

# 1

---

## Zur Einführung: Aspekte des Glücks

### 1.1 Sind wir wirklich unseres Glückes Schmied?

*Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst  
vorgenommen haben.*

Abraham Lincoln

#### Das Weltbild zweier Taxifahrer

Soeben hatte ich meinen Vortrag an der Universität von Würzburg beendet. Ich sprach noch ein paar Worte mit einem Kollegen, den ich schon lange kannte, als uns ein Mitarbeiter der Universität unterbrach: Das Taxi, das mich zum Bahnhof bringen sollte, würde schon unten auf der Straße warten.

Ich packte also schnell meine Sachen zusammen, verabschiedete mich und ging nach unten. – Da war kein Taxi zu sehen. Als ich so wartete und überlegte, was zu tun sei, kam der Mitarbeiter, der das Taxi gerufen hatte. Nachdem er sah, dass ich etwas verloren am Straßenrand stand, griff er erneut zum Telefon. Nach wenigen Minuten kam ein Taxi.

Der Fahrer stieg aus, und während er mir mit meinem Gepäck half, schimpfte er: »Ich habe sechs Minuten auf sie gewartet. Hier kann man nicht stehen, ich halte doch den ganzen Verkehr auf! Wenn man ein Taxi bestellt, dann sollte man auch da sein!« Ich murmelte zu meiner Entschuldigung, dass ich das Taxi nicht bestellt hatte und daher auch nicht wusste, ab wann es da war, aber der Taxifahrer hörte wohl gar nicht zu. Er konnte nicht aufhören zu schimpfen. Mehr zu sich selbst, als zu mir, sprach er davon, dass Taxifahren das Letzte sei, dass man von allen schlecht behandelt würde und dass man immer im Stress sei. Er murmelte noch weiter, aber ich konnte ihn nicht mehr verstehen und wollte es wohl auch nicht. Ich hatte damit zu tun, mir auszureden, dass ich an seiner schlechten Laune Schuld sei. Hatte ich ihm denn den Tag verdorben? Vielleicht war es ja auch gar nicht der Tag, der ihm verdorben war, vielleicht war das seine Art, mit seinem Leben umzugehen!?

Wie anders war doch die Hinfahrt verlaufen! Der Taxifahrer hatte mich freudig begrüßt, als ob er sich freute, mich fahren zu dürfen, und nachdem ich ihm die Adresse gesagt hatte, fragte er mich, ob ich wüsste, wer der Mann war, nach dem man den Platz benannt hatte. Ich hatte keine Ahnung, und erklärte mich darüber auf, dass das ein Bischof der Stadt gewesen sei, der noch 1957 die letzte Teufelsaustreibung vorgenommen hatte. Wir unterhielten uns angeregt über Glauben und Aberglauben, und ich war fast traurig, dass die Taxifahrt nur wenige Minuten dauerte.

Als es ans Bezahlen ging, war ich gerne bei der Bemessung des Trinkgeldes großzügig, und wir verabschiedeten uns mit einem herzlichen »Danke!«

Worin unterschieden sich die beiden Taxifahrten, worin unterschieden sich die beiden Fahrer? Beide hatten sie die gleiche Fahrt mit dem gleichen Gast. Aber beide haben nicht nur unterschiedlich viel Trinkgeld bekommen, sie haben eine fast gegensätzliche Sichtweise ihres Berufes, vielleicht sogar ihres Lebens demonstriert. Der erste war auf die negativen Seiten seiner Tätigkeit fokussiert, während der zweite sich auf den Gast eingestellt und sich interessiert gegenüber den Eindrücken gezeigt hat, die sich ihm boten. Der Letztere machte auf mich einen zufriedenen, glücklichen Eindruck, während der andere so unglücklich war, dass man richtig Mühe hatte, sich nicht anstecken zu lassen.

Es gibt offensichtlich zwei gegensätzliche Wege durch dieses Leben. Sind diese Wege nur eine Reaktion auf die Erlebnisse, denen man zufällig ausge-

setzt ist? Sind die Wege vielleicht sogar durch erbliche Veranlagung vorbestimmt? Kann man einen dieser Wege frei wählen?

## Wie viel können wir zu unserem Glück beitragen?

»Wie geht es Ihnen?«

Das ist wahrscheinlich die am häufigsten gestellte Frage. Sie ist zu einer Begrüßungsformel geworden, die wir oft gar nicht mehr als Frage zur Kenntnis nehmen. Die Antwort lautet in fast allen Fällen: »Gut!«, ebenso formelhaft und ohne Überlegung erwidert.

Aber wie geht es Ihnen wirklich? Wie fühlen Sie sich? Wie fühlen Sie sich allgemein, gestern und vorgestern, und wie fühlen Sie sich heute, im Moment. Ohne Zweifel geht es uns zu manchen Zeiten besser und dann wieder schlechter, und ebenso ist es eine Tatsache, dass es manchen Menschen offensichtlich grundsätzlich besser geht als anderen, nicht nur – vielleicht noch nicht einmal primär – weil die Umstände für diese Menschen angenehmer verlaufen, sondern weil sie einfach »ein glückliches Naturell besitzen«.

Können wir etwas dafür tun, dass es uns gut geht, dass wir uns noch mehr freuen, zu leben und unser Leben genießen, dass wir glücklich sind? Haben wir unser Glück in der Hand oder ist es abhängig von äußeren Umständen, die wir nicht beeinflussen können? Das ist eine Frage, die seit Jahrhunderten immer wieder gestellt wird. In den Zeiten der Antike war das eine Frage, mit der sich die Philosophen beschäftigten, heute ist es eher eine Frage der Psychologen, die versuchen, sie mit empirischen Untersuchungen zu beantworten.

Ich persönlich habe mir diese Frage gestellt, als ich in die Pubertät kam. Ich habe mein Tagebuch aus jener Zeit dieser Frage gewidmet und sie hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Heute, etwa sechzig Jahre später, ziehe ich ein Resümee, fasse zusammen, was ich in meinem Studium der Psychologie und Philosophie gelernt, aus den vielen Büchern über dieses Thema erfahren habe, und vor allem, was sich in den Jahrzehnten meines bewegten Lebens bewährt hat.

Das vorliegende Buch ist somit eine subjektive, aus persönlichem Erleben entstandene Zusammenfassung der Erkenntnisse zu diesem Thema, für Leser, die sich für Philosophie und Psychologie interessieren, die aber auch für sich persönlich einige Erkenntnisse gewinnen wollen, die sich einfach ein wenig mehr Glück, Zufriedenheit, Wohlergehen wünschen.

## Subjektive Einsichten und objektive, statistisch belegte Erkenntnisse

Dieses Buch ist somit notgedrungen weitgehend subjektiv. Jeder Mensch ist einzigartig und daher reagiert auch jeder Mensch anders auf die hier beschriebenen Phänomene. Der eine liebt Brahms und empfindet höchstes Glück, wenn er in einem Konzertsaal seinem Lieblingssymphonieorchester bei einer Aufführung mit dem besonders verehrten Dirigenten lauschen kann, während andere sich freiwillig stundenlang für eine Karte für ein Heavy Metal Konzert anstellen, um dort in Ekstase zu geraten. Die Hinweise und Empfehlungen in diesem Buch können immer nur als Möglichkeiten verstanden werden, welche bei einigen, in der beschriebenen Form wirken. Bei diesen Lesern wird sich dann die Zahl ihrer Glücksmomente vergrößern. Ob Sie zu diesen Lesern zählen, müssen Sie selbst herausfinden.

Selbst Ärzte, wie der Frankfurter Chirurg Bernd Hontschik (2013), der doch in seinem ganzen Studium gelernt hat, wie »der Mensch« funktioniert, hat einmal gesagt: »Wir Ärzte erleben doch jeden Tag, dass eine Behandlung oder eine ärztliche Diagnose praktisch bei jedem Menschen andere Folgen hat.«<sup>1</sup> Menschen funktionieren nicht wie Maschinen, bei ihnen gibt es neben Ursache und Wirkung mindestens noch die Ebene der »Bedeutungserteilung«. Wir Menschen haben die einzigartige Fähigkeit zu entscheiden, was wir in den Vordergrund unseres Bewusstseins stellen, welchem Bewusstseinsinhalt wir vorrangige Bedeutung geben und damit welche Vorstellungen uns und unseren Körper beeinflussen.

»Glück« ist ein Thema, mit dem sich schon seit einigen Jahren die Wissenschaft beschäftigt. Sie behauptet »allgemeingültige« Regeln und Gesetze gefunden zu haben, die für die Mehrzahl der Menschen gilt. Psychologen sind immer sehr stolz und glücklich, wenn sie solche Regeln entdecken, denn im Gegensatz zur Physik gibt es in der Psychologie fast immer sehr viele unkontrollierbare Einflussgrößen und damit entsprechend viele Ausnahmen, so dass ein Apfel eben nicht immer – wie in der Physik – nach unten fällt.

Ich werde Ihnen eine Reihe von Untersuchungen vorstellen, in denen eine deutliche Anzahl von Versuchspersonen so wie erwartet reagiert hat. Das heißt aber, dass es fast immer Ausnahmen gab, Personen die anders reagiert haben, die aber so sehr in der Minderheit waren, dass sie bei der Betrachtung der Ergebnisse unbeachtet blieben. Allerdings könnte es natürlich sein, dass Sie zu diesen Ausnahmen gehören!

---

1 Zitat in dem Artikel von W. Bartens, Süddeutsche Zeitung.

Dazu noch ein Wort über Statistik. Es gibt viele spöttische Bemerkungen über Statistik: »Glaube nur der Statistik, die Du selbst gefälscht hast!« oder »Statistiken sind wie Bikinis, sie enthüllen eine ganze Menge, verbergen aber das Wichtigste.« Zu oft wurde uns mit statistischen Zahlen ein Zusammenhang »bewiesen«, der sich später als unhaltbar herausgestellt hat. Natürlich kann man Statistiken fälschen, natürlich kann ein statistisch festgestellter Zusammenhang auf einem Artefakt beruhen, der bei der Untersuchung missachtet wurde. Ich gehe davon aus, dass bei den in diesem Buch zitierten Untersuchungen diese Fehler nicht gemacht wurden, da diese von seriösen Wissenschaftlern durchgeführt wurden, und von vielen verschiedenen Autoren unabhängig voneinander bestätigt wurden. Ein Problem für den Einzelnen allerdings bleibt immer: Ob ein Zusammenhang auch für mich persönlich gilt, das kann mir keine Statistik beweisen, das muss ich selbst ausprobieren.

Hierzu ein Beispiel: Viele Untersuchungen haben immer wieder gezeigt, extremer Reichtum macht nicht glücklich. Die Massai in Afrika sind im Durchschnitt genauso glücklich wie die 400 reichsten Milliardäre in den USA. Aber ob Bill Gates nicht doch glücklicher ist, als andere, auch glücklicher als die Massai, sagt das natürlich nicht aus. Es geht um den Durchschnitt und nicht um alle, also es ist durchaus möglich, dass Sie auch auf Dauer glücklicher wären, wenn Sie den Jackpot mit 100 Millionen gewinnen, allerdings ist das unwahrscheinlich, weil eben statistisch ausgewertete Untersuchungen im Durchschnitt zu anderen Ergebnissen gekommen sind.

Statistisch gesicherte Zusammenhänge legen darüber hinaus häufig einen kausalen Zusammenhang nahe. Beispiel: »Menschen, die viel Sport treiben, sind glücklicher als andere Menschen«. Heißt das, dass Sport treiben glücklich macht? Kann es nicht auch sein, dass die Glücklichen mehr Sport treiben, dass also nicht Sporttreiben glücklich, sondern Glückserleben sportlich macht? Oder kann es nicht sein, dass diese Ergebnisse einen anderen nicht untersuchten Grund haben, z.B. dass Sportlehrer die Gabe besitzen, ihren Schülern nicht nur den Sport nahe zu bringen, sondern sie auch noch glücklich zu machen?

Sie sehen, dass solche Ergebnisse mit Vorsicht zu genießen sind. Wenn allerdings bestimmte Zusammenhänge immer wieder von verschiedenen Experimentatoren gefunden und entsprechende Kontrollgruppen einbezogen wurden, dann kann man mit einer steigenden Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass es einen gewissen Zusammenhang gibt.

Allerdings geht es mir in diesem Buch nicht darum, Wissenschaft zu betreiben. Ich zitiere die Experimente, um die beschriebenen Regeln zu konkretisieren und zu untermauern. Ob Sie daraus für sich eine Konsequenz ziehen, liegt einzig und allein bei Ihnen. Sie können immer für sich bean-

spruchen eine Ausnahme zu sein. »Rauchen kann tödlich sein!« – aber ein Bekannter von mir ist als starker Raucher 96 Jahre alt geworden. Trotzdem habe ich für mich die Konsequenz gezogen, besser nicht zu rauchen – man kann nie wissen.

## 1.2 Das kleine und das große Glück

*Glücklichsein besteht aus drei Dingen: Jemanden haben, den man lieben kann, etwas zu tun haben und Hoffnung auf etwas haben.*  
Chinesisches Sprichwort

In dieser Schrift wird »Glück« oder »Glücklichsein« als ein Gefühl bezeichnet, das der Betroffene, der dieses Gefühl erlebt, immer wieder sucht und das eine Reihe von positiven Auswirkungen auf sein soziales Verhalten und seinen Gesundheitszustand hat. Dabei muss man zwei Arten von »persönlichem Wohlbefinden« unterscheiden: das kleine Glück, die Glücksmomente, und das große Glück, das länger dauert.

### Das kleine Glück: die Glücksmomente

#### Schönheit und Vergänglichkeit

Vor vielen Jahren besuchte ich die Seychellen. Die Inselgruppe begeisterte meine Begleitung und mich. Wir fanden schnell Freunde, die uns voller Stolz ihre Insel zeigten. Als ich einen besonders schön blühenden Baum entdeckte und unseren neu gewonnenen Freund auf ihn aufmerksam machte, sagte dieser abfällig: »Ach der, der blüht nur einmal im Jahr.« Er mochte keine Bäume, die nur einmal im Jahr blühen, seine Ansprüche waren höher. Was sollen wir da in Europa sagen? Wir trafen einen Europäer, der dort vor vielen Jahren hängen geblieben ist. Ich fragte ihn, ob er sich nicht jeden Tag darüber freut, in diesem Paradies leben zu können. »Ach«, sagte er »wenn man so lange wie ich hier lebt, dann sieht man die Blumen gar nicht mehr. Sie sind halt immer da.«

Ist das Vergehen notwendig, um sich auf das neue Werden, auf den Frühling freuen zu können und die Blumenpracht des Frühlings genießen zu können? Gilt das nicht auch für viele andere Dinge und Erfahrungen um uns herum?

Wir wollen es oft nicht wahrhaben, aber der Wechsel ist wesentlich für das Erleben von Glück. Wenn wir Glücksmomente gefunden haben, dann wollen wir sie natürlich festhalten, für immer behalten, aber je mehr wir uns daran klammern, desto größer ist die Gefahr, dass wir sie verlieren.

Glücksmomente sind etwas Flüchtliges, etwas das mehr oder weniger lange dauert, meist eher von kurzer Dauer ist, und das man nicht festhalten kann. André Burguière schreibt »Glück ist nur ein momentanes, flüchtiges Gefühl, dessen Intensität und Dauer von der Verfügbarkeit jener Ressourcen abhängt, die es ermöglichen.« (Zitiert nach Ricard, 2009, S. 32). »Das Streben der Menschen nach Fortdauer ihres Glücks ist nämlich aufgrund der inneren Natur eben dieses Glücks zum Scheitern verurteilt: Wie jedes Gefühl ist auch das Glück ein instabiles Gleichgewicht zwischen Biologie und Psychologie, zwischen unserer persönlichen Geschichte und unserer Umgebung« (André, 2005, S. 34). Ich empfehle daher allen, die glücklicher werden wollen, eine Sammlung von Glücksmomenten anzulegen, als Eintragungen in einem speziellen Glückstagebuch. Man kann darauf immer zurückgreifen, wenn es einem einmal nicht so gut geht.

Eine Sammlung meiner Glücksmomente beinhaltet zum Beispiel:

- ♦ Das Lächeln eines Kindes.
- ♦ Eine gute Tasse Tee oder Schokolade nach einem langen Waldspaziergang.
- ♦ Sonnenaufgang auf dem Gipfel eines Berges.
- ♦ Eine Schorle in einem Gartenrestaurant nach einer anstrengenden Bergwanderung genießen und der Sonne zusehen, wie sie untergeht.
- ♦ Die Geburt meiner lange ersehnten Tochter Stephanie.
- ♦ Wir füttern auf einem Waldspaziergang Vögel, die sich auf unsere Hand setzen, von der sie Körner picken.
- ♦ Ein romantisches Essen mit meiner Frau in einem schönen Restaurant bei Kerzenlicht.
- ♦ Nach einem anstrengenden Tag in das offene Feuer des Kamins sehen.

Unser Glück besteht also wesentlich aus Glücksmomenten, allerdings können diese eine solche Intensität erreichen, dass sie in unserem Bewusstsein weiter bestehen, wir uns immer wieder an sie erinnern, und sie wie eine schöne Melodie in unserem Kopf und in unserem Herzen weiterschwingt, eine gewisse Dauer erlangt und unser Dasein in ein angenehmes Licht taucht.

Ich kann mich erinnern, dass meine Mutter einmal, als ich ein kleines Kind war, sagte: »Das sind Erlebnisse (sie meinte: glückliche Erlebnisse), die uns niemand mehr nehmen kann, und die uns helfen werden, wenn es uns einmal nicht mehr so gut geht.« Ich weiß nicht mehr, auf welches Erlebnis

sich diese Bemerkung bezog, aber ich erinnere mich, dass sie das sagte, als der Zweite Weltkrieg für die Deutschen schon verloren war und wir (meine Mutter und fünf Kinder) dabei waren, aus Berlin zu fliehen. Ich fragte mich schon damals, ob man tatsächlich glückliche Augenblicke in der Erinnerung bewahren kann, um davon in schlimmen Zeiten zu zehren. Heute, über sechzig Jahre später, kann ich das bestätigen.

## Das große Glück: Glückszustände

Neben den Glücksmomenten gibt es eine andere Form von Glück, die ich später entdeckte. Für Robert Mesrahi bedeutet Glück, »dass ein Mensch strahlt vor Freude über seine Existenz insgesamt oder über den lebendigsten Teil seiner aktiven Vergangenheit, realen Gegenwart oder vorstellbaren Zukunft.« (Ricard, 2009, S. 32).

Man kann also offensichtlich zwei Arten von »persönlichem Wohlbefinden« unterscheiden: die Glücksmomente, die zeitlich begrenzt sind, man könnte sie das kleine Glück nennen, sowie das große Glück, das länger dauert und im Idealfall das ganze Leben durchströmt, z. B. eine große Liebe, die Erfüllung in einem sinnvollen, geliebten Beruf. Wahrscheinlich kennt jeder den Unterschied zwischen dem Gefühl, in einem bestimmten Augenblick glücklich zu sein, und dem Glück, das von einem momentanen Erlebnis unabhängig ist. Man muss wohl zwischen »ich habe eine gute Zeit, bin gerade glücklich« und »ich führe ein glückliches, erfülltes, gelungenes Leben« unterscheiden.

## 1.3 Die Rolle des Glücksempfindens in der Evolution

*Die Natur hat dafür gesorgt, dass es, um glücklich zu sein,  
keines großen Aufwandes bedarf.*  
Seneca

Freud hat einmal geschrieben, Glück sei im Schöpfungsplan nicht vorgesehen (Freud, 1974, S. 344). Vieles spricht dafür, dass er kein sehr glückliches Leben geführt hat und es gibt Beobachtungen und Untersuchungen, die seiner Auffassung widersprechen – zumindest dann, wenn man die Entwicklung des Menschen, so wie sie sich uns heute darstellt, als Teil des Schöpfungsplans ansieht. Ohne Zweifel bestimmt das Streben, Glücksmomente



zu erleben und Unglück zu vermeiden, weitgehend unser Verhalten. Vieles spricht dafür, dass die Fähigkeit Glück und Unglück zu empfinden, sich als Überlebensvorteil bei der Auslese erwiesen hat, und wir daher diese Eigenschaften immer weiter entwickelt haben.

Wenn man die »Wege zum Glück« detailliert betrachtet, kann man feststellen, dass sie einen Beitrag zum Überleben des Einzelnen und der Gattung leisten, angefangen bei den sozialen Beziehungen, über die Liebe, bis zum Erfolg haben und dem Lernen bzw. dem persönlichen Wachstum. Besonders deutlich wird es dann, wenn sich dieses Streben nach Glück von der egoistischen Triebbefriedigung abhebt, wenn das Streben nach Glück gleichsam eine Korrektur möglicher negativer Auswirkungen des Selbsterhaltungstriebes darstellt.

Beispiel 1: Wir alle sind von Natur aus Egoisten. Wir sorgen dafür, dass es uns gut geht, dass wir ausreichend zu essen haben, dass wir ausreichend Schutz vor den Unbilden der Natur und vor unseren Feinden besitzen usw. Warum sollten wir also anderen, uns fremden Menschen helfen? Andererseits sind wir soziale Wesen und darauf angewiesen, in Gruppen Schutz und seelische Unterstützung zu finden. Viele Untersuchungen zeigen, dass es uns glücklich macht, wenn wir für andere da sein können, wir anderen helfen können. »Wir helfen einander, weil uns das Gehirn belohnt, wenn wir das tun« (Grinde, 1996, S. 258). Dieser Belohnungsmechanismus ist das Ergebnis evolutionärer Auslese, denn offensichtlich hat sich der Grundsatz »Wie du mir, so ich dir« besser bewährt als der pure Egoismus<sup>2</sup>. Dieser Zusammenhang gilt in beide Richtungen: Es macht uns nicht nur glücklich, anderen zu helfen, sondern wenn wir glücklich sind, sind wir auch eher bereit, unsere Energie und unsere Ressourcen darauf zu verwenden, anderen zu helfen. Auch dieser Zusammenhang ist empirisch nachgewiesen.

Beispiel 2: Es muss sicher nicht näher ausgeführt werden, dass uns der Sexualtrieb dazu bringt, vielfältige Aktionen zu starten, die das Ziel haben, uns zu reproduzieren. Freud hat uns deutlich gemacht, dass die Leistung der Kultur darin besteht, diese Triebe in gesellschaftlich akzeptable Bahnen zu lenken. Aber es gibt noch einen zweiten Mechanismus, der uns davon abhält, ohne Hemmungen unserem Sexualtrieb zu folgen. Mir wurde das in jungen

---

2 Kant (2012) sah darin ein »moralisches Gesetz«, das er als Schöpfungsergebnis so sehr bewunderte wie den gestirnten Himmel über ihm. (»Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht, je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt: Der gestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir.«) »Kritik der praktischen Vernunft«, Beschluss, S. 300.

Jahren deutlich, als ich das erste Mal mit einem Freund aus meiner Schulklasse über unsere sexuellen Erfahrungen sprach. Er machte mir klar, dass es zwar schön ist, wenn man ein Mädchen »erobert« hat, dass man sich aber dann, wenn die »Entspannung eingetreten ist«, mies fühlt und am liebsten gleich weg will. Er hat daraus eine sehr negative Interpretation des ganzen Lebens abgeleitet und wollte mir deutlich machen, dass es Glück auf dieser Welt eigentlich nicht gibt, wenn man von den kurzen Augenblicken der Triebbefriedigung absieht.

Meiner Erfahrung widersprach diese Ansicht völlig. Zwar kannte natürlich auch ich das Gefühl der »Triebbefriedigung«, aber bezogen auf das Zusammensein mit meiner Freundin habe ich gerade das Gegenteil erlebt. Ich war nach dem ersten Mal, nach unserem ersten intimen Zusammensein so glücklich wie niemals vorher. Das hat mich und mein ganzes weiteres Leben geprägt. Ich suchte nicht mehr die Triebbefriedigung, sondern mein Streben nach diesem Glück brachte mich dazu, dass ich mit meiner Partnerin mehr als nur ein sexuelles Abenteuer erlebte. Ich wollte immer auch eine seelische Verbindung. Mein Streben nach Glück führte also dazu, dass ich mich mit meiner Partnerin auch über die sexuellen Gefühle hinaus verbunden fühlte. Ich suchte mehr als nur ein sexuelles Abenteuer – und das ist im Sinne der Evolution ein Vorteil, denn es vergrößert die Chance, dass die aus der Verbindung hervorgehenden Kinder gemeinsam groß gezogen werden.

Wenn unser Streben nach Glück im Laufe des Evolutionsprozesses entstanden ist und den Zweck hat, das Überleben von uns und unserer Gattung sicherzustellen, dann kann man im Umkehrschluss daraus folgern, dass nur das Verhalten uns langfristig glücklich macht, das unser Überleben und das Überleben unserer Gattung fördert.

Die Frage, die sich daran anschließt ist die, wessen Überleben wir fördern wollen, wen wir als Mitglied »unserer Gattung« ansehen. Natürlich sind das zunächst die Familienmitglieder, obwohl es da auch Ausnahmen gibt. Dann sind es die Freunde, also Menschen, mit denen wir viel zusammen sind und meist auch viel gemeinsam haben. Es scheint so zu sein, dass wir die Personen als Mitglied »unserer Gattung« ansehen, mit denen wir uns viel beschäftigen. Auch das scheint instinktiv gesteuert zu sein. Der Clan muss gefördert und geschützt werden und zum Clan gehören die, mit denen wir häufig zusammen sind. Aber es kommt nicht nur darauf an, ob wir rein physisch mit einem Menschen zusammen sind, es reicht offensichtlich, dass wir uns gedanklich mit ihm auseinandersetzen und uns dabei in ihn »hineinfühlen«.

Um das zu beweisen, schlage ich Ihnen ein Gedankenexperiment vor. Angenommen Sie entdecken eine Ameise auf Ihrem Schreibtisch. Die gehört dort wirklich nicht hin. Sie beobachten, wie sie offensichtlich auf Futtersu-