



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

GL Ü C K L I C H S E I N
E I N E E M P I R I S C H E S T U D I E
A U F D E R B A S I S
V O N P E R S Ö N L I C H E N G E S P R Ä C H E N

DISSERTATION

zur Erlangung der Würde eines Doktors der Philosophie
der Universität Hamburg

vorgelegt von

Eva Wlodarek-Küppers
aus Gummersbach

Hamburg, 1987





Z U S A M M E N F A S S U N G

Für die vorliegenden Arbeit wurde eine Stichprobe von fünfzig Personen (25 Männer - 25 Frauen), größtenteils im Alter von 25 bis 40 Jahren, in gesprächspsychotherapeutisch orientierten Einzelgesprächen über ihr inneres Erleben von Glück befragt. Die Stichprobe entstammt der großstädtischen Mittelschicht, ist nicht repräsentativ und nach Interesse und Bedeutung des Themas "Glücklichsein" für die Gesprächsteilnehmer ausgewählt.

Im Sinne des personenzentrierten Ansatzes nach Carl Rogers war es das Untersuchungsziel, die ausgewählten Personen in ihrem inneren Bezugsrahmen zum Glücklichsein zu verstehen und ihre Haltungen, Erlebnisse, Gefühle und Ziele zu dokumentieren. Aus diesem Grund stellen die Ergebnisse keine Durchschnittsangaben zum Thema dar, sondern bringen ausgewählte Lebens- und Erlebensbeispiele von Personen, die dem Glücklichsein eine zentrale Stelle in ihrem Leben einräumen. Dabei kommen die Befragten in Zitaten selbst zu Wort.

Die Dokumentation und Zusammenstellung der Erlebensbereiche ergeben ein Panorama von Einstellungen, Wegen und Lebensweisen, die die Personen mit "Glücklichsein" verbinden. Dazu gehören die Überwindung von Lebenseinschränkungen durch Erziehung und Normen, das Annehmen schwerer Lebenssituationen und die Akzeptanz von Unglück als Hintergrund für neues Glück. Gleichmaßen werden tiefes menschliches Verstehen in der Partnerschaft oder in spontanen Begegnungen genannt. Der Erfolg nach anstrengendem Bemühen, intensives Erleben im Abenteuer, Erwerb oder Nutzung materieller Güter mit besonderem Bezug zur Person zählen ebenfalls dazu. Auch Selbstentfaltung, Selbstwertgefühl, Angstfreiheit, Bewußtheit und das Finden eines (religösen) Lebenssinns stehen mit im Vordergrund.

All dies bildet eine Basis und Begleiterscheinung für Glücklichsein, garantiert es jedoch nicht. Glücklichsein läßt

sich nicht erzwingen. Es kann aber durch innere, die Handlungen beeinflussende Einstellung eine Chance erhalten - unter anderem durch realistische Einschätzung einer Situation, willentliche Beeinflussung, Bewußtsein, Aktivität, Gegenwartsbezogenheit und Aufgeschlossenheit.

Die empirischen Ergebnisse weisen deutlich in die Richtung der Werthaltung der Humanistischen Psychologie, wie sie von Carls Rogers, , Ruth Cohn, Abraham Maslow, Annemarie und Reinhard Tausch und anderen vertreten wird. Für individuelles Glücklichein erscheint die Entfaltung des ganzen Menschen, das Anstreben einer Kongruenz von Lebensform und innerem Wesenskern, das Zulassen von Gefühlen und die Wertschätzung der eigenen Person von großer Bedeutung.

Dem empirischen Teil werden die Glücksvorstellungen älterer und gegenwärtiger Denker gegenübergestellt. Als Vertreter der europäischen Geistesgeschichte vor allem in Antike und Mittelalter erscheinen Epikur, Seneca, Aristoteles, Augustinus und Spinoza. Für die fernöstliche Glücksvorstellung stehen Buddha, Laotse und der chinesische Maler und Dichter Zhang-Yin. Neuere psychologische und soziologische Glücksauffassungen beschreiben Autoren wie Sigmund Freud, Erich Fromm, Rene König, Jean Liedloff u.a.

Ein ausführlicher Vergleich ergibt eine erstaunliche Gemeinsamkeit zwischen den Autoren, verteilt über zwei Jahrtausende, und den Erlebnisweisen heutiger Personen: Nahezu sämtliche Aussagen, die von den Gesprächspartnern(innen) über ihr Erleben von Glück gemacht werden, finden sich in ähnlicher Form auch bei den großen Denkern der Jahrhunderte. Die zeitlich früheren Autoren nennen elementare Bereiche wie Glück und Unglück. Teilweise sehen sie die Möglichkeit, Glück willentlich zu beeinflussen und betrachten eine erfüllende Tätigkeit und den Genuß materieller Dinge als mögliche Quellen des Glücks. Der ideelle Bereich wird von ihnen mit einem höheren Sinn des Lebens, Bewußtheit und dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung und -verwirklichung angesprochen. Die Denker der Gegenwart beziehen außerdem das Streben nach neuen Erfahrungen, Liebe und realistischem Glück mit ein.

Auch die Ergebnisse der angeführten Forschung korrespondieren insgesamt mit denen der vorliegenden Untersuchung. Zu nahezu jedem der von den Gesprächspartnern(innen) genannten Erlebensbereiche des Glücks finden sich inhaltliche Übereinstimmungen.

Die zahlreichen Übereinstimmungen lassen die vorsichtige Vermutung zu, daß es sich bei der Ausrichtung auf Glücklichein um eine Konstante menschlichen Erlebens handeln könnte.

Insgesamt bilden die in der Arbeit aufgeführte Zusammenstellung von Gedanken - und Erlebniswelten zum Thema "Glücklichein" ein breites und persönlich formuliertes Angebot. Es gibt die Möglichkeit, eigene Vorstellungen zu überdenken oder sich anregen zu lassen, sowohl im privaten als auch im professionellen Bereich. Sicher wäre es eine wichtige weiterführende Forschungsfrage, wie sich eine in dieser Form erstellte Dokumentation über Glück auf die Leser auswirkt, inwieweit sie eine Veränderungen des Selbstkonzepts oder der Verhaltensweisen verursachen kann. Die Fülle des transkribierten Materials gebot jedoch eine Begrenzung auf die Herausarbeitung und Ordnung der Aussagen über Glücklichein.





I N H A L T S V E R Z E I C H N I S

I. EINLEITUNG

1. Einführung	1
1.1. "Glück" und "Glücklichsein" - eine Begriffs- klärung	1
1.2. Die Bedeutung von Glücklichsein für das Individuum	3
1.3. "Glücklichsein" als Gegenstand psycholo- gischer Forschung	4
1.4. Forschungsansatz der Arbeit	6
2. Fragestellungen der Arbeit im Überblick	7

II. AUSSAGEN ÜBER GLÜCKLICHSEIN

1. Philosophische Aussagen über Glücklichsein	10
1.1. Bedeutung	10
1.2. Philosophiegeschichtlicher Überblick	12
1.3. Texte großer Denker der Vergangenheit und Gegenwart zum Thema "Glücklichsein"	21
1.3.1. Epikur	21
1.3.2. Aristoteles	23
1.3.3. Seneca	25
1.3.4. Augustinus	26
1.3.5. Spinoza	28
1.3.6. John Stuart Mill	29
1.3.7. Sigmund Freud	31
1.3.8. Erich Fromm	34
1.3.9. Buddha	36
1.3.10. Laotse	38
1.3.11. Zhang Yin	40
1.4. Die philosophischen Aussagen im Überblick	42
1.5. Auswertung der philosophischen Texte	45
2. Aussagen der Literatur über "Glücklichsein"	50
2.1. Auswahlkriterien	50



	<u>Seite</u>
2.2. Jean Liedloff: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück	52
2.3. Wolf Schneider: Glück, was ist das?	55
2.4. Herbert Kundler: Anatomie des Glücks	60
2.4.1. Rene König: Modelle des Glücks	61
2.4.2. C.A. Mace: Identifikation, Selbstverwirklichung und Identität	62
2.4.3. Walter Toman: Glückserwartungen neurotischer Persönlichkeiten	63
2.4.4. James A. Peterson: Rolle und Funktion des Glücks in den Modellen privater Partnerschaft	65
2.4.5. Otto B. Roegele: Eskapismus und Engagement	67
2.5. Thesen der Literatur im Überblick	69
3. Aussagen psychologischer Forschung über Glücklichsein	74
3.1. Untersuchung von Swartzberg, Shmukler und Chalmers	75
3.2. Untersuchung von Meng und Campos	76
3.3. Untersuchung von Robert Blondin	76
3.4. Untersuchung von Rosemarie Hoffmann	78
3.5. Forschungsergebnisse im Überblick	81
<u>III. DURCHFÜHRUNG DER EMPIRISCHEN UNTERSUCHUNG</u>	
1. Methodologische Überlegungen	84
2. Vorbereitungsphase	87
3. Durchführung der Gespräche	88
3.1. Die Gesprächspartner(innen)	88
3.2. Voraussetzungen	89
3.3. Äußere Bedingungen	89
3.4. Gesprächsbeginn	90
3.5. Nebenthemen im Gespräch	91
3.6. Ausklingen des Gesprächs	91

	<u>Seite</u>
3.7. Innere Einstellung und Beteiligung am Gespräch	92
3.8. Veränderungen im Verlauf der Gespräche	93
3.9. Allgemeine Ergebnisse für die Anwendung der Methode	93
4. Beschreibung der Stichprobe	94
<u>IV. ERGEBNISSE DER EMPIRISCHEN UNTERSUCHUNG</u>	
1. Methode der Auswertung	96
1.1. Schritte zur Auswahl der Bereiche von "Glücklichsein"	96
1.2. Schritte zur Auswahl der Aspekte	97
1.3. Auswahl der Gesprächsausschnitte	97
1.4. Anmerkung zu den Zitaten und den zusammenfassenden Betrachtungen	98
2. Ergebnisse der Gespräche	100
2.1. Mögliche Voraussetzungen zum Glücklichsein	100
2.1.1. Schatten der Vergangenheit und Glücksmomente der Befreiung	100
2.1.2. Im Spannungsfeld zwischen Glück und Unglück leben	107
2.1.3. Der Wille zum Glücklichsein	115
2.1.4. Glücklichsein nicht erst in der Zukunft erwarten	120
2.1.5. Das Glück realistisch einschätzen	126
2.2. Glücklichsein in Bereichen des täglichen Lebens	131
2.2.1. Glücklichsein in der Partnerschaft	131
2.2.2. Glücklichsein im spontanen Kontakt mit anderen Menschen	140
2.2.3. Glücklichsein in einer erfüllenden Arbeit	145
2.2.4. Glücklichsein mit materiellen Dingen	155
2.2.5. Glücklichsein durch Abenteuer	163
2.3. Glücklichsein durch innere Einstellung	171
2.3.1. Glücklich sein, indem man sich selbst akzeptiert	171
2.3.2. Glücklichsein durch Angstfreiheit	177

2.3.3. Glücklichsein durch das Gefühl, etwas zu leisten	184
2.3.4. Glücklich sein, wie man es als Kind war	189
2.3.5. Glücklichsein durch den Glauben an einen höheren Sinn des Lebens	196
2.3.6. Glücklichsein durch Bewußtheit	205
2.3.7. Glücklichsein durch Freiheit und Selbstbestimmung	211
3. Ergebnisse der empirischen Untersuchung im Überblick	220
4. Zusammenfassung der empirischen Untersuchungsergebnisse	237
<u>V. DISKUSSION DER EMPIRISCHEN UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE</u>	
1. Aussagewert der Daten	244
2. Aus den Daten gewonnene Erkenntnisse	246
<u>VI. VERGLEICH DER AUSSAGEN ÜBER "GLÜCKLICHSEIN" MIT DEN ERGEBNISSEN DER EMPIRISCHEN UNTERSUCHUNG</u>	
1. Vergleich mit den philosophischen Aussagen	252
2. Vergleich mit der Literatur	256
3. Vergleich mit den psychologischen Forschungsergebnissen	259
4. Zusammenfassung und Auswertung der Vergleiche	261
<u>VII. ABSCHLIEßENDE BETRACHTUNG</u>	
1. Bedeutung der Erkenntnisse über Glücklichsein	262
2. Weiterführende Fragen	264
Literaturverzeichnis	265

I. EINLEITUNG

1. Einführung

1.1. Glück und Glücklichsein - eine Begriffsklärung

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird der Begriff "Glück" in unterschiedlichen Bedeutungen verwandt: Zum einen bezeichnet man damit im Sinne von "Glück haben" ein zufälliges, vom Menschen nicht beeinflussbares Ereignis, zum anderen ist im Sinne von "Glücklichsein" ein besonders positives Gefühl gemeint. Da im Deutschen nur ein einziges Wort für beide Bedeutungen existiert, ist eine inhaltliche Differenzierung durch die bloße Wortwahl unmöglich. In anderen Sprachen fällt dagegen eine Unterscheidung leichter. Im Französischen wird eindeutig zwischen "(bonne) chance" und "bonheur", im Englischen zwischen "luck" und "happiness" unterschieden.

Presse und Werbung bedienen sich häufig des Begriffs "Glück". Beispielsweise betitelt das Hamburger Abendblatt eine Reportage über Franz Beckenbauer mit "Franz im Glück", oder eine Yellow-Press-Zeitschrift überschreibt ihren Bericht von der Hochzeit Prinzessin Astrids von Luxemburg: "Dieses Glück hat Astrid wirklich verdient." Auch die Werbung verwendet das Wort Glück, etwa in Zusammensetzungen wie "Glücksspirale" oder "Lotto-Glück". Gemeinsam scheint solchen Verwendungen von "Glück" eine Tendenz zur Trivialisierung zu sein: Ein positiv besetztes Reizwort wird benutzt, ohne daß damit tatsächlich ein Erleben oder eine tiefere Bedeutung mitgeteilt würde. Gertrud Höhler, Autorin des Buches "Das Glück", spricht in dem Zusammenhang treffend von einer "Allverkäuflichkeit des Glücks" (S.58).

In den folgenden Überlegungen geht es nicht um das zufällige oder trivialisierte Glück, sondern um Glück als Empfindung, um das Gefühl des Glücklichseins. Wie schwer dessen Inhalt zu erfassen ist, zeigen bereits die Versuche, Glück im Sinne

1.3.8. ERICH FROMM ¹

"Echtes Glück verlangt einen neuen Menschen"

Viele ethische Theorien sind seit dem 18. Jahrhundert entwickelt worden - teils respektable Formen des Hedonismus, wie der Utilitarismus, teils strikt antihedonistische Systeme wie jene von Kant, Marx, Thoreau und Schweitzer. Dennoch ist unsere heutige Zeit seit Ende des Ersten Weltkrieges weitgehend zur Theorie und Praxis des radikalen Hedonismus zurückgekehrt. Das Konzept des unbegrenzten Vergnügens steht in merkwürdigem Gegensatz zu dem Ideal disziplinierter Arbeit, ebenso wie das zwanghafte Arbeitsethos dem Ideal völliger Faulheit in den freien Stunden des Tages und im Urlaub widerspricht (...).

Theoretische Überlegungen ergeben, daß der radikale Hedonismus in Anbetracht der menschlichen Natur nicht der richtige Weg zum "guten Leben" ist, und warum er es nicht sein kann. Doch selbst ohne diese theoretische Analyse geht aus den verfügbaren Daten ganz klar hervor, daß unsere "Jagd nach dem Glück" nicht zu echtem Wohlbefinden führt. Wir sind eine Gesellschaft notorisch unglücklicher Menschen: einsam, von Ängsten gequält, deprimiert, destruktiv, abhängig - Menschen, die froh sind, wenn es ihnen gelingt, die Zeit "totzuschlagen", die sie ständig zu sparen versuchen.

Wir führen gegenwärtig das größte je unternommene gesellschaftliche Experiment zur Beantwortung der Frage durch, ob Vergnügen (als passiver Affekt im Gegensatz zu den aktiven Affekten Wohlbefinden und Freude) eine befriedigende Lösung des menschlichen Existenzproblems sein kann. Zum ersten Mal in der Geschichte ist die Befriedigung des Luststrebens

¹ Fromm, Erich: Haben oder Sein, Stuttgart 1976.

nicht bloß das Privileg einer Minorität, sondern mindestens für die Hälfte der Bevölkerung der Industrieländer real möglich. Das Experiment hat die Frage bereits mit nein beantwortet (S.15).

Der neue Mensch: ¹

Die Funktion der neuen Gesellschaft ist es, die Entstehung eines neuen Menschen zu fördern, dessen Charakterstruktur folgende Züge aufweist:

- Bestrebt zu sein, Gier, Haß und Illusionen so weit wie es einem möglich ist, zu reduzieren.
- Imstande zu sein, den eigenen Narzismus zu überwinden und die tragische Begrenztheit der menschlichen Existenz zu akzeptieren.
- Sich bewußt zu sein, daß die volle Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und der des Mitmenschen das höchste Ziel des menschlichen Lebens ist.
- Wissen, daß zur Erreichung dieses Zieles Disziplin und Anerkennung der Realität nötig sind.
- Sich selbst zu kennen, nicht nur sein bewußtes, sondern auch sein unbewußtes Selbst - von dem jeder Mensch dennoch ein schlummerndes Wissen in sich trägt.
- Sich eins zu fühlen mit allem Lebendigen und daher das Ziel aufzugeben, die Natur zu erobern, zu unterwerfen, sie auszubeuten, zu vergewaltigen und zu zerstören und statt dessen zu versuchen, sie zu verstehen und mit ihr zu kooperieren.
- Unter Freiheit nicht Willkür zu verstehen, sondern die Chance, man selbst zu sein - nicht als ein Bündel zügelloser Begierden, sondern als fein ausbalancierte Struktur, die in jedem Augenblick mit der Alternative Wachstum oder Verfall,

¹ Von einundzwanzig Punkten habe ich neun ausgewählt, die meiner Ansicht nach einen Bezug zum Thema "Glücklichsein" aufweisen



Leben oder Tod konfrontiert ist.

- Wissen, daß nur wenige Menschen Vollkommenheit in allen diesen Eigenschaften erreicht haben, aber nicht den Ehrgeiz zu haben, "das Ziel zu erreichen", eingedenk, daß ein solcher Ehrgeiz nur eine andere Form von Gier ist.

- Was auch immer der entfernteste Punkt ist, den uns das Schicksal zu erreichen gestattet - glücklich zu sein in diesem Prozeß stetig wachsender Lebendigkeit, denn so bewußt und intensiv zu leben, wie man kann, ist so befriedigend, daß die Sorge darüber, was man erreichen oder nicht erreichen könnte, gar nicht erst aufkommt (S.167).

1.3.9. BUDDHA ¹

"Glück ist das Verlöschen aller Empfindung im Nirwana"

Sobald der Meditierende sieht, daß die fünf Hemmungen (Beghren, das durch die Reize der Sinnenwelt entsteht) geschwunden sind, entsteht in ihm eine frohe Stimmung, dann freudige Verzückerung, dann wird sein Körper ruhig, dadurch empfindet er ein Glücksgefühl, und dann sammelt er sein Denken zur Konzentration.

Losgelöst von Sinnenlüssen und den unheilvollen "Dingen" (Dharma), erreicht er die erste Versenkung, die aus der Loslösung geborene, welche durch Erwägen und Erfassen, durch Freude und Glücksgefühl gekennzeichnet ist. Er erfüllt und durchdringt seinen Körper mit der Freude und dem Glückge-

¹ Buddha: Der Pfad zur Erleuchtung, Buddhistische Grundtexte, übers. u. hrgs. von Helmut von Glasenapp, Düsseldorf und Köln 1980. H. v. Glasenapp weist im Vorwort daraufhin (S. 6), daß er sich genau an den Text gehalten hat, aber alle für den Inhalt nicht unbedingt erforderliche Einzelheiten weggelassen hat.

fühl, die aus der Loslösung geboren sind, so wie ein Bader einen Seifenball ganz und gar mit Feuchtigkeit durchnäßt.

Dann erreicht er, nachdem er Erwägen und Erfassen zur Ruhe gebracht hat, den inneren Frieden, die Einung des Denkens, die von Erwägen und Erfassen freie, aus der Sammlung geborene, von Freude und Glücksgefühl begleitete zweite Versenkung. Er erfüllt und durchdringt seinen Körper mit Freude und Glücksgefühl, die aus der Sammlung geboren sind, so wie ein kühler Quellstrom einen nur von ihm gespeisten See ganz und gar durchflutet.

Nachdem er sich von der Freude freigemacht hat, verharret er gleichmütig, besonnen und vollbewußt und empfindet mit dem Körper ein Glück, wie es die Edlen in Worte fassen: "Er ist gleichmütig, besonnen und verweilt im Glück". So erreicht er die dritte Versenkung. Er erfüllt und durchdringt seinen Körper mit einem freudvollen Glücksgefühl, vergleichbar dem kühlen Wasser, das eine unter dem Wasserspiegel blühende Lotosblume ganz und gar umspült.

Nach dem Aufgeben von Glück und Leid, nachdem Frohsinn und Trübsinn vergangen, erreicht er die von Glück und Leid freie vierte Versenkung, die rein ist durch Gleichmut und besonnenes Überdenken. Er durchdringt seinen Körper mit reinem geläutertem Denken und sitzt da wie einer, der vom Kopf bis zu den Füßen mit weißen Gewändern bedeckt ist.

Und bei allen Versenkungen weiß er, welche "Dinge" (dharma, Gemütszustände) bei ihm entstehen, bestehen und vergehen. Und er erkennt: Diese "Dinge" entstehen, nachdem sie vorher nicht waren, und wenn sie da sind, werden sie erfahren. Ohne Zuneigung und Abneigung gegen diese "Dinge" verharret er losgelöst mit ungefesseltem Denken.

Schließlich richtet er sein Denken auf die Erkenntnis der Vernichtung der schlechten "Einflüsse". Er erkennt die vier edlen Wahrheiten und erlöst sein Denken von Sinnenlust, Werdelust und Nichtwissen. "Im Erlösten ist die Erlösung".



VI. VERGLEICH DER AUSSAGEN ÜBER "GLÜCKLICHSEIN" MIT DEN ERGEBNISSEN DER EMPIRISCHEN UNTERSUCHUNG

Zu Beginn der vorliegenden Arbeit werden drei unterschiedliche Quellen aufgeführt, die sich umfassend mit dem Thema Glücklichsein beschäftigen: Die Feststellungen einiger großer Denker der Jahrhunderte, ausgewählte Literatur der Gegenwart und Ergebnisse psychologischer Forschung. Sie sollen nun zu den empirischen Untersuchungsergebnissen dieser Arbeit in Bezug gesetzt werden, wobei der Schwerpunkt auf den Ähnlichkeiten liegt.

Übereinstimmungen können die Vermutung bestätigen, daß die Aussagen der Gesprächspartner(innen) auch eine übergreifende Bedeutung haben. Damit die Übereinstimmungen besser nachvollziehbar sind, soll der Vergleich detailliert erfolgen.

1. Vergleich mit den philosophischen Aussagen

In einem Vergleich der als "Meilensteine auf dem Weg zum Glück" angesehenen Aussagen großer Denker mit denen der vorliegenden Untersuchung ergeben sich folgende Übereinstimmungen:

- Ähnlichkeit besteht in der Haltung zu G l ü c k und U n g l ü c k. Einigen Gesprächspartnern(innen) gibt erst der Wechsel zwischen beiden ein Glücksgefühl ("Wenn ich jeden Tag so einen schönen Tag hätte, wäre es kein Glück mehr"). Freud drückt dasselbe aus, indem er sagt, "daß wir nur den Kontrast intensiv genießen können." Andere Gesprächspartner(innen) suchen den Mittelweg zwischen beiden Extremen ("Mir geht es um innere Gelassenheit"). Diese Haltung findet sich grundlegend bei Seneca. Gleichmut der Seele beschreibt auch Buddha als Glück in der vierten Stufe der Versenkung.

- Mehrere Gesprächspartner(innen) sind davon überzeugt, daß sie ihr G l ü c k b e e i n f l u s s e n können ("Im Moment glaube ich, daß ich, wenn ich Glück haben will, dafür eine gewisse Anstrengung machen muß"). Ihre Einstellung korrespondiert mit den Aussagen von Epikur und denen des Aristoteles, der Glück als eine Tätigkeit der Seele und nicht als vorhandene Eigenschaft betrachtet. Auch Freud glaubt an Einflußmöglichkeiten auf das Glück. Er sieht es unter anderem davon abhängig, wieviel Kraft ein Mensch besitzt, die Umwelt nach seinen Wünschen abzuändern.

- Den von einigen Gesprächspartnern genannten Anspruch, das Glück n i c h t auf die Zukunft zu v e r t a g e n ("Es gibt für mich nur das Glück in der Gegenwart") bestätigt Erich Fromm: "Was auch immer der entfernteste Punkt ist, den uns das Schicksal zu erreichen gestattet - glücklich zu sein in diesem Prozeß stetig wachsender Lebendigkeit." Dem Glück nicht länger nachzujagen, sondern einfach "dazusein" ("Glück ist jetzt für mich die Gegenwart, in der ich das Glück nicht mehr suche"), entspricht das von Lao-tse beschriebene Loslassen und Nicht-Tun: "Er verringert sein Tun und verringert es immer mehr, bis er anlangt beim Nicht-Tun."

- Einige Gesprächspartner(innen) haben den Prozeß von einem illusionären zum r e a l i s t i s c h e n G l ü c k vollzogen. Sie finden ihren Fürsprecher in Erich Fromm, der zum Glück "Anerkennung der Realität" für notwendig hält. Ebenso bezieht Sigmund Freud den Blick für die reale Befriedigung durch die Umwelt als Glücksfaktor mit ein.

- Auch die verschiedenen von den Gesprächspartnern(innen) genannten Bereiche des Glücks werden teilweise in den philosophischen Betrachtungen angesprochen:

Sigmund Freud hält L i e b e und S e x u a l i t ä t für eines der bedeutendsten Ziele des Strebens nach Glück.

Das Glück durch Selbsta Ausdruck in einer wirklich erfüllenden Tätigkeit ("Wenn man das, was man tut, gern tut und sich mit seiner ganzen Persönlichkeit dafür einsetzt, kann man das möglicherweise erreichen") nennt schon - wenn auch entsprechend seiner Zeit im Blick auf einen göttlichen Schöpfer - Spinoza. Bereits Epikur beschreibt die Erfahrung, daß man unbequeme Situationen auf sich nimmt, um dadurch später umso größere Freuden zu erlangen.

Materielle Dinge können Glück erzeugen. Daß damit jedoch nicht hemmungsloser Konsum gemeint ist, versichert Erich Fromm. Die Beschreibung der Freude an nicht übertriebenem Luxus findet sich in der gesamten Beschreibung eines erstrebenswerten Lebens bei Zhang Yin. Wenn er die Dinge rühmt, die das tägliche Leben angenehm machen, klingt es ähnlich wie bei den aktuellen Aussagen, in denen es z.B. heißt: "Ich freue mich an ein paar Sachen, die ich besitze, weil ich weiß, daß dadurch das Leben angenehmer wird." Daß man materielle Genüsse nach Entbehrungen besonders schätzt, beschreibt bildhaft Epikur. Von ähnlichem Erleben berichtet eine Gesprächspartnerin, der ihr erster Bohnenkaffee nach dem Kriege Glück bedeutet hat. Seneca nennt das Glück, von Dingen nicht mehr abhängig zu sein.

- Das Glück, sich selbst zu akzeptieren ("Mein Glück hat damit zu tun, daß ich meine Mitte gefunden habe"), trifft Senecas Forderung nach "Friede und Harmonie der Seele." Dazu gehört für die Gesprächspartner(innen) auch, die eigenen Schattenseiten anzunehmen. Ihrer Einstellung kommt Erich Fromms Forderung nach Selbsterkenntnis für einen glücklicheren, neuen Menschen nahe.

- Einige Gesprächspartner(innen) sprechen von ihrem Glück durch einen höheren Sinn des Lebens und dem Einssein mit der Natur. Spinoza nimmt ebenfalls an, daß der Mensch "ein Teil der gesamten Natur" ist. In der Neuzeit empfiehlt Erich Fromm, "sich eins zu fühlen mit allem

Lebendigen". Zum Glück durch den Glauben an Gott, das auch heute noch erfahrbar ist ("Ich kenne für mich eine Begegnung mit dem Göttlichen"), bekennt sich Augustinus.

- In der Antike plädiert Seneca für innere Freiheit. In der gegenwärtigen Philosophie wünscht Fromm, "unter Freiheit nicht Willkür zu verstehen, sondern die Chance, man selbst zu sein." Freiheit besitzt auch für einige Gesprächspartner(innen) eine große Bedeutung: "Glücklichsein hängt überhaupt bei mir mit Freiheit zusammen."

Nicht erwähnt werden in den Aussagen der großen Denker Glücksempfindungen durch den Kontakt mit anderen Menschen, Glücklichsein durch Leistung, durch Bewußtheit und das Erleben von Glück wie in der Kindheit.

Von allen Denkern bietet allein John Stuart Mill keine Vergleichsmöglichkeit. Das liegt vermutlich daran, daß er sehr allgemein die theoretischen Grundlagen des utilitaristischen Glücksbegriffs beschreibt.

Buddha kann zwar in seinem Wunsch nach seelischer Harmonie in einen Vergleich einbezogen werden, findet aber in seiner Abkehr von der sinnlichen Welt letztlich keine wirklich grundlegende Übereinstimmung. Obwohl einige Gesprächspartner(innen) Meditation als ein Hilfsmittel erwähnen, Glück zu erfahren, benutzen sie damit eher eine Technik, als daß sie sich dem geistigen Hintergrund des Buddhismus verpflichtet fühlen. Eine Übereinstimmung, die aber hier nicht mit Zitaten großer Denker belegen läßt, findet sich schon eher zwischen der auf den Augenblick bezogenen Haltung des Zen-Buddhismus und dem von einigen Gesprächspartnern genannten Wunsch nach Bewußtheit.



2. Vergleich mit der Literatur

Die ausgewählte Literatur der Gegenwart, die sich mit dem Thema Glücklichsein befaßt, enthält außer allgemeinen Überlegungen auch konkrete Darstellungen zum Thema. Zwischen letzteren und dem Erleben meiner Gesprächspartner(innen) bestehen Parallelen:

- Einige Gesprächspartner(innen) klagen über psychische **B e e i n t r ä c h t i g u n g e n**, die seit ihrer Kindheit ihre Lebensfreude oder das Glück in Liebe und Arbeit schmälern. Entsprechend beschreibt Walter Toman, indem er dafür den Terminus "neurotische Störungen" benutzt, daß neurotische Persönlichkeiten weniger Glück erleben als andere. Für ihn liegen die Gründe gleichermaßen in der Kindheit, besonders in den ersten Lebensjahren. Toman bestätigt außerdem, was einige Gesprächspartner(innen) erfahren haben, daß Psychotherapie eine Möglichkeit darstellt, überkommene Probleme zu bearbeiten und damit den Weg zum Glückserleben frei zu machen.

- Jean Liedloff nennt in der Beschreibung der Yequana-Indianer Grundhaltungen, die sich zahlreiche Gesprächspartner(innen) entweder für ihr Glück wünschen oder bereits verwirklicht haben. Dazu zählt das Gefühl, als Person von der Umwelt angenommen zu werden und **s i c h** selbst zu **a k z e p t i e r e n**.

- Manche Gesprächspartner(innen) möchten das Glück wieder **w i e** in ihrer **K i n d h e i t** empfinden. Betrachtet man die Kindheit als eine Zeit, in der ein Mensch noch relativ unverbildet ist, so läßt sich eine Parallele zu dem "Kontinuum" Jean Liedloffs ziehen. Die Yequana-Indianer stellen ein Beispiel für Menschen dar, die sich ihrer ursprünglichen Bedürfnisse noch bewußt sind. Glück wie in der Kindheit wird von den Gesprächspartnern(innen) ähnlich beschrieben, wie es die Yequanas ausleben. Besonders in der Einstellung, ein Recht auf Glück zu haben und der absoluten Gewißheit, daß es

sich auch nach unangenehmen Ereignissen wieder einstellen wird, treffen sich die Aussagen. Auch ein sinnlicher Bezug zu allen Tätigkeiten gehört dazu. Aus dem Gefühl der Selbstsicherheit kann kooperatives Verhalten entstehen. Das entspricht dem Wunsch eines Gesprächspartners, der Glück unter anderem darin sieht, nicht länger zwanghaft etwas Bedeutenderes leisten zu müssen als seine Mitmenschen.

- Bei dem von Liedloff beschriebenen Naturvolk sind **F r e i h e i t** und **S e l b s t b e s t i m m u n g** selbstverständlich. Beides benötigen auch manche Gesprächspartner(innen) zu ihrem Glück. Wolf Schneider meint etwas Ähnliches mit seiner Vermutung, Selbstentfaltung bedeute für bestimmte Menschen Glück, selbst wenn sie unter Mühen und Umwegen erlangt wird. Des weiteren belegt C.A.Mace Glückserleben durch positive Selbstverwirklichung.

- **G l ü c k** und **U n g l ü c k** werden von mehreren Autoren angesprochen. Bei Wolf Schneider finden sich die meisten der Gedanken wieder, die sich die Gesprächspartner(innen) dazu machten: Alles Glück braucht Kontrast; Glück und Unglück stellen möglicherweise gar keinen echten Gegensatz dar, sondern sind lediglich zwei Namen für ein einziges intensives Gefühl.

- Wolf Schneider hält Glück für machbar, solange man keine Garantie für den Erfolg haben möchte. Damit befindet er sich in Übereinstimmung mit denjenigen Gesprächspartnern(innen), die ihren **W i l l e n** zum **G l ü c k** einsetzen. Otto B. Roegele steht dem Gedanken, Glück aktiv zu erobern, ebenfalls nahe, wenn er sich für Engagement und gegen Eskapismus entscheidet.

- Daß Realitätssinn und Aktivität zum Glück gehören, haben diejenigen Gesprächspartnerinnen erkannt, die den Prozeß vom illusionären zum **r e a l i s t i s c h e n** Glück durchlebten. Wie Roegele kommen sie zu dem Schluß, daß Eskapismus, d.h. ein Ausweichen in Wunschwelten, meist einen schalen



Geschmack hinterläßt.

- In der Ansicht, daß man das Glück n i c h t v e r t a - g e n sollte, treffen sich die Aussagen der empirischen Untersuchung mit denen von Liedloff und Schneider. Liedloff beschreibt konkret, daß die Yequana-Indianer jede langweilige, unbefriedigende Tätigkeit ablehnen oder sie, falls sie unumgänglich ist, auf der Stelle angenehmer gestalten. Schneider hält es für abträglich, die Gegenwart nur als Vorbereitung auf eine glückliche Zukunft zu sehen. Auch seine Vermutung, daß man, am ersehnten Ziel angelangt, doch nicht unbedingt das erwartete Glück als Belohnung erhält, wird vom Erleben einiger Gesprächspartner(innen) bestätigt.

- Von den alltäglichen B e r e i c h e n des Glücks nennt Schneider materielle Güter, Arbeit, Abenteuer und Liebe. Worauf das Glück in der Partnerschaft beruht, erläutert James A. Peterson. Seine Erkenntnisse decken sich mit den Erfahrungen der Gesprächspartner(innen): Eine glückliche, dauerhafte Beziehung ist gekennzeichnet durch Vertrauen, gegenseitige Anteilnahme, offener Austausch von Gefühlen und Intimität.

- Schneider verzeichnet außerdem auch das Glück durch einen h ö h e r e n Sinn des Lebens.

Nicht explizit angesprochen werden in der ausgewählten Literatur das Glück durch Kontakt zu anderen Menschen, durch Leistung und Bewußtheit. Indirekt lassen sich jedoch die beiden erstgenannten Bereiche dort ebenfalls finden, so z.B. wenn Liedloff den guten Umgang der Yequana miteinander schildert oder Schneider davon spricht, daß der Mensch gerne tätig ist.

3. Vergleich mit den psychologischen Forschungsergebnissen

Die von S w a r t z b e r g, Shmukler und Chalmers durchgeführte Untersuchung belegt, ebenso wie die von Meng und Campos, den bedeutenden Einfluß einer glücklichen Umgebung auf das Selbstkonzept und die geistige Leistung von Kindern. Ihre Ergebnisse entsprechen den von den Gesprächspartnern-(innen) als "Schatten der Vergangenheit" empfundenen Beeinträchtigungen ihres Glückserlebens.

Die bei Robert B l o n d i n genannten Grundeinstellungen glücklicher Menschen finden sich teilweise auch in der vorliegenden Untersuchung. Völliges Aufgehen in einer Tätigkeit und Spontaneität entsprechen dem Glück, wie es die Gesprächspartner(innen) aus der Kindheit kennen. Auch Glücklichkeit durch den Bezug zu einem größeren Lebenszusammenhang wird genannt.

Die von Blondin herausgefundenen Eigenschaften wie Offenheit für Veränderungen, Ausdrucksmöglichkeit von Empfindungen und der Einsatz von Herz und Verstand zeigen sich in den subjektiven Aussagen innerhalb der Gesprächsausschnitte der vorliegenden Untersuchung.

Im Kontrast zu Blondins Ergebnissen befinden sich diejenigen Gesprächspartner(innen), die Liebe für einen wichtigen Bereich des Glücks halten.

Die von Rosemarie H o f f m a n n gefundenen Kategorien und Faktoren des Glückserlebens sind größtenteils Synonyma zu denen der vorliegenden Untersuchung. Um das zu verdeutlichen, werden im folgenden jeweils zuerst die von Hoffmann beschriebenen Kategorien bzw. Faktoren genannt und dann die inhaltlich entsprechenden Kategorien aus der eigenen empirischen Untersuchung danebengestellt:

Glück im engen Beisammensein mit anderen - Glück in der Partnerschaft.



Glück in der Erfahrung mit der eigenen Individualität - Das Glück, sich zu akzeptieren; Glücksmomente der Befreiung.
 Glück im Gefühl der eigenen Stärke - Der Wille zum Glück.
 Glück in dem Gefühl, die Welt zu bejahen - Glück durch einen höheren Sinn des Lebens.
 Glück im Vorgang produktiven Denken und Handelns - Glück durch Leistung.
 Bewußtsein der Freiheit - Glück durch Freiheit und Selbstbestimmung.
 Qualität der menschlichen Beziehungen - Spontaner Kontakt zu anderen Menschen; Glück in der Partnerschaft.
 Schöpferische Kraft - Glück durch Leistung.
 Erotik - Glück in der Partnerschaft; Einswerden in der Sexualität.
 Transzendenz - Glück durch einen höheren Sinn des Lebens.
 Bejahung und Sinnhaftigkeit des Lebens - Glück durch einen höheren Sinn des Lebens; Glücksmomente der Befreiung.
 Qualität der Selbstwahrnehmung und Selbstbewertung - Das Glück, sich selbst zu akzeptieren.

In der vorliegenden empirischen Untersuchung finden sich die bei Hoffmann genannten Kategorien und Faktoren "Glück in heiterer Ruhe und Entspannung", "Zeit- und Raumpfinden", "Wärme", "Ekstase", "Trance" nicht als eigenständige Kategorien. Inhaltlich lassen sie sich jedoch in den ausgewählten Gesprächsausschnitten nachweisen.

Zum Beispiel entspricht Hoffmanns Kategorie "Ekstase" einer bei mir unter der Kategorie "Glück durch eine erfüllende Arbeit" gemachten Aussage: "Meine Diplomarbeit versetzt mich in einen regelrechten Rauschzustand".

4. Zusammenfassung und Auswertung der Vergleiche

Nahezu sämtliche Aussagen, die von meinen Gesprächspartnern(innen) über ihr Erleben von Glück gemacht werden, finden sich in ähnlicher Form auch bei den großen Denkern der Jahrhunderte.

Die zeitlich früheren Denker nennen elementare Bereiche: Glück und Unglück; die Möglichkeit, Glück willentlich zu beeinflussen; beglückende Tätigkeit; Glück durch materielle Dinge und Selbstverwirklichung. Auch der ideelle Bereich wird angesprochen mit einem höheren Sinn des Lebens und dem Bedürfnis nach Freiheit. Die Denker der Gegenwart fügen noch einige Überlegungen hinzu, die bei ihren Vorgängern nicht zu finden sind, indem sie das Streben nach Liebe und realistischem Glück einbeziehen. Das mag als Hinweis dafür gelten, daß das Individuum mit seinen konkreten, sinnlichen Ansprüchen heute mehr in den Mittelpunkt gerückt ist, als es früher der Fall war.

Die eingangs aufgeworfene Frage, ob der Glücksanspruch mit seinen vielen Facetten des Erlebens eine menschliche Konstante sei, die über die Jahrhunderte ihre Gültigkeit behalten hat, läßt sich auf der Basis dieses Vergleichs bejahen.

Der Vergleich zwischen den Aussagen der Literatur über Glück und denjenigen innerhalb der empirischen Untersuchung ergibt die zahlreichsten Übereinstimmungen. Zu nahezu jedem Bereich des Glücks finden sich Parallelen. Darin ist gewiß auch ein Ausdruck unserer Zeit zu sehen: Wie die Denker früherer Jahrhunderte von den herrschenden Theorien, der sprachlichen Begrifflichkeit und der Lebensform ihrer Epoche geprägt waren, so nehmen auch die Autoren der Gegenwart in ähnlichem Maße wie die Gesprächspartner(innen) die entsprechenden Zeitströmungen auf.

Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.
 Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke.
 Veröffentlichungen - auch von Teilen - bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.



Die Ergebnisse der aufgeführten psychologischen Forschung korrespondieren insgesamt mit denen der vorliegenden Untersuchung. Wo sich beim einen mehr Faktoren oder Eigenschaften zum Glückserleben als beim anderen zeigen, liegt es meines Erachtens an den Erhebungs- und Auswertungsmethoden.

Insgesamt lassen sich in allen drei Quellen für Aussagen über "Glücklichsein" viele Übereinstimmungen und keine Gegensätze oder Widersprüche finden. Die hohe Übereinstimmung läßt vermuten, daß die subjektiven Äußerungen der Gesprächspartner(innen) in ihrem Kern doch auch allgemeine Züge haben.

VII. ABSCHLIEBENDE BETRACHTUNG

1. Bedeutung der Erkenntnisse über Glücklichsein

Die Betrachtung dessen, was Menschen für sich unter Glücklichsein verstehen, erscheint auch im nachhinein aus mehreren Gründen sinnvoll:

Die Ergebnisse insgesamt lassen vermuten, daß der Wunsch, glücklich zu sein, trotz aller möglichen inneren oder äußeren Hindernisse eine treibende Kraft im Menschen darstellt. Dieses Resultat deckt sich vor allem mit demjenigen der Humanistischen Psychologie, die von einer dem Menschen immanenten Ausrichtung zum Positiven ausgeht.

Rogers (1978), einer ihrer bedeutenden Vertreter, ist folgender Ansicht: "Der Organismus tendiert nicht dazu, seine Fähigkeiten zum Sichschlechtfühlen zu entwickeln, wie jemand bemerkt hat, noch neigt er dazu, sein Selbstzerstörungspotential zu verwirklichen, oder seine Fähigkeiten, Schmerz zu ertragen. Nur unter ungewöhnlichen oder perversen Umständen wird dieses Potential aktualisiert. Es besteht kein Zweifel daran, daß die Aktualisierungstendenz selektiv ist und in

eine bestimmte Richtung zielt - eine konstruktive Tendenz, wenn man so will " (S. 270).

Auf der Basis dieser Grundannahme erscheint "Glücklichsein" als ein legitimer Gegenstand psychologischer Forschung, der zur Vervollständigung des Wissens über den Menschen dienen kann.

Darüberhinaus ist auch eine Anwendung des Wissens über Glücklichsein möglich: Die in der Untersuchung gewonnenen Erkenntnisse lassen sich subjektiv verwerten, indem sie zum Überdenken der eigenen Einstellung und eventuell sogar zu einer möglichen Steigerung des persönlichen Glücks anregen. In kleinem Rahmen darf gewiß auch hierfür gelten, was Ulrich Hommes annimmt: "Wohl aber können wir alle Wesentliches lernen durch eine Analyse der ganzen Mannigfaltigkeit gegenwärtiger und überkommener Glücksbegriffe, das heißt von eben den Glückserfahrungen, die darin zur Sprache kommen" (S.232).

Auf professionellem Gebiet kann sich möglicherweise ein Nutzen für Psychotherapeuten, Erzieher und Mediziner abzeichnen, indem sie durch die Ergebnisse einige Hinweise auf die Richtung ihrer Bemühungen erhalten. Das bedeutet selbstverständlich nicht, daß sie einem heranwachsenden Menschen, einem Klienten oder Patienten glückbringende Entwicklungs- oder Behandlungsziele vorzuschreiben hätten. Jedoch schärfen vielfältige Kenntnisse über Glücklichsein vielleicht den Blick dafür, wo eine hilfreiche Unterstützung angebracht wäre oder wo erste Ansätze gefördert werden könnten.

In diesem Sinne läßt sich Maslows Ansicht (1984) interpretieren: "Da diese innere Natur (des Menschen) gut oder eher neutral als schlecht ist, ist es besser, sie zu fördern und zu ermuntern, anstatt sie zu unterdrücken. Wenn man ihr erlaubt, unser Leben zu leiten, wachsen wir gesund, fruchtbar und glücklich " (S.21).



2. Weiterführende Fragen

Im Hinblick auf weitere Möglichkeiten, etwas über "Glücklichsein" zu erfahren, erscheint die Beantwortung einer Reihe Fragen von wissenschaftlichem Interesse:

- Die Untersuchung könnte mit einem soziologischen Schwerpunkt wiederholt werden: Finden sich Differenzen im Erleben von Glücklichsein in unterschiedlichen Schichten?

- Auch ein geschlechtsspezifischer Ansatz ist denkbar: Gibt es entscheidende Unterschiede im Glücksempfinden von Männern und Frauen?

- Weiterhin scheint von Interesse, ob sich Abweichungen im Erleben der verschiedenen Altersgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, alte Menschen) zeigen.

- Aufschlußreich kann ferner ein ethnologischer Vergleich sein.

- Für die Persönlichkeitsforschung dürfte Bedeutung besitzen, ob ein Zusammenhang zwischen bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen und dem Erleben von Glück besteht.

- Berücksichtigt werden können auch die sprachlichen Aspekte subjektiven Erlebens: Wie wird Glücklichsein verbal beschrieben?

- In fachspezifischen Bereichen läßt sich untersuchen, inwieweit Psychotherapie und Pädagogik die Möglichkeiten fördern (können), Glück zu erleben.

- Interessant wäre auch eine Untersuchung darüber, wie sich die vorliegende Studie über Glücklichsein auf die Einstellung eines Leser auswirkt.

LITERATURVERZEICHNIS

A r i s t o t e l e s : Die Nikomachische Ethik, übertr. von Olof Gigon, Zurich 1951.

A s c h e n b a c h, Günther, Billmann-Mahecha, Elfriede; Zitterbart, Walter: Kulturwissenschaftliche Aspekte qualitativer psychologischer Forschung, in: Qualitative Forschung in der Psychologie, hrsg. von Gerd Jüttemann, Weinheim und Basel 1985.

A s s a g i o l i , Roberto: Die Schulung des Willens, Paderborn 1982.

A u g u s t i n u s : Des heiligen Kirchenvaters Aurelius Augustinus Bekenntnisse, übers. von Alfred Hoffmann, Kempten und München 1914.

B e k y , Gellert: Die Welt des Tao, Freiburg und München 1972.

B i e n , Günther : Einleitung, in: Die Frage nach dem Glück, hrsg. von Günther Bien, Stuttgart und Bad Cannstadt 1978.

B l o n d i n , Robert: Artikel von N.N. (über Blondins Untersuchung) "Happiness based on life outlook, not on things, interviewer reports", in: Leading Edge Bulletin, Nr. 13, April 26, 1982, S.1

B u d d h a : Reden des Buddha, aus dem Pali-Kanon übersetzt von Ilse-Lore Gunsser, Stuttgart 1957.

B u d d h a : Der Pfad zur Erleuchtung, Buddhistische Grundtexte, übers. und hrsg. von Helmuth von Glasenapp, Düsseldorf und Köln 1980.