

WERTvoll leben

Eine Anleitung zum Glücklich-Sein

Weihnachten 2002. Der US-Amerikaner Jack Whittaker aus West Virginia erzielt den bislang höchsten Einzelgewinn in der US-Lotto-Geschichte: 315 Millionen Dollar. Wenige Jahre später beklagt er den Drogentod seiner Enkelin, die Scheidung von seiner Frau und ist in hunderte Gerichtsverfahren verstrickt. Kein Einzelfall! Rund 70 Prozent der Lottoglückspilze stürzen ins Unglück. Ob Geld glücklich macht, daran scheiden sich die Geister. Dass Glück aber Sinn und Ziel unseres Lebens ausmacht, darin sind wir uns einig. Nur – was ist Glück und wie werden wir glücklich?

Zwischen Hedonometer und Entwicklungsindex

Interessiert Sie das derzeitige Glücksbefinden der Bevölkerung von New York oder Boston oder Hawaii? Dann besuchen Sie den ersten globalen Glücksmesser: www.hedonometer.org. Dieser wird mit 50 Millionen via Handy verbreiteten Tweets gefüttert, wobei jedem (derzeit nur englischem) Wort ein Wert von eins bis neun zugeordnet ist – von „happy“ (8,30) bis „war“ (1,80). Selbst die Emoticons werden quantifiziert – „:(, steuert beispielsweise den Wert von 2,36 zur Glücksskala bei. Falls Sie nicht daran interessiert sind, auf welchem Glückslevel sich die Menschen eines bestimmten Ortes gerade befinden, so lohnt doch ein kurzes Nachdenken, wer an einer solchen Pulsmessung der Gesellschaft Interesse haben könnte. Mit Sicherheit dient das Hedonometer nicht zur Definition von Glück und noch weniger zur Glückssteigerung der Menschen, wie die Forscher selbst einräumen.

Sehr wohl eine glücklichere Bevölkerung im Sinn hat die von der UNO 2011 verabschiedete Resolution, das Glück zu einem „Entwicklungsindex“ eines Landes zu machen. Eingebracht wurde der Vorschlag vom Botschafter Bhutans bei der UNO Lhatu Wangchuk und er fand immerhin 66 Befürworter. Der Ausdruck Bruttonationalglück (BNG) geht auf das Jahr 1979 zurück: in einem Interview wurde der damals erst 23-jährige König von Bhutan Jigme Singye Wangchuk nach dem Bruttoinlandsprodukt von Bhutan befragt. Er antwortete spontan, dass für sein Land nicht das Bruttoinlandsprodukt sondern vielmehr das Bruttonationalglück ausschlaggebend sei. Damit machte der Kleinstaat Bhutan der großen, weiten Welt klar, dass Entwicklung sich nicht allein an wirtschaftlich-materiellen Zielen orientieren kann. Auf der Rechnung dieser einseitigen Sicht stehen heute Klimawandel, Finanzkrise, Staatsverschuldungen, Umweltkatastrophen, Bienensterben, immer höhere Burnout- und Selbstmordraten u.v.m.

Bhutan lebte längst in einer Hochkultur von Umweltschutz und Nachhaltigkeit, von ethischen Prinzipien und religiös-philosophischen Werten, während in der westlichen umweltpolitischen Steinzeit der Bericht des Club of Rome „Grenzen des Wachstums“ noch nicht erschienen und die Grünen noch lange nicht gegründet waren. Wesentlicher Faktor für das Glück seiner Bevölkerung ist für den König von Bhutan das Bewahren der kulturellen Identität mit ihren Traditionen und Werten. Die buddhistische Religion ist in Bhutan kein Eintrag auf dem Taufschein, sondern gibt den Menschen Halt, Sinn und einen Entwicklungsweg zum

Spirituellen. Aus der Gier und dem Anhaften an den materiellen Dingen entsteht nach der buddhistischen Lehre das Leiden. Durch das Entwickeln von Werten und Tugenden befreit sich der Mensch vom Leiden. Vereinfacht und zusammengefasst gesagt (er)lebt Bhutan eine Entwicklung mit Werten, die das Wohl und damit das Glück aller Wesen als Ziel hat.

Von Natur aus unglücklich

Für die alten Griechen war das Glück eine Schwelle zwischen zwei Welten: die der Sterblichen, die von Natur aus unglücklich, und die der Götter, die von Natur aus glücklich sind. Dieses göttliche Glück fand man auf dem Berg Helikon. Der spiralförmige Aufstieg war gleichsam ein Aufsteigen aus den düsteren, sumpfigen Niederungen auf die lichten Höhen der Ideen. Wir sind im Allgemeinen in unserem niederen Verstand gefangen, der alles bewertet, alles kritisiert, in allem das Haar in der Suppe findet, sich immer vergleicht. Wir grübeln, jammern, sorgen uns, malen den Teufel an die Wand, sehen immer beim anderen das Bessere, verstricken uns in Kreisgedanken und sind daher quasi von Natur aus unzufrieden und unglücklich. Der niedere Verstand ist das Gefängnis unseres persönlichen Egos. Gefangen in unserem kleinen Ich beziehen wir alles auf uns selbst, werden egozentrisch und schließlich egoistisch. Alle traditionellen Lehren vermitteln Wege und Techniken, den Verstand zum Schweigen zu bringen. Selbst die moderne Glücksforschung bestätigt, dass wir uns in glücklichen Momenten selbst vergessen und ganz in einer Sache aufgehen, in einer Tätigkeit, in einem Gespräch, in einer Naturbeobachtung. Es ist dieses „Im Jetzt Sein“, das uns an der göttlichen Ewigkeit teilhaben lässt. Diese ist von Natur aus glücklich. Wenn wir nur für einige Atemzüge ganz im Ein- und Ausatmen versinken, uns von nichts anderem berühren lassen, tauchen wir schon in diesen Bewusstseinszustand ein.

Der höchste Wert ist das Glück

In einem Buch zur Glücksforschung (Bernd Hornung, Glücksforschung und Glückswissenschaft, München 2013) lese ich: „Ein Mensch kann groß, reich, berühmt, stark, mächtig und schön sein, aber das Beste ist, wenn er glücklich ist...mehr geht beim besten Willen nicht. Mehr gibt es nicht.“ Schon für den griechischen Philosophen Sokrates (470-399 v.u.Z.) war das Glück das höchste und wichtigste Gut. Es ist das Ziel all unserer Handlungen. Hinter all unserem Tun steckt letztlich die Suche nach dem Glück, griechisch *eudaimonia*. Darin findet sich der Begriff *daimon*, der für Sokrates das innere Selbst, die innere Stimme oder die eigene Göttlichkeit ist. Demnach ist das Glück ein innerer Zustand, der uns über unsere eigene Göttlichkeit an der Welt der Götter teilhaben lässt. Wie der Mensch das Glück erreichen kann, erklärt Sokrates anhand der vier Arten von Gütern:

Das höchste Gut ist das Glück.

Das Gut, das dem Glück als Basis dient, ist die Tugend. Sie ist für das Glück unerlässlich, es gibt kein wahres Glück, ohne tugendhaftes, auf ethischen Werten und Prinzipien beruhendes Leben.

Als drittes folgen die sekundären Güter, wie Gesundheit und Reichtum. Sokrates nennt sie die nicht-moralischen Güter. Sie können zu unserem Glück beitragen, aber da sie von äußeren Umständen abhängen, können sie das innere Glück nicht ersetzen. Im Gegenteil, wenn

Reichtum von der Weisheit getrennt wird, verwandelt er sich in Gift – siehe 70% der Lotto“glücks“pilze.

Als letztes kommen die zusätzlichen Güter, die heutigen Konsumgüter, wie Haus, Auto, Computer, etc. Als reine Hilfsmittel zum Leben sind sie weder gut noch schlecht, und da wir sie jederzeit verlieren können, tragen sie auch nicht zu einem bleibenden Glück bei.

Die moderne Glücksforschung belegt, dass materieller Besitz nur bis zu einem gewissen Grad zum Glück beiträgt. Noch mehr Reichtum bedeutet dann meist nicht noch mehr Glück, sondern im Gegenteil mehr Unzufriedenheit, weil es nach oben hin keine Grenze gibt. Viel wichtiger sind: eine intakte Partnerschaft und Familie, Freunde, ein Sinn im Leben und eine Aufgabe, die erfüllt. Wie man dies jedoch erreicht, erklärt die moderne Glücksforschung nicht. Denn dazu braucht es Werte und Tugenden: eine intakte Partnerschaft lebt mehr vom Wert der Liebe und Treue als vom Wert des Weihnachtsgeschenks, eine Familie von der Zeit füreinander und vom Vertrauen, eine Freundschaft von der Großzügigkeit und Verlässlichkeit, eine sinnerfüllte Aufgabe von Visionskraft, Fleiß und Ausdauer – kurz, es ist ein Leben nach Werten, das unser Leben wertvoll macht.

Dem noch schnelleren Auto, noch größeren Haus, noch futuristischeren Mobiltelefon hinterherzujagen – angetrieben von einer unermüdlichen Werbemaschinerie – ist demnach kein Weg zum dauerhaften Glück, genauso wenig wie das fette Bankkonto, die Botoxspritze oder ein übertriebener Gesundheitswahn. Wer jedoch angesichts des Verlustes von Geld oder einer schweren Krankheit Tugenden wie Gelassenheit und Humor bewahren kann, wer beim Unglück eines anderen Mitgefühl und Großzügigkeit zeigen kann, wer angesichts von Ungerechtigkeit Mut und Gerechtigkeitssinn an den Tag legen kann, der ist auf dem besten Weg zu einem guten Menschen. Für Sokrates ist der Mensch umso besser, je mehr Tugenden er verwirklicht hat. Denn die Tugenden sind konkrete Ideen, die potentiell in der Seele jedes Menschen vorhanden sind. Sie haben Anteil am Sein. Tugenden zu entwickeln heißt man selbst zu werden. Tugend und Selbstwerdung sind der Humus, auf dem das Glückskleeblatt gedeiht.

Die vier Säulen des Bruttonationalglücks in Bhutan:

- Die Förderung einer sozial gerechten Gesellschafts- und Wirtschaftsentwicklung
- Bewahrung und Förderung kultureller Werte
- Schutz der Umwelt und
- gute Regierungs- und Verwaltungsstrukturen

Einen ähnlichen Weg gingen Ecuador (2008) und Bolivien (2009), die in ihren Verfassungen das alte indigene Konzept *sumak kamaña* (gut bzw. richtig leben, span. *buen vivir*) verankert haben. Dazu gehören 13 Prinzipien, denn die 13 gilt als die Zahl des Universums:

1. gut essen, was gesund essen meint, Produkte der Jahreszeit und des jeweiligen Ortes

2. gut trinken, um in harmonischer Bewegung zu sein wie ein Fluss
3. gut tanzen, um mit den irdisch-kosmischen Kräften in Beziehung zu treten
4. gut schlafen, was heißt „zwei Tage zu schlafen“, also vor Mitternacht
5. gut arbeiten, Arbeit als große Freude zu erleben, an der Schöpfung teilzuhaben
6. gut meditieren, in die Stille einzutreten, um inneres Gleichgewicht zu erreichen
7. gut denken, eine Reflexion, die weniger mit dem Verstand als vielmehr mit dem Herzen durchgeführt wird
8. gut lieben und geliebt werden, denn dies schafft ein harmonisches Zusammenleben
9. gut zuhören, nicht nur mit den Ohren sondern mit unserem ganzen Körper und unserer ganzen Seele
10. gut sprechen, heißt davor gut fühlen und gut denken, denn alles Ausgesprochene ist in die Herzen der Zuhörer geprägt
11. gut träumen, denn alles beginnt mit dem Träumen
12. gut gehen, denn wenn wir mit dem Wind, der Mutter Erde, dem Vater Sonne gehen, gibt es keine Ermüdung
13. gut geben und empfangen, alles fließt, aus Geben und Nehmen entsteht das Leben