Arbeitsgruppe I

(Dharmarad)

Das unfassbare und das „flüchtige“ Glück

I - 1 Glück, Gerechtigkeit und Wissen

Aus Platons Dialog *Politeia*:

„Sokrates: Die gerechte Seele also und der gerechte Mann werden gut leben, schlecht aber der Ungerechte.

Thrasymachos: So erscheint es nach deiner Rede.

Sokrates: Wer aber gut lebt, ist selig und glücklich, wer aber nicht, das Gegenteil?

Thrasymachos: Wie denn nicht?

Sokrates: Der Gerechte ist also glücklich, der Ungerechte elend?“

http://www.opera-platonis.de/Politeia2.pdf (331)

„Daß ein Glücklicher eher tugendhaft sein kann als ein Unglücklicher mag stimmen. Aber durch Tugend allein wird man leider nicht glücklich. Ob wir uns über diese Ungerechtigkeit bei Gott beschweren wollen wie Hob oder bei der Gesellschaft oder beim Sternenhimmel ändert nichts.“

Ricarda Winterswyl: Das Glück – eine Spurensuche. München 1995, S.19.

Momentanes oder bleibendes Glück

In einem berühmten, von Herodot (5. vorchristl. Jahrhundert) überlieferten Gespräch mit Krösus, erklärt dieser, dass er hoffe, vom weisen Solon als der glücklichste Mensch der Welt gepriesen zu werden. Doch Solon verweigert ihm diese Wertschätzung unter Hinweis auf die Unbeständigkeit der Glücksgüter. Eine Glücksbilanz könne immer erst nach dem Tode gezogen werden.

Vgl. Olivia Mitscherlich-Schönherr: Glück und Zeit. Erfüllte Zeit und gelingendes Leben, in: Thomä/ Henning/ Mitscherlich-Schönherr, a.a.O., S.65.

Jetziges und verflossenes Glück – die Verklärung des eigenen Glückserlebens

„Der Mensch hat die paradoxe Fähigkeit, vergangene Episoden seines Lebens als glücklich zu erleben, die er seinerzeit als alles andere erlebt hat: nur nicht als glücklich. Im Horizont aktueller Beschwernisse ihres Lebens werden frühere, beschwerdefreie Lebensphasen als

glückliche Phasen erlebt. (…) Heute ist da einer hinfällig. Damals war er vital. Heute erfährt er sich als nutzlos. Damals war er sozial bedeutsam. Damals hatte er eine Zukunft vor sich, heute hat er nur noch das Leben hinter sich.“

Wolfram Kurz: Glück und sinnvolles Leben. Der Mensch in der Differenz von Essenz und Existenz, in: Hermes Andreas Kick Hrsg.): Was ist Glück? – Ethische Perspektiven und aktuelle Glückskonzepte. Berlin 2008, S.18f.

I - 2 Wie wissen, was kein Glück ist?

Sai Weng verliert ein Pferd – eine alte chinesische Parabel

Dem alten Sai Weng war einst ein Pferd zugelaufen. Als die Nachbarn kamen, um ihm zu diesem Glücksfall zu gratulieren, wies er die guten Wünsche weit von sich und meinte, man werde noch sehen, ob es wirklich ein Glücksfall ist oder nicht. Drei Tage später war das Pferd leider wieder fortgelaufen. Als die Nachbarn dieses Mal kamen, um Sai Weng über den Verlust zu trösten, wollte er auch den Trost nicht akzeptieren und meinte bloß, man werde noch sehen, zu was es gut ist. Schon nach kurzer Zeit kam das Pferd unerwartet wieder zu dem alten Mann zurückgelaufen und führte sogar noch ein zweites mit sich. Die erneuten Glückwünsche der Leute interessierten ihn jetzt genauso wenig wie die Tröstungen zuvor. Einige Tage später ritt sein Sohn mit dem neuen Pferd aus. Beim Reiten stürzte er und brach sich ein Bein. Auf die Klagen und mitfühlsamen Worte der Leute erwiderte Sai Weng nur: „Wer weiß, wozu es gut ist.“ Kurz darauf begann ein Krieg und alle jungen Männer zogen ins Feld, wo viele starben. Nur Sai Wengs Sohn blieb zu Hause und damit am Leben.

Quelle: Still hören ist besser als laut zu beten – Buddhistische Fabeln und Gleichnisse (Reichert Verlag). Wiesbaden 2015, S. 50.

„Höchstes Glück ist die Abwesenheit des Glücks.“

(Zhuangzi, chin. Philosoph und Mitbegründer des Daoismus)

I - 3 Über die unvermittelten Übergänge von Glück und Unglück

Aus der Kurzgeschichte „Glück haben“ von Elisabeth Langgässer:

„Alles ging schief, der Russe kam näher und näher, schließlich mussten wir fliehen. Es war im Winter, Hals über Kopf mussten wir alles verlassen, zwei Koffer in der Hand. Die Züge waren natürlich von Flüchtlingen überfüllt, es waren Güterzüge, Viehwagen, offene Loren; wir hatten Glück und bekamen einen geschlossenen Wagen von Dirschau bis Schneidemühl. In Schneidemühl mussten die Wagen halten, um einen Verwundetenzug und den flüchtenden Truppen Vorfahrt zu lassen, die über die Geleise kamen. Wir wurden alle herausgesetzt, die Koffer auf die Schienen geworfen, und erst als die Truppen aufgenommen und in die Wagen gepackt worden waren, durften wir mitfahren – teils auf dem Dach, auf den Puffern, den Trittbrettern, wo eben Platz war, so gut es eben ging. Meine Tochter gab mir den Kleinen zu halten und ging noch einmal auf die Geleise, um nach den Koffern zu sehen. Sie hatte auch Glück und fand ihren Koffer und reichte ihn mir auf das Dach. In diesem Augenblick fuhr der Zug los, und von der anderen Seite kam ein Gegenzug an uns vorbei. Meine Tochter wurde sofort überfahren, ich packte das Kind in die Wolldecke ein, aber am nächsten Morgen war es natürlich schon tot. (…) Endlich kamen wir nach Berlin und in ein Flüchtlingslager. Wir wurden erobert, ich hatte Glück, der Vorort wurde fast ohne Schuss den Russen übergeben, in der Nähe war ein Barackenlager mit vielen Konservendosen. Als das vorüber war und noch kein Brot gebacken werden konnte, gingen wir weiter hinaus in das verlassene Lager, wo noch Kartoffeln waren; doch als ich hinkam, hatten schon alle ihre Kartoffelsäcke gefüllt, die Mieten waren leer. Was sollte ich machen? Ich hatte Glück: In einem großen hölzernen Bottich, der mit Wasser gefüllt war, war eine riesige Menge geschälter Kartoffeln zurückgeblieben – ich krempelte meine Ärmel hoch und fischte sie heraus. Mein Rucksack war schon beinahe voll, ich fuhr noch einmal recht tief auf den Grund hatte beide Hände voll Dreck, voll braunem stinkendem, glitschigem Dreck; sie mussten, bevor sie das Lager verließen, in den Bottich hineingemacht haben. Jetzt war das Maß meines Unglücks voll, ich nahm meinen Sack auf den Rücken und fing zu schreien an. `Dieses Scheißleben!´, schrie ich … `Scheißleben´ … `Scheiß ….´“

Wiedergegeben nach: Heller 2004, S.44f.

Die Unbeständigkeit des Glücksstrebens

„Im Unglück ersehne ich das Glück, im Glück bin ich vor Unglück in Furcht. Wo ist dazwischen die goldene Mitte, wo das Menschleben nicht Versuchung (temptatio) wäre? Weh dem Glück dieser Welt! Weh und aber Wehe, weil diese Furcht ist vor dem Unglück und weil Verderben (corruption) lauert in der Freude. Weh dem Unglück dieser Welt, zweimal, dreimal Wehe, weil dieses Sehnen ist nach Glück und weil das Unglück hart zu tragen und die Kraft so bald zerbricht.“ - Augustinus (354-430), zit. nach Heller 2004, S.100

I - 4 Vom Umgang mit Glück und Unglück

O Fortuna!
Schnell wie Luna
Wechselst du dein Angesicht;
Licht gewonnen,
Licht zerronnen –
Leben, dem der Halt gebricht,
Kennt nur Spielen
Ohne Zielen,
Schlägt und heilt den klaren Sinn.
Not und Plage,
Stolze Tage
Schwinden wie der Schnee dahin

Der Anfangschor in Carl Orffs „Carmina burana“

Im Glück sei mäßig, im Unglück besonnen.

Periander (583 – 526 vor Chr.)

Willst du immer weiter schweifen?
Sieh, das Gute liegt so nah.
Lerne nur das Glück ergreifen,
denn das Glück ist immer da.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

I - 5 GLÜCK – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Glück nach Dr. Eckart von Hirschhausen Die frohe Botschaft: Wer sagt „ich hab kein Glück" liegt immer falsch! Denn Glück gibt es in jeder Richtung: nach innen und nach außen, nach oben und nach unten, nach rechts und links.

SIEBEN DINGE ÜBER DAS GLÜCK, DIE SIE NIE WISSEN WOLLTEN, ABER EIGENTLICH SCHON WISSEN

1. MENSCHEN SIND GERNE UNGLÜCKLICH.

Davon kann jeder Arzt berichten: Hypochonder zum Beispiel – denen geht es nicht gut, wenn es ihnen gut geht. Masochisten tut es weh, wenn der Schmerz nachlässt. Singles fehlt der Partner. Wozu? Na, zum Glück! Offenbar lieben wir Schmerz, der nachlässt, mehr als neutrale Gefühle. Das erklärt auch, warum Frauen so gerne Schuhe kaufen, die einen Tick zu eng sind – für den kontrollierbaren Glücksmoment am Abend, wenn der Schmerz beim Ausziehen nachlässt.

2. WIR SIND NICHT AUF DER ERDE, UM GLÜCKLICH ZU SEIN.

Das Ziel der Evolution war immer: Überleben. Wenn Sie diesen Text hier lesen, hat Ihr Hirn seinen Job gemacht! Glücksmomente sollen uns antreiben, unsere Überlebenschancen zu verbessern. Deshalb macht Essen Spaß. Deshalb macht Sex Spaß. (Einige erinnern sich.) Deshalb macht es auch Spaß, etwas dazuzulernen. Aber auf Dauer glücklich? Nein – das wäre der Tod! Die Urmenschen, die nach Mammutsteak und Orgie glücklich über die Wiese liefen, hat der Säbelzahntiger gefressen. Von denen stammen wir nicht ab. Wir überleben, weil Glück vorbei geht und wir weiter dazu lernen. Kein Mensch ist dazu verdammt, dauerhaft glücklich zu sein. Das ist eine frohe Botschaft.

3. KEIN ANDERER MENSCH IST DAFÜR DA, UM UNS GLÜCKLICH ZU MACHEN.

Die romantische Idee, dass es EINEN RICHTIGEN gibt, den du nur finden musst, und dann ist das Glück auf Dauer garantiert, macht seit Jahrhunderten die Menschen nur eins: un-

glücklich! Mal ehrlich: Wie wahrscheinlich ist es, unter 6 Milliarden Menschen den einzig richtigen zu finden – innerhalb der ersten 80 Lebensjahre? Weil es Perfektion nicht gibt, wir sie aber trotzdem erwarten, halten wir den Partner, den wir womöglich gerade haben, fest – und suchen heimlich weiter.

4. SHIT HAPPENS.

Mal bist du die Taube, mal bist du das Denkmal. Glück kommt und geht. Unglück auch. Aber IM Unglück denken wir automatisch: Das bleibt jetzt für immer so. Eine der schönsten Nachrichten aus der Trauma-Forschung ist, dass über 80 Prozent der Menschen, die brutale Schicksalsschläge erleben, gut damit klarkommen. Es braucht eine Zeit, aber auch ohne therapeutische Intervention sind sie zwei Jahre später nicht dauerhaft beeinträchtigt. Oft sogar noch gestärkt aus der überwundenen Krise. Unfälle, Krankheit, Trennung und Tod sind Teil des Lebens. Es gibt „das Böse" auf der Welt – warum, weiß Gott oder der Geier. Und ich hoffe inständig, es sind zwei verschiedene Instanzen.

5. GO FOR BRONZE!

Wer ist Ihrer Meinung nach glücklicher, Silber oder Bronze-Medaillen-Gewinner? RICHTIG. Bronze gewinnt! Glückstechnisch. Nicht das Ergebnis macht uns glücklich oder unglücklich – es ist die Bewertung, vor allem die Frage: Mit wem vergleiche ich mich? Mit wem vergleicht sich Silber? Er schielt nach oben, und flucht: „Drei Hundertstel und du hättest Gold!" Bronze denkt: „Drei Hundertstel und du hättest gar keine Medaille!" Bronze ist glücklich, denn er weiß: Richtig doof ist VIERTER...

6. WENN DU WIRKLICH WAS FÜR DICH TUN WILLST, TU WAS FÜR ANDERE.

Wir können uns nicht selbst kitzeln. Denn bevor sich meine Finger an meiner Seite bewegen, ist mein Hirn vorgewarnt. Es fehlt einfach die Überraschung. Das ist so ähnlich wie beim Sex. Immer nur alleine – irgendwann fehlt die Überraschung, und du denkst: Okay – war schön, aber ich hab das jetzt auch kommen sehen. Sinnlichkeit miteinander zu teilen, macht mehr Spaß als alleine. Glück auch. Glück kann man sogar verschenken, ohne es selbst vorher gehabt zu haben! Und das ist nicht nur für Schwaben etwas sehr attraktives. Glück ist ansteckend. Und jemanden anderen glücklich zu machen und glücklich zu sehen, bringt dir

viel mehr als deinen eigenen Bauch zu pinseln. Dafür haben wir sogar eigene Nervenzellen im Kopf, die Spiegelneuronen. Lachen steckt an, also umgib dich mit lebensfrohen Leuten. Lache – und die Welt lacht mit dir. Schnarche und du schläfst allein!

7. LIEBE DICH SELBST, DANN KÖNNEN DIE ANDEREN DICH GERN HABEN.

Frauen fühlen sich nachweislich schlechter, nachdem sie eine Modezeitschrift durchgeblättert haben. Warum? Weil sie sich vergleichen: „Oh Gott, ich seh ja gar nicht so aus!" Was für eine Überraschung. Das Leben ist ungerecht, aber normal verteilt. Es ist normal, kein Supermodell zu sein. Und unter uns: Ich war schon mit solchen Top-Schönheiten in Talkshows eingeladen. Ich hab die vor und in der Maske gesehen. Und was da mit denen gemacht wird – dafür kommt jeder Gebrauchtwagenhändler in den Knast! Männer vergleichen sich nicht automatisch mit den Typen aus „Fit for Fun". Wenn die Zweifel an ihrem Körper haben, gehen sie in die Sauna, schauen sich um und denken: Ach, so schlimm ist es ja doch noch nicht. In der Sauna siehst du Menschen ungeschminkt, so wie Gott sie schuf und wie McDonald's sie formte. Es ist normal, über die Lebensspanne zuzunehmen: Ich hab mal 3 Kilo gewogen!
Wie steht eine Frau vor dem Spiegel? Immer in Bewegung. Sie lässt nicht locker, bis sie was entdeckt, was nicht perfekt ist. Liebe Frauen, in dem einen Punkt könnt ihr was von uns Männern lernen. Wir zerfleischen uns nicht so mit Selbstkritik. Wie steht ein Kerl vor dem Spiegel? Frontal, regungslos und kurz. Und nach 2 Sekunden ist er mit sich im Reinen – passt schon. Mehr will er gar nicht wissen. Natürlich hat ein Mann irgendwann auch einen Bauchansatz. Aber kein Mann ist so doof, und dreht sich vor dem Spiegel ins Profil!

Quelle: http://www.hirschhausen.com/glueck/der-kompass-zum-glueck.php (6.12.2016)

Quelle: http://www.hirschhausen.com/glueck/der-kompass-zum-glueck.php (6.12.2016)

I – 6 Vom Umgang mit Glück und Unglück

Gebet

von Eduard Mörike (1804 - 1875), einem deutschen Erzähler, Lyriker und Dichter

Herr! schicke, was du willst,

Ein Liebes oder Leides;

Ich bin vergnügt, daß Beides

Aus Deinen Händen quillt.

Wollest mit Freuden

Und wollest mit Leiden

Mich nicht überschütten!

Doch in der Mitten

Liegt holdes Bescheiden.

„Verlange nicht, daß das, was geschieht, so geschieht, wie du es wünschst, sondern wünsche, daß es so geschieht, wie es geschieht, und dein Leben wird dahinströmen.“
Marc Aurel, römischer Kaiser (121-180), zit. nach Mitscherlich-Schönherr 2011, S.76.

„Was klagt, was lobt man doch? Sein Unglück und sein Glücke
Ist sich ein jeder selbst. Schau alle Sachen an;
Dies alles ist in dir, lass deinen eitlen Wahn“
Paul Fleming (1609-1640), zit. nach Heller 2004, a.a.O., S.22.

„Man ist niemals so unglücklich, wie man sich einbildet, noch so glücklich, wie man erhofft hatte.“
François de La Rochefoucauld (1613-1680)

I - 7 Antinomien des Glücks

„Als Glück wird meist genannt, was man nicht hat – der Arme Reichtum, der Kranke Gesundheit.“

(Aristoteles)

Jedes Glück hat einen kleinen Stich.

Wir möchten so viel: Haben. Sein. Und gelten.

Das einer alles hat:

das ist selten.

Quelle: Kurt Tucholsky: Gesammelte Werke, Bd. 5, Hamburg 1985, S.270.

Das Glück ist eine blinde Kuh
und läuft dem dümmsten Ochsen zu
Das Glück ist wie ein Omnibus,
auf den man lange warten muss.
Und kommt er dann zu guter Letzt,
so ruft der Schaffner: „Schon besetzt!“

Quelle**:** Für Herz und Gemüt. 1500 poesievolle Album- und Stammbuchverse, gesammelt von James Krüss. Hamburg 1967.

„Dem `Glück´ haftet immer etwas Hochgestochenes an.“

Bruno Heller: Glück – Ein philosophischer Streifzug. Darmstadt 2004, S.149

I – 8 Buddhisten über das Glück

„Statt das Glück in unseren Herzen zu suchen, schauen wir draußen in die Welt."
Ayya Khema (1923 – 1997), buddhistische Nonne (Quelle: Buddhismus aktuell 3/2005, S.3).

„Die glücklichsten Menschen sind die, welche eine innere Zufriedenheit kennen, denn sie ist nicht von äußeren Bedingungen abhängig."
Tenzin Palmo (geb. 1944), buddhistische Nonne (Quelle: Buddhismus aktuell 3/2005, S.27).

„Auf der Suche nach Glück springt der Geist von einem Objekt zum andere. […] Normalerweise glaubt man, die Stimmung werde von etwas oder jemandem aus der Umwelt bestimmt. Ist man glücklich, schreibt man dies einem Ereignis oder einer anderen Person zu. Ist man unglücklich, gibt man die Schuld einem Ereignis oder einer anderen Person. Nicht selten veranlasst einen dasselbe Objekt dazu, glücklich oder unglücklich zu sein. […] (Tatsächlich) ist Glück eine Geisteshaltung und wird nicht durch etwas oder jemanden aus der Umwelt bestimmt […] Das Glück, das wir suchen, ist dort, wo es immer schon war […] innen."
Robert und Agetsu Wadler-Haduch: Auf der Jagd nach Glück, in: Buddhismus aktuell 3/2005, S.40ff.

I – 9 Glück Konzepte und Definitionen

„Die Begriffe Heil, Glück, Macht, Erfolg, Vermögen (im ursprünglichen Wortsinn der verfügenden Könnerschaft) gehen oft ineinander über.
(…)
(Die) Negation (des Glücks ist das) Nicht-Glück: Es ist die Alltäglichkeit, und das Glücksverlangen können wir definieren als den nostalgischen Versuch, aus dem Alltag auszubrechen in das `Außer-Alltägliche´."
Wilhelm E. Mühlmann: Heilsverlangen und Unheilsmächte in der Welt von heute. Versuch einer Glücksbilanz, in: Was ist Glück? Ein Symposium. München 1976, S.205f.

„Das Glück ist ein flüchtiges Ding, (…) lässt sich nicht festhalten (…) ist immer irgendwie Vereinigung von Wunsch und Wirklichkeit (…)
Oder ist es dann am größten, wenn es sich immer mehr ins Innere, ins Zentrum zurückzieht (…) und immer unabhängiger wird von den Wünschen der Außenwelt?"
Wolfgang Bauer: Ackerbau und Paradies. Glücksvorstellungen im Alten und Neuen China, in: Was ist Glück? Ein Symposium. München 1976, S.173.

„Dasein selbst ist schon das Glück."
D. Sternberger zitiert nach: Josef Pieper: Glück im Schauen, in: Was ist Glück?", a.a.O., S, S.39.

„Niemand kann glücklich sein, der nicht die Fähigkeit besitzt, andere zu beglücken."
Friedrich Georg Jünger: Glück und Unglück, in: Was ist Glück?", a.a.O., S, S.39.

„Es ist nicht alles Gold, was glänzt
Oft glänzt der Himmel strahlendblau,
und oft glänzt eine Hose,
oft glänzt die Nase einer Frau
vor dem Gebrauch der Puderdose.
Durch Abwesenheit glänzt das Glück."
Heinz Erhard: Das große Heinz Erhard Buch (Goldmann). München 1984, S.292.

I – 10 Glück nach dem Dhammapada

Sukha

197
Den Haß nicht zu erwidern, das ist unser Glück;
Und hassen andre uns, wir hassen nicht zurück.

198
Welch Glück! Von allem Leid der Welt sind wir befreit;
Voll Leiden ist die Welt, doch wir sind ohne Leid.

199
In gierverzehrter Welt, wie glücklich leben wir!
Wenn andre gierig sind, sind wir doch frei von Gier.

200
Wie glücklich leben wir! Denn hier gehört uns nichts;
Wir nehmen Freud' als Brot, wie Gottheiten des Lichts.

201
Aus Sieg kommt Haß, denn der Besiegte ist bedrückt;
Wer friedsam auf den Sieg verzichtet, lebt beglückt.

202
Kein Feuer brennt wie Gier, wie Haß kein Mißgeschick,
Den Daseinsfaktoren (khandha) gleicht kein Leid, der sel'gen Ruh' kein Glück.

203
Hunger ist schlimmste Qual, unbeherrschte Triebe größtes Leid;
Dem Weisen ist Nirvana höchste Seligkeit.

204
Gesundheit ist das größte Gut, Zufriedenheit
Der beste Schatz, Nirvana höchste Seligkeit.

205
Wem Einsamkeit gefällt, wer Ruhe sich verschafft,
Ist frei von Furcht und Schuld, ihm schmeckt der Lehre Saft.

206
Wer viel mit Edlen verkehrt, ist reich gesegnet;
Und immer glücklich lebt, wer Toren nie begegnet.

207
Verkehr mit Toren schafft dir Kummer allerwegen;
Die Toren sind wie Feinde im Verkehr; dagegen
Sollst du mit Weisen wie mit Freunden Umgang pflegen.

208
Drum folg dem Weisen nach, dem Tugendhaften, Graden,
Dem Edlen folge wie der Mond den Sternenpfaden!

Quelle: http://www.palikanon.de/khuddaka/dhp/dhp3.htm#Sukha (27.12.2016)

Glück im buddhistischen Sinne ist:

- Freisein von Hass und Gier
- Ein friedliches Bewusstsein
- Abgeschiedenheit
- Zufriedenheit
- Gesundheit
- Zuversicht
- der Umgang mit erwachten Menschen, denn sie sind einem Vorbild
- in einem buddhistischen Land geboren zu sein
- einen gesunden Körper zu haben

Vgl. z. B. Michael von Brück: Glück im Buddhismus. Glück als Bewusstseinszustand, in: Thomä/ Henning/ Mitscherlich-Schönherr, a.a.O., 2011, S.343ff.