

# Alles Glück ist Liebe

## „Zu nichts anderem sind wir unterwegs“ – Glücksforschung und Wahrheit

Von Jürgen Liminski

Es ist die Suche nach dem Paradies – aber ohne Navi. Die Glücksforschung kommt, wie andere Wissenschaftszweige übrigens auch, über die Beschreibung des Zustands nicht hinaus. Man ergeht sich in diskursiver Linguistik. Bücher über das Glück füllen ganze Bibliotheken. Es gibt eine „Chemie des Glücks“, die bei näherem Hinsehen nur eine Chemie des Glücksgefühls ist und in den großen Enzyklopädien. Im Großen Brockhaus etwa ist zu lesen: „Glück – gesteigertes Lebensgefühl, in dem der Mensch mit seiner Lage und seinem Schicksal einig und sich dieser Einhelligkeit gefühlsmäßig bewusst ist. Er glaubt, seine wesentlichen Wünsche seien erfüllt, innere Unstimmigkeiten scheinen gelöst. Dieses Lebensgefühl kann alle Stufen vom Sinnlichen bis zum Sublim-Geistigen durchlaufen...(es ist) das höchste natürliche Ziel des Menschen.“ Die meisten Menschen verbinden Glück mit der Gesundheit. Aber schon Platon wusste: Die ständige Sorge um die Gesundheit ist auch eine Krankheit. Und man kann auch als kranker oder behinderter Mensch glücklich und in einem Sinn gesund sein, der über das körperliche Wohlbefinden hinausreicht.

Glück ist offenbar eine sehr subjektive Angelegenheit und dennoch ist es am Anfang und Ende für alle fast gleich. Die Amerikaner haben es gemessen. Einem gerade geborenen Baby legten die Forscher Leitungen mit Saugnapfen an und es dann in die Arme der Mutter. Die gemessenen Hirnströme beim ersten Anblick der Mutter waren identisch mit den Strömungen von Glücksgefühlen bei Erwachsenen. Die Botschaft des Babies lautet: Das ist die Person, die mich annimmt, die mich liebt. Ausnahmen bestätigen nur die Regel. Auch bei Sterbenden ist eine erstaunliche Übereinstimmung festzustellen. Bonnie Ware, die viele Jahre als Krankenschwester sterbende Patienten betreute, hat ihre Erfahrungen in einem Buch niedergeschrieben mit dem Titel: „Die fünf Dinge, die Sterbende bereuen“. Sie haben alle zu tun mit Beziehungen, auch mit sich selbst. Es geht um die Work-Life-Balance, um den Ausgleich zwischen Beziehung und Arbeit, zwischen Liebe und Beschäftigung, zwischen Muße und Alltagsbetrieb. Vielen sei, so Bonnie Ware, bis zum Lebensende nicht klar, dass Glück auch mit Willen zu tun hat. Deshalb gibt es, „sieben Milliarden unterschiedliche Wege zum Glück“ (Manfred Lütz). *Deshalb zitiert Papst em. Benedikt XVI. in Spes salvi zustimmend Augustinus: „Eigentlich wollen wir doch nur eines – das glückliche Leben, das Leben, das einfach Leben, einfach Glück ist. Um gar nichts anderes beten wir im letzten. Zu nichts anderem sind wir unterwegs – nur um das eine geht es.“*

Aber was ist das Ziel namens Glück? Glück ist nicht das unmittelbar Gewollte, es ist das gelingende Leben. Die alten Griechen nannten das Glück genau so – eudaimonia, das Gelingen des Lebens. Glück ist ein Geschenk, vorgegeben als Geschenk des Lebens und beigegeben als Erfüllung. Glücklich werden, so formuliert

es eine Denkschule der Glücksforschung, „am leichtesten Menschen, die sich frei für etwas entscheiden können, die Verantwortung übernehmen und aktiv sind, sich dabei aber zugleich ein breites Interessenspektrum bewahren.“ Glücklich würden die Engagierten, die Entscheider, die Aktiven. Bei diesem aktiven Einsatz aber „geht es fast nie um den Hintersinn ‚ich will glücklich werden‘, sondern fast immer um die Sache selbst“. Das deckt sich mit den Erkenntnissen des großen Psychologen Viktor Frankl und seiner Schule der Logotherapie, die das Glück zu einer „Nebenwirkung“ der Sinnerfüllung erklärt. Wer ein Lebensziel hat, der strebt selbst unbewusst nach Glück, weshalb auch der Atheist und Philosoph Ernst Bloch das ganze Leben als Glückslabor, als *laboratorium beatitudinis* bezeichnet. Und selbst Ludwig Feuerbach hält es für „die erste Pflicht, dich selbst glücklich zu machen. Bist Du glücklich, so machst du auch andere glücklich“. Der Vater der systemischen Psychologie, Paul Watzlawick hat das fleißige Experimentieren mit dem Glück schon vor 40 Jahren humorvoll aufgespießt und eine „Anleitung zum Unglücklichsein“ geschrieben. Sie wurde zum Kultbuch in Millionenaufgabe. Die Nachfrage zeigt: Ganz offensichtlich gehört auch Humor zum Glücklichsein. Ja selbst humorlose Leute wie Marcuse stellen fest: Wer auf das Glücklichsein verzichtet, erfüllt sein Dasein nicht.

Worin das Glück letztlich besteht, darüber waren die Ansichten immer geteilt. Schon der römische Gelehrte Terentius Varro sammelte 288 Definitionen von Glück. Die 1995 erstmals erschienene *Bibliography of Happiness* enthält mittlerweile mehr als 2500 Untersuchungen über das Glück. Immer sind Liebe und Freude im Spiel. Georges Bernanos fasste viele Definitionen zusammen, als er den Satz prägte: „Seine Freude in der Freude des anderen finden – das ist das Glück“. Leibniz formulierte es ähnlich: *delectatio in felicitate alterius*, Freude am Glück des anderen.

Reicht das um rundum glücklich zu sein? Der große Pädagoge Don Bosco drückt es ähnlich wie Bernanos aus, aber aus der Perspektive des Beschenkten: „Das erste Glück eines Menschen ist das Bewusstsein, geliebt zu werden.“ Die Liebe als Kernelement des Glücks – das ist für Christen eigentlich nicht überraschend. Sie ist das Geheimnis des Glücks. Denn sie führt zur letzten Erkenntnis, zum Sinn schlechthin. „Alles Glück ist Liebe“, sagt bündig Josef Pieper. Denn „die Liebe ist das Ur-Geschenk“, so Thomas von Aquin, „alles, was uns sonst noch unverdient gegeben werden mag, wird erst durch sie zum Geschenk“. Liebe ist eine schöpferische Tat, eine Beziehungstat. Sie prägt und gestaltet das Verhältnis von Personen zueinander, sie schafft existentielle Nähe. Die Frage nach dem Glück lautet also: Wie können wir besser lieben und wie kann man Liebe erfahren? Lieben ist ja nicht nur ein Gefühl, sondern zuerst ein Willensakt. Augustinus nennt die Liebe den "Urakt des Willens", Quelle und Mittelpunkt der Existenz. Deshalb stimmt ja auch die Weisheit des römischen Konsuls Claudius, wonach jeder seines Glückes Schmied ist. Es ist die Liebe, immer die Liebe, am Anfang wie am Ende. Das Leben beginnt, nach dem Plan des Schöpfers, mit einem vollständigen Liebesakt und „am Abend unseres Lebens werden wir,“ wie Johannes vom Kreuz sagt, „nach unserer Liebe gerichtet werden“.

Es versteht sich von selbst, daß Nicht-Christen oder Atheisten der Liebe nicht in diese Dimensionen folgen. Erst recht nicht, wenn es um das Wesen der Liebe, die

letzte Wahrheit geht. Augustinus beschreibt das euphorisch in seinen Bekenntnissen im 23. Kapitel: "Das glückliche Leben ist nichts anderes, als die Freude, welche die Wahrheit erzeugt" und "diese Wahrheit findet man in Dir, Herr, in Dir der höchsten Wahrheit". Schon in seiner frühen Schrift »De beata vita« (Über das glückliche Leben) hat Augustinus den Versuch unternommen zu entschlüsseln, was unter »Glück« zu verstehen ist und was Gott damit zu tun haben könnte. Schon die alten Griechen haben dieser wesentlichen Verbindung zwischen Gott und Glück nachgespürt. Aristoteles etwa geht bei seinen Überlegungen über Ethik vom Streben nach Glückserfüllung aller Menschen aus. Das sei auch immer zugleich die Frage nach dem Sinn des menschlichen Lebens und er kommt zu dem Ergebnis, daß der Mensch dadurch glücklich wird, wodurch er gut wird. Das Glück gehört zu seiner geistigen DNA. Mit anderen Worten: Der Mensch kann nicht gegen seine Natur als Mensch zur vollen Lebenserfüllung gelangen. Thomas von Aquin ortet in diesem Sinn das Glück in einem Leben gemäß der Natur des Menschen. Es ist die Natur der Liebe, die Sehnsucht nach dem Guten, die den Weg zum Glück weist.

In der Enzyklika *Deus caritas est* ist gleich zu Anfang zu lesen: „Jeder findet sein Glück, indem er in den Plan einwilligt, den Gott für ihn hat, um ihn vollkommen zu verwirklichen: In diesem Plan findet er nämlich seine Wahrheit und indem er dieser Wahrheit zustimmt, wird er frei.“ Hier schließt sich der Glückskreis: Wahrheit macht frei, Freiheit macht glücklich. Es muss aber die Freiheit der Liebe, die Freiheit zum Guten, für sich und für die anderen, sein. Es gibt manche Wiege des Glücks, etwa die Familie. Aber Wahrheit, Freiheit und das Gute sind die Ziele, auf die es ankommt, egal in welcher Lebensform. Schon das Streben danach verleiht Momente des Glücks, ganz gleich in welcher Lebenslage. Denn diese Momente sind Vorahnungen des Heils, ein geheimnisvoller Spiegel des fernen Paradieses in uns.