

Joachim Kunstmann

Im Alltäglichen das Wunderbare sehen

Das individuelle Glück aus theologischer Perspektive

Und Gott sprach: Seid glücklich! Nein, so steht das nicht in der Bibel. Kaum jemand würde das auch erwarten. Glaube ist eine ernste Sache – und das Leben auch. Vielleicht liegt es daran, dass die Christen schon immer versucht haben, möglichst asketisch zu leben, demütig zu sein und sich als Sünder zu fühlen, die eine Schuld vor Gott abzutragen haben.

Skepsis und Sehnsucht

»Dumm sein und Arbeit haben – das ist das Glück«. So hat es der Dichter Gottfried Benn einmal scharf formuliert. Hat er nicht recht? Oft leben die, die sich nicht zu viele Gedanken und Sorgen machen, glücklicher.

Genauso skeptisch war Sigmund Freud. Für ihn war es ausgemacht, dass alle Menschen danach streben, glücklich zu sein. Das ist die Folge des »Lustprinzips«, das alle unsere Handlungen steuert, weil es eine Art innerer Energie- und Motivationsfluss darstellt. Jedoch: Dieses Streben nach dem Glück »ist überhaupt nicht durchführbar, alle Einrichtungen des Alls widerstreben ihm; man möchte sagen, dass der Mensch ›glücklich‹ sei, ist im Plan der ›Schöpfung‹ nicht enthalten.«¹ Freud zählt eindrückliche Fakten dafür auf: Glück ist flüchtig, schon weil sich der Glückszustand schnell durch Gewöhnung ablöst. Dann gibt es immer wieder Feinde, die uns das Glück madig machen. Das

ganze Leben ist voller Widrigkeiten, am Ende steht der Tod. Glück gibt es nur als kurzen Moment, schon weil das Lustprinzip immer wieder neu seine Ansprüche anmeldet.

Unsere moderne Konsumorientierung widerspricht dieser Skepsis vehement. Sie scheint eine Art Glückswut zu sein, zumindest ist sie eine Jagd nach Glück, das man unbedingt will. Anleitungen dafür verkaufen sich gut. Stefan Kleins Buch »Die Glücksformel«², das 2002 erschienen ist, hat im selben Jahr über zehn Auflagen erreicht. Hier wird suggeriert, Glück sei Sache der Einstellung, und die könne man jederzeit ändern. Denn unser Gehirn ist eine sehr formbare Masse.

Dabei wissen wir nur allzu gut: Glück ist nicht herstellbar und schon gar nicht berechenbar. Das macht das Glück so faszinierend – und gleichzeitig so ungreifbar. Glück ist immer flüchtig, es lässt sich in aller Regel nicht festhalten: »Glück und Glas, wie leicht bricht das«, so sagt man zu Recht. Das ist nicht Pessimismus, sondern Erfahrung. Denn jeder, der sich an Momente des Glücks erinnert, weiß auch, dass diese Momente eben Momente geblieben sind. Dauerglück scheint ein Ding der Unmöglichkeit zu sein. Im deutschen Wort Glück steckt ja bereits diese Einsicht: Etwas »glückt«, das heißt ja immer auch, dass da eine gute Portion Zufall im Spiel ist. Man weiß es nie so genau, ob man Erfolg hat mit sei-

nen Bemühungen. An dieser Einsicht haben alle Wege und Vorbereitungen zum Glück ihre natürliche Grenze. Das Glück überkommt einen, es trifft einen, es stellt sich ein durch die Gunst eines Augenblicks. Auch wenn man alles getan hat, ist die Glückserfahrung immer mehr als der eigene Plan.

Außerdem: Erfolge machen keineswegs immer glücklich. Sie können auch als schal empfunden werden, ja sogar Auslöser einer »Entlastungsdepression« sein.

Die Skepsis Bennis und Freuds ist also durchaus nachvollziehbar – auch wenn wir sie nicht ganz so scharf formulieren würden. Liegt es daran, dass so erstaunlich viele Menschen das Glück zwar ersehnen, es aber im Grunde gar nicht für möglich halten? Dass sie nach dem inneren und unbewussten Motto leben: »Lieber halb glücklich in Deckung bleiben«, wie es der Psychologe Klaus Grochoviak einmal ausgedrückt hat.

Mit dieser Haltung korrespondiert die weitverbreitete Einschätzung: Manche haben einfach immer Glück. Ich dagegen habe eher Pech. Sobald man sich mit anderen vergleicht, kann diese Einschätzung auch kaum anders ausfallen. Denn man vergleicht sich automatisch mit denen, die mehr haben, schöner, energiegeladener und erfolgreicher sind. Und von denen sind in den Medien viele zu sehen.

Was ist eigentlich Glück? Erfolg und Reichtum, wie so viele heute meinen? Oder der ultimative Kick, also ein Zustand im Rausch? Oder ist das Glück die Erfahrung des Flows, wie manche Glücksforscher sagen? Oder, etwas unspektakulärer: die Präsenz des gespürten Augenblicks? Oder ist es die



Prof. Dr. Joachim Kunstmann ist Professor für evangelische Religionspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Weingarten.

Erfahrung von Liebe und Geborgenheit, die viele heute so sehr vermissen? Oder hat die Religion da das tiefste Wissen, etwa wenn sie von der *Unio mystica* spricht, also der Vereinigung mit Gott? Oder ist Glück nur »eine Grießsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen«, wie Fontane einmal meinte?

Und dann die alles entscheidende Frage: Wie kommt man dahin, glücklich zu werden, wenigstens ein bisschen glücklicher als bisher?

Paradoxien

In einer Konsum- und Spaßgesellschaft, die immer mehr Effekte der Langeweile, der seelischen Verödung und der inneren Entleerung zeigt, dürfte es kaum einen drängenderen Wunsch geben als die nach dem Glück. Die Sehnsucht nach dem Glück wächst im selben Maße wie die latente Unzufriedenheit mit dem Leben.

Das Leben ist zum Projekt geworden, das seine Erfüllung in eine aktiv gestaltete Zukunft verlegt. Erfolg, Selbstverwirklichung, intensive Erlebnisse und Genuss sind seine kleinsten gemeinsamen Nenner. Erfolg und Genuss ergeben sich aus Geld, Freiheit und guten Arrangements. Jeder ist seines Glückes Schmied – also mach was aus deinem Leben, alle Möglichkeiten stehen dir offen!

So einfach ist das aber leider nicht. Wer das Leben zum Projekt macht, braucht jede Menge seelische Energie. Das führt eher zu Verschleißerscheinungen als zum Glück. Und fast jeder weiß: Reich sein macht nicht unbedingt glücklich, und unser ungehemmter Hedonismus hat längst zur Dauerunzufriedenheit, zu innerer Leere und zu immer deutlicher erkennbaren Formen von Erschöpfung geführt. Überdross und Apathie scheinen inzwischen deutlich verbreiteter zu sein als Lebensfreude. Schlankheitskuren, Karriereerfolge, Ansehen, Wellness, Extremsport, Schönheit und Reichtum können das Glück nicht garantieren. Man muss sich sogar fragen, ob das überhaupt gute Voraussetzungen für das Glück sind. Die Erfahrung des Glücks ist ja weit eher

ein Ereignis als ein planbares Ziel. Was aber folgt daraus?

Glück ist etwas anderes als Befriedigung und auch etwas anderes als Zufriedenheit. Es hat zu tun mit Entgrenzung, mit Ekstase, mit dem ganz großen Gefühl. Das wird vor allem dort erlebt, wo wir gerade nicht um uns selbst und unsere Bedürfnisse kreisen, sondern draußen sind: in der Natur, in der Musik, in der Liebe. Glück ist vor allem ein Augenblick, der so intensiv erlebt wird, dass er das Leben zu überstrahlen vermag. Erfolge und Kicks können das nur in sehr begrenztem Maße.

Philosophenglück

Es gibt kaum einen philosophischen Denker, der nicht über das Glück nachgedacht hat. Um nur ein paar Beispiele zu nennen: Für Platon war klar, dass das Glück am Guten hängt; womit eine Ausrichtung an der obersten Idee des Lebens überhaupt gemeint war, die sich der vernünftigen Anschauung erschließt. Aristoteles hat das etwas differenziert und darauf hingewiesen, das Streben nach Glück sei auch für sich selbst legitim. Es hängt eher an vernünftigen ethischen Orientierungen, vor allem am vernünftigen Maß, an Tugend und Besonnenheit.

Ganz anders sah das Epikur, der für die innere Haltung der »ataraxia« plädierte, also für entspannte Gelassenheit, und für einen vernünftigen Umgang mit Bedürfnissen, einen kultivierten Genuss also. Das ist durchaus klug gedacht, hat aber auch den beschaulichen Rückzug aus aller Öffentlichkeit zur Folge.

Noch einmal anders sah das der antike Stoizismus, der die ausgehende Antike (und auch das junge Christentum) stark geprägt hat. Er hielt das Glück im engeren Sinne nicht für möglich. Zu beschwerlich war ihm das ganze Leben; und zu schnell führten Affekte und Leidenschaften den Menschen immer wieder in unerfreuliche Situationen. Darum empfahl die Stoa die »apatheia«, die Enthaltensamkeit von Affekten und sinnlichen Eindrücken. Stoiker waren und sind Menschen, die sich die Enttäuschungsprophylaxe und den inne-

ren Gleichmut zum Lebensprinzip gemacht haben. Wer Affekte vermeidet, der vermeidet den Schmerz. Darum ist das einzige und wahre Glück das des Weisen, der diese Erkenntnis verinnerlicht hat und nach ihr lebt. Das klingt plausibel und ist heute in Form von »Coolness« sehr verbreitet.

Das glatte Gegenteil dieser Einschätzung allerdings findet sich bei Friedrich Nietzsche, dem sensiblen großen Analytiker der modernen Zeitsituation. Für ihn ist das Glücksstreben des Jedermannmenschen, der sich in der Masse verkriecht, eine gnadenlose Illusion, die den Menschen gerade nicht zum Glück, sondern in Abhängigkeit und verlogene Durchschnittlichkeit führt. Dieses Streben will Geborgenheit, Sicherheit, Schutz – nicht Glück. »Der Mensch strebt nicht nach dem Glück. Nur der Engländer tut das«, sagt Nietzsche süffisant. »Man hat sein Lüstchen für den Tag und sein Lüstchen für die Nacht: aber man ehrt die Gesundheit. Wir haben das Glück erfunden« – sagen die letzten Menschen und blinzeln.«³ In der Moderne, so Nietzsche, ist aus der großen Frage nach dem Glück ein geradezu ekelhaft primitives Streben nach Bedürfnisbefriedigung geworden, die den Menschen auf sein eigenes kleines Ego zurückstutzt. Glück gibt es für Nietzsche darum einzig unter der Bedingung von Sichaussetzen, von Rausch, Traum und Kunst, und unter der Bedingung, dass die Tragik als tiefste Wahrheit des Lebens erkannt und akzeptiert wird. Damit navigiert Nietzsche in engster Nähe zu grundlegenden Einsichten der Religion.

Präsenz und Flow

Sinn und Bedeutung von solchen Glückserlebnissen hat Abraham Maslow in seinen bekannt gewordenen Forschungen über sog. »Gipfelerlebnisse« nachgewiesen. Ein Leben ohne solche Momente verkümmert. Darum spielt die ritualisierte Ekstase des Festes bei den Urvölkern so eine große Rolle. Tanz und rauschhafte Feste scheinen eine wirkliche Lebensnotwendigkeit zu sein. In unserer von Technik und individualisierten Lebensvollzügen bestimmten

Welt fehlen diese Rituale weithin. Im heutigen Technokult, im Ecstasy-Konsum, im Geschwindigkeitsrausch, beim Bungee-Springen zeigt sich zwar das Verlangen nach dem Rauschglück. Die genannten Phänomene allerdings sind nicht ritualisiert. Und sie setzen die Reizschwellen immer mehr nach oben, was dazu führt, dass erlebnissüchtige Menschen immer weniger überhaupt noch von etwas berührt werden. Schlechte Voraussetzungen für das Glück! Die Folgen sind eher Unzufriedenheit, innere Leere und Unruhe.

So ließe sich auch verstehen, was Bertrand Russell einmal zur Ehe gesagt hat: »Eine Ehe gelingt nur, wenn man sich von ihr kein Glück erwartet.« Das ist so paradox wie pointiert und klug. Und es lässt sich auf das ganze Leben übertragen. Glück hängt am eigenen Einsatz – und an realistischen Erwartungen.

Freilich gibt es auch eine zweite, weniger spektakuläre Suchrichtung, die nämlich nach dem Glück der Präsenz, des Einstimmens in den Augenblick, nach dem Moment plötzlich gespürter Harmonie. Als Belege für diese Sehnsucht kann die bleibende Faszination des horazischen »carpe diem!« oder von Kinofilmen wie »Der Club der toten Dichter«, »Wie im Himmel« oder »American Beauty« dienen. Wer seine Suche nach dem Glück so ausrichtet, wird eher den Rückzug wählen, z.B.: in ein Kloster auf Zeit, auf eine Pilgerreise oder einen Gang in die »Wüste«. ⁴ Damit ist das Thema Spiritualität berührt, das wohl die klügste Vorbereitung für das Glück abgibt – auch wenn diese Zuordnung recht ungewohnt sein dürfte.

Die Religion und das Glück

Ist die Religion nicht eher eine anstrengende, oft zum Zwang tendierende Angelegenheit? Keineswegs. Freilich muss man sich zunächst einmal klar machen: Das Christentum hat leider sehr wenig vom Glück des Einzelnen gehalten. Augustin kann als Beispiel für die alles bestimmende christliche Theologie stehen – er war mehr als skeptisch gegenüber weltlichem Glück. Das einzige Glück, das es gibt, besteht

für ihn in der Gottesschau: »Wer Gott hat, ist glücklich.« In der Gottesschau handelt es sich eher um eine Selbstbetrachtung Gottes durch den Menschen hindurch. Denn sie ist Gnade und nicht etwas, das der Mensch in die eigene Hand nehmen könnte. Das klingt kompliziert – hat aber Schule gemacht im Christentum bis in heutige Zirkel heutiger frommer Gläubiger hinein. Und es erinnert fatal an die Einschätzung von Sigmund Freud.

Daneben gab es freilich immer auch andere Theologen, die allerdings weitgehend unbekannt geblieben sind. Marsilio Ficino etwa, ein Mann der Renaissance, den Jörg Lauster in seinem bemerkenswerten Buch »Gott und das Glück« ⁵ zu Wort kommen lässt. Gnade ist für Ficino nicht ein gläubiges Erfüllwerden, sondern ganz konkret die sinnliche Erfahrung der Schönheit der Welt. Darin ist Gott zu erkennen! Besser noch: ist er zu spüren. Liebe ist bei Ficino keine Pflicht, die zum inneren Zwang neigt, sondern Antwort auf das Wunder des Lebens. Darum hat er Christus als Lebenslehrer verstanden, nicht als Vorbild im Glauben oder als endzeitlichen Richter. Welch eine wunderbare Auslegung des Glaubens!

Zuletzt und zutiefst hat das Glück – bei aller flüchtigen Unverfügbarkeit – ja doch entscheidend viel zu tun mit der eigenen Lebenseinstellung. Und die wiederum ist das innerste Anliegen der Religion. Die Erfahrung dürfte sattsam bekannt sein, dass es Zeiten gibt, in denen alles gelingt, alles im Fluss ist, alles glückt – und dann wieder ganz andere Zeiten, in denen man vom Pech verfolgt ist. Woran liegt das eigentlich? Offenbar doch an dem Grad der inneren Offenheit dem gegenüber, was geschieht, also dem, was die Buddhisten »Aufmerksamkeit« oder »Erleuchtung« und die Christen »Umkehr« oder »Wiedergeburt« nennen. Ganz offensichtlich hängt die Erfahrung des Glücks an einer Perspektive.

Hier ist die Stelle, an der das philosophische und literarische Nachdenken über das Glück seinen offenen Rand hin zur Religion hat. »Das wahre Lebensglück besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen«, so

Pearl S. Buck. Das ist – auch wenn es gar nicht so gemeint sein sollte – ein unreligiöser Satz.

Der stoische Kaiser Marc Aurel meinte, das Glück hänge von der Beschaffenheit der eigenen Gedanken ab. Ganz ähnlich hat das der große christliche Mystiker Meister Eckhart formuliert: »Nicht das ist schuld, dass dich die Weise oder die Dinge hindern. Du bist es selbst in den Dingen, was dich hindert. Darum fang zuerst bei dir selbst an und lass dich.« ⁶ Was hier in bemerkenswert unreligiöser Sprache erscheint, dürfte den Kern aller Religion berühren. Darum der paradoxe Satz, den Jesus mehrfach wiederholt: »Wer Augen hat zu sehen, der sehe!« Die Vögel unter dem Himmel, die Lilien, die Bäume und die lachenden Gesichter der Menschen sind ja immer schon da. Die Frage ist, ob man sie sieht.

Es hat also durchaus Sinn zu vermuten, dass Gott unser Glück will. Warum sonst hat Jesus permanent von Hochzeitsfeiern, Festmählern und Gottes Nähe gesprochen? Und ist selbst, als »Fresser und Weinsäufer« beschimpft, offenbar ein Genießer gewesen?

Wie also wird man glücklich? Kurz und pointiert zusammengefasst: Glück entsteht aus der Schulung aufmerksamer Wahrnehmung, aus kultiviertem Genuss und aus der liebevollen Pflege von Beziehungen. Also aus Sehen und Lieben. Der Rest ist Geschenk.

Anmerkungen

- 1 Freud 2010, S. 24.
- 2 Klein 2002.
- 3 Nietzsche 1999, S. 20.
- 4 Kunstmann 2013.
- 5 Lauster 2004.
- 6 Meister Eckhart 1993, S. 339.

Literatur

- Freud, S. (2010): Das Unbehagen in der Kultur. Wiesbaden.
- Klein, S. (2002): Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen. Reinbek, 9. Aufl.
- Kunstmann, J. (2013): Leben eben! Religion für Sinnsucher – eine Anleitung. Gütersloh.
- Lauster, J. (2004): Gott und das Glück. Das Schicksal des guten Lebens im Christentum. Gütersloh.
- Meister Eckhart (1993): Traktat 2, Werke Bd. II, hg. von N. Largier, Frankfurt a.M.
- Nietzsche, F. (1999): Also sprach Zarathustra. KSA 4, München.