Einführung in das Thema

Die Dimensionen des Glücks bzw. Glücksempfindens sind vielfältig und so auch der Glücksbegriff. Allein in der Antike soll es 248 verschiedene Lehrmeinungen zum Glück gegeben haben.[1] Doch handelt es sich um nichts Abstraktes: Jeder Einzelne erfährt Glück und Unglück als Handelnder und Betroffener. Zumeist kreisen die Debatten um folgende drei Aspekte:

- Glück als ein (vorübergehender) positiver Affekt (momenthaftes Glück)
- Glück als die grundsätzliche Zufriedenheit mit dem Leben (dauerhaftes Glück)
- Glück als Glückseligkeit (Eudaimonia, Sehnsucht nach dem Mythos, einem Paradies goldener Vorzeit oder dem nirvanischen Erlöschen)

Dem „Glück gehabt“ steht also das „Ich bin glücklich“ gegenüber, dem kleinen Glück des irdischen Wohlergehens das im Innern verwirklichte Glück als Heilsziel und Ahnung des Ewigen. Auch findet sich die Ansicht, dass „Glück“ eine abgeschliffene Phrase sei, der in der Wirklichkeit gar nichts entspräche. Durch einen Vergleich westlicher mit buddhistischer Glücksvorstellungen erschließen sich die Lernenden die Implikationen und Deutungen dieses Begriffs in seiner hermeneutischen Breite wie auch in seinem alltagsweltlichen Verständnis. Neben der individuellen geht es zugleich um die gesellschaftliche Dimension von Glück: zum einen um Glück als gesellschaftlich gestaltbaren Zustand und zum anderen um die gerade für den Buddhismus so wichtigen Frage des Verhältnisses vom eigenen Glück zu dem der anderen. Stehen vornehmlich individuelle Hemmnisse oder eher die sozialen Verhältnisse der Glückserfüllung im Wege? Während für die einen das Glück vor allem in der Zufriedenheit mit der privaten Lebenswelt liegt, vertreten andere einen subversiven Glücksstandpunkt: man müsse erst die bestehenden Verhältnisse radikal umgestalten, um die Voraussetzungen für wahres Glück zu schaffen. Dabei geht es auch um verwandte Fragen: etwa ob Glück vor allem durch die Anwesenheit des Negativen bestimmt ist oder ob es Glück nur geben kann, wo keine Unzulänglichkeit mehr besteht. Gibt es einen Unterschied zwischen „echtem“ und „falschem“ Glück und ist am Ende gar die Suche nach („falschem“) Glück die Ursache für weltweiten Hunger und Krieg, für Elend und Leid?[2]

Die buddhistische Lehre vom Glück weist sowohl Übereinstimmungen als auch Unterschiede mit den Glücksvorstellungen der Antike auf – gleiches gilt für einen Vergleich mit der Moderne

---

[1] Nach einer Zählung des antiken Enzyklopädisten Varro, vgl. Josef Pieper: Glück im Schauen, in: Was ist Glück?“ Ein Symposium. München 1976, S.39. Nach einer anderen Quelle waren es sogar 288, siehe Ricarda Winterswyl: Das Glück. Eine Spurensuche. München 1995, S.9.

[2] Zur Bandbreite möglicher Auffassungen vgl. Ulrich Hommes: Nachwort zu „Was ist Glück?“ Ein Symposium. München 1976, S.234ff.

–, wobei bestimmte Vorstellungen sich über die Jahrhunderte wandelten, während die Grundtatbestände offensichtlich unverändert blieben. Im Rahmen eines multi-perspektivischen Ansatzes erschließen sich die Lernenden zunächst die Bandbreite des Glücksbegriffs in verschiedenen Sprachen. Der jeweilige etymologische Ursprung verweist dabei oft auf unterschiedliche Auffassungen vom Wesen und den Eigenschaften des Glücks, zum Beispiel hinsichtlich des Verhältnisses von Glück und Zeit oder Glück und grundlegender Lebenseinstellung. Ist vor allem ein momentanes und vergängliches Gefühl überschäumender Freude gemeint oder wird ein dauernder Zustand verweilenden Wohlbehagens bezeichnet? Trennt das Glück Augenblick und Dauer oder ist alle Zeiterfahrung in ihm aufgehoben? Und wie ist es um das Glück und das Auskosten der Lüste bestellt – ist höchstes Glück mit größtmöglicher Sinnesfreude gleich oder ist es allein in der Erleuchtung zu finden – oder vielleicht auf einem mittleren Weg irgendwo dazwischen? Es geht also darum, ob Glück zuallererst eine innere Erfahrung bezeichnet oder das Wirken günstiger (äußerer) Umstände im Blick hat. Schließlich auch die Frage, ob man es erjagen muss oder einfach nur warten, bis es sich von allein einstellt. Ist Glück folglich etwas, das man ohne eigenes Zutun erfährt oder ist ein jeder seines Glückes Schmied? Verschiedene Auffassungen vom Glück manifestieren sich sodann auf der Handlungsebene: Muss man nach dem Glück stets entschlossen greifen und es aktiv gestalten oder im Leben einfach nur passiv seiner Ankunft harren? Glücksbezogene Handlungsstrategien schließen neben den Bestrebungen des Einzelnen auch die gesellschaftliche Dimension der Machbarkeit kollektiven Glücks ein (etwa im Kommunismus oder anderen diesseitsbezogenen Heilsutopien). Hat die soziale Rücksichtnahme Vorrang vor den eigenen Glücksbestrebungen.[3] Wie soll man in einer Welt von Krieg, Hunger und sozialer Ungerechtigkeit überhaupt glücklich werden können? Glück als egoistische Bestrebung und Triebkraft der Unwissenheit ist auch ein Thema in der buddhistischen Glückslehre. Bei der heutigen Glücksforschung ist oft eine fragwürdige axiomatische Voraussetzung impliziert: Das Glücksempfinden wird genormt und vermessen und das höchst individuelle Erleben in einen Rahmen gepresst, der alles Qualitative und unbestimmbare Wichtige nach außen und heraus presst und nicht als glücksrelevant im empirischen Sinne gelten lässt.[4]

Wer in den alten und neuen Texten zum Thema Glück liest, wird schnell gewahr, wie sehr die Frage nach ihm im Spannungsverhältnis von Willensfreiheit und Determinismus steht. Dem erjagten steht das zugefallene (oder im Falle des Fatalismus verweigerte) Glück gegenüber.

---

[3] Vgl. 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.26.

[4] Eine Übersicht über die Vielfalt und die Implikationen der Glücksforschung findet sich in der Einleitung zu: Thomä/Henning/Mitscherlich-Schönherr 2011, S.1ff.

Vielfältig sind die Bestimmungsmomente eines glücklichen Lebens: sie reichen von göttlicher Vorsehung über Kontingenzvorstellungen bis hin zu karmischen Kausalitätsmodellen, dem Glauben an glücksverheißende Umstände oder den antiken Lehren der unlösbaren Verbindung von Tugend und Glück. Der Glaube an ein verhängtes Schicksal findet sich bereits in der antiken Volksfrömmigkeit. Im Animismus steht das Schicksal in Beziehung zum Wohlwollen oder dem Groll der Götter, den man sich zuzog, in dem man Bestimmtes tat oder unterließ (zum Beispiel keine Opfer erbrachte oder die Rituale nicht richtig durchführte). In der buddhistischen Karmalehre werden günstige samsarische Umstände wie Gesundheit, Wohlstand und Wohlergehen als Glück resultierend aus den guten Taten in diesem oder in früheren Leben erklärt. Eigenes menschlichen Tun steht hier gegen das Verdikt oder die Gunstbezeugung höherer Mächte, jedoch wird im späteren Mahayana-Buddhismus Glück auch durch Fürbitte bei Buddhas und Bodhisattvas möglich, deren gutes Eigenkarma sich so auf den Bittenden übertrage. In der Schule des Reinen Landes ist Glückseligkeit vor allem im Westlichen Paradies des Buddha Amitabha zu finden. Eine Ahnung solch überweltlichen Glücks erfährt der Übende jedoch bereits während achtsamer Rezitation und der Vergegenwärtigung seiner Buddha-Natur im Alltagsleben.

Glück als sinnliche versus transzendente Erfahrung ist eine weitere zentrale Kontroverse in der Glücksliteratur. Hinsichtlich der Frage des höchsten Glücks verlaufen die paradigmatischen Trennlinien hier jedoch nicht vorrangig zwischen buddhistischem und westlichem Denken, vielmehr gibt es gerade zwischen Buddhisten und einigen griechischen Philosophen (wie Platon oder den Stoikern) große Übereinstimmungen, während andere (wie die Hedonisten) von beiden weit entfernt sind. Ein grundlegender Unterschied ist allerdings die Definition des Subjekts, also des „Ichs“ als Gestalter und Erfahrender des Glücks. Der griechische Glaube an eine unsterbliche Seele wird von Buddhisten nicht geteilt, da sich eine solche nirgendwo entdecken lässt. Wo Buddha die Freude des Erlöschens als das höchste Glück nennt, bringt für Platon allein das an der Erkenntnis orientierte Leben den höchsten Grad an Lustempfindung.[5]

Anders als ihre östlichen und antiken Vorgänger ist die moderne Glücksforschung rein pragmatisch ausgerichtet. Mittels ausgeklügelter Zufriedenheitsskalen wird versucht, hedonistische Glücksniveaus unterschiedlichster Couleur präzise zu bestimmen. Dabei werden individuelle Faktoren (wie Stimmungslagen und Wahrnehmungsweisen) ebenso problematisiert wie interkulturelle Unterschiede, insbesondere jedoch die politischen, ökonomischen und sozialen

[5] Vgl. zu Platon beispielsweise: Christoph Horn: Glück bei Platon. Moralischer Intellektualismus und Ideentheorie, in: Thomä/ Henning/ Mitscherlich-Schönherr, a.a.O., 2011, S.75ff.

Einflussfaktoren auf das Lebensglück des Einzelnen.[6] Das zugrunde liegende Forschungsparadigma wurde bereits erwähnt: es setzt Glück zumeist mit Wohlbefinden und Lebensqualität gleich: *„Glück ist das Maß oder der Grad, mit dem ein Mensch mit der Qualität seines Lebens insgesamt zufrieden ist.“* (Ruut Veenhoven).[7] Im Unterschied zur dieser engen Verknüpfung von Glück mit materiellen Lebensumständen ist Glück im Buddhismus in seiner höchsten Form allerdings etwas ganz anderes, nämlich die Loslösung vom Ich als Quelle des Leidens. In Ermangelung positiver Bestimmungsmomente wird daher auch die alltägliche Glückserfahrung vor allem als die Abwesenheit von Leid definiert, denn anders als Glück ist die Erfahrung von Leid und Schmerz unmittelbar und eindeutig. Doch unterscheidet der Buddhismus zwischen der eigenen Glückserfahrung und dem Glück anderer. Letzteres zu befördern ist ein edles Bestreben. Wünsche für das Wohlergehen anderer Wesen stehen daher am Anfang und Ende vieler buddhistischer Meditationen und Rituale, wobei der Maßstab das Glück der anderen ist, nicht aber die eigene Vorstellung darüber, was andere glücklich zu machen habe. Die Anlässe mögen nichtig sein und die Objekte der Freude fragwürdig und vergänglich, Buddhisten sind achtsam und erfreuen sich dennoch am Glück anderer, die Mitfreude anstelle von Neid oder Missgunst fördert nämlich letztlich das eigene Glück.

Echte Glückserfahrung ist im Buddhismus erst in tiefer Versenkung möglich, wenn der Geist konzentriert bei den Dingen und auch seiner selbst völlig klar ist. Inzwischen hat auch die neurowissenschaftliche Forschung belegt, dass das Erreichen von Aufmerksamkeit (fokussierte wie allumfassende) als sehr positive, teilweise „entrückte“ Erfahrung beschrieben wird.[8] Achtsamkeit im Alltagsleben ist daher auch der Königsweg zur „Dharma-Happiness“.

Zusammengefasst: Glück gründet sich auf die Lebenserfahrungen des Einzelnen. Im Diskurs über diese Erfahrungen entfaltet sich ein breites Panorama von Ansichten, die sich auf verschiedene wissenschaftliche Zweige beziehen und unterschiedliche Methodologien nutzen. Neben der empirischen Glücksforschung mit ihren ökonomischen und sozialen Indikatoren, existieren historische und hermeneutische Verfahren, die sich dem Glück über philosophische und religionswissenschaftliche Vergleiche nähern. Die deskriptive und analytische Glücksforschung steht neben (alten und neuen) normativen Modellen, mit ihren Vorschlägen für ein

[6] Vgl zum Beispiel Ruut Venhoven: Glück als subjektives Wohlbefinden: Lehren aus der Glücksforschung, in: Thomä/ Henning/ Mitscherlich-Schönherr, a.a.O., 2011, S.398.

[7] Ruut Venhoven: Glück als subjektives Wohlbefinden: Lehren aus der Glücksforschung, in: Thomä/ Henning/ Mitscherlich-Schönherr, a.a.O., 2011, S.397.

[8] Siehe Grit Hein: Glück in den Neurowissenschaften. Was zeigen bildgebende Verfahren?, in: in: Thomä/ Henning/ Mitscherlich-Schönherr, a.a.O., 2011, S.374ff.

gutes, glückliches Leben. Parallel zu den wissenschaftlichen gibt es alltagsweltliche Glückslehren. Weisheiten zum Glück aus Märchen und Legenden, niedergeschrieben in Versen und Liedern, aber auch erfolgreich vermarktet in einer überbordenden Ratgeberliteratur.

Im Buddhismus ist Glück das paradigmatische Gegenstück zum Leiden als der grundlegenden Erfahrung der Wesen in der Welt, wobei zwischen verschiedenen Dimensionen unterschieden wird, die sowohl Übereinstimmungen wie auch Unterschiede mit westlichen Glücksvorstellungen aufweisen. Echtes und bleibendes Glück wird mit dem Begriff *sukha* erfasst. Gemeint ist die Glückseligkeit, die sich für den einstellt, der den Pfad der Erlösung achtsam beschreitet, dem alle Vorstellungen eines Ich, von Mein und Dein schwinden. Doch fällt eine genauere Beschreibung schwer, denn dieses Glück liegt im Überschreiten des sinnlichen Sphären. Bereits Kant hatte darauf aufmerksam gemacht, dass die Glückseligkeit ein Begriff ist, dessen Grundlagen aus der empirischen Erfahrung gespeist werden, aber die Idee der Glückseligkeit als ein absolutes Ganzes eben über die Empirie eines einzelnen Lebens weit hinausweise.[9]

Die Auseinandersetzung mit dieser Bandbreite soll die Lernenden am Ende befähigen, ihre individuellen Glücksorientierungen handlungsleitend zu reflektieren, etwa im Sinne der Unterscheidung von „echtem“ und „falschem“ Glück, der Authentizität ihrer eigenen Glücksbestrebungen sowie hinsichtlich der Frage nach dem Zusammenhang von Glück und dem Sinn der Lebens.

[9] Vgl. Immanuel Kant: Grundlegung zur Metaphysik der Sitten, Bd. 8 der Werkausgabe, Frankfurt am Main 1977, S.47f.