

Glück – alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist

Von Wilhelm Schmid – Eine Buchbesprechung:

In dieser Buchbesprechung möchte ich Ihnen einen Eindruck vom Inhalt des Buches „Glück – alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist“ von Wilhelm Schmid vermitteln und Ihnen meine Einschätzung zu seinem Werk erläutern. Ich bin der Meinung, dass es Menschen, die sich mit dem Thema „Glücklichsein“ und „Sinnsuche“ beschäftigen, eine gute und hilfreiche Orientierung bieten kann.



Das Buch „Glück“ von Wilhelm Schmid – erschienen im Jahr 2007 – ist keine Neuerscheinung aber weiterhin aktuell. Nach wie vor ist das Thema „Glück“ in den Medien sehr präsent. Wenn man sich in Buchläden die Vielzahl der Ratgeberliteratur zum Thema Glück und Zufriedenheit anschaut, kann man den Eindruck gewinnen, dass Glück ein sehr begehrtes und vielleicht auch seltenes Gut in unserer Zeit ist. Beeindruckend ist, dass nicht nur in der Ratgeberliteratur das Thema Glück einen großen Stellenwert einnimmt, sondern sich auch in den Fachbereichen Philosophie, Religion und Psychologie

etliche Buchtitel finden, die sich mit dem Wunsch, glücklich zu sein, beschäftigen. Vor allem im letzteren Fachbereich hat die Glücksforschung ihre Ergebnisse publik gemacht.

Anliegen des Autors

Was bewegt einen Autor, den zahlreichen Veröffentlichungen an „Glücksbüchern“ noch einen weiteren Titel hinzuzufügen? Ist er der Meinung, noch etwas Wichtiges und bisher Unerkanntes zu ergänzen

oder nun endlich den Schlüssel zum Glück gefunden zu haben? Schmid ist viel bescheidener. Er hat das Ziel, dem Leser einen Moment des Nachdenkens zu schenken. „Eine Atempause inmitten der Glückshysterie“ – ein sehr sinnvolles Unterfangen, wie sich im Laufe der Lektüre herausstellt.

Zum Inhalt

Schmid teilt sein Buch in zwei inhaltliche Abschnitte. Zuerst schreibt er über die verschiedenen Arten des Glücks und begründet dann seine Aussage: „Warum es nicht das Wichtigste im Leben ist“. Auf diese Weise verknüpft er das Thema mit der Frage nach dem Sinn. Diese thematisiert er im zweiten Teil, in dem er auf die Bedeutung von Sinn und auf Möglichkeiten, Sinn zu erfahren, eingeht.

Das Zufallsglück

Schmid verweist darauf, dass das Wort Glück ursprünglich sowohl für den „günstigen Zufall“ als auch für die einem widerfahrende „schlechte Gegebenheit“ benutzt.

Im Laufe der Zeit wurden dann mit „Glück“ nur noch die positiven Zufälle benannt. Man wünschte sich Glück und hoffte, dass dem anderen etwas Gutes widerfahre. Schon die Erläuterung des Zufallsglücks verbindet Schmid mit dem Thema Sinn. Ob hinter dem Zufallsglück ein verborgener Sinn steckt oder nicht, lässt sich nach seiner Meinung nicht endgültig klären. Doch wenn es Menschen gelänge, in ihrem Zufallsglück einen Sinn zu erkennen, träten sie zu diesen Gegebenheiten in eine engere Beziehung, was ihnen wiederum noch mehr Glück beschere.

Kennzeichnend für das Zufallsglück ist seine Unerreichbarkeit durch das menschliche Handeln, jedoch kann eine entsprechende innere Haltung entscheidend sein, damit man offen für glückliche Momente oder Begegnungen ist. Eine gewisse Prise Spontaneität ist hilfreich, um das Zufallsglück annehmen zu können und zu genießen. Jedoch kann sich im Nachhinein auch herausstellen, dass ein Glück zum Unglück wird und ein Unglück kann sich später als Glück erweisen.

Das Wohlfühlglück

Das Wohlfühlglück ist wohl das Glück, das wir am stärksten suchen und das wir am leichtesten selber

erreichen können. Hier geht es darum, es sich im wahrsten Sinne des Wortes gut gehen zu lassen. Dazu werden Genussmittel sowie Luxusgüter zu Hilfe genommen, damit man sich rundum wohlfühlen kann. Jedes Wellnessangebot lebt von unserem Streben nach dem Wohlfühlglück.

Aber auch das Streben nach Spaß, Erfolg, Gesundheit und guter Laune zielen nach Schmid auf das Wohlfühlglück. Es ist das Glück, welches man sich in früheren Zeiten erst verdienen musste, indem man seine Pflicht erfüllte: „Erst die Arbeit dann das Vergnügen“. Wer sich zu viel gönnte, war nicht tugendhaft.

Das Problem an diesem Glück ist jedoch seine zeitliche Begrenzung. Vieles, was wir für unser Wohlbefinden tun können, nutzt sich auf Dauer ab. Ein wohlschmeckendes Getränk kann uns einen besonderen Glücksmoment schenken. Doch trinken wir immer mehr davon, verliert sich dieser Effekt. Die Wohlfühlmittel lassen sich nicht grenzenlos maximieren – damit sie weiterhin Glück bringen, braucht es ein entsprechendes Maßhalten, ein Optimum muss gefunden und darf nicht überschritten werden. Entscheidend für das Wohlfühlglück ist oft die

Kontrasterfahrung: ein Erfolg schenkt uns mehr Zufriedenheit, wenn wir uns vorher lange dafür anstrengen mussten und ein gutes Essen schmeckt uns dann besonders gut, wenn wir ein solches Gericht schon lange nicht mehr gegessen haben. Das Wohlfühlglück birgt dementsprechend die Gefahr, dass man es nicht missen möchte und ständig hinter ihm her ist, da es doch zu seinem Wesen gehört, nicht von Dauer zu sein. Dieses Streben kann dann eine große Quelle des Unglücks werden.

*Wir verlangen, das Leben müsse
einen Sinn haben – aber es hat
nur ganz genau so viel Sinn als wir
selber ihm zu geben imstande sind.*

Hermann Hesse

Dennoch lässt sich das Wohlfühlglück steigern, indem wir in der jeweiligen „Glücksdisziplin“ durch Übung und ständige Wiederholung unsere Fähigkeiten der Wahrnehmung oder Ausübung verfeinern. Ein Weinkenner oder ein Experte für klassische Musik kann sich beispielsweise durch die Erweiterung seines Wissens und seiner Fähigkeiten immer tiefer in die entsprechende Materie hineinbegeben, ohne zu schnell eine Sättigung seiner Lust zu erfahren. Jemand, der ein Musikinstrument oder eine handwerkliche Tätigkeit exzellent beherrscht, kann bei der Ausübung mit seinem Tun verschmelzen und dadurch tiefes Glück erleben (Flow-Erlebnis).

Das Glück der Fülle

Dieses dritte Glück ist nach Schmid ein Glück, welches das Unangenehme im Leben nicht ausschließt, sondern sich an der Fülle des Lebens erfreut, sowohl am Guten als auch am Schlechten. Um diese Art von Glück zu erfahren, braucht es eine entsprechende Haltung, die alle Dinge im Leben anerkennt und ihnen ihre Existenz zubilligt. Dann „kann ich einverstanden sein mit dem gesamten Leben“ und mich eingebunden fühlen in einen größeren Zusammenhang, in dem Gutes wie Schlechtes Platz hat. Daraus kann eine tiefe Dankbarkeit und Freude erwachsen. Der Gemütszustand, den der Autor mit diesem Glück verbindet, ist Heiterkeit bzw. heitere Gelassenheit. Schmid bezieht sich dabei auf den Philosophen Demokrit. In dieser Gemüts Haltung ist der Mensch bestrebt, Ausgewogenheit und Ausgeglichenheit zu leben. Der Beschleunigung begegnet er mit Verlangsamung und der Verzweiflung mit Hoffnung, so dass die Pole des Lebens sich ständig abwechseln. Schmid spricht davon, dass dieses Glück dauerhafter und umfassender als das Zufallsglück und das Wohlfühlglück ist. Er nennt es auch das „philosophische Glück“, weil es nicht vom Zufall, der momentanen Verfassung oder den äußeren Gegebenheiten abhängig ist. Oft ist dieses Glück für den Menschen erst im Nachhinein erkennbar – wenn er auf sein Leben zurückblickt.

Alle beschriebenen Formen des Glücks sind für Schmid wichtig im Leben. Das zuletzt genannte Glück der Fülle ist für ihn jedoch dasjenige, das überdauern kann, auch wenn die Zeiten weniger angenehm sind.

Das Glück des Unglücklichseins

Es klingt paradox, dass sogar im Unglücklichsein ein Glück enthalten sein kann. Das Glück des Unglücklichseins gehört zum Glück der Fülle. Denn es akzeptiert jede Form von Sein. Schmid beschreibt das Glück des Unglücklichseins als eine Traurigkeit, die sich nicht trösten lässt. Einen Weltschmerz, der dann spürbar wird, wenn wir uns der Fragwürdigkeit aller Dinge bewusst werden und jegliche Gewissheit in Zweifel gezogen wird. Dies ist für Schmid die Melancholie, die er von der krankhaften Depression abgrenzt. Letztere ist für ihn vor allem durch erstarrte Gefühle und Gedanken gekennzeichnet. Die Melancholie dagegen ist von einer sehr großen Sensibilität und Besinnung geprägt. Der Melancholiker distanziert sich von der Welt und reflektiert sie aus der Distanz heraus. Schmerz und Leiden gehören für ihn selbstverständlich zum Leben. Für Schmid ist er nicht krank und muss nicht behandelt werden. Die Melancholie ist für ihn eine Lebensphilosophie, die unter den richtigen Bedingungen gepflegt werden kann, ohne im Weltschmerz unterzugehen. Viele Künstler hätten durch sie Inspiration erhalten und große Werke erschaffen.

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

Ab hier beginnt der zweite Teil des Buches. Schmid stellt die These auf, dass die Menschen in Wirklichkeit nicht nach Glück, sondern nach Sinn suchen. Er sieht die wachsende Suche nach Glück als ein Zeichen von Sinnverlust in der modernen Gesellschaft. Sinn entsteht vor allem durch die Einsicht in Zusammenhänge und die Erfahrung von Beziehungen. Da die zunehmend



komplexe Welt immer schwieriger zu durchschauen ist und Beziehungen brüchig werden, wird vieles als zusammenhanglos und damit als sinnlos erlebt. Dort jedoch, wo Sinn erfahren wird, folgt Glück. Im Folgenden geht Schmid auf die verschiedenen Arten ein, Sinn zu erfahren.

Sinn, der körperlich wahrzunehmen ist

Die sinnliche Wahrnehmung über Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, den Bewegungssinn und das Körpergefühl bringen den Menschen in Beziehung zu seiner Umwelt. Sie bilden die Grundlage, um Zusammenhänge zu erfahren. Die Sinnlichkeit verschafft dem Menschen sinnvolle Augenblicke. Diese Momente sind begleitet von einem Gefühl des Wohlbefindens – des Wohlfühlglücks. Dies kann das Lauschen in der Natur sein oder das Riechen eines wunderbaren Duftes. Die Erfahrung sinnlicher Schönheit lässt die Frage nach dem Sinn nicht entstehen.

Schmid sieht in der immer stärker werdenden technischen Welt einen Grund des Verlustes von Sinnhaftigkeit. Ebenso wie in der Geschwindigkeit vieler Prozesse, die ein Verweilen der Sinne und damit ein wahres Aufnehmen der äußeren Welt nicht zulassen. Auch unser abstraktes Denken kreierte Welten ohne

Sinnlichkeit, in der es keine lebhaften Zusammenhänge gibt.

Sinn, der in tiefster Seele zu fühlen ist

Wir Menschen spüren diesen Sinn, der in der Seele zu

fühlen ist, wenn wir uns mit anderen Menschen, Lebewesen, Orten oder Tätigkeiten verbunden wissen, wie zum Beispiel in Ehe- und Partnerschaft, zu engen Freunden, zu unserer Familie, zu unserer Heimat oder unserer Arbeit, die nicht nur ein Job sondern dann auch Berufung ist. Alle sozialen Beziehungen, in denen wir uns gegenseitig helfen und Dinge miteinander teilen, vermitteln uns Sinn. Jede Zugehörigkeit zu

einer Gruppe, wie beispielsweise ein Freundeskreis, eine Religionsgemeinschaft oder eine Bevölkerungsgruppe, kann uns Sinn verspüren lassen. Dieser Sinn kann uns durch das ganze Leben tragen und ist nicht nur auf den Moment des Erlebens begrenzt. Besonders wichtig dabei ist die Beziehung zu uns selbst, da sie die Voraussetzung für jegliche Beziehung nach außen ist. Die Eigenliebe und die Beziehung zu sich selbst bezeichnet Schmid daher auch als zutiefst sinnstiftend.

Sinn, der im Geiste zu denken ist

Schmid schildert in seinem Buch, wie durch die Arbeit des Intellekts für den Menschen Zusammenhänge transparent werden und damit Sinn entsteht. Immer wenn Gegebenheiten gedeutet oder interpretiert werden, werden Sinnzusammenhänge hergestellt, indem sich der Geist entweder über die Quellen, Ursachen und Absichten Gedanken macht, die hinter der Gegebenheit stehen oder über deren Auswirkungen, Effekte und zukünftige Veränderungen, die sich daraus ergeben werden. Der Geist überlegt weiterhin, wo und wie Dinge zusammenpassen, beispielsweise weil sie Ähnlichkeiten haben oder gerade weil sie gegensätzlich sind. Die Erscheinungen des Lebens werden in ein „davor“, „danach“, „dafür“, und „dazu“ eingeordnet und stehen somit nicht mehr zusammenhangslos im Raum. Jede geistes- und naturwissenschaftliche Anstrengung versucht nach Schmid solche Zusammenhänge zu erfassen bzw. herzustellen und bringt dadurch Sinn ins Leben: „Jeder weiß bereits aus dem Mathematikunterricht, wie erfüllend es ist, Zusammenhänge zu sehen, und wie frustrierend, sie zu verfehlen ...“.

Besondere Bedeutung haben für die Sinnggebung die Zusammenhänge, die auf ein Ziel oder eine

Wirkung schließen lassen. Eine Tätigkeit wird als sinnvoll bezeichnet, wenn ihre erwartete Wirkung als wünschenswert angesehen wird.

Aus dem Beschriebenen wird deutlich, dass dieser Sinn etwas zutiefst Subjektives ist und stark von der

Perspektive des Einzelnen abhängig sein kann.

Perspektiven zu erweitern oder zu verschieben, kann Menschen helfen, Sinn in ihrem Leben zu entdecken. An dieser Stelle geht der Autor auf die gesellschaftlichen Veränderungen ein. Er beschreibt, dass es in der modernen westlichen Gesellschaft immer weniger Instanzen gibt, die den Menschen Ziele oder Visionen vorgeben. Der Einzelne ist zunehmend

autonom und muss sich somit immer mehr selbst eine Aufgabe oder ein Ziel in seinem Leben setzen.

Sinn über sich hinaus, der zu denken und zu fühlen ist

Schließlich wirft der Autor die Frage auf, ob es einen Sinn gibt, der über das Individuelle hinausgeht und der über die eigene Existenz und die Existenz der Menschen hinaus bleibt – einen transzendenten Sinn. Dieser *Sinn über das Leben hinaus* kann in Form eines spirituellen oder religiösen Erlebnisses erfahren werden und wird dadurch existent oder eine Deutung des Geistes geht von seiner Existenz aus (religiöse Überlegung). Diese Annahme kann über entscheidende Fragen bestimmen, über das „Warum“, „Wohin“ und „Woher“ des Menschen und die Schicksalhaftigkeit oder Vorherbestimmung des Lebens.

Schmid sieht die Beziehung zu einem solchen transzendenten Sinn als eine mögliche Quelle von übergreifender Sinnstiftung und Geborgenheit. Für ihn ist dabei nicht entscheidend, ob es diesen transzendenten Sinn in Wirklichkeit gibt oder nicht, solange seine Annahme zu einem guten und bejahenswerten Leben beiträgt. Diesen, über den Menschen hinausgehenden Sinn zu finden und durch ihn ein erfülltes Leben zu realisieren, ist für Schmid ein Zeichen von Lebenskunst. Denn dieser Sinn ist vor allem auch eine Entlastung für das Leben, denn er kann all die Begrenztheiten des Menschen übersteigen, empfundene Leere füllen und unverstehbares Leiden erträglicher machen.

Auch hier skizziert Schmid wieder eine Ursache des Sinnverlustes in der Moderne, da durch die Aufklärung eine transzendente Dimension für viele Menschen immer schwerer denk- und glaubbar wurde.

*Wer keinen Sinn im Leben sieht,
ist nicht nur unglücklich, sondern
kaum lebensfähig.*

Albert Einstein

Moderne Fragen nach dem Sinn, andersmoderne Arbeit am Sinn

Am Ende des Buches schildert Schmid, wie die Moderne nach seiner Ansicht dafür verantwortlich ist, dass vielfach der Sinn verloren gegangen ist. Religion, Politik, Ökologie und Ökonomie sind weniger sinnstiftend in der modernen Gesellschaft und auch die Familie und soziale Gruppen haben diese Funktion in starken Maße eingebüßt. Schmid begrüßt zwar die Befreiung von den allzu starren Strukturen, die in der vormodernen Zeit den Menschen den Sinn vorgaben. Doch nun sind wir oftmals auf uns allein angewiesen, wenn wir Orientierung und Sinn suchen. Wir müssen unser Leben selbst in Sinnzusammenhänge einbetten. Wenn wir diese Arbeit nicht leisten, bleibt ein Sinnvakuum, was nicht durch Konsum und Wellness (Wohlfühlglück) gefüllt werden kann.

Im Gegenteil, die starke Fixierung auf sofortige Bedürfnisbefriedigung in der Wohlstandsgesellschaft, scheint eine Ursache des Sinnverlustes zu sein. War man doch früher lange Zeit sinnvoll damit beschäftigt, etwas zur Befriedigung der menschlichen Bedürfnisse (z.B. der Nahrungsaufnahme) herzustellen, ist dies heute oft schnell erledigt oder wird von jemand anderem übernommen.

Schmid sieht eine Zeit auf uns zukommen, in der die Menschen aus diesem Mangel heraus wieder vermehrt am Sinn arbeiten werden. Sie werden wieder neue sinnvolle Bindungen eingehen und sich fragen, zu welchem Zweck etwas getan werden soll (teleologischer Sinn).

Sollte diese Arbeit erfolgreich sein, wird sich damit die Frage nach dem Glück von selbst verflüchtigen. Die Menschen werden glücklich sein, aber nicht mehr nach dem Glück fragen.

Kommentar:

Der Titel des Buches: „Glück – alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist“ ist nicht gerade bescheiden gewählt und erscheint für ein Büchlein provokant, welches gerade einmal 80 Seiten hat. Dennoch bin ich der Meinung, dass der Autor den richtigen Titel gewählt hat. Ihm ist es gelungen, in einer kompakten Form und in einer

verständlichen Sprache die wesentlichen Aspekte zum Thema Glück zu beschreiben. Natürlich gibt es noch viel mehr über dieses Thema zu sagen und zu schreiben, aber ein Großteil des durch die Glücksforschung gewonnenen Wissens ist für uns im Alltag wenig bedeutsam. In Anbetracht der Fülle der Publikationen sowie Radio- und Fernsehsendungen bringt dieses Buch einen sinnvollen (=im wahrsten Sinne des Wortes) Überblick und eine gute Orientierung zu diesem Thema. Besonders bedeutsam finde ich, wie Schmid die Suche nach Glück mit der Erfahrung von „Sinn“ verknüpft. Dieser Zusammenhang von Glück und Sinn ist meines Erachtens sehr wichtig, wenn nicht sogar existenziell für ein glückliches Leben beziehungsweise eine glückliche Zeit. Ohne Sinn stehen die einzelnen Glücksmomente im Leben verbindungslos nebeneinander.

Schmid's philosophische Gedanken sind nicht abstrakt und abgehoben sondern haben einen lebenspraktischen Wert und geben Orientierung bei der Suche nach dem guten Leben. Dass dieses kleine Büchlein inzwischen in zehn Sprachen erschienen ist, spricht meiner Meinung nach für dessen kultur- und religionsübergreifenden Überlegungen. Schmid's Gedanken zum Thema Sinn scheinen ein ureigenes menschliches Bedürfnis anzusprechen: die Suche nach dem „Warum?“ und „Wieso?“

Der Leser findet hier keine einfachen Antworten auf diese Fragen, aber er bekommt Möglichkeiten aufgezeigt, diese Antworten für sich selbst zu finden. Ein sehr lesenswertes Buch.

Über den Autor:

Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Viele Jahre lang war er als Gastdozent in Riga/Lettland und Tiflis/Georgien sowie als »philosophischer Seelsorger« an einem Krankenhaus bei Zürich/Schweiz tätig.

Er ist durch seine zahlreichen Bücher zum Thema Lebenskunst international bekannt.

Christoph Neukirchen

Literatur:

Schmid, W.: Glück – Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Frankfurt a.M.: Insel Verlag, 2007.
Auch als Hörbuch erhältlich

