

Bundes- und Landeswettbewerb Philosophischer Essay 2020

Name der Verfasserin: Hanna El Ouennass

Jahrgangsstufe: E1 (11)

(Schul-)E-Mail-Adresse: Hanna.Elouennass@helmholtzschule-ffm.net

Privatadresse: Waldschmidtstr. 73, 60314 Frankfurt

Schuladresse: Helmholtzschule, Habsburgerallee 57-59, 60385 Frankfurt am Main

Name der zuständigen Lehrkraft: Sarina Loh, StR'in, Lehrerin für Philosophie, Ethik und Deutsch

Müssen wir glücklich sein wollen?

Glück ist ein zentrales Thema im Leben eines jeden Menschen. Das Wort „Glück“ fällt so oft bei uns im Alltag, und wenn man Menschen fragt, was sie sich für die Zukunft wünschen, heißt es ganz oft „Glück“ oder „glücklich sein“.

Ein Beispiel wäre hier ein Freunde-Buch, welches meine ehemalige Klasse für unsere alte Klassenlehrerin zum Abschied gestaltet hat. Im Freunde-Buch steht u.a. die Frage, was man sich für seine Zukunft wünschen würde. Ein Drittel der Klasse hatte in seiner Antwort darauf etwas mit „Glück“ stehen, ich miteingeschlossen. Die Antwort kam sowohl von Mädchen als auch Jungen. Als ich diese Antworten, aufgrund dieses Essays, reflektiert habe, war ich sehr überrascht. Wir alle wünschen uns glücklich zu sein - aber geht das denn so einfach?

Ich vermute, dass das nicht so einfach ist mit dem Glück! Bei näherer Betrachtung der Fragestellung dieses Essays „Müssen wir glücklich sein wollen?“ stechen die Modalverben „müssen“ und „wollen“ ins Auge. Die Voraussetzung für „müssen“ und „wollen“ ist jedoch immer das „können“. Deswegen stellt sich zunächst die Frage, ob überhaupt jeder Mensch glücklich sein KANN. Es gibt nämlich eine Angsterkrankung, die sich „Fear of Happiness“¹ nennt, und die nah an der Depression liegt. Diese Menschen KÖNNEN gar nicht glücklich sein – so würde ich im ersten Moment auf jeden Fall denken.

Ein Blick auf zentrale Begriffe / Verständnisse von Glück und die Frage nach dem Glücklichsein des Menschen mit der Eingrenzung durch die verschiedenen Modalverben kann zur Beantwortung der Leitfrage dieses Essays daher hilfreich sein.

Zunächst also zum Begriff des Glücks: Auch wenn eigentlich jeder Mensch das Verlangen nach **Glück** hat, ist eine nähere Bestimmung sehr schwer. Weil die menschlichen Interessen von Individualität geprägt sind, kann Glück sehr unterschiedlich definiert sein.² Wilhelm Schmid meint, dass es keine einheitliche Definition des Glücks gebe, sondern dass es eigentlich mehrere „Glücke“ gäbe, die auseinanderzuhalten seien.³ Schmid unterscheidet das **Zufallsglück**, das **Wohlfühlglück** und das **Glück der Fülle**. Diese Arten des Glücks will ich nun kurz beschreiben.

Zufallsglück⁴ meint mit Glück etwas Positives, das einem Menschen unvermutet zufällt, eine Gegebenheit, die günstig ausfällt. Glück in diesem Sinn ist ein günstiger Zufall oder eine erwünschte Fügung, wo in der Summe etwas Positives übrigbleibt. Das Zufallsglück hat die

¹ Drimalla 2015.

² Höffe 2008, S. 114f.

³ Schmid 2014, S. 9.

⁴ Schmid 2014, S. 10ff.

Unverfügbarkeit als wesentlichen Punkt, nur die Haltung, die ein Mensch dazu einnimmt, ist verfügbar: Ein Mensch hat die Wahl, er kann sich sowohl öffnen als auch verschließen für die Zufälle von Begegnungen, Erfahrungen oder Informationen, welche in seinem Leben für ihn bereitstehen.

Diese Offenheit meint auch die Spontanität (Aufmerksamkeit und Gespür) für die günstigen Zufälle. Man sollte diese erkennen und ergreifen. Wer sich so verhält, ist immer für eine günstige Gelegenheit vorbereitet. Mit dieser Vorbereitung braucht es nur noch die Geduld, bis sich etwas fügt und die Akzeptanz, falls es sich nicht oder anders als erwartet fügt. Es scheint, dass die beschriebene Offenheit das Glück „anzieht“ – das Zufallsglück kommt genau dahin, wo es mit offenen Armen empfangen wird. Das Zufallsglück hat damit das ganze Leben hindurch Bedeutung für den Menschen.

Wohlfühlglück⁵ meint ein Glück, welches auf dem Wohlfühlen aufgrund schöner bzw. für sich als angenehm empfundener Momente/Situationen basiert (z.B. lange ausschlafen am Wochenende). Auch purer Genuss kann hier mit eingeschlossen sein. Es findet eine Maximierung von Lust und eine Minimierung von Schmerz statt. Das Wohlfühlglück ist nicht von langer Dauer: Jeder kennt es, eine leckere Torte, auf die man viel Lust hat. Nach dem dritten Stück vergeht diese Lust, das Wohlfühlgefühl wird schnell zur Übelkeit. Man sollte also nicht die Lust maximieren, sondern optimieren, um das beste Maß für einen selbst zu finden.

Glück der Fülle⁶ meint ein Glück, welches von Dauerhaftigkeit geprägt ist, weil es auch die Gegenseite des Glücks, alles „Negative“, mit umfasst. Auch wenn niemand diese Gegenseite sucht, ist sie da und nicht auszuschließen. Man muss diese Gegenseite in ihrer Existenz grundsätzlich anerkennen. Abhängig ist das Glück der Fülle einzig und allein von der geistigen Haltung zum Leben, die ein Mensch einnimmt. Das Glück der Fülle kann man nur erfahren, wenn man anerkennt, dass das Leben durch die Gegensätzlichkeit geprägt ist, die sich in allen Dingen zeigt (gut *und* schlecht). Erst diese Gegensätzlichkeit vermittelt den Eindruck, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen zu leben. Die Dinge, die die Fülle des Lebens bilden, bestärken dieses Glück. Jene Dinge, die nur auf das Gute vereinseitigt werden, schwächen dieses Glück. Das Glück der Fülle ist abhängig von der durchs Leben führende Balance zwischen den guten und schlechten Dingen im gesamten Leben. Zum Leben gehören nun mal sowohl Erfolge als auch Misserfolge oder Gelingen und Misslingen. Das Glück der Fülle ist erst dadurch möglich, wenn die gesamte Fülle des Lebens mit einbezogen wird. Der Punkt liegt darin, sich der Tragik des Lebens nicht zu entziehen und sie zu akzeptieren lernen. Man ist sich einfach dessen bewusst, dass in allem, was ist, auch noch etwas anderes möglich ist. Der Takt des Lebens wird erst durch Höhen und Tiefen gebildet. Das Glück der Fülle ist ein Glück, welches Gegensätze in sich vereint und sogar das Unglücklichsein einbindet.

Fear of Happiness, die Angst vor dem Glücklichsein, ist eine Angsterkrankung. Sie löst zwar nicht denselben Leidensdruck aus wie Phobien oder andere Angsterkrankungen, steht aber von der Symptomatik her in einem engen Zusammenhang mit einer Depression.⁷

Menschen, die unter dieser Angsterkrankung leiden, haben Angst davor, Glück zu empfinden. Sie empfinden Sorge davor, Glücksmomente könnten zu schnell vergehen und sie könnten in eine schlimme Situation geraten, wo es ihnen schlecht geht – quasi als Bestrafung für das Glück (z.B. ein Schicksalsschlag oder eine Krankheit). Das kann einerseits mit Aberglauben zu tun haben. Für manche Menschen ist Glück aber auch unmoralisch, weil Glücklichsein mit einer gewissen Form von Faulheit assoziiert wird, also mit einem unverdienten Glück.⁸

⁵ Schmid 2014, S. 16ff.

⁶ Schmid 2014, S. 28ff.

⁷ Drimalla 2015, S. 40.

⁸ Cezanne 2015.

Muss jeder Mensch glücklich sein?

Im Duden wird „**müssen**“ folgendermaßen definiert: „Aufgrund gesellschaftlicher Normen, einer inneren Verpflichtung nicht umhinkönnen, etwas zu tun; verpflichtet sein, sich verpflichtet fühlen, etwas Bestimmtes zu tun“⁹

Aufbauend auf dieser Definition denke ich, dass eine Person zwar nicht immer super „happy“ sein muss, aber dennoch nicht die ganze Zeit schlecht gelaunt und „down“ sein darf. So eine dauerhaft schlechte Stimmung geht nämlich schnell auf die Mitmenschen und macht sich auch bei diesen irgendwie bemerkbar. Wenn jemand „dauertraurig“ ist, können die wirklich engen Mitmenschen auch nicht mehr glücklich sein. Man ist mit seiner Stimmung also auch für die Stimmung und dem daraus resultierenden Wohlbefinden seiner Mitmenschen verantwortlich.

Zeit für ein erstes Zwischenfazit: Muss jeder Mensch glücklich sein? Nein, das muss er nicht – er darf jedoch durch sein Verhalten nicht andere Menschen dauerhaft unglücklich machen.

Will jeder Mensch glücklich sein?

Im Duden wird „**wollen**“ folgendermaßen definiert: „Die Absicht, den Wunsch, den Willen haben, etwas Bestimmtes zu tun.“ Oder auch in einer weiteren Bedeutung im Sinne von „zu haben, zu bekommen wünschen; erstreben“¹⁰

Grundsätzlich gilt, dass man sich nicht für das Glück entscheiden kann, sondern man kann sich nur zu einer Lebensform entschließen, die das Glück mit gutem Grund erwarten lässt.¹¹ Daraus lässt sich schließen, dass es unmöglich ist, nur weil man Willen zum Glücklichen aufbringt, direkt davon auszugehen zu können, dass man dann auch glücklich ist. Hier spielt das Zufallsglück eine große Rolle, wonach oft einfach ein günstiger Zufall vorhanden sein muss. Durchaus möglich ist jedoch der Wunsch, glücklich zu sein. Wenn Wunsch (Offenheit im Sinn des Zufallsglücks) und Wille (Chancen im Sinn des Zufallsglücks auch wirklich zu ergreifen) zusammenkommen, und sich dann auch noch eine günstige Situation ergibt, dann kann Glück entstehen. Glück kann jedoch niemals erzwungen werden, es ist kein direkter Gegenstand menschlichen Strebens, sondern ist immer ein Nebenprodukt, eine Begleiterscheinung im Fall des Gelingens.¹²

Ein zweites Zwischenfazit: Also will jeder Mensch glücklich sein? Das kann gut sein, aber nur glücklich sein zu wollen, ist naiv/realitätsfern und schnell dahingesagt oder niedergeschrieben (wie im Freunde-Buch). Wirklich glücklich zu sein hat wenig mit glücklich sein zu wollen zu tun!

Kann jeder Mensch glücklich sein?

Im Duden wird „**können**“ folgendermaßen definiert: „Imstande sein, etwas zu tun; etwas zu tun vermögen“¹³

Hier spielt die „Fear of Happiness“ eine wesentliche Rolle. Bei dieser Angsterkrankung sind die betroffenen Menschen aufgrund biologisch-körperlicher Vorgänge im Gehirnstoffwechsel eben NICHT im Stande, Glück zu empfinden. Dies ist oft auch durch einen Mangel des „Glückshormons“ Serotonin verursacht. Die Symptome der „Fear of Happiness“ haben oft depressiven Charakter. Die Depression grenzt sich auch klar von der Melancholie ab. Menschen mit Depressionen sehen nur noch schwarz und sind durch eine alles überladene Schwere gekennzeichnet, während melancholische Menschen im Sinne des „Glücks der Fülle“ auch Momente/Phasen des Glücks erleben oder auch durchgehend als glücklich zu bezeichnen sind.

Ein drittes Zwischenfazit: Kann jeder Mensch glücklich sein? Definitiv nein!

⁹ Beitrag „müssen“ auf Duden online.

¹⁰ Beitrag „wollen“ auf Duden online.

¹¹ Höffe 2008, S. 115.

¹² Höffe 2008, S. 115.

¹³ Beitrag „können“ auf Duden online.

Anhand eines Beispiels lassen sich die drei Teilfragen zusammenführen: Als Beispiel stelle ich mir ein 15jähriges Mädchen vor, das unter „Fear of Happiness“ leidet, und zwar mit einer deutlichen depressiven Symptomatik. Aufgrund ihrer Depression es ihr momentan nicht möglich glücklich zu sein – ganz im Gegenteil, sie liegt nur auf dem Bett, starrt an die Decke, fühlt sich leer und gleichgültig und ist so emotionslos, dass sie noch nicht einmal weinen kann.

Sie leidet extrem darunter, aber es ist nicht nur sie, auch ihre Eltern machen sich große Sorgen um ihre Tochter und wissen nicht mehr weiter. Die Tochter, die also aufgrund ihrer Krankheit momentan nicht glücklich sein kann, muss den Willen aufbringen, etwas an ihrer Situation zu ändern, damit sie nicht das Leben ihrer Eltern, Geschwister und auch Freunde mit ins Tief zieht und diese auch unglücklich macht. Auch, wenn es ihr selbst egal ist, ob sie glücklich oder unglücklich ist, trägt sie dennoch eine Mitverantwortung für das Wohlbefinden enger Mitmenschen und muss z.B. einer Psychotherapie zustimmen oder in einem sehr schweren Fall einem Aufenthalt in einer Klinik. Natürlich kann sie sich in ihrem Zustand nicht selbst darum kümmern, eine therapeutische Behandlung zu initiieren, aber sie muss mitmachen und darf sich nicht in ihrer Krankheit einigeln.

Natürlich spielen auch hier ganz viele Zufälle hinein (Zufallsglück), welche zu einer schnelleren Heilung beitragen könnten (z.B. man bekommt direkt einen Therapieplatz). Aber auch hier, diese Zufälle können erst auf jemanden treffen, der den Willen aufbringt, seine Angst bzw. Depression zu bekämpfen um zumindest wieder auf „0“ zu sein, also weder glücklich noch unglücklich. Oder wie Schmid sagt, um die „verzweifelte Verzweiflung“¹⁴ zu verhindern, die auf Dauer jeden Halt im Leben unterminiert.

„Ja, wir müssen glücklich sein wollen!“ – so will ich die zentrale Frage dieses Essays beantworten. Für diese Aussage meinerseits gelten aber bestimmte Bedingungen: Weil das „Können“ eine Voraussetzung für das „Wollen“ und das „Müssen“ ist, muss gewährleistet sein, dass Menschen, die aufgrund von Krankheiten, Erbanlagen oder schlechten Sozialisationsbedingungen nicht glücklich sein können, Hilfen in Form von z.B. Therapien bekommen. Außerdem gilt meine Aussage vor dem Hintergrund eines Verständnisses von Glück im Sinne des „Glücks der Fülle“. Das „Glück der Fülle“ schließt definitionsgemäß das Unglücklichsein mit ein.¹⁵

Literaturverzeichnis

„können“ auf Duden online. <https://www.duden.de/node/149169/revision/149205>, Zuletzt geprüft am 19.11.2020.

„müssen“ auf Duden online. <https://www.duden.de/node/153217/revision/241725>. Zuletzt geprüft am 19.11.2020.

„wollen“ auf Duden online. <https://www.duden.de/node/207572/revision/207608>. Zuletzt geprüft am 19.11.2020.

Cezanne, S. (2015): Fear of Happiness. Manche Menschen wollen gar nicht glücklich sein, in: Die Welt, 01.09.2015. <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article145867997/Manche-Menschen-wollen-gar-nicht-gluecklich-sein.html>. Zuletzt geprüft am 22.11.2020.

Drimala, H. (2015): Fear of Happiness. Glück lass nach! In: Gehirn & Geist: Das Magazin für Psychologie, Hirnforschung und Medizin Nr. 7/2015, S. 40–44.

Höffe, O. (2008): Artikel „Glück“, in: Höffe, O. (Hrsg.): Lexikon der Ethik, München, S. 114–118.

Schmid, W. (2014): Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, Frankfurt am Main.

Erklärung auf Eigenständigkeit

Ich versichere, dass ich die Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe und alle Entlehnungen als solche gekennzeichnet habe.

¹⁴ Schmid 2014, S. 38.

¹⁵ Schmid 2014, S. 38.