

## Auf der Suche nach dem Glück

Dr. Brigitte Wiesen, Mönchengladbach

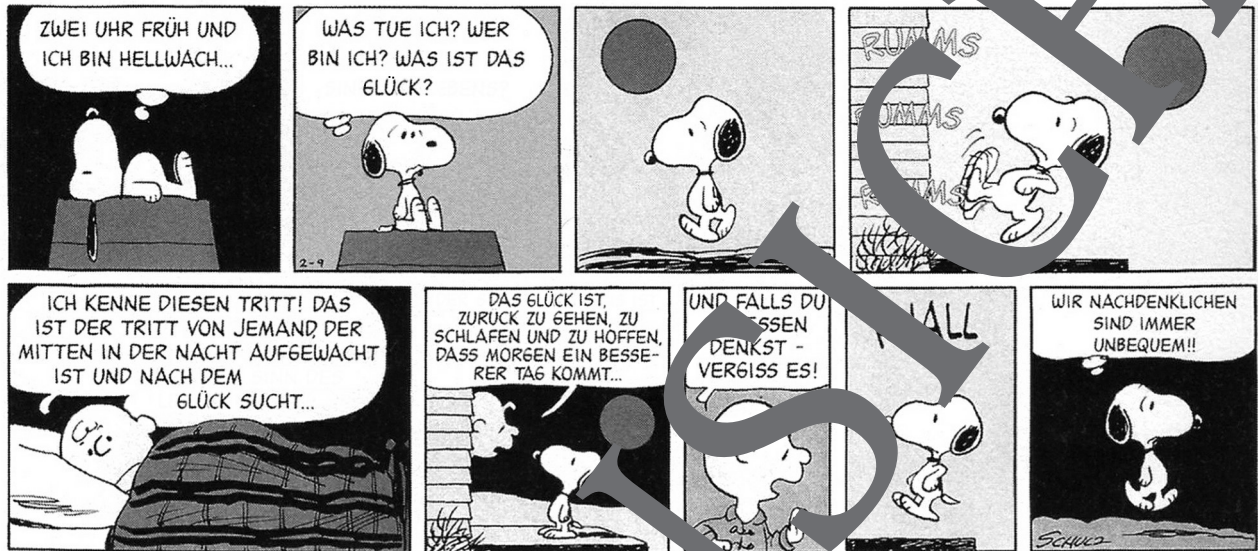


Bild: Stein, Gerd: Erkenntnistheorie. Logik. Patmos Verlag, Düsseldorf 2003. S. 170. Der Text wurde abgeändert. Im Original wird nach dem Sinn des Lebens gefragt.

**Klasse:** 9/10

**Dauer:** 18 Stunden

**Arbeitsbereich:** Anthropologie / Individualität

Wann empfinden wir Glück? Kann man auf sein Glück Einfluss nehmen oder fällt es einem zu? Jugendliche erwarten Orientierung bei ihrer persönlichen Suche nach dem Glück. In einer Zeit, in der sich vielfältige Glücksangebote abwechseln und damit abnutzen, lädt dieser Beitrag ein nachzudenken, welche unterschiedlichen Wege zum Glück es gibt und wie ein gelungenes Leben aussehen kann. Die systematische Auseinandersetzung mit der eigenen Suche nach dem Glück führt weg von Konsumantworten, von Glück im Sinne von „Glück haben“, und lässt die Jugendlichen danach fragen, wie man glücklich sein kann.

In diesem Sinn ist auch der abschließende Vorschlag für eine Leistungsüberprüfung zu verstehen, der die Schülerinnen und Schüler dazu anhält, sich auf der Grundlage der Unterrichtsergebnisse argumentativ mit unterschiedlichen Wegen zum Glück auseinanderzusetzen. Die Schülerinnen und Schüler treffen eine Entscheidung für ihren persönlichen Lebensweg und begründen diesen.

Der Text kann sowohl im Rahmen einer Doppelstunde als Klassenarbeit/Klausur von den Schülerinnen und Schülern bearbeitet werden als auch alternativ als schriftliche Hausaufgabe im Sinne einer besonderen Lernleistung aufgegeben werden.

#### Anmerkung

<sup>1</sup> Schmid, Wilhelm: Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst. Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2000.

## Materialübersicht

### Sequenz 1 Was bedeutet eigentlich Glück für mich?

#### Stunde 1 Gemeinsam über Glück nachdenken

M 1 (Bd) Was ist Glück?

#### Stunde 2 Was bedeutet Glück für mich?

M 2 (Ab) Mind-Map: Ich fühle mich glücklich, wenn ...

#### Stunde 3 *Fortuna* und *beatitudo* – „Glück haben“ und „glücklich sein“ ist nicht dasselbe

M 3 (Ab) Wer Glück hat, muss nicht glücklich sein. Eine Grabinschrift

### Sequenz 2 Glück haben

#### Stunde 4 Wir amüsieren uns über nicht große ...

M 4 (Bd) Spaß haben – ein Weg zum Glück?

#### Stunde 5 Macht Geld wirklich glücklich?

M 5 (Tx) Die Geschichte von Citizen Kane

alternativ:

M 6 (Tx) Die Sage von König Midas

### Sequenz 3 Wie wird man glücklich?

#### Stunde 6/7 Kann man „wunschlos“ glücklich sein?

M 7 (Tx) Das Märchen vom Glück

#### Stunde 8 Geistliches Glück

M 8 (Tx) Glücksmaschine? – Die Erlebnismaschine

#### Stunde 9 Flow-Erlebnisse – über sich selbst hinausgehen

M 9 (Tx) Glück ist ein Zustand, für den man bereit sein muss

#### Stunde 10 Glück ist einzigartig

M 10 (Tx) Du kannst nur überleben, wenn du nicht zu oft glücklich bist

#### Stunde 11 Glück und Leid

M 11 (Tx) Dalai-Lama: An alle, die glücklich sind

**Sequenz 4 Welches Glück hat Bestand? – Philosophen zum Thema Glück**

**Stunde 12** **Nicht das allgemein Übliche führt zum Glück**  
M 12 (Tx) Seneca: Wir gehen alle in die Irre wie Schafe ...

**Stunde 13** **Augenblicke, um deretwillen das Leben sich lohnt ...**  
M 13 (Tx) Welches Glück hat Bestand?

**Sequenz 5 Auf dem Weg zum kleinen Glück**

**Stunde 14** **Das Glück der Sinne**  
M 14 (Tx) Immer die kleinen Freuden aufpicken ...

**Stunde 15** **Sich erreichbare Ziele setzen – das Geheimnis von Hippo Straßenlehrer**  
M 15 (Tx) Das Glück der Hingabe an eine Aufgabe

**Stunde 16** **Das Glück, sich selbst hinter sich zu lassen**  
M 16 (Bd) Grundlos glücklich  
M 17 (Bd) Die Natur erleben

**Stunde 17** **Glück durch Sinnfindung**  
M 18 (Tx) Der Mann, der Hoffnung pflanzte

**Stunde 18** **Vorschlag für eine Leistungsüberprüfung  
(Klassenarbeit oder schriftliche Hausaufgabe + Besprechung)**  
M 19 (Tx) Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück – ein philosophisches Märchen

## M 1 Was ist Glück?

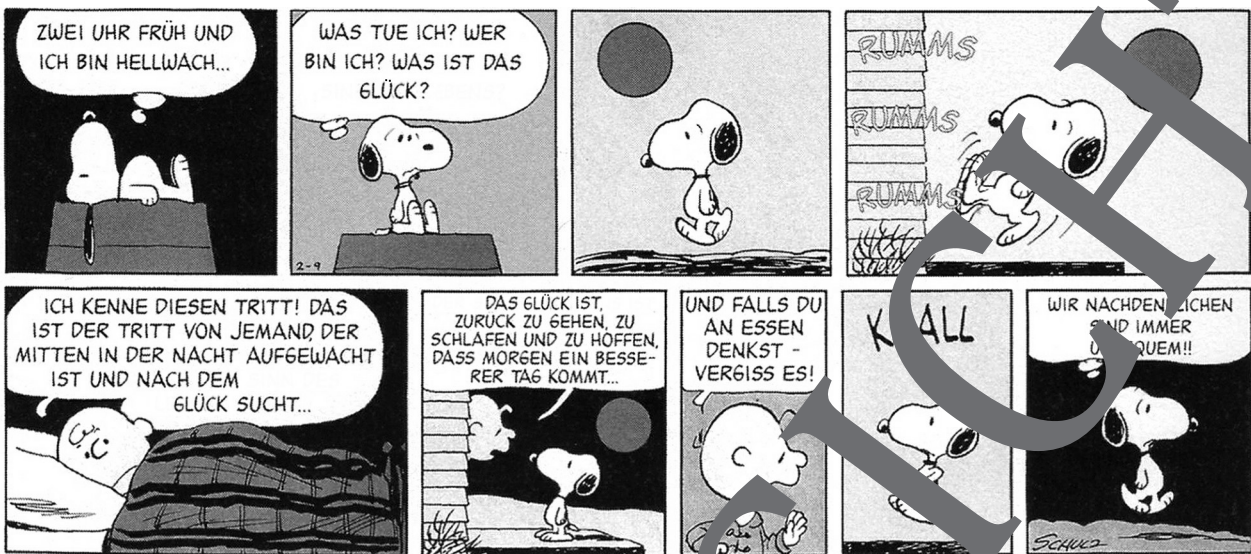


Bild: Stein, Gerd: Erkenntnistheorie. Logik. Begriffe definieren, Schlüsse ziehen, Gegensätze begreifen. Patmos Verlag, Düsseldorf 2003. S. 170.

### Aufgaben (M 1)

1. Erzähle in eigenen Worten nach, woran es in dem Comic geht.
2. Hast du dir schon einmal ähnliche Gedanken wie Snoopy gemacht? Wie haben deine Mitmenschen auf deine Fragen reagiert?
3. Formuliere mögliche Antworten auf Snoopys Frage.

### Erläuterungen (M 1)

1. Stunde: Gemeinsam über Glück nachdenken

Der Comic dient als Anregung über Glück nachzudenken. Der Text wurde abgeändert. Im Original wird nach dem Sinn des Lebens gefragt.

Zu 1: Es ist Nacht, Charlie Brown schläft, während sein Beagle Snoopy nachdenkt. Er stellt sich typisch philosophische Fragen: „Was mache ich hier?“, „Wer bin ich eigentlich?“ und „Was ist Glück?“. Allerdings findet er jedoch keine Antworten. Deshalb weckt er Charlie Brown. Der weiß, wonach ihn Snoopy fragen will, möchte aber weiterschlafen. Deshalb speist er ihn mit einer Allerweltsantwort ab und schickt ihn schlafen. Snoopy zieht daraufhin das Fazit, der Nachdenkliche sei immer unbedarft.

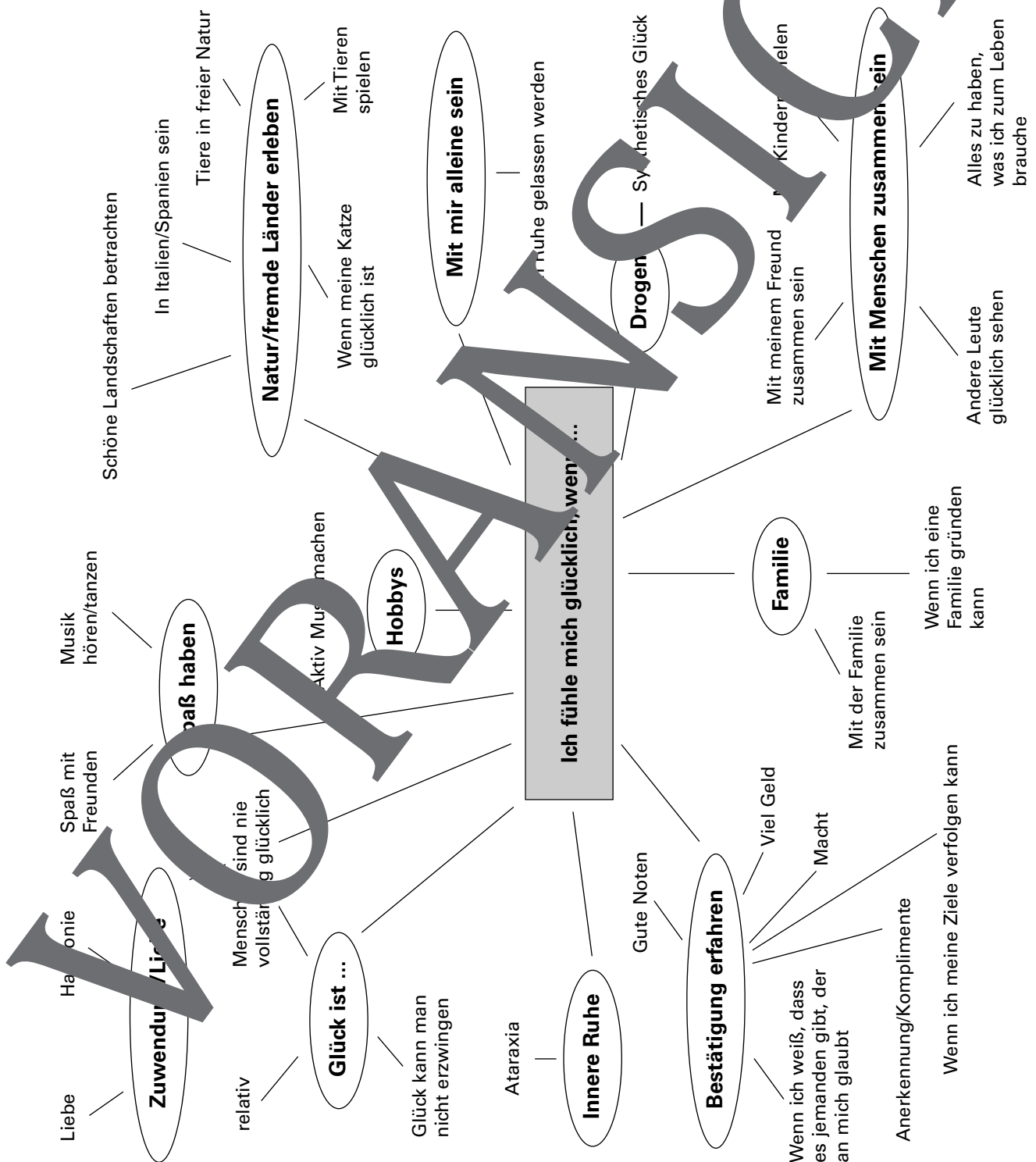
Zu 2: Schülerinnen und Schüler befinden sich oft in eben derselben Situation wie Snoopy. Sie stellen Fragen und erhalten von Erwachsenen häufig Antworten, die ihnen nicht weiterhelfen.

Zu 3: Ein möglicher Überblick über mögliche Antworten auf diese Frage bietet die nachfolgende Mind-Map (M 2).

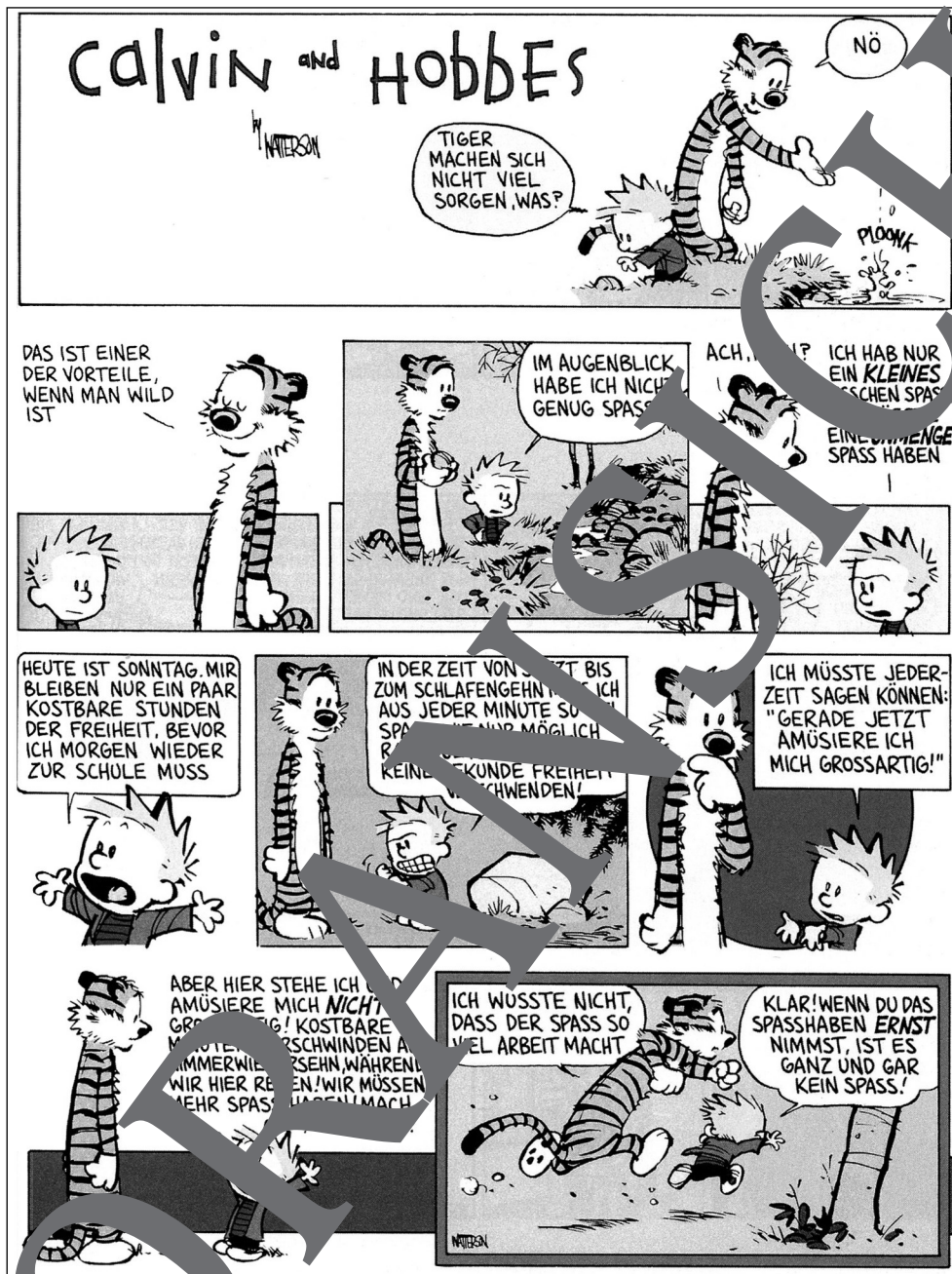
## M 2 Ich fühle mich glücklich, wenn ...

### Aufgaben (M 2)

1. Was bedeutet Glück für dich? Sammle Bilder und Zeitungsausschnitte, die deine Meinung nach Glück zum Ausdruck bringen.
2. Ergänze die gefundenen Materialien durch selbst geschriebene Kärtchen, auf denen du weitere Stichworte notierst.
3. Versuche nun, Bilder, Zeitungsausschnitte und Kärtchen zu sortieren und unter übergeordneten Stichpunkten zusammenzufassen.



## M 4 Spaß haben – ein Weg zum Glück?



Buch: Stein, Gerd: Erkenntnistheorie. Logik. Begriffe definieren, Schlüsse ziehen, Gegensätze begreifen. Patmos Verlag, Düsseldorf 2003. S. 170.

### Aufgaben (M 4)

1. Was über unterhalten sich Calvin und Hobbes?
2. Erläutere, was Calvin darunter versteht, „Spaß zu haben“.
3. Welches Problem hat Calvin und welche Konsequenzen zieht er daraus?
4. Beschreibe das Verhalten von Hobbes.
5. Formuliere die Aussage des Comics abschließend in einem Satz.
6. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit du mit Freunden Spaß hast und dabei glücklich bist?

## M 6 Die Sage von König Midas

### a) ... und alles wird in Gold verwandelt

Die Sage von König Midas ist uns in den *Metamorphosen* (griechisch: Verwandlungen) des römischen Dichters Ovid (43 v. Chr.–17 n. Chr.) überliefert.

Der mächtige Weingott Dionysos schweifte mit seinen Gefährtinnen und Göttern durch Kleinasien. Eines Tages vermissten sie den großen Zecher Silenos. Er war im Weineusch eingeschlafen und allein zurückgeblieben. Bauern, die Silenos fanden, brachten ihn zu ihrem König Midas, der den Freund des Gottes Dionysos gastfreundlich aufnahm und ein zehntägiges Fest für ihn ausrichtete, bevor er ihn am elften Tag zu Dionysos zurückbrachte.



Erfreut, seinen alten Wessnen wiederzuhaben, forderte Dionysos den König auf, sich eine Gabe von ihm zu erbitten. Da sprach Midas: „Darf ich wünschen, großer Bakchos, so bewirke, dass alles, was mein Leib berührt, sich in glänzendes Gold verwandelt.“

Der Gott bedauerte, dass jener keine bessere Wahl getroffen, doch winkte er dem Wunsche Erfüllung. Des schimmigen Geschenkes froh, eilte Midas hinweg und versuchte sogleich, ob sich auch bewahre. Und siehe:

Der grunende Zweig, den er von einer Eiche brach, verwandelte sich in Gold. Rasch erhob er einen Stein vom Boden, der Stein ward zum fuchelnden Goldklumpen. Er brach die reifen Ähren vom Halm und ertete Goldenes Obst, das er von Baume pflückte, strahlte wie die Äpfel der Hesperiden.

Ganz entzückt lief er hinein in seine Pfast. Kaum berührte sein Finger die Pfosten der Tür, so leuchteten die Pfosten in Feuer. Ja selbst das Wasser, in das er seine Hände tauchte, verwandelte sich in Gold. Außer sich vor Freude befahl er den Dienern, ein reicheres Mahl zu richten. [...]

Aus: Schwab, Gustav: Die schönsten Sagen des klassischen Altertums. Stuttgart: Hausbücherei, Stuttgart 1955. S. 78 f.



### Aufgabe (M 6a)

Worum geht es in der Geschichte von König Midas? Gib die Geschichte in eigenen Worten wieder.

- Was wünschte sich König Midas von Dionysos? Was hältst du von seinem Wunsch?
- Wie könnte die Geschichte weitergehen? Formuliere einen Schluss zur Geschichte von König Midas.
- Stell dir vor, du seist König Midas. Du hast einen Wunsch frei und er wird dir erfüllt. Was geht in dir vor?
- Du telefonierst mit einem guten Freund/einer guten Freundin und erzählst von deinen Gefühlen. Führe das Telefonat.

## M 8 Glück für alle? – Die Erlebnismaschine



Bild: dpa/picture-alliance

Man stelle sich eine Erlebnismaschine vor, die einem jedes gewünschte Erlebnis vermittelt. Neuropsychologen können das Gehirn so reizen, dass man glaubt und das Gefühl hat, man schreibe einen großen Roman, schliesse eine Freundschaft oder läse ein interessantes Buch. Dabei schwimmt man die ganze Zeit in einem Becken und hat Elektroden ans Gehirn angeschlossen.

5 Sollte man sich lebenslang an diese Maschine anschließen lassen, so dass alle künftigen Erlebnisse im Voraus festgelegt sind? Wenn man sich Sorgen macht, es könnten einem wünschenswerte Erlebnisse entgehen, so können wir annehmen, dass das Leben vieler anderer von Firmen gründlich durchleuchtet worden ist. Man kann aus ihrem riesigen Katalog [...] solche Erlebnisse auswählen und die eigenen Erlebnisse etwa für die nächsten zwei Jahre festlegen.

10 Danach kommt man nach zehn Minuten oder Stunden aus dem Becken heraus und kann sich seine Erlebnisse für die nächsten zwei Jahre aussuchen. Während man im Becken schwimmt, weiß man natürlich nichts davon, man glaubt, alles, was man erlebt, geschähe wirklich. Auch andere können sich anschließen lassen und sich die gewünschten Erlebnisse verschaffen. Es braucht allerdings niemanden angeschlossen zu bleiben, um für andere da zu sein. (Wir vernachlässigen Probleme wie das, wie die Maschine bedient, wenn jeder angeschlossen ist.)

Aus: Nozick, Robert: Anarchie, Staat, Utopie. In: Freese, Hans-Ludwig: Abenteuer im Kopf. Philosophische Gedankenexperimente. Quadriga Verlag, Weinheim u. a. 1995. S. 289/299.

### Aufgaben (M 8)

1. Was schlägt Robert Nozick vor, um alle Menschen glücklich zu machen?
2. Welche Erlebnisse würdest du für den Erlebniskatalog aussuchen?
3. Würdest du dich anschließen lassen? Begründe deine Meinung.



## M 10

## Süddeutsche Zeitung

MÜNCHNER NEUESTE NACHRICHTEN AUS POLITIK, KULTUR, WIRTSCHAFT UND SPORT

### Du kannst nur überleben, wenn du nicht zu oft glücklich bist

Versuchen Sie, sich an die glücklichsten Momente in Ihrem Leben zu erinnern! Es wird Ihnen nicht auf Anhieb gelingen. Die furchtbarsten Augenblicke dagegen haben Sie sofort vor Augen, die brennen sich ein. Aus biologischer Sicht gibt es gute Gründe, warum das so ist.

Ich beschäftige mich bei meiner Arbeit vor allem mit der Entstehung von negativen Gefühlen und wie sie unser Leben bestimmen. Dabei lerne ich viel über das Glück. Warum wir so selten glücklich sind und so oft in Furcht? Ganz einfach. Weil die Furcht für das Überleben wichtiger ist als das Glück. Ob wir glücklich sind oder unglücklich – wir leben trotzdem. Wenn wir aber bei Rot über eine Straße laufen, weil wir keine Furcht haben, werden wir womöglich überfahren.

Glück hat die unangenehme Eigenschaft, dass es die Furcht und den Realitätssinn verdrängt. Deshalb sind die Stoffe, die im Gehirn ein Glücksgefühl auslösen, viel kurzlebiger als diejenigen, die uns in Furcht versetzen. Wir sind nur lebensfähig, wenn wir nicht zu oft glücklich sind.

Die Tragik unserer Existenz. Oft gesehen sind die Stoffe, die in einem Teil des Gehirns gesetzt werden, Drogen wie Ecstasy sehr ähnlich. Die Ausschüttung dieser Stoffe kann man bei Testpersonen verfolgen. So gesehen ist Glück messbar. Je mehr hirneigene Opiate ausgeschüttet werden, desto glücklicher sind wir. Das ist bei jedem gesunden Menschen gleich. Leider ist dieser Zustand ein chemisch nur von kurzer Dauer.

Was den Einzelnen einmal glücklich machen soll, bildet sich schon in der Kindheit aus. Manche Kinder klammern sich an die Mutter, sind ängstlich, die anderen klabbern herum, können gar nicht genug unterwegs sein. So findet der eine später sein Glück eher im stillen Kämmerchen, der andere in der weiten Welt. Der eine liegt dem Glück bei der Eroberung einer Frau oder eines Mannes, ein anderer beim Gewinn eines Nobel-

preises oder bei einem Olympiasieg.

Das letzte Mal, als ich glücklich war? Ich erhielt einen Preis, und fast tausend Menschen applaudierten minutenlang. Da war ich überwältigt. Das rauschhafte Augenblick, den unser Gehirn für uns bereithält, entlohnt für alles. Für diese kurzen und seltenen Momente trainieren und ackern wir oft jahrelang und nehmen viel Frust auf. Je länger wir für etwas gekämpft haben, desto stärker ist das Glück, das wir empfinden. Das zeigt daran, dass es im Gehirn einen Belohnungsapparat gibt, der feststellt, wie sehr wir die Belohnung verdient haben. Je mehr, umso glücklicher. Glück kann auch mit Drogen hervorrufen. Das Drogenkick kann so stark sein wie zehn Nobelpreise oder zehn Olympiasiege auf einmal – und das ist problematisch. Denn wenn man ein solches Gefühl einmal erlebt hat, hat man eine neue Vorstellung von Glück, die ohne Drogen nicht zu erreichen ist. Außerdem ist das Gehirn fest, dass die Belohnung nicht verdient war. Es reagiert dann wie ein verwöhntes Kind, es will die Belohnung immer wieder, ohne etwas dafür tun zu müssen.

Nach häufigerem Konsum ruft die Droge aber kein Glück mehr hervor, sondern betäubt nur noch das Unwohlsein. Auch eine tragische Eigenschaft des Glücks: Es ist in derselben Form auf Dauer selbst mit Drogen nicht wiederholbar. Wir sehnen uns ja alle nach vergangenem Glück. Das Gehirn merkt sich jedoch, wenn wir ein Glücksgefühl schon mal hatten. Beim zweiten Mal ist es nicht mehr so stark.

Auch dafür gibt es einen biologischen Grund. Unser Unterbewusstes treibt uns so dazu, neue Dinge auszuprobieren: neue Beziehungen zu haben, neue Berge zu besteigen, neue Welten zu erforschen. Der Mensch ist so verbreitet auf diesem Planeten, weil er sehnsüchtig ist, immer auf der Suche. Auch aus diesem Grunde gibt es wohl kein endgültiges Glück. Denn wenn es das geben würde, würden wir wahrscheinlich gar nichts mehr machen und aussterben.

Aus: Roth, Gerhard: „Happy – Thalamus“. In: Süddeutsche Zeitung vom 13.5.2002.

#### Aufgaben (10,0)

1. Gib den Gedankengang von Gerhard Roth in eigenen Worten wieder.
2. Skizziere, inwiefern Gerhard Roth die Perspektive von Csikszentmihalyi erweitert.
3. Warum kann eine Glücks-Droge den Menschen nicht wirklich glücklich machen?

## M 13

# DIE ZEIT

WOCHENZEITUNG FÜR POLITIK · WIRTSCHAFT · HANDEL UND KULTUR

## Welches Glück hat Bestand?

Schon seltsam: Während den Wirtschaftsnachrichten zufolge ringsum alles den Bach runtergeht, bezeichneten sich in einer vorige Woche veröffentlichten Emnid-Umfrage sensationelle 67 Prozent der Befragten als „rundum glücklich und zufrieden“. Der Ethikrat ist alarmiert: Kann in solchen Zeiten die Glückseligkeit dieser Zweidrittelmehrheit mehr als eine Selbsttäuschung sein? Und wie – wenn überhaupt – kann dieses Glück Bestand haben?

Die Frage nach dem Glück – aber welches Glück? Glück ist nicht gleich Glück, es gibt verschiedene Begriffe davon. Vermuten wir mal, dass dieser Umfrage zugrunde gelegt wurde, was moderne Menschen für den Inbegriff des Glücks halten: Glück als Maximierung von Lust und Minimierung, besser noch Eliminierung von Schmerz. Lust als Genuss, Erfolg, Fröhlichkeit, gemeinsamer Spaß, Aktivität, Zielgerichtetheit.

In moderner Zeit wird der Begriff des Glücks immer stärker vom so genannten „Positiven“ bestimmt: vom Angenehmen, von Lüsten, vom Wohlfühlen, von guten Empfindungen – ein Glück auf körperlicher und seelischer Ebene.

Die grundlegende Maximierungsdefinition hier stammt aus dem 18. Jahrhundert, von Utilitaristen wie Jeremy Bentham. Kaum eine andere philosophische Auffassung hat sich dermaßen durchgesetzt. Die moderne Spaß- und Erlebnisgesellschaft ist ohne das Streben nach Glück in diesem Sinne nicht denkbar.

Nicht, dass dieses Wohlfühlen verwerflich wäre, es hat durchaus seine Zeit. Es hat gewisse Augenblicke parat, für die das Individuum sich aufhalten [...] kann: Augenblicke, um dem Leben sich lohnen und die sich nahezu jeden Tag finden lassen.

Man kann seine Ingredienzien kennen, sie suchen und an ihren Bereicherung arbeiten. Den Verzicht auf sie asketisch einüben, um sie gelegentlich ekstatisch genießen zu können. Umgangssprachlich davon die Rede ist, „sein Glück zu machen“, dann meint dies

die Besorgung günstiger und angenehmer Lebensumstände. Man kann sich wohl fühlen aus dem Grund eines Gelingens, eines Erfolges oder eines momentanen Genusses.

Die philosophische Lebenskunst jedoch trägt Sorge dafür, nicht das gesamte Leben mit einem einzigen Wohlgefühlsglück zu verwechseln. Sie stellt das Selbst beizeiten auf ein, das in anderen Zeiten geben wird, um nicht bitter enttäuscht zu sein, wenn nicht allzu jederzeit lustvoll ist und völlige physische und psychische Schmerzfreiheit nicht erreicht werden kann.

Und sie verteidigt, dass es über das Wohlgefühlsglück hinaus noch ein anderes gibt, das die antiken Philosophen kannten: das Glück der Fülle. Das [...] besteht nicht etwa darin, dass alles in Erfüllung geht, was man sich wünscht. Das Glück der *eudaimonia* in antiker Zeit war umfassender und dauerhafter gedacht: das eigentlich philosophische Glück, nicht abhängig von bloßen Zufällen und momentanen Empfindungen, vielmehr die Balance in aller Parität des Lebens, nicht unbedingt im jeweiligen Augenblick, sondern durch das gesamte Leben hindurch.

Nicht nur Gelingen, auch Misslingen; nicht nur Erfolg, auch Misserfolg; nicht nur Lust, auch Schmerz; nicht nur „Positives“, auch „Negatives“; nicht nur Oberfläche, auch Abgründigkeit; nicht nur Tun, auch Lassen; und nicht nur ein Glücklichein des Wohlfühlens, sondern eines, das paradoxerweise auch das Unglücklichein noch mit umfassen kann. Dieses Glück der Fülle ist eine Frage der bewusst eingenommenen Haltung, in Heiterkeit und Gelassenheit kommt es am besten zum Ausdruck.

Das ist der „gute Geist“, von dem die *eudaimonia* ihren Namen hat. Keine der beiden Ebenen, Gefühlsebene und geistige Ebene, ist verzichtbar. Das Glück der Fülle aber ist das einzige, das dauerhaft sein kann. Dieses Glück gilt es, erst wieder zu entdecken.

ZEITUNG DIE ZEIT vom 18.7.2002.

### Aufgaben (M 13)

1. Erläutere welcher Aspekt der philosophischen Lebenskunst zum Glück beitragen kann.
2. Stelle das Glück der Spaß- und Erlebnisgesellschaft dem Glück der Fülle gegenüber.
3. Führt in eurer Lerngruppe eine Pro- und Kontra-Diskussion zum Thema.

## M 17 Die Natur erleben



... dpa/picture-alliance.

### Aufgaben (M 17)

1. Stell dir vor, du sitzt am Strand – allein. Du hörst die Wellen, du nimmst den salzigen Geruch des Meeres wahr. Welche Assoziationen und Gefühle löst das Bild in dir aus?
2. Stell dir vor, du gehst durch den Wald. Du hörst die Vögel und das Rauschen der Bäume. Welche Assoziationen und Gefühle löst das Bild in dir aus?