Dienstag • 15. Juli 2025

Briefaufgabe

Lies Dir die Briefaufgabe durch.

Findet Euch dann zu zweit oder in Gruppen zusammen, so, wie Ihr es möchtet.

Zwischen Euch sollte gutes Vertrauen und Offenheit herrschen.

Macht miteinander aus, wann und wie Ihr die Briefaufgabe miteinander bearbeiten wollt.

Notiert Euch die Ergebnisse, da wir sie heute Abend für den Abendimpuls benötigen.

---

① Γνῶθι σεαυτόν und εὐδαιμονία

Nach Sokrates ist es unerlässlich für eine Selbsterkenntnis zu überprüfen, was die eigenen Ziele sind.

Im Grunde, so Sokrates, streben alle Menschen nach Glück.

In der antiken Philosophie gibt es dafür auch einen festen Begriff:

εὐδαιμονία

Das Wort schlüsselt sich auf in die Vorsilbe „εὖ“ = „gut“
Und das Hauptwort „δαίμων“ = „Geist“.

Uns allen ist der Begriff „Dämon“ bekannt, der zwar in der Wortwurzel von „δαίμων“ herrührt, aber weder „Dämon“, noch „Geist“ im Sinne eines Gespenstes ist hier gemeint, sondern der Geist, aus dem man lebt, entscheidet, der Geist, der unsere Persönlichkeit ausmacht.

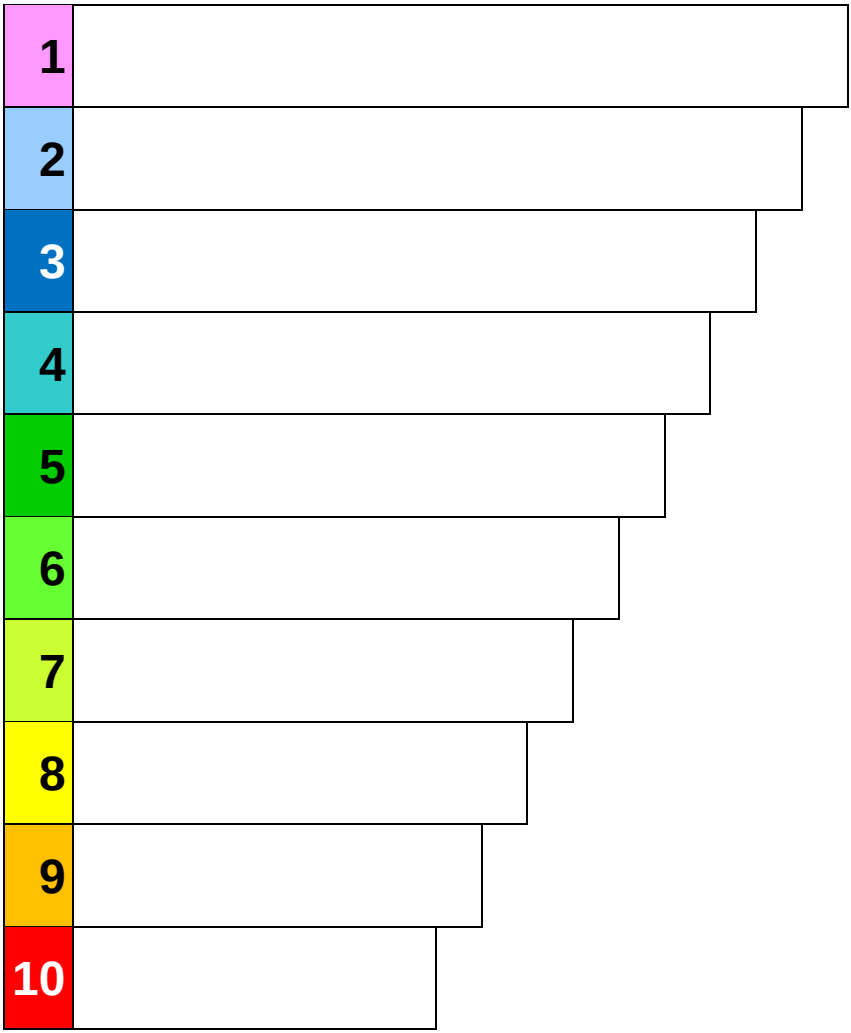
Glück oder Glückseligkeit identifiziert sich also in erster Linie an einem „guten Geist“ unserer Persönlichkeit.

Aber was ist darunter zu verstehen?

Beginn bei Dir selber.

Was sind die 10 Bausteine, die DU in DEINEM Leben als unbedingt erforderlich siehst, die also nicht fehlen dürfen, damit Du ganz und gar glücklich bist?

Überlege sie Dir zuerst, dann gib ihnen eine Reihenfolge je nach Wichtigkeit und trage sie in die folgende Tabelle ein.



② Philosophischer Diskurs

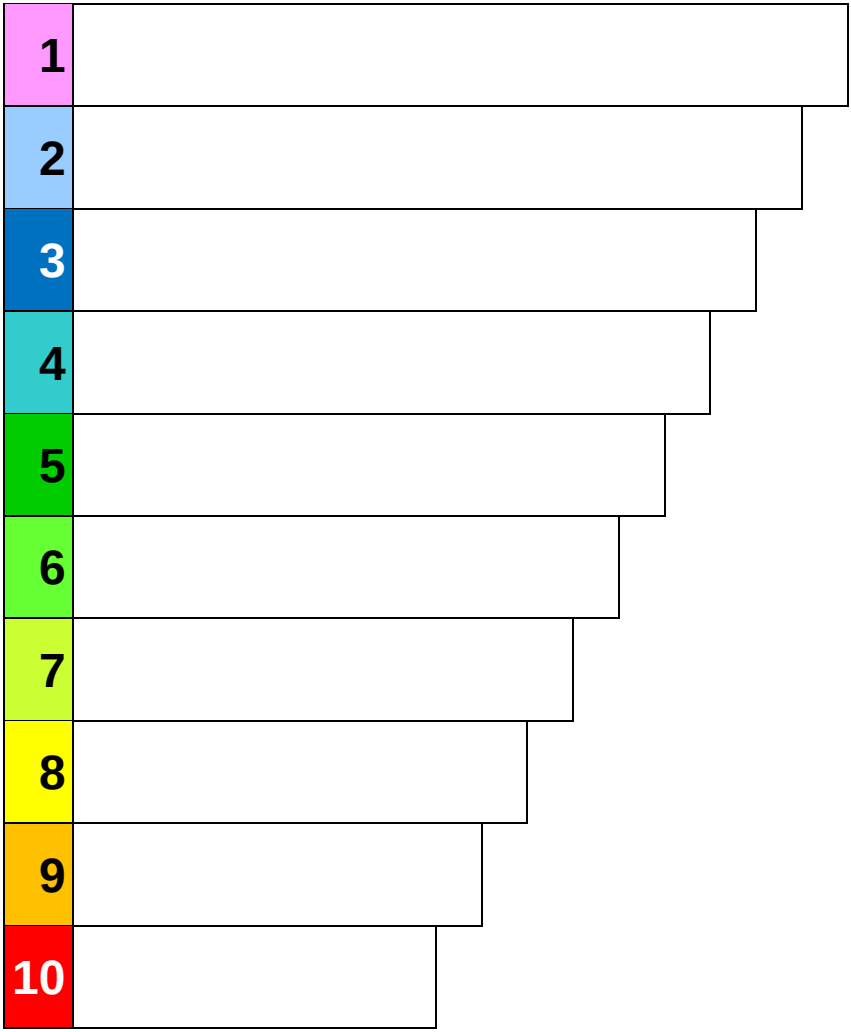
Findet Euch je nach Eurem Willen entweder paarweise oder in Gruppen zusammen und diskutiert jeweils Eure Ergebnisse. Versucht im gemeinsamen Diskutieren ein Konzept zu erstellen, welche Kriterien, Bausteine, Momente hinreichend sein können für ein umfassendes Glück des Menschen. Ihr könnt gerne die Reihenfolgetabelle dafür nutzen, oder auch einen stichwortorientierten Text verfassen. Für beides findet Ihr hier Platz und Raum.

Diskutiert dabei auch das Ergebnis der Umfrage zum „Weltglückstag“ am 20. März 2024 durch die Sinus-Studie und YouGov [angegeben sind, wie viel Prozent der 2.010 Befragten den jeweiligen Punkt als wichtig für das persönliche Glück angegeben haben]:

Gesundheit	**50%**
Eine gute Partnerschaft	**30%**
Eine intakte Familie	**27%**
Ausreichend Geld	**26%**
Ein schönes Zuhause, in dem ich mich wohlfühle	**23%**
Spaß und Freude im Leben	**18%**
Freiheit, also tun und lassen können, was ich will	**17%**
Freunde	**15%**
Wenig Stress	**11%**
Kinder	**11%**
Reisen bzw. die Möglichkeit zu reisen	**10%**
Ein guter Job	**7%**
Eine intakte Umwelt	**6%**
Viel Freizeit	**6%**
Ein erfülltes Sexualleben	**4%**
Anerkennung	**4%**
Bildung	**3%**
Erfolg	**3%**
Schönheit/gutes Aussehen	**2%**
Nichts davon	**1%**
Weiß nicht / keine Angabe	**1%**

Fallen Euch in dieser Tabelle Widersprüche und bedenkliche Problem auf?

Konzept für ein mögliches Glückseliges Leben [tabellarisch]:



Konzept für ein mögliches Glückseliges Leben [stichwortorientiert]:

③ Verifizierung an ausgewählten Quellen zum Thema „Glück“

Sokrates und Platon

„Η αληθινή ευτυχία είναι: να κάνεις καλό. Λέω τον καλό χαρούμενο. Όποιος όμως αδικεί, τον λέω δύστυχο.“ [Sokrates]

[Das wahre Glück ist: Gutes zu tun. Den Guten nenne ich glücklich. Wer aber Unrecht tut, den nenne ich unglücklich.]

„Οι άνθρωποι είναι χαρούμενοι όταν έχουν ό,τι είναι καλό για αυτούς. Η γνώση του εαυτού σου είναι η πρώτη από όλες τις επιστήμες.“ [Platon]

[Glücklich sind die Menschen, wenn sie haben, was gut für sie ist. Sich selbst zu kennen, ist die erste aller Wissenschaften.]

Zwei Komponenten finden hier zusammen: etwas, das von außen auf einen Menschen zukommt, und das, was er selber tun kann.

Mit dem, was gut für den Menschen ist, sind in erster Linie aber nicht die materiellen Güter der Welt gemeint.

Zwar negieren Sokrates und Platon nicht die materiellen Güter, den Genuss oder die Lust. Wem sie gegeben, der soll sie genießen. Aber sie sind keine existenziellen Komponenten für das Glück des Menschen.

Glück ist davon unabhängig.

Glück ist eher darin zu sehen gut zu sein und Gutes als Teil des eigenen Lebens verzeichnen zu können.

Gut zu sein ergibt sich aus den Tugenden. Dazu muss man aber gebildet sein, um die Tugenden zu kennen und Unterscheidungen und Entscheidungen treffen zu können.

Als weiteres kommt aber auch die soziale Gemeinschaft dazu. Leben ist stets Interaktion mit dem sozialen Umfeld. Das Miteinander aus den Tugenden heraus zu gestalten ist ein Königspfad im sokratischen Denken, was auch erklärt, wieso Sokrates trotz seiner Probleme mit der Regierung des Stadtstaates von Athen, nicht aufgegeben hat den Menschen Philosophie auch hinsichtlich der Politik und des Zusammenlebens in Athen zuzumuten.

Platon ergänzt noch mit dem Vermerk, dass dieses Bemühen, das hier in Vernunft überdacht wurde, gewollt sein muss und ein Herzensanliegen der Seele darstellen soll. Nur dann ist es authentisch und nach Platon in Harmonie mit der Seligkeit der Götter, deren Anteil die Seele des Menschen darstellt und in dessen Einklang der Mensch ist, der gut ist.

Also zusammenfassend:

Mit Vernunft, Wille und Begehren [Herzensanliegen] strebe der Mensch danach die Tugenden des Guten zu erfüllen. Dann ist er ethisch gut und integer, dient der sozialen Gemeinschaft und hat Teil an der Seligkeit der Götter, deren Anteil seine Seele ist. Dann ist er ausgeglichen und findet heitere Gelassenheit und Glückseligkeit.

Das ist der „gute Geist", die εὐδαιμονία.

Materielle Güter, Spaß, Lust etc. brauchtes dazu nicht; ist aber auch nichts Verwerfliches.

Aristoteles

„Αλλά όποιος ζει μια ενεργή ζωή του πνεύματος και τρέφει το πνεύμα, μπορούμε να πούμε ότι έχει τη ζωή του καλά οργανωμένη και ότι τον αγαπούν περισσότερο οι θεοί. Αλλά δεν υπάρχει αμφιβολία ότι αυτό μπορεί να βρεθεί στον υψηλότερο βαθμό στον φιλόσοφο. Και έτσι ο φιλόσοφος αγαπιέται περισσότερο από τους θεούς. Αλλά ως ο αγαπημένος των θεών, απολαμβάνει επίσης την υψηλότερη ευτυχία." [Aristoteles]

[Wer aber ein aktives Leben des Geistes führt und den Geist pflegt, von dem darf man sagen, sein Leben sei aufs Beste geordnet und er werde von den Göttern am meisten geliebt. Dass dies aber im höchsten Grade bei dem Philosophen zu finden ist, darüber besteht kein Zweifel. Und so wird der Philosoph von den Göttern am meisten geliebt. Als Liebling der Götter aber genießt er auch das höchste Glück.]

Aristoteles bestätigt nochmals die Sokratisch-Platonische Sichtweise, hebt dabei besonders hervor, dass Tugendhaftigkeit, soziale Verantwortung und eine Ethik des Guten eine Pflichterfüllung des Menschen darstellen und keiner Willkür, wohl aber der freiheitlichen Entscheidung unterliegen.

Epikur

„Δεν θα ήξερα τι θα μπορούσα να φανταστώ ακόμη ως καλό αν έχανα την ευχαρίστηση του φαγητού και του ποτού, αν αποχαιρετούσα τις απολαύσεις της αγάπης και αν δεν απολάμβανα πια να ακούω μουσική και να κοιτάζω όμορφα έργα τέχνης.“ [Epikur]

[Ich wüsste nicht, was ich mir überhaupt noch als ein Gut vorstellen kann, wenn ich mir die Lust am Essen und Trinken wegdenke, wenn ich die Liebesgenüsse verabschiede und wenn ich nicht mehr meine Freude haben soll an dem Anhören von Musik und dem Anschauen schöner Kunstgestaltungen.]

Epikur hörte zwar auch die platonische Schule, setzt aber bei der Frage des Glücks andere Schwerpunkte.

Tugendhaftigkeit, Ethik, das Gute sind auch bei ihm wichtig, aber eher Mittel zum eigentlichen Ziel.

Seine zentraler begriff für Glück sind Lust und Lebensfreude.

Wer jetzt an ausgelassene Partys und grenzenlose Fresserei und Sauferei denkt, der irrt sich gewaltig.

Epikur sieht das eher so:

Nicht in der Gier nach Lust und Befriedigung, besteht wahre Lust, sondern im Freisein von Unlust. Angst, Wut, Faulheit, Schmerzen, etc., gehören nicht zur Lust, sondern bereiten Unlust. Diese Umstände sind zu meiden.

Ferner ist ein bescheidenes Leben anzusetzen, das nur die notwendigsten Bedürfnisse erfüllt. Wenn man viel an Lust und Gütern der Welt genießt, dann fehlt einem auch viel, wenn dieser Genuss nicht gegeben ist.

Ähnlich findet man das übrigens im Buddhismus: Durch Meditation soll man sich von allem Begehren befreien, damit man höchstes Glück empfindet, weil durch die maximale Bedürfnislosigkeit einem nichts mehr fehlt. Selbst in Krankheit und Tod nicht.

Eine pure asketische Lebensweise empfiehlt er auch nicht.

Eher empfiehlt er ein Leben, bei dem man mit dem wenigsten, dass man zum Leben braucht, zufrieden sein soll. Wenn dann der eine oder andere Genuss dazukommt, soll man nicht Nein sagen.

So schreibt er im Brief an seinen Freund Menoikeus: „Schicke mir doch einmal ein Stück kythischen Käse, damit ich, wenn ich Lust dazu habe, einmal recht schwelgen kann."

Bildung ist bei ihm keine Voraussetzung für Glück.

Christliche Philosophie [Augustinus, Thomas v. Aquin, Bonaventura]

In der christlichen Philosophie spielt das jenseitige Himmelreich eine große Rolle. Die Platonischen und Aristotelischen Grundzüge des Glücks werden im Wesentlichen auch im christlichen Denken übernommen:

- **Tugendhaftigkeit**
- **Soziale Verantwortung**
- **Ethik des Guten**
- **Pflichtgefühl**
- **Materielle Güter erfüllen nicht das, was unter Glückseligkeit verstanden wird**

Da aber das Ziel des Lebens der Eingang ins Himmelreich darstellt, ist das Ziel der Glückseligkeit auch erst und nur dort zu finden.

Bonaventura schreibt sogar, dass es keinerlei Glück auf Erden geben kann. Diese Sichtweise aber würde bedeuten, dass wir stets unglücklich sein müssten im irdischen Leben, da hier keinerlei Glück möglich ist.

Das sieht Thomas von Aquin anders: Glück gibt es durchaus auch auf Erden, aber da es ein Plus im Himmelreich gibt, kann Glück auf Erden nur unvollkommen, aber trotzdem Glück sein.

Sieht die Antike es so, dass man durch das eigene Tun zum vollendeten Glück gelangen kann und somit den höchsten Anteil am Göttlichen schon im irdischen Leben erlangen kann, kann das

vollkommene Glück im christlichen Denken nur durch die Gnade Gottes geschenkt werden.

Dies ist durchaus realistischer als die griechische Antike, denn die Menschheitsgeschichte zeigt, dass immer da, wo Menschen der Überzeugung waren, dass sie genau wüssten, wie glückliches Leben machbar sein kann, Diktaturen und Kriege die Konsequenzen waren.

Augustinus wirft in die Frage nach dem Glück den Begriff „Liebe". Seiner Meinung nach ist es der Wille des Menschen und auch sein Begehren Liebe zu geben und Liebe zu empfangen.

Da nach dem Evangelium des Johannes Liebe und Gott identisch sind, kann der Mensch in erfüllter Liebe ja nur voller Glückseligkeit sein. Die daraus resultierenden Entscheidungen und Handlungen würden eine Ethik der Liebe bilden, die Gottes Liebe repräsentiert und seine Gebote, die im Gebot der Gottes-, Selbst- und Nächstenliebe gipfeln, erfüllt.

Auch er betont, dass der Mensch durch die Güter dieser Welt keine Glückseligkeit finden kann.

Friedrich Nietzsche

Nietzsche hat einen ganz anderen Begriff der Glückseligkeit. Die starke Bedeutung der Tugend lehnt er ab. Vielmehr spricht er von der „Bestie" in uns, die ihre Befriedigung in Macht findet.

Im Wesentlichen stimmt er Epikur zu, der auch im Geringsten noch Optimismus pflegt und Glückseligkeit sehen kann.

Nietzsche schafft drei Voraussetzungen für das Glück:

- **Gewohnheit**
  Sie entlastet durch vertraute Inhalte, Lebensweisen, Rituale.

- **Schönheit**
  Damit ist aber die alltägliche Schönheit gemeint. Nicht die, die heute überschwängliche Begeisterung auslöst und dann wie Strohfeuer verbrennt; sondern die, die im Kleinen des Alltags zu finden ist. z.B. der Flügelschlag eines bunten Schmetterlings.

- **Unsinn**
  Gemeint ist hier eher der Homo Ludens, der zweckfrei spielende Mensch, der einfach nur Freude in seinem Dasein und Tun findet und das Lachen dabei fester Bestandteil ist. Wir Pfälzer würden sagen: „Quatsch mache!“

Das systematische Hinarbeiten zum Glück, lehnte Nietzsche ab. Für ihn war es eine Begleiterscheinung des alltäglichen Tuns.

Zudem stehe Glück über der Moral.

Dieser Ansatz kann leicht zu dem Verständnis führen, dass für das persönliche Glück alles erlaubt ist, auch wenn es der Moral widerspricht.

Zugegebenermaßen ist diese Haltung, die Nietzsche so aber nicht impliziert, durchaus die Lebenshaltung nicht weniger unserer zerfallenden Gesellschaft: „Me first!“

Heike Leitschuh schreibt in ihrem Buch „Ich zuerst! Eine Gesellschaft auf dem Ego-Trip“:

„Das Rüpelhafte ist in der Öffentlichkeit zur Normalität geworden und es setzt sich zunehmend im privaten Leben fort. … Es ist nicht nur das Benehmen, das zu wünschen übriglässt. Es geht viel tiefer. Empathie und Solidarität, zwei ganz wesentliche Grundpfeiler einer humanen Gesellschaft, erodieren zunehmend.“

Wie man erkennt, baut sich die Sozialkomponente, die in der antiken und christlichen Philosophie Voraussetzung für Glückseligkeit war [weil das eigene Glück immer auch im Einklang mit dem Glück der anderen Menschen stehen soll hinsichtlich Harmonie, Friede und der gerechten Verteilung von Gütern] teilweise ab.

Alfred Adler

Alfred Adler, ein Schüler von Sigmund Freud, versucht eine Art Renaissance.

Zwar betont er in seiner Individualpsychologie, dass…

„…jeder Patient als Unwiederholbar-Einmaliges, als Individuum und als Ganzheit körperlich zu behandeln und psychisch zu verstehen sei..“

...gleichzeitig betont er aber auch:

„Und da ein wahres Glück untrennbar verbunden ist mit dem Gefühl des Gebens, so ist es klar, dass der Mitmensch dem Glück viel nähersteht als der isoliert nach Überlegenheit strebende Mensch.“

Für ihn ist die soziale Komponente sehr wichtig.

Im Grunde sieht er im Leben des Menschen vier Bereiche, die, wenn der konkrete Mensch in ihnen ausgeglichen und in Harmonie ist, die Bausteine seines Glücks sein können:

- **Arbeit:**
  In der Arbeit erfährt sich der Mensch in seiner Kreativität und gestaltend, worin er sich wichtig, notwendig und bedeutsam erfahren kann.

- **Liebe:**
  In der Liebe erfahrt er sich bedingungslos ganzheitlich [„mit Leib und Seele“] angenommen und daseinsberechtigt. Als Liebender erfährt er sich in der Situation durch sein Tun Menschen Freude und Glück zu schenken, was ihm selber wiederum Bedeutsamkeit verleiht.

- **Gemeinschaft:**
  In Gemeinschaft erfährt er sich aufgehoben, geborgen und sicher und wiederum als der, der sich einbringt in die Gemeinschaft von der Gemeinschaft in seiner Existenz gewollt und wichtig für das Gelingen der Gemeinschaft.

- **Glaube:**
  Im Glauben erfährt er Sinnstiftung sub specie aeternitatis, eine Kontinuität und Stabilitas der eigenen Existenz über die Grenzen der Vergänglichkeit hinaus [=Hoffnung].

Diese Sichtweise stellt ein gewisses rundes Konzept dar, mit dem am eigenen Lebensglück sinnvoll gearbeitet werden kann, ohne dabei die Relevanz für das Miteinander in Gesellschaft und Welt außen vor zu lassen.

Modernste Sichtweise

In der Moderne wird am Glückbegriff Kritik geübt.

Es wird in etwa so dargestellt, dass eine Vorstellung „Glück“ dem Menschen die Freiheit nimmt nach seinen eigenen Vorstellungen glücklich sein zu können, man in die Situation käme, Menschen im Glück zu vergleichen, man den Zwang erfahre glücklich werden zu müssen.

Vor allem aber wird auch kritisiert, dass nach den Glücksvorstellung der Mensch nach einem „Ganzen“ strebt; aber das Leben bestände aus Einzelheiten.

Was hier gesellschaftlich kritisch berechtigt ist, ist die Kritik daran, dass uns heute ein Perfektionismus in allen Medien begleitet. Das vermeintliche Glück der Reichen, Schönen, Gesunden scheint ein Inbegriff des erstrebenswerten Lebens zu sein, das für alle zu gelten hat und wer das nicht erreicht, erfährt sich als defizitär oder gar minderwertig.

Deutlich wird das bei Bereichen wie der unverbindliche Lebensstil von Privatiers, die im Fernsehen immer wieder als Reality-Soaps erscheinen, oder das Schönheitsbild, wie es in Castingshows für Models propagiert wird, oder ähnliches.

Wenn der Mainstream keinen Zweifel daran lässt, was Glück zu sein hat, dann bringt das Menschen, die dies nicht erreichen können, in eine negative Selbsterfahrung, die auch Krankheiten auslösen kann.

Andererseits findet sich hier aber auch die Auffassung Nietzsches wieder. Diese beinhaltet die Gefahr persönliches Glück losgelöst von jeglicher gesellschaftlicher Verantwortung für sich zu definieren, was auch in eine narzisstische „Me first“-Haltung abdriften kann.

Interessant auch das Ergebnis der Sinus-&YouGov-Studie vom 20. März 2024 hinsichtlich des Anteils der Bildung am persönlichen Glück:

Menschen mit niedriger Bildung: 53% davon sind glücklich
Menschen mit mittlerer Bildung: 60% davon sind glücklich
Menschen mit hoher Bildung: 66% davon sind glücklich

So verkehrt waren Sokrates und Platon wohl doch nicht……

④ Positionierung

Versuche für Dich aufgrund der bisherigen Erörterungen und Informationen selber zu definieren, worin Du Deinen persönlichen Weg zum Glück siehst.

„[…] fabrum esse suae quemque fortunae", sagte bereits im 4. Jh. der römische Staatsmann Appius Claudius Caecus in Rom.

Das gilt auch heute noch:

„Jeder ist seines Glückes Schmied!"

Du selber bestimmst, was Dich zum Glück führt.

Wichtig ist auch hier eine dezidierte Sichtweise auf das Ganze zu wenden und unter anderem mit einzubeziehen:

- **Beziehung**
- **Bildung**
- **Differenz zwischen irdischen und geistigen Gütern**
- **Ethik und Moral**
- **Gesellschaftliche Verantwortung**
- **Glaube**
- **Lebenssinn**
- **Liebe**
- **Lust**
- **Pflichtbewusstsein**
- **Sozialkompetenz**
- **Tugend**
- **Verstand**

Skizziere anhand von allem Deine Vorstellung vom Glück für Dein Leben.

Dann tauscht Euch aus und stellt Euch gegenseitig Euren Entwurf Eures persönlichen Glücks vor.

Ihr könnt Euch zu zweit oder in Gruppen zusammenfinden, so, wie Ihr möchtet.

Konzept für mein persönliches Glück:

⑤ Dankbarkeit

Nimm Dir etwas Zeit, um darüber nachzudenken, was Dir in Deinem bisherigen Leben am allermeisten Glück bereitet hat. Was waren die schönsten Momente, in denen Du am glücklichsten warst?

Nach unserem Glauben ist immer auch Gott ein Teil des Glücks, denn nach Thomas von Aquin ist in allem, was gut, schön, einmalig und wahr ist, Gott selber.

Glück ist auch keine Selbstverständlichkeit, die notwendigerweise sein muss.

Daher macht es Sinn für die Momente des Glücks Gott zu danken.

Formuliere ein kurzes Dankgebet, das Du heute Abend einbringst im Abendimpuls.

⑥ Praktisches Tun

Besonders schön finde ich den Ansatz von Alfred Adler:

„Und da ein wahres Glück untrennbar verbunden ist mit dem Gefühl des Gebens, so ist es klar, dass der Mitmensch dem Glück viel nähersteht als der isoliert nach Überlegenheit strebende Mensch.“

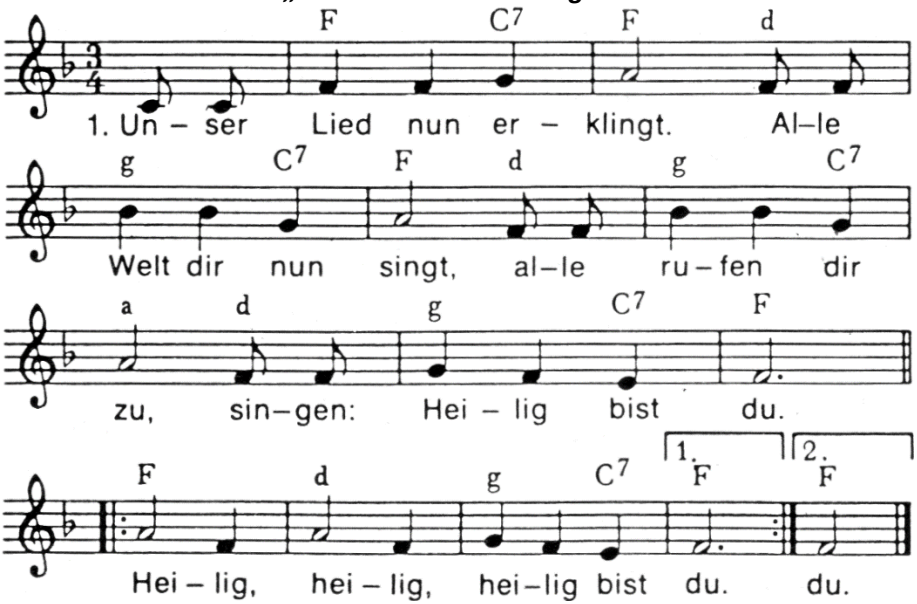
Überleg Dir, wie Du der/den Personen, mit denen Du heute den Tag verbringst einen Moment des Glücks bereiten kannst.

Da Ihr Euch doch schon gut kennt, versucht herauszufinden, was der/dem/den anderen einen Moment des Glücksbereiten kann.

Das kann alles Mögliche sein: Ein Cocktail in der am Strand nahe liegenden Taberna, ein gemeinsames Sandburgenbauen, ein aufbauendes und segnendes Wort, Zeit zum Zuhören, ein leckeres Eis, etc., etc.,

Besprechung der Briefaufgabe

„Unser Lied nun erklingt“



2. **Sieh die herrliche Welt, sieh die Blumen im Feld, hör die Vögel im Wald, nun ihr Loblied erschallt! Heilig, heilig, heilig bist du.**

3. **Auch wir Pfälzer sind da, eine fröhliche Schar; und wir tragen im Chor unser Loblied dir vor! Heilig, heilig, heilig bist du.**

Plenum

Wichtig auf folgendes hinzuweisen:

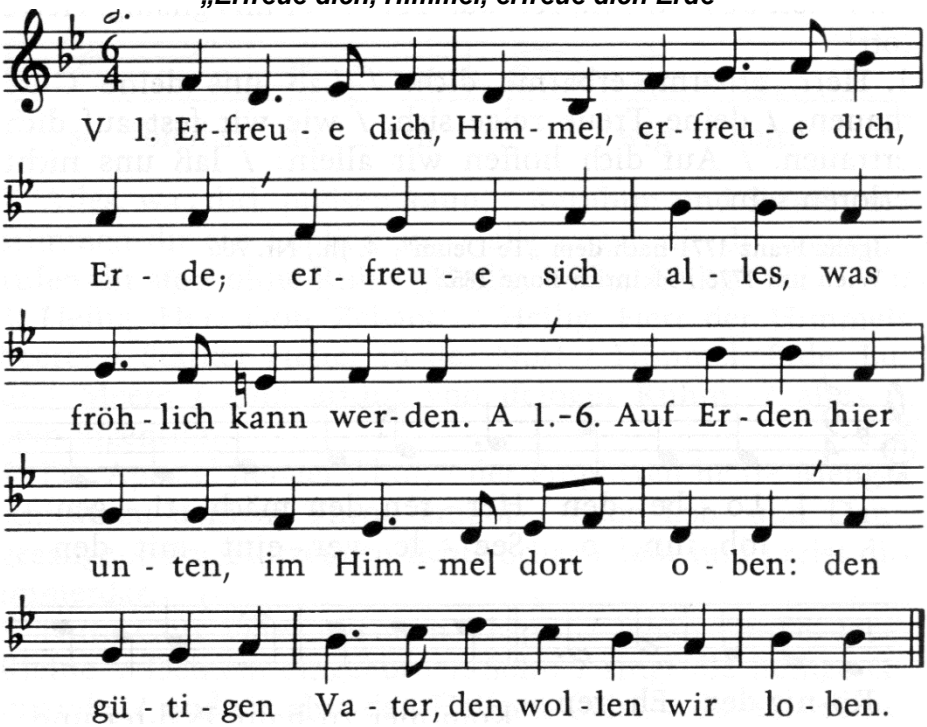
Von der Antike bis zur Gegenwart hat sich der Inbegriff des Glücks von einer durch Bildung tugendorientierten Pflicht des Guten dem Allgemeinwohl der Gesellschaft gegenüber [Altruismus] zu einem narzisstisch-egoistischen Begriff der Befriedigung des Egos, das in einer Freiheit steht, die über der Moral angeordnet ist, gewandelt.

Ersteres fördert gesellschaftlichen und somit auch persönlichen inneren Frieden, letzteres fördert Spannungen der unterschiedlichen Interessen und somit auch Unzufriedenheit aufgrund immer wiederkehrender Konflikte; die die eigene Befriedigung nicht unbeschwert genießen lässt.

Vater Unser

Segen

„Erfreue dich, Himmel, erfreue dich Erde“



2. Ihr Wüsten und Weiden, Gebirg und Geklüfte, ihr Tiere des Feldes, ihr Vögel der Lüfte: Auf Erden hier unten, im Himmel dort oben: den gütigen Vater, den wollen wir loben.

3. Ihr Männer und Frauen, ihr Kinder und Greise, ihr Kleinen und Großen, einfältig und weise: Auf Erden hier unten, im Himmel dort oben: den gütigen Vater, den wollen wir loben.

4. Erd, Wasser, Luft, Feuer und himmlische Flammen, ihr Menschen und Engel, stimmt alle zusammen! Auf Erden hier unten, im Himmel dort oben. Das Kind in der Krippe wollen wir loben.