



MANFRED LÜTZ

WIE SIE **UNVERMEIDLICH**  
**GLÜCKLICH** WERDEN

EINE PSYCHOLOGIE DES GELINGENS

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS



Aristoteles schaut nicht wie Platon abgeklärt aus einer jenseitigen idealen Welt göttlicher Theorie auf den Menschen und sein alltägliches Glücksstreben herab, sondern er beobachtet scharfsinnig sozusagen an der Basis, wie die Menschen in der Praxis das Glück suchen. Er selbst war ein unglaubliches wissenschaftliches Universalgenie. Das sah man ihm aber nicht an, denn er war »schwach auf den Beinen und kleinäugig«, wie berichtet wurde, und schmückte sich gerne mit ein bisschen Luxus. Der Lehrer Alexanders des Großen war kein Kostverächter. Aristoteles also sagt, dass jeder Mensch nach Glück strebe, das heißt, jeder Mensch will gut leben, nicht nur mal eben kurz, sondern nachhaltig gut: »Eine Schwalbe macht noch keinen Frühling«, sagt Aristoteles. Glück ist das höchste Ziel des Lebens. Und glücklich wird der Mensch, wenn er sich unter Einsatz seiner Vernunft aktiv darum bemüht, mit Tugend und Tüchtigkeit seinen natürlichen Anlagen und Eigenschaften entsprechend zu leben. Ausdrücklich findet Aristoteles, dass dem Glück auch Lust beigemischt sein müsse, vor allem Lust an der Weisheit. Die Philosophie des Aristoteles hat etwas Dynamisches, Tätiges. In Olympia, sagt Aristoteles, werden nicht die Schönsten und die Stärksten bekränzt, sondern diejenigen, die kämpfen und siegen. Peripatetiker, Herumläufer, nannte man die Schule des Aristoteles in Athen, weil die aristotelischen Philosophen unablässig umherwanderten. Glücklich sein kann der Mensch nach Aristoteles aber nie alleine, dazu gehören andere Menschen, Familie, Kinder, Freunde. Und da kommt auch der Staat ins Spiel, die Polis. Endziel des Staates sei das Glück der Bürger, sagt Aristoteles. Der Staat ist bei Aristoteles aber kein abenteuerliches Fantasieprojekt, wie bei Platon, sondern es ist der wirkliche gute Staat, der trotz mancher Fehler nicht bloß wenigen, sondern vielen sittliche Ordnung vermittelt, aber auch Kultur und Wissenschaft als Basis für persönliches Glück. Der Mensch wird zum eigentlichen, zum gebildeten, zum glücksfähigen Menschen erst als Bürger eines Staates. Daher können nach Aristoteles Kinder und Jugendliche nicht glücklich sein, und Ungebildete, also Leute, die partout keine Bücher lesen würden, nennt Aristoteles Idioten. Damit erklärt er Sie, lieber Leser, übrigens für zweifelsfrei glücksfähig. Muße braucht man zum wahren Glück, also völlig zwecklos, aber höchst sinnvoll verbrachte Zeit. Mußezeit ist keine Arbeitszeit und schon gar keine Erholungszeit für Arbeit. Im Gegenteil. Wir arbeiten, um Muße zu haben, sagt Aristoteles. Muße ist aber auch keine einfach passiv und lustlos verbrachte leere Zeit, also keine bloße Freizeit. Muße ist vielmehr intensiv gelebte Zeit, in der man über die Welt und die Menschen nachdenkt, sich mit Freunden trifft oder Kunst betrachtet. Freilich ist für den dynamischen Aristoteles Glück immer auch ein Tätigsein in der nachdenklichen müßigen Betrachtung. Jeder freie Bürger kann Glück auf diese Weise in der Muße erleben. Im Übrigen glaubt aber dann auch Aristoteles wie sein Lehrer Platon, dass doch die Philosophen die glücklichsten Menschen sind, weil sie mit all ihrem vernünftigen Nachsinnen über die Welt und den Menschen dem Gott am nächsten sind, was, wie schon gesagt, meine Tante Cläre sicher auf die Barrikaden gebracht hätte. Was also lehrt

uns Aristoteles über das Glück? Dass jeder glücklich werden kann, dass es dafür gut ist, Freunde zu haben, und dass man Zeit braucht für das Glück, entspannte Zeit.

Doch auch Aristoteles blieben schlimme Erfahrungen mit seinem geliebten Staat nicht erspart. Während Platon in Süditalien Wolkenkuckucksheime baute, musste Aristoteles mit ansehen, wie sein eigener Schüler Alexander der Große die Staaten, wie der Philosoph sie schätzte, vor die Hunde gehen ließ. Von den Launen des Alleinherrschers hingen nun Wohl und Wehe, Glück und Unglück der Bürger ab. Das Glück des Einzelnen stand da auf tönernen Füßen. So erlitt Aristoteles am Ende seines Lebens Schiffbruch. Er musste Athen wieder verlassen, um nicht wie Sokrates ein Opfer dieses Staates zu werden, und zog sich ins Private zurück.

## **b) Der Kampf um die Lust: Zenon, Epikur und warum Glück Käse ist**

Da brachte ein ganz realer Schiffbruch vor Athen einen zypriotischen Kaufmann um seine ganze Ladung. Vom Glück schien er ganz verlassen. Frustriert schlenderte er durch Athen und trat in einen Buchladen ein, wie gewiss auch Sie, lieber Leser, als Sie ganz zu Recht dieses Buch erwarben. Als er so in ein paar Büchern blätterte, stieß er auf einige Worte des Sokrates, die ihn fesselten. Er fragte den Buchhändler, wo man heutzutage solche Leute finden könne, und sofort zeigte der auf einen Philosophen, der gerade auch im Laden stand. So begann eine der einflussreichsten philosophischen Schulen, die Stoa, mit dem fachgerechten Hinweis eines gut sortierten Buchhändlers. Daher ist es pervers, bei Amazon stoische Literatur zu bestellen. Zenon von Kition hieß der Kaufmann, er wurde nun selbst zum Philosophen und traf sich mit seinen Schülern immer in der stoa poikile, der bunten Wandelhalle am Marktplatz von Athen, daher der Name Stoiker. Ein Mann, der Schiffbruch erlitt, weiß um die Unsicherheit der Welt. Nicht auf den Staat, wie noch Aristoteles, setzt Zenon, wenn es um das Glück geht, sondern nur noch auf den einzelnen Menschen selbst. Und damit zieht natürlich die Psychologie in die Philosophie ein, die psychologische Befindlichkeit des Menschen wird entscheidend für das Glück. Zum ersten Mal ist von so etwas wie Persönlichkeit die Rede. Platon hatte sich nicht sehr um die menschliche Psyche gekümmert. Was ihn wirklich interessierte, war, das menschliche Erkennen dem Göttlichen näherzubringen. Aber er hatte immerhin doch gesagt, dass ein Leben ohne Lust und Unlust, ein Leben in Apathie nicht wünschenswert sei. Auch Aristoteles fand, wie Platon, dass Reichtum, Macht und sinnliche Genüsse allein nicht glücklich machen, aber wenn jemand durch die Betätigung von Tugend und Vernunft glücklich sei, könne etwas Lust dabei keineswegs schaden. Und genau da war Zenon ganz anderer Meinung. Unlust versklave den Menschen und Lust natürlich auch, denn wenn das Glück des Menschen von der Befriedigung der Lust abhängig sei, dann sei

er abhängig von Wind und Wellen eines trügerischen Geschicks, das sei unwürdig. Glück gebe es nur durch Leidenschaftslosigkeit. Apathie ist das entscheidende Stichwort für Zenon. Zenon ist sozusagen der Missionar der Lustlosigkeit. Man müsse es schaffen, seine inneren psychischen Gefühle und Affekte, diese Krankheiten der Vernunft, völlig zum Schweigen zu bringen. Der Weise sei nur durch Vernunft gesteuert, und wenn er auf solche Art gemäß seiner Natur, in der das Göttliche wirke, tugendhaft lebe und also seine Pflicht tue, könne er die Wahrheit der Welt erkennen und das Glück, ja ewige Seligkeit erreichen. Nichts könne ihn so aus der Bahn werfen, selbst der Tod nicht. Wenn das Leben unerträglich werde, dann wähle der Weise den Tod selbst. Stoiker plädierten für den vernünftigen Suizid. Zenon selbst soll sich irgendwann einen Zeh gebrochen haben. Das sei unwürdig, entschied er, und brachte sich um. Die stoische Lehre wirkt kalt und lebensfern, aber sie reizte stets Menschen, die sich vom Pöbel unterscheiden wollten. Vollendete Stoiker – unvollendete durfte es gar nicht geben – waren kultivierte Vorbilder an Tugend und Unaufgeregtheit. Unerschütterlich gingen sie ihren Lebensweg und waren nicht selten ganz ergriffen von der eigenen Bedeutung. Freilich fehlte ihnen und schon ihrem Gründer Zenon das eigentlich Griechische, das Heitere, das Unbeschwerte. Der zypriotische Kaufmann Zenon lebt bedürfnislos und ist ernst und streng. So wird er auch später dargestellt, und das schätzten vor allem die Römer, denen ihre eigene Strenge ein ganzes Weltreich eingebracht hatte. Kaiser Augustus, dem alle Güter der Welt zu Gebote standen, stirbt als Stoiker in Gleichgültigkeit gegenüber aller Lust und aller Unlust. Doch starb Augustus wirklich glücklich?

Leidenschaftslos sollten die Stoiker eigentlich sein, doch bei einem Thema gingen ihnen regelmäßig die Pferde durch. Die Rede ist von Epikur. Was sie über diesen Philosophen an Schmähungen, Verleumdungen und Falschmeldungen in die Welt setzten, das ging wahrlich auf keine griechische Kuhhaut. Ein Säufer, ein Schlemmer, ein perverser Lüstling sei das, und was er seine Schule nannte, sei ein einziger Sauhaufen. Wenn Menschen, die aus Prinzip ihre Affekte beherrschen wollen, diese Affekte dann doch mal aus Versehen von der Leine lassen, kann man etwas erleben! Und so war das auch bei den Stoikern. Inzwischen wissen wir, was die Stoiker über Epikur und die Seinen in die Welt gesetzt hatten, war in Wirklichkeit ein 2000 Jahre lang wirksamer Rufmord der Leute von der Konkurrenz. Doch wer war dieser Epikur wirklich?

Im Grunde war Epikur ein typisch griechischer Philosoph. Entgegen aller Verleumdungen war auch für ihn vor allem die Seelenruhe Glück, wobei er allerdings die Lust nicht verachtete. »Die Lust ist Ursprung und Ziel des glücklichen Lebens«, formulierte er ziemlich knackig. Lust als Selbstzweck. Aber Achtung! Damit meinte er vor allem die Lust an Musik, Kunst und Philosophie. Epikurs Philosophie dreht sich, wie schon das Denken seiner stoischen Widersacher, vorwiegend um das Glück des

Einzelnen. Wie man am klügsten glücklich wird, darüber dachte Epikur mit all seinem Scharfsinn Tag und Nacht nach. Die Gesellschaft, der Staat, die Politik interessierten ihn nicht. Freundschaft allerdings sei wichtig, um glücklich zu sein. In einem Garten traf er sich mit seinen Schülern, Lebensklugheit lehrte er sie. Er wollte sie anleiten, mit Leib und Seele glücklich zu sein.

Da war die Angst vor den Göttern, vor dem Tod und vor dem, was danach drohte. Gegen diese Angst empfahl Epikur Aufklärung. Aufklärung durch nüchterne Naturwissenschaft und schlichte Logik. Allerdings eine sehr spezielle Epikur'sche Naturwissenschaft und eine sehr spezielle Epikur'sche Logik. Die Sonne, so erklärte er seinen Schülern, sei genau so groß, wie man sie sehe, also etwa zwei Finger breit, und auch mit Logik haperte es etwas. Wenn jemand sich vernünftig klarmache, dass Götter, wenn es sie denn überhaupt gebe, keinerlei Einfluss auf den Gang der Welt haben könnten, da die Natur bestens ohne Götter funktioniere, brauche man keine Angst vor Göttern zu haben. Epikur schickte die Götter also einfach in Rente, damit sie nicht störten. Er parkte die Himmlischen in einer Zwischenwelt, in der die Menschen sie nicht erreichten, sie aber auch die Menschen nicht. Wie sollte jemand vor solchen Göttern auf Dauerurlaub ernsthaft Angst haben? Das war allerdings nicht sehr logisch, denn Götter ohne jede Macht sind gar keine Götter. Und auch den Tod, lehrte Epikur, brauche man nicht zu fürchten, denn solange man da sei, sei man nicht tot, und wenn man tot sei, sei man nicht mehr da. Wenn das so einfach wäre.

Die Philosophie ist nach Epikur die Kunst des glücklichen Lebens. Gegenüber den gravitatisch und bierernst daherkommenden Stoikern ging es in Epikurs Garten heiter und gelassen zu: Man solle die Süße des Lebens lustvoll genießen, aber immer in Maßen. Epikur ist ein Genussoptimierer, Exzesse waren ihm ein Gräuel. Wer sich den Bauch vollschlage, habe nachher keinen Genuss, sondern Bauchschmerzen. Wer sich besaufe, verneble sich bloß die Lust am Leben. Sex bringe keinen Nutzen, man könne froh sein, wenn er nicht schade. Auch alle anderen Genüsse seien nur in maßvoller Dosis empfehlenswert. Ein Stück Käse solle er ihm schicken, bittet Epikur einen Freund, denn ein kleines Stück Käse, das sei für ihn das größte Glück. Von wegen Prasserei! Lust, das ist für den lustliebenden Epikur eben nicht die Lust des Schlemmers, sondern Schmerzlosigkeit für den Leib und Freiheit von Verwirrung für die Seele. Das reiche schon, um glücklich zu sein. Allerdings war man in Epikurs Garten tatsächlich etwas weit weg von der Welt, man war sich selbst genug. Epikur, das war im Grunde auf kultivierte Weise Egoismus pur, Glück als Selbstbefriedigung.

c) Aussteiger: Diogenes und Plotin – Glücklich vergammeln und glücklich verfaulen

»Majestät mögen mir bitte aus der Sonne gehen!« Das war der einzige Wunsch, den Diogenes von Sinope an Alexander den Großen richtete, als der ihm in Korinth einen Besuch abstattete. Alexander hatte ihm gerade die Frage gestellt, die Diogenes am meisten fürchten musste: Was möchtest du, dass ich dir schenke? Hätte Diogenes der Versuchung nachgegeben und vom großen Alexander nur ein winzig kleines Geschenk erbeten, er hätte sein ganzes Leben als Lüge entlarvt. Denn Diogenes lehrte einen ganz anderen Weg, glücklich zu werden, als Epikur. In Epikurs Garten konnte man erfahren, wie man seine Bedürfnisse kultiviert befriedigte, von Diogenes dagegen konnte man lernen, einfach gar keine Bedürfnisse zu haben. Diogenes lebte in einer Tonne. Er war das, was man heute einen Performance-Künstler nennen würde. Er lebte das, was er lehrte: absolute radikale Bedürfnislosigkeit. Zwar hatte schon Sokrates verkündet: »Wie zahlreich sind doch die Dinge, deren ich nicht bedarf.« Doch Diogenes lebte das demonstrativ als ein wahrer Bürgerschreck: Öffentlich in seiner Tonne aß er. So etwas tat man nicht. Öffentlich in seiner Tonne hatte er Sex an und für sich. So etwas tat man schon gar nicht. Und schließlich, so erzählte man sich, fehlte ihm auch völlig das Bedürfnis, sich zu waschen, was ihm lästige Gespräche ersparte, da man es in seiner Nähe wegen des Gestanks nicht lange aushielt. Die äußeren Zufälle des Lebens konnten Diogenes nichts anhaben, denn jeder Mensch, das lehrte er, trage die Bedingungen zu seinem Glück in sich selbst. Tugend führe zum Glück, da war er sich mit Sokrates einig. Und so beantwortete Diogenes die Frage nach dem Glück zwar weniger pessimistisch als der Selbstmordprediger Hegesias, aber dass ein befriedigendes Leben wirklich möglich sei, da war auch er skeptisch. Glück, das gab es allenfalls in der Tonne, aber wer will das schon?

So zeigen die Griechen auf der Suche nach dem Glück eine quirlige geistige Lebendigkeit. Man dachte kreuz und quer, primitiv und kultiviert, war sich einig und widersprach sich aufs Heftigste. Von Platons entrücktem Glück auf den Inseln der Seligen über den heiteren Garten Epikurs bis zur stinkenden Tonne des Diogenes hat man wirklich alles versucht. Nichts davon ist bis heute widerlegt, denn große Philosophie bleibt für immer anregend. Wie viele Menschen erhoffen auch heute noch das Glück vor allem vom Staat, von einem idealen Staat wie bei Platon oder von einem realen Staat wie bei Aristoteles! Wie viele andere Menschen wollen auch heute wie Zenon unter allen Umständen selbstbeherrscht leben und eigenwillig sterben! Und ist nicht Epikur auch heute das geheime Vorbild derjenigen, die vor allem Spaß am Leben haben wollen? Dennoch, ob man mit dem, was wir von den alten griechischen Philosophen lernen können, tatsächlich unvermeidlich glücklich werden kann, das steht dahin.

Und wo sind eigentlich die Frauen bei den alten Griechen, wenn es um das Glück geht? Platon hatte es nicht so mit Frauen. Aristoteles hatte gleich mehrere.