

Müssen wir glücklich sein wollen?

Immanuel Kant sagte einst: „Glücklich zu sein, ist notwendig das Verlangen jedes vernünftigen [...] Wesens“¹. Glück, Glückseligkeit – Begriffe, die Menschen schon seit Jahrhunderten verzaubern und dennoch oft als unerreichbar gelten. Während der eine förmlich im Glück ertrinkt, hat der andere längst die Bemühungen aufgegeben. Doch was ist Glück eigentlich? Und was macht es so erstrebenswert?

Der folgende Essay greift diese Thematik auf und klärt schließlich die Frage, ob wir glücklich sein wollen müssen.

Um sich genauer mit dieser Fragestellung beschäftigen zu können, muss erst einmal der Begriff des Glücks genauer betrachtet werden. Glück bedeutet die „angenehme und freudige Gemütsverfassung“², also ein „Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung“², der auf unterschiedlichstem Wege erreicht werden kann. Jeder Mensch empfindet Glück unterschiedlich, denn es ist ein rein emotionales, vom Träger abhängiges Gefühl. Glück kann materiellen oder gedanklichen Ursprungs sein. Der eine empfindet Glück, wenn er sich das Auto seiner Träume kauft, der andere ist glücklich, sitzt er mit seiner Familie zusammen vor dem Kamin. Glück ist also eine subjektive Empfindung der Freude, des Wohlbefindens, deren Ursprung von Mensch zu Mensch verschieden ist und dennoch stets ein positives Gefühl hervorbringt. Warum sollte man also nicht glücklich sein wollen?

Zufriedenheit ist ein positives Gefühl, Freude und Sorglosigkeit, man empfindet sie täglich. Sie sind leicht erreichbar, erweckbar mit dem bloßen Gedanken an eine schöne Erinnerung oder dem Gefühl, im Einklang mit seiner selbst zu sein. Glück hingegen ist anders. Es stellt die Spitze jedes positiven Gefühls dar, überragt jede andere Emotion. Glück ist ein Hochgefühl, was sich aus unendlich vielen Faktoren zusammensetzt. Sei es der monetäre Wohlstand, das erfüllte Arbeitsleben oder die persönliche Freiheit, alles trägt zur Bildung von Glück bei.

Wie bereits gesagt, ist es wie jede andere Emotion von seinem Träger abhängig. Gefühle sind subjektive Empfindungen, welche sich nicht erzwingen oder einfach herbeirufen lassen. Sie entwickeln sich ganz nebenbei und bedürfen nur einer Grundlage. Ein großer Aspekt dieser Grundlage stellen persönliche Freiheiten dar. Die Willensfreiheit, Meinungsfreiheit oder Handlungsfreiheit setzen dabei das Fundament für eine positive Empfindung. Die Freiheit, seinen eigenen Willen zu bilden, nach ihm zu handeln, ohne dabei durch Zwänge eingeschränkt zu werden, beeinflussen Gefühle in eine positive Richtung. Menschen sind zufrieden, konnten sie ihre Wahlfreiheit ausleben oder eine freie Entscheidung treffen.

Nimmt man diesen Menschen nun ihre Freiheit, indem behauptet wird, man müsse glücklich sein wollen, fällt das Fundament in sich zusammen. Es besteht folglich ein Zwang, ein Gefühl zu erschaffen, welches sich unabhängig vom gesteuerten menschlichen Verstand normalerweise frei entwickelt. Jeder Mensch hat sein eigenes, ganz persönliches Gefühlswesen. Er steuert es unbewusst durch Erinnerungen, Beziehungen oder seine Denkweise. Dabei spielt das Wort „unbewusst“ eine große Rolle. Gefühle sind zwar beeinflussbar, da sie auf Handlungen und Erinnerungen aufbauen, demnach abhängig vom Denken sind, dennoch aber nicht völlig steuerbar. Sie sind ein „grundlegender Bestandteil des menschlichen Wesens“³, denn sie

¹ <https://www.projekt-gutenberg.org/kant/kritikpr/krt11102.html>

² <https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck>

³ https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/emotionen_wegweiser_durchs_leben/index.html

bewirken Reaktionen im Inneren jedes Menschen. Emotionen sind dafür angelegt, Menschen in bestimmten Situationen zu unterstützen, zu signalisieren, wenn Gefahr droht. Auf ihnen bauen unsere Handlungen auf, durch sie werden wir geschützt.

Steht ein Mensch nun stets unter dem Einfluss seines Verstandes, welcher ihm sagt, er müsse glücklich sein, drängt sich dieses Denken in den Vordergrund seiner Empfindungen. Es hemmt die freie Ausbildung eines Gefühls. Der Verstand nimmt in der Grundlage der Emotion folglich eine höhere Position ein als die Handlung oder aktuelle Situation des Menschen. Der Geist ist stets damit beschäftigt, glücklich sein zu wollen, was letztendlich zu einer Blockade der freien Gefühlsbildung führt. Um Gefühle sich entwickeln zu lassen, muss man zulassen, Geist *und* Körper auf eine Situation reagieren zu lassen. Hat ein Mensch diese Freiheit nicht, kann sich kein Gefühl, schon gar kein positives Gefühl, herausbilden. Kann ein Mensch seinen Empfindungen keinen freien Lauf lassen, kann kein Hochgefühl erlangt werden. Der Mensch stet sich selbst und seinem Glück im Weg.

Natürlich streben letztendlich die meisten Menschen Glück an, denn es stellt die Spitze aller positiven Gefühle dar. Glück suggeriert dem Körper und Geist Wohlbefinden, Geborgenheit, steht für Frieden und Sorglosigkeit. Doch am Ende ist und bleibt es ein Gefühl.

Um die Fragestellung, ob wir glücklich sein wollen müssen, nun genau beantworten zu können, müssen die genannten Aspekte zusammengefügt werden. Demnach müssen wir nicht glücklich sein wollen. Vielmehr steht der Zwang, glücklich sein zu müssen, der Entstehung des eigentlichen Glücksgefühls im Weg. Um also wirklich glücklich zu sein, bedarf es nicht dem Willen Glück zu erlangen, sondern der Freiheit des Körpers und Geistes sich frei zu entfalten und auf Situationen zu reagieren.

Nele Miodeck

Rostock, 05.12.2020