusammenfassen: es handelt sich um *eudaimonia* als höchstes Gut und Endziel, welches unter der Voraussetzung von ausreichend günstigen äußeren Faktoren dann erreicht werden kann, wenn das gesamte Leben durch tugendhaftes, vernunftgeleitetes Tätigsein geprägt ist. Am ehesten ist dies bei einer theoretischen, kontemplativen Lebensweise, wie jener von Philosoph*innen, der Fall. Denn Aristoteles hält fest, „daß die vollkommene Glückseligkeit eine Denktätigkeit ist“ (NE X 8 1178b7). Der dazu gegensätzlichen, rein genussorientierten Lebensweise, welche das Glück nur in Sinneslust zu finden glaubt, macht er eine Absage. Eine solche Lebensführung gebe „dem Leben des Viehs den Vorzug“ (NE I 3 1095b15-20). Allerdings muss betont werden, dass das Lustempfinden bei Aristoteles nicht grundsätzlich als schlecht abgetan wird. Das Verlangen nach „augenblicklicher Lust“ entspricht nach ihm sogar der Natur des Menschen (Hufnagel 2002: 65) und das Empfinden von Freude, Genuss und Lust begleitet *eudaimonia* (NE I 9 1099a10-25).

Hellenismus

Während Aristoteles ein objektivierbares Verständnis von Glück mit Fokus auf dem guten, tugendhaften Leben in der Gemeinschaft gemäß dem Wesen des Menschen vertritt, ist der Hellenismus durch einen Individualisierungs- und Verinnerlichungsprozess des Glücks gekennzeichnet. Das private, individuelle Subjekt rückt in den Vordergrund. Hellenistische Ethiken erachten, konträr zur zuvor beschriebenen aristotelischen Glücksethik, das Erreichen von Glück als „unter allen äußeren Umständen für jeden überlegungs- und entscheidungsfähigen Menschen möglich“ (Forschner 1996: 24). Äußere Güter spielen hier, anders als bei Aristoteles, keine oder kaum eine Rolle für die Suche nach Glück. Im Folgenden soll der Glücksbegriff zweier zentraler – oft vorschnell als gegensätzlich positionierter – hellenistischer Strömungen anhand von Primärquellen von Epikur und dem späten Stoiker Epiktet beleuchtet werden. Sowohl der Epikureismus als auch die von Zenon von Kition gegründete Stoa (Masek 2012: 217) konzentrieren sich darauf, alle außerhalb der Macht des Individuums stehenden Dinge zu entwerten (Hossenfelder 2013: 169). Zentral dafür ist der Gedanke der „Autarkie“ des Individuums (Woyke 2009: 71). Dennoch unterscheiden sich die Glückskonzepte der beiden hellenistischen Schulen in gewissen Punkten wesentlich voneinander, wie dargelegt werden soll.

Der von 341-270 v. Chr. lebende Epikur (Hossenfelder 2013: 168) beschreibt seine Vorstellung des Guten und somit höchsten Ziels mit Bezug auf das sinnlich Wahrnehmbare:

> Ich weiß allerdings nicht, was ich mir unter dem Guten vorstellen soll, wenn ich verzichte auf die Freuden des Gaumens, verzichte auf die Freuden der Liebe, verzichte auf die Freuden des Hörens, verzichte auf die Freuden, die als angenehme Bewegungen eines schönen Körpers mit den Augen wahrgenommen werden ... oder auf die Freuden, die sonst noch durch irgendeine Sinneswahrnehmung im ganzen Menschen entstehen. So kann man auch nicht sagen, dass allein die Freude des Geistes ein Gut sei. (Epikur 2011: 23)

Das Gute verbindet Epikur vor allem anderen mit angenehmen Sinneseindrücken, ausgelöst beispielsweise durch Essen, Musik oder auch Liebe. Ausschlaggebend für ein glückliches Leben sind somit subjektive sinnliche Empfindungen eines Individuums – ganz im Gegenteil zum objektiv feststellbaren Kriterium des tugendhaften Handelns bei Aristoteles. Als höchstes Ziel gilt für Epikur die Lust (*hedone*) und die damit verbundene Abwesenheit von Schmerz und Furcht. Er begründet dies in Bezug auf ein naturgegebenes Streben nach Lust und Meiden von Schmerz (Laertius X 1, 137)[5]. Angesichts der Erkenntnis, dass Lust „das erste und das angeborene Gut“ ist, wird sie als „Anfang und Ende des glücklichen Lebens“ und „als Maßstab“ in allen Handlungsentscheidungen betrachtet (Epikur 2011: 229).

Epikurs Theorie wird hinsichtlich seines Lustbegriffs oftmals missinterpretiert. Wie Hossenfelder festhält, wird er als „Prototyp des Hedonisten, dessen einziges Lebensziel darin besteht, immer raffiniertere Genüsse auszuklügeln“, gesehen (2013: 169). Ganz im Gegenteil ist Epikurs Auffassung von Lust äußerst bescheiden. Dies markiert einen zentralen Unterschied zum kyrenaischen Hedonismus, der als „Wegbereiter“ des Epikureismus zählt (Eckermann 2016: 116). Die Kyrenaiker mit Aristipp von Kyrene als Begründer erachten – wie Epikur – das lustvolle Leben als oberstes Lebensziel und Schlüssel zum Glück (ebd. 117). Ausschlaggebend ist der richtige Seelenzustand, denn Gefühle werden durch Bewegungen der Seele verursacht. Schmerz entsteht durch „rauhe (ungestüme) Bewegung“, während „sanfte Bewegung“ zu Lust führt (Laertius II 8, 86-87). Dazwischen gibt es für die Anhänger Aristipps noch einen dritten Seelenzustand, der durch Ruhe und Bewegungslosigkeit und folglich durch Schmerz- und Lustlosigkeit gekennzeichnet ist. Jener zählt nicht als höchstes Ziel – bloße Befreiung von Schmerzen ist nicht mit Lustempfindung gleichzusetzen (ebd. II 8, 89). Genau in diesem Punkt scheiden sich die Ansichten der Kyrenaiker und Epikureer. Für Epikur gibt es „keinen neutralen Zustand, der weder Lust noch Schmerz aufweist“ (Forschner

[5] Die Quellenangaben von Diogenes Laertius' Werk *Leben und Meinungen berühmter Philosophen* bestehen jeweils aus der römischen Zahl des Buches, gefolgt von der Kapitel- und Paragraphangabe.

1996: 32). Denn Lust wird bei ihm definiert als das Freisein von Schmerzen und als ruhiger Seelenzustand:

> Wenn wir also sagen, dass die Lust das Ziel sei, meinen wir nicht die Wollust der Unersättlichen und die Lüste, die sich auf oberflächlichen Genuss beschränken, wie einige aufgrund von Unkenntnis und Ablehnung oder aus Missverständnis meinen, sondern die Freiheit von körperlichem Schmerz und von seelischer Unruhe. (Epikur 2011: 231)

Anders als den Kyrenaikern, welche rein an körperlicher und daher augenblicklicher Lust interessiert sind und den ruhigen Seelenzustand (*ataraxia*) nicht als Lust anerkennen, geht es Epikur vorrangig genau um jene Seelenlust, die durch Abwesenheit jeglicher Unruhen, wie Sorgen oder schlimmer noch Schmerzen, gekennzeichnet ist. Es handelt sich bei seiner teleologischen Ethik folglich um einen „negativen Hedonismus" (Hossenfelder 2013: 170). Forschner bestätigt, dass Epikurs Lust hauptsächlich als „gut[e] Gesamtbefindlichkeit" verstanden wird (1996: 33). Es geht Epikur nicht um kurzzeitige Glücksmomente, sondern um dauerhaftes Glück. Das glückliche, lustvolle Leben ist ein Leben ohne Sorgen und Aufregungen, wie es beispielsweise das Mitwirken in der Politik oder das Eingehen einer Ehe mit sich bringen würden. Epikur legt daher ein „völlig defensives Lebenskonzept" nahe (Töchterle 2012: 11), welches auf Grundbedürfnisse fokussiert ist (Hufnagel 2002: 73).

Um den ruhigen, gelassenen Zustand der *Ataraxia* zu erreichen, spielen Vernunft, Anständigkeit und Gerechtigkeit eine wesentliche Rolle, denn „das lustvolle Leben ist von den Tugenden nicht zu trennen" (Epikur 2011: 231). Man könnte sagen, Epikur vertritt eine Art rationalen Hedonismus. Das oberste Gut besteht in der Ataraxie, dem ruhigen Seelenzustand ohne Angst und Schmerz, der als Lust empfunden wird. Ein lustvolles Leben kann aber nicht erreicht werden, ohne gleichzeitig auch tugendhaft zu leben und zu handeln. Es geht nicht darum, jeder beliebigen Sinneslust nachzugehen und die Lüste wahllos zu maximieren, sondern Lust und Unlust müssen durch Betätigung des Verstandes vernünftig abgewogen werden. Epikur erkennt, dass in gewissen Situationen „mit dem Guten wie mit einem Übel, mit dem Übel wiederum wie mit einem Guten [umgegangen werden muss]" (ebd. 229). Rationales Denken und Handeln ist gefragt. Es existieren durchaus viele Lüste, denen nicht nachgegeben werden sollte und manchmal ist ein Schmerz sogar vorzuziehen.

Um Ataraxie zu erzielen, müssen nach Epikur tiefsitzende Ängste aufgelöst werden. Dabei hilft die Philosophie, die aufklärerische Arbeit leisten und die seelischen Sorgen der Menschen heilen muss (Epikur 2011: 69). Die schlimmsten Ängste der Menschen damals – die Furcht vor dem Tod, vor den Göttern und vor unerträglichen Schmerzen – erweist der

Philosoph als unbegründet.[6] Die Todesfurcht sei beispielsweise irrational, „denn so lange wir da sind, ist der Tod nicht da, wenn aber der Tod da ist, dann sind wir nicht da“ (ebd. 225). Mithilfe des Verstandes und der aufklärerischen Arbeit der Philosophie könne Unlust abgewehrt werden. Doch um vernünftig mit Lust umzugehen, brauche es weiters noch die Reduzierung von Ansprüchen und Bedürfnissen auf das Allernotwendigste. Epikur unterscheidet natürliche und sinnlose Begierden und teilt die natürlichen Begierden wiederum ein in notwendige und nicht unbedingt notwendige (ebd. 227). Man solle sich darin üben, nur den notwendigen Begierden nachzugeben – eine „einfache Brühe“ sei gleichsam lustvoll wie ein „üppiges Mahl“, wenn dadurch ein Mangel aufgehoben werde (ebd. 231) – und ansonsten selbstgenügsam und frei von äußeren Einflüssen (ebd. 229) zu leben. Auch das Schicksal brauche nicht gefürchtet werden:

> Er [der Weise, K.B.] glaubt, es sei besser, beim Handeln trotz überlegter Planung keinen Erfolg zu haben, als trotz unüberlegter Planung mit Hilfe des Zufalls Erfolg zu haben. Denn es sei schöner, dass, wenn man etwas tut, die richtige Entscheidung nicht zum Erfolg führt als dass die falsche Entscheidung durch den Zufall zum Erfolg führt. (ebd. 233)

Das lustvolle, glückliche Leben liegt nach Epikur in der Hand des einzelnen Subjekts. Der Mensch sollte nicht passiv auf irgendein zufälliges Glück hoffen, sondern durch rationalen Umgang mit Furcht, Schmerz und Begierden aktiv am Erhalt der Seelenruhe als Schlüssel zum Glück arbeiten. Befindet sich die Seele in ruhigem Zustand, kann das „Hier und Jetzt“ genossen werden (Schildhammer 2009: 40).

Die Art der Lebensführung im Epikureismus unterscheidet sich, anders als oft angenommen, im Wesentlichen kaum von jener der zweiten zentralen hellenistischen Schule, der Stoa (Hossenfelder 2013: 169). Auch bei den Stoikern sind Glück und Unglück allein vom Individuum und dessen Vernunftbetätigung abhängig (Nickel 2006: 80) und Bescheidenheit sowie Selbstgenügsamkeit stehen im Vordergrund. Allerdings geht die Stoa noch einen Schritt weiter und konzipiert ein vollständig rationalisiertes, von sinnlichen Wahrnehmungen abstrahiertes Glücksverständnis, das auf der Entwicklung des freien Willens unter Loslösung von jeglichen äußeren Einflüssen basiert (Hufnagel 2002: 75). Für Stoiker gilt konträr zur Philosophie Epikurs, dass ein Mensch selbst unter körperlichen oder seelischen Schmerzen und in größter Armut glücklich sein kann, solange der freie Wille eingeübt wird.

[6] Für eine Beschreibung der vier Typen von Sorgen, die nach Epikur in der damaligen Zeit Unlust brachten, siehe Horn 2014: 92.

Der Glücksbegriff der Stoa soll nun anhand von Epiktet verdeutlicht werden, welcher selbst einige Zeit versklavt lebte und dennoch oder gerade deswegen das höchste Gut in der freien Entfaltung des Willens, unabhängig von allem Äußeren, sieht (Nickel 2006: 77-78). Epiktet differenziert streng zwischen Dingen, die man durch Betätigung des Verstandes selbst beeinflussen kann und Dingen, die sich außerhalb unserer Macht befinden. Er fordert seine Mitmenschen auf, sich alleinig auf das zu konzentrieren, was in der eigenen Macht steht. Einsicht (*phronêsis*) darüber, dass alles andere vollkommen irrelevant ist, ist die Voraussetzung für Tugendhaftigkeit und Glück bei den Stoikern (Horn 2014: 90). Epiktet zählt die in der Macht des Individuums befindlichen Dinge auf: „Annehmen und Auffassen, Handeln-Wollen, Begehren und Ablehnen – alles, was wir selbst in Gang setzen und zu verantworten haben“ (Ench. 1)[7]. Jene genannten Dinge unterliegen alle dem freien Willen des Subjekts und können folglich individuell gesteuert werden. Nicht in der Macht des Individuums hingegen stehen beispielsweise körperliche Voraussetzungen, finanzielle Mittel oder der soziale Status. Wenn ein Mensch sein Glück davon abhängig macht, ob er gesund oder krank, hässlich oder schön, arm oder reich, von anderen angesehen oder verpönt ist, dann befindet er sich nach Epiktet auf direktem Weg ins selbst generierte Unglück (ebd.). Vor allem betont Epiktet, dass alle körperlichen Angelegenheiten im Vergleich zur Betätigung des Verstandes vollkommen nebensächlich seien und man dafür nur so viel Zeit und Mühe aufwenden solle, wie unbedingt nötig. Er nennt hier Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken und den Toilettengang, aber auch Dinge wie Kleidung, Sportausübung und Geschlechtsverkehr (ebd. 33; 41). Epiktet rät allgemein stets zu Enthaltsamkeit und Bescheidenheit.

Auch wenn man das Leben anderer Menschen betrachtet, sollte man nicht dem äußeren Anschein trauen oder gar dem Neid verfallen:

> Wenn du jemanden siehst, der hochgeehrt, sehr mächtig oder sonst in großem Ansehen steht, laß dich nicht von dem äußeren Eindruck blenden und preise ihn nicht glücklich. Denn wenn das wahre Wesen des Guten zu dem gehört, was in unserer Macht steht, dann ist weder Neid noch Eifersucht am Platze. Du selbst willst doch kein Feldherr, Senator oder Konsul sein, sondern ein freier Mann. Dahin führt aber nur ein einziger Weg: Alles gering zu schätzen, was nicht in unserer Macht steht. (ebd. 19)

Epiktet möchte hier klarstellen, dass Menschen nach außen hin einen glücklichen Eindruck machen können, ohne wirklich glücklich zu sein. Außerdem sollte uns in Fragen des Glücks ohnehin nur das kümmern, was in unserer Macht liegt. Es sei kontraproduktiv, sich durch

[7] Die Quellenangaben zu Epiktets Encheiridion (Ench.) führen die Paragraphen-Zahl an, keine Seitenangabe.

Affekte wie Eifersucht von äußeren Einflüssen lenken zu lassen und führe ins Unglück. Äußere Umstände und Einflüsse spielen beim völlig verinnerlichten Glücksbegriff der Stoa keine Rolle. Glück ist vielmehr „Produkt einer selbstverantworteten sittlichen Leistung“ (Nickel 2006: 86), wobei Sittlichkeit mit Vernunftbetätigung gleichzusetzen ist.

Die stoische Lehre räumt dem Schöpfer und der göttlichen Ordnung einen äußerst großen Stellenwert ein. Epiktet lehrt, dass jeder Mensch von Gott eine Rolle zugeteilt bekommt, die bestmöglich ausgeführt werden muss, egal welchen Status sie hat (Ench. 17). Öffentliches Ansehen oder noch viel allgemeiner die Meinungen anderer Personen sollten ein Individuum ohnehin nicht kümmern, da völlig irrelevant für das eigene Glück (ebd. 5; 20). Die Hinnahme des schöpferischen Plans verhilft zum glücklichen Leben, da erkannt wird, dass alles, was von Gott kommt, auch wieder an ihn zurückgegeben wird – egal wann und auf welche Art und Weise (ebd. 11).

Jeder Mensch kann am göttlichen Logos Anteil nehmen, indem in ihm selbst der Logos über alle anderen Kräfte und Affekte herrscht, bis diese weitestmöglich ausgeschaltet sind (Töchterle 2012: 10). Das höchste Ziel und Schlüssel zum Glück ist „Apatheia“, völlige Leidenschafts- und Affektlosigkeit, welche im Grunde der epikureischen Ataraxie entspricht (Hossenfelder 2013: 169). Erst wenn alle Affekte eliminiert sind, ist die Vernunft „ganz bei sich“ und kann Situationen richtig einschätzen (Horn 2014: 88). Epiktet ist sich bewusst, dass der Weg zum höchsten Ziel anstrengend ist und einige Opfer verlangt (Epiktet Ench. 1). Ganz aufgeben sollte man für das Entfalten des freien Willens und das Erreichen von Glück Begierden jeglicher Art, da diese meist außerhalb des eigenen Machteinflusses stehen und unglücklich machen (ebd. 2). Vielmehr muss man Impulse kontrollieren lernen, indem stets zu allen Eindrücken Abstand eingenommen und reflektiert wird (ebd. 1; 11). Einzig und allein die Vernunft soll Handlungen und Äußerungen lenken. Sollte einen dennoch ein Lustgefühl überkommen, so legt Epiktet folgende Vorgangsweise nahe:

> Wenn du dir eines Lustgefühls bewußt wirst, dann hüte dich wie bei allen anderen Eindrücken, dich von ihm überwältigen zu lassen. Laß vielmehr die Sache nicht gleich an dich heran. Halte dich noch ein Weilchen zurück. Dann denke an die beiden Augenblicke, wo du die Lust genießen wirst und wo du sie genossen hast, dann aber alles bereuen wirst und dir Vorwürfe machst. Und halte dagegen, wie du dich freuen und mit dir selbst zufrieden sein wirst, wenn du dich zurückgehalten hast. (ebd. 34)

Wird vorschnell einem Lustgefühl nachgegeben, ist oftmals ein schlechtes Gewissen das Resultat. Auch hier hält es Epiktet für ratsam, einen Schritt zurückzumachen und zu reflektieren, ob Zurückhaltung nicht vielleicht zu größerer Freude und Zufriedenheit führen

würde. Er spricht sich nicht prinzipiell gegen das Nachgehen eines Lustgefühls aus, wenn vernünftige Reflexion dies als „angebracht“ erachtet, warnt aber vor Überwältigung (ebd.).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das Idealbild der Stoiker „der von allen äußeren Gegebenheiten unabhängige Weise“ (Ricken 2007: 221) ist, der sich sein ganzes Leben lang selbst reflektiert und nichts dem Zufall überlässt. Anhand eines „Machtspruch[s] der Vernunft“, wie Hossenfelder (2013: 169) es ausdrückt, sollen Affekte, Begierden und alle äußeren Dinge unterbunden werden, bis die Seele vollkommen ruhig ist. Krankheit, Schmerzen oder andere Unruhen stellen kein Hindernis am Weg zum Glück dar, solange der freie Wille entfaltet und die zugewiesene Rolle im göttlichen Plan anerkannt wird. Zentrale Attribute sind Sittlichkeit, Zurückhaltung, Bescheidenheit und Selbstgenügsamkeit. Die Vernunft muss stets leitendes Prinzip im selbstbestimmten Handeln sein.

2.1.2 Mittelalter: Augustinus von Hippo und Thomas von Aquin

Der Aufstieg des Christentums im vierten Jahrhundert, vor allem nach der Durchsetzung des christlichen Glaubens als offizielle Religion unter Kaiser Theodosius (Pleger 2020: 47), prägt die Philosophie des Mittelalters. Gott steht im Mittelalter in allen Lebensbereichen an oberster Stelle und Philosophie und Theologie verschmelzen (Schildhammer 2009: 52). Auch der Glücksbegriff verändert sich. Das höchste Glück wird von der Kirche vom Diesseits in das Jenseits verschoben und ist für gute Christen nach dem Tode durch das Eintreten in den Himmel und das ewige Leben zu erreichen. Durch christliche Lebensführung und den Glauben an Gott als „[höchstes Gut und höchstes Glück]“ kann schon im Diesseits an dieses Glück angeknüpft werden. Eine unchristliche, sündhafte Lebensführung führt wiederum in die Hölle und zu ewigem Unglück (Rath 2013: 24-25). Geprägt wird der lateinische Begriff *beatitudo*, welcher – wenngleich ursprünglich ein Synonym zum lateinischen Glücksbegriff *felicitas* – im Mittelalter zum Ausdruck des von Gott gegebenen „ewigen christlichen Glücks“ verwendet wird (Lauster 2011a: 12).[8] In den Worten Raths: „Felicitas wird zur beatitudo, die eudaimonía ist der unsterblichen Seele nunmehr als Möglichkeit ihrer ewigen Glückseligkeit verheißen“ (2013: 25). Da der an Gott gebundene Glücksbegriff für das weitere Vorgehen dieser Masterarbeit nicht von Relevanz ist, gibt dieses Kapitel lediglich einen Überblick zu den Glücksauffassungen von Augustinus und Thomas von Aquin anhand von Sekundärliteratur. Beide bestärken Gutwalds These, dass die griechischen Glückslehren der

[8] Siehe Kapitel 2.2 zu den diversen Begriffen und Arten des Glücks in verschiedenen europäischen Sprachen.

Antike im Mittelalter an den christlichen Glauben angepasst, nicht aber gänzlich verworfen werden (2021: 46).

Der lateinische Kirchenvater Augustinus von Hippo schreibt circa 386 nach Christus ein ganzes Werk über das glückliche Leben – *De beata vita* (Schildhammer 2009: 52-53). In Übereinstimmung mit den meisten antiken Theorien geht auch er von einem natürlichen Glücksstreben des Menschen aus, interpretiert dieses allerdings als die Neigung zur Rückkehr zu Gott („*ad deum reditus*“) (Horn 2011c: 133). Die Seele betrachtet Augustinus als auf Gott ausgerichtet, sie strebt auf den Schöpfer zu, da sie zu diesem zurückkehren möchte und erst ruhig und glücklich sein kann, wenn dieses Ziel erreicht ist. Das Gute, das einen dauerhaften Glückszustand ermöglichen kann, kann daher einzig und allein Gott sein. Gott beendet das menschliche Glücksstreben als letztes und höchstes Ziel (ebd. 133-134). Das ewige Leben der Seele nach der Rückkehr zu Gott, also nach dem Tode im Jenseits, stellt die höchstmögliche Erfahrung des Glücks dar (Rath 2013: 28). Somit tradiert der Kirchenvater Augustinus das „antike Strebensmodell“ in die Welt des Christentums (Horn 2011c: 134).

Das wohl bekannteste Glückskonzept des christlichen Mittelalters entwickelt der Dominikaner Thomas von Aquin im dreizehnten Jahrhundert. Als bedeutender Vertreter der *Scholastik*[9] möchte er Religiosität – speziell den römisch-katholischen Glauben – und vernünftiges Denken miteinander vereinbaren (Pleger 2020: 46). Doch im dreizehnten Jahrhundert ist ein immer größer werdendes Interesse an der Etablierung einer von der Theologie abgegrenzten, eigenständigen Philosophie vorzufinden, nicht zuletzt verstärkt durch die „Wiederentdeckung der vollständigen Fassung der Nikomachischen Ethik“ (Vik 2007: 5). Diese Wiederentdeckung beeinflusst das Denken des Theologen und Philosophen enorm und er reinterpretiert Aristoteles' Ideen aus einer christlich-theologischen Perspektive. Thomas unternimmt „[i]m Glückstraktat seiner ‚Summa theologiae' […] die Ratifizierung seiner Rezeption der Glückstheorie des Aristoteles“ (ebd. 3). Nach ihm deutet der aristotelische Glücksbegriff auf die Existenz von etwas „Höhere[m]“ hin, das die Philosophie nicht unabhängig vom Glauben erklären kann (Forschner 1996: 88). Um das aristotelische Glück in Einklang mit der christlichen Vorstellung einer heilbringenden Vollendung im Jenseits zu bringen, führt Thomas von Aquin eine Unterscheidung zwischen einer „*beatitudo imperfecta*“, einer unvollendeten Glückseligkeit, und einer „*beatitudo perfecta*“, einer

[9] Nach Möhle mündet ein Prozess der Rationalisierung und Verbreitung methodischer Argumentationsformen im Hochmittelalter in eine neue „Wissenschaftspraxis“, die heute unter dem Begriff *Scholastik* bekannt ist (2019: 16).

vollendeten, vollkommenen Glückseligkeit, ein (Lauster 2011b: 141). Erstere kann ein Mensch Zeit seines Lebens selbst beeinflussen und durch Tugendhaftigkeit und gewisse äußere Grundvoraussetzungen (ebd. 142), sowie möglichst durchgängige, kontemplative Gottverbundenheit erfahren (Forschner 1996: 81). Zweitere hingegen ist erst im Jenseits durch unmittelbare, kontinuierliche und niemals endende Gottverbundenheit zugänglich (ebd.). Die *beatitudo perfecta* liegt demnach, ähnlich wie schon bei Augustinus, in der „Gottesschau" und stellt ein Geschenk Gottes dar (Lauster 2011b: 142). Das unvollkommene Glück im Diesseits hat allerdings am vollkommenen Glück im Jenseits durch das von Gott gegebene natürliche Streben des Menschen nach dem höchsten Gut bereits teil (ebd.). In diesem Sinne hängen die beiden Arten des Glücks zusammen.

2.1.3 Neuzeit: Mill, Kant und Schopenhauer

Beginnend mit der Renaissance gerät das Individuum langsam zurück in den Mittelpunkt und Fragen des Glücks werden zunehmend wieder als Angelegenheit subjektiver Erfahrung betrachtet. Das neue Verständnis des Menschen von „sich selbst und seinen Möglichkeiten" knüpft an antike Vorstellungen an (Schildhammer 2009: 43) und leitet den allmählichen Untergang der mittelalterlichen gottzentrierten Weltordnung ein. Das große Stichwort in diesem Zusammenhang lautet nach Thomä (2011: 143) „*Freiheit*". Denn es verbreitet sich die Idee, dass der Mensch angesichts seiner Willensfreiheit dazu befähigt ist, sein Leben frei zu gestalten: „Der sich nun selbst erfindende Mensch definiert sich über seine Individualität" (Schildhammer 2009: 44). Das höchste Glück wartet dementsprechend in der Neuzeit nicht erst im Jenseits als Geschenk Gottes, sondern kann im Diesseits durch das Erreichen gesteckter Ziele gefunden werden (Thomä 2011: 143). Während im Mittelalter Freude und Genuss als böse Versuchung galten, die den Menschen von Gott und dem Seelenheil abzubringen drohten, werden in der Neuzeit „Lust und Wohlbefinden rehabilitiert" (Bruckner 2001: 34). Eine wesentliche Rolle für das neue Selbstverständnis des Menschen mit der Perspektive auf individuelles Glück spielt der neuzeitliche technische Fortschritt, der mit einer umfangreichen Horizonterweiterung einhergeht. Es ist eine Epoche voller Entdeckungen und Erfindungen, welche die Entstehung von „Individualität und subjektive[m] Geschmack" überhaupt erst ermöglichen (Schildhammer 2009: 44). Vor allem das von Revolutionen geprägte Zeitalter der Aufklärung fordert „nach der Anerkennung individuellen Glücksstrebens" (Kick 2008: 11). Der Staat soll sich aus Fragen des individuellen Glücks heraushalten. Das 1776 in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung verankerte Recht auf Glücksstreben (*pursuit of happiness*) ist folglich „kein Recht auf staatliche Leistung (von

Glück), sondern ein Freiheits- und Abwehrrecht“ (ebd.). Jener Schlüsselmoment in der Geschichte des Glücks, der sich bis in die heutige Zeit auf die vorherrschenden Glücksauffassungen auswirkt (Thomä 2012: 69), hält offiziell die Freiheit in der persönlichen Glückssuche fest, während er gleichzeitig die zunehmende Tendenz zur Politisierung und Ökonomisierung des Glücks symbolisiert.

In der Philosophie der Neuzeit nimmt das Glück lange nicht dieselbe Bedeutung ein, die ihm in der antiken Philosophie beigemessen wurde (Rath 2013: 10), auch wenn die Idee des subjektiven Glücks vor allem hellenistische Ansätze aufgreift. Rath erklärt dies unter anderem dadurch, dass in der neuzeitlichen Philosophie „der [in der Antike vorherrschende, K.B.] Anspruch, Philosophie könne zu einem glücklichen Leben hinführen, in der Regel als naiv und undurchführbar“ gilt (ebd. 29). Im Folgenden werden die Glücksvorstellungen von John Stuart Mill, Immanuel Kant und Arthur Schopenhauer dargestellt. Vor allem der utilitaristische Ansatz scheint sich in der modernen Glücksforschung, die in Kapitel 3 analysiert wird, widerzuspiegeln.

John Stuart Mill

Die moralphilosophische Denkrichtung des Utilitarismus greift den antiken Hedonismus, wie er bei Aristipp oder Epikur zu finden ist, auf (Höffe 2008: 12-13) und verkörpert im frühkapitalistischen England den Trend zur Ökonomisierung des Glücks. Von Jeremy Bentham systematisiert und seinem Nachfolger John Stuart Mill weiterentwickelt, definiert die utilitaristische Ethik das Glück erneut als das zu erstrebende Endziel allen moralischen Handelns. Glück und Moral gehören demnach, wie in den zentralen Philosophien der Antike, zusammen (Schildhammer 2009: 48). Der Utilitarismus verfolgt das Ziel des größtmöglichen Nutzens[10], der mit größtmöglicher Lust und größtmöglichem Glück gleichgesetzt ist, wie aus der Formulierung des Nützlichkeitsprinzips von John Stuart Mill hervorgeht:

> Das Credo, das den Nutzen oder das Prinzip des größten Glücks als Fundament der Moral annimmt, besteht in der Überzeugung, daß Handlungen in dem Maße richtig sind, wie sie dazu tendieren, das Glück zu befördern, und falsch in dem Grade, wie sie dazu tendieren, das Gegenteil von Glück hervorzubringen. Unter »Glück« wird Lust und das Fehlen von Schmerz verstanden, unter »Unglück« Schmerz und die Verhinderung von Lust. (Mill 2006: 12)

In Anlehnung an den antiken Hedonismus – vor allem auf Epikur bezieht sich Mill häufig (ebd. 10; 13) – geht es beim utilitaristischen Glücksbegriff um die sinnlichen Erfahrungen

[10] *Utilitarianism* kommt vom englischen Wort *utility*, was übersetzt *der Nutzen* bedeutet (Birnbacher 2008: 85). Ursprünglich stammt die Bezeichnung vom lateinischen Wort *utilitas* (Höffe 2008: 10).

Lust und Schmerz als Basis allen Handelns. Lust sowie Schmerzlosigkeit entsprechen dabei *Glück*, das Gegenteil davon wird mit *Unglück* gleichgesetzt. Das „Prinzip des größten Glücks" besagt, dass Handlungen dann und nur dann moralisch gut sind, wenn sie optimale Folgen im Sinne der Glücksmaximierung und Unglücksminimierung hervorbringen. Beim Utilitarismus handelt es sich daher um eine konsequentialistische Theorie, die sich an zu erwartenden Handlungsfolgen orientiert. Glück ist dabei Richtwert und Ziel menschlichen Handelns, ergo auch moralischen Handelns (ebd. 19; vgl. auch Schildhammer 2009: 48). Berechnet werden die Glücks- beziehungsweise Unglückssummen von Handlungsoptionen anhand eines hedonistischen Kalküls, in welches sieben Kriterien, wie zum Beispiel „*Dauer*", „*Intensität*" oder „*Ausmaß*" von Freude oder Leid, miteinfließen (Bentham 2008: 80).

Die dem Nützlichkeitsprinzip zugrundeliegende „Theorie des Lebens" lautet bei Mill parallel zu Epikur, dass nur Lust beziehungsweise Schmerzfreiheit als Endzweck allen menschlichen Handelns in Frage kommen kann. Andere wünschenswerte Dinge gehen entweder selbst mit Lust einher, oder sind Mittel zum Zwecke der Lustvermehrung und Schmerzmeidung (Mill 2006: 12). Mill erläutert das definierte Endziel noch genauer:

> [D]er letzte Zweck für den und wegen dessen alle anderen Dinge wünschenswert sind (gleichgültig, ob wir unser eigenes Gut oder das anderer Leute betrachten), [ist] ein Leben, das soweit wie möglich von Schmerzen frei und an Vergnügungen so reich wie möglich ist – und dies gleichermaßen in Hinsicht auf deren Quantität und Qualität. (ebd. 19)

Zwei wichtige Grundsätze sind in diesem Zitat enthalten. Zum einen muss im hedonistischen Kalkül von Lust und Unlust nicht nur das „eigen[e] Gut", sondern jenes aller von der Handlung Betroffenen berücksichtigt werden. Wie ein „unparteiische[r] und wohlwollende[r] Zuschauer"[11], muss auch das Handlungssubjekt Objektivität und Unparteilichkeit an den Tag legen (ebd. 26). Eine Handlung ist nur dann moralisch richtig, wenn sie optimale Folgen für alle betroffenen Subjekte hervorbringt und dadurch den Gesamtnutzen der Menschheit, das „allgemein[e] Glück", steigert (Schefczyk 2011: 169). Bevorzugung der eigenen Interessen oder jener der Liebsten erlaubt der Utilitarismus demnach nicht. Folgt eine Gesellschaft diesem Nützlichkeitsprinzip, so kann nach Utilitarist*innen wie Bentham und Mill gleichsam jede*r Einzelne individuell glücklich gemacht werden. Gemeinwohl und individuelles Glück gehen miteinander einher.

[11] In der Quelle wurde nicht gegendert, wie es gerade bei älteren Werken häufig vorkommt. Fälle des Nicht-Genderns in Primärzitaten wurden im Sinne der Originalität und des Leseflusses in dieser Masterarbeit bewusst nicht verändert.

Der zweite im obigen Zitat enthaltene Punkt ist die Bewertung verschiedener Vergnügungen anhand ihrer Quantität und Qualität. Da Benthams „quantitativer Hedonismus“ für die Gleichwertigkeit aller Quellen des Glücks kritisiert wird, führt Mill durch eine Art Rangordnung von Lustempfindungen einen „qualitativen Hedonismus“ ein (Höffe 2008: 22). Für ihn gilt es als „voll und ganz mit dem utilitaristischen Prinzip vereinbar, die Tatsache anzuerkennen, daß einige Arten des Vergnügens wünschenswerter und wertvoller sind als andere“ (Mill 2006: 13-14). Intellektuelle Steigerung des Glücks, die den Einsatz kognitiv hoher Fähigkeiten beansprucht, ist bei ihm höherrangiger als beispielsweise körperliche Glücksmaximierung (ebd. 14; vgl. auch Gutwald 2021: 47).

Indem die Summe von Glück beziehungsweise Unglück im hedonistischen Kalkül anhand von sieben Kriterien für alle Betroffenen einer Handlung berechnet werden soll, verkörpert der Utilitarismus erstmals die Idee der Messbarkeit des Glücks, deren Wurzeln im antiken Hedonismus liegen. Im weiteren Verlauf dieser Masterarbeit wird sie sich als die Quintessenz der modernen Glücksforschung herauskristallisieren. Fest steht, dass sich der Trend zur Ökonomisierung aller Lebensbereiche und zur Operationalisierung des Glücks im neuzeitlichen Utilitarismus bereits deutlich abzeichnet.

Immanuel Kant

Immanuel Kants Pflichtenethik stellt einen radikalen Kontrast zum Utilitarismus dar. Kant kritisiert den utilitaristischen Ansatz, der den Glücksbegriff an Moralität festmacht. Nach ihm kann moralisches Handeln nicht auf Glückssteigerung beruhen. Glück – Kant scheint hauptsächlich den Begriff der *Glückseligkeit* zu verwenden (GMS; vgl. auch Rath 2013: 35) – zum Kriterium moralischen Handelns zu ernennen, ist nach Kant absurd, da Glückseligkeit nicht definiert werden kann, wie er in der *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten* (GMS) darlegt:

> Allein es ist ein Unglück, dass der Begriff der Glückseligkeit ein so unbestimmter Begriff ist, daß, obgleich jeder Mensch zu dieser zu gelangen wünscht, er doch niemals bestimmt und mit sich selbst einstimmig sagen kann, was er eigentlich wünsche und wolle. Die Ursache davon ist: daß alle Elemente, die zum Begriff der Glückseligkeit gehören, insgesamt empirisch sind, d. i. aus der Erfahrung müssen entlehnt werden […]. (GMS, AA IV, 418)

Nach Kant kann der Begriff der Glückseligkeit nicht endgültig bestimmt werden. Beim Versuch, Glück für sich zu definieren, kann ein Individuum nur aus der bisherigen Lebenserfahrung schöpfen. Doch kann es zu einem gewissen Zeitpunkt nicht wissen, was die Zukunft bringt. Definiert ein Mensch Glück als Reichtum, so könnte er sich dadurch im Laufe

seines Lebens „Sorge, Neid und Nachstellung“ einfangen. Definiert er Glück als Gesundheit, könnte diese ihn zu „Ausschweifung“ verleiten, die er später womöglich bereuen würde (ebd.). Man kann sich demnach Vorstellungen über das Glück machen, niemals aber sicher wissen, was einen „wahrhaftig glücklich machen werde“, denn dazu bräuchte es „Allwissenheit“ (ebd.). Kein Prinzip kann vorgeben, wie Glückseligkeit zu erlangen ist, denn jene ist „nicht ein Ideal der Vernunft, sondern der Einbildungskraft“ (ebd.). Glückseligkeit beruht nach Kant demnach nur auf empirischer Erfahrung und kann unmöglich höchstes Ziel menschlichen Handelns und Richtwert moralischer Entscheidungen sein. Mit Kant scheint daher ein „Bruch mit der eudämonistischen Tradition in der Philosophie“ einherzugehen (Mitscherlich-Schönherr 2011: 183).

Anstelle der Glückseligkeit sieht Kant die auf der Vernunftfähigkeit des Menschen beruhende Freiheit als oberstes Prinzip menschlichen Handelns und Strebens. Durch Vernunft und Tugend ist es dem Menschen möglich, sich selbst und andere wertzuschätzen und anzuerkennen und sich „aus Freiheit“ den Moralgesetzen zu verpflichten (Rath 2013: 34). Nicht irgendwelche individuellen oder kollektiven Interessen zum Zwecke der Glücksmaximierung, sondern die „Pflicht und [der gute Wille]“ allein rufen zur Sittlichkeit auf (Gutwald 2021: 48). Um festzustellen, ob subjektive Maxime und Handlungsmöglichkeiten moralisch gut sind, müssen sie anhand des *Kategorischen Imperativs* überprüft werden. Dieser deckt einen etwaigen „logische[n] Widerspruch“ auf (Schildhammer 2009: 46). Eine von Kants Formulierungen des Kategorischen Imperativs lautet: „[H]andle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, daß sie ein allgemeines Gesetz werde“ (GMS, AA IV, 421).

Wichtig ist, dass Kant das menschliche Glücksstreben nicht bestreitet oder anprangert. Allerdings kann das eigene Glücksstreben niemals Grund und Ziel unserer Sittlichkeit sein, wenngleich die Förderung „fremde[r] Glückseligkeit“ Teil der moralischen Pflichten ist (Mitscherlich-Schönherr 2011: 187). Durch Befolgung der moralischen Gesetze wird der Mensch vielmehr dem Glücke *würdig* und erfüllt somit eine Grundvoraussetzung für Lebenszufriedenheit (ebd. 186). Forschner fasst die Verbindung von Glück und Moralität bei Kant folgendermaßen zusammen: „Glückseligkeit ist gewußte, gewünschte und erhoffte Nebenwirkung moralischer Einstellung und Lebensführung“ und hat mit einem „Selbstbeglückungseffekt des Bewußtseins eigener Moralität […] aus Freiheit“ zu tun (1996: 120). Sittlichkeit generiert demnach Glückswürdigkeit und der Zusammenfall von Moralität

und Glück, oder vielmehr von Moralität und Zufriedenheit mit sich und seinem Leben, stellt darüber hinaus eine Art Idealzustand dar. Keinesfalls entspricht Kants Auffassung von Glück jener der oben dargestellten utilitaristischen Formel des größten Glücks für die größte Zahl und hebt sich dadurch von einem ökonomisierten Glücksbild ab.

Arthur Schopenhauer

Rath bezeichnet Kants Glücksvorstellungen als negativ, da sich Glück nach diesem weder als oberstes Ziel menschlichen Handelns noch als feststellbar oder auch nur definierbar erweist (2013: 35). Der Inbegriff eines pessimistischen Glückskonzepts findet sich allerdings bei Arthur Schopenhauer, der ein gänzlich negatives Bild vom menschlichen Leben vertritt. Dieses sei ein von Leid und Kampf geprägtes elendes Dasein. Zentral dafür ist der wollende Wille des Menschen, dessen Rolle in Schopenhauers Leidensethik von Hauskeller trefflich beschrieben wird: „In meinem Wollen kommt mein innerstes Wesen zur Erscheinung. […] In meinem Wollen […] zeige ich mich immer ganz unverstellt. Wie ich will, so bin ich (2014: 138-139). Der Wille offenbart nach Schopenhauer das Wesen eines Menschen. Allerdings hört der Wille nie auf zu wollen und ist überwiegend irrational, wodurch er Unerfreuliches und Leidvolles verantwortet (Morgenstern 2008: 116). Leben und Leiden gehören demnach unmittelbar zusammen. Anders als von den meisten Menschen angenommen, wird das Leiden nicht durch Geschehnisse in der Außenwelt verursacht, sondern wohnt dem Menschen inne und begleitet ihn somit von Anfang an (Schopenhauer WI 436-437). Eine Folge davon ist für den pessimistischen Philosophen, dass „wahre Befriedigung“ beziehungsweise das, was sich Menschen allgemein unter Glück vorstellen, prinzipiell nicht möglich ist (ebd. 437). Vielmehr ist Glück durch Negativität charakterisiert:

> Alle Befriedigung, oder was man gemeinhin Glück nennt, ist eigentlich und wesentlich immer nur *negativ* und durchaus nie positiv. Es ist nicht eine ursprünglich und von selbst auf uns kommende Beglückung; sondern muß immer die Befriedigung eines Wunsches sein. Denn Wunsch, d. h. Mangel ist die vorhergehende Bedingung jedes Genusses. Mit der Befriedigung hört aber der Wunsch und folglich der Genuß auf. Daher kann die Befriedigung oder Beglückung nie mehr sein als die Befreiung von einem Schmerz, von einer Not: denn dahin gehört nicht nur jedes wirkliche, offenbare Leiden, sondern auch jeder Wunsch, dessen Importunität unsere Ruhe stört, ja sogar auch die ertötende Langeweile, die uns das Dasein zur Last macht. (ebd. 438)

Wie bereits weiter oben dargelegt, zeichnet sich das Wesen des Menschen nach Schopenhauer durch ständiges Wollen aus, welches befriedigt werden möchte. Mit der Erfüllung eines Wunsches oder Verlangens geht ein kurzzeitiges Freisein von einem Wollen einher, was eine Art Glücksgefühl auslöst. Dieses besteht eigentlich aber nur in der momentanen Befreiung von einem Mangel – egal ob von tatsächlichen Schmerzen, beunruhigenden Affekten, oder

auch nur von Langeweile. Schopenhauer sieht Glück demnach nicht als „hedonistisch positive[s] Gefühl", sondern vielmehr als die „Abwesenheit von Unglück" (Birnbacher 2009: 99). Auf die Befriedigung eines bestimmten Wunsches folgt allerdings sogleich ein neues Bedürfnis, weshalb die als Freude oder Glück wahrgenommene Erlösung von einem Leiden nie andauert (WI 439-440; vgl. auch Möbuß 2006: 161). Langanhaltendes Glück, beispielsweise im Sinne des antiken Konzepts der *eudaimonia*, ist für Schopenhauer eine einzige Illusion der Menschheit. Schon gar nicht kann Glück höchstes Gut und Ziel sein, da alle Güter immer nur in Relation zu einem „begehrenden Willen" gut sind (WI 493). Höchstes Ziel kann nur die endgültige Befriedigung des Willens, „die gänzliche Selbstaufhebung und Verneinung des Willens", sein (WI 494). Diese bleibt dem Durchschnittsmenschen jedoch verwehrt. Eine Möglichkeit der kurzzeitigen Aufhebung, oder zumindest der Milderung des Leids, sieht Schopenhauer allerdings im Mitleid mit Leidensgenoss*innen, welches er als „wahre und reine Liebe" betrachtet (WI 511). Schildhammer fasst Schopenhauers Gedanken wie folgt zusammen: „In dieser […] Identifikation mit dem Anderen, der gequälten Kreatur, egal in welcher Gestalt sie uns entgegentreten mag, verbirgt sich die momenthafte magische Selbstaufhebung des Leides" (2009: 50). Indem der Mensch erkennt, dass seine Mitmenschen ähnlich leiden wie er selbst, wird sein Leid in einem Akt der Empathie gelindert.

Obwohl Schopenhauer das Streben nach einem glücklichen Leben einen „angeborenen Irrtum" der Menschen nennt (PI 375), konzipiert er in seinen *Aphorismen zur Lebensweisheit* als Teil des Werkes *Parerga und Paralipomena I* eine Art Glückslehre. Im Kern repräsentiert jene allerdings eine „Unglücksvermeidungslehre" (Morgenstern 2008: 116). Denn es handelt sich in puncto Lebensglück bei Schopenhauer nicht um irgendwelche Freuden, sondern allemal um Schmerzfreiheit und „Abwesenheit der Langenweile" (PI 484-485). Der neuzeitliche Philosoph fasst in der Einleitung seiner *Aphorismen* drei verschiedene Bereiche als mögliche Quellen des Glücks ins Auge: „[w]as einer *ist*", „[w]as einer *hat*", sowie „[w]as einer *vorstellt*". Die erste Kategorie bezieht sich neben Persönlichkeit, Charakter und Fähigkeiten auch auf Gesundheit und Aussehen. „Was einer hat" umfasst jeglichen Besitz einer Person. Der letzte genannte Bereich – „[w]as einer vorstellt" – besteht in den Meinungen und Vorstellungen anderer Menschen über eine Person (ebd. 377). Aus Schopenhauers Erläuterungen geht schnell hervor, dass die Auflistung einer Hierarchie entspricht. Den größten Einfluss auf das Glück hat nach ihm alles, was von der individuellen Person selbst ausgeht – alles, *was Einer ist*. Sein Glücksbegriff stellt somit das Subjektive immer über das Objektive (ebd. 381). In seiner Überzeugung, dass Glück oder Unglück nicht

von objektiven Gegebenheiten, sondern stets vom Inneren des Menschen abhängt, sieht er eine Parallele zur Lehre Epiktets (ebd. 389), welche in Kapitel 2.1.1 bereits dargelegt wurde. Vermeidung von Unglück hängt nach Schopenhauer von inneren Prozessen des einzelnen Subjekts ab und davon, wie das Individuum die Welt erfährt. Relevant ist daher die naturgegebene Ausstattung eines Menschen. Vor allem das Geistige hebt Schopenhauer hervor. Denn nur wenn ein Mensch von der Natur mit hohen kognitiven Fähigkeiten ausgestattet wurde, ist ihm höchster – respektive geistiger – Genuss möglich (ebd. 380). Das zu erreichende Glücksniveau erscheint folglich in gewisser Weise bereits von Geburt an vorbestimmt zu sein, was sich in Schopenhauers Aussage „[…] ein Tropf bleibt ein Tropf, ein stumpfer Klotz ein stumpfer Klotz bis an sein Ende […]“ (ebd.) bestätigt.[12]

Der Mensch befindet sich nach dem pessimistischen Philosophen stets im „Wechselspiel von Schmerz und Langeweile“ (Morgenstern 2008: 123) als die beiden größten Bedrohungen des Glücks. Während die „niedere Volksklasse“ andauernd gegen Schmerz ankämpfen muss, quält reiche Menschen die Langeweile (Schopenhauer PI 393). Durch geistiges Tätigsein kann „*innere[r] Leerheit*“ als „wahre Quelle der Langenweile“ vorgebeugt werden. Wer den „Reichtum des Geistes“ genießt, kommt nicht in eine Situation, in der aus Langeweile alle möglichen Arten von äußeren, nicht-geistigen Vergnügungen, die letztlich ins Unglück führen, begehrt werden (ebd. 393). Parallel zu Aristoteles zieht daher auch Schopenhauer die kontemplative Lebensweise von Philosoph*innen, die „freie Muße“ zur Ausübung innerer Genüsse haben, vor (ebd. 408).

Neben geistigen Fähigkeiten betont Schopenhauer die wesentliche Rolle der Gesundheit für das menschliche Glück. Jene zählt für ihn ebenfalls zum Bereich „[w]as einer *ist*“ (ebd. 377). Schopenhauer erläutert: „Besonders überwiegt die Gesundheit alle äußern Güter so sehr, daß wahrlich ein gesunder Bettler glücklicher ist als ein kranker König“ (ebd. 381). Kein Besitz, Reichtum oder sonstige äußere Güter scheinen einen mangelhaften Gesundheitszustand entschädigen zu können. An einer anderen Stelle wird das Gewicht der Gesundheit noch deutlicher:

> Überhaupt aber beruhen neun Zehntel unsers Glückes allein auf der Gesundheit. Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses: hingegen ist ohne sie kein äußeres Gut, welcher Art es auch sei, genießbar, und selbst die übrigen subjektiven Güter, die Eigenschaften des Geistes, Gemütes, Temperaments, werden durch Kränklichkeit herabgestimmt und sehr verkümmert. (ebd. 389)

[12] Ein Tropf wird im Duden (2022) definiert als „jemand, der als einfältig, bedauernswert angesehen wird“. Als Synonyme werden unter anderem „Blödling“ oder „Dussel“ angegeben.

Wenngleich fraglich ist, wie Schopenhauer den genannten Anteil berechnet, so wird deutlich, dass für ihn die Gesundheit einen äußerst wichtigen Faktor in Fragen des Glücks oder Unglücks einnimmt. Das Erreichen von Glück erscheint bei Krankheit so gut wie unmöglich zu sein, denn sie wirkt sich negativ auf die geistige Verfassung aus. Gesundheit wiederum befördert die „für unser Glück so wesentlich[e] Heiterkeit" (ebd.). Schopenhauers Ansatz scheint hier, wenngleich er zuvor eine Parallele zu Epiktet nennt, stark vom stoischen Glücksbegriff abzuweichen. Wie in Kapitel 2.1.1 gezeigt wurde, ist für die Stoiker Glück selbst unter starken Schmerzen und Krankheit zu erreichen, da es allein auf die Freiheit des Willens ankomme. Doch dürfe aus Schopenhauers Ausführungen nicht voreilig impliziert werden, dass nach ihm jeder gesunde Mensch automatisch glücklich sei, denn „auch bei vollkommener Gesundheit kann ein melancholisches Temperament und eine vorherrschend trübe Stimmung bestehn" (ebd.).

Zu den anderen beiden Bereichen, *was einer hat* und *was einer vorstellt,* denen Kapitel III und Kapitel IV der *Aphorismen zur Lebensweisheit* gewidmet sind, soll hier noch festgehalten werden, dass jene Kategorien nach Schopenhauer von der Menschheit in Glücksfragen weitaus überbewertet sind. Für ihn hängt die Zufriedenheit mit dem, was man *hat,* von der Relation zwischen „seinen Ansprüchen und seinem Besitz" ab (ebd. 413). Um Unzufriedenheit diesbezüglich zu vermeiden, müssen Erwartungshaltungen den „objektiven Möglichkeiten an[gepasst werden]" (Morgenstern 2008: 125). Es ist nach Schopenhauer demnach ratsam, bescheiden zu leben und Ansprüche nicht unrealistisch hoch anzusetzen. Dasjenige, *was einer vorstellt* – bestehend aus den Meinungen anderer Menschen über einen selbst – sei für das „eigene *Glück*" völlig irrelevant, obwohl ihm die Menschen allgemein großen Wert beimessen. Schopenhauer legt nahe, „jene große Empfindlichkeit gegen die fremde Meinung möglichst zu mäßigen" und hingegen dem, „was man in und *für sich* selbst ist", mehr Wert zukommen zu lassen (PI 421). Wiederum deckt sich dieser Ratschlag mit Schopenhauers Überzeugung, dass für das menschliche Glück – oder vielmehr Freisein von Unglück – alleinig das zählt, was im Inneren des Menschen besteht.

2.1.4 Moderne

Das Glück steht seit dem 19. Jahrhundert nicht mehr unbedingt im Vordergrund der Philosophie (Bien 1978: V). Umgekehrt könnte es allerdings auch so formuliert werden, dass die Philosophie in der Moderne ihre ‚Vormachtstellung' in der Glücksdiskussion verlor. Vor allem in den letzten Jahrzehnten wuchs das Interesse am Glück in anderen Disziplinen enorm.

Zu nennen sind hier vor allem Psychologie, Ökonomie, Sozialwissenschaften und Biowissenschaften. Das Phänomen Glück tritt in jenen Disziplinen unter Begriffen wie „Lebensqualität, Mental Health, psychologisches Wohlbefinden, Bewahrung gefährdeter Identität usw.“ neuerlich in den Fokus (ebd.). Zur empirischen Glücksforschung folgt ein eigenständiger Abschnitt (siehe Kapitel 3).

Nicht zuletzt aufgrund des großen interdisziplinären Interesses ist das Glück heute mehr denn je in aller Munde. Die *Glück*-Verlaufskurve des DWDS-Zeitungskorpus spiegelt die stark zunehmende Thematisierung des Glücks seit Mitte des 20. Jahrhunderts wider:

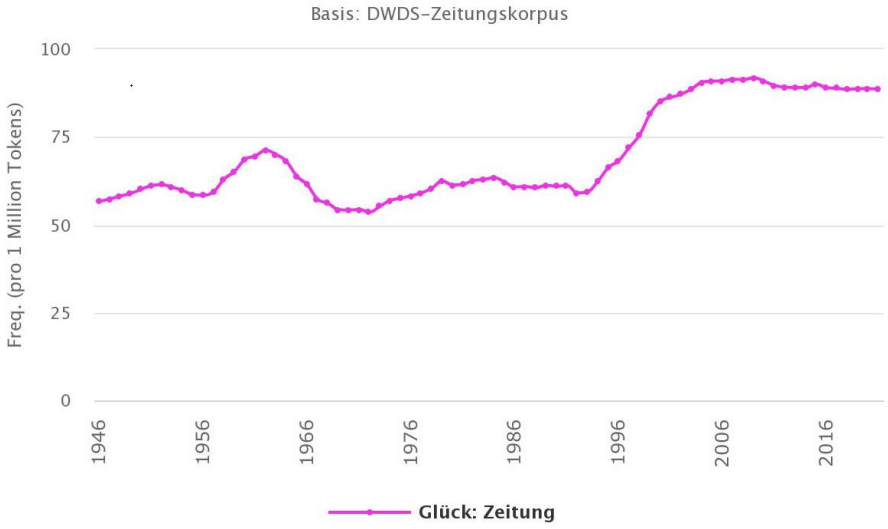

Abbildung 1: Wortverlaufskurve *Glück* 1946-2021 (DWDS-Wortverlaufskurve für „Glück“)

Die Grafik zeigt einen erheblichen Anstieg an Verwendungen des Wortes *Glück* in deutschen Zeitungen in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Vor allem um die Jahrhundertwende geht die Kurve steil nach oben, was bedeutet, dass der Begriff *Glück* mit Anfang des 21. Jahrhunderts in deutschen Zeitungen deutlich häufiger vorkam als zuvor. Während die absolute Häufigkeit des Wortes Glück im DWDS-Zeitungskorpus 1946 bei 727 lag, lag sie 2021 bei 64.748. Allerdings müssten die Zahlen für einen genaueren Vergleich in Relation zur Gesamtzahl an Tokens betrachtet werden.

Dem allgegenwärtigen Aufruf zum Glücksstreben und Glücklichsein kann sich der Mensch kaum entziehen. Konrad Paul Liessmann erklärt die große Bedeutung, die dem Glück in der modernen Zeit zukommt, indem er darauf hinweist, dass es schlicht keine „anderen Sinnstiftungsmodelle“ mehr gibt:

> Wenn der Mensch nicht mehr lebt, um selig allein durch den Glauben zu werden oder im Heiligen Krieg seinem Gott zu dienen, wenn er nicht mehr für seine Sippe, sein Vaterland, seinen Kaiser oder seine Partei sein Leben riskieren möchte, wenn er sich weder der Pflicht, die ihm der kategorische Imperativ auferlegt, noch der Lust, die ihm seine Sinne diktieren, unterwerfen will, wenn er nicht für eine Utopie, Ideologie oder auch nur irgendeine Idee arbeiten möchte, wenn er es satthat, sein Leben lang auf Börsenkurse zu starren – dann bleibt nur noch das Glück. (Liessmann 2012: 18)

Obwohl hier anzumerken ist, dass es gegenwärtig durchaus viele Menschen gibt, die – teilweise fanatisch, man denke etwa an militante Klimaaktivist*innen oder gewaltbereite Coronamaßnahmen-Gegner*innen – für Ideen oder Ideologien kämpfen, so verdeutlicht dieses Zitat, dass gerade Menschen in säkularen, fortschrittlichen Gesellschaften, wie sie vor allem in westlichen, kapitalistisch geprägten Ländern vorzufinden sind, sich an das Glück als alleinig sinnstiftende Komponente in ihrem Leben klammern. Wer ein glückliches Leben führt, hat auch ein sinnerfülltes Leben – so der Rückschluss.

Auch der zeitgenössische deutsche Philosoph Wilhelm Schmid argumentiert, dass dem Glück in der modernen Zeit gerade deshalb so viel Bedeutung geschenkt wird, weil den Menschen der Sinn[13] in ihrem Leben fehlt. Allerdings werde der Sinn durch eine ewige Glücksjagd eben nicht automatisch wiedergefunden. Wichtiger als die Glücksfrage ist nach Schmid daher vielmehr die Klärung der Sinnfrage, sowohl individuell als auch gesamtgesellschaftlich. „Im Sinn können Menschen auch dann leben, wenn sie gar nicht glücklich sind“, so Schmid (2012: 53). *Sinn* begreift er dabei als „unendliche Ressource an Kräften“, welche uns Zusammenhang gibt und uns das gesamte Leben mit all seinen Höhen und Tiefen bewältigen lässt. Sinnlosigkeit hingegen „ist ein Versiegen der Quellen des Lebens, da die Zusammenhänge des Tuns und Lebens nicht mehr sichtbar sind“ (ebd. 55). Wenn sich moderne Gesellschaften und Individuen, anstatt auf verschiedensten Ebenen Sinn aufzulösen, auf die „Arbeit am Sinn“ einließen, würde nach Schmid das Glück automatisch nicht mehr im Fokus sein (ebd. 64-65). Einen Sinn in den verschiedensten Lebensabschnitten zu erkennen, verhilft womöglich zu einem Glück, welches Schmid im Kontrast zum kurzweiligen *Wohlfühlglück* als dauerhaftes *Glück der Fülle* beschreibt (ebd. 52-53).[14] Schmids *Glück der Fülle* knüpft gewissermaßen an den antiken Glücksbegriff der *eudaimonia* an. Auch Rath (2013: 11) weist darauf hin, dass sich Denker*innen der Moderne in Bezug auf Glücksfragen wieder vermehrt auf antike Ideen der Lebenskunst berufen. Denn neben Schmid geben auch andere kontemporäre Philosoph*innen zu bedenken, dass die Moderne von einer

[13] Schmid nennt konkret vier Arten des Sinns: sinnlicher, seelischer, geistiger und transzendenter Sinn (2012: 55-62).

[14] Was es mit den unterschiedlichen Arten von Glück bei Schmid konkret auf sich hat, wird in Kapitel 2.2 erläutert.

„regelrechte[n] *Glückshysterie*“ (Schmid 2012: 51) gezeichnet ist und keinen Raum für Unglück und Schicksal lässt (vgl. Liessmann 2012; Marquard 2008; Pieper 2003; Pollmann 2021). Kapitel 5 dieser Masterarbeit wird näher auf diese Kritik am zeitgenössischen Glücksbegriff eingehen.

Für die Philosophin Annemarie Pieper steht außer Frage, dass alle Menschen von Natur aus nach Glück streben (2003: 22). Sie knüpft in diesem Punkt an antike Glücksvorstellungen an. Das Glück bezeichnet sie als „größte[n] gemeinsame[n] Nenner der Menschheit“ (ebd. 17). Pieper stellt in ihrem Buch *Glückssache – Die Kunst gut zu leben* (2003) sechs Lebensformen mit je unterschiedlichen zugrundeliegenden Glücksauffassungen dar: eine ästhetische Lebensform mit sinnlichem Glück, eine ökonomische Lebensform mit kalkuliertem Glück, eine politische Lebensform mit strategisch hergestelltem Glück, eine sittliche Lebensform mit eudämonistischem Glück, eine ethische Lebensform mit leidenschaftslosem Glück, sowie eine religiöse Lebensform mit kontemplativem Glück. Jeder Mensch müsse für sich eine Lebensform, oder vielmehr eine Mischung dieser „Selbst- und Sinnentwürfe“ finden und entwickle auf diesem Wege ein individuelles Konzept des Glücks beziehungsweise der glücklichen Lebensführung (ebd. 37). Während Glück nach Pieper demnach zwar individuell und subjektiv ist, so scheint ihr Ansatz dennoch nicht mit der modernen Glücksforschung vereinbar. Denn gerade weil es sich um eine höchst individuelle Angelegenheit handelt, ist Glück für Pieper unmessbar (ebd. 37).

Auch ein Blick auf moderne Tugendethiker*innen erweist sich im Rahmen einer Auseinandersetzung mit gegenwärtigen philosophischen Glücksauffassungen als ergiebig. Dieses Kapitel schließt daher mit einem Verweis auf Martha Nussbaum, die innerhalb ihrer an John Rawls angelehnten Theorie der sozialen Gerechtigkeit eine Liste von zehn Grundfähigkeiten (*capabilities*) des Menschen erstellte. Während sich Nussbaum im Rahmen dieser Theorie offenbar nicht explizit mit Glück befasst, so erachtet sie die Entwicklung und Förderung jener Grundfähigkeiten als zentral für menschliches Wohlergehen und Sinnerfüllung. Daher sollen die zehn Fähigkeiten hier kurz aufgezählt werden: „*Leben*“, „*Körperliche Gesundheit*“, „*Körperliche Integrität*“, „*Sinne, Vorstellungskraft und Denken*“, „*Gefühle*“, „*Praktische Vernunft*“, „*Zugehörigkeit*“, „*Andere Spezies*“, „*Spiel*“, sowie „*Kontrolle über die eigene Umwelt*“ (Nussbaum 2014: 112-114). Hervorzuheben ist, dass Emotionen für Nussbaum eine äußerst wichtige Rolle spielen, allerdings nicht vorrangig in einem rein auf das Individuum bezogenen oder gefühlshierarchisierenden Sinne, sondern im

Hinblick auf das gelingende, gerechte Zusammenleben. Zentral scheint beispielsweise das an Schopenhauer erinnernde Mitgefühl, welches nach Nussbaum auch Tiere und die Natur miteinschließen sollte. Auch der Umgang mit ‚negativen' Emotionen wie Trauer und Wut wird betont. Betrachtet man die Erläuterungen der zehn Punkte, so fällt auf, dass Nussbaum für das Wohlbefinden einzelner Personen wohl insbesondere das Soziale, Gerechte und Gemeinschaftliche als essenziell erachtet. Für die bestmögliche Förderung der Grundfähigkeiten sieht sie die Politik in der Verantwortung (ebd.). Dieser Gedanke wird sich im Laufe der Masterarbeit als Kontrast zum heute dominierenden Glücksdiskurs erweisen.

2.2 Etymologische und semantische Aspekte

Der deutsche Begriff *Glück* erschien erst relativ spät und weist keine eindeutige Herkunft auf, wenngleich viele verschiedene Ableitungen existieren (Grimm & Grimm 2021). Das Wort stammt vom mittelniederdeutschen *gelucke* beziehungsweise vom mittelhochdeutschen *gelücke* (Simon 2008: 93), welche nach Sanders erstmals in der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts „im Raume der frühhöfischen Dichtung" auftraten (1965: 194-195). Hörisch hebt die nahe Verwandtschaft der Wörter *Glück* und *Lücke* hervor, die der englische Begriff *luck* im Sinne des Zufallsglücks verdeutlicht: „Das Verb »glücken« verweist […] auf ein Verschließen, Ausfüllen und Erfüllen von »Lücken«" (2011: 13). Pieper beschreibt das Glück in diesem Zusammenhang anhand der Metapher eines gut passenden Deckels, der etwas schließt (2003: 34). Auch das Grimmsche Wörterbuch hält die Ableitung von *Lücke* für besonders plausibel (Grimm & Grimm 2021).

Neben den Hauptwörtern *gelücke/gelucke* etablierten sich ab der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts auch das mittelhochdeutsche Verb *gelücken* – von Sanders mit dem heutigen Verb *glücken* im Sinne von *gelingen* übersetzt – sowie das mittelniederdeutsche Verb *lücken* oder *sich lücken* – was so viel wie *glücken* im Sinne von *sich zufällig ereignen* bedeutet (Sanders 1965: 195). Obwohl anzumerken ist, dass das Grimmsche Wörterbuch eine Ableitung des deutschen Begriffs *Glück* von *gelingen* für unwahrscheinlich hält (Grimm & Grimm 2021), so scheinen die Verben *gelücken* und *lücken* dennoch auf zwei unterschiedliche Arten von Glück hinzuweisen. Auch Simon hält fest, dass unter *gelucke* beziehungsweise *gelücke* einerseits die „Schicksalsmacht" und andererseits „das Gelungene, der Lebensunterhalt" gemeint war. Hieraus erklären sich nach ihm zwei heute gebräuchliche Verwendungen des Begriffs *Glück*:

> […] zum einen Glück als unverdienter Umstand, als nicht voraussehbarer, nicht durch Verdienst erreichter Zufall, zum anderen der Zustand und die Empfindung der Glückseligkeit des Einzelnen. (Simon 2008: 93)

Wenngleich mit dem Gebrauch des Begriffs „Glückseligkeit" aufgrund der Prägung durch diverse Philosophien über die Epochen vorsichtig umgegangen werden muss, verdeutlicht das obige Zitat, dass in der deutschen Sprache ein und derselbe Begriff *Glück* verschiedene Denotationen aufweist. Er wird sowohl zum Ausdruck von *Glückhaben* als auch von *Glücklichsein* gebraucht (Hörisch 2011: 14). Diese beiden „Sachverhalte" werden üblicherweise allerdings nicht als gleichwertig erachtet, denn *Glücklichsein* wird als wünschenswerter erachtet als *Glückhaben*. Ein dritter Sachverhalt wäre das über *Glücklichsein* hinausgehende *Glückseligsein* – Kern der antiken Philosophien, doch heute scheinbar in Vergessenheit geraten. Gegenwärtig gilt „glückselig sein [als] fast schon zu viel des Guten" (ebd.). Qualitative Unterscheidungen verschiedener Glückszustände oder Arten des Glücks wurden in der Philosophie von der Antike an unternommen, wie die Ausführungen weiter oben zeigten.

Die Klassifikation von Hörisch scheint mit den drei Arten von Glück bei Wilhelm Schmid (2012) übereinzustimmen – *Zufallsglück*, *Wohlfühlglück* und *Glück der Fülle*. Schmid betont, dass der Begriff *Glück* etymologisch stark mit dem Schicksal verknüpft ist. Das Schicksal ist an Zufälligkeit gebunden, es kann „so oder auch anders ausfallen". Das *Zufallsglück* ist für uns Menschen daher nicht verfügbar (2012: 51). In Piepers Worten: „Dieses Glück kann man nicht erzwingen; es lässt sich in keiner Weise manipulieren" (2003: 32). *Glückhaben* im Sinne des Zufallsglücks hat heute eine rein positive Konnotation, während Bien anmerkt, dass der etymologische Ursprung des Begriffs *Glück* neutraler Natur war und durchaus auch einen negativen „Ausgang einer Sache" benannte. In Vergessenheit gerät nach Bien heutzutage außerdem, dass *Glückhaben* „wesentlich auch [bedeutet], kein Unglück zu haben" (1999: 79). Dieser Gedanke ruft Schopenhauers Einstellung zum Glück in Erinnerung (siehe Kapitel 2.1.3). Die zweite Glücksart bei Schmid ist das *Wohlfühlglück*, welches mit dem Sachverhalt des *Glücklichseins* gleichzusetzen ist. Im Gegensatz zum Zufallsglück kann das Wohlfühlglück vom Menschen erstrebt und gelenkt werden. Es ist subjektiv, denn jedes Individuum kann nur für sich selbst herausfinden, welche Dinge Freude, Lust und Wohlbefinden erzeugen. Konträr zu vielen philosophischen Glückstheorien, schreibt unsere moderne Gesellschaft dem augenblicklichen Wohlfühlglück einen äußerst großen Stellenwert zu. Doch es ist mit einer Problematik verbunden, die Schmid im folgenden Zitat ausführt:

> Diese Art von Glück hält nie lange vor. Es hat seine Zeit, die »gute Stunde« eines *bonheur*, es hält glückliche Augenblicke bereit […]. Aber irgendwann macht sich dennoch Erschöpfung breit. Was eben noch so lustvoll erschien, verliert plötzlich an Anziehungskraft. (Schmid 2018: 18ff)

Das Problem am Wohlfühlglück ist demnach, dass es immer nur kurz andauert und im nächsten Moment wieder vorbei sein kann. Es ist also kein Glück, welches das ganzheitliche Leben betrifft. Das Leben als Ganzes umfasst auch Phasen des Unglücks und der Trauer, welche im auf Genuss und Freude fokussierten, momentanen Wohlfühlglück keinen Raum haben. Schmid nennt allerdings noch eine dritte Art von Glück, welche umfassend und dauerhaft ist und stets auch die Schattenseiten des Lebens miteinschließt. Dieses *Glück der Fülle* entspricht wohl am ehesten der antiken Idee der *eudaimonia*, denn es handelt von der Kunst, ein gelungenes Leben zu führen. Es betrifft neben den positiven Aspekten des Lebens ein Umgehen-können mit Misserfolgen, Schicksalsschlägen und Schmerz, oder wie Schmid selbst es ausdrückt: „eine Kunst der Balance in aller Polarität des Lebens, nicht unbedingt im jeweiligen Augenblick, sondern durch das Leben hindurch“ (2012: 52). Schmid nennt diese Glücksart auch ein „philosophisches Glück“, da es dafür einer bestimmten „geistigen Haltung“ bedarf, die erst eingeübt werden muss (ebd. 53).

Wie zuvor bereits erwähnt wurde, gibt es trotz dieser verschiedenen Arten von Glück in der deutschen Sprache kaum Differenzierungsmöglichkeiten, da nur der eine Begriff *Glück* gebräuchlich ist. Die „differenzarm[e] semantisch[e] Weite“ zeigt einen zentralen Unterschied zum Glücksbegriff in anderen europäischen Sprachen auf (Hörisch 2011: 13). So wird in der griechischen Antike zwischen *eutychia* (das von der Schicksalsgöttin *Tyche* beeinflusste Zufallsglück) und *eudaimonia* (einem guten Geist wohlbesonnen, glückselig sein; siehe Kapitel 2.1.1) unterschieden (Schildhammer 2009: 28-29). Im Lateinischen finden sich gleich drei zentrale Glücksbegriffe: *fortuna* als pures Zufallsglück „ohne eigenes Zutun“, *felicitas* als steuerbares Wohlfühlglück und *beatitudo* als durch Gottes Gnaden im Jenseits erfahrbares ewiges Glück (Pieper 2003: 32-33). Auch heute unterscheiden zahlreiche europäische Sprachen noch mehrere Begriffe des Glücks, wie die folgende Tabelle veranschaulichen soll:

deutsch	Glück (Zufall)	Glück (Erfüllung)
engl.	luck	happiness
franz.	fortune / chance	bonheur
ital.	fortuna	felicitá
span.	fortuna	felicidad

Abbildung 2: Glücksbegriff in europ. Sprachen, angelehnt an Mayring (1991: 12)

Zwar enthalten heutige Glücksbegriffe keine „theologische Perspektive“ (Liessmann 2012: 32) mehr, die begriffliche Differenzierung von *Glückhaben* und *Glücklichsein* ist aber im Gegensatz zum Deutschen in vielen Sprachen vorzufinden.

2.3 Von der Unmöglichkeit, Glück endgültig zu definieren

Die in Kapitel 2 beabsichtigte Hinführung zur Thematik dieser Masterarbeit stellte zentrale philosophische Glückskonzepte im Wandel der Zeit dar und wagte den Versuch einer begrifflichen Bestimmung, welche semantische und etymologische Aspekte des Glücks aufgriff. Angesichts der Vielfalt an Glückstheorien sowohl innerhalb einer Epoche als auch im Laufe der gesamten Philosophiegeschichte wurde schnell klar, dass es nicht eine einzige, allgemeingültige Beschreibung von Glück geben kann. Der Philosoph Ludwig Marcuse weist darauf hin, dass das Glück zwar fühl-, seh-, und hörbar ist, es sich aber nicht klar definieren lässt (1972: 21). Eine endgültige Definition zu formulieren, soll auch keinesfalls Absicht dieser Masterarbeit sein. Ebenso wird von einer Arbeitsdefinition des Begriffs *Glück* für die Annäherung an die zugrundeliegenden Forschungsfragen abgesehen, da dies als wenig sinnvoll erscheint. Eine im Einführungskapitel vorgekommene Art des Glücks kann hier allerdings ausgeklammert werden: die christlich konnotierte *beatitudo*, das Glück in und durch Gott (siehe Kapitel 2.1.2). Transzendente Aspekte des Glücks werden in den folgenden Kapiteln nicht aufgegriffen, da sie kaum Bestandteil des säkulären Glücksbegriffs der Gegenwart sind.

Nach Marcuse wurde der Begriff *Glück* ein „Ablade-Platz für Ideen und Wertungen von Jahrhunderten“. Er vergleicht das Wort mit einer „Sonne, die eine Schar von Wort-Trabanten um sich herum hat: Behagen, Vergnügen, Lust, Zufriedenheit, Freude, Seligkeit, Heil“ (ebd. 20-21). Welche dieser Bedeutungen vordergründig sind, hängt wohl von Zeit, Kultur und anderen kontextbezogenen Faktoren ab. In der Philosophie wird an Glücksfragen anders herangegangen als in der Psychologie, den Neurowissenschaften, oder auch der Wirtschaft. Das zunehmende interdisziplinäre Interesse der letzten Jahrzehnte prägte das vorherrschende Verständnis von Glück und beförderte den beachtlichen Aufschwung der modernen Glücksforschung, die im nächsten Kapitel untersucht wird.

3 Moderne Glücksforschung und Positive Psychologie

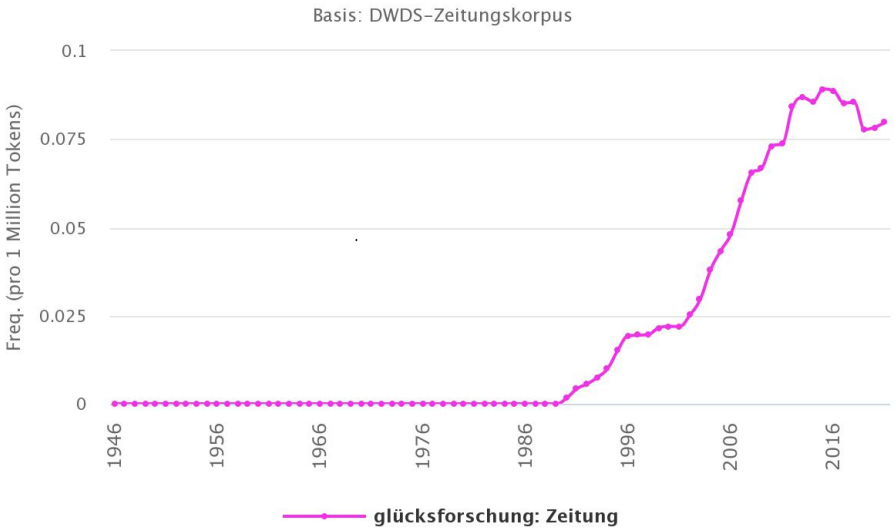

Abbildung 3: Wortverlaufskurve *Glücksforschung* 1946-2021 (DWDS-Wortverlaufskurve für „Glücksforschung“)

Die Grafik zeigt, dass das Wort *Glücksforschung* in den 1990er-Jahren erstmals vermehrt im DWDS-Zeitungskorpus auftrat und zwischen 2000 und 2015 regelrecht boomte. Wenngleich die Frequenz in den letzten Jahren abnahm, scheint die Kurve seit 2019 erneut anzusteigen. Die absolute Häufigkeit für das Jahr 2021 beträgt 57, was bedeutet, dass das Wort *Glücksforschung* im gesamten DWDS-Zeitungskorpus in jenem Jahr 57-mal vorkam. Im Maximum 2015 liegt die absolute Häufigkeit bei 114. Allerdings muss auch die Gesamtzahl der Tokens berücksichtigt werden. Pro 1 Million Tokens gibt es im Jahr 2015 0,9 und im Jahr 2021 0,8 Treffer. 1992 kommt das Wort Glücksforschung pro 1 Million Tokens lediglich 0,01-mal vor, um einen Vergleichswert anzugeben. Es geht deutlich aus der Wortverlaufskurve hervor, dass die Glücksforschung ab den 1990ern einen enormen Aufschwung erlebte. Insbesondere zur Jahrtausendwende geht die Kurve steil nach oben. Die Ursache dafür liegt unter anderem an der Gründung der *Positiven Psychologie* als eigenständiger Forschungsbereich Ende der 1990er-Jahre.

Dieses Kapitel soll in Grundprinzipien und Forschungsmethoden der durchaus kritisch zu betrachtenden empirischen Glücksforschung einführen und insbesondere auf die Positive Psychologie und die ihr zugrundeliegenden psychologischen Glückstheorien von Mihaly Csikszentmihalyi und Martin Seligman eingehen. Es soll gezeigt werden, welche Glücksauffassungen von der Positiven Psychologie propagiert werden und dass sich diese erheblich von zuvor dargestellten philosophischen Ansätzen unterscheiden. Die Erkenntnisse

dienen als Ausgangspunkt für die in Kapitel 4 folgende Analyse kommerzieller Glückscoaching-Konzepte und die anschließende Problematisierung des zeitgenössischen Glücksbegriffs.

3.1 Einführung in die empirische Erforschung des Glücks

Es stellt sich die Frage, was unter dem Ausdruck ‚moderne Glücksforschung' konkret verstanden wird. Erforscht wird das Glück – wie aus Kapitel 2 dieser Arbeit hervorging – immerhin schon seit der Antike und unterschiedlichste Glücksphilosophien wurden über die Epochen entwickelt, wovon einige bis in die heutige Zeit großes Ansehen wahren. Man denke hier zurück an Aristoteles' *eudaimonia* als lebenslange vernunftgeleitete Tugendhaftigkeit kombiniert mit dem rechten Maß an äußeren Gütern. Oder an Epikurs *ataraxia*, wo Glück im Grunde mit Freiheit von Schmerzen und Sorgen gleichgesetzt wird und das große Stichwort Selbstgenügsamkeit lautet. Die moderne Glücksforschung orientiert sich allerdings weniger an geisteswissenschaftlichen Ideen zum menschlichen Glück, denn ihr Anliegen ist es, „Voraussetzungen, Bedingungen, Ausdrucksweisen und Folgen von Glück" *empirisch* festzustellen (Bellebaum 2010: 35-36).

Die ersten größeren Umfragen zu Glück und Lebenszufriedenheit stammen bereits aus den 1960ern und wurden von amerikanischen Umfrageinstituten durchgeführt. Zwei bei Argyle (2001: 6) genannte Beispiele sind *The Pattern of Human Concerns* (Cantril 1965) und *The Structure of Psychological Well-Being* (Bradburn 1969). Ab den 1970er-Jahren wurden vermehrt Studien veröffentlicht, in denen sich Psycholog*innen, Soziolog*innen und andere Wissenschaftler*innen „[m]it Fragen der empirischen Erfassung der Determinanten, Ausprägungen und Auswirkungen von Glücksempfindungen" befassen (Braun 2002: 46). Seither blieb es nicht bei der Publikation zahlreicher Glücksstudien, sondern ganze Fachzeitschriften, Handbücher, Databases, Seminare, Symposien, Forschungsinstitute, Studiengänge und vieles mehr folgten binnen kürzester Zeit. Insbesondere durch die Etablierung der Positiven Psychologie als eigenständige Wissenschaft Ende der 1990er-Jahre wurde diese Entwicklung vorangetrieben. In nur wenigen Jahren gelang der Aufbau eines „weltweite[n] institutionelle[n] Netz[es]" (Cabanas & Illouz 2019: 30) und „Umfang und Einfluss der akademischen Forschung zu Glück und verwandten Themen" vervielfachten sich schlagartig (ebd. 34). Glück wurde ein ubiquitäres Thema. Aus den vielzähligen Beispielen an Institutionen und Projekten sollen hier nur einige zur Verdeutlichung genannt werden. So rief Ruut Veenhoven bereits 1984 an der Erasmus-Universität Rotterdam die *World Database*

of Happiness (WDoH) ins Leben, in der weltweite Studien zur Lebenszufriedenheit („subjective enjoyment of one's life as a whole") erfasst werden, was unter anderem einen internationalen Vergleich und Metaanalysen ermöglicht. Eine Analyse der Bibliografie der Datenbank, die mit Stand 10. August 2022 eine Gesamtzahl von 15.819 Beiträgen umfasst, zeigte eine konstante Zunahme an Publikationen über die letzten sechs Jahrzehnte. Während für den Zeitraum 1961-1970 nur 215 Beiträge aufscheinen, sind es für 1971-1980 879, für 1981-1990 1.635 und für den Zeitraum 1991-2000 bereits 2.094. In den letzten 20 Jahren war der Anstieg noch größer: für 2001-2010 scheinen 4.552 Publikationen auf und für 2011-2020 sogar 6.095 (Veenhoven 2022). Die *World Database of Happiness* spiegelt somit die Bewegung der weiter oben dargestellten Glücksforschungs-Wortverlaufskurve des deutschen Zeitungskorpus wider. Veenhoven ist ebenfalls einer der drei Founding Editors der international ausgerichteten Fachzeitschrift *Journal of Happiness Studies - An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, die erstmals 2000 erschien (Veenhoven, Diener & Michalos 2022). Erwähnenswert ist weiters der *World Happiness Report*, der seit 2012 jedes Jahr mit einem unterschiedlichen Schwerpunktthema – wie zuletzt Glück und Wohlbefinden in Zeiten der Coronapandemie – veröffentlicht wird und anhand weltweiter Studien berichtet, wie Menschen aus über 150 Ländern ihr Leben evaluieren. Im „Ranking of Happiness 2019-2021" ist Österreich auf Platz 11 (Helliwell et al. 2022: 17). Auch vielzählige Institute zur Glücksforschung wurden um die Jahrtausendwende aufgebaut. Ein Beispiel ist das 2002 von Herbert Laszlo gegründete *Institut für Europäische Glücksforschung* mit Sitz in Wien (vgl. IFEG). Die Website scheint allerdings veraltet zu sein und die Aktualität des Instituts konnte nicht sicher festgestellt werden.

3.1.1 Zugrundeliegende Prämisse: Glück ist messbar

Die empirische Glücksforschung beruht auf der Grundannahme, dass das menschliche Glück sowie verschiedenste Einflussfaktoren darauf messbar sind. Diese Idee findet sich schon im klassischen Utilitarismus, wo moralische Handlungen anhand einer Berechnung der zu erwartenden Glücks- beziehungsweise Unglückssummen auf alle Betroffenen als richtig oder falsch eingestuft werden. Glück wird dabei mithilfe eines hedonistischen Kalküls bestimmt, in welches Faktoren wie Intensität oder Dauer von Lust oder Unlust einfließen (siehe Kapitel 2.1.3). Allerdings würde eine derartige Kalkulation von Subjekt zu Subjekt äußerst unterschiedlich ausfallen und die in den empirischen Wissenschaften etablierten Gütekriterien definitiv nicht bestehen können. Im Gegensatz dazu erhebt die moderne Glücksforschung den Anspruch, einen wissenschaftlichen, objektiven Zugang zur Untersuchung von Fragen des

Glücks zu haben. Glück wird anhand von empirischen Forschungsmethoden, unter vermeintlichem Einhalt von Objektivität, Validität und Reliabilität, gemessen. Während die Glücksforschung folglich darauf beharrt, Aspekte des Glücks objektiv messen zu können, behauptet sie nicht, dass das gemessene Glück von objektiver Gültigkeit sei:

> Glück ist […] nicht einfach gegeben, sondern wird vom Einzelnen, also subjektiv, konstruiert und abhängig vom vergangenen und gegenwärtigen sozialen Umfeld betrachtet. (Frey 2017: 29)

Die zugrundeliegende Glückskonzeption ist auf das Individuum ausgerichtet und dementsprechend subjektiv. Es wird in den empirischen Wissenschaften davon ausgegangen, dass das Glück unterschiedlichste Formen annimmt, da jeder Mensch sein Glück auf Basis seiner Vorerfahrungen und seiner jeweiligen Lebenssituation selbst konstruiert. Die Tatsache, dass objektive Vorstellungen des Glücks, wie sie beispielsweise in der Antike üblich waren, in den Wissenschaften kaum eine Rolle spielen, spiegelt den aktuellen individualistischen Zeitgeist wider. Nach Hettlage gelten heute keine „[v]erpflichtende[n] Bestimmungen des allgemein-menschlichen Glücks“ mehr (2015: 8). Dass heute ein höchst subjektiver Glücksbegriff propagiert wird, der hauptsächlich das Individuum in die Verantwortung zieht, wird sich im Laufe dieser Masterarbeit als Ausgangspunkt zahlreicher Problematiken erweisen.

Trotz oder auch gerade wegen der Tatsache, dass die Glücksforschung das subjektive Glück erforscht und „bewusst keinen Anspruch auf Objektivität“ erhebt (Frey 2017: 5), wirft die Grundannahme der Messbarkeit des Glücks diverse Zweifel auf. Zum einen ist das Verhältnis Selbsteinschätzung – Fremdbeobachtung, oder auch Subjektivität – Objektivität in Zusammenhang mit Glücksfragen und diesbezüglicher Studien kontrovers. Ginge man von einem rein objektiven Glücksbegriff aus, so könnte dieser schlecht anhand subjektiver Einschätzungen gemessen werden. Methoden der Fremdbeobachtung sind wiederum trotz modernster Techniken zu einem gewissen Grad stets „auf die Interpretation der auswertenden Forscher[*innen] angewiesen“ (Eckermann 2016: 145). Doch auch die Konzentration auf das individuelle, subjektive Glück geht mit erheblichen Schwierigkeiten einher. Eckermann (ebd. 147) regt mit einem Gedankenexperiment des Philosophen Shelly Kagan zum Nachdenken über die Möglichkeit einer klaren Differenzierung zwischen objektivem und subjektivem Glück an: Ein Geschäftsmann führt ein subjektiv glückliches Leben und empfindet viel Freude in Bezug auf seine Familie und seine Arbeit. Er ist sich allerdings nicht bewusst, dass seine Frau eine Affäre hat, seine Kinder ihn nicht ausstehen können und er am Ende seines beruflichen Erfolges steht (Kagan 1998: 34-35). Wenn subjektive Glückszustände stets auf

Täuschungen wie diesen beruhen können und die Grenze zwischen Subjektivität und Objektivität verschwimmt, kann die Glücksforschung dennoch behaupten, dass Glück messbar ist? Nach Eckermann ist auf Basis von Kagans Ausführungen eine „völlige Negierung von objektiven Glücksfaktoren […] strittig“ und Subjektivität und Objektivität sollten nicht als „sich gegenseitig ausschließende Elemente eines Binärcodes“ betrachtet werden (2016: 148). Der Anspruch auf Glücksmessung wirft noch viele weitere Fragen auf: Können Aspekte des persönlichen Glücksempfindens in retrospektiven Verfahren aussagekräftig wiedergegeben werden? Inwiefern beeinflusst die aktuelle Stimmungslage das Ausfüllen eines Fragebogens? Welche anderen Störvariablen kommen zur Wirkung und können jene ausreichend eliminiert werden, sodass die Ergebnisse dennoch als valide gelten (vgl. Bucher 2009: 35ff)? Beim Ziehen von Schlüssen ist angesichts dieser Messproblematiken Vorsicht geboten. Oftmals nehmen Erkenntnisse fälschlicherweise einen präskriptiven Charakter an. Aus der empirischen Glücksforschung wird dann eine „Wegweiserwissenschaft, die eine empirisch fundierte Anleitung zum Glücklichsein hervorbringen solle“ (Eckermann 2016: 154). Kapitel 4 illustriert, wie die Glücksindustrie zur Nutznießerin wird.

3.1.2 Interdisziplinäres Interesse

Wie bereits dargelegt, wurde der „Glücksdiskurs“ über viele Jahrhunderte hinweg ausschließlich von den Geisteswissenschaften (Zirfas 2011: 224), hauptsächlich der Philosophie und Theologie, geführt. In der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts begannen jedoch verschiedene andere Disziplinen sich vermehrt an der Glücksdiskussion zu beteiligen:

> […] immer stärker nehmen die Sozial- und Kulturwissenschaften und auch die Naturwissenschaften das Glück […] in den Blick und widmen sich Vorstellungen, Emotionen, biologischen, sozialen oder psychischen Prozessen, historischen, politischen und kulturellen Lebensumständen oder auch individuellen und kollektiven Strategien des Glücks. (ebd.)

Die primär empirischen Beiträge dieser neueren Wissenschaften gewannen binnen kürzester Zeit an Popularität und dominieren den heutigen Glücksdiskurs. Die im Zitat genannten Interessensbereiche – neben biologischen, sozialen und psychischen Faktoren des Glücks sind auch geschichtliche, politische und kulturelle Aspekte Teil des Untersuchungsgegenstandes – verdeutlichen die Interdisziplinarität der Glücksforschung. Bellebaum nennt konkret folgende Disziplinen: „Biologie, Psychologie, Sozialpsychologie, Soziologie, Kulturanthropologie, Staatstheorie, Ökonomie“ (2002: 9). Allerdings arbeiten die verschiedenen Bereiche keinesfalls unabhängig voneinander, wie folgendes Zitat von Frey belegt:

> In current happiness research, in contrast with other areas of the social sciences, the integration among disciplines often goes so far that it is not possible to identify whether a particular contribution is due to an economist, a psychologist, a sociologist, or a political scientist. (Frey 2010: 14)

Nachstehend soll speziell auf den Beitrag von Psychologie, Wirtschaftswissenschaften und Politikwissenschaften eingegangen werden, da Bellebaum diese Bereiche als essenzielle Anwendungsbereiche hervorhebt (2010: 61).

In der Psychologie wurde lange Zeit ein pathologisierender Ansatz verfolgt, wo die Erforschung negativer Gefühlszustände wie Stress oder Angst, sowie psychischer Defizite und Störungen mit dem Ziel, jene behandeln zu können, im Fokus stand (Mayring 2013: 59). Nach Argyle war es diese unverhältnismäßige Priorisierung unerwünschter Emotionen und psychischer Prozesse, die diverse Psycholog*innen dazu motivierte, die vernachlässigten positiven Emotionen ins Zentrum ihrer Forschungsarbeiten zu rücken (2001: 2). Diese Intention unterliegt der Positiven Psychologie, die in einem separaten Kapitel behandelt wird. Nicht zuletzt aufgrund der Etablierung jenes jungen Forschungsfeldes ist die Psychologie in der Glücksdiskussion heute federführend: „Glückspsychologie ist weltweit attraktiv und hat viele Anhänger[*innen] unter forschenden und praktizierenden Psycholog[*innen]“ (Bellebaum 2010: 61). Die psychologische Glücksforschung möchte die mit Glücksgefühlen einhergehenden mentalen Prozesse verstehen und ist an Möglichkeiten gezielter Glücksförderung interessiert. Prinzipiell postuliert die Psychologie, dass Glück lern- und förderbar sei (vgl. Argyle 2001: 2; Bellebaum 2010: 61). Der Fokus der psychologischen Glücksforschung liegt auf subjektiven Einschätzungen, wozu Konstrukte wie *subjektives Wohlbefinden* (*subjective well-being*) oder *Lebenszufriedenheit* herangezogen werden (Argyle 2001: 8-9). *Subjektives Wohlbefinden* wird in der Psychologie, aber auch in anderen Wissenschaften, allgemein oft anstelle des Begriffs *Glück* verwendet. Da mit subjektiven Einschätzungen diverse Problematiken einhergehen, wie weiter oben bereits erwähnt, werden alternativ auch objektive Sozialindikatoren erhoben. Objektive Indikatoren wie beispielsweise Durchschnittseinkommen, Lebensdauer und Bildungsgrad bieten sich insbesondere für einen Länder- oder Städtevergleich an (ebd. 18). An dieser Stelle wird die Schnittstelle der Glückspsychologie mit ökonomischer sowie politischer Glücksforschung deutlich.

Während sich die Psychologie hauptsächlich, aber nicht ausschließlich, auf mentale Prozesse fokussiert, liegt das Hauptaugenmerk der Wirtschaftswissenschaften in der Erforschung ökonomischer Determinanten des Glücks sowie wirtschaftspolitischer Implikationen (Frey 2010: 13-14). Anstatt von *Glück* wird in der Ökonomie häufig vom *Nutzen* gesprochen

(Ruckriegel 2012: 102). Erst seit den letzten Jahrzehnten bedienen sich Ökonom*innen vermehrt an der ursprünglich zurückgewiesenen Methode der subjektiven Einschätzungen (Rätzel 2007: 337). Die über das individuelle Glück gesammelten Daten sind für Wirtschaft und Politik gleichermaßen bedeutsam, da sie Schlussfolgerungen über „den Zustand der Gesellschaft [und] des Wirtschaftssystems" ermöglichen (Mayring 1991: 31). Durch empirische Analysen wird der „Einfluss von Veränderungen der unabhängigen Variablen (zum Beispiel Arbeitslosigkeit, Heirat oder Einkommen) auf die abhängige Variable (Lebenszufriedenheit oder Glück) [bestimmt]" (Rätzel 2007: 336-337). Anhand der Umfragen lassen sich auch verschiedene Länder, Zeiträume oder Gruppen innerhalb einer Gesellschaft vergleichen (Mayring 1991: 31). Eine so gewonnene Erkenntnis ist es, dass der Einfluss ökonomischer Variablen auf Selbsteinschätzungen der Lebenszufriedenheit kleiner ist als der Einfluss nicht-ökonomischer Variablen (Frey 2010: 13). Bereits Richard Easterlin erkannte durch seine Forschungsarbeiten in den 1970er-Jahren, dass kein linearer Zusammenhang zwischen subjektivem Wohlbefinden und Einkommen beziehungsweise materiellem Wohlstand besteht. Die Tatsache, dass ab einem gewissen Level ein höheres Einkommen, anders als lange Zeit angenommen, nicht mehr glücklicher zu machen scheint, ging als Easterlin-Paradoxon in die Geschichte ein. Das Paradoxon ergründet sich unter anderem durch schnelle Anpassung der Ansprüche nach einer Gehaltserhöhung und der Tatsache, dass dem relativen Einkommen mehr Bedeutung zukommt, da sich der Mensch mit anderen Menschen vergleicht (Ruckriegel 2012: 106-110; Rätzel 2007: 338-339). Aufgrund von Erkenntnissen wie diesem ist ein Umdenken in der ökonomischen Tradition gefragt. Der Glücksforschung zufolge kommt es nicht primär auf Wirtschaftswachstum und materiellen Wohlstand, sondern auf die Förderung des subjektiven Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit an (Ruckriegel 2012: 99). Sofern grundlegende materielle Bedürfnisse gedeckt sind, sollte hier auf „nicht-finanzielle Glücksfaktoren und […] (Einkommens-)Verteilung" gesetzt werden (ebd. 110). Frey schlussfolgert:

> This does not mean that income, employment, and price stability are not important, but it does suggest that the recent interest in good governance and in social capital is well founded. (Frey 2010: 13)

Hier wird der Zusammenhang zur Politik ersichtlich. Das Hauptaugenmerk der (Wirtschafts-)Politik sollte Erkenntnissen zufolge vermehrt auf Faktoren wie Regierungsqualität, soziales Kapital und Menschenrechte gelegt werden (vgl. Diener & Seligman 2004). Ergebnisse zeigen, dass demokratische Systeme und Institutionen das subjektive Glück der Menschen positiv beeinflussen. Auch steigt die Lebenszufriedenheit der Menschen, wenn „mehr

Entscheidungen auf der lokalen Ebene getroffen werden“ (Frey 2017: 23-24).[15] Obwohl viele Autor*innen auf Basis der Forschungsergebnisse die Forderung stellen, das Glück der Menschen zur Aufgabe der Politik zu machen[16] (ebd. 33), scheint der Trend, angeführt von westlichen, kapitalistisch geprägten Ländern, genau in die entgegengesetzte Richtung zu gehen. Das Glück liegt heute hauptsächlich in der Eigenverantwortung des Individuums, wie im Laufe dieser Masterarbeit noch verdeutlicht wird.

3.1.3 Wissenschaftliche Glücksbegriffe und Erhebungsinstrumente

Das Vorhaben, an dieser Stelle den der empirischen Glücksforschung zugrundeliegenden wissenschaftlichen Glücksbegriff zu skizzieren, entpuppte sich schnell als schwieriges Unterfangen. Durchforstet man die Fachliteratur, trifft man auf eine Vielfalt an Definitionen des Glücks – in der empirischen Glücksforschung scheint mindestens dasselbe Maß an Uneinigkeit darüber, was es mit dem Begriff *Glück* konkret auf sich hat, zu herrschen, als in der Philosophie. Bereits im Jahre 1991 kritisierte Mayring in Bezug auf die psychologische Glücksforschung die Mannigfaltigkeit an sich teilweise widersprechenden Konzepten. Er unterschied damals schon sechs Arten psychologischer Konzeptionen des Glücks (Mayring 1991: 53). Nicht zuletzt infolge der zunehmenden Interdisziplinarität und Popularität der Glücksforschung in den letzten Jahrzehnten sprießten Ansätze des Glücks in den Sozialwissenschaften geradezu aus dem Boden. Je nach Fachgebiet liegen unterschiedliche Aspekte im Vordergrund und Definitionen beinhalten oftmals Begriffe wie Wohlbefinden, Freude, Wohlergehen, Lebensqualität, Zufriedenheit (Bellebaum 2010: 36; Bucher 2009: 10; Mayring 2007; ebd. 2013), ohne dass jene klar voneinander abgegrenzt werden. Vielmehr werden die Begriffe zur gegenseitigen Klärung herangezogen. Vergleicht man verschiedene Sprachräume, verschärft sich das Definitionschaos sogar, was zum Teil bereits durch die abweichenden Bedeutungen der jeweiligen Glücksausdrücke verursacht wird: „So ist das englische *happiness* weniger persönlichkeitsbezogen, dispositional, tiefgreifend, als das deutsche *Glück*“ (Mayring 2013: 53).

Es wird hier von einer Zusammenfassung der vielzähligen wissenschaftlichen Konzeptionen von Glück abgesehen, da Kapitel 3.2 die speziell der Positiven Psychologie

[15] Für Details zum Einfluss von Demokratie und Föderalismus auf das subjektive Wohlergehen, vgl. Frey 2010: 178ff. Zur Rolle von Ökonomie und Politik in der heutigen Glücksdiskussion, die hier nur oberflächlich thematisiert werden konnte, vgl. Fisch 2002; Diener & Seligman 2004; Diener 2006; Frey 2010; ebd. 2017.

[16] Bhutan, wo *Bruttonationalglück* anstelle des *Bruttonationaleinkommens* gesetzt und Glück somit zum Staatsziel erhoben wurde (vgl. Dallmer 2018), wird hier oft als Vorreiter genannt. Dennoch bleibt auch in Bezug auf dieses Land zu untersuchen, auf welche Art das Bruttonationalglück gesteigert werden soll und welche Verantwortung dabei den Individuen zukommt.

zugrundeliegenden Glücksbegriffe analysiert. Eine Übersicht über bestehende Definitionen findet sich bei Mayring (2007; 2013). Fest steht, dass es sich bei *Empirischer Glücksforschung* keinesfalls um einen klar abgesteckten, „einheitlichen Forschungsgegenstand" handelt. Glücksforscher*innen weichen bewusst auf „angrenzende Termini" aus. So kommt es, dass in diversen Glücksstudien das Wort *Glück* mitunter gar nicht zu finden ist (Bellebaum 2010: 36). Im Gegensatz dazu wird der Begriff *happiness* in englischsprachigen Studien durchaus explizit verwendet, was die oben erwähnten Differenzen zwischen verschiedenen Sprachräumen unterstreicht. In der heutigen Glücksforschung führen insbesondere die Begrifflichkeiten *Glück* versus *Zufriedenheit* zu Kontroversen. Während sie von manchen Wissenschaftler*innen als synonym erachtet werden, ordnen andere *Zufriedenheit* eine vorwiegend kognitive, und *Glück* eine affektive Komponente zu. Das vom Psychologen Ed Diener 1984 entwickelte Konzept des *subjektiven Wohlbefindens* (*subjective well-being)* soll hier einen Lösungsansatz bieten, da es *Glück* und *Zufriedenheit* einerseits zwar trennt, andererseits aber in Beziehung zueinander treten lässt (Bucher 2009: 10; Diener 1984). Allgemein geht aus der Literatur hervor, dass die Sozialwissenschaften *subjektives Wohlbefinden* häufig als Überbegriff in Glücksfragen verwenden. Auch Mayring hält jenes Konstrukt geeignet als Überbegriff für „verschiedene positive Befindenskategorien", fordert zugleich aber eine klare Abgrenzung zu anderen Begriffen wie Glück, Zufriedenheit, Freude, Lebensqualität oder Gesundheit (2007: 189-190). Als Anhaltspunkt schlägt er folgendes „Begriffsfeld" vor:

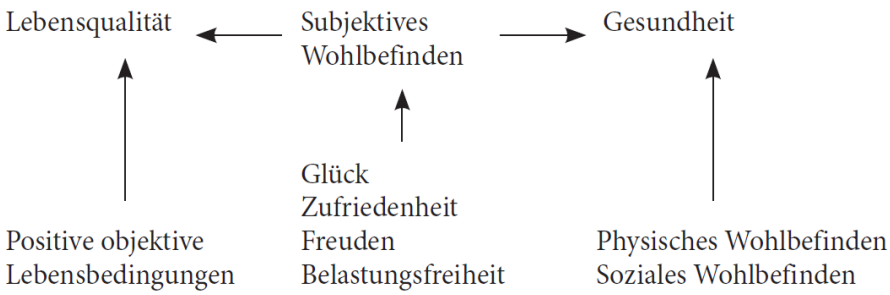

Abbildung 4: Begriffsfeld des *subjektiven Wohlbefindens* (Mayring 2007: 190)

Während die Darstellung verschiedene in Glücksstudien gebrauchte Begrifflichkeiten zwar klar voneinander trennt, veranschaulicht sie bestehende Einflüsse. Eine detailliertere Abgrenzung und Bestimmung der verschiedenen in der Glücksforschung herangezogenen Konstrukte vollzieht Diener (2006: 153-154). Mayring merkt jedoch an, dass sich Dieners

Klärungsversuch nicht etablierte und das "Definitionsproblem" nicht lösen konnte. Im Zuge dieser Masterarbeit wird eine nähere Differenzierung der Konstrukte unterlassen, weil dies den vorgesehenen Rahmen übertreten würde.

Auch die Messinstrumente der empirischen Glücksforschung sind vielzählig. Prinzipiell kann in subjektive und objektive Methoden unterteilt werden (Schildhammer 2009: 94). Häufig wird für Glücksmessungen auf das subjektive Verfahren von Selbsteinschätzungen in Form von Befragungen zurückgegriffen. Dies trifft nach Bucher (2009: 19) zweifellos auf die Psychologie zu. Eine Befragung ist anhand eines anonymen Fragebogens oder eines persönlichen Interviews durchführbar und die Fragen können dabei offen oder geschlossen gestellt werden (Braun 2002: 49). In der Glücksforschung wird meist ein anonymer Fragebogen bevorzugt (Bucher 2009: 20). Vorwiegend werden dabei geschlossene Fragen eingesetzt (Braun 2002: 49). Durch derartige quantitative Forschung können große Stichproben befragt und die Daten anhand statistischer Verfahren ausgewertet werden. So lassen sich beispielsweise Zusammenhänge verschiedener Variablen oder Gruppenunterschiede feststellen. Die Fragebögen fokussieren sich auf die Erforschung eines bestimmten Aspekts des Glücks und können beispielsweise „nach der Lebenszufriedenheit, dem subjektiven Wohlbefinden oder dem aktuellen Glücksempfinden [fragen]" (Eckermann 2016: 129). Oft wird zu unterschiedlichen Lebensbereichen befragt, um den jeweiligen Einfluss jener auf das selbsteingeschätzte Glück vergleichen zu können (Dallmer 2020: 47). Die verwendete Methodik reicht von Kurzverfahren mit nur einem oder zwei Items, die allerdings häufig kritisiert werden (vgl. Bucher 2009: 22), bis hin zu längeren Befragungen mit mehreren Dimensionen und Items. Häufig werden für Antwortmöglichkeiten mehrstufige Skalen eingesetzt, damit Befragte ihre Meinungen und Einstellungen differenziert angeben und Daten umfangreicher analysiert werden können. Speziell bei Befragungen von Kindern erweist sich in Glücksstudien der Einsatz von „Gesichterskalen" – meist mit fünf Smileys von *sehr glücklich* bis *sehr unglücklich* – als nützlich (ebd.).

Zu den bekanntesten Fragebögen der Glücksforschung zählt das Zwei-Item-Verfahren des Neuseeländers Fordyce, das neben Glücksintensität („Wie glücklich oder unglücklich fühlen Sie sich üblicherweise?") auch die Häufigkeit von Glück anhand Prozentangaben der Befragten („Ich fühle mich glücklich: ___ % meiner Zeit; Ich fühle mich unglücklich: ___ % meiner Zeit; Ich fühle mich neutral: ___ % meiner Zeit") zu messen beansprucht (Bucher 2009: 23). Die *Satisfaction with Life Scale* (*SWLS*) wurde konzipiert, um explizit die

Komponente *Lebenszufriedenheit* des von Diener (1984) entwickelten Konstrukts des *subjektiven Wohlbefindens* messen zu können und wird in der Psychologie vielfach verwendet. Die fünf Items dieses Fragebogens, die auf einer Sieben-Punkte-Likert-Skala beantwortet werden, lauten in der deutschen Übersetzung:

1. In den meisten Punkten ist mein Leben meinem Ideal nahe.
2. Meine Lebensbedingungen sind hervorragend.
3. Ich bin zufrieden mit meinem Leben.
4. Ich habe bisher die wichtigen Dinge, die ich mir vom Leben wünsche, auch bekommen.
5. Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich fast nichts ändern.

(Diener et al. 1985)

Zu den international eingesetzten Glücksskalen zählen außerdem die *Affect Balance Scale* nach Bradburn, das *Oxford Happiness Inventory* von Argyle, Martin und Crossland, die Skala *Eudaimonistisches Wohlbefinden* von Ryff, oder die *Depressions-Glücks-Skala* von McGreal und Joseph. Beispiele deutschsprachiger Instrumente sind die von Dalbert entwickelten Skalen *Habituelles Subjektives Wohlbefinden* und *Aktuelle Stimmungsskala* (ebd. 24-35).[17]

Aufgrund umfassender Kritikpunkte in Zusammenhang mit Fragebögen, vor allem wenn sie auf „retrospektive Glücksbilanzen" setzen (Schildhammer 2009: 95), wurden alternative Glücksforschungsmethoden entwickelt. Die *Experience-Sampling-Methode* (ESM) oder *Erfahrungsstichprobe* bittet Teilnehmer*innen über einen Handcomputer oder ein Telefon zu zufällig generierten Zeitpunkten, ihre aktuelle Gefühlslage – man könnte sagen ihr momentan empfundenes Glück – anzugeben. Das Verfahren erstreckt sich über längere Zeit und ist aufgrund des großen Aufwandes und Kostenfaktors an kleine Stichproben gebunden (Frey 2017: 9; Bucher 2009: 39f). Eine weitere neue Methode stellt die *Day Reconstruction Method* (DRM) oder *Tagesrekonstruktionsmethode* von Kahneman dar. Es handelt sich um ein Verfahren, bei dem Teilnehmer*innen ihren Vortag in Episoden einteilen und im Anschluss zu ihrem Erleben dieser Episoden befragt werden. Dabei soll es effizienter als ESM sein und einige der Problematiken umgehen, ohne mit den Schwierigkeiten länger zurückliegender Erinnerungen konfrontiert zu sein (Kahneman et al. 2004; vgl. auch Bucher 2009: 42f). Allerdings ist nach Frey (2017: 9) auch diese Methode noch nicht häufig eingesetzt worden. Er nennt zusätzlich noch die Methode der Magnetresonanztomografie (fMRT), die die affektiven Komponenten des Glücks anhand „Gehirnaktivitäten von Menschen" untersuchen lässt. Diese und andere neurologische Untersuchungen bieten in der Glücksforschung eine

[17] Für eine umfangreiche Sammlung von Verfahren zu Wohlbefinden und Lebensqualität wird auf Schumacher, Klaiberg und Brähler (2003) verwiesen, wenn auch seither neue Instrumente hinzukamen.

Möglichkeit auf objektivere Messungen, doch sie sind kostspielig und lassen nur kleine Stichproben zu. Als Ökonom erachtet Frey für wirtschaftswissenschaftliche Zwecke Ein-Item-Befragungen zur *subjektiven Lebenszufriedenheit* („Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem Leben, das Sie führen, auf einer Skala von 0 (völlig unzufrieden) bis 10 (völlig zufrieden)?“) ohnehin als am besten geeignet (ebd. 10). Sie bilden in der Ökonomie die Grundlage für Panel-Schätzungen, wo dieselben Personen über einen längeren Zeitraum immer wieder befragt und die so gesammelten Daten „mithilfe multipler Regressionen mit (möglichen) Bestimmungsfaktoren des Glücks […] in Beziehung gesetzt“ werden. Das dient der Erfassung des Einflusses einzelner Variablen auf die subjektive Lebenszufriedenheit unter Konstanthaltung anderer Variablen (ebd. 11). Es werden auf diese Art sowohl Querschnittschätzungen als auch Längsschnittschätzungen vollzogen (Eckermann 2016: 135).

Zusammenfassend lässt sich sagen: die gängigste Methode der empirischen Glücksforschung ist und bleibt bis dato die subjektive Befragung mittels quantitativer Fragebögen und Skalen. Neuere Verfahren, wie die oben genannte ESM und DRM, sind noch nicht ausreichend erprobt und scheinen aus diversen Gründen keine wirkliche Alternative zu den großangelegten Fragebogenstudien darzustellen. Das Zeitalter der Big Data beeinflusst allerdings die Arbeitsweise der Glücksforschung – laut Tomoff (2017: 222) lässt sich bereits eine Bewegung hin zum „Data Mining“ beobachten. Dabei handelt es sich um Methoden, die von den Unmengen an Daten, die in unserer digitalisierten Welt tagtäglich hinterlassen werden, Gebrauch machen und auf diesem Wege Informationen zu Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit sammeln. Als Beispiel nennt Tomoff (ebd.) eine 2013 durchgeführte US-amerikanische Studie, bei der Forscher*innen die Lebenszufriedenheit von Menschen anhand einer Analyse von Twitter-Tweets ziemlich genau vorhersehen konnten (Schwartz et al. 2013). Auch im *World Happiness Report* ist das Thema Big Data in Bezug auf die Glücksforschung aktuell: Das Potenzial der Nutzung von Social Media Daten zur Erhebung des individuellen und kollektiven Wohlbefindens und die Frage, ob diese neueren Messmethoden klassische Fragebogen-Studien ergänzen oder gar ablösen könnten, wird untersucht (Metzler, Pellert & Garcia 2022).

3.2 Positive Psychologie und ihre zugrundeliegenden Glückstheorien

Die Positive Psychologie gilt als Pionierin der modernen, empirischen Glücksforschung (Dallmer 2020: 42) und viele der in diesem Kapitel bisher beschriebenen Studien, Projekte und Institutionen entstanden nur aufgrund der rasanten Entwicklung dieser

Forschungsbewegung. Neben Beiträgen der Ökonomie und Sozialwissenschaften sind es heute primär Vertreter*innen der Positiven Psychologie, die glücksfördernde Faktoren, mit Glücksgefühlen einhergehende mentale Prozesse und Auswirkungen von Glück erforschen möchten. Martens (2014: 27) geht sogar so weit zu behaupten, dass Psycholog*innen „heute weitgehend die Rolle der Philosoph[*innen] übernommen haben“, auch wenn dies diskutabel ist. In diesem Abschnitt werden die Entstehungsgeschichte, Grundannahmen und Zielsetzungen der Positiven Psychologie skizziert, sowie erste Zweifel angebracht. Anschließend folgt eine Untersuchung der zugrundeliegenden psychologischen Glückstheorien von Mihaly Csikszentmihalyi und Martin Seligman, welche zu den Gründervätern der jungen Disziplin zählen.

3.2.1 Skizzierung des Forschungsfeldes und Äußerung erster Einwände

Im Jahr 1998 wurde der US-amerikanische Psychologe Martin Seligman, der als Hauptbegründer der Positiven Psychologie in die Geschichte einging, zum Präsidenten der *American Psychological Association* gewählt (Tomoff 2017: 5) und konnte sein Vorhaben der Neuorientierung der Psychologie gezielt vorantreiben. Das eigenständige Forschungsfeld der Positiven Psychologie wurde ins Leben gerufen. Im Einleitungsartikel zu einer Ausgabe des *American Psychologist* im Jänner 2000 begründen Martin Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi ihre Vision der Positiven Psychologie. Mit persönlichen Anekdoten erläutern sie den jeweiligen Moment in ihrem Leben, als es ihnen wie Schuppen von den Augen fiel und sie die Notwendigkeit einer wissenschaftlichen Positiven Psychologie erkannten (Seligman & Csikszentmihalyi 2000: 6-7). Jene sollte eine entgegengesetzte Richtung zur herkömmlichen Psychologie einschlagen:

> Psychology has, since World War II, become a science largely about healing. It concentrates on repairing damage within a disease model of human functioning. This almost exclusive attention to pathology neglects the fulfilled individual and the thriving community. (ebd. 5)

Im Zentrum der Psychologie hatten seit dem Zweiten Weltkrieg die Erforschung und Behandlung psychischer Defizite und Krankheiten gestanden. Negative Emotionen und unerwünschte Zustände sollten aufgehoben werden, positive Emotionen und menschliche Stärken spielten kaum eine Rolle. Hier muss angemerkt werden, dass es hauptsächlich im Bereich der Humanistischen Psychologie Ausnahmen gab – Abraham Maslow, der insbesondere für seine Bedürfnispyramide bekannt ist, stellte 1954 bereits fest, dass sich die Psychologie unverhältnismäßig auf das Negative fokussierte und führte sogar den Begriff Positive Psychologie ein (Lopez & Gallagher 2009: 3). Der von Seligman wiedereingeführte

Begriff drückt die Intention aus, die pathologische Ausrichtung der Wissenschaft umzukehren und präventiv zu arbeiten, indem das Potenzial positiver Qualitäten erkannt und maximal ausgeschöpft werden sollte. Die Hinwendung zu den positiven Aspekten des Lebens sollte ein ‚Aufblühen' („flourish") sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene unterstützen und mehr Wohlbefinden generieren (ebd. 13).

In der Tat schlug die Positive Psychologie, wie von Seligman und Csikszentmihalyi erhofft, zur Jahrtausendwende nicht nur in die Welt der empirischen Wissenschaften ein wie eine Rakete. Zum Ziel der Erforschung positiver Gefühle, positiver Charaktereigenschaften und positiver Institutionen (Seligman 2003: 14-15) werden viele der in Kapitel 3.1.3 dargestellten Forschungsinstrumente, insbesondere Glücksskalen, verwendet. Zur Feststellung des momentanen Glücksniveaus verweist Seligman beispielsweise auf die Fordyce-Skala (ebd. 86). Bereits wenige Jahre nach ihrer Gründung konnte die Positive Psychologie zentrale Erfolge verkünden: Forschungserkenntnisse deuteten darauf hin, dass „Glücksgefühle […] nachhaltig gesteigert werden können" (ebd. 12). So gilt, dass jeder Mensch glücklich werden kann, wenn er nur genug an sich arbeitet. Doch die Grundannahmen der Wissenschaft gehen noch weit über die prinzipielle Lernbarkeit des Glücks hinaus: Forscher*innen glauben „entdeckt zu haben, dass nur glückliche Menschen im Vollbesitz ihrer Gesundheit und kreativen Schaffenskraft sind" (Martens 2014: 39).

Die Positive Psychologie bezweckt folglich nicht nur die „wissenschaftliche Erforschung von Glück und Wohlbefinden" (Tomoff 2017: 6), sondern möchte gleichzeitig den Weg zu mehr Glück und Wohlergehen in Individuen und Gesellschaften anleiten: „The ultimate goal of positive psychology is to make people happier […]" (Seligman, Parks & Steen 2004: 1379). Auch Tomoff als Vertreter der Positiven Psychologie erläutert, dass die gewonnenen Erkenntnisse „Individuen und Unternehmen eine Grundlage [verschaffen], um glücklich und erfolgreich zu werden – was auch immer für den Einzelnen als Glück und Erfolg gelten mag" (2017: 6). Zweierlei Dinge bereiten mir an dieser Stelle Unbehagen: Im Wesentlichen sagt Tomoff aus, dass aus subjektiven Einschätzungen des Glücks eine Anleitung zum Glücklichsein gewonnen wird. Die Positive Psychologie scheint demnach einen objektivierbaren Glücksbegriff zu befördern, obwohl sie vom individuellen, subjektiven Glück ausgeht und jenes empirisch misst. Zusätzlich wird ein Zusammenhang individuellen Glücks und Wirtschaftsinteressen offen dargelegt, da Glück mit Erfolg verbunden, vielleicht gar gleichgesetzt, wird. Nicht zuletzt in Zusammenhang mit diesen beiden Einwänden wird

die Wissenschaftlichkeit des Forschungsfeldes immer wieder bezweifelt (Dallmer 2020: 42). Auch die vagen Formulierungen im oben zitierten Gründungsartikel (vgl. Seligman & Csikszentmihalyi 2000) verhelfen meiner Meinung nach nicht gerade zu flächendeckender Anerkennung im akademischen Bereich. Die Definitionen und Zielsetzungen bleiben oberflächlich, was im Zuge der Begründung einer neuen Wissenschaft anders erwartet wird. Csikszentmihalyis und Seligmans Anekdoten (ebd.) sind für mich hollywoodreif, aber wenig glaubhaft. Kapitel 5 wird Zweifel in Zusammenhang mit der Positiven Psychologie und dem von ihr vertretenen Glücksbegriff im Detail aufgreifen. Es folgt nun eine Untersuchung der Glückstheorien, auf die die Positive Psychologie gestützt ist.

3.2.2 Glück bei Mihaly Csikszentmihalyi

Zu Beginn seines Werkes *Flow – Das Geheimnis des Glücks* berichtet der im Jahr 2021 verstorbene amerikanisch-ungarische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi, dass ihn in seinen Untersuchungen die Frage antrieb, wie es möglich sei, dass die Menschen heute trotz enorm hoher Lebensstandards häufig unsicher, gelangweilt, unerfüllt, kurz gesagt schlicht unglücklich sind (2007: 13). Er machte es sich folglich zur Aufgabe, anhand empirischer Methoden herauszufinden, wann und wie Menschen glücklich sind und fand die Antwort dazu in seiner Theorie des *Flows*. Diese spielt innerhalb der Positiven Psychologie, vor allem auch innerhalb Seligmans Glückstheorie, eine große Rolle.

Glück kann nach Csikszentmihalyi nicht einfach durch aktives Suchen gefunden werden, indem beispielsweise Ziele gesteckt werden, die dann auf Biegen und Brechen erreicht werden müssen. Oftmals passiert gerade dann der Fehler, dass Menschen sich so sehr auf ein zukünftiges Ziel konzentrieren, dass sie die Gegenwart völlig aus den Augen verlieren und keine Freude im Hier und Jetzt empfinden können (ebd. 24). Dennoch hat Glück mit Selbststeuerung des eigenen Lebens zu tun (ebd. 25). Allerdings geht es dabei eher darum, wie das Gehirn alltägliche Dinge im Hier und Jetzt verarbeitet:

> Glück ist vielmehr ein Zustand, für den man bereit sein muß, den jeder einzelne kultivieren und für sich verteidigen muß. Menschen, die lernen, ihre inneren Erfahrungen zu steuern, können ihre Lebensqualität bestimmen; dies kommt dem, was wir Glück nennen, wohl am allernächsten. (ebd. 14)

Glück hängt von der aktiven Steuerung innerer Prozesse ab, was erst eingeübt werden muss. Äußere Einflüsse oder Zufälle kommen für Csikszentmihalyi nicht als Glücksquellen in Frage, denn unserer Umwelt kommt nicht die Aufgabe zu, uns glücklich zu machen. Das wahre Glück kann nur aus dem Inneren entstehen, der Mensch muss dafür tätig werden und

die „Dinge selbst in die Hand […] nehmen“ (ebd. 32). Äußere Güter wie Geld oder Macht können unter Umständen zwar zu Glück beitragen, aber nur, „wenn sie uns helfen, uns besser zu fühlen“ (ebd. 68). Sie müssen vom Individuum durch Steuerung innerer Erfahrungen richtig genützt werden, ansonsten können sie sich sogar negativ auswirken.

Wenn der Mensch seine eigenen Bewusstseinsinhalte kontrollieren lernt (ebd. 14) und sein Inneres mit Harmonie erfüllt ist, kann er mit sich und seinem Leben eins sein und so Glück erfahren (ebd.). Jene Momente völligen Einsseins nennt Csikszentmihalyi Momente „*optimaler Erfahrung*“, welche auf dem Erleben von *Flow* beruhen:

> Doch jeder hat schon erlebt, daß man, statt von anonymen Kräften herumgestoßen zu werden, sich in Kontrolle der eigenen Handlungen, als Herr[*in] des eigenen Schicksals fühlt. Bei diesen seltenen Gelegenheiten spürt man ein Gefühl von Hochstimmung, von tiefer Freude, das lange anhält und zu einem Maßstab dafür wird, wie das Leben aussehen sollte. (ebd. 15)

In einer *optimalen Erfahrung* kontrolliert ein Individuum sein Tun und fühlt sich nicht von der Außenwelt geleitet. Es erlebt intensive Glücksgefühle und geht derartig in seinem Tun auf, dass es alles um sich herum vergisst. Ein *Flow*-Zustand ist durch selbstlose Vertiefung in eine Tätigkeit gekennzeichnet, bei der „ein Gefühl des Fließens erlebt [wird], in dem Selbst, Tätigkeit und Gegenstand ineinander aufgehen“ (Zirfas 2011: 230). Zwar beobachtete Csikszentmihalyi jenen besonderen Zustand nicht als Erster, jedoch prägte er den Begriff *Flow* und ging als Begründer der *Flow*-Theorie in die Geschichte ein. *Flow* repräsentiert eine „spezielle Form der intrinsischen Motivation“, da die *Flow*-Erfahrung stets intrinsisch motivierend ist, andererseits aber nicht jede intrinsische Motivation von einem *Flow*-Erleben begleitet wird (Keller & Landhäußer 2011: 214). Die intrinsische Motivation, die mit *Flow* einhergeht, kommt unter anderem daher, dass das Individuum während dieser Erfahrung „die größte Übereinstimmung mit der eigenen Zielstruktur erreicht“ und die beglückende, befriedigende Tätigkeit, die als an und für sich belohnend wahrgenommen wird, aufrechterhalten möchte (Csikszentmihalyi 1991: 37). Die betreffende Tätigkeit ist folglich durch „Selbstzweckhaftigkeit“ ausgezeichnet (Hönig 2017: 65). Auch charakterisiert sich eine *Flow*-Erfahrung durch das retrospektive Empfinden tiefer Freude, welche Csikszentmihalyi vom Vergnügen unterscheidet. Vergnügen tritt ein, wenn ein Wunsch erfüllt beziehungsweise ein Mangel – beispielsweise Hunger oder Müdigkeit – ausgeglichen wurde, geht aber nicht mit „psychologische[m] Wachstum“ und Glückssteigerung einher. Freude hingegen überschreitet angenehme Gefühlszustände und bewirkt Weiterentwicklung – der Psychologe spricht auch von einer „Vorwärtsbewegung“ (Csikszentmihalyi 2007: 70).

Csikszentmihalyi beobachtete Künstler*innen, Sportler*innen, Komponist*innen, Wissenschaftler*innen und viele mehr bei Handlungen unterschiedlichster Natur und kam zur Erkenntnis, dass *Flow* prinzipiell „bei jeder Aktivität auftreten“ kann (1991: 43-44). Allerdings gibt es Arten von Aktivitäten, die sich besonders für das Erleben von *Flow* eignen. Diese kennzeichnen sich durch sportlichen oder spielerischen Charakter oder erfordern ein hohes Maß an Kreativität (ebd. 1996: 59-60). Eine essenzielle Voraussetzung für das Empfinden von *Flow* ist die Balance zwischen „wahrgenommenen Anforderungen einerseits und den mitgebrachten Fähigkeiten und Fertigkeiten andererseits (ebd. 1991: 43). Das bedeutet, dass die Anforderungen der Tätigkeit in Relation zu den persönlichen Kompetenzen nicht zu hoch, aber auch nicht zu gering sein dürfen, wie folgende Abbildung illustriert:

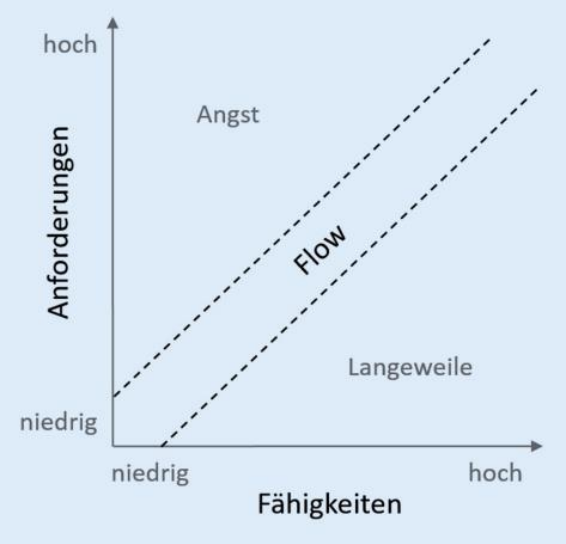

Abbildung 5: „Flow-Modell“ (Hönig 2017: 66 adaptiert nach Csikszentmihalyi)

Die Darstellung zeigt, dass zu hohe Anforderungen relativ zu den mitgebrachten individuellen Fähigkeiten zu Angst und zu niedrige Anforderungen zu einem Zustand der Langeweile führen. *Flow* ist hingegen nur möglich, wenn das Verhältnis ausgewogen ist, sodass die Tätigkeit zwar herausfordernd, aber zu bewerkstelligen ist. Weiters entscheidend ist das Vorhandensein klarer Ziele und „unmittelbar[er] Rückmeldung über das eigene Vorankommen“ (Hönig 2017: 65).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass intensive Glücksgefühle nach Csikszentmihalyi durch *Flow*-Zustände herbeigeführt werden können und das Erleben möglichst vieler solcher Momente des Einsseins die Lebensqualität und Chance auf nachhaltiges Glücklichsein erheblich steigern. Die gezielte Steuerung mentaler Prozesse spielt dabei eine zentrale Rolle.

Es muss allerdings angemerkt werden, dass hier nur ein kleiner Teil aus Csikszentmihalyis Werk dargestellt werden konnte. Er interessierte sich unter anderem auch besonders für den Zusammenhang von *Flow* und der Freude an der Arbeit (Csikszentmihalyi 2007: 191ff).

3.2.3 Glück bei Martin Seligman

Wie bereits erwähnt, gilt der US-amerikanische Psychologe Martin Seligman als Hauptbegründer der Positiven Psychologie. Seine Theorie des Glücks lässt sich primär aus zwei seiner Hauptwerke entnehmen: *Der Glücks-Faktor – Warum Optimisten länger leben* (2003), sowie *Flourish – Wie Menschen aufblühen* (2012).

Seligmans Theorie des authentischen Glücks

Bereits Aufbau und Form von *Der Glücks-Faktor* deuten darauf hin, dass Glück nach Seligman eine ausschließlich subjektive Angelegenheit darstellt und der Weg zum Glücklichsein für Individuen mit viel Arbeit an sich selbst verbunden ist. Denn es handelt sich um eine Art wissenschaftlicher Ratgeber, der Glückssuchende persönlich anspricht und vielzählige Fragebögen und Selbsttests als Hilfestellung inkludiert. Glück, so vermittelt das Buch, kann und muss jeder Mensch aus eigener Kraft maximieren.

Nach Seligmans ursprünglicher Theorie umfasst Glück drei Komponenten: *positive Gefühle*, *Engagement* und *Sinn* (2012: 27). Beim ersten Element der *positiven Gefühle* handelt es sich um Emotionen wie „Lust, Entzücken [oder] Ekstase“ (ebd.). Diese können auch über „Abkürzungen“, wie er es bezeichnet, verursacht werden, sind dann allerdings nicht authentisch und können das Glücksniveau keinesfalls nachhaltig steigern:

> Der Glaube, dass wir uns auf Abkürzungen zu Glück, Freude, Begeisterung, Behagen und Ekstase verlassen und somit die Mühe umgehen können, menschliche Stärken und Tugenden zu praktizieren, ist das Lebensmotto unzähliger Menschen, die mitten im Überfluss seelisch verhungern. Bleiben positive Emotionen losgelöst von bewiesener Charakterstärke, führt das zu Leere, Mangel an Authentizität, Depressionen und – mit den Jahren – zu der nagenden Erkenntnis, dass wir uns immer nur abstrampeln, bis wir tot umfallen. (Seligman 2003: 27)

Oftmals begehen Menschen den Fehler, ihr *nachhaltiges Glücksniveau* – welches Seligman vom *momentanen Glücksniveau* unterscheidet – durch Erhöhung der Anzahl „vergänglicher Glücksepisoden“ maximieren zu wollen (ebd. 86). Sie möchten positive Emotionen schnell und ohne viel Mühe herbeiführen. Als Beispiele von „Abkürzungen“ nennt Seligman unter anderem Drogen, Sex ohne Liebe oder Fernsehkonsum (ebd. 26). Auch der augenblicklich wohltuende Effekt des Schokoladenkonsums oder eine angenehme Massage würden unter diese Kategorie fallen. Der Psychologe schlägt keinen gänzlichen Verzicht auf jene Dinge vor

(ebd. 27), verdeutlicht aber, dass nachhaltiges Glück so nicht gesteigert werden kann. Grund dafür ist, dass es jenen kurzzeitigen Glücksgefühlen an Authentizität fehlt. Wenn positive Gefühle ausschließlich über Abkürzungen generiert werden, können im Laufe der Zeit sogar innerliche Leere oder psychische Krankheiten entstehen. Authentisch sind nach Seligman im Gegensatz dazu positive Emotionen, die in Zusammenhang mit dem Erkennen und Einsetzen von persönlichen Stärken und Tugenden entstehen.

Über Stärken und Tugenden erfolgt der Übergang vom Element der *positiven Gefühle* zum zweiten Element des *Engagements*, das bloße angenehme Gefühlszustände überschreitet (2012: 28). Hier ist der von Csikszentmihalyi beschriebene Zustand des *Flows* (siehe Kapitel 3.2.2) wesentlich: „Ein Mensch muss all seine Kraft und seine höchsten Begabungen aufwenden", um *Flow* zu erleben (Seligman 2012: 28). Das ist es, was aus einem angenehmen Leben ein ‚gutes', engagiertes Leben macht. Tugenden und Stärken definiert Seligman als „positive Charakteristiken, die uns gute Gefühle und Selbstrealisation geben" (2003: 29). Durch das Ummünzen von sechs identifizierten Kerntugenden in insgesamt 24 Stärken, werden die Tugenden vermeintlich psychologisch messbar gemacht (ebd. 32-33). Es ergeben sich für die Positive Psychologie demnach 24 Persönlichkeitseigenschaften, die besonders zur Steigerung des individuellen Glücks beziehungsweise Wohlbefindens[18] beitragen – eine davon ist Optimismus (ebd. 30ff), was den Untertitel des Werkes, *Warum Optimisten länger leben*, erklärt. Die für ein Individuum charakteristischen Stärken nennt Seligman „Signatur-Stärken". Im Ausbau jener sieht er den Schlüssel zum „größtmögliche[n] Lebenserfolg" und zur „tiefste[n] emotionale[n] Befriedigung" (ebd. 35-36). Es geht deutlich aus diesem Abschnitt hervor, dass die operationalisierten Tugenden bei Seligman und der Positiven Psychologie kaum etwas mit den aristotelischen Tugenden, die keinesfalls auf subjektiv gute Gefühle und maximale Befriedigung des Individuums, sondern auf das gelingende Leben in der Polis ausgerichtet waren, gemein haben. Auch ist stark zu bezweifeln, dass das hier beschriebene Verständnis im Sinne moderner Tugendethiker*innen wie Martha Nussbaum wäre.

Ähnlich wie die Quelle authentischer Glücksgefühle in menschlichen Stärken und folglich Tugenden zu finden ist, liegt der Ursprung und Anker der Tugenden Seligman zufolge wiederum „in etwas Größerem" (2003: 37). Dies erklärt, warum der Mensch über positive Gefühle und Engagement hinaus nach einem sinnerfüllten Leben strebt und diesem *Größeren*

[18] Die Begriffe *Glück* und *Wohlbefinden* verwendet Seligman in *Der Glücks-Faktor* synonym (2003: 409), während er in seinem späteren Werk *Flourish* eine entscheidende Differenzierung einführt (2012).

angehören möchte. Das dritte Element des *authentischen Glücks* ist demnach *Sinn* (2012: 28). Eine Positive Psychologie dürfe nicht einfach „auf den Wellen der Selbstverbesserungsmoden herumtanzen", sondern müsse durch das Element des Sinns „tiefer verankert" und mit Philosophie und Theologie verkettet sein (2003: 390). Nach Seligmans früherer Theorie scheint eine Hierarchie der beschriebenen Glückselemente zu bestehen, in der Sinn an oberster Stelle steht:

> Dieser Weg [zum glücklichen Leben, K.B.] führt Sie durch Landschaften der Freude und Zufriedenheit hinauf in das Hochland der menschlichen Stärken und Tugenden und schließlich auf die Gipfel dauerhafter Erfüllung: Sinn und Zweck im Leben. (Seligman 2003: 16)

Im Sinn ortet Seligman das dauerhafte Glück. Im Anhang von *Der Glücks-Faktor* wird bestätigt, dass er persönlich das „sinnvolle Leben" gegenüber dem „guten Leben" und das „gut[e] Leben" gegenüber dem „angenehmen Leben" priorisiert, wenngleich er diese Wertung nicht in seine offizielle Theorie aufnimmt (ebd. 470). An dieser Stelle ist ein kurzer Einschub notwendig: Meiner Meinung nach ist das offenbar priorisierte Element des Sinns innerhalb Seligmans früher Glückstheorie äußerst vage definiert. Auch scheint die empirische Glücksforschung dem sinnerfüllten Leben kein sonderlich großes Interesse beizumessen, sodass die praktische Relevanz der Priorisierung fragwürdig ist.

Um zu veranschaulichen, aus welchen Faktoren nachhaltiges Glück besteht und wie sich diese zusammensetzen, stellt Seligman eine Formel – den sogenannten *Glücks-Faktor* – auf:

> G = V + L + W
> Glück ist gleich Vererbung plus Lebensumstände plus Wille. (Seligman 2003: 85)

Beim Glück *G* handelt es sich nicht um das momentane, sondern um das nachhaltige Glücksniveau, welches es zu maximieren gilt. Um den Stand dessen zu messen, rät Seligman den Leser*innen die Durchführung der von Lyubomirsky und Lepper entwickelten, aus vier Items bestehenden Skala *Subjektives Glück* (ebd. 86-87; vgl. auch Bucher 2009: 27). Wie die Formel zeigt, spielen für Seligman für das nachhaltige Glücksniveau die drei Variablen *V* (Vererbung), *L* (Lebensumstände) und *W* (Wille) eine Rolle. Jedoch seien weder erstere noch zweitere für eine Erhöhung des Glücksniveaus geeignet. Während die vererbten Faktoren (*V*) zwar einen erheblichen Prozentsatz des Glücksniveaus ausmachen, wirken sie einer Steigerung entgegen, so der Positive Psychologe. Unter anderem sollen Forschungsergebnisse darauf hindeuten, dass es eine vererbte „Bandbreite für positive und negative Emotionen" gibt (ebd. 90) und ein „genetischer Steuermann", wie Seligman es nennt, dafür sorgt, dass ein

Individuum ein gewisses vorprogrammiertes (Un-)Glücksniveau ansteuert (ebd. 88). Eine Veränderung der Lebensumstände (*L*-Variablen) – dazu zählt Seligman finanzielle Mittel, soziale Beziehungen oder Religiosität – könne das nachhaltige Glück prinzipiell gering beeinflussen, allerdings sei es für Menschen äußerst schwierig, Veränderungen mit deutlichen Effekten herbeizuführen (ebd. 109-110). Aus diesen Gründen plädiert Seligman, sich auf diejenigen Variablen zu fokussieren, die der eigenen Willenskraft (*W*) unterliegen:

> Die sehr erfreuliche Nachricht ist es aber, dass es eine große Zahl von inneren, seelischen Lebensbedingungen gibt, die durchaus in Ihrem Sinne wirksam werden können [und] die Sie sehr viel einfacher unter Ihre Kontrolle bekommen können. Wenn Sie sich dazu entschließen, bei diesen Variablen etwas zu ändern, und wenn Sie die Warnung beherzigen, dass keine dieser Veränderungen ohne echte Bemühung erreicht wird, dann kann Ihr Glücksniveau mit großer Wahrscheinlichkeit nachhaltig angehoben werden. (ebd. 110)

Das Zitat verdeutlicht, dass Glück bei Seligman primär mit der Steuerung innerer Abläufe, die laut ihm dem eigenen Willen unterliegen, zu tun hat. Dauerhaftes Glück kann erhöht werden, indem ein Individuum hart an sich arbeitet und seine Charaktereigenschaften entdeckt, optimiert und gezielt im täglichen Leben einbringt. Seligmans Glücksformel zeigt ganz klar, dass er davon ausgeht, dass das Individuum sein Glück selbst in der Hand hat und äußere Umstände dafür nebensächlich sind.

Seligman (ebd. 111) unterteilt Glück zum Zwecke der Veränderung der *W*-Variablen in die drei Modalitäten Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart. Auch wenn es „erstrebenswert ist, in allen drei Modalitäten glücklich zu sein“, sei dies nicht immer möglich. Positive Emotionen, die sich auf die Zukunft beziehen, betreffen unter anderem „Optimismus, Zuversicht, Glauben und Vertrauen“ (ebd.). Positive Gefühle gegenüber der Gegenwart trennt Seligman in „Vergnügungen“ einerseits und „Belohnungen“ oder „Gratifikationen“ andererseits. Kurzzeitige Vergnügungen äußern sich beispielsweise in „Ekstase“ oder „Fröhlichkeit“ und können beinahe ohne aktives Denken stattfinden. Hingegen sind Aktivitäten, die länger anhaltende Belohnung oder Gratifikation auslösen, durch Einsatz persönlicher Stärken gekennzeichnet und erfordern ein hohes Maß an Denken und Konzentration. Das beste Beispiel hierfür ist nach Seligman Csikszentmihalyis *Flow*-Zustand, wie bereits erwähnt wurde. Die Vergangenheit betreffend nennt Seligman die positiven Gefühle „Genugtuung, Zufriedenheit, Erfüllung, Stolz und Behagen“ (ebd.). Seligman zeigt anschließend auf, wie jedes Individuum für sich die positiven Emotionen der drei Modalitäten steigern kann und baut dabei auf Selbsttests und verschiedenste Alltagsübungen wie Achtsamkeitstraining. Es wird deutlich, dass Glück nach Seligman hauptsächlich mit dem Empfinden positiver Emotionen zu tun hat. Auch wenn er die anderen Elemente –

Engagement und Sinn – hervorhebt, geht es in seinem Buch fast ausschließlich darum, wie man durch Stärkung gewisser Charaktereigenschaften gute Gefühle in seinem Leben maximieren kann. Negative Gefühle scheinen in Seligmans Theorie kaum vorzukommen – er

Seligmans Theorie des Wohlbefindens

In seinem zehn Jahre später veröffentlichten Werk *Flourish – Wie Menschen aufblühen* revidiert Seligman seine Glückskonzeption und führt die Differenzierung von Glück und Wohlbefinden ein. Seine ursprüngliche Theorie kritisiert der Psychologe nun als eindimensional und zu sehr auf Maximierung guter Gefühle ausgerichtet (2012: 46). Des Weiteren habe die Operationalisierung von Glück als Lebenszufriedenheit diverse Problematiken mit sich geführt, wie beispielsweise Messfehler durch den Einfluss der aktuellen Stimmungslage von Befragten (ebd. 30). Dass Seligman den Begriff *Glück* durch *Wohlbefinden* ersetzt, hängt nicht zuletzt auch mit der weiter oben geschilderten Glücks-Definitionsproblematik zusammen – wenngleich in Erinnerung gerufen werden muss, dass auch *Wohlbefinden* bis dato keine klare Abgrenzung erfuhr. Im Zuge Seligmans aktualisierter Theorie wird das Messen und Fördern von *Aufblühen* (*flourishing*) anstelle von Lebenszufriedenheit als neuer Gegenstand der Positiven Psychologie ausgerufen (ebd. 48-49). Den Leser*innen von *Flourish – Wie Menschen aufblühen*, das erneut die Form eines wissenschaftlichen Selbsthilfebuches annimmt, wird nun keine Aussicht auf Glücksmaximierung, sondern gleich im Einleitungssatz das nicht weniger fragwürdige Versprechen des Aufblühens gegeben (ebd. 13). Mir scheint, als hätte Seligman das Konzept des Aufblühens einerseits zum Umgehen einiger Kritikpunkte im Kontext seiner früheren Theorie und andererseits zum Zwecke der engeren Verknüpfung von Glück mit Erfolg, Selbstverbesserung und Ausschöpfung des persönlichen Potenzials eingeführt. Welche problematischen Konsequenzen sich für Individuen daraus ergeben, wird in Kapitel 5 behandelt.

Nach Seligman besteht Wohlbefinden aus den fünf Komponenten ‚positive Gefühle' (*positive emotions*), ‚Engagement' (*engagement*), ‚positive Beziehungen' (*positive relationships*), ‚Sinn' (*meaning*) und ‚Zielerreichung' (*accomplishment*), weshalb die Theorie auf Basis der englischen Bezeichnungen unter dem Akronym PERMA bekannt ist (ebd. 34). Durch diese fünf Elemente, die laut Seligman als ‚wirkliche Dinge' alle messbar sind, wird das ‚Konstrukt' Wohlbefinden operationalisiert (ebd. 32). Indem sich das Wohlbefinden folglich auf mehrere Pfeiler stützt, sei die adaptierte Theorie vor jeglichem Monismus-Vorwurf

bewahrt (ebd. 34). Die Elemente *positive Gefühle*, *Engagement* und *Sinn* behält der Psychologe aus seiner ursprünglichen Glückstheorie bei, weshalb sie hier nicht mehr im Detail erläutert werden. *Positive Gefühle* – Seligman benützt auch die Bezeichnungen „hedonistisches Element" oder „Lustelement" – und *Engagement* haben gemein, dass all ihre Faktoren auf rein subjektiver Einschätzung beruhen und nur subjektiv gemessen werden können. In diesem Punkt unterscheiden sie sich Seligman zufolge von den anderen drei Elementen des PERMA-Modells. Glück und Lebenszufriedenheit – die Ziele der früheren Glückstheorie – werden aufgrund ihrer Subjektivität nun als Faktoren des hedonistischen Elements betrachtet (ebd. 35). Das Element des *Sinns* hat nach Seligmans neuer Theorie sowohl eine subjektive als auch eine objektive Komponente, welche nicht immer übereinstimmen müssen: „Eine unvoreingenommene und objektivere Beurteilung von Geschichte, Logik und Kohärenz kann einer subjektiven Beurteilung widersprechen" (ebd. 36). Seligmans Auffassung von Sinn innerhalb der Theorie des Wohlbefindens wirkt im Vergleich zur Theorie des authentischen Glücks weniger spirituell – so verwendet er in seiner Erläuterung des Elements das Beispiel eines tiefgründigen Gesprächs. Für mich scheint Sinn hier einfach mit etwas Bedeutungsvollem gleichgesetzt zu sein. Inwiefern Sinn objektiv gemessen werden kann, bleibt fraglich.

Neu hinzu kommen die Elemente *positive Beziehungen* und *Zielerreichung*. In Bezug auf ersteres lautet Seligmans These, dass die positiven Aspekte des Lebens meist irgendeinen sozialen Zusammenhang beinhalten:

> Auch ohne die näheren Umstände [der] Höhepunkte Ihres Lebens zu kennen, weiß ich doch, welche Form sie hatten: Sie alle ereigneten sich in Zusammenhang mit anderen Menschen. (Seligman 2012: 40)

Für Seligman und die Positive Psychologie steht fest, dass gute Beziehungen Wohlbefinden erheblich steigern können. Seine Behauptung im obigen Zitat erachte ich allerdings als viel zu pauschal. Auch muss die Frage gestellt werden, ob soziale Beziehungen möglicherweise bloß Mittel zum Zwecke der anderen Wohlbefindens-Elemente, wie positive Gefühle oder Sinn, darstellen.[19] Auch wenn der Psychologe eingestehen muss, dass seine Antwort nicht gewiss ist, weist Seligman den Einwand zurück, indem er neuere Untersuchungen zur menschlichen Evolution – konkret zum Gehirn „als Sozialsimulator" und zur „Gruppenauslese" –

[19] Eines der drei Kriterien, um als eigenständiges Element des Wohlbefindens zu gelten, ist es, dass Menschen „um der Sache selbst willen danach [streben], nicht nur um eines der anderen Elemente zu erhalten" (Seligman 2012: 34).

heranzieht, die das Eingehen von positiven Beziehungen als Selbstzweck nahelegen (ebd. 42-44). Dennoch bleibt dieser Punkt für mich zweifelhaft.

Das letzte Wohlbefindens-Element der Zielerreichung führt Seligman ein, da seine ursprüngliche Theorie mit der Kritik konfrontiert wurde, nicht zu berücksichtigen, dass Erfolgsstreben im Leben vieler Menschen Selbstzweck ist (ebd. 32). Seligman untersuchte dies und gelangte zur Überzeugung, dass Zielerreichung – er verwendet auch die Ausdrücke Erfolg, Leistung, Gewinnen, „*sich als wirksam erleben*“, Könnerschaft und Vorherrschaft – tatsächlich „oft um ihrer selbst willen“ erstrebt wird und einen großen Beitrag zum Wohlbefinden vieler Menschen ausmacht (ebd. 37). Für das Wohlbefinden mancher Menschen sei dieses Element derart entscheidend, dass sie ihr gesamtes Leben dem Erfolg widmen, nur um erfolgreich zu sein, ähnlich wie andere Menschen primär das sinnvolle oder das lustvolle Leben um ihrer selbst willen wählen (ebd. 38). Seligman betont, dass die verschiedenen Lebensarten gewöhnlich nicht in ihrer Reinform vorzufinden sind und die Hinzunahme des Elements der Zielerreichung keinesfalls eine Gutheißung des auf Erfolg um des Erfolges willen ausgerichteten Lebens implizieren solle (ebd. 38-39). Aus den genannten Beispielen zur Erläuterung des Elements, die sich um Geld und Ruhm drehen (ebd. 37-39), geht allerdings hervor, dass Seligman Erfolg hier hauptsächlich im Sinne von materiellem Wohlstand und Macht versteht. Welche individuellen und gesellschaftlichen Auswirkungen mit der Propagierung einer Theorie des gelingenden Lebens einhergehen, die Gewinn, Leistung und Erfolg auf Augenhöhe mit Sinn, Engagement und menschliche Beziehungen setzt, soll Kapitel 5 untersuchen.

Abschließend ist zu Seligmans revidierter Theorie noch zu erwähnen, dass die Rolle der 24 herauskristallisierten Stärken aufrechterhalten bleibt, nun aber nicht nur für Engagement, sondern auch für die anderen vier Wohlbefindens-Elemente zentral ist: „Wenn man seine größten Stärken aufwendet, so führt das zu mehr positiven Gefühlen, mehr Sinn, mehr Erfolg und zu besseren Beziehungen“ (ebd. 46). Das Entwickeln und Einsetzen der persönlichen Signatur-Stärken bedingt Authentizität, welche innerhalb der Positiven Psychologie grundlegend für wahres Glück ist. Seligmans Wohlbefindens-Konzeption erlangte große Aufmerksamkeit und wird in Zusammenhang mit der Positiven Psychologie vielfach zitiert. Auch in der Forschung wird sie herangezogen: Butler und Kern (2016) entwickelten den „PERMA-Profiler“ – eine Skala aus 23 Items, die die fünf Elemente des Wohlbefindens zu messen beansprucht.

4 Käufliches Glück? Eine Analyse kommerzieller Glücksanleitungen

Das vorhergehende Kapitel untersuchte, wie empirische Wissenschaften heute an Fragen des Glücks herangehen und nahm dabei vor allem die Positive Psychologie unter die Lupe. Klar ersichtlich wurde, dass die zugrundeliegenden Prämissen der empirischen Messbarkeit und individuellen Herstellbarkeit des Glücks beziehungsweise Wohlbefindens in vielerlei Hinsicht ein Kontrastprogramm zu den in Kapitel 2 behandelten philosophischen Ansätzen darstellen. Sowohl in Csikszentmihalyis als auch in Seligmans Glückstheorie scheinen schlussendlich die Steigerung subjektiv positiver Gefühlszustände und die Befriedigung individueller Bedürfnisse im Vordergrund zu stehen. Moralische Aspekte sowie die Rolle negativer Gefühle werden missachtet. Im folgenden Kapitel wird aufgezeigt, inwiefern der Boom der empirischen Glücksforschung und der Positiven Psychologie einen nicht minderen Boom der Glücksindustrie hervorrief. Ich argumentiere, dass das „Glücksdiktat“ (Cabanas & Illouz 2019) unseres Zeitalters, welches Individuen in ihrem Streben nach Glück regelrecht zu Selbstoptimierung verpflichtet, auf einem Zusammenwirken der Positiven Psychologie und dem populären, profitorientierten Glücksdiskurs beruht. Um dies zu demonstrieren, wird nachstehend vor allem auf kommerzielle Glücksanleitungen, speziell das Coaching-Angebot nichtakademischer ‚Glücksexpert*innen‘, eingegangen. Eine Analyse der Homepages zweier in Wien tätiger Coaches stellt exemplarisch dar, warum zeitgenössische Glückscoaching-Konzepte einen Nutzen aus der Bekräftigung äußerst individualistischer, banaler Glücksauffassungen ziehen und welche Rolle dabei die Positive Psychologie spielt.

4.1 Zusammenhang Positive Psychologie und Glücksindustrie

Wie Kapitel 3.2 zeigte, suggeriert die Positive Psychologie die Lernbarkeit des Glücklichseins unter anderem durch Selbstoptimierung, Konzentration auf individuelle Signatur-Stärken, Selbstverwirklichung und Engagement. Es wird daran festgehalten, dass jedes Individuum subjektives Wohlbefinden – oder *Aufblühen*, wie es noch verheißungsvoller formuliert wird (Seligman 2012) – durch Arbeit an sich selbst erreichen kann. Das Glücksstreben wird nicht nur als dem Menschen naturgegeben, sondern als „höchste[r] Ausdruck menschlicher Erfüllung“ (Cabanas & Illouz 2019: 15) betrachtet. Nur glückliche, erfüllte Menschen können ihr Potenzial vollends ausschöpfen, so die Devise. Diese Grundannahmen spielen der sogenannten *Glücksindustrie* in die Hände – die Neuorientierung der traditionell pathologisierenden Psychologie und der Aufschwung der empirischen Glücksforschung ist

von einem explodierenden Markt an Glücksdienstleistungen und Konsumobjekten, die das Glück versprechen, begleitet.

Bellebaum zählt in seiner Erläuterung der Glücksindustrie Angebote wie „Glücksspiele“, „Glückszahlen“, „Glückssymbole“ oder „Glücksorte“ auf und bezieht sich auf Marketingstrategien, die Konsument*innen mit Glücksversprechungen und positiven Konnotationen zum Kauf ihrer Produkte verlocken. Dabei muss nicht immer explizit die Rede vom Glück sein (2002: 24-25). Es gibt allerdings auch Konsumgüter, die das Thema Glück bewusst thematisieren. Di Leo verwendet das Beispiel des Songs *Happy* von Pharrell Williams, der im Jahr 2014 der meistverkaufte Song in den USA war und international in den Charts ganz oben lag. Videos von Menschen, die zu Pharrells Lied mit dem Text *Clap along if you feel like happiness is the truth* tanzen, gingen viral. Es wurde sogar eine eigene Website mit dem Titel *We Are Happy From…* initiiert, wo Menschen aus aller Welt ihre Videos zu Pharrells Song über das Glücklichsein hochladen können (Di Leo 2022: 15). Bis August 2022 wurden 1.950 Videos aus 153 Ländern veröffentlicht (wearehappyfrom.com 2020). Die Website fungiert als kulturübergreifender Präsentierteller des individuellen Glücks und scheint in dieser Hinsicht diversen Social Media Plattformen zu ähneln. Als erstrebenswertes Ziel propagieren die Videos, die eingerichtete Homepage und der Songtext selbst das kurzzeitige Wohlfühlglück, welches mit positiven Emotionen wie Freude oder Ekstase verbunden ist und negative Emotionen ausblendet (vgl. Schmid 2012).

Di Leo ordnet Pharrells Lied einem blühenden Geschäftsmodell zu, das das Potenzial des Glücks als Verkaufsschlager erkannt hat. Glücklichsein wird innerhalb jener Glücksindustrie als Produkt betrachtet, das es zu optimieren, bewerben und verkaufen gilt. Der US-amerikanische Philosophie-Professor führt dies neben anderen Phänomenen wie dem Aufschwung der Big Data insbesondere auf die Bewegung der Positiven Psychologie zurück und ist überzeugt, dass sich die Glücksindustrie und die Positive Psychologie gegenseitig befeuern (2022: 16). Fest steht für ihn und viele andere Kritiker*innen (vgl. Mayring 2007: 186; Reichertz 2002; Schrage 2011), dass Glück heute als Ware gehandhabt wird:

> To be sure, happiness today *is* a commodity—and it may very well be the best-selling product on Amazon. The free market rewards consumer demand with more products. The axioms of neoliberalism dictate that *everything* is for sale and that everything can – and should be – plundered for profit including happiness. (Di Leo 2022: 19)

Aus dem Zitat geht hervor, dass Di Leo die Kommerzialisierung des Glücklichseins in Zusammenhang mit Prinzipien des Neoliberalismus bringt. Das neoliberale Paradigma beruht

auf der Erweiterung des Markts auf alle Bereiche des menschlichen Lebens, sodass nicht nur de facto materielle Güter, sondern auch immaterielle Werte wie Gesundheit, zwischenmenschliche Beziehungen oder eben Glück ökonomisiert werden. Eine nähere Darstellung des Neoliberalismus folgt in Kapitel 5 im Zuge von Edgar Cabanas und Eva Illouz̕Kritik an der Positiven Psychologie und dem modernen Glücksbegriff, den sie stark mit neoliberalen Strukturen verknüpft sehen.

In Verbindung mit der Vermarktung des Glücks argumentiert Schrage unter Berufung auf Campbells Analyse des modernen Hedonismus (1987), dass wir heute einer entmaterialisierten, emotionalen Form des hedonistischen Konsums begegnen. Konsumgüter spielen nicht mehr vorrangig die Rolle äußerlicher Reize zur Stimulierung von Lust oder Freude, sondern repräsentieren „emotionalisierbar[e] Bedeutungsträger" (Schrage 2011: 420). Nicht der materielle Besitz per se wird genossen und als glückssteigernd wahrgenommen, sondern die Emotionen, die das Individuum diesem Gut beisetzt. Dass sich innerhalb der Glücksindustrie eine „Entmaterialiserung des Hedonismus" (ebd.) abzeichnet, lässt sich meiner Meinung nach auf Sozialen Medien wie Instagram beobachten, wo Influencer*innen auf das emotionale Involviertsein ihrer Follower*innen angewiesen sind. Ein beworbenes Produkt wird nicht in erster Linie um des Produktes willen gekauft, sondern weil die Influencer*innen als glücklich wahrgenommen und bewundert werden und Menschen an diesem ‚Glück' teilhaben möchten. Gefährlich ist, dass mit der modernen, emotionalisierten Form des Konsums „die Grenzen zwischen >authentischen< und warenförmig angeeigneten Emotionen" verschwimmen (ebd.).

Es ist unbestreitbar, dass die Medien – heute ganz besonders Social Media Plattformen – innerhalb der Glücksindustrie eine eminente Rolle spielen. Doch ist anzumerken, dass diese wichtige Rolle auch unabhängig von ökonomischen Interessen besteht. Reichertz betont, dass jede Gesellschaft zur Darstellung, Speicherung und Verbreitung bestimmter „Formen des Glücks [und] Praktiken der Glückserlangung realer oder fiktiver Figuren" auf die „Medien ihrer Zeit" zurückgreift (2002: 237). Für die letzten Jahrzehnte kennzeichnend ist allerdings eine Entwicklung der Medien von einer rein über das Glück berichtenden hin zu einer glücksschaffenden Funktion. Sie wurden zu „*modernen Lieferanten des Glücks*" (ebd. 238). So bedienen sich heute vielzählige vermeintliche ‚Glücksexpert*innen' zur Verbreitung und Vermarktung ihres ‚Knowhows' über das Glück und wie man es erreichen kann unterschiedlichster Medien: Podcasts, Selbsthilfebücher, Youtube-Kanäle, Instagram-Profile,

Homepages, Blogs – um nur einige zu nennen. Im nächsten Unterkapitel soll konkret auf Glücksanleitungen in Form von Glücksratgebern und diversen Dienstleistungsangeboten eingegangen werden.

4.2 Pseudowissenschaftliche Anleitungen zum Glücklichsein

Duttweiler stellt fest, dass „Beratung zu einem geglückten Leben" durch Expert*innen keine neue Erfindung ist und bis in die Antike zurückgeht (2011: 308). Problematisch ist jedoch, dass es sich bei den Berater*innen heute oftmals um nichtakademische ‚Expert*innen' handelt, die Glücksanleitungen in Form von Selbsthilfebüchern oder Dienstleistungen wie Coachings, Workshops und Vorträge für kommerzielle Zwecke anbieten. Sie bauen wissenschaftliche Theorien und Erkenntnisse nur oberflächlich und oftmals verzerrt ein und wollen dabei den Leser*innen suggerieren: „Zum Erreichen des Glücks bedarf es spezifischen, oft als Geheim- oder Expertenwissen ausgewiesenen Wissens" (Duttweiler 2011: 309). Es ist naheliegend, dass die Etablierung der Positiven Psychologie mit der Lieferung empirisch fundierter Erkenntnisse diesbezüglich gerade recht kam. Die Pseudo-Glücksexpert*innen erhielten dadurch eine „seriöse gemeinsame Wissensgrundlage", wodurch sie „das Stigma des Leichtfertigen und Gefälligen" abschütteln konnten (Cabanas & Illouz 2019: 35-36). Außerdem stieg die Nachfrage abrupt an, da mit der Verbreitung der Positiven Psychologie nicht mehr nur psychisch belastete Menschen Hilfe benötigten, sondern praktisch jedes Individuum auf ‚professionelle' Beratung zur Selbstoptimierung und Glücksfindung angewiesen war (ebd. 36). Das umfangreiche zeitgenössische Angebot deutet darauf hin, dass sich eine Vielzahl an Menschen von den Glücksanleitungen, die das Ziel des gelingenden, freudvollen Lebens ohne jegliche Probleme als so einfach wie noch nie präsentieren, verleiten lässt. Indem „suggeriert [wird], dass Glück mittels einfachster Rezepte erreichbar sei", wird das Streben nach Glück allerdings nicht nur vermarktet, sondern völlig banalisiert (Mayring 2007: 186).

In einem in Kapitel 4.1 präsentierten Zitat deutet Di Leo an, dass die Kommodifizierung des Glücks den Umsatz des Internethandelsriesen *Amazon* signifikant ankurbelt. Gibt man auf der deutschen Amazon-Seite in der Suchleiste den Begriff *Glück* ein, bestätigt sich dies. Neben materiellen Gütern und Filmen werden hauptsächlich Bücher angezeigt. Allein im aktuellen Jahr 2022 erschienen bis Mitte August in der Kategorie Bücher 3.000 neue Titel, die den Begriff *Glück* beinhalten. Wird nach Titeln mit *happiness* gesucht, ist die Trefferquote noch um ein Vielfaches höher. Scrollt man durch die Titel, scheint die Mehrzahl der Bücher

Glücksratgeber darzustellen. Dies deckt sich mit dem Ergebnis von Mayrings Qualitativer Inhaltsanalyse der Amazon-Buchtitel mit *Glück* (Mayring 2007: 186). Amazon verfügt sogar über eine eigene Kategorie für Selbsthilfebücher zur Glückssteigerung. Ein regelrechter, bis in die heutige Zeit anhaltender „Boom der Glücksratgeber" ist nach Duttweiler seit den 1980ern zu beobachten (2011: 308). Das Angebot umfasst verschiedenste Sparten, wie allein die Titel der Top 50 Bestseller in der Kategorie der Glücksratgeber auf Amazon verdeutlichen: darunter befinden sich mit Stand 12. August 2022 Titel wie *Der Mönch der seinen Ferrari verkaufte, Achtsamkeit – Resilienz – Selbstliebe, Gelassenheit lernen und Positiv Denken,* oder *Gesetz der Anziehung – Das 1x1 zum Manifestieren*. Die Ausrichtungen gehen von mystisch-spirituell über meditativ bis hin zu populärpsychologisch und autosuggestiv, um nur einige zu nennen (Duttweiler 2011: 308). Wolf merkt an, dass die Mehrzahl der Glücksratgeber dem „Bereich des Empowerments" zuzuordnen sind und erkennt in der in vielen Anleitungen implizierten „Glücks-Formel, das Individuum könne durch eigenes Denken seine Realität kreiieren [sic], indem es durch mentale Fokussierung alle gewünschten Ereignisse in sein Leben zieht", Grundzüge des sogenannten *spirituellen Materialismus* (2010: 20). In der Glücksratgeber-Literatur wird demnach sowohl die Glücksfrage an sich als auch das Spirituelle popularisiert (ebd. 18). Ganz besonders wird dies durch Selbsthilfebücher, die die Formbarkeit des individuellen Glücks anhand des *Gesetzes der Anziehung* propagieren, verdeutlicht. Ein gutes Beispiel hierfür ist Claudia Engels Spiegel-Bestseller *Scheiß auf die Glücksfee – Ich mach das jetzt selbst – Wie du dir mit dem Gesetz der Anziehung alles manifestierst, was du dir wünscht* (Engel 2022a).

Die Autorin, deren ‚Expertise' scheinbar auf den nichtakademischen Ausbildungen zum „NLP Coach" und zur „Kommunikationstrainerin" beruht, bietet im Zuge ihres Unternehmens *Engel Coaching* auch Glückscoaching an (Engel 2022b). Ihre Programme haben die zweifelhaften Namen „Glücksmagnet", „Liebesmagnet", sowie „Her mit dem geilen Leben" (ebd.). Auf Anfrage wurde mir per E-Mail von Engels „Glückssupporterin" Jenny Wöhlk mitgeteilt, dass mein „Invest" für letzteren Kurs – welcher aus überschaubaren 4 Coaching-Aufzeichnungen mit Zusatzmaterial besteht – bei 666 Euro liegen würde. Den Kursinhalt beschrieb sie in besagtem E-Mail wie folgt: „Hier geht es um die einzelnen Lebensbereiche Job, Liebe, Geld und Sinn und um das richtige Mindset und Tipps, um die Lebensbereiche auf geil zu drehen" (Wöhlk 2022). Das Ausmaß der bereits erwähnten „Kommerzialisierung und Banalisierung des menschlichen Glücksstrebens" (Mayring 2007: 186) in Verbindung mit Angeboten wie diesen ist kaum in Worte zu fassen. Fest steht, dass nicht nur Glücksratgeber,

sondern auch individuellere Glücksanleitungen in Form von Trainings, Coachings und Co in Zeiten der modernen Glücksforschung einen exponentiellen Aufschwung erlebten. Im Unterschied zu Selbsthilfebüchern versprechen sie den Menschen eine persönlichere, interaktivere, bequemere, sowie zuverlässigere Unterstützung bei der Selbstverbesserung und Glückssuche. Insbesondere der Bereich des Coachings scheint von der Neuorientierung der Positiven Psychologie profitiert zu haben. Man könnte fast meinen, dass ‚Glückscoaches' im 21. Jahrhundert die Rolle von Psychotherapeut*innen übernehmen. Problematisch ist die Tatsache, dass Coaching „im gesamten deutschsprachigen Raum an keine formale rechtliche Qualifikation gebunden [ist]" und sich folglich „jede Person als Coach bezeichnen [kann]" (Austrian Coaching Council 2018). Dennoch ist die Positive Psychologie eng mit dem nichtakademischen Feld des Coachings verwoben. Der Nutzen beruht auf Gegenseitigkeit, wie Cabanas und Illouz aufzeigen: Positive Psycholog*innen realisierten die Lukrativität des Coachings und sprangen oft auf den Zug jenes Geschäfts auf (2019: 37). Allein Aufbau und Form der beiden in Kapitel 3.2.3 analysierten Werke Seligmans unterstreichen diesen Punkt – Seligman bedient sich in beiden Werken „der typischen Coaching- und Selbsthilferhetorik" (ebd.). Er befürwortet die Verknüpfung der Positiven Psychologie und des nichtakademischen Coachings sogar explizit in einem extra für diesen Zweck verfassten Artikel (ebd.). In der Einleitung verkündet er: "Positive psychology can provide coaching with a delimited scope of practice, with interventions and measurements that work, and with a view of adequate qualifications to be a coach" (Seligman 2007: 266). Nach Seligman bildet die Positive Psychologie folglich die wissenschaftliche Grundlage des Coachings. Er trägt somit explizit zur Legitimierung nichtakademischer Angebote zur Glückssteigerung bei.

4.3 Analyse ausgewählter Glückscoaching-Konzepte

In diesem Kapitel erfolgt eine Analyse der Websites von zwei nichtakademischen ‚Glückscoaches'[20] mit Sitz in Wien, um oben erwähnte Phänomene der boomenden Glücksindustrie durch Praxisbeispiele zu veranschaulichen. Insbesondere wird illustriert, dass zeitgenössische Glückscoaching-Konzepte einen höchst banalen Glücksbegriff konstruieren, der die individuelle Herstellbarkeit des Glücks und die Pflicht zur Selbstoptimierung forciert. Dies spielt den eigenen kommerziellen Zwecken in die Hände. Das Diskursfeld der Positiven Psychologie wird als wesentliche rhetorische Strategie eingesetzt, was den Zusammenhang zwischen wissenschaftlichem und populärem Glücksdiskurs verdeutlicht.

[20] Bisher habe ich das Wort ‚Glückscoaches' meist in Anführungsstriche gesetzt, um meine kritische Distanz zu signalisieren. Von nun an werde ich im Sinne der besseren Leserlichkeit bewusst davon absehen.

4.3.1 Begründung der Auswahl und Kontextualisierung

Die Auswahl der zu analysierenden Konzepte erfolgte auf Basis einer umfangreichen Internetrecherche gegenwärtiger österreichischer Glückscoaching-Angebote. Insbesondere folgende Kriterien waren dabei wichtig: die Websites sollten professionell gestaltet und aktuell sein, sowie umfangreiche Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Coaching-Ansätzen enthalten. Außerdem sollten die Glückscoaches über einen gewissen Bekanntheitsgrad verfügen, da dies darauf hindeutet, dass eine beträchtliche Anzahl von Menschen ihre Dienste in Anspruch nimmt. Anhand dieser Kriterien wurden schließlich die Websites von Margot Maaß (Maaß 2022a) und Katharina Mühl (Mühl 2022a) als repräsentativ erachtet. Screenshots der Startseiten ihrer Homepages befinden sich zum besseren Veranschaulichen im Anhang.

Margot Maaß bietet Vorträge für Veranstaltungen, Trainings für Unternehmensmitarbeiter*innen sowie Coaching für Einzelpersonen an. Das Impressum ihrer Website gibt eine Wiener Adresse an, weshalb anzunehmen ist, dass dort der Sitz ihres Einzelunternehmens ist. Maaß verfügt über den Master *Professional Teaching and Training* der Universität für Weiterbildung Krems. Daneben gibt sie an, „zertifizierte Glückstrainerin" zu sein, eine „Ausbildung zum Systemischen Coach" belegt, sowie bei Veit Lindau und Dr. Edda Buresch gelernt zu haben (Maaß 2022a). Meine Recherchen ergaben, dass es sich hierbei um durchaus kritisch zu betrachtende, nichtakademische Schulen zur Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterkenntnis handelt. Mit ihrem 2013 ins Leben gerufenen Unternehmen *die Sinnstifter* scheint Maaß einen hohen Bekanntheitsgrad und Ansehen in der Glücksexpert*innen-Szene erreicht zu haben – sie wird seither regelmäßig über das Glück interviewt und für Vorträge eingeladen, wie aus ihrem Facebook-Profil hervorgeht (Maaß 2022b). *Die Sinnstifter* berufen sich auf die empirische Glücksforschung – unter anderem Seligmans PERMA-Modell. Ziel ist es, nicht nur „glückliche Unternehmen" hervorzubringen, sondern auch glückliche Schüler*innen und Lehrer*innen. Mit dem von Maaß geleiteten *Praxis-Lehrgang zum Glück* werden Absolvent*innen zur Durchführung von „Glücksunterricht und Glückstrainings" zertifiziert. Damit wird die von Maß mitbegründete Initiative „Schulfach Glück" vorangetrieben (die Sinnstifter 2022a). Der nächste Lehrgang startet im Herbst 2022 und wird derzeit auf Facebook beworben – diesbezügliche Posts werden von Hashtags wie *#glückkannmanlernen, #happykids, #happyteachershappykids, #wohlbefinden* oder *#positivepsychologie* begleitet (die Sinnstifter 2022b).

Auch Katharina Mühl lebt und arbeitet in Wien – das Büro ihres 2017 gegründeten Unternehmens *Glückskompetenz* befindet sich im zweiten Bezirk (Potye 2020). Mühl war nach Wirtschafts- und Marketingstudien jahrelang bei großen Konzernen im Marketing tätig (ebd.), bevor sie über „Ausbildungen zur Mentaltrainerin, zum Coach und zur Lebens- und Sozialberaterin" schließlich „Glücks-botschafterin" wurde (Mühl 2022a). In dieser Funktion genießt sie regelmäßig Auftritte in Radiosendungen, Fernsehshows und (Boulevard-)Zeitungen (Mühl 2022a). Anders als Maaß, die sich auf Facebook und Plattformen wie *Linkedin* oder *Xing* beschränkt, scheint Mühl auf Social Media sehr aktiv zu sein und dadurch ihre Bekanntheit erlangt zu haben: neben ihrer Homepage inklusive Blog und wöchentlichem Newsletter für ihre „Glücks-Community" (ebd.), betreibt sie den *glueckskompetenz* Instagram-Account mit 4.000 Follower*innen (ebd. 2022b). Dort gibt sie Glückstipps, bewirbt ihr Programm und teilt ihre persönliche (Krankheits-)Geschichte. Gemeinsam ist den beiden ‚Glücksexpertinnen', dass sie ihr Wissen zum Thema Glück über nichtakademische Ausbildungen beziehungsweise „jahrelanges Selbststudium", wie Mühl auf ihrer Website schreibt (ebd. 2022a), erlangten. Außerdem möchte auch Mühl das Glück in Schulen bringen und bietet Schüler*innen-Workshops und Lehrer*innen-Fortbildungen an (ebd.).

4.3.2 Zielgruppe und Absicht

Beide Websites sprechen als potenzielle Kund*innen Menschen an, die ein glücklicheres Leben erreichen möchten und sich auf diesbezüglicher Hilfesuche befinden. Die Zielgruppe möchte ohne großen Aufwand schnelle Veränderungen bewirken – dies zeigt sich insbesondere durch Aussagen über die Einfachheit der nachhaltigen Glückssteigerung (siehe Kapitel 4.3.3) – und ist gewillt, für ‚professionelle' Hilfe viel Geld zu investieren. Obwohl die genauen Preise auf den Homepages nicht veröffentlicht werden, deuten diverse Aussagen auf beträchtliche Summen hin: Maaß (2022a) schreibt von der notwendigen Bereitschaft, „Zeit und Geld in dich zu investieren" und auch Mühl (2022a) äußert sich zur „Investition in dein Glück". Auf Anfrage erfuhr ich per E-Mail, dass sich ein Paket über zehn online Coaching-Einheiten bei Mühl auf 1.200 (Mühl 2022c) und bei Maaß auf 1.500 Euro (Maaß 2022c) beruft.

Im Gegensatz zu Maaß scheint Mühl auch jüngere, über vergleichsweise geringere finanzielle Mittel verfügende Personen im Visier zu haben. Zwar bieten beide ‚Glücksexpertinnen' gratis Kennenlerngespräche an, doch lockt Mühl (2022a) im Gegensatz zu Maaß darüber hinaus noch mit weiteren Gratis-Angeboten („KOSTENLOS FÜR DICH"). So zum Beispiel mit

ihrem „Glücksfahrplan“, der per Mail zugeschickt wird und gleichzeitig mit der Aufnahme in den „Glücksletter“-Verteiler einhergeht: „Hol dir den 35seitigen Glücksfahrplan und finde heraus, worauf es wirklich ankommt, wenn du glücklicher und erfüllter leben möchtest. Kostet dich keinen Cent, nur deine E-Mailadresse […]“ (ebd.). Auch deutet sie in ihrer Antwort auf meine E-Mail-Anfrage an, dass sich eine Lösung finden würde, wenn ich die angegebenen Coaching-Kosten als Studentin nicht tragen könne (ebd. 2022c). Dass Mühls Zielgruppe jünger ist, geht zudem aus Verweisen auf ihren Instagram-Account („Folge @glueckskompetenz auf Instagram und hol dir deinen täglichen Glückstipp“) sowie auf diverse Auftritte in Lifestyle-Podcasts („Der kostenlose Carpe diem Podcast mit mir übers Glück finden“) hervor (ebd. 2022a).

Neben Privatpersonen haben beide Websites noch eine zweite Zielgruppe vor Augen: Maaß (2022a) möchte Arbeitgeber*innen für Mitarbeiter*innen-Trainings, die durch Glückssteigerung zu mehr Erfolg und Profit führen sollen, interessieren („Sie möchten ein attraktiver Arbeitgeber sein und ein Umfeld schaffen, in dem Menschen aufblühen?“). Mühl (2022a) spricht hingegen keine privatwirtschaftlichen Unternehmen, sondern Schulleitungen und Lehrpersonal an („Ich engagiere mich dafür, dass Schule ein Ort der Freude ist, der die Glückskompetenz von Kindern und Lehrkräften stärkt. Gerne begleite ich Ihre Schule oder Klasse auf diesem Weg“). Auffallend ist, dass sowohl Maaß als auch Mühl die Art der Anrede an die jeweilige Zielgruppe anpassen. In den Informationen zum Coaching-Angebot für Privatpersonen verwenden beide das persönliche Du, während Arbeitgeber*innen beziehungsweise Schulen mit der Höflichkeitsform angesprochen werden. Das persönliche Du in der Kategorie des Privat-Coachings bezweckt den Aufbau einer persönlichen Beziehung und schafft sogleich eine Vertrauensbasis. Dies soll den potenziellen Kund*innen ein gutes Gefühl geben und sie für die Zusammenarbeit erwärmen. Auch das vertrauensvolle Wir dient dem Beziehungsaufbau: „KOMMEN WIR INS GESPRÄCH – UNVERBINDLICH UND DOCH PERSÖNLICH“ (Maaß 2022a); „Glücklichsein ist eine Fähigkeit, die wir trainieren können“ (Mühl 2022a). Beide Coaches schlüpfen sogar gezielt in die Rolle der Kund*innen, indem sie die Ich-Form benutzen. So findet sich bei Maaß der grell-gelbe Button „Ich möchte mehr über diese Glücksformel wissen!“, über den man sie per E-Mail kontaktieren kann (Maaß 2022a). Gleichsam wird bei Mühl die Strategie der Perspektivenübernahme angewendet. Durch Klick auf den Button „JA, ich will mehr Glück und Lebenszufriedenheit in meinem Leben spüren“ kann direkt das kostenlose Kennenlerngespräch gebucht werden (Mühl 2022a).

Der bereits angedeutete, manifeste Zweck der Websites ist es, die Zielgruppe(n) vom jeweiligen Glückscoaching-Konzept zu überzeugen und sie zur Buchung eines Pakets oder Kennenlerngesprächs zu bewegen. Kapitel 4.3.3 wird zeigen, welche rhetorischen Strategien dazu angewendet werden. Beide ‚Expertinnen' begründen ihre offenkundige Absicht dadurch, dass es ihre persönliche Berufung ist, andere Menschen bei der Glücksfindung zu begleiten: Mühl (2022a) schreibt, dass die Tätigkeit als „Glücks-botschafterin" ihr „Traumberuf" ist und sie „so viele Menschen wie möglich dazu ermutigen [möchte], ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen". Auch Maaß (2022a) präsentiert „Glück als [ihre] Berufung" und schildert die Inspiration anderer Menschen, „ihr Glück in die Hand zu nehmen", als ihr Herzensanliegen. Jeglicher kommerzielle Zweck wird mithilfe dieser Inszenierungen verschleiert.

Doch es ist noch eine weitere, latente Absicht vorhanden: ein Paradigma der individuellen Steuerbarkeit des Glücks sowie der Pflicht auf ständige Optimierung soll perpetuiert werden. Duttweiler beschreibt diesen Umstand zwar in Bezug auf Glücksratgeber, doch lässt sich ihre Beobachtung eins zu eins auf die Coaching-Konzepte von Maaß und Mühl ummünzen:

> [D]em Genre der Lebenshilferatgeber ist ein Streben nach Optimierung eigen, das durch das inhaltliche Versprechen auf Glück noch gesteigert wird. Glück wird zu etwas, das immer optimierbar und somit permanent anfällig für Beratung ist. Damit postulieren Glücksratgeber einen notorischen Mangel an Glück und bieten zugleich konkrete Maßnahmen gegen diesen Mangel an. Sie generieren einen dynamisierenden Effekt, indem sie Krise *und* Ratsuche auf Dauer stellen und so plausibel machen wollen, dass man sich unablässig um sein Glück bemühen muss. (Duttweiler 2011: 308)

Ich behaupte, dass die Inhalte der betreffenden Websites genau jenen „dynamisierenden Effekt" produzieren. Indem in Anlehnung an die Positive Psychologie ein individualistischer, an Selbstoptimierung und Selbstverwirklichung gekoppelter Glücksbegriff befördert wird, wird sichergestellt, dass Individuen nie das Gefühl haben, glücklich genug zu sein. Sie bleiben dadurch auf Glückscoaching und Co angewiesen. Dies entspricht der kommerziellen Absicht der Homepages. Meine Behauptung wird im folgenden Abschnitt durch die Diskussion eingesetzter Strategien untermauert.

4.3.3 Rhetorische Strategien

Hier möchte ich zeigen, welche Strategien von Maaß und Mühl benutzt werden, um die Zielgruppe von ihrem Glückscoaching-Konzept zu überzeugen und den zuvor dargelegten *Effekt* zu kreieren. Der Fokus liegt dabei auf verwendetem Vokabular.

Zunächst bedienen sich beide Websites stark positiv konnotierter Sprache, um der Zielgruppe ein gutes Gefühl, Optimismus sowie Tatendrang zu bereiten und sie vom Angebot zu

überzeugen. So springen Besucher*innen auf Maaß' Homepage motivierende Ausdrücke wie „Lebensfreude", „Aufwärtsspirale", „Bereicherung in der Gesellschaft", „Wachstum", „Aufblühen" oder „Erfolg" entgegen (Maaß 2022a). Es wird ersichtlich, dass Maaß mit Intertextualität arbeitet, da sich viele der Begriffe auf Seligmans Theorie des Wohlbefindens (siehe Kapitel 3.2.3) beziehen. Inwiefern sich die Websites als Strategie explizit auf die Positive Psychologie berufen, wird weiter unten näher ausgeführt. Auch Mühl möchte potenzielle Kund*innen mit positiven Konnotationen locken und benutzt auf ihrer Internetseite Begriffe wie „tiefe Dankbarkeit", „Zuversicht und Lebensfreude", „seelische Gesundheit", „[d]ein PLUS an Lebenszufriedenheit" oder „[m]ehr Selbstvertrauen" (Mühl 2022a).

Neben einer allgemein hohen Frequenz an positiv konnotiertem Vokabular ergab meine Wortwahl-Analyse, dass sowohl Maß als auch Mühl speziell das Wort *Glück* so oft wie möglich einbauen. Sie formen damit Ausdrücke, die bereits erste Auskunft über die Konstruktion eines individualistischen Glücksbegriffs und die dauerhafte Stellung von „Krise *und* Ratsuche" (Duttweiler 2011: 308) geben. Bei Maaß (2022a) finden sich beispielsweise folgende Bezeichnungen: „Glücks-Impulse", „Glücksformel", „Glücksmoment", „Glücksgefühl", „Ihr Termin mit dem Glück", „Ihr Schritt zum Glück", „Glück als Lebenshaltung" oder „Glück mit Hirn". Es wird suggeriert, dass sich ein Mensch nur aktiv für ein glückliches Leben mit vielen positiven Momenten und Gefühlen entscheiden müsse. Das Gehirn könne sozusagen auf Glück umprogrammiert werden. Dazu hält Maaß als ‚Glücksexpertin' eine *Formel* bereit. Das kostenlose Kennenlerngespräch nennt sie bereits einen „Termin mit dem Glück", da die Entscheidung für eine Zusammenarbeit mit ihr bereits den ersten Schritt Richtung nachhaltige Glückssteigerung darstellt. Es zeigt sich, dass die Mentorin mit einer in Kapitel 4.2 bereits demonstrierten gängigen Strategie kommerzieller Glücksanleitungen arbeitet: es wird weisgemacht, dass es für das Erlangen von wahrem Glück Expertise benötigt (Duttweiler 2011: 309).

Auch Mühls Website ist übersät mit Begriffen, die *Glück* enthalten – sogar noch in höherer Intensität als bei Maaß. So verwendet Mühl (2022a) unter anderem folgende Ausdrücke: „innere Glückskompetenz", „Glücksgespräch", „Glücksfahrplan", „authentisches Glück", „Glücks-Strategiegespräch", „Jobglück-Formel", „Glücks-Mindset", „Glücks-Community", „Geheimnis eines glücklichen Lebens", „einfach[e] Glücksübungen" und „Mut zum Glück". Viele dieser Ausdrücke spiegeln wider, was über Maaß' Konzept bereits gesagt wurde. Mühl

stellt Glück gleichermaßen als etwas dar, das einfach gelernt werden kann – es handelt sich um eine *Kompetenz*, wie sie immer wieder betont. Doch es braucht sie als ‚Expertin', um das „Geheimnis" der Glücksfindung zu lüften und sich besagte „Glückskompetenz" anzueignen. Mühl wirbt parallel zu Maaß damit, eine Formel – sie nennt es „Glücksfahrplan" – bereitzuhalten und dass der erste Schritt bereits durch das kostenlose 30-minütige „Glücks-Strategiegespräch" getan wird. Mit dem Ausdruck „Mut zum Glück" deutet auch sie an, dass Glück durch eine bewusste mentale Entscheidung herbeigeführt werden kann.

Nicht nur aus den bisher dargestellten Begriffen geht hervor, dass die analysierten Coaching-Konzepte den Weg zum glücklichen Leben aufgrund ihrer kommerziellen Absicht höchst vereinfachen. Noch expliziter zeigt sich diese Tatsache in diversen auf den Websites abgegebenen Statements. Zur Veranschaulichung sollen einige Zitate präsentiert werden:

> Jede Veränderung beginnt mit einer klaren Absicht und einer ebenso klaren Entscheidung. Bist du bereit, glücklich zu sein? Dann triff' eine Entscheidung, für dich, für dein Glück. Nicht irgendwann, sondern JETZT! (Maaß 2022a)
>
> Jeder trägt das Potential für ein erfüllendes, gelingendes Leben in sich. (ebd.)
>
> Erfahre, wie du das Glück in deinem Leben durch einfache Tricks vermehrst. (Mühl 2022a)
>
> Alles, was du für dein Lebensglück brauchst, ist ein konstruktives Mindset, eine Prise Mut und gelegentlich einen sanften [sic] Tritt in den Hintern. (ebd.)
>
> Dabei hast du bereits alle Ressourcen in dir, die du dafür brauchst, um ein glückliches Leben zu führen. Und zwar SOFORT und nicht erst in der Zukunft. Du brauchst dafür weder mehr Geld, noch einen bestimmten materiellen Besitz, sondern lediglich eine konstruktive mentale Einstellung und eine positive Grundhaltung zum Leben. (ebd.)

Mit Aussagen wie diesen wird die von Mayring (2007: 186) skizzierte „Banalisierung" der menschlichen Suche nach Glück in Zusammenhang mit kommerziellen Glücksanleitungen offensichtlich. Den nichtakademischen Glückscoaches zufolge sei alles ausgesprochen einfach: der Mensch müsse sich „lediglich" aktiv für das Glück entscheiden und an seiner Einstellung arbeiten – alle Voraussetzungen für ein geglücktes Leben trage er ohnehin in sich. In Kontrast zu den meisten in Kapitel 2 dargestellten philosophischen Glückskonzepten und in fast noch höherem Maße als in den Glückstheorien der Positiven Psychologie wird ein völlig subjektivierter Glücksbegriff, unabhängig von jeglichen äußeren Einflussfaktoren und objektiven Komponenten, gezeichnet.

Um die Zielgruppe von der schnellen Lernbarkeit des subjektiven Glücks zu überzeugen, greifen beide Websites auf Kund*innen-Bewertungen zurück – zufriedene Klient*innen seien

„der beste Beweis, dass Glücklichsein lernbar ist“ (Mühl 2022a). Zwei Beispiele von Feedback möchte ich demonstrieren:

> […] Ihr Vortrag hat Wirkung gezeigt. Ich habe versucht, „negative Gefühle zu reduzieren“ und statt mich zu ärgern zu schmunzeln. Und es hat überraschend gut geklappt. Danke für die Inspiration! (Maaß 2022a)

> Das Glückstraining bei Katharina garantiert Erfolg(e)! Soviel steht für mich fest. Denn einen Tag später verbrachte ich eine geniale Zeit mit Freunden/ lieben Menschen und gewann tatsächlich den Hauptpreis bei einem Gewinnspiel […]. Für mich kein Zufall. Glücklich sein ist wahrlich erlernbar & machbar. (Mühl 2022a)

Jene positiven Erfahrungsberichte sollen neue Kund*innen anziehen. Die ‚Erfolgsgeschichten‘ verleihen der Einfachheit der individuellen Glückserhöhung Nachdruck, indem eine rasche Wirkung der Glückscoachings suggeriert wird. Dabei signalisiert insbesondere der bei Mühl aufgeführte Kund*innen-Kommentar ein zweifelhaftes Glücksverständnis. Glücklichsein scheint darin als eine Mischung aus Zufallsglück und Wohlfühlglück[21] begriffen werden, denn die schöne Zeit mit Freund*innen und der Hauptgewinn seien der Beweis für den Erfolg von Mühls Coaching sowie die Lernbarkeit des Glücks. Vor allem die antiken Lehrmeister würden heftig gegen das hier gezeichnete Bild protestieren – mit dauerhaftem Glück hat es rein gar nichts zu tun. Obwohl sowohl Maaß als auch Mühl an einer Stelle betonen, dass ihr Coaching nicht darauf abzielt, ununterbrochen „happy“ zu sein (Maaß 2022a; Mühl 2022a), vermitteln die Website-Inhalte dennoch einen Glücksbegriff, der am ehesten mit Schmids Wohlfühlglück gleichzusetzen ist. Denn primär werden kurzanhaltende positive Gefühle wie Freude und Genuss betont. Mühl schreibt in ihrem kostenlosen *Glücksfahrplan*: „Auf die Vielzahl deiner täglichen kleinen Glücksmomente kommt es für dein Lebensglück an“ (2022d: 19). Ihre Mentees sollen „zu einem Leben voller Freude, Energie und Leichtigkeit [zurückkehren]“ (ebd. 2022a). Auch Maaß (2022a) möchte ihren Klient*innen dabei helfen, „mehr Glücksmomente im Alltag zu erfahren“.

Beide Glückscoaches verwenden als rhetorische Strategie das Vokabular der Positiven Psychologie, um der Zielgruppe eine wissenschaftliche Fundierung ihres Programms vorgeben zu können. Obwohl ihr Wissen hauptsächlich aus nichtakademischen Ausbildungen und Erfahrungswerten stammt, erhalten sie auf diesem Wege Legitimation. Dass das Diskursfeld der Positiven Psychologie – besonders Seligmans Begrifflichkeiten – gezielt eingesetzt wird, zeigt sich bereits in Ausdrücken wie „authentisches Glück“ (Mühl 2022a)

[21] Siehe Schmids Arten von Glück, Kapitel 2.2

oder „Wachsen und Aufblühen“, der Name von Maaß' Einzelcoaching-Programms (Maaß 2022a). Auffallend ist in Zusammenhang mit jenen Bezeichnungen, dass Mühl sich scheinbar vorrangig auf Seligmans *Theorie des authentischen Glücks* und Maaß auf seine spätere *Theorie des Wohlbefindens* (siehe Kapitel 3.2.3) bezieht. Diese Erkenntnis wird durch die Tatsache bestärkt, dass Mühl meist von Lebenszufriedenheit, welche in Seligmans früherer Theorie Glück operationalisiert, schreibt. Sie gibt wiederholt Aussicht auf ein „PLUS an Lebenszufriedenheit“ und richtet sich ausdrücklich an Menschen, die „nach einer wissenschaftlich fundierten Methode für mehr Lebenszufriedenheit [suchen]“ (Mühl 2022a). Maaß beruft sich hingegen mehrmals auf das Konzept des Aufblühens und klärt, dass es sich dabei um einen „Begriff aus der Positiven Psychologie“ handelt. Sie führt außerdem Seligmans PERMA-Modell als „wertvolle Grundlage“ ihres Ansatzes auf und erläutert, dass es für „Gemeinsam sinnvolle Ziele erreichen und dabei Freude erleben“ stehe. Daraus leitet sie einen Zusammenhang zwischen Glück und Unternehmenserfolg her (Maaß 2022a). Meiner Meinung nach gibt Maaß Seligmans Definition von PERMA unzureichend wieder[22], worin ich die Pseudowissenschaftlichkeit kommerzieller Glücksanleitungen reflektiert sehe. Um die auf beiden Homepages vorzufindende Strategie der oberflächlichen Verwissenschaftlichung besser illustrieren zu können, führe ich hier noch zwei weitere Textstellen an:

> „In meiner Arbeit als Vortragende, Trainerin und Mentorin nutze ich gerne die Grundlagen der Positiven Psychologie und die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung. Ich kombiniere dieses Wissen mit praktischen Methoden und meiner persönlichen Erfahrung, ergänzt durch mein umfassendes Management-Know-how aus den Führungspositionen, in denen ich tätig war“ (Maaß 2022a)

> Glücklichsein ist eine Fähigkeit, die wir trainieren können. Genauso wie wir Klavier spielen oder eine Fremdsprache erlernen, können wir auch unsere Emotionen trainieren. Das ist durch die Erkenntnisse der Glücksforschung, der positiven Psychologie und der Neurobiologie wissenschaftlich belegt. (Mühl 2022a)

Der Einsatz vermeintlich wissenschaftlicher Fakten beabsichtigt nicht nur die Legitimierung der Glückscoaching-Konzepte, sondern dient darüber hinaus der Verpflichtung zur Arbeit am individuellen Glück. Mühl betont etwa, dass „Glückstraining […] positive Emotionen, Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit [fördert]“ (2022a) und Maaß sagt aus, dass glückliche Personen nicht nur mehr Freunde, gesündere Beziehungen und eine bessere Immunabwehr hätten, sondern auch kreativer, beruflich erfolgreicher und für andere Personen

[22] Sie fasst die einzelnen Wohlbefindens-Elemente, die Seligman zufolge jeweils um ihrer selbst willen erstrebt werden, bequem in einem sich gut verkaufenden Satz zusammen und hebt dabei das Erleben von Freude empor. Das Element des Engagements sehe ich in diesem Satz wiederum gar nicht enthalten. Für Erläuterungen zum PERMA-Modell, siehe Kapitel 3.3.2 beziehungsweise Seligman (2012).

attraktiver wären (Maaß 2022a). Wenngleich diese Behauptungen intuitiv einleuchten mögen, fehlen jegliche Quellenangaben und es bleibt unklar, inwiefern sie durch empirische Forschung belegt sind. Doch Besucher*innen der Websites wird durch derartige Aussagen eingeschärft, wie dringlich es sei, sich umgehend um ihr persönliches Glück zu kümmern. Niemand möchte dem im Umkehrschluss gezeichneten Bild eines nicht maximal glücklichen Menschen entsprechen: beruflich erfolglos, für andere unattraktiv, unkreativ, anfällig für Krankheiten, unsozial. Dahingegen erscheint die Investition hoher Geldsummen für Glückscoaching zur Optimierung des Selbst definitiv als das geringere Übel – besonders hinsichtlich der von Maaß und Mühl beteuerten Einfachheit. Auf diese Weise produzieren die ‚Glücksexpertinnen' den von Duttweiler (2011: 308) beschriebenen „dynamisierenden Effekt": sie konstatieren einerseits einen schädlichen Glücksmangel in Individuen und Gesellschaften, halten mit ihren Konzepten aber andererseits sogleich eine Lösung bereit. Außerdem wird verdeutlicht, dass Glückscoaches im heutigen Zeitalter das Berufsfeld von Psychotherapeut*innen zu übernehmen oder zumindest wesentlich zu ergänzen beabsichtigen, wie in Kapitel 4.2 schon angedeutet wurde. Glückscoaching wirkt vorbeugend und verhilft jedem Menschen zum Ausschöpfen des vollen Potentials, so die Devise. Bei Mühl findet sich sogar ein konkretes Statement dazu: „Eine meiner Glücks-Mentees hat einmal zu mir gesagt: *Katharina in 3 Stunden Coaching mit dir, ist mehr weitergegangen als in einem Jahr meiner Therapie*" (Mühl 2022a). Das damit verbundene Herabspielen der Effizienz von Psychotherapie ist für mich äußerst problematisch, insbesondere wenn man Dauer und Umfang der gesetzlich geregelten psychotherapeutischen Ausbildung in Österreich bedenkt. Auch der Austrian Coaching Council (2018) weist darauf hin, dass die Psychotherapieausbildung „über eine Coachingausbildung weit hinaus[geht]".

Zusammenfassend demonstrierte meine Analyse, dass zeitgenössische Glückscoaching-Konzepte für ihre eigenen kommerziellen Zwecke einen Glücksbegriff konstruieren, der das glückliche Leben nicht nur als jederzeit zugänglich vermittelt, sondern gleichzeitig einzig und allein das Individuum in die Verantwortung zieht. Indem die Betonung auf dem Erleben möglichst vieler positiver Emotionen liegt, wird Glück primär als subjektives Wohlfühlglück propagiert. Jener Glücksbegriff deckt sich mit den Prämissen der wissenschaftlichen Glücksforschung, allen voran der Positiven Psychologie. Somit konnte anhand des Beispiels der Glückscoaching-Konzepte gezeigt werden, dass „der populäre und der wissenschaftliche Glücksdiskurs um dieselben Grundannahmen kreisen" (Cabanas & Illouz 2019: 171). Die Erkenntnisse der Positiven Psychologie und ihre Glückstheorien befeuern die Konstruktion

des besagten Glücksbegriffs wesentlich und verhelfen dem Feld des Glückscoachings zu Legitimation. Dies hat unter anderem die Anzweiflung der Wissenschaftlichkeit der Positiven Psychologie zur Folge, wie im folgenden Kapitel gezeigt wird.

5 Kritik am zeitgenössischen Glücksbegriff

Nachdem das höchst individualistische Glücksverständnis unseres Zeitalters verdeutlicht und auf ein Zusammenwirken des wissenschaftlichen und populären Glücksdiskurses rückgeführt wurde, sollen im letzten Teil dieser Masterarbeit einige Implikationen sowohl aus soziologischer als auch aus philosophischer Perspektive problematisiert werden. Auf allgemeine Zweifel an der Wissenschaftlichkeit der Positiven Psychologie folgt eine hauptsächlich an Cabanas und Illouz (2019) orientierte soziologische Kritik. Anschließend werden einige der in Kapitel 2 untersuchten philosophischen Glückstheorien erneut herangezogen, um die zeitgenössischen Glücksauffassungen aus philosophischer Sicht anzuzweifeln.

5.1 Infragestellung der Positiven Psychologie als Wissenschaft

In Kapitel 3 wurden in Zusammenhang mit der Begründung der Positiven Psychologie bereits erste Zweifel geäußert. Ich kritisierte, dass Seligman und Csikszentmihalyi (2000) in ihrem ‚Gründungsmanifest' lediglich ein oberflächliches Ziel der neuen Wissenschaft formulierten und den Forschungsgegenstand nicht klar definierten. Außerdem erwiesen sich die persönlichen Anekdoten zur Entstehungsgeschichte als äußerst dubios. Viele Kritiker*innen bestätigen meine Einwände, indem sie die Wissenschaftlichkeit der Positiven Psychologie in Frage stellen.

In ihrer Kritik auf erkenntnistheoretischer Ebene zweifeln Cabanas und Illouz die Grundannahmen, Theorien, Methoden und Erkenntnisse der Positiven Psychologie an und bezeichnen die Disziplin als „Pseudowissenschaft" (2019: 17). Auch sie weisen darauf hin, dass der Gründungsartikel von unpräzisen Definitionen und zahlreichen Unstimmigkeiten durchwachsen ist (ebd. 27). Aussagen von Seligman und Csikszentmihalyi selbst lassen Cabanas und Illouz zufolge erkennen, dass die vermeintliche Wissenschaft der Glücksforschung einen Machtzuwachs der Psychologie sichern sollte (ebd. 25). So wird die Ausrufung der neuen, positiv ausgerichteten Psychologie als historische Gelegenheit („historical opportunity") erachtet, die das Errichten eines wissenschaftlichen Denkmals („scientific monument") erlaubt (Seligman & Csikszentmihalyi 2000: 13). Doch ein solches

Denkmal lässt sich nicht ohne enorme finanzielle Mittel erbauen. Der schnelle Ausbau der empirischen Glücksforschung nach der Gründung der Positiven Psychologie wurde hauptsächlich durch Investitionen öffentlicher sowie privater Einrichtungen ermöglicht (Cabanas & Illouz 2019: 30). Seligman beschreibt es als „Rätsel“: er wurde von einer „anonymen Stiftung“ in ihr New Yorker Büro ohne Beschilderung eingeladen und von „zwei Männer[n] mit grauen Haaren und grauen Anzügen“ empfangen. Die Männer erklärten, „Gewinner“ zu fördern – unter der Bedingung, dass ihre Identität nicht verraten werden dürfe. Sie baten Seligman ihn um eine „dreiseitige Projektbeschreibung“ inklusive „Finanzplanung“ zu seinem Konzept der Positiven Psychologie. „Einen Monat später erhielt ich einen Scheck über 1,5 Millionen Dollar. […] Aufgrund dieser Finanzierung begann die Positive Psychologie aufzublühen […]“ (Seligman 2012: 19-22). Nicht nur jene geheimnisvolle, anonyme Förderung deutet darauf hin, dass sich diverse Investor*innen ihre Einflussnahme auf die neu entwickelte Wissenschaft sicherten. Cabanas und Illouz zeigen auf, dass Seligman von der „ultrakonservative[n]“ John Templeton Foundation 2001 einen Zuschuss in der Höhe von 2,2 Millionen Euro erhielt. Sir John Templeton war an der Steuerung äußerer Umstände durch „geistige Selbstkontrolle“ interessiert und wollte aus diesem Grund die Entwicklung der Positiven Psychologie unterstützen. ‚Zufällig‘ verfasste er dann das Vorwort zum ersten *Handbook of Positive Psychology*. Zu den Förder*innen zählen neben Stiftungen und Organisationen aber auch „Konzerne wie Coca-Cola“, die auf „kostengünstige“ Ansätze hoffte, um ihre Leistung und folglich ihren Profit zu steigern (Cabanas & Illouz 2019: 30-32). Fest steht, dass die gesamte Entstehungs- und Finanzierungsgeschichte der Positiven Psychologie auf eine Instrumentalisierung des Glücks im Rahmen dieser neuen ‚Wissenschaft‘ für wirtschaftliche und politische Zwecke hindeutet.

Der wirtschaftspolitische Nutzen verschärft sich durch den normativen Charakter der Erkenntnisse der Glücksforschung, der im Laufe dieser Masterarbeit bereits verdeutlicht wurde. Seligman versucht jegliche Normativität vehement abzustreiten, um einen neutralen Wissenschaftsanspruch zu verteidigen:

> Es ist nicht die Aufgabe der Positiven Psychologie, Ihnen zu sagen, dass Sie optimistisch oder gläubig oder menschenfreundlich oder humorvoll sein sollen. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, die Auswirkungen dieser Eigenschaften zu beschreiben – zum Beispiel, dass Optimismus weniger Depression, bessere körperliche Gesundheit, höhere Leistungen erbringt […]. (Seligman 2003: 214)

Ich stimme Cederström und Spicer (2016: 94) vollkommen zu, wenn sie Seligmans Argumentation hier als wenig überzeugend befinden und die Neutralität anzweifeln. Die

Kritiker fechten die Wissenschaftlichkeit der Positiven Psychologie zudem anhand von Parallelen zum populärwissenschaftlichen Konzept des *Positiven Denkens* an, von dem sich Seligman (2003: 164) dezidiert distanziert. Sie nennen Seligman den „direkte[n] Nachfolger von Norman Vincent Peale“ (Cederström & Spicer 2016: 90). Jener zählt mit seinem 1952 erschienenen Werk *Die Kraft positiven Denkens* zu den Propheten des Positiven Denkens (ebd. 85). Während ich hier keinesfalls beabsichtige, dieses Konzept mit den Theorien der wissenschaftlich anerkannten Positiven Psychologie gleichzusetzen, so sind die Ähnlichkeiten dennoch erstaunlich. Sowohl Peale als auch Seligman versprechen, ihren Leser*innen zu einem glücklichen, erfüllten, selbstverwirklichten Leben zu verhelfen. Beide erachten Glück als Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben und präsentieren es als vom Individuum persönlich beeinflussbar – egal unter welchen äußeren Umständen (ebd. 87-90). Auch das vorhergehende Kapitel dieser Masterarbeit veranschaulichte, inwiefern sich nichtakademische Felder und die Positive Psychologie ein und derselben Sprache bedienen. Ehrenreich bestätigt das Verschwimmen von Wissenschaft und Kommerz, indem sie auf Seligmans eigene profitorientierte Angebote zur Glückssteigerung hinweist. Beispielsweise habe er „bis 2005 per Telefonkonferenz Hunderten von Menschen zugleich Ratschläge erteil[t] und pro Person dafür 2000 Dollar verlang[t]“ (Ehrenreich 2010: 172). Zudem stellt die Kritikerin insbesondere die wissenschaftliche Fundierung von Seligmans Glücks-Formel ($G=V+L+W$, siehe Kapitel 3.2.3) infrage, die der Psychologe bei einem persönlichen Gespräch über Komponenten einer Regressionsanalyse erklärte, die mit der in seinem Buch dargestellten, simplen Formel wenig zu tun hat. Ehrenreich schließt daraus:

> [O]ffenbar hatte Seligman unbedingt eine Gleichung aufstellen wollen, weil Gleichungen den Anstrich von Wissenschaftlichkeit verleihen. Und da er zudem nicht allzu lange überlegen wollte, begnügte er sich mit einer einfachen Addition. (ebd. 181-182)

Erkenntnistheoretische Kritik an der Positiven Psychologie kommt nicht nur von außen, sondern auch von Psycholog*innen selbst. Mayring (2012) untersucht anhand von Textstellen aus Csikszentmihalyis und Seligmans Werken die junge Forschungsdisziplin auf Grundzüge einer Ideologie und identifiziert dabei einen besonders problematischen „Ausschließlichkeitsanspruch“. Die bisherige Psychologie wird als mangelhaft und engstirnig konstatiert und die neu ausgerufene Wissenschaft verspricht „die Lösung aller Probleme durch die eigene Theorie“ (Mayring 2012: 52). Das Blatt wurde demnach einfach gewendet, sodass Positive Psycholog*innen anstatt dem von Seligman und Csikszentmihalyi (2000) kritisierten pathologischen Modell nun einzig und allein die Maximierung von Glück und subjektivem Wohlbefinden in den Vordergrund stellen. Auch Held bestätigt in ihrer Analyse,

dass diverse Vertreter*innen der Positiven Psychologie einen Absolutheitsstatus zusprechen, indem sie folgende dominante Botschaft verbreiten: „Positivity is good and good for you; negativity is bad and bad for you". Daraus resultiert eine „tyranny of the positive attitude" (Held 2004: 12). Dass diese *Tyrannei* die Tabuisierung negativer Gefühle miteinschließt und mit welchen Problematiken dies einhergeht, wird im Laufe des Kritikkapitels noch dargelegt.

Ein letzter Kritikpunkt in Zusammenhang mit der Wissenschaftlichkeit der Positiven Psychologie, der hier noch in gebotener Kürze angeführt werden soll, hängt mit dem in Kapitel 2 und 3 beleuchteten Definitionskonflikt des Begriffs *Glück* zusammen. Eine Folge des Definitionschaos ist es, dass viele Glücksforscher*innen – auch im Feld der Positiven Psychologie – in ihren Studien lediglich das Instrument, mit dem Glück gemessen werden soll, angeben. Von einer Klärung des Glücksbegriffs wird oftmals abgesehen. Die gewonnenen Erkenntnisse bilden dann die Grundlage zur Begriffsklärung. Diese verdrehte Reihenfolge ist für empirische Wissenschaften unüblich und durchaus kritisch zu hinterfragen, denn „eine theoriegeleitete Definition sollte doch die Grundlage der Operationalisierung sein und nicht umgekehrt" (Mayring 2013: 55-56). Auch der Philosoph Malte Hossenfelder erachtet jenen Umstand als äußerst problematisch. Er bezeichnet den zeitgenössischen Glücksbegriff als „leer" und fordert dazu auf, den „*Begriff* des Glücks konkreter zu fassen, um angeben zu können, was denn der Gegenstand der Forschung des genaueren sei" (2010: 77). Auf Hossenfelders These werde ich im Zuge der philosophischen Kritik näher eingehen.

5.2 Soziologische Kritik

In ihrem Werk *Das Glücksdiktat* (2019) üben Cabanas und Illouz an der modernen Glücksforschung und Glücksindustrie – welche sie als ineinandergreifend erachten, wie innerhalb dieser Masterarbeit bereits bestätigt wurde – nicht nur auf erkenntnistheoretischer, sondern auch auf soziologischer, moralischer und phänomenologischer Ebene scharfe Kritik. Der folgende Abschnitt greift insbesondere auf die von ihnen vorgebrachten soziologischen Einwände zurück, lässt aber auch Thesen anderer Kritiker*innen einfließen.

5.2.1 Individualismus-Beförderung zugunsten des Neoliberalismus

Der für mich wesentlichste Kritikpunkt am modernen Glücksbegriff von Seiten der Soziologie ist, dass jener ein Instrument des Neoliberalismus zur Bekräftigung des für das

neoliberale Paradigma essenziellen Individualismus darstelle. Bevor diese Kritik erläutert werden kann, ist es notwendig, auf den Begriff *Neoliberalismus* einzugehen.

Der *Neoliberalismus* entstand ursprünglich als wirtschaftswissenschaftliche Richtung, die von der regulatorischen Wirkung der Märkte innerhalb einer Gesellschaft überzeugt ist und den Markt somit „verabsolutiert" (Butterwegge, Lösch & Ptak 2017: 11). Heute verfügt das Wort allerdings über viele verschiedene und teilweise widersprüchliche Bedeutungen, weshalb vielmehr von „Neoliberalismen" gesprochen werden müsste (ebd.). Grubner zeigt auf, dass die Verwendung von einem einfachen „ökonomiewissenschaftliche[n] Begriff" bis hin zum „Kampfbegriff linker Gruppierungen" reicht (2017: 29). Sie selbst erachtet den Neoliberalismus als beschreibend für eine „aktuell vorherrschende Ideologie […], die schleichend aber stetig alle gesellschaftlichen und damit auch individuellen Lebensbereiche erfasst und verändert" (ebd.). Somit stimmt sie mit Butterwegge und Kolleg*innen (2017: 11) überein, dass es sich um eine „Weltanschauung" handelt, der ein „Kapitalismus ohne wohlfahrtsstaatliche Begrenzungen" vorschwebt.

Auch Cabanas und Illouz' Neoliberalismus-Verständnis scheint sich mit jener Auffassung zu decken. Sie verbinden den Neoliberalismus mit einer neuen Ära pervasiven Kapitalismus, welches das marktförmige Denken nicht auf den Markt beschränkt, sondern wirtschaftliche Grundprinzipien gezielt in intime Bereiche des menschlichen Lebens eindringen lässt (2019: 65). Dies beinhaltet nicht nur die Kommodifizierung immaterieller und symbolischer Werte, wie zum Beispiel von „Identitäten, Gefühlen und Lebensstilen", sondern führt in Verbindung damit auch zur Verknüpfung sozialen Aufschwungs mit „emotionale[r] Gesundheit und [dem] Bedürfnis nach individueller Selbstverwirklichung" (ebd. 65-66). Der Neoliberalismus basiert auf einer marktorientierten, höchst individualistischen anthropologischen Grundauffassung:

> Individuen [sind] freie, strategisch handelnde, verantwortliche und autonome Wesen […], die ihre seelischen Zustände im Griff haben, ihre Interessen befriedigen und ihr natürliches Lebensziel verfolgen: nämlich ihr Lebensglück zu finden. (ebd. 66)

Das Zitat verdeutlicht die zentrale Rolle des Individualismus beziehungsweise Egoismus innerhalb des neoliberalen Denkens und den hergestellten Zusammenhang zur persönlichen Glückssuche. Da sich Fragen des Glücks über die Epochen – insbesondere verstärkt durch die neuzeitliche, US-amerikanische Idee des Glücksstrebens als Grundrecht – immer weiter weg von objektiven, hin zu subjektiven, individuellen Wertvorstellungen entwickelten, eignen sie sich ausgesprochen gut für die Festigung der individualistischen Gesellschaft. Die vermeintlich objektive, nichtideologische Wissenschaft der empirischen Glücksforschung

dient dabei als mächtiges legitimierendes Instrument. Anstelle von direkten wirtschaftspolitischen Maßnahmen wird zur Festigung der Vormachtstellung individueller über kollektive Werte auf den scheinbar neutralen, wissenschaftlichen Glücksdiskurs gesetzt (ebd. 67). Mithilfe des Booms der Glücksforschung und Positiven Psychologie ließ sich die „Inthronisierung" des Individualismus als „objektive psychologische und ökonomische Erkenntnis" vermitteln (ebd. 68).

Inwiefern die modernen Prämissen der Messbarkeit und individuellen Herstellbarkeit des Glücks einem vom „Einbruch des Sozialen zugunsten des Psychologischen" (ebd. 67) gekennzeichneten Wirtschaftssystem in die Hände spielen, bringt Davies im Vorwort seines Werkes *The Happiness Industry* auf den Punkt:

> Since the 1960s, Western economies have been afflicted by an acute problem in which they depend more and more on our psychological and emotional engagement […] while finding it increasingly hard to sustain this. […] Positive psychology and associated techniques then play a key role in helping to restore people's energy and drive. The hope is that a fundamental flaw in our current political economy may be surmounted, without confronting any serious political-economic questions. (Davies 2015: 9-10)

Somit entlarven sich Wirtschaft und Politik als große Nutznießerinnen des individualistischen Glücksbegriffs und der Banalisierung des Glücksstrebens innerhalb der Glücksindustrie. Es wird auf diesem Wege dafür gesorgt, dass die Menschen selbst Probleme wie Stress, fehlende Motivation oder Depression – große Gefahren für eine leistungsorientierte Wirtschaft – in Angriff nehmen, indem sie persönliches *Aufblühen* anstreben, um Seligmans Bezeichnung zu verwenden. Der Begründer der Positiven Psychologie vertritt die Ansicht, dass gesellschaftlicher Fortschritt dann erfolgt, wenn möglichst viele Individuen aufblühen. Individuelles Aufblühen wird somit zur Voraussetzung für gesellschaftliches Aufblühen, und nicht umgekehrt (Cabanas & Illouz 2019: 159-160). Dies verdeutlicht erneut die Emporhebung des Individuellen. Sollte das Individuum in seinem Streben nach Glück und Wohlbefinden scheitern, kann ihm außerdem selbst die Schuld zugeschrieben werden (ebd. 68).

Skeptische Leser*innen könnten anmerken, dass sich der zeitgenössische Glücksbegriff keinesfalls ausschließlich auf individualistische Werte konzentriert, sondern die Bedeutung des Sozialen miteinbezieht. Wie Kapitel 3.2.3 zum Ausdruck brachte, beinhaltet Seligmans Wohlbefindens-Theorie beispielsweise das Element der sozialen Beziehungen und anerkennt somit die zentrale Rolle von Freundschaft und Liebe für ein gelingendes Leben. Auch das Element des Sinns geht über das Ich-bezogene Selbst hinaus und integriert altruistische

Werte. Bei genauerer Betrachtung erweisen sich jene Elemente jedoch als unerlässlich zur Komplettierung des Selbstoptimierungsprozesses, wie folgendes Zitat von Davies bestärkt:

> Individuals want to escape relentless self-reliance and self-reflection. On this, the positive psychologists have a very clear understanding of the malaise of extreme individualism, which locks individuals into introverted, anxious questioning of their own worth relative to others. Their recommended therapy is for people to get out of themselves and immerse themselves in relationships with others. But in reducing the idea of society to the logic of psychology, […] the ‚social' is an instrument for one's own medical, emotional or monetary gain. The vicious circle of self-reflection and self-improvement continues. (Davies 2015: 211-212)

Auch zwischenmenschliche Beziehungen werden unter den Vorzeichen des Neoliberalismus letztendlich einer marktbezogenen Verwertbarkeitslogik unterworfen. Mit ihren Erkenntnissen und Theorien unterstützt die Positive Psychologie die Instrumentalisierung des Sozialen zur Selbstverbesserung und -verwirklichung, welche Glücklichsein nach heutigen Auffassungen bedingen.

5.2.2 Glück, Erfolg und der Teufelskreis der Selbstoptimierung

Vom wissenschaftlichen sowie populären Glücksdiskurs wird den Menschen heute suggeriert, dass Glücklichsein durch intensive Arbeit an sich selbst für jedes Individuum, unabhängig von den äußeren Lebensumständen, erreichbar ist. Infolge der Messbarkeit und individuellen Lernbarkeit wurde Glück sukzessive zur neuen Norm erkoren und gilt nunmehr als „Kriterium des gesunden, normalen, funktionierenden Lebens" (Cabanas & Illouz 2019: 172). Glückliche Individuen werden als normal und voll funktionsfähig erachtet, während nicht-aufblühende oder gar unglückliche Individuen mit Abnormalität, Dysfunktionalität und Negativität konnotiert werden. Der Glücksdiskurs löste somit nach und nach die „Rhetorik der Funktionalität" ab (ebd. 173). Dies bestätigte sich unter anderem in der Analyse der beiden Wiener Glückscoaching-Websites, die individuelles Glück als Tor zum funktionierenden, sorgenfreien, erfolgreichen Leben präsentieren. Auch in den Theorien der Positiven Psychologie, an denen sich die untersuchten Coaching-Angebote orientieren, ist die Verknüpfung von Glück und Erfolg klar erkenntlich. Seligman inkludiert sogar ein eigenes Element des Erfolgs innerhalb seines neueren Ansatzes. Allerdings sei der Zusammenhang anders als lange Zeit angenommen: Glück gilt durch Erkenntnisse der Glücksforschung fortan nicht mehr als Folge, sondern als Voraussetzung für Erfolg, was weitreichende Auswirkungen auf die Organisationsstruktur der Arbeitswelt mit sich führte (ebd. 129f). Die umgekehrte Kausalität kommt insbesondere in Seligmans Begriff des Aufblühens zum Ausdruck, wie Cabanas und Illouz zeigen: „Die Leute sind nicht glücklich, weil sie besser abschneiden, sondern sie schneiden besser ab und sind glücklich, weil sie aufblühen" (ebd. 159). Das

persönliche Aufblühen, das mit der Entwicklung und dem gezielten Einsatz authentischer Charakterstärken zu tun hat, wird demnach zum obersten Definitionsmerkmal des modernen Glücks. Dieses Aufblühen gilt nicht nur als Voraussetzung für berufliches und privates Glück, sondern als Idealbild der glücklichen Bürgerin und des glücklichen Bürgers (ebd. 130). Jene*r, von Cabanas und Illouz auch „Psychobürger[*]in" genannt, verfügt über drei wesentliche Persönlichkeitsmerkmale, die gleichzeitig mit kapitalistischen Wirtschaftsgeboten einhergehen: *emotionale Selbststeuerung*, *Authentizität*, sowie das bereits genannte und essenzielle *persönliche Aufblühen*, dem permanente Selbstverbesserung innewohnt (ebd. 136-137).

Zunächst wird das Individuum in seinem Streben nach Glück dazu angehalten, seine ‚naturgegebene' Fähigkeit des Steuerns und Beherrschens seiner Gedanken- und Gefühlswelt zu perfektionieren. Selbststeuerung wird beispielsweise als Voraussetzung für das Zustandekommen von Csikszentmihalyis Flow erachtet. Dieses erste Merkmal geht Hand in Hand mit der Tatsache, dass sich das Individuum selbst die Schuld zuschreibt, sollte es nicht glücklich sein (ebd. 138). Des Weiteren erfolgt ein Aufruf zu hundertprozentiger Authentizität. Die Positive Psychologie gibt zu verstehen, dass wahres Glück nur für diejenigen zugänglich ist, die ihre Authentizität entwickeln und im täglichen Leben einsetzen. Dies ermögliche den Menschen, „in Übereinstimmung mit ihrer wahren Natur zu handeln" und sich selbst zu akzeptieren (ebd. 150). Seligman selbst stellt im Anhang seines Werkes *Flourish* die Kurzversion eines von ihm mitentwickelten Selbsttests zur Entdeckung der eigenen authentischen Charakterstärken zur Verfügung (Seligman 2012: 343ff). Die darin enthaltenen Items erachte ich allerdings als oberflächlich und stimme mit Cabanas und Illouz (2019: 152) Kritik überein, dass Instrumente wie diese „einfache, schmerzfreie und schnell wirkende Mittel" zur Entdeckung des authentischen Selbst, in Umgehung negativer Aspekte, darstellen. In der Verknüpfung von Glück und Authentizität sehe ich außerdem einen problematischen Widerspruch zu der dem Glücksbegriff inhärenten Aufforderung, die der Willenskraft unterliegenden Variablen zu verändern (siehe Kapitel 3.2.3). Auch Cederström und Spicer identifizieren hierin ein „Paradox des Glücksbefehls", welches sie wie folgt skizzieren:

> Einerseits werden wir aufgefordert, unsere Einstellung zu ändern und unsere Willenskraft zu gebrauchen. […] Glück ist hier eine individuelle Wahl, verfügbar für jeden und jede, die offen für die Änderung ihrer Einstellung sind. Andererseits wird uns gesagt, dass wir uns nicht belügen können und nur vorgeben, glücklich zu sein. Glück ist ein tiefes Gefühl, das nicht leicht zu uns kommt, zumindest nicht die wahre Art Glück. Nicht jedem wird authentisches Glück zuteil. (Cederström & Spicer 2016: 92-93)

Es stellt sich die Frage, wie authentisch man der Positiven Psychologie zufolge als vehement pessimistischer, psychisch labiler Mensch sein sollte. Der Authentizitäts-Aufruf zur Erreichung des Glücks scheint sich rein auf positive Merkmale zu beschränken. Dies entspricht der grundsätzlichen Tabuisierung des Negativen innerhalb des zeitgenössischen Glücksverständnisses, der ich mich im Rahmen der philosophischen Kritik intensiver widmen werde. Hier möchte ich allerdings noch auf eine problematische Konsequenz der Authentizitäts-Inthronisierung hinweisen: vor allem Jugendliche scheinen stark von einem Zwang, sich als authentisch präsentieren zu müssen, betroffen zu sein, der insbesondere auf Sozialen Medien Wirkung zeigt. Donna Freitas kam in ihrem Werk *The Happiness Effect*, in dem sie Folgen des zeitgenössischen Glücksbegriffs auf junge Menschen untersucht, unter anderem zu dem Ergebnis, dass jüngere Generationen mit dem Druck, in Sozialen Medien um jeden Preis glücklich zu wirken, kämpfen. Sie mutieren zu „masters of appearing happy" – mit problematischen Implikationen (Freitas 2017: 13). Cabanas und Illouz schlussfolgern: Junge Menschen sind mit der belastenden Forderung konfrontiert, in sozialen Netzwerken „eine authentische, jedoch rein positive Version ihrer selbst [zu] kuratieren" (2019: 155). Inwiefern dann noch die Rede von Authentizität sein kann, ist fragwürdig. Die heutige Tabuisierung negativer Aspekte des Lebens wird im Rahmen der philosophischen Kritik näher behandelt.

Als dritten und „vorstechendste[n] Charakterzug" der glücklichen Bürgerin beziehungsweise des glücklichen Bürgers erachten viele Glücksforscher*innen, insbesondere Seligman, das *persönliche Aufblühen* (ebd. 157). Wie bereits mehrmals erwähnt, wohnt diesem eine Verpflichtung zur konstanten Selbstoptimierung und Selbstreflexion inne, worunter auch die zuvor beschriebenen Merkmale der Selbststeuerung und Authentizität zählen. Davies (2015: 212) spricht in diesem Zusammenhang von einem Teufelskreis („vicious circle"), da das Glücksstreben innerhalb des modernen Verständnisses nie zu einem Ende kommen kann. Indem die moderne Glücksforschung Glück nicht als Abwesenheit eines Mangels, sondern als an den eigenen Charaktereigenschaften ansetzende „kontinuierliche Verbesserung des Positiven" definiert, kann es kein „Endstadium" geben – das Optimum könnte ja immer noch in der Zukunft liegen (Cabanas & Illouz 2019: 134). Daher ist das glückssuchende Selbst mit einem Paradox konfrontiert: obwohl es unermüdlich an sich arbeitet und seine Stärken stärkt, ist es definitionsgemäß einer „grundsätzlichen Unvollständigkeit", einem „Zustand permanenter Nicht-Selbstverwirklichung" ausgesetzt (ebd. 160). In Kapitel 4.3 wurde dieses Paradox am Beispiel der Glückscoaching-Konzepte demonstriert. Die betreffenden

Glückscoaches rufen einen notorischen Glücks-Mangel aus, der den eigenen kommerziellen Zwecken dient. In Anlehnung an die empirische Glücksforschung befördern sie einen Glücksbegriff, der auf dauerhafter Optimierung und folglich auf dauerhafter Beratung beruht. Auch Cabanas und Illouz betonen, dass die endlose Selbstoptimierung in Einklang mit Geboten des „unablässigen Konsums" steht und das „Aufblühen oder die Selbstentwicklung den größten Teil einer Glücksindustrie bestimmen, die von der Unvollständigkeit lebt" (2019: 161). Das Bild des Sisyphus erscheint mir für diese endlose Jagd nach dem Glück als geeignete Allegorie. Es ist naheliegend, dass jener Teufelskreis Schäden hinterlässt und nicht gerade zum glücklichen, gelingenden Leben im philosophischen Sinne führt. Negative Zustände wie Angst, Isolation, oder gar psychische Krankheiten bis hin zu erhöhten Depressions- und Selbstmordraten könnten zu den Folgen des individualistischen, positivistischen und zu permanenter Selbstverbesserung verpflichtenden modernen Glücksbegriffs zählen (ebd. 84-85). In seinem Werk *Das erschöpfte Selbst* verdeutlicht der Soziologe Alain Ehrenberg die Überlastung des einzelnen Menschen in einer leistungsorientierten, höchst individualistischen Gesellschaft. Aufgrund des limitierten Umfangs dieser Masterarbeit kann hier nur auf seine Analyse, die die Verpflichtung zum Glücks- und Erfolgsstreben und dem damit verbundenen Drang zur authentischen Verwirklichung des Selbst in direkten Zusammenhang mit vermehrten psychischen Problemen wie Depression und Suchtverhalten bringt, verwiesen werden (Ehrenberg 2004).

5.3 Philosophische Kritik

Nachdem zentrale Kritikpunkte aus Sicht von Soziolog*innen ausgeführt wurden, soll der kontemporäre Glücksbegriff nun aus philosophischer Perspektive hinterfragt werden. Anzumerken ist, dass Philosophie und Soziologie stets ineinandergreifen und die Einwände der beiden Bereiche nicht unabhängig voneinander zu betrachten sind. Ich werde auf diejenigen in Kapitel 2 dargelegten philosophischen Glückskonzepte zurückkommen, die die Notwendigkeit des Überdenkens gewisser heute verbreiteter Glücksauffassungen meiner Meinung nach am besten zum Ausdruck bringen. Konkret handelt es sich dabei um die Theorien von Aristoteles, Epikur und Schopenhauer. Obwohl sich einige der Punkte überschneiden, sind die Unterkapitel für eine bessere Übersichtlichkeit nach den Philosophen unterteilt.

5.3.1 Aus der Sicht von Aristoteles

Wer das Glück sucht, darf keine passive Rolle einnehmen und auf die Gunst des Schicksals hoffen – darin sind sich Aristoteles, Csikszentmihalyi, Seligman und die beiden Wiener Glückscoaches aus Kapitel 4 durchaus einig. Sowohl Aristoteles' Idee der *eudaimonia* als auch der heutige Glücksbegriff basieren auf aktivem Handeln des Menschen und der bewussten Steuerung mentaler Prozesse. Somit wird dem Individuum erheblicher Einfluss im Glücksstreben zugesprochen. Während Glück oder Wohlbefinden in der modernen Glücksforschung allerdings fast ausschließlich von der Willenskraft des Individuums abhängt und äußere Einflussfaktoren massiv herabgespielt werden[23], sind gewisse äußere Güter für Aristoteles Voraussetzung eines gelingenden Lebens im Sinne der *eudaimonia*, wie das folgende Zitat gut veranschaulicht:

> Indessen bedarf dieselbe, wie gesagt, auch wohl der äußeren Güter, da es unmöglich oder schwer ist, das Gute und Schöne ohne Hilfsmittel zur Ausführung zu bringen. Vieles wird wie durch Werkzeuge mit Hilfe der Freunde, des Reichtums und des Einflusses im Staate zustande gebracht; andererseits trübt der Mangel an gewissen Dingen, wie ehrbarer Herkunft, braver Kinder, körperlicher Schönheit die Glückseligkeit. Der kann nicht als sonderlich glücklich gelten, der von ganz häßlichem Äußern oder ganz gemeiner Abkunft oder einsam und kinderlos ist […]. (Aristoteles NE I 9 1099a28-b5)

Für Aristoteles ist das Leben in *eudaimonia* nicht denkbar, wenn ein Mensch nicht durch gewisse äußere Lebensumstände begünstigt ist, die als „Hilfsmittel" dienen. Er nennt beispielsweise gute familiäre Bedingungen, ausreichend finanzielle Mittel, wertvolle Freundschaften, körperliche Gesundheit und insgesamt eine günstige genetische Veranlagung. Wie in Kapitel 2.1.1 bereits betont wurde, ist allerdings ein Mindestmaß an diesen Dingen für Aristoteles ausreichend.

Vertreter*innen der Positiven Psychologie gehen im Gegensatz zu Aristoteles davon aus, dass sich äußere Lebensumstände im Streben nach Glück, Wohlbefinden und persönlichem Aufblühen nur dann förderlich auswirken, wenn das Individuum sie subjektiv als positiv wahrnimmt (vgl. Csikszentmihalyi 2007: 68; Seligman 2003: 99; Cabanas & Illouz 2019: 72). Allgemein gelten sie als irrelevant, da der Mensch sein Glück *selbst in die Hand nehmen muss* – ein Ausdruck, den man nicht nur in Werken der wissenschaftlichen Glücksforscher*innen liest (vgl. ebd. 32), sondern auch bei nichtakademischen Glückscoaches (vgl. Maaß 2022a). Das Individuum müsse lernen, „Freude und Sinn unabhängig von äußeren Umständen zu finden" (Csikszentmihalyi 2007: 32). Glück zu erfahren sei für jedes Individuum möglich,

[23] Siehe Seligmans Glücks-Formel, in der die W-Variablen völlig überdimensional bewertet werden (Seligman 2003: 85ff). Er sagt selbst aus, dass der Wille „das zentrale Thema innerhalb der Positiven Psychologie" sei (ebd. 85).

„egal wie [die] momentane Ausgangssituation ist“ (Mühl 2022a). Oder in den Worten Seligmans:

> Selbst wenn Sie die oben genannten Lebensbedingungen allesamt verändern könnten, würde es Ihnen nicht sehr viel bringen. Insgesamt erklären sie nämlich vermutlich nicht mehr als höchstens 8 bis 15 Prozent der Unterschiede im Glücksniveau. (2003: 109-110)

So dubios diese Zahlen sind – Aristoteles würde dem dahintersteckenden Grundgedanken vermutlich sogar zustimmen. Der entscheidende Unterschied ist allerdings, dass hinreichend positive Lebensumstände für ihn *eudaimonia* bedingen, während der heutige Glücksbegriff jeglichen Einfluss derselbigen marginalisiert. In extremer Form erfolgt dies in den in Kapitel 4 analysierten Glückscoaching-Konzepten, da es zweifelsfrei der kommerziellen Absicht zuspielt. Es wird suggeriert, dass Glück selbst unter widrigen äußeren Bedingungen vom Individuum durch positive Ausrichtung und Konzentration auf die persönlichen Stärken erzielt werden kann. Maaß beruft sich zur Vermittlung dieser Botschaft explizit auf Seligmans Konzept des Aufblühens:

> Aufblühen (= Flourishing) ist ein Begriff aus der Positiven Psychologie. Damit eine Blume wächst, gedeiht und schließlich aufblüht, braucht es den richtigen Samen und einen guten Nährboden. Bei uns Menschen ist das nicht anders: Wir können selbst die Samen säen für unser persönliches Wachstum, und damit wesentlich dazu beitragen, ein gelingendes, erfülltes Leben zu gestalten. (Maaß 2022a)

Um bei der Metapher zu bleiben, würde Aristoteles eher ein Bild vertreten, in dem hinreichende äußere Umstände den besäten Nährboden darstellen. Ich impliziere daraus das Bekenntnis, dass das gelingende, glückliche Leben nicht für alle Menschen gleichermaßen zugänglich ist – er sieht beispielsweise für gebildete Philosophen die größtmögliche Chance. Dass Aristoteles beispielsweise Frauen innerhalb seiner antiken Glückstheorie prinzipiell benachteiligt, muss innerhalb des zeitlichen und kulturellen Kontexts gesehen werden. Doch in seiner Anerkennung der Rolle äußerer Umstände steckt für mich eine klare Botschaft: Komplett unterschiedliche Lebensumstände und strukturelle Unterschiede aufgrund von Hautfarbe, Geschlecht, familiärer Herkunft, etcetera können den Weg zum Glück massiv erschweren. Es ist fatal, dass der moderne Glücksbegriff dies bestreitet und allen Individuen durch Arbeit an sich selbst die gleiche Aussicht auf ein glückliches Leben zuspricht. Wie bereits innerhalb der soziologischen Einwände kritisiert wurde, wird die Wichtigkeit von politischen Maßnahmen für mehr Gerechtigkeit und einen sozialen Wandel auf Basis des individualistischen Glücksbegriffs massiv abgewertet – mit problematischen gesellschaftlichen Konsequenzen (vgl. Cabanas & Illouz 2019: 75ff).

Glücklichsein wird heute als Zustand propagiert, über den nur das einzelne Individuum selbst „Richter[*in] sein kann“ (Hossenfelder 2010: 77), wie sich auch in der subjektiven Befragung als gängigste Erhebungsmethode der empirischen Glücksforschung (siehe Kapitel 3.1.3) widerspiegelt. Dem äußerst subjektivistischen Glücksbegriff der Moderne wohnt folglich nichts objektiv Verbindliches mehr inne (ebd.). Obwohl ich an dieser Stelle noch einmal anmerken möchte, dass die Theorien der Positiven Psychologie durchaus ein objektivierbares Verständnis dessen, was Glücklichsein ausmacht, verbreiten. Wie Schrage es ausdrückt, geht die empirische Glücksforschung zwar von einem „qualitativ unbestimmten“ Glücksbegriff aus, trifft aus subjektiv erhobenen Daten aber „objektivierbare Aussagen“ (2011: 417). Auch wenn normative Neutralität vorgegeben wird, nimmt der Aufruf zum glücks- und erfolgsversprechenden persönlichen Aufblühen einen verbindlichen Charakter an, wie in dieser Arbeit bereits illustriert wurde. Im Gegensatz zum äußerst subjektiven Verständnis der Moderne, vertritt Aristoteles einen gänzlich objektiven Glücksbegriff. *Eudaimonia* lässt sich, sofern geeignete äußere Umstände gegeben sind, einzig und allein über vernünftiges Denken, das dem Wesen des Menschen entspricht, erzielen. Und zwar nur dann, wenn es durch Tugendhaftigkeit und Tüchtigkeit vollkommen ist und das ganze Leben begleitet (NE I 6 1098a15-20). Indem Glück dem Tugendethiker zufolge nicht in der Erfüllung persönlicher Bedürfnisse und Neigungen, sondern in erster Linie im Erhalt einer „kosmischen Ordnung“ liegt, erlaubt sein Glücksbegriff die „Ableitung allgemeingültiger Verhaltensregeln zur Erlangung des Glücks“. Glück ist nach Aristoteles konträr zur heutigen Auffassung kein innerer Gefühlszustand des einzelnen Selbst, „sondern ein äußeres, objektives Verhältnis, das für jedermann einsehbar ist“ (Hossenfelder 2010: 78). Damit einhergehend besteht Glück nicht in der Ansammlung kurzzeitiger Glücksmomente und der Steigerung subjektiv positiver Gefühle, sondern in einer kontemplativen und moralisch guten Lebensweise, welche auf Dauerhaftigkeit beruht (NE I 6 1098a15-20).

Zwar schreibt auch Seligman von der Wichtigkeit von sechs Kerntugenden, wozu in Anlehnung an die Philosophie beispielsweise *Weisheit* und *Gerechtigkeit* zählen, unterteilt diese allerdings in verschiedene „Stärken“, um sie für psychologische Tests zu operationalisieren (2003: 32-33). Seligman bietet in Kapitel 7 seines Werkes *Der Glücks-Faktor* auch gleich einen Selbsttest an, der beim Herausfinden der Stärken, ergo Tugenden, dienen soll (ebd. 230ff). Mit den aristotelischen Tugenden scheinen jene vermeintlich messbaren Stärken nicht mehr viel gemein zu haben. Außerdem sieht der moderne Glücksbegriff anders als Aristoteles keinesfalls vor, über langes und intensives Einüben eine

gewisse innerliche Haltung (*hexis*) zu entwickeln, welche das Treffen der gesunden Mitte zwischen zwei Extremen erlaubt. Ganz im Gegenteil solle man laut Seligman nicht viel Zeit und Energie an das Korrigieren persönlicher Schwächen verschwenden. Viel effizienter für nachhaltige Glückssteigerung sei das Stärken der eigenen Signatur-Stärken (ebd. 36). Dies wäre bestimmt nicht im Interesse von Aristoteles und spiegelt den individualistischen, positivistischen und amoralischen Charakter des heute vorherrschenden Glücksbegriffs wider: man solle die eigenen Stärken erkennen, optimieren und tagtäglich einbringen, um nachhaltiges, authentisches Glück zu steigern. Negative Persönlichkeitsmerkmale werden verdrängt beziehungsweise von den positiven Eigenschaften überspielt. Insgesamt scheinen Stärken und Tugenden bei Seligman hauptsächlich ein Mittel zum Zwecke der Steigerung des eigenen Wohlbefindens zu sein, während Aristoteles' *eudaimonia* das glückliche, gelingende Leben mit moralisch gutem Handeln verknüpft: „Gut-Leben und Sich-gut-Gehaben [gilt] mit Glückselig-Sein als eins" (NE I 2 1095a18-20). Glück und Moral gehören für ihn zusammen. Wer nicht moralisch gut handelt, kann keinesfalls *eudaimonia* erreichen. Innerhalb des modernen Glücksbegriffs ist dies anders – zwischen Glück und Moral besteht angesichts der höchst subjektiven Auffassung von Glück kein Zusammenhang. Dies verdeutlicht Seligman mit folgendem Zitat:

> Stellen Sie sich einen Sadomasochisten vor, der Gefallen an Serienmorden findet und dabei große Lust gewinnt. Stellen Sie sich einen Schlägertyp vor, der große Befriedigung beim Auflauern und Zuschlagen verspürt. Stellen sie sich einen Al-Kaida-Terroristen vor, der ein gekapertes Passagierflugzeug ins World-Trade Center steuert. Kann von diesen drei Männern gesagt werden, sie hätten das angenehme Leben, das gute Leben oder das sinnvolle Leben gefunden? Die Antwort ist ja. Selbstverständlich verdamme ich ihre Taten – allerdings aus Gründen, die von der Theorie in diesem Buch unabhängig sind. (Seligman 2003: 470)

Um individuell glücklich zu werden und aufzublühen, kommt es nicht auf den moralischen Wert von Handlungen oder Vorlieben, sondern auf das authentische, subjektive Erfahren von positiven Gefühlen, Engagement, Sinn, Beziehungen und Erfolg an (Seligman 2012). Selbst Serienmörder*innen und Terrorist*innen können daher nach den Prämissen der Positiven Psychologie ein glückliches, gelingendes Leben führen. Auch Csikszentmihalyi distanziert sich innerhalb seiner *Flow*-Theorie von einem Zusammenhang zwischen individuellem Glück und Moral, da *Flow* prinzipiell bei jeder Handlung erlebt werden kann. Das Selbst denkt während *Flow*-Erlebnissen weder an Ziele noch an Konsequenzen seiner Tätigkeit. Nach Csikszentmihalyi ist eine *Flow*-Erfahrung „nur insofern gut, als sie die Möglichkeit umfaßt, das Leben reich, intensiv und sinnvoll zu machen" (Csikszentmihalyi 2007: 101). Ich erachte es als höchst problematisch, dass heutige Glückstheorien einen Zusammenhang zwischen Glück und Moral zurückweisen und Glücklichsein einzig und allein im subjektiven Ermessen

des Individuums verankern. Für mich – wie auch für Aristoteles und einen Großteil der in Kapitel 2 thematisierten Philosoph*innen – ist es untragbar, einem Menschen, der eindeutig moralisch schlecht handelt, vielleicht sogar Mitmenschen tötet, die Möglichkeit auf wahres Glück zuzusprechen. Es bestätigt, dass Seligmans Rede von Tugenden nicht annähernd mit der aristotelischen Tugendhaftigkeit vergleichbar ist, wie weiter oben bereits angedeutet wurde. Dem zeitgenössischen Verständnis von Glück mangelt es an einer gewichtigen sozialen und moralischen Komponente, was zu fortschreitender Entsolidarisierung, Entfremdung und Einsamkeit führt.

5.3.2 Aus der Sicht von Epikur

In Kapitel 2.1.1 wurde in Zusammenhang mit der hellenistischen Philosophie der Beginn eines zunehmenden Verinnerlichungs- und Individualisierungsprozesses in Glücksfragen festgestellt. Wie es auch heute allgemeine Auffassung ist, geht Epikur davon aus, dass Glück rein im subjektiven Empfinden des Individuums besteht und äußere Umstände irrelevant sind. Innerhalb seines Glücksbegriffs sind primär die sinnlichen Wahrnehmungen des einzelnen Menschen entscheidend für das gelingende Leben. Indem er Glück an das Empfinden von Lust und Vermeiden von Unlust bindet und Lust zum Kriterium allen menschlichen Handelns erhebt (Epikur 2011: 229), vertritt er eine hedonistische Glückstheorie. Seine Philosophie, die auf das Auskosten des Lebens durch das Genießen des Hier und Jetzt plädiert, könnte auf den ersten Blick als Vorstufe der heutigen Positiven Psychologie gesehen werden.

Eine genauere Untersuchung (siehe Kapitel 2.1.1) identifizierte seinen Ansatz jedoch als höchst bescheidenen, rationalen Hedonismus, der Lust, Lebensfreude und Glück mit Seelenruhe (*ataraxia*) gleichsetzt. Seelenruhe besteht für Epikur in der Reduktion von persönlichen Bedürfnissen, der Aufhebung irrationaler Ängste und dem Freisein von Schmerzen und äußeren Einflüssen, wie zum Beispiel den Meinungen anderer Menschen oder kulturell auferlegten Normen. Sein Hedonismus wird als „negativ“ bezeichnet, weil das lustvolle, glückliche Leben für ihn in der Abwesenheit von Sorgen und Schmerzen besteht (Hossenfelder 2013: 170). Ich möchte dies mit folgendem Zitat aus Epikurs Brief an Menoikeus veranschaulichen:

> [J]edes Wählen und Ablehnen [ist] auf die Gesundheit des Körpers und die Ungestörtheit der Seele gerichtet […]; denn dies ist das Ziel des glücklichen Lebens. Deswegen tun wir nämlich alles, damit wir weder Schmerzen noch Angst haben. Aber wenn einem dies einmal zuteil wird, dann legt sich der ganze Sturm der Seele, weil sich das Lebewesen nicht auf die Suche nach etwas, was ihm noch fehlt, zu begeben und sich um etwas anderes zu bemühen braucht, mit dem erfüllt wird, was für die Seele und für den Körper gut ist. (Epikur 2011: 227-229)

Während Epikur betont, dass der Mensch für sein Glück nicht nach immer neuen Quellen zur Bedürfnisbefriedigung und Gefühlssteigerung suchen muss, sondern nach einem ausgeglichenen, ruhigen Gemütszustand, frei von Schmerzen und Ängsten streben sollte, machte es sich die Positive Psychologie zum Anliegen, Menschen zum optimalen Funktionieren („optimal psychological functioning“) zu bringen (Butler & Kern 2016: 2). Dem Begriff *optimal* wohnt allein bereits eine endlose Steigerungsmöglichkeit inne, die keine Aussicht auf einen Endzustand gibt und dazu drängt, nach immer neuen Bedürfnissen Ausschau zu halten. Auch Csikszentmihalyis *Flow*-Theorie macht sich diesen Begriff zunutze: ein *Flow*-Erlebnis wird als *optimale Erfahrung* bezeichnet und je häufiger der Mensch eine solche erlebt, desto eher kommt ihm nachhaltiges, authentisches Glück zu. *Flow* ist von intensiver Erregung und Freude, sowie von einem momentanen Kontrollverlust über die eigene Gedankenwelt als Folge des Verschmelzens von Handeln und Bewusstsein begleitet (siehe Kapitel 3.2.2). Dies kontrastiert mit der epikureischen Vorstellung von Glück im Sinne der ruhigen Seele. Statt einzelner, intensiver Erregungsmomente hat Epikur viel mehr einen dauerhaften Seelenfrieden vor Augen. Der heutige Glücksbegriff schießt weit über sein bescheidenes Verständnis hinaus. Mit Unglücksbeseitigung und einem ausgeglichenen Gemüt ist das glückliche Leben heute lange nicht erreicht, wie folgendes Zitat gut zum Ausdruck bringt:

> Most consistently, from the positive psychology perspective, wellbeing is not simply the absence of negative function, but rather is something more. That is, a lack of negative affect, depression, loneliness, insecurity, and illness is not the same as the presence of positive affect, happiness, social connection, trust, and wellness. (ebd.)

Im Gegensatz zu Epikurs zurückhaltendem Ziel der Seelenruhe wird heute Selbstoptimierung, maximale Beförderung aller Wohlbefindens-Elemente und persönliches Aufblühen (Seligman 2012) diktiert. Wie im Zuge der Kritik aus aristotelischer Sicht bereits angemerkt wurde, vertritt Seligman sogar die Auffassung, dass sich das Individuum gar nicht erst zu sehr auf seine negativen Charakterzüge konzentrieren sollte. Als Kontrastprogramm zur traditionell pathologischen Ausrichtung der Psychologie, welche Seligman und Kolleg*innen anprangerten, brachte die Etablierung der Positiven Psychologie in Zusammenwirken mit der Glücksindustrie einen positivistischen Glücksbegriff hervor, der individuelles Glück als Schlüssel zum Erfolg in allen Lebensbereichen inszeniert. Die prinzipielle „Möglichkeit“ des individuellen Glücksstrebens mutiert so zur „Pflicht“ (Liessmann 2012: 17). Der Fokus liegt dabei auf der Steigerung subjektiv angenehmer Gefühlszustände, wie vor allem aus Seligmans *Theorie des authentischen Glücks* hervorgeht:

> Im Detail bin ich auf W-Strategien eingegangen, die Sie willentlich kontrollieren können und die mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit Ihren Pegel der positiven Emotionen an die Obergrenze Ihrer Glücksbandbreite verschieben werden […]. (Seligman 2003: 202)

Seligmans Glücksformel verdeutlicht, dass Glück als Maximierung positiver Emotionen gedacht wird, was der Willenskraft des einzelnen Menschen obliegt. Auch die in Kapitel 4 analysierten Glückscoaching-Angebote propagieren ein Verständnis von Glück, das das Empfinden positiver Gefühle priorisiert: „Glücklich sein meint das Empfinden von positiven Emotionen wie Freude, Wohlbefinden und Zufriedenheit" (Mühl 2022a). Epikur würde zwar zustimmen, dass ein Leben in *ataraxia* als angenehm empfunden wird und das Individuum glücklich ist, wenn die eigenen Bedürfnisse erfüllt sind (Hossenfelder 2010: 84). Doch dazu sieht er eben gerade nicht das Maximieren, sondern das Minimieren von Wünschen, Erregungen, Ansprüchen und gesteckten Zielen als erforderlich. Hossenfelder bringt den wesentlichen Unterschied zwischen Epikurs und dem heutigen Zugang zum Glück auf den Punkt:

> Wenn das Glück in der Befriedigung aller eigenen Bedürfnisse besteht, dann kann man es auf zweierlei Weise sichern. Entweder man versucht, möglichst viel Befriedigung, oder man versucht, möglichst wenig Bedürfnisse zu haben. […] Das hellenistische Glücksrezept besteht demnach darin, nur das zu erstreben, worüber man jederzeit wirklich verfügt, alles Unverfügbare aber zu entwerten, d.h. als glücksirrelevant und indifferent zu betrachten. (Hossenfelder 2010: 85)

Wenngleich sich die Tendenz heute langsam weg von immer neuen materiellen, hin zu vermehrt emotionalen Bedürfnissen bewegt und die Glücksindustrie im Zuge ihrer Kommodifizierung des Glücks gezielt mit emotionalisierbaren Konsumgütern handelt (siehe Kapitel 4.1.1 bzw. Schrage 2011), so versucht der Mensch seit der Neuzeit seine Umwelt stets an neu erschaffene Bedürfnisse anzupassen. Durch sein Motto, immer besser, schneller und effizienter werden zu müssen, erhofft er sich maximale Erfüllung. Der Hellenismus, wie bei Epikur klar erkenntlich, mahnt hingegen, die Bedürfnisse an die Gegebenheiten der Natur anzupassen und bewusst kleinzuhalten, um Befriedigung sicherzustellen (Hossenfelder 2010: 85). Während er erheblich zur Subjektivierung des Glücksverständnisses beiträgt, schafft es Epikur anhand seiner bescheidenen, selbstgenügsamen Auffassung vom dauerhaft glücklichen Leben gewisse objektive Regeln aufrechtzuerhalten. Sein philosophisches Konzept birgt nicht den Keim zur „Sinnentleerung" des Begriffs *Glück*, mit der wir heute konfrontiert sind (ebd. 86).

Abschließend möchte ich aus Sicht von Epikurs Glückstheorie noch einen Kritikpunkt verstärken, den ich aus aristotelischer Perspektive bereits anführte: dem zeitgenössischen

Glücksbegriff mangelt es an ethischen Aspekten. Epikur stellt hingegen einen Zusammenhang zwischen dem persönlichen Glück und moralischem Handeln fest:

> Sie [die Vernunft, K.B.] lehrt uns, dass man nicht lustvoll leben kann, ohne vernünftig, anständig und gerecht zu leben, und dass man auch nicht vernünftig, anständig und gerecht leben kann, ohne lustvoll zu leben. Denn die Tugenden sind von Natur aus mit dem lustvollen Leben verbunden, und das lustvolle Leben ist von den Tugenden nicht zu trennen. (Epikur 2011: 231)

Obwohl Epikur das Glücklichsein als private Angelegenheit des Individuums erachtet, ist Tugendhaftigkeit für ihn unerlässlich. Im Gegensatz zu Seligman und Csikszentmihalyi hebt er vor allem Gerechtigkeit, Anständigkeit und Rationalität als Voraussetzung für das lustvolle und dementsprechend glückliche Leben hervor. Dass Glück und Moral sich gegenseitig bedingen, sei nach Epikur für jeden vernünftig denkenden Menschen erkennbar.

5.3.3 Aus der Sicht von Schopenhauer

Greift man auf Wilhelm Schmids verschiedene Glücksarten zurück (siehe Kapitel 2.2), ergaben die Untersuchungen in dieser Masterarbeit, dass sowohl der wissenschaftliche als auch der populäre Glücksdiskurs Glücklichsein heute häufig mit subjektivem *Wohlfühlglück*, welches auf maximales Wohlergehen und minimalen Schmerz ausgerichtet ist (Martens 2014: 70), gleichsetzen. Es handelt sich meiner Meinung nach deutlich um einen positiven Hedonismus, da Glück in Form des persönlichen *Aufblühens* primär mit der Steigerung authentischer Glücksgefühle und dem Erleben von Erfolg in allen Lebensbereichen verknüpft wird. Im vorigen Kapitel wurde der zeitgenössische Glücksbegriff mit seinem Aufruf zu konstanter Selbstoptimierung anhand von Epikurs negativem Hedonismus kritisiert. Zieht man den in Kapitel 2.1.3 analysierten Ansatz von Arthur Schopenhauer hinzu, kann die Kritik an der modernen Inthronisierung des Wohlfühlglücks noch erheblich verschärft werden. Zudem dienen Schopenhauers Auffassungen dazu, die heutige Tabuisierung des Unglücks zu beklagen, die auch viele zeitgenössische Philosoph*innen als höchst problematisch erachten.

Indem Glücklichsein von jedem Menschen durch Steuerung seines Inneren als selbst erlernbar und darüber hinaus als Voraussetzung zum Ausschöpfen der eigenen Leistungsfähigkeit gilt (Martens 2014: 39), befördert die Positive Psychologie in Zusammenarbeit mit Wirtschaft und Politik einen Glücksbegriff, dem nicht nur die prinzipielle Möglichkeit, sondern eine Pflicht zum Glücklichsein innewohnt. Kommerzielle Angebote wie die in Kapitel 4.3 analysierten Coachings versprechen hier schnelle Hilfe. Bereits die Kleinsten sollen ihre „Glückskompetenz“ entwickeln, weshalb in immer mehr Schulen verpflichtender Glücksunterricht eingeführt wird (Liessmann 2012: 17-18). Das Fehlen von Glück gilt heute

als gleichbedeutend mit Unglück und persönlichem, beruflichem sowie gesellschaftlichem Misserfolg – negative Gefühle werden infolgedessen geradezu pathologisiert. Es wird von überall suggeriert, dass die schlechten Seiten des Lebens beseitigt, oder zumindest durch Optimierung der eigenen Stärken überspielt werden müssen, um die beste Version seines Selbst zu sein. Wilhelm Schmid zeigt auf, dass heute versucht wird, das Schicksal und den Zufall zu beherrschen und gleicht den Menschen einer Maschine, die prinzipiell funktionieren muss. Sollte ein Fehler auftreten, muss dieser sofort behoben werden (Melching 2018: 28). Im Essay *Verdammt zum Glück* beschreibt Pascal Bruckner die Tabuisierung des Unglücks wie folgt:

> Indem wir jeden von uns unter Androhung der sozialen Marginalisierung verpflichten, glücklich zu sein, verwandeln wir den Hedonismus in Fronarbeit, in Erpressung, wird die Glückseligkeit zur despotischen Herrin. In dieser Gestalt nimmt das Unglück die phantastische Dimension von etwas an, das geleugnet wird und dennoch besteht: des Gespenstes, des Geistes, der um so größeren Schrecken einflößt, als man ihn nicht benennen kann. (Bruckner 2001: 76)

Auch wenn Bruckners Verbildlichung vielleicht überdramatisch erscheinen mag, so stellt er plausibel dar, dass das Unglück in einer Welt, in der es verdrängt wird, ja nicht einfach verschwindet, sondern nur unter die Oberfläche gekehrt wird und von den Menschen umso gefürchteter ist.

Schopenhauer würde gegen ein Glückskonzept, das ausschließlich auf Positivität beruht und alles Negative verschleiern versucht, lautstark protestieren. Seine „Unglücksvermeidungslehre“ (Morgenstern 2008: 116) stellt ein Kontrastprogramm zum positivistischen Glücksbegriff unseres Zeitalters dar. Das menschliche Glücksstreben ist für den neuzeitlichen Pessimisten – konträr zur antiken Ansicht – ein großes Missverständnis der Menschheit (Schopenhauer PI 375). Hingegen ist das Leben durch und durch von Leiden gezeichnet, da Leben und Leiden naturgemäß zusammengehören:

> Meistens aber verschließen wir uns der einer bittern Arzenei zu vergleichenden Erkenntnis, daß das Leiden dem Leben wesentlich ist und daher nicht von außen auf uns einströmt, sondern jeder die unversiegbare Quelle desselben in seinem eigenen Innern herumträgt. (Schopenhauer WI 436-437)

Das Unglück wird zum existenziellen Bestandteil des menschlichen Lebens erhoben. Da der Wille stets etwas will, der Mensch folglich stets mit irgendeinem Mangel konfrontiert ist, dominiert das Negative. Daher ergibt sich für Schopenhauer gewissermaßen parallel zu Epikur, dass Glück lediglich im Freisein von Unglück besteht. „Mit der Befriedigung hört aber der Wunsch und folglich der Genuß auf“ (ebd. 438), weshalb es sich allenfalls um äußerst kurze Momente des ‚Glücks‘ handeln kann. „[W]ahre Befriedigung“ ist insofern nicht

möglich, als auf kurze Momente der Bedürfnisbefriedigung sich immer bereits neue Bedürfnisse ankündigen. Anders als Epikur spricht Schopenhauer dem Menschen somit die Möglichkeit auf dauerhaftes, als positiv wahrgenommenes Glück prinzipiell ab (ebd. 437; vgl. auch 493). Sein Ratschlag, um im Leben halbwegs glimpflich davonzukommen, ist die Vermeidung von unnötigem Mehren des ohnehin dominanten Negativen.[24] Dazu solle auf Meinungen anderer Menschen sowie materiellen Besitz so wenig wie möglich Wert gelegt werden und Ansprüche und Ziele bescheiden gehalten werden. Ähnlich wie Epikur mahnt er, dass unrealistische Erwartungen – typisch für die heutige Lebensweise – direkt ins Unglück führen. Der Fokus sollte nach Schopenhauer auf geistiger Denkarbeit liegen, was Langeweile sowie nicht-geistige Vergnügungen mit unerwünschten Folgen vorbeugt. In der Tatsache, dass Schopenhauer das Innere des Menschen (*was einer ist*), also das Subjektive, als größten Einflussfaktor auf das ‚Glück' des Menschen sieht, scheint eine zentrale Gemeinsamkeit zum modernen Glücksbegriff zu bestehen. Allerdings zählt der neuzeitliche Philosoph neben Gesundheit hohe kognitive Fähigkeiten zu den zentralen innerlichen Ausstattungen, was nach heutigen Auffassungen kaum eine Rolle für das eigene Glück zu spielen scheint. Für mich zeigen sich darin eher Parallelen zum aristotelischen Glücksbegriff, auch wenn wahres Glück nach Schopenhauer illusorisch ist und keinesfalls das Ziel allen menschlichen Handelns sein könne.

Aufschlussreich im Hinblick auf eine Kritik des heutigen Glücksbegriffs ist für mich Schopenhauers Hinweis, dass selbst ein völlig gesunder Mensch von andauerndem Trübsinn und Melancholie begleitet werden kann (PI 389). Dies reflektiert einerseits die für ihn unbestrittene Dominanz des Negativen, ist aber auch für die heutige Zeit von Bedeutung: Auch wenn Schopenhauers pessimistische Grundeinstellung gegenüber dem gelingenden, glücklichen Leben nicht befürwortet werden muss, dienen seine Auffassungen zur Verdeutlichung, dass eine Glückstheorie das Unglück miteinbeziehen muss, da es naturgemäß zum menschlichen Leben gehört. Auch zahlreiche zeitgenössische Philosoph*innen kritisieren eine Tabuisierung des Unglücks (vgl. Liessmann 2012; Marquard 2008; Pieper 2003; Schmid 2018; Pollmann 2021). So schreibt Marquard in seinem Buch *Glück im Unglück* von der Abstraktheit eines Glücksbegriffs, der das Unglück völlig ausklammert. Denn das „schattenlose", „reine" Glück gibt es nach ihm nicht – Glück sei stets mit Unglück verwoben (Marquard 2008: 11). Auf ähnliche Weise problematisiert Schmid die heutige Inthronisierung

[24] Die folgenden Erläuterungen zu Schopenhauers Ansatz beruhen auf den Ausführungen in Kapitel 2.1.3, wo auch die genauen Quellennachweise angegeben sind.

des *Wohlfühlglücks*, das kurzzeitig ist und nichts mit langfristigem *Glück der Fülle* zu tun hat. Der Begriff *Glück der Fülle* bringt zum Ausdruck, dass „ein Glücklichsein möglich ist, bei dem das Unglücklichsein nicht ausgeschlossen werden muss, sondern mit einbezogen werden kann“. Wie auch Schopenhauer nennt Schmid hier die Melancholie. Er beschreibt diese häufige Art des Unglücklichseins als keinesfalls pathologisches „*unspezifisches* Traurigsein“ (Schmid 2018: 39). Arnd Pollmann verteidigt ebenfalls die Stellung des Unglücks innerhalb eines Glücksbegriffs. Unglückliche Zufälle wie ein tragischer Unfall, aber auch längere, unspezifische Phasen des Unglücklichseins, weil das Leben vielleicht gerade anders verläuft als erhofft, sind kein Zeichen von Dysfunktionalität und machen das Leben als Ganzes noch nicht automatisch zu einem unglücklichen. Der Mensch ist dem in Berlin lehrenden Philosophen zufolge gleichermaßen „unglücksbegabt“ als „glücksbegabt“ (Wiebicke 2021). Glück erkennt oder erlebt man außerdem manchmal gerade wegen Unglückserfahrungen, welche sich als Antrieb und Ausgangspunkt für persönliches Wachstum erweisen können. Dass wir negative Aspekte des Lebens nicht einfach wegkehren oder durch besonders viel Glücklichsein überspielen sollten, bringt Pollmann mit folgendem Paradox, mit dem ich gleichzeitig dieses Kapitel beschließen möchte, auf den Punkt: „Wir können das Unglück nicht wollen, aber wir können es auch nicht nicht wollen“ (Pollmann 2021).

6 Resümee

Diese Masterarbeit hatte zum Ziel, problematische Implikationen des zeitgenössischen Glücksbegriffs aus soziologischer und insbesondere philosophischer Sicht aufzuzeigen. Um eine solide Grundlage zu schaffen, erachtete ich es als wichtig, bei den Ursprüngen des Nachdenkens über das Glück zu beginnen. Als erster Schritt wurde daher eine historisierte Einführung in Fragen des Glücks innerhalb der Philosophie gegeben und eine Auswahl zentraler philosophischer Glückskonzepte von der Antike bis in die Moderne anhand von Primärliteratur behandelt. Es folgte eine Untersuchung der gegenwärtig boomenden empirischen Glücksforschung mit besonderem Fokus auf der federführenden Positiven Psychologie, deren messbares Verständnis von Glück sich in so mancher Hinsicht als Kontrastprogramm zu philosophischen Ansätzen herausstellte.

Auf Basis einer allgemeinen Einführung in die empirische Glücksforschung und den Theorien von Martin Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi als Gründerväter der Positiven Psychologie bestätigte sich die Hypothese, dass heute äußerst individualistische Glücksauffassungen gelten. Wenngleich vom subjektiven, qualitativ unbestimmten Glück

ausgegangen wird, postuliert die interdisziplinäre Forschung die objektive Messbarkeit des Glücks beziehungsweise des subjektiven Wohlbefindens, wie die Bezeichnung gegenwärtig meist lautet. Sowohl Csikszentmihalyi als auch Seligman zeichnen ein Bild der jederzeit möglichen Herstellbarkeit und Maximierung des Glücks, solange das Individuum nur genug Willenskraft aufbringt, sein Inneres zu steuern und seine Charaktereigenschaften und Einstellungen zum Positiven zu verändern. Statt auf Charakterschwächen solle die Konzentration auf der Optimierung der Signatur-Stärken liegen und authentische Glücksgefühle beispielsweise durch *Flow*-Erfahrungen vermehrt werden. Der Einfluss äußerer Lebensumstände wird innerhalb der analysierten Theorien in höchstem Maße heruntergespielt, wie besonders deutlich aus Seligmans Glücksformel hervorgeht. Um das Glücksniveau nachhaltig zu erhöhen, wird dem Individuum geraten, ausschließlich bei W-Variablen anzusetzen, die durch den eigenen Willen kontrolliert werden können. Der Einsatz persönlicher Stärken und Tugenden wird dafür als zentral erachtet, da dies unter anderem Authentizität sicherstelle. Es wurde allerdings gezeigt, dass das der Positiven Psychologie zugrundeliegende Verständnis von Tugenden keinesfalls mit dem der Philosophie gleichzusetzen ist, da nicht Aspekte des Gemeinschaftswohls und der sozialen Gerechtigkeit, sondern individuelle Bedürfnisbefriedigung und die Steigerung subjektiver Glücksgefühle im Vordergrund stehen. Aus Seligmans revidierter Theorie mit seinem Konzept des *persönlichen Aufblühens* wurde schließlich sichtbar, dass Glück innerhalb der Positiven Psychologie eng mit Erfolg verknüpft wird. Beim Beschreiben des Elements der Zielerreichung greift Seligman auf Ausdrücke wie *Erfolg*, *Leistung*, *Gewinnen*, *Könnerschaft* und *Vorherrschaft* zurück und erzählt Geschichten von Menschen, die ihr Glück über das Erreichen von großem Ansehen und materiellem Wohlstand steigerten. Es scheint paradox, dass die Positive Psychologie einerseits rein subjektives Glück unabhängig äußerer Lebensumstände postuliert, gleichzeitig aber persönliches Aufblühen mit durchaus materiellem Erfolg und gutem Ansehen verbindet. Gleichsam widersprüchlich ist für mich, dass Glück innerhalb der Positiven Psychologie einerseits als Voraussetzung für das Ausschöpfen des vollen Potenzials und somit für Erfolg und Erfüllung in allen Lebensbereichen zählt, andererseits Erfolg nach Seligman ein eigenes Wohlbefindens-Element darstellt. Weiterführende Untersuchungen, die im Rahmen meiner Masterarbeit nicht möglich waren, könnten hier Aufschluss bringen.

Kapitel 4 beleuchtete die boomende Glücksindustrie, insbesondere kommerzielle Glücksanleitungen in Form von Ratgebern, Coaching und Co, und konnte das vermutete Zusammenwirken des wissenschaftlichen und populären Glücksdiskurses untermauern. So

wurde demonstriert, dass Seligman selbst die Verknüpfung der Positiven Psychologie und des nichtakademischen Coaching-Feldes begrüßt. Zudem erwiesen sich seine Werke *Der Glücks-Faktor* und *Flourish* als wissenschaftlich angehauchte Selbsthilfebücher. Sie zeigen erhebliche Ähnlichkeiten zu populären Ratgebern und unterscheiden sich rhetorisch kaum von den profitorientierten Coaching-Angeboten der vermeintlichen Glücksexpertinnen Katharina Mühl und Margot Maaß, die ich anhand deren Homepages umfassend untersuchte. Meine Analyse zeigte, dass gegenwärtige Glückscoaching-Konzepte aus profitorientierten Zwecken das menschliche Glücksstreben nicht nur hochgradig banalisieren, sondern auch die dem wissenschaftlichen Glücksbegriff zugrundeliegende individualistische Ausrichtung und eine Verpflichtung des Individuums zu konstanter Selbstverbesserung forcieren. Die Angebote zielen darauf ab, einen notorischen Glücksmangel aufrechtzuhalten und Individuen die Notwendigkeit zur ständigen Optimierung des Selbst – angeleitet von den ‚Expert*innen' – nahezulegen. Rhetorisch wird dazu auf das Diskursfeld der Positiven Psychologie zurückgegriffen.

Der letzte Teil meiner Masterarbeit ging der Frage nach, warum sich der höchst individualistische, auf Selbstoptimierung setzende kontemporäre Glücksbegriff aus soziologischer und philosophischer Sicht problematisch erweist. Die von Seligman selbst als dubios bezeichnete Finanzierungsgeschichte der Positiven Psychologie inklusive anonymer Schecks und Fördergelder von Konzernen wie Coca-Cola erwies sich als einer der Ausgangspunkte für die Anzweiflung des neutralen Wissenschaftsanspruchs und den Vorwurf, dass die junge Forschungsdisziplin genau wie die Glücksindustrie unter Einfluss ökonomischer Interessen steht. Die soziologische Kritik meiner Masterarbeit verstärkte diesen Vorwurf, denn es wurde in Anlehnung an Cabanas und Illouz demonstriert, dass eine neoliberal motivierte Instrumentalisierung des Glücks für wirtschaftspolitische Zwecke begünstigt wird. Die boomende Glücksforschung befördert den für das neoliberale Paradigma zentralen Individualismus auf vermeintlich neutrale, apolitische Weise. Dass Individuen dazu aufgefordert werden, ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen und wissenschaftlich belegt sei, dass vermehrtes individuelles Aufblühen zu gesellschaftlichem Fortschritt führe, spielt Wirtschaft und Politik in die Hände. Neben persönlichem Aufblühen zählen zum propagierten Idealbild eines glücklichen Individuums auch die Steuerung der eigenen Gefühlswelt und Authentizität in jeglichem Tun. Es wurde gezeigt, dass dies insbesondere für junge Generationen in Zusammenhang mit Sozialen Medien schwerwiegende Auswirkungen haben kann. Menschen stehen unter enormem Druck, sich selbst zu optimieren, um dem Idealbild zu

entsprechen – scheitern sie in ihrem Streben nach erfolgsversprechendem Glücklichsein, wird ihnen selbst die Schuld zugeschrieben. Dabei kann der Teufelskreis konstanter Selbstverbesserung gar nicht zu langfristigem Glücklichsein führen – denn dem postulierten Selbstoptimierungsprozess wird paradoxer Weise in keinem Lebensbereich ein Optimum als Ziel in Aussicht gestellt. Das Gegenteil von Glück und Selbstverwirklichung, bis hin zu völliger Überlastung des Individuums, setzt häufig ein und könnte für erhöhte Depressions- und sogar Selbstmordraten mitverantwortlich sein.

Dies leitet bereits zu den philosophischen Einwänden über, für die ich die im ersten Teil der Masterarbeit untersuchten Glücksauffassungen von Aristoteles, Epikur und Schopenhauer erneut heranzog. Aus der Perspektive ihrer Ansätze offenbarten sich als wesentliche Kritikpunkte am zeitgenössischen Glücksbegriff das Herabspielen der Rolle äußerer Lebensumstände und somit struktureller Ungleichheiten, das Befürworten des Generierens immer größerer Ansprüche und Ziele, das Tabuisieren negativer Gefühle und das Missachten moralischer Werte. Während die Positive Psychologie Seligman zufolge beansprucht, das nachhaltige Glück und dauerhaft gelingende Leben zu befördern, ging aus meinen Untersuchungen hervor, dass Schmids *Wohlfühlglück* inthronisiert wird. Jenes kennzeichnet sich durch Maximierung angenehmer Gefühlszustände, welche allerdings nicht andauern können. Dies geht Hand in Hand mit der Tabuisierung, ja sogar Pathologisierung negativer Emotionen und Lebensphasen. Diverse Philosoph*innen, allen voran der Pessimist Arthur Schopenhauer, lehren konträr dazu, dass Unglück und Leiden für den Menschen existenziell ist und eine Theorie des Glücks stets das Unglück miteinbeziehen muss. Das zeitgenössische Verständnis sollte dringend überdacht werden, denn das Fehlen maximaler Glücksgefühle ist nicht mit Unglück gleichbedeutend und umgekehrt kann die heute suggerierte Pflicht zu konstanter Selbstoptimierung alles andere als ein glückliches, gelingendes Leben frei von jeglichem Leid garantieren. Zudem wurde dargelegt, dass dem höchst individualistischen Glücksverständnis eine gewichtige Sozialkomponente fehlt. Moralische Werte wie Gerechtigkeit und Mitgefühl spielen innerhalb der Philosophie für Glück meist eine entscheidende Rolle, ganz gewiss in den Theorien von Aristoteles, Epikur und Schopenhauer. Dass Terrorist*innen die Möglichkeit auf ein wahrhaft glückliches, gelingendes Leben zugesprochen wird, wie die Positive Psychologie es tut, ist weder für die genannten Philosophen noch für mich vertretbar.

Die Frage im Titel dieser Masterarbeit – *Bin ich meines Glückes Schmied?* – scheint letztlich stark vom vorherrschenden Glücksbegriff abhängig zu sein. Meine Untersuchungen zeigten, dass es unter den Postulaten des zeitgenössischen Glücksdiskurses äußerst schwierig ist, ein langfristiges *Glück der Fülle* zu ‚schmieden'. Dass man allerdings selbst aktiv werden muss und individuell einiges beitragen kann, lehrten bereits die antiken Philosophen. Für die Erlangung eines modernen, operationalisierbaren Glücksbegriffs scheinen insbesondere Versatzstücke von Epikurs verinnerlichtem Glücksverständnis herangezogen worden sein. Beim Ummünzen in unser Kapitalismus konformes Leistungsdenken ging allerdings wohl einiges schief. Epikurs negativer Hedonismus, der einen äußerst zurückhaltenden Lebensstil mit minimalen Bedürfnissen und dem Beachten moralischer Werte postuliert, wurde zu einem individualistischen, positivistischen Glücksbegriff uminterpretiert, der ausgesprochen hohe Ansprüche an Individuen stellt und alles andere als Bescheidenheit und Selbstgenügsamkeit großschreibt. Vermehrte kritische Stimmen angesichts sich zuspitzender gesellschaftspolitischer und umwelttechnischer Problematiken deuten allerdings darauf hin, dass bereits ein Prozess des Umdenkens im Gange ist – über kurz oder lang nähern wir uns vielleicht wieder der epikureischen Glückstheorie an. Es wird hier allerdings keinesfalls beabsichtigt, eine der philosophischen Herangehensweisen zu priorisieren, zumal bereits zu Beginn dieser Arbeit die Unmöglichkeit, Glück endgültig zu definieren, aufgezeigt wurde und auch jede behandelte Glücksphilosophie für sich diverse Fragen und Problemstellungen aufwirft.

Zwar mag als Schwäche dieser Masterarbeit gelten, dass die Positive Psychologie aufgrund des limitierten Umfangs hauptsächlich anhand von Csikszentmihalyis und Seligmans Theorien beleuchtet wurde. Allerdings sind meine Befunde dennoch aussagekräftig, da Seligman für die Gründung des Forschungsfeldes hauptverantwortlich ist und seine Arbeit jenes auch Sekundärquellen zufolge massiv beeinflusst. Seligman scheint zu denjenigen Vertreter*innen zu gehören, die einen Ausschließlichkeitsanspruch der Disziplin befördern. Eine zweite Welle der Positiven Psychologie – die sogenannte Positive Psychologie 2.0 – müsste unter die Lupe genommen werden, um festzustellen, ob nicht innerhalb der Disziplin bereits ein Wandel stattfindet, der in Richtung eines weniger individualistischen und positivistischen Glücksbegriffs weist. Auch meine philosophische und soziologische Kritik berief sich auf eine begrenzte Auswahl an Konzepten. Durch Hinzuziehen anderer Denker*innen würden sich gewiss weitere zentrale Punkte offenbaren.

Abschließend möchte ich betonen, dass diese Masterarbeit nicht die Wissenschaft der Positiven Psychologie per se zu verteufeln bezweckt. Ganz im Gegenteil sehe ich es als unverzichtbar, dass für die menschliche Psyche förderliche Faktoren innerhalb der Psychologie gleichermaßen Beachtung finden als hinderliche. Den ideologischen Grunzügen, der individualistischen und gefühlshierarchisierenden Ausrichtung, dem Postulieren von Glück als Voraussetzung für Erfolg, dem damit verbundenen quasi-Diktat konstanter Selbstoptimierung sowie dem Zusammenspiel mit kommerziellen Angeboten der Glücksindustrie stehe ich wie viele andere aber äußerst kritisch gegenüber. Um noch einmal auf meinen Hintergrund als Lehrerin zurückzukommen, implizieren die Erkenntnisse dieser Masterarbeit, dass die Glücksfrage im Schulkontext von unterschiedlichsten Gesichtspunkten aus betrachtet und der zeitgenössische Glücksbegriff unbedingt hinterfragt werden sollte. Ein unreflektiertes Bekräftigen des ideologischen Ausschließlichkeitsanspruchs der Positiven Psychologie könnte sich für Jugendliche fatal erweisen.

Siglenverzeichnis

Ench. Epiktet (2006): *Anleitung zum glücklichen Leben. Encheiridion (Handbuch der Moral)*. Hg. u. übers. v. Rainer Nickel. Düsseldorf: Artemis & Winkler Verlag.

NE Aristoteles (2019): *Nikomachische Ethik*. Übers. v. Eugen Rolfes. Bearb. v. Günther Bien. Hamburg: Felix Meiner Verlag (= Philosophische Schriften Bd. 3).

PI Schopenhauer, Arthur (1986): *Sämtliche Werke. Band IV. Parerga und Paralipomena (Kleine philosophische Schriften) I.* Hg. v. Wolfgang Frhr. von Löhneysen. 1. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.

WI Schopenhauer, Arthur (1986): *Sämtliche Werke. Band I. Die Welt als Wille und Vorstellung I*. Hg. v. Wolfgang Frhr. von Löhneysen. 1. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.

Literaturverzeichnis

Achor, Shawn; Joosr Ltd (2016): *A Joosr guide to The happiness advantage by Shawn Achor. The 7 principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. Clitheroe, UK: Joosr.

Argyle, Michael (2001): *The Psychology of Happiness*. 2. Aufl. London: Routledge.

Aristoteles (2019): *Nikomachische Ethik*. Übers. v. Eugen Rolfes. Bearb. v. Günther Bien. Hamburg: Felix Meiner Verlag (= Philosophische Schriften Bd. 3). [NE]

Auer, Denise (2021): „In dieser Schule wird Glück unterrichtet“, in: *Heute online* vom 24.9.2021, https://www.heute.at/s/in-dieser-schule-wird-glueck-unterrichtet-100164302 (Zugriff 23.9.2022).

Austrian Coaching Council (2018): *Österreichischer Coaching Dachverband. Die Plattform für professionelles Business-Coaching, https://coachingdachverband.at/* (Zugriff 1.9.2022).

Bellebaum, Alfred (2002): „Vorwort“, in: Bellebaum, Alfred (Hg.): *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft, 9-11.

Bellebaum, Alfred (2010): „Glück. Erscheinungsvielfalt und Bedeutungsreichtum“, in: Bellebaum, Alfred; Hettlage, Robert (Hg.): *Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften, 31-56.

Bentham, Jeremy (2008): „Eine Einführung in die Prinzipien der Moral und der Gesetzgebung“, in: Höffe, Otfried (Hg.): *Einführung in die utilitaristische Ethik. Klassische und zeitgenössische Texte*. 4. Aufl. Tübingen: A. Francke Verlag, 55-83.

Bien, Günther (Hg.) (1978): *Die Frage nach dem Glück*. Stuttgart – Bad Cannstatt: frommann-holzboog (= problemata Bd. 74).

Bien, Günther (1999): *Glück – was ist das?* 2. Aufl. Frankfurt am Main: Verlag Josef Knecht.

Birnbacher, Dieter (2008): „Glück – Lustempfindung, Wunscherfüllung oder Zufriedenheit? Der wechselvolle Umgang mit dem Glück im Utilitarismus“, in: *Aufklärung und Kritik*, Sonderheft 14, 85-95.

Birnbacher, Dieter (2009): *Schopenhauer*. Stuttgart: Philipp Reclam jun. (= Grundwissen Philosophie).

Bradburn, Norman (1969): *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: ALDINE Publishing Company.

Braun, Hans (2002): „Empirische Glücksforschung. Ein schwieriges Unterfangen“, in: Bellebaum, Alfred (Hg.): *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft, 43-57.

Bruckner, Pascal (2001): *Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne. Ein Essay*. Übers. v. Claudia Stein. Berlin: Aufbau-Verlag.

Bucher, Anton (2009): *Psychologie des Glücks. Ein Handbuch*. Weinheim/Basel: Beltz PVU.

Butler, Julie; Kern, Margaret (2016): „The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing”, in: *International Journal of Wellbeing* 6 (3), 1-48.

Butterwegge, Christoph; Lösch, Bettina; Ptak, Ralf (2017): „Einleitung“, in: Butterwegge, Christoph; Lösch, Bettina; Ptak, Ralf (Hg.): *Kritik des Neoliberalismus*. 3. Aufl. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 11-12.

Cabanas, Edgar; Illouz, Eva (2019): *Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht*. Übers. v. Michael Adrian. Berlin: Suhrkamp.

Campbell, Colin (1987): *The Romantic Ethic and the Spirit of Modern Consumerism*. Oxford: Blackwell.

Cantril, Hadley (1965): *The pattern of human concerns*. 2. Aufl. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Cederström, Carl; Spicer, André (2016): *Das Wellness-Syndrom. Die Glücksdoktrin und der perfekte Mensch*. Übers. v. Norbert Hofmann. Berlin: Verlag Klaus Bittermann.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1991): „Das *flow*-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen“, in: Csikszentmihalyi, Mihaly; Csikszentmihalyi, Isabella S. (Hg.): *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des flow-Erlebnisses.* Übers. v. Ulrike Stopfel und Urs Aeschbacher. Stuttgart: Klett-Cotta, 28-49.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1996): *Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. Hg. v. Hans Aebli. Übers. v. Urs Aeschbacher. 6. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Csikszentmihalyi, Mihaly (2007): *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Übers. v. Annette Charpentier. 13. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Dallmer, Jochen (2018): „Glück als Entwicklungsziel? Idee und Praxis des Bruttonationalglück“, in: *Peripherie* 38 (150-151), 317-326.

Dallmer, Jochen (2020): *Glück und Nachhaltigkeit. Subjektives Wohlbefinden als Leitmotiv für nachhaltige Entwicklung*. Bielefeld: transcript Verlag (= Edition Politik Bd. 97).

Davies, William (2015): *The Happiness Industry. How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*. London/New York: Verso.

Diener, Ed (1984): „Subjective Well-Being", in: *Psychological Bulletin* 95 (3), 542-575.

Diener, Ed; Emmons, Robert; Larsen, Randy; Griffin, Sharon (1985): „The Satisfaction With Life Scale", in: *Journal of Personality Assessment* 49 (1), 71-75.

Diener, Ed; Seligman, Martin (2004): „Beyond money. Toward an Economy of Well-Being", in: *Psychological Science in the Public Interest* 5 (1), 1-31.

Diener, Ed (2006): „Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being", in: *Applied Research in Quality in Life* 1 (2), 151-157.

die Sinnstifter (2022a): *Wir bringen Menschen und Organisationen zum Aufblühen – die Sinnstifter*, https://www.diesinnstifter.at/ (Zugriff 22.8.2022).

die Sinnstifter (2022b): „Posts" [Facebook-Profil], in: *Facebook*, https://www.facebook.com/dieSinnstifter/ (Zugriff 22.8.2022).

Di Leo, Jeffrey (2022): *Happiness*. Milton Park: Routledge.

Duden (2022): „Tropf", in: *Duden online*, https://www.duden.de/node/185707/revision/521760 (Zugriff 17.6.2022).

Duttweiler, Stefanie (2011): „Figuren des Glücks in aktuellen Lebenshilferatgebern. Vom Glück durch sich selbst", in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 308-312.

DWDS-Wortverlaufskurve für „Glück", in: *Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache*, https://www.dwds.de/r/plot/?view=1&corpus=zeitungenxl&norm=date%2Bclass&smooth=spline&genres=0&grand=1&slice=1&prune=0&window=3&wbase=0&logavg=0&logscale=0&xrange=1946%3A2021&q1=Gl%C3%BCck (Zugriff 5.7.2022).

DWDS-Wortverlaufskurve für „Glücksforschung", in: *Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache*, https://www.dwds.de/r/plot/?view=1&corpus=zeitungenxl&norm=date%2Bclass&smooth=spline&genres=0&grand=1&slice=1&prune=0&window=3&wbase=0&logavg=0&logscale=0&xrange=1946%3A2021&q1=gl%C3%BCcksforschung (Zugriff 5.7.2022).

Eckermann, Ines Maria (2016): *Selbstwirksamkeit, Tugend und Reflexion. Antike Glückstheorien und die moderne Forschung.* Marburg: Tectum Verlag.

Ehrenberg, Alain (2004): *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart.* Übers. v. Manuela Lenzen u. Martin Klaus. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Ehrenreich, Barbara (2010): *Smile or die. Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt*. München: Verlag Antje Kunstmann.

Engel, Claudia (2022a): *Scheiß auf die Glücksfee! Ich mach das jetzt selbst. Wie du dir mit dem Gesetz der Anziehung alles manifestierst, was du dir wünschst*. 6. Aufl. München: mvg Verlag.

Engel, Claudia (2022b): *Claudia Engel. Die Glückstrainerin*, https://claudiaengel.de/ (Zugriff 20.8.2022).

Epiktet (2006): *Anleitung zum glücklichen Leben. Encheiridion (Handbuch der Moral)*. Hg. u. übers. v. Rainer Nickel. Düsseldorf: Artemis & Winkler Verlag. [Ench.]

Epikur (2011): *Wege zum Glück*. Hg. u. übers. v. Rainer Nickel. 3. Aufl. Mannheim: Artemis & Winkler Verlag.

Fisch, Heinrich (2002): „Glück: Politische und ökonomische Einflüsse“, in: Bellebaum, Alfred (Hg.): *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft, 213-226.

Forschner, Maximilian (1996): *Über das Glück des Menschen. Aristoteles, Epikur, Stoa, Thomas von Aquin, Kant.* 2. Aufl. Darmstadt: Primus Verlag.

Frankl, Viktor (1947): *...Trotzdem Ja zum Leben sagen. Drei Vorträge gehalten an der Volkshochschule Wien-Ottakring*. 2. Aufl. Wien: Franz Deuticke.

Freitas, Donna (2017): *The happiness effect. How social media is driving a generation to appear perfect at any cost*. New York: Oxford University Press.

Frey, Bruno (2010): *Happiness. A revolution in Economics*. 1. Taschenbuchaufl. Cambridge, MA: The MIT Press.

Frey, Bruno (2017): *Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung. Kompakt – verständlich – anwendungsorientiert.* Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Grimm, Jacob; Grimm, Wilhelm (2021): „GLÜCK, n.“, in: *Deutsches Wörterbuch von Jacob Grimm und Wilhelm Grimm*. Digitalisierte Fassung im Wörterbuchnetz des Trier Center for Digital Humanities 2021 (1), https://woerterbuchnetz.de/?sigle= DWB&lemid=G20069#0 (Zugriff 14.4.2022).

Grubner, Angelika (2017): *Die Macht der Psychotherapie im Neoliberalismus. Eine Streitschrift*. Wien: mandelbaum.

Gutwald, Rebecca (2021): „Die Geschichte des Glücks in der Philosophie – ein Blick zurück nach vorn“, in: Fischer, Andrea; Prizelius, Christin (Hg.): *Viele Wege führen zum Glück. Experten stellen vor.* Berlin: Springer, 41-49.

HappyApp (2021): *Happy. The stuff winning teams are made of!*, https://www.happyapp.org/ (Zugriff 23.9.2022).

Hauskeller, Michael (2014): „Schopenhauers Leidensethik (WI, §§ 53-59)“, in: Hallich, Oliver; Koßler, Matthias (Hg.): *Arthur Schopenhauer. Die Welt als Wille und Vorstellung.* Berlin: Akademie Verlag (= Klassiker Auslegen Bd. 42), 137-152.

Held, Barbara (2004): „The negative side of Positive Psychology", in: *Journal of Humanistic Psychology* 44 (1), 9-46.

Helliwell, John; Layard, Richard; Sachs, Jeffrey; De Neve, Jan-Emmanuel; Aknin, Lara; Wang, Shun (Hg.) (2022): *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network, https://worldhappiness.report/ed/2022/ (Zugriff 10.8.2022).

Hettlage, Robert (2015): *Das Prinzip Glück*. Wiesbaden: Springer VS.

Höffe, Otfried (2008): „Einleitung", in: Höffe, Otfried (Hg.): *Eine Einführung in die utilitaristische Ethik. Klassische und zeitgenössische Texte*. 4. Aufl. Tübingen: A. Francke Verlag, 7-51.

Hönig, Klaus (2017): „Flow. Jenseits von Langeweile und Überforderung", in: *Zeitschrift für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie* 2017 (1), 65-71.

Hörisch, Jochen (2011): „Glück im Deutschen", in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 13-14.

Horn, Christoph (2011a): „Glück bei Platon. Moralischer Intellektualismus und Ideentheorie", in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 117-121.

Horn, Christoph (2011b): „Glück bei Aristoteles. Der Güterpluralismus und seine Deutungen", in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 121-124.

Horn, Christoph (2011c): „Glück bei Augustinus und im Neuplatonismus. Der Bezug zur göttlichen Realität", in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 132-134.

Horn, Christoph (2014): *Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates zu den Neuplatonikern*. 3. Aufl. München: C.H.Beck.

Hossenfelder, Malte (2010): „Philosophie als Lehre vom glücklichen Leben. Antiker und neuzeitlicher Glücksbegriff", in: Bellebaum, Alfred; Hettlage, Robert (Hg.): *Glück hat viele Gesichter. Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften, 75-92.

Hossenfelder, Malte (2013): *Antike Glückslehren. Quellen zur hellenistischen Ethik in deutscher Übersetzung. Aktualisiert und mit einem Geleitwort von Christof Rapp*. 2. Aufl. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag.

Hufnagel, Erwin (2002): „Philosophie des Guten Lebens. Antike Lehrmeister des Glücks", in: Bellebaum, Alfred (Hg.): *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft, 65-78.

IFEG: *Institut für europäische Glücksforschung*. www.ifeg.at (Zugriff 10.8.2022).

Kagan, Shelly (1998): *Normative Ethics*. Boulder, CO: Westview Press.

Kahneman, Daniel; Krueger, Alan; Schkade, David; Schwarz, Norbert; Stone, Arthur (2004): „A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method", in: *Science* 306 (5702), 1776-1780.

Kant, Immanuel (2008): *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. Hg. v. Theodor Valentiner. Stuttgart: Philipp Reclam jun. [GMS]

Keller, Johannes; Landhäußer, Anne (2011): „Im Flow sein: Experimentelle Analysen des Zustands optimaler Beanspruchung", in: *Psychologische Rundschau* 62 (4), 213-220.

Kick, Hermes Andreas (2008): „Einleitung: Was ist Glück? – Ethische Perspektiven und aktuelle Glückskonzepte im Überblick", in: Kick, Hermes Andreas (Hg.): *Glück. Ethische Perspektiven – aktuelle Glückskonzepte*. Berlin: LIT Verlag (= Affekt – Emotion – Ethik Bd. 7), 9-13.

Laertius, Diogenes (1998): *Leben und Meinungen berühmter Philosophen*. Hamburg: Felix Meiner Verlag.

Lauster, Jörg (2011a): „Glück im Lateinischen", in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 12.

Lauster, Jörg (2011b): „Glück in der Scholastik. Vorgeschmack der Ewigkeit", in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 141-143.

Liessmann, Konrad Paul (2012): „Die Jagd nach dem Glück", in: Liessmann, Konrad Paul (Hg.): *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens.* Wien: Paul Zsolnay Verlag (= Philosophicum Lech Bd. 15), 13-27.

Lopez, Shane J.; Gallagher, Matthew W (2009): „A case for Positive Psychology", in: Snyder, C.R.; Lopez, Shane J. (Hg.): *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 3-6.

Maaß, Margot (2022a): *margotmaaß. Vorträge – Trainings – Mentoring*. https://margotmaass.at/ (Zugriff 20.8.2022).

Maaß, Margot (2022b): „Posts" [Facebook-Profil], in: *Facebook*, https://www.facebook.com/margot.maass (Zugriff 31.8.2022).

Maaß, Margot (2022c): E-Mail an Katrin Bleckenwegner vom 22.8.2022.

Marcuse, Ludwig (1972): *Philosophie des Glücks. Von Hiob bis Freud*. Zürich: Diogenes Verlag.

Marquard, Odo (2008): *Glück im Unglück. Philosophische Überlegungen*. 3. Aufl. München: Wilhelm Fink Verlag.

Martens, Jens-Uwe (2014): *Glück in Psychologie, Philosophie und im Alltag*. 1. Aufl. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Masek, Michaela (2012): *Geschichte der antiken Philosophie*. 2. Aufl. Wien: Facultas.

Mayring, Philipp (1991): *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Mayring, Philipp (2007): „Glück – Wohlbefinden – Lebensqualität“, in: Hoyer, Timo (Hg.): *Vom Glück und glücklichen Leben. Sozial- und geisteswissenschaftliche Zugänge*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 185-199.

Mayring, Philipp (2012): „Zur Kritik der Positiven Psychologie“, in: *Psychologie & Gesellschaftskritik* 36 (1), 45-61.

Mayring, Philipp (2013): „Psychologische Konzepte des Glücks“, in: Mayring, Philipp; Rath, Norbert (Hg.): *Glück – aber worin liegt es? Zu einer kritischen Theorie des Wohlbefindens*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 52-87.

Melching, Heiner (2018): „Interview mit Wilhelm Schmid“, in: *Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer* 7 (1), 27-36.

Metzler, Hannah; Pellert, Max; Garcia, David (2022): „Using Social Media data to capture emotions before and during Covid-19”, in: Helliwell, John; Layard, Richard; Sachs, Jeffrey; De Neve, Jan-Emmanuel; Aknin, Lara; Wang, Shun (Hg.): *World Happiness Report 2022*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 75-104.

Mill, John Stuart (2006): *Utilitarismus*. Hg. u. übers. v. Manfred Kühn. Hamburg: Felix Meiner Verlag (= Philosophische Bibliothek Bd. 581).

Ministerium für Glück und Wohlbefinden (2022): https://ministeriumfuerglueck.de/ (Zugriff 14.8.22).

Mitscherlich-Schönherr, Olivia (2011): „Glück bei Kant. Der Bruch mit dem Eudämonismus“, in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 183-188.

Möbuß, Susanne (2006): *Schopenhauer für Anfänger. Die Welt als Wille und Vorstellung*. 4. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Möhle, Hannes (2019): *Philosophie des Mittelalters. Eine Einführung*. Berlin: J.B. Metzler.

Morgenstern, Martin (2008): „Schopenhauers Lehre vom Glück“, in: *Aufklärung und Kritik*, Sonderheft 14, 116-135.

Mühl, Katharina (2022a): *Glückskompetenz*, https://www.glueckskompetenz.at/ (Zugriff 20.8.2022).

Mühl, Katharina (2022b): „glückskompetenz“ [Instagram-Account], in: *Instagram*, https://www.instagram.com/glueckskompetenz/ (Zugriff 21.8.22).

Mühl, Katharina (2022c): E-Mail an Katrin Bleckenwegner vom 18.8.2022.

Mühl, Katharina (2022d): *Dein ultimativer GLÜCKS-FAHRPLAN für dein PLUS an Lebenszufriedenheit [pdf-Datei]*. Zugriff zur pdf-Datei per E-Mail erhalten über https://www.glueckskompetenz.at/kostenloser-gluecksfahrplan/ (August 2022).

Nickel, Rainer (2006): „Einführung“, in: Epiktet: *Anleitung zum glücklichen Leben. Encheiridion (Handbuch der Moral).* Hg. u. übers. v. Rainer Nickel. Düsseldorf: Artemis & Winkler Verlag, 76-86.

Nussbaum, Martha (2014): *Die Grenzen der Gerechtigkeit. Behinderung, Nationalität und Spezieszugehörigkeit*. Übers. v. Robin Celikates u. Eva Engels. Berlin: eBook Suhrkamp Verlag.

Pieper, Annemarie (2003): *Glückssache. Die Kunst gut zu leben*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Pleger, Wolfgang (2020): *Das gute Leben. Eine Einführung in die Ethik*. 2. Aufl. Berlin: J.B. Metzler.

Pollmann, Arnd (2021): *Warum wir das Unglück brauchen*, https://www.deutschlandfunkkultur.de/philosophie-des-guten-lebens-warum-wir-das-unglueck-brauchen-100.html (Zugriff 25.6.2022).

Potye, Holger (Host) (2020): „Was wir von Pippi Langstrumpf fürs Leben lernen – Podcast #66 mit Glückstrainerin Katharina Mühl“, in: *Carpe diem – Der Podcast für ein gutes Leben* [Audio Podcast], Folge 66, https://www.carpediem.life/a/glueck-finden-podcast-katharina-muehl (Zugriff 22.8.2022).

Rätzel, Steffen (2007): „Ökonomie und Glück – zurück zu den Wurzeln?“, in: *Wirtschaftsdienst* 87 (5), 335-344.

Rath, Norbert (2013): „Philosophische Konzepte des Glücks“, in: Mayring, Philipp; Rath, Norbert (Hg.): *Glück – aber worin liegt es? Zu einer kritischen Theorie des Wohlbefindens*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 9-51.

Rechtsinformationssystem des Bundes (2022): *Bundesrecht konsolidiert: Gesamte Rechtsvorschrift für Lehrpläne – allgemeinbildende höhere Schulen, Fassung vom 23.09.2022*, https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10008568 (Zugriff 23.9.2022).

Reichertz, Jo (2002): „‘Ich könnte schreien vor Glück‘ oder: Formen des Glücks in den Massenmedien“, in: Bellebaum, Alfred (Hg.): *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme.* Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft, 227-244.

Rettenwender, Elisabeth (2016): *PSYCHOlogie*. 5. Auflage. Linz: Veritas-Verlag.

Ricken, Friedo (2007): *Philosophie der Antike*. 4. Aufl. Stuttgart: W. Kohlhammer (= Grundkurs Philosophie Bd. 6).

Ruckriegel, Karlheinz (2012): „Glücksforschung – worauf es im Leben wirklich ankommt“, in: Liessmann, Konrad Paul (Hg.): *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens.* Wien: Paul Zsolnay Verlag (= Philosophicum Lech Bd. 15), 99-122.

Sanders, Willy (1965): *Glück. Zur Herkunft und Bedeutungsentwicklung eines mittelalterlichen Schicksalsbegriffs*. Hg. v. William Foerste. Köln/Graz: Böhlau Verlag (= Niederdeutsche Studien Bd. 13).

Schefczyk, Michael (2011): „Glück in der britischen Moralphilosophie des 18. Und 19. Jahrhunderts. Aufstieg und Niedergang des Hedonismus“, in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 163-172.

Schildhammer, Georg (2009): *Glück*. Stuttgart: UTB und Wien: Facultas.

Schmid, Wilhelm (2012): „Glück ist wichtig, aber nicht das Wichtigste im Leben“, in: Liessmann, Konrad Paul (Hg.): *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*. Wien: Paul Zsolnay Verlag (= Philosophicum Lech Bd. 15), 51-65.

Schmid, Wilhelm (2018): *Glück. Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*. 16. Aufl. Frankfurt am Main/Leipzig: Insel Verlag.

Schopenhauer, Arthur (1986): *Sämtliche Werke. Band I. Die Welt als Wille und Vorstellung I*. Hg. v. Wolfgang Frhr. von Löhneysen. 1. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag. [WI]

Schopenhauer, Arthur (1986): *Sämtliche Werke. Band IV. Parerga und Paralipomena (Kleine philosophische Schriften) I.* Hg. v. Wolfgang Frhr. von Löhneysen. 1. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag. [PI]

Schrage, Dominik (2011): „Glück in der Soziologie des Konsums. Formen des Hedonismus“, in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 416-421.

Schumacher, Jörg; Klaiberg, Antje; Brähler, Elmar (Hg.) (2003): *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe-Verlag (= Diagnostik für Klinik und Praxis Bd. 2).

Schwartz, Andrew; Eichstaedt, Johannes; et al. (2013): „Characterizing Geographic Variation in Well-Being using Tweets”, in: *ICWSM* 2013, http://www.wwbp.org/ papers/icwsm2013_cnty-wb.pdf (Zugriff 29.7.22).

Seligman, Martin; Csikszentmihalyi, Mihaly (2000): „Positive Psychology. An Introduction“, in: *American Psychologist* 55 (1), 5-14.

Seligman, Martin (2003): *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*. Übers. v. Siegfried Brockert. Köln: Bastei Lübbe.

Seligman, Martin; Parks, Acacia; Steen, Tracy (2004): „A balanced psychology and a full life”, in: *Philosophical Transactions of the Royal Society London B* 359 (1449), 1379-1381.

Seligman, Martin (2007): „Coaching and positive psychology”, in: *Australian Psychologist* 42 (4), 266-267.

Seligman, Martin (2012*): Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*. Übers. v. Stephan Schuhmacher. München: Kösel-Verlag.

Simon, Lutz (2008): „Glück – Wege und Irrwege anhand von Sprichwörtern und Lebensweisheiten“, in: Kick, Hermes Andreas (Hg.): *Glück. Ethische Perspektiven – aktuelle Glückskonzepte*. Berlin: LIT Verlag (= Affekt – Emotion – Ethik Bd. 7), 93-106.

Thomä, Dieter (2011): „Glück in der Philosophie der Renaissance und der Frühen Neuzeit. Kosmische Ordnung und individuelle Freiheit“, in: Thomä, Dieter; Henning, Christoph; Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J.B. Metzler, 143-149.

Thomä, Dieter (2012): „Glück, 1776. Die drei Wege des »pursuit of happiness«: Liberalismus, Republikanismus, Sympathie“, in: Liessmann, Konrad Paul (Hg.): *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens.* Wien: Paul Zsolnay Verlag (= Philosophicum Lech Bd. 15), 66-98.

Töchterle, Karlheinz (2012): „Eröffnungsrede“, in: Liessmann, Konrad Paul (Hg.): *Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens.* Wien: Paul Zsolnay Verlag (= Philosophicum Lech Bd. 15), 7-12.

Tomoff, Michael (2017): *Positive Psychologie – Erfolgsgarant oder Schönmalerei*? Berlin: Springer (= Kritisch hinterfragt).

Veenhoven, Ruut (2022): *World Database of Happiness*. Rotterdam: Erasmus University, https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl (Zugriff 10.8.2022).

Veenhoven, Ruut; Diener, Ed; Michalos, Alex (Founding Eds.) (2022): *Journal of Happiness Studies. An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being.* Springer Nature Switzerland, https://www.springer.com/journal/10902 (Zugriff 10.8.2022).

Vik, János (2007): „Die Unterscheidung des Thomas von Aquin zwischen beatitudo perfecta und beatitudo imperfecta in der ‚Summa theologiae‘“, in: *Studia Universitatis Babes-Bolyai - Theologia Catholica Latina* 2007 (2), 3-36.

wearehappyfrom.com (2020): https://www.wearehappyfrom.com/ (Zugriff 11.8.2022).

Wiebicke, Jürgen (Host) (2021): „Welche Bedeutung hat das Unglück? Gespräch mit Arnd Pollmann“, in: *WDR 5 – Das philosophische Radio* [Audio Podcast], Folge vom 23.3.2021, https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/wdr5-das-philosophische-radio/audio-bedeutsam---das-unglueck-100.html (Zugriff 24.6.2022).

Wöhlk, Jenny (2022): E-Mail an Katrin Bleckenwegner vom 17.8.2022.

Wolf, Ursula (2007): *Aristoteles’>Nikomachische Ethik*<. 2. Aufl. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft (= Werkinterpretationen).

Wolf, Ursula (2019): „Über den Sinn der Aristotelischen Mesoteslehre (II)“, in: Höffe, Otfried (Hg.): *Aristoteles: Nikomachische Ethik*. 4. Aufl. Berlin/Boston: Walter de Gruyter (= Klassiker Auslegen Bd. 2), 65-84.

Woyke, Andreas (2009): „Antike Konzepte einer eudämonistischen Ethik und ihre Beziehungen zum mythischen Glücksverständnis. Exemplarische Interpretationen zu Platon, Aristoteles, Epikur und Plotin“, in: *Perspektiven der Philosophie* 35 (1), 67-113.

Zirfas, Jörg (2011): „Zur Pädagogik der Glücksgefühle. Ein Beitrag zum *Pursuit of Happiness*“, in: *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft* 2011 (14), 223-240.

Anhang

Abstract Deutsch

Während Fragen des Glücks lange Zeit hauptsächlich von der Philosophie gestellt wurden, beansprucht die moderne Glücksforschung, Glück anhand empirischer Methoden objektiv messen zu können. Insbesondere das junge Forschungsfeld der Positiven Psychologie dominiert die gegenwärtig boomende Glücksdiskussion. Diese Masterarbeit illustriert anhand der Theorien von Martin Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi, sowie einer Analyse ausgewählter Wiener Glückscoaching-Konzepte, dass der zeitgenössische Glücksbegriff höchst individualistisch ist und sich in vielen Hinsichten von philosophischen Ansätzen unterscheidet. Ein kritisch zu betrachtendes Zusammenwirken zwischen dem wissenschaftlichen und dem populären Glücksdiskurs wird demonstriert. Auf dieser Grundlage zeigt die Arbeit problematische Konsequenzen aus philosophischer und soziologischer Perspektive auf und bringt Zweifel an der Wissenschaftlichkeit der Positiven Psychologie an. Ein schwerwiegender soziologischer Einwand in Anlehnung an Cabanas und Illouz' Werk *Das Glücksdiktat* geht dahin, dass die zeitgenössische Glücksfrage eine neoliberal motivierte Instrumentalisierung des individualistischen Glücks für wirtschaftspolitische Zwecke begünstigt. In Verbindung dazu steht die folgenschwere Beförderung einer konstanten Selbstoptimierung. Aus philosophischer Sicht wird auf die Glückskonzepte von Aristoteles, Epikur und Schopenhauer zurückgegriffen, um insbesondere das heutige Herabspielen struktureller Ungleichheiten, das Befürworten des Generierens immer größerer Ansprüche und Ziele, das Tabuisieren negativer Gefühle und das Missachten moralischer Werte zu kritisieren.

Abstract Englisch

While questions of happiness were for a long time mainly posed by philosophy, modern happiness research claims to be able to measure happiness objectively using empirical methods. In particular, the young research field of Positive Psychology determines the current booming happiness discourse. This master thesis uses the theories of Martin Seligman and Mihaly Csikszentmihalyi, as well as an analysis of selected Vienna-based happiness coaching approaches, to illustrate that the contemporary concept of happiness is highly individualistic and differs from philosophical ideas in many respects. A critical synergy between the scientific and the popular happiness discourse is demonstrated. Against this backdrop, the thesis points out problematic consequences from a philosophical and sociological perspective

and raises doubts concerning the scientific reliability of Positive Psychology. A serious sociological objection following Cabanas and Illouz' *Manufacturing Happy Citizens* is that the current happiness discourse favours a neoliberally motivated instrumentalization of individualistic happiness for economic policy purposes. This is connected to the precarious advocacy of a constant self-optimization. From a philosophical perspective, the views of Aristotle, Epicurus and Schopenhauer on happiness are used to particularly criticize today's downplaying of structural inequalities, the promotion of setting oneself ever higher expectations and goals, the tabooing of negative feelings and the disregard of moral behaviour.

Screenshots der Glückscoaching Websites

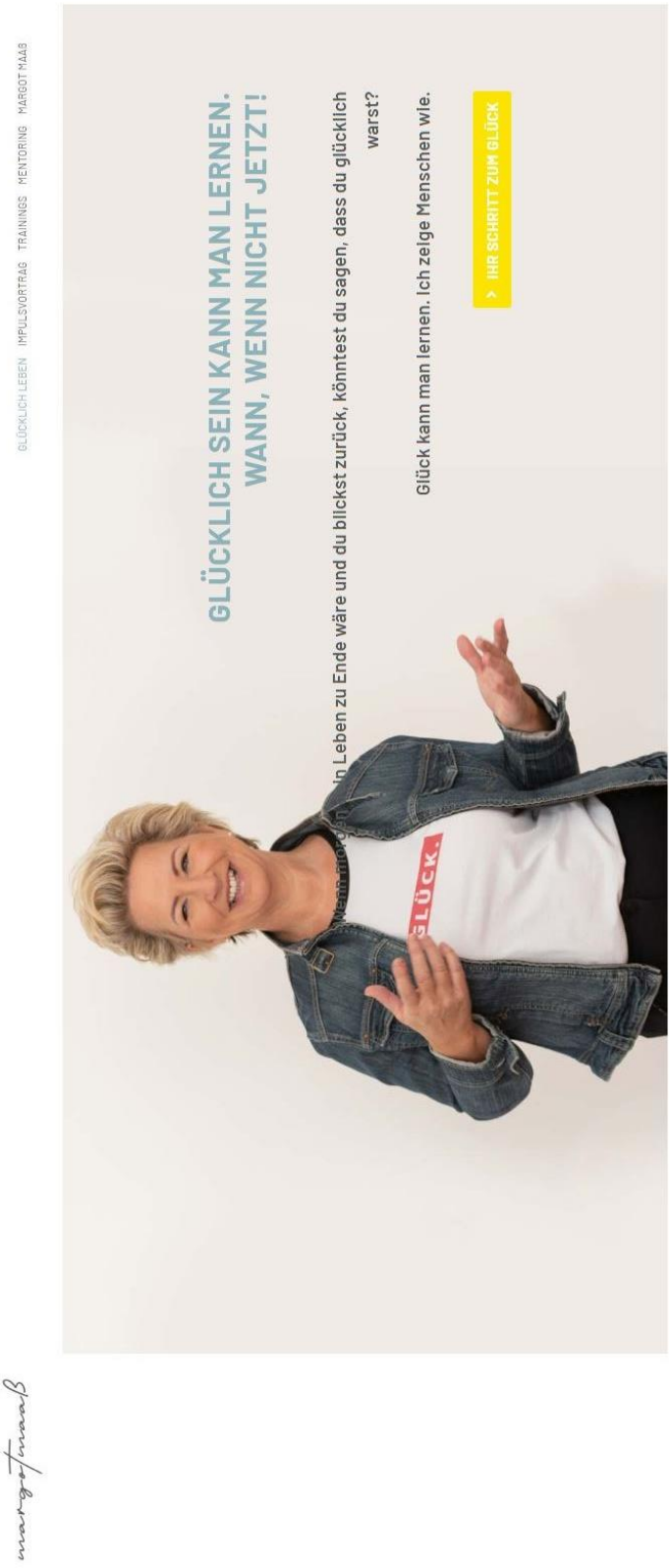

Abbildung 6: Screenshot der Homepage-Startseite von Margot Maaß (2022a)

Abbildung 7: Screenshot der Homepage-Startseite von Katharina Mühl (2022a)