



Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
finden Sie auf unserer Webseite  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

FRÉDÉRIC LENOIR

Über  
das  
Glück

Eine philosophische Reise

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Frédéric Lenoir außerdem bei dtv:  
Die Seele der Welt (dtv premium 26012)  
Was ist ein geglücktes Leben? (dtv 34831)



Deutsche Erstausgabe 2015  
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München  
© 2013 Librairie Arthème Fayard  
Titel der französischen Originalausgabe:  
Du bonheur. Un voyage philosophique  
Deutschsprachige Ausgabe:  
© 2015 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.  
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen  
Umschlagfoto: Trevillion Images/Lisa Bonowicz  
Satz: Bernd Schumacher, Friedberg  
Druck und Bindung: CPI Ebner & Spiegel, Ulm  
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26074-9

# INHALT

## Vorwort

- 1 Das Leben lieben, das man führt 18
- 2 Im Garten der Lüste mit Aristoteles und Epikur 25
  - 3 Dem Leben Sinn verleihen 37
- 4 Voltaire und der glückselige Dummkopf 40
- 5 Will wirklich jeder Mensch glücklich sein? 44
  - 6 Das Glück ist nicht von dieser Welt:  
Sokrates, Jesus, Kant 49
  - 7 Die Kunst, man selbst zu sein 54
  - 8 Schopenhauer: Das Glück liegt im  
Empfindungsvermögen 57
  - 9 Macht Geld glücklich? 63
  - 10 Das emotionale Gehirn 70
- 11 Von der Kunst, achtsam zu sein ... und zu träumen 76
  - 12 Wir sind, was wir denken 84
  - 13 Zeit eines Lebens 90
- 14 Kann man ohne andere Menschen glücklich sein? 94

15	Glück ist ansteckend	100
16	Individuelles und kollektives Glück	104
17	Macht die Suche nach Glück unglücklich?	111
18	Vom Verlangen zur Langeweile: die Unmöglichkeit des Glücks	116
19	Das Lächeln Buddhas und Epiktets	120
20	Das Lachen Montaignes und Dschuang Dsis	138
21	Die Freude Spinozas und Ma Ananadamayis	166

Nachwort 191

Tipps zum Weiterlesen 200

Anmerkungen 202

## VORWORT

*Zu beherzigen gilt es denn, was das Glück verschafft; denn ist es anwesend, haben wir alles; ist es abwesend, tun wir alles, damit wir es haben.*

Epikur<sup>1</sup>

Seit Jahren will ich schon ein Buch über das Glück schreiben. Seit Jahren verschiebe ich dieses Projekt auf später. Obwohl die Suche nach dem Glück sicher das Thema ist, das die Menschen am meisten interessiert, ist es gar nicht so leicht, darüber zu schreiben. Wie viele andere ärgere ich mich stets über den inflationären Gebrauch dieses Worts, vor allem in der Werbung. Oder in den zahllosen Büchern, die allerlei »einfach umzusetzende« Glücksrezepte versprechen. Während uns nun diese überstrapazierte Vokabel allerorten entgegenschallt, ist die Frage nach dem Glück selbst kaum noch vernehmbar. Doch trotz dieser Banalisierung, trotz der scheinbaren Leichtigkeit, mit der es erlangt werden kann, hat die Frage nach dem Glück nichts von

ihrer Dringlichkeit verloren. Denn Glück hängt von vielerlei Faktoren ab, die gar nicht so leicht auseinanderzuklamüsern sind.

Das liegt natürlich zuallererst an der Natur des Glücks selbst: Denn in gewisser Weise lässt es sich genauso wenig greifen wie das Wasser oder der Wind. Sobald man meint, es zu haben, ist es einem auch schon wieder entschlüpft. Je mehr man versucht, es festzuhalten, desto mehr entzieht es sich. Dort, wo man es mit Sicherheit erwartet, lässt es sich gar nicht erst blicken, um sich dann im unvorhergesehensten Moment doch noch einzustellen. Mitunter erkennt man es erst, wenn schon das Unglück sein Haupt erhoben hat: »Ich erkenne das Glück an seinem Schritt, wenn es sich abwendet«, wie Jacques Prévert so schön schreibt. Und doch ist meiner Erfahrung nach das Streben nach Glück keineswegs unsinnig. Man kann tatsächlich glücklicher sein, wenn man über sein Leben nachdenkt, wenn man an sich arbeitet, wenn man klügere Entscheidungen trifft oder sein Denken und seinen Glauben beziehungsweise sein Selbst- und Weltbild verändert. Das Paradoxe am Glück ist, dass es sich einerseits nicht erzwingen lässt, andererseits aber sehr wohl erlernbar ist. Es wurzelt ebenso im Schicksal oder im Zufall wie im Gebrauch von Willen und Vernunft. Bereits der griechische Philosoph Aristoteles hat vor fast 2500 Jahren auf diese Vielgestalt des Glücks hingewiesen: »Daraus ergibt sich nun die Frage, ob das Glück durch Lernen, durch Gewöhnung oder sonst wie durch Übung entsteht oder ob es sich kraft einer göttlichen Fügung oder durch Zufall einstellt.«<sup>2</sup>

Eine andere Schwierigkeit im Umgang mit dem Glück ist sein wandelbarer Charakter: Es zeigt je nach Kultur, Mensch, ja sogar Lebensphase ein anderes Gesicht. Häufig verstehen



wir unter Glück das, was wir nicht haben: Für einen Kranken liegt das Glück in der Gesundheit, für so manchen Single in einer Partnerschaft ... für so manches Ehepaar hingegen in der Rückkehr zum Single-Dasein! Zu dieser Verschiedenartigkeit kommt noch eine subjektive Dimension: Ein Künstler ist glücklich, wenn er seine Kunst ausübt, ein Intellektueller will mit Gedanken spielen, ein Gefühlsmensch braucht die Liebesbeziehung. Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, drückt dies so aus: »Schon dabei wird [...] die psychische Konstitution des Individuums entscheidend werden. Der vorwiegend erotische Mensch wird die Gefühlsbeziehungen zu anderen Personen voranstellen, der eher selbstgenügsame narzisstische die wesentlichen Befriedigungen in seinen inneren seelischen Vorgängen suchen, der Tatenmensch von der Außenwelt nicht ablassen, an der er seine Kraft erproben kann.«<sup>3</sup> Dies ist einer der zahlreichen Gründe, weshalb es für Glück kein allgemeingültiges »Rezept« gibt.

Ist es also sinnlos, über das Glück zu philosophieren? Ich glaube nicht. So interessant und verständlich einzelne Aspekte auch sein mögen, so beantwortet die Beschäftigung mit seinen ungreifbaren, relativen und subjektiven Zügen die Frage nach dem Glück keineswegs. Denn Glück hängt auch von den Gesetzen des Lebens und dem Wesen des Menschen ab, und in diesen Bereichen kann man mit der klassischen philosophischen Reflexion ebenso zu Antworten gelangen wie mit den naturwissenschaftlichen Ansätzen der Psychologie, Soziologie, Biologie oder Kognitionswissenschaft. Und wenn der Philosoph des 21. Jahrhunderts zu diesem Thema etwas zu sagen weiß, das die großen Denker der Vergangenheit nicht gesagt haben,

so liegt dies nicht zuletzt daran, dass er seine Überlegungen auf die neuesten Erkenntnisse der Naturwissenschaften stützen kann. Außerdem kann er die verschiedensten Wissenssysteme nutzen, auch die der ältesten Denker, denn wir haben heute das Glück, das Weisheitswissen der großen Weltkulturen zu kennen. Pythagoras, Buddha und Konfuzius hätten sich sicher einiges zu sagen gehabt, da sie Zeitgenossen waren, doch zu diesem hochinteressanten Gespräch konnte es aufgrund geografischer und sprachlicher Barrieren nie kommen. Heute allerdings können wir einen solchen Dialog inszenieren, da wir ihre der Nachwelt überlieferten Texte miteinander vergleichen können.

Da für die Alten der flüchtige und letztlich auch ungerechte Charakter des Glücks im Vordergrund stand, stoßen wir in den verschiedenen Etymologien auf Vorstellungen von Zufall oder »geneigtem« Schicksal. Die griechische *eudaimonia* lässt sich interpretieren als »einen guten *daimon* haben«. Heute würde man vielleicht sagen: »einen Schutzengel haben« oder »unter einem guten Stern geboren sein«. Der französische Begriff *bonheur* kommt vom lateinischen *bonum augurium*: Glück im Sinne von »Fortüne«. Das englische *happiness* hingegen stammt von der altisländischen Wurzel *happ*, »glücklicher Ausgang«. Und tatsächlich steckt auch viel von dieser Art Glück im Glücklichsein: Und sei es nur, weil das Glück, wie wir noch sehen werden, viel von unserem persönlichen Empfinden abhängt, von unserem biologischen Erbe, aber auch vom familiären und sozialen Umfeld, in dem wir geboren und aufgewachsen sind, von der Umwelt also, in der wir uns entwickeln, und den Begegnungen, die unser Leben prägen.

Wenn dem aber so ist, wenn wir durch unsere Natur oder unser Schicksal dazu neigen, glücklich bzw. unglücklich zu sein, kann uns dann das Nachdenken über das Glück überhaupt helfen, glücklicher zu werden? Ich denke doch. Die Erfahrung zeigt, dass wir dafür, ob wir glücklich sind oder nicht, eine gewisse Verantwortung tragen, was auch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen. Das Glück entzieht sich unserem Zugriff, andererseits hängt es auch von uns ab. Wir sind zum Glück- oder Unglücklichsein vielleicht *konditioniert*, aber nicht *determiniert*. Wir besitzen also die Anlage, durch Vernunft und Willen unsere Fähigkeit zum Glücklichsein zu steigern (was aber keine Garantie dafür ist, dass wir mit diesem Streben auch Erfolg haben werden). Da auch viele Philosophen diese Überzeugung hegten, haben sie Bücher zur »Ethik« geschrieben als eine Anleitung, wie wir das bestmögliche und glücklichste Leben führen können. Ist nicht dies die eigentliche Daseinsberechtigung der Philosophie? Wie sagt doch Epikur, ein athenischer Weiser, der kurz nach Aristoteles gelebt hat: »Die Philosophie ist eine Beschäftigung, die uns durch Gespräche und Überlegungen zu einem glücklichen Leben anleitet.«<sup>4</sup> Das Streben nach einem »guten« oder »glücklichen« Leben ist es, das wir als Weisheit bezeichnen. Daher heißt der Begriff »Philosophie« auch die »Liebe zur Weisheit«. Die Philosophie lehrt uns, klarer zu denken, damit wir besser leben können. Doch in dieser Hinsicht beschränkt sie sich nicht auf das Denken allein: Sie hat auch eine praktische Seite und hat seit alters her auch zu diesem Zweck psycho-spirituelle Übungen entwickelt – ein Punkt, auf den Pierre Hadot in seinen Werken immer wieder hinweist: »Das eigentlichste Wesen der antiken Philosophie

sind die geistlichen Übungen.«<sup>5</sup> Die meisten Werke griechischer und römischer Philosophen entstammen der ein oder anderen philosophischen Schule im konkreten Sinn des Wortes, »nicht mehr als eine theoretische Konstruktion, sondern als eine Methode der Menschenformung, die auf eine neue Lebensweise und ein neues Weltverständnis abzielt, als eine Bemühung, den Menschen zu verändern <sup>6</sup>.«

Daher möchte ich dem Leser eine philosophische Reise in diesem weiteren Sinne vorschlagen. Unser Weg wird dabei nicht linear verlaufen. Er folgt keiner chronologischen Ordnung, weder im Hinblick auf die Autoren noch auf die Denkansätze, das wäre nämlich ausgesprochen konventionell und langweilig. Vielmehr handelt es sich um einen sehr lebendigen Weg voller Unterbrechungen und praktischer Beispiele, in dessen Verlauf der Leser sowohl die psychologische Sicht der Dinge als auch die jüngsten Erkenntnisse der Naturwissenschaften kennenlernen wird. Bei seiner Auseinandersetzung mit Fragen und Formen des Lebens oder auch geistigen Übungen wird er begleitet von den Großen der Vergangenheit, von Buddha zu Schopenhauer über Aristoteles, Dschuang Dsi, Epikur, Epiktet, Montaigne und Spinoza. Denn diese haben Wichtiges beigetragen zu der ewigen Suche nach der Praxis des glücklichen Lebens.

Bevor wir uns jedoch auf die Reise machen, möchte ich noch ein wenig bei der Frage nach dem Glück verweilen, wie sie sich uns heute stellt. Denn so leidenschaftlich mittlerweile die Öffentlichkeit nach dem Glück fragt und die Medien dies kommentieren, so entschieden und verächtlich zeigt ihm ein Großteil der Intellektuellen und Universitäten die kalte Schulter. So kon-

statiert auch Robert Misrahi, einer der bekanntesten Exegeten Schopenhauers, der selbst ein Buch zur Frage des Glücks verfasst hat: »Wir werden heute Zeugen einer paradoxen Situation: Während in Frankreich und der ganzen Welt immer mehr Menschen konkrete Wege zum Glück in seiner vielgestaltigen Form suchen, widmet die Philosophie sich formalen Studien über Sprache und Erkenntnis, und wenn sie tatsächlich konkreter werden will, schwelgt sie in der Deskription des Tragischen.«<sup>7</sup> Woher rührt dieses Desinteresse, ja die Verachtung gegenüber der Frage nach dem Glück? Und wie kommt es, dass diese andererseits ein immer breiteres Publikum anspricht?

Montaigne und Spinoza, die über das christliche Denken hinausgehend – für welches das wahre Glück nur im Jenseits zu finden ist – wieder an die antike Philosophie anknüpften, wurden zu Vorläufern einer modernen philosophischen Suche nach dem Glück. Auch im 18. Jahrhundert entstanden zahllose Traktate zu diesem Thema. Der Revolutionär und Philosoph Saint-Just schreibt: »Das Glück ist eine ganz neue Idee in Europa.«<sup>8</sup> In der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung (1776) wird das Streben nach Glück gar zum »unveräußerlichen Recht« des Menschen. Es demokratisiert sich also und wird zum Wegbegleiter im kollektiven Drang nach Fortschritt der Gesellschaft. Doch schon im 19. Jahrhundert, während das Streben nach sozialem Aufstieg langsam an Breite gewinnt, zieht die Suche nach individuellem Glück erste Kritik auf sich. Zunächst einmal innerhalb der romantischen Bewegung: denn das Unglück erscheint authentischer, menschlicher, anrührender, kreativer. Man kultiviert den »Spleen«, die Melancholie, als grundlegende Quelle der Inspiration und bewertet die

Ästhetik von Tragik und Leid als höherstehend und schöpferischer. Das Streben nach Glück hingegen wird als bürgerliche Sehnsucht nach Bequemlichkeit und Ruhe verachtet und geschmäht. Flaubert findet für das Glück eine geradezu vernichtende Definition: »Dumm sein, egoistisch sein und eine gute Gesundheit haben: das sind die drei Voraussetzungen, um glücklich zu sein. Doch wenn die erste fehlt, ist alles umsonst.«<sup>9</sup> Doch es sollte noch ärger kommen: Seine Kritiker halten die Suche nach Glück für sinnlos. Entweder weil Glück ohnehin ganz von der Empfindung des Individuums abhängt (Schopenhauer) bzw. von den sozialen und wirtschaftlichen Umständen (Marx) oder weil man das Glück als einen flüchtigen Zustand sieht, ein »episodisches Phänomen« (Freud)<sup>10</sup>, das sich jeder echten Reflexion über seine Existenz entzieht. Die Katastrophen des 20. Jahrhunderts haben die europäischen Intellektuellen noch pessimistischer werden lassen, bis schließlich das Problem der Angst in ihren Werken in den Mittelpunkt rückte (Heidegger, Sartre), während das Streben nach Glück auf den Rang einer veralteten Utopie verwiesen wurde.

Doch nachdem die großen politischen Ideologien ihre Unfähigkeit, die Welt besser zu machen, unter Beweis gestellt hatten, nachdem sie durch ihr Scheitern den Glauben an den Fortschritt – den Gründungsmythos der modernen Gesellschaft – untergraben hatten, da kehrte die Frage nach dem Glück mit Macht zurück. Zuerst in den Sechzigerjahren in den Vereinigten Staaten im Rahmen der »Counter-Culture«. Eine Synthese östlicher Weisheitslehren und moderner Psychologie ermöglichte viele neue Erfahrungen, die später in die Bewegung der »persönlichen Entwicklung« münden sollten. Diese wiederum zielt dar-

auf ab, das kreative Potenzial des Einzelnen zu steigern, damit er sein Maximum an Glück erlangen kann. Hier vermischen sich die besten – an erster Stelle zu nennen die Positive Psychologie – mit den schlechtesten Einflüssen: dem Mischmasch des New Age mit seinem wohlfeilen Glücksempfinden. Zwanzig Jahre später macht sich in Frankreich und in Europa ein neues Interesse an der Philosophie als Weisheitslehre bemerkbar, und erneut stellen sich die Philosophen die Frage nach dem Glück: Pierre Hadot, Marcel Conche, Robert Misrahi oder André Comte-Sponville, Michel Onfray und Luc Ferry. Sie alle verfolgen einen neuen Ansatz des Philosophierens. »Wenn die Philosophie uns nicht hilft, glücklich zu sein oder zumindest weniger unglücklich, wozu soll sie dann gut sein?«<sup>11</sup>, fragt André Comte-Sponville. Aus demselben Grund interessieren sich im Westen immer mehr Menschen für die östlichen Weisheitslehren, vor allem für den Buddhismus, für den die Frage nach dem Glück im Zentrum steht. Diese drei Strömungen – das Streben nach persönlicher Entwicklung, die Philosophie als Lebenslehre und das Interesse an den östlichen Weisheitslehren – nähren schließlich ein neues persönliches Streben nach Glück und Selbstverwirklichung im Westen, der solcher Kategorien wie Sinn und Orientierung verlustig gegangen ist.

Die intellektuellen Eliten allerdings bleiben skeptisch. Aus Gründen, die ich bereits genannt habe und nicht teile (Pessimismus und Ästhetik des Tragischen), aber auch aus Gründen, die ich mehr als nachvollziehen kann: die Schwierigkeit, eine so flüchtige Größe genau zu bestimmen, der Unmut über die Vermarktung des Glücks, über seine Banalisierung und Bagatellisierung durch eine Vielzahl von

Werken von geradezu ausgesuchter geistiger Dürftigkeit. Es gehört mittlerweile zum guten Ton, sich über das Streben nach Glück zu mokieren und auf einer ordentlichen Dosis Depression und Leid (vor allem in der Liebe) zu bestehen, um die glücklichen Momente besser genießen zu können, die uns das Leben schenkt, ohne dass wir danach streben. Diese Haltung fasst der Essayist Pascal Bruckner sehr schön zusammen: »Ich liebe das Leben zu sehr, um nur glücklich sein zu wollen.«<sup>12</sup>

Meiner Ansicht nach gibt es noch einen anderen Grund für die Zurückhaltung und Verachtung der Intellektuellen – vor allem an den Universitäten – gegenüber diesem Thema; allerdings würde er nicht so cool klingen, wenn man ihn denn anführte: die Tatsache, dass man sich der Frage nach dem Glück nicht nähern kann, ohne von sich als Person etwas preiszugeben. Man kann endlos über die Sprache, die Hermeneutik, über Epistemologie, Erkenntnistheorie und die Organisation politischer Systeme debattieren, ohne dass wir davon im Innersten betroffen sein müssten. Für die Frage nach dem Glück gilt das Gegenteil. Sie rührt, wie wir noch sehen werden, an unsere Emotionen, Gefühle, Wünsche, Glaubenssätze und vor allem an den Sinn, den wir unserem Leben geben. Kaum ein Kurs oder eine Konferenz zu diesem Thema vergeht, ohne dass sich ein Zuhörer erhebt und fragt: »Und Sie? Welchen Sinn geben Sie Ihrem Leben? Welche Ethik leben Sie? Sind Sie glücklich? Und warum?« Viele Menschen machen diese Fragen verlegen.

Was mich betrifft, so habe ich keine Mühe damit, einzugestehen, dass mich die Frage nach dem Glück auch persönlich angeht. Daher werde ich auch immer wieder auf persönliche Erfahrungen verweisen, die ich in diesem Zusammenhang gemacht habe. Da



ich dies jedoch schon ausführlich in meinem Buch *Was ist ein  
geglücktes Leben?* getan habe, möchte ich hier nicht in dieser  
Ausschließlichkeit über Persönliches sprechen und mich mehr  
der Auseinandersetzung mit anderen Denkern widmen. Doch auf  
eines möchte ich hier noch einmal ausdrücklich verweisen: Auch  
diese Überlegungen beruhen ebenso auf Lektüre wie auf persön-  
licher Erfahrung. Sie spiegeln meine intellektuellen Einflüsse  
ebenso wider wie die persönlichen Schlussfolgerungen, die ich  
daraus gezogen habe, seit ich vor fünfunddreißig Jahren begann,  
mich mit dieser Frage zu befassen.

## DAS LEBEN LIEBEN, DAS MAN FÜHRT

*Es gibt kein Menschenleben, wie bescheiden oder elend es auch sein möge, das nicht tagtäglich die Möglichkeit zum Glück hätte: Um Letzteres zu erreichen, brauchen wir nur eines: uns selbst.*

Jean Giono<sup>13</sup>

Für jeden von uns ist es einfacher, die Frage zu beantworten: »Was macht mich glücklich?«, als herauszufinden, was das Glück wirklich ist. Ich kann ohne Weiteres sagen, dass ich glücklich bin, wenn ich mit einem geliebten Menschen zusammen bin, wenn ich Bach oder Mozart höre, in meiner Arbeit Fortschritte mache oder an einem schönen Kaminfeuer meine Katze streichle. Oder wenn ich jemandem helfe, aus Unglück und Elend herauszukommen, mit Freunden einen Teller frischer Meeresfrüchte in einem kleinen Hafen am Meer esse, wenn ich in aller Stille meditiere oder Liebe mache. Wenn ich am Morgen meine erste Tasse Tee trinke, das Gesicht eines lachenden Kindes ansehe, in den Bergen unterwegs bin oder im Wald spazieren gehe ... All

diese Erfahrungen machen mich – wie viele andere – glücklich. Doch ist Glück wirklich nicht mehr als die Aneinanderreihung solcher Momente? Und warum bedeuten diese Erfahrungen für mich Glück, während sie den Rest der Welt vielleicht völlig kalt lassen? Ich kenne Menschen, die die Natur verabscheuen, ebenso wie Tiere, Bach, Meeresfrüchte, Tee oder die Stille. Ist das Glück also nicht eine rein subjektive Angelegenheit? Stellt es sich nur dann ein, wenn wir unseren Neigungen folgen? Und warum bin ich in manchen Momenten über bestimmte Erfahrungen glücklich, in anderen aber nicht, dann zum Beispiel, wenn ich Sorgen habe, wenn mein Körper krank ist oder mein Herz voller Unruhe? Liegt das Glück nun in unserer Beziehung zu anderen oder zu äußeren Objekten, oder liegt es in uns, in einem Zustand inneren Friedens, den nichts aus dem Gleichgewicht bringt?

Ganz sicher lässt es sich gut, ja sogar einigermaßen glücklich leben, auch wenn man sich die Frage nach dem Glück und wie man es herbeiführt oder vermehrt, erst gar nicht stellt. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn man in einer wohlgeordneten Welt lebt, wo das persönliche Wohlbefinden kaum je infrage steht, wo man sein Glück aus den zahllosen Augenblicken des Alltagsleben bezieht, weil man seinen Platz und seine Rolle in der Gesellschaft kennt, zu der man gehört, und wo man das eigene Päckchen Leid ohne mit der Wimper zu zucken akzeptiert. Millionen Menschen haben so gelebt und werden in traditionellen Strukturen so weiterleben. Davon kann man sich problemlos überzeugen, wenn man ein bisschen in der Welt herumkommt. In unseren modernen Gesellschaften aber funktioniert das schon anders: Unser Glück ist nicht direkt an die »unmittelbaren Gegebenheiten« des täglichen und sozialen Lebens geknüpft. Wir erstreben es

vielmehr, indem wir unsere Freiheit ausüben. Es hängt also viel mehr von uns selbst und der Befriedigung unserer zahlreichen Bedürfnisse ab – das ist der Preis für unseren Willen zur Autonomie.

Natürlich kann man auch in der modernen Welt mehr oder weniger glücklich sein, ohne sich allzu viele Fragen zu stellen. Man strebt also das Maximum dessen an, was uns Vergnügen schafft, und vermeidet, so gut es geht, alles, was unangenehm und schmerzhaft ist. Aber die Erfahrung zeigt, dass es Dinge gibt, die im Moment äußerst angenehm sind, in der Zukunft aber negative Auswirkungen haben, zum Beispiel wenn wir ein Glas zu viel trinken, einem unpassenden sexuellen Impuls nachgeben, Drogen nehmen et cetera. Andererseits lassen negative Erfahrungen uns oft wachsen und erweisen sich langfristig als günstig: etwa Mühe aufs Studium oder auf künstlerische Aktivitäten zu verwenden, eine Operation über sich ergehen zu lassen, eine bittere Medizin zu schlucken, sich von einem Menschen zu trennen, der uns unglücklich macht et cetera. Das Streben nach angenehmen und das Vermeiden von unangenehmen Erfahrungen sind also nicht immer verlässliche Kompassnadeln, wenn es um ein glückliches Leben geht.

Das Leben lehrt uns auch, dass wir in uns verschiedene Hemmnisse tragen, die die Verwirklichung unserer tiefsten Wünsche behindern: Ängste, Zweifel, Hochmut, Sehnsüchte, Triebe, Unwissenheit und so weiter. Manchmal werden wir auch mit bestimmten Umständen nicht fertig, sodass diese uns unglücklich machen: eine lebensfeindliche emotionale Umgebung, der Verlust eines nahestehenden Menschen, eine Erkrankung, berufliches Scheitern ... Wir wollen zwar glücklich sein – ganz