

## Müssen wir glücklich sein wollen?

Kaum ein Thema begegnet uns heutzutage mehr und anhaltender als das Glück. In der Werbung werden wir angehalten, auch mal auf unser eigenes Glück zu achten, all die Influencerinnen und Influencer in den sozialen Medien predigen uns, wie wichtig es ist, am Lebensende zufrieden auf die eigene Existenz zurückzublicken und auch unsere Sprache quillt über von sinnentleerten Sinnsprüchen wie „Lebe jeden Tag als wäre es dein letzter“, „Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum“ und vielen weiteren, die uns doch alle nur zeigen wollen, dass wir doch eigentlich alle permanent nur versuchen sollen, glücklich zu werden. Bei all dem Aufheben um ein kleines Gefühl scheint sich die Frage zu lohnen, ob es denn wirklich nötig ist, bei diesem Jahrtausende andauernden Glückhype mitzumachen. Doch wenn so viele vor uns es ebenso gemacht haben, haben wir überhaupt eine Wahl? Ist es möglich, sich dem zu widersetzen oder müssen wir tatsächlich glücklich sein wollen?

Wenn in einer philosophischen Frage der Begriff des Glücks, oder auch des glücklich seins vorkommt, muss man dies in der Regel näher definieren. Da hier allerdings die Frage nach jedem einzelnen mit seinem persönlichen Glücksempfinden gestellt wird, ist dies nicht vonnöten. Es reicht, lediglich festzustellen dass ein jeder eine eigene Vorstellung vom Glücklichsein hat und die darauf folgende Frage somit bedeutet, ob jeder sich wünschen muss, dieses Gefühl zu erreichen, obwohl die meistens rational gesehen vermutlich wissen, dass sie niemals vollkommene Zufriedenheit erreichen werden.

Weitergehend gibt es dennoch verschiedene Ansätze, diese Frage zu beantworten. Erst einmal muss selbstverständlich geklärt werden, ob es sich um eine generelle moralische Frage handelt - eine die bestimmt, was in unserer derzeitigen Situation richtig ist - oder eine, die auf unserer Beeinflussung welcher Art auch immer (dies wäre ebenfalls zu klären) abzielt.

Bei moralischen Fragen geht es meistens eher um das Zusammenspiel der Menschen untereinander und nicht um ein persönliches Ziel, welches in der theoretischen Formulierung kaum etwas mit dem Umgang mit anderen Menschen zu tun hat. Daher muss man sich der Auswirkungen eines Lebenszieles wie dem des Glücklichseins bewusst werden, um der Beantwortung der Frage näher zu kommen. Hierbei muss man unterscheiden zwischen einem generellen Wunsch, bzw. Verlangen, oder einem Leben, das vollständig auf das Erreichen dieses Ziels ausgelegt ist.

Die meisten Wünsche, vor allem die Sehnsucht nach einem bestimmten Gefühl, entstehen unterbewusst, sodass man wenig dagegen oder gar dafür unternehmen kann. Daher ist das bloße Verlangen nach Glück moralisch keinesfalls verwerflich. Doch auch wenn man sich nicht wünschen würde, glücklich zu sein (ob dies möglich ist kläre ich später), wäre dies zumindest moralisch nicht verwerflich, könnte man doch wenig dafür. Bei der Umsetzung als Lebensziel hingegen entstehen schon kompliziertere Probleme, die jedoch verschiedener Art sind. Da Menschen ihr Glück in unterschiedlichen Dingen finden, kann es sein das, wenn zwei Personen das gleiche Lebensziel, nämlich ihr Glücklichsein, anstreben, die eine von beiden, die vor allem an materiellen Dingen Freude hat, einen Konzern gründet, der andere ausbeutet und damit viel Geld verdient, während die andere Person, die besonders viel Freude im Umgang mit anderen Menschen findet, eine Stiftung gründet und vielen Menschen helfen kann. Moralisch gesehen gibt es also keine konkrete Antwort auf die Frage, ob man glücklich sein wollen muss, um ein „guter“ Mensch zu sein. Hierbei lässt sich nur feststellen, dass dieses Ziel alleine nicht ausreicht, um einen moralischen Menschen zu definieren, sondern vielmehr weitere Ideale vonnöten sind, um dies zu definieren.

Da es also keine allgemeine moralische Pflicht gibt, glücklich sein zu wollen, bleibt noch immer die Möglichkeit, dass es für unsere derzeitige gesellschaftliche Situation angebracht oder gar moralisch richtig ist, glücklich sein zu wollen.

Unsere Gesellschaft und unser gesamtes politisches und wirtschaftliches System ist auf das Nach-Glück-Streben eines jeden von uns aufgebaut. Damit dies nicht zusammenbricht ist es nötig, dass viele von uns große Mengen an Gütern konsumieren, in der Hoffnung, durch sie noch glücklicher zu werden. Auch für Unternehmer ist das Fokussieren auf den eigenen Erfolg essenziell, denn wie schon Adam Smith in seinem „Wohlstand der Nation“ erklärte, fördern Unternehmer durch das auf den eigenen Vorteil bedachte Wirtschaften die eigene Nation und somit auch das Allgemeinwohl<sup>1</sup>. Deshalb ist hierbei fast schon eine abermals moralische Pflicht erkennbar, die einen umgebende Gesellschaft zu verbessern. Wenn niemand mehr versuchte, sein eigenes Glück zu erreichen, würde all dies nicht mehr funktionieren und im schlimmsten Fall könnten ein Großteil der Menschen verarmen, bis sich das Wirtschaftssystem dem angepasst hat. Und auch wenn die Bürger\*innen hierbei zwar nicht nach Glück gestrebt haben, so bleibt doch die Frage, ob sie in einem solchen Land zufrieden wären.

Für die Beantwortung der Leitfrage mag hier eingewendet werden, dass der ungezügelter Konsum und das Streben nach Glück prinzipiell nicht gleichzusetzen sind, so wie ich es hier gerade getan habe. Schließlich gibt es noch viele andere Wege zum Glück werden, mit meinem Text hätte ich nur eine wirtschaftliche Pflicht zum Kaufen von Gütern definiert und keine zum Streben nach Glück. Dies stimmt in gewisser Weise, denn selbstverständlich wird man nicht nur durch Konsum glücklich, umgekehrt ist allerdings zu sagen, dass eine Person, die bewusst nicht glücklich werden will vermutlich auch ihren Konsum stark senken wird ob der nicht kontrollierbaren Freude, die man dabei empfindet. Wer aber lediglich versucht, seiner Pflicht des Kaufens ohne Vergnügen nachzugehen, kann dies selbstverständlich auch tun, wenngleich dies für mich eher eine vernachlässigbare Ausnahme als die Regel darstellt.

Wenngleich also in unserem Wirtschaftssystem das Streben nach Glück eine wirtschaftliche und, für von unserem System überzeugte fast schon eine moralische, Pflicht darstellt, so ist diese doch auf keinen Fall universell auf alle Länder anzuwenden. In einem anderen Land etwa, indem eine gemeinsame Religion oder irgendein anders gearteter grundsätzlicher Glaube (wie bestimmte Moralvorstellungen o.ä.) die Gesellschaft zusammenhalten und das politische System stabilisieren, ist das Streben nach Glück nicht entscheidend für das Fortbestehen desselben. Im Mittelalter, einer Zeit die für ihren absoluten Glauben bekannt ist, strebten die Menschen nicht bewusst danach, glücklich zu sein. Nicht nur dass ein Großteil der Menschen ihr eigenes Wohlergehen gänzlich hinter ihrem Glauben und den gepredigten Worten ihres Pfarrers stellten, ein Teil von ihnen gaben dies sogar vollständig für ihren Gott auf.

Doch wie schon zu Beginn angesprochen, kann das Wort „Müssen“ nicht nur in Form einer Pflicht verwendet werden, sondern sich auch auf Zwänge beziehen. Generell muss man hierzu allerdings sagen, dass es mehrere Arten von Zwängen gibt, sowohl innerhalb als auch außerhalb des eigenen Körpers und Verstandes, die zu bestimmen für die Beantwortung der Leitfrage nötig sind. Der innere Zwang kann hierbei vor allem als der rein biologische gesehen werden, dem wir dementsprechend nicht enttrinnen können. Weiterhin gibt es bei dem Zwang von außen abermals den gesellschaftlichen Aspekt, der aber in diesem Fall deutlich vielfältigere Züge annimmt als noch bei der Pflicht.

Für viele Menschen heutzutage ist Glück ein sehr hohes, wenn nicht sogar das höchste, Gut, nahezu alle anderen Ziele, die sich gesteckt werden, etwa eine Familie oder ein guter Job, sind nur einige Umwege und nötige Faktoren auf dem Weg dahin. Dabei wird einem schon von klein auf gezeigt, wie wichtig das eigene Glück ist und auch die Werbung wirbt vor allem mit Produkten, die einen auf irgendeine Weise noch glücklicher machen sollen. Doch dieses für alle omnipräsente Streben nach Glück ist nichts, bei dem man einfach aufhören kann, wenn man genug davon hat. Menschen deren angesteuertes Lebensziel jenseits der Glücksvorstellung der Gesellschaft liegt, werden als anormal und nicht selten als hilfsbedürftig eingestuft oder gemieden.

In einem relativ milden Fall landet, wer offensichtlich unglücklich und zudem auch noch ohne eigene Träume daherkommt, schnell am Rande der Gesellschaft und verliert Bekannte und Freunde\*innen, die mit der Niedergeschlagenheit des Ziellosen nicht umgehen können. Weitaus extremer wird es,

wenn das nicht glücklich sein Wollen zu einer Depression oder etwas ähnlich schwerem heranwächst. Wer sich in unserer Gesellschaft eindeutig dagegen wehrt, in ihrem Sinn glücklich zu werden, wird mit Medikamenten oder in Kliniken behandelt, teils auch gegen den Willen des einzelnen. Dabei ist es nicht einmal vonnöten, das eigene Glück abzulehnen, es reicht vollkommen aus, wenn die eigene Glücksdefinition zu sehr von der Gesellschaft abweicht. Natürlich möchte ich hiermit keine psychischen Krankheiten herunterspielen und bei nahezu allen Menschen, die Hilfe erfahren, ist diese auch angebracht. Doch die Tatsache wie selbstverständlich es für uns ist, dass diese Leute Hilfe brauchen, weil alle Lebensweisen, die teils sogar bewusst Leid suchen, nicht richtig sind, zeigt doch, wie weit die gesellschaftliche Vorstellung zu Glück als Lebensziel reicht. Ein Großteil der Menschen allerdings kommt sowieso nie dazu, ihr eigenes Glücklichein abzulehnen und gerade für diese ist der Zwang, den die Gesellschaft auf sie ausübt, nicht erkennbar und somit auch nicht reflektierbar, weshalb er umso stärker auf sie einwirkt. Zwar kommt dem einem oder anderen wohl mal der Gedanke, warum denn dieses Streben nach Glück so sehr vonnöten ist, doch verfliegt er schnell wieder und selbst wenn jemand länger darüber nachdenkt, so wird er/sie sein/ihr Verhalten wohl doch nicht deswegen ändern, und sei es nur, weil kein alternatives Ziel zu erkennen ist oder die alten Gewohnheiten zu stark sind.

Wenn also das Streben nach Glück so selbstverständlich für uns ist und in vielen verschiedenen Kulturen vorkommt (und das nicht nur hier in westlichen Ländern, Bhutan als eher armes Land in Südasien hat Glück als Staatsziel schon im 18. Jahrhundert ins Auge gefasst<sup>ii</sup>), dann stellt sich nahezu zwangsläufig die Frage, ob dies nicht auch einen biologischen Ursprung hat, dem wir nicht enttrinnen können. Da die Neurobiologie allerdings noch nicht alles über das Glücksempfinden im Gehirn weiß, lassen sich auch hier nur, anders als bei vielen anderen wissenschaftlichen Themen, Beobachtungen und Vermutungen anstellen und keine definitiven Aussagen formulieren. Glück entsteht im Gehirn, wenn gewisse Botenstoffe, nämlich Opioide, ausgeschüttet werden, die sowohl auf natürliche Weise produziert worden sein können als auch durch Drogen o.ä. in den Körper eingeführt<sup>iii</sup>. Das Menschen sich allgemein danach sehnen und dies anstreben, ist leicht zu erkennen. Wie oft wurde sich nicht schon über die Adrenalinjunkies aufgeregt, die nur für einen kurzen Glücksmoment ungesichert einen Turm besteigen oder sich auf diverse andere Arten in Gefahr begeben? Und wer hat noch nichts von den scheinbar niemals endenden Diskussionen über Drogenmissbrauch, Alkohol und Zigaretten geführt, sowohl in Privathaushalten als auch in der Politik? Kaum einer weiß nicht, wie gefährlich Drogen sein können, und doch sind sie in nahezu allen Kulturen vertreten, entweder für Zeremonien oder -im Gegenteil dazu- als Versuchungen, denen unbedingt widerstanden werden muss.

An dieser Stelle mag der Einwand kommen, dass wir ja schließlich nicht alle Drogenabhängige oder lebensmüde Adrenalinjunkies sind, aber was dagegen spricht und was uns alle verbindet, ist die Sehnsucht nach diesen Glücksgefühlen, wäre der Preis nur nicht so hoch. Zwar leben wenige gänzlich nach ihrem Glücksverlangen, doch das Wollen danach ist für einen jeden von uns unausweichlich. Die Mönche und Nonnen in ihren Klöstern und auch die einfache Bevölkerung im Mittelalter wollte vermutlich ebenso sehr glücklich sein wie wir und suchte dies in ihrem Glauben.

Ebenso falsch war auch der Einwand, den ich noch in der Frage um den gesellschaftlichen Zwang vorgebracht habe, dass es schließlich Menschen gäbe, die offensichtlich nicht glücklich sein wollen. Bei näherer Betrachtung muss man feststellen, dass auch diese nur auf die ein oder andere Weise versuchen, ihren Schmerz zu vermindern und somit dem Glücklichein, wenn auch nur unbewusst, ein Stück näher zu kommen. Selbst wenn ihre Handlungen der allgemeinen Vorstellung von einem Streben nach Glück widersprechen, so ist doch der Wunsch danach meistens sogar der Antrieb dieser Handlungen. Magersüchtige beispielweise erzählen von einer Art Hochgefühl, das sie empfinden wenn sie nichts essen und viele die sich selber körperliche Schmerzen zufügen versuchen damit, so paradox es im ersten Moment auch klingen mag, ihre zu dem Zeitpunkt deutlich schwerer wiegenden seelischen Schmerzen zu lindern. Biologisch gesehen ist also der Wunsch, wenn auch nicht das Streben, nach Glück essenziell und unausweichlich.

Insgesamt lässt sich also festhalten, dass wir alle gezwungen sind, glücklich sein zu wollen. Es ist anscheinend nicht nur in unseren Genen verankert, dass wir uns nach diesem Gefühl sehnen, auch unser Umfeld hat die gleiche Ausprägung und verstärkt somit gesellschaftlich unser Bedürfnis danach. Was allerdings immer unterschiedlich ist, ist die Frage, wie wir glücklich werden, sodass es Menschen gibt, deren Glücksverständnis so sehr den eigenen widerspricht, dass man ihren Glückswunsch nur bei näherer Betrachtung erkennen kann.

---

<sup>i</sup> Unbekannt: Adam Smith, <https://www.rechnungswesen-verstehen.de/lexikon/adam-smith.php> (Letzter Zugriff: 04.12.20)

<sup>ii</sup> Unbekannt: Bhutan und sein Bruttonationalglück, <https://www.bhutan-horizonte.de/bhutan-bruttonationalglueck.html> (Letzter Zugriff: 04.12.20)

<sup>iii</sup> Vogelmann, Katharina (03.12.03): Das Glück sitzt im Gehirn: Neurowissenschaftler erforschen die biologischen Grundlagen der Freude, <https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/das-glueck-sitzt-im-gehirn-neurowissenschaftler-erforschen-die-biologischen-grundlagen-der-freude/> (Letzter Zugriff: 04.12.20)