



Bucher

2. Auflage

Psychologie des Glücks



E-BOOK INSIDE

BELTZ

Einleitung

Vor uns liegt ein neugeborener Junge. Aus drei Wünschen können wir einen auswählen:

- ▶ dass er so erfolgreich und attraktiv werde wie Brad Pitt, symmetrisches Gesicht und breite Schultern,
- ▶ so genial wie Albert Einstein,
- ▶ oder schlicht und einfach: glücklich, auf seine ureigene Weise.

Wer entschied sich nicht für den dritten? Schon der griechische Philosoph Aristoteles (384-323 v. Chr.) (1952) hielt Glück für das höchste Gut, das wir um seiner selbst willen anstreben. Ludwig Marcuse (1996, 11) nannte es eine »Sehnsucht, die nicht altert«. William James (1902/1997, 87), ein Gründervater der wissenschaftlichen Psychologie, bestimmte »die Hauptsache im menschlichen Leben« darin, glücklich zu werden; dies sei »für die meisten Menschen zu allen Zeiten das geheime Motiv von allem, was sie tun, und von allem, was sie bereit sind, zu ertragen«. Die einen, indem sie für den Jungfrau-Marathon trainieren, 42 Kilometer mit 1800 Höhenmetern; andere, indem sie heiraten und Kinder zeugen; und wieder andere, indem sie achtsam leben und Glück nicht anzielen – gerade sie dürften glücklicher werden. Studierende, international gefragt, was ihnen im Leben am wichtigsten sei, favorisierten am stärksten Glück, vor Gesundheit, erst recht vor Reichtum (Diener & Oishi, 2004).

Obschon die Menschen seit jeher Glück anstrebten, wurde es von der Psychologie lange vernachlässigt, ebenso Freude, Heiterkeit, Wohlbefinden (Tugade et al., 2014; Gruber & Moskowitz, 2014). Myers (2000) unterzog sich der Mühe, psychologische Abstracts daraufhin zu sichten, zu welchen Emotionen seit dem Jahr 1887 wie oft publiziert wurde (s. Abb.).

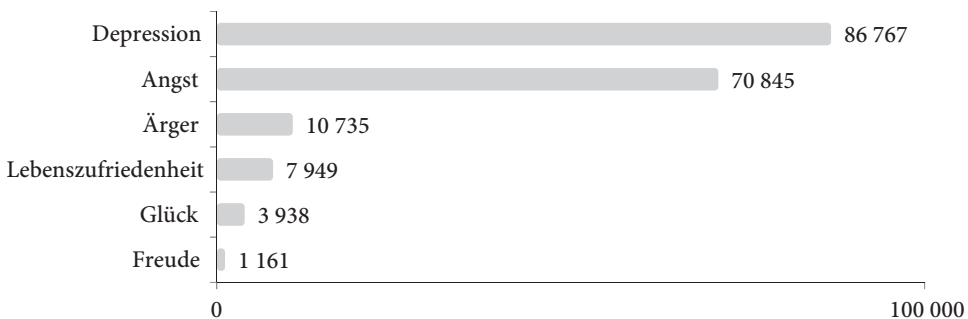


Abbildung Anzahl Artikel zu verschiedenen Emotionen, gemäß »Psychological Abstracts« im Zeitraum 1887 bis 1999

Dass zu Glück selten geforscht und publiziert wurde, ist erstaunlich, weil dieses nicht nur eine uralte Menschheitssehnsucht ist, sondern auch ein faszinierendes Phänomen, das Psychologen neugierig machen muss:

- »Wie ist es schön, wie bin ich glücklich, man spürt schon beinahe die Johannisstimmung.« Den Verfasser dieser Zeilen imaginiert man sich als frei und in die sommerliche Landschaft schauend. Faktisch wurden sie von einer Frau geschrieben, die im Kerker saß, nur durch eine schmale Luke in den Himmel schauen konnte und stündlich mit dem Tode rechnen musste: die kommunistische Kämpferin Rosa Luxemburg (aus Blothner, 1993, 54). Wie können sich Menschen im Angesicht des Todes so glücklich fühlen?
- Ein viel versprechender Glückspsychologe war Philipp Brickman, der mit seiner Studie weltweit bekannt wurde, gemäß der Unfallopfer, fortan an den Rollstuhl gefesselt, nach zwei Jahren nahezu gleich glücklich waren wie Lotteriegewinner (Brickman et al., 1978). Er war jung, brilliant, geschätzt, von Studentinnen umschwärmt. Am 13. Mai 1982 stieg er in Ann Arbor auf das höchste Universitätsgebäude und sprang in den Tod. Menschen können zutiefst unglücklich sein, obschon sie für andere mit Glück überhäuft sind. Weshalb?

Krankheitsideologie. Warum interessierte sich Psychologie wenig dafür, was die Augen leuchten lässt? Als triftige Ursache beschreibt Maddux (2005) die »Krankheitsideologie« nicht nur der Psychiatrie, sondern auch der Klinischen Psychologie, weniger jedoch der Allgemeinen Psychologie, die sich stets auch mit menschlichen Höchstleistungen befasste. Noch und noch ist von »Symptom« die Rede, von »Störung, Pathologie, Krankheit, Diagnose, Behandlung, Doktor, Patient« (Maddux, 2005, 14), speziell im »heiligen Text«, dem DSM IV (2001). Erstmals im Jahre 1952 von der Amerikanischen Psychologenvereinigung herausgegeben, wurden auf 86 Seiten 106 psychische Störungen beschrieben. Fünfzig Jahre später (1994) waren es, auf zehnmal mehr Seiten, 297 Störungen, obschon sich in so kurzer Zeit die psychische Natur des Menschen nicht änderte. Als »Störung« gilt nicht nur »Psychose« etc., sondern selbst wenn Kinder zur Türe hinausrasen, »bevor sie die Jacke anhaben« (DSM IV, 2001, 119). Im Lehrbuch *Klinische Psychologie – Psychotherapie* (Perrez & Baumann, 2011) kommt »Glück« im Index nicht vor, auch nicht »Wohlbefinden«, aber auf 1200 Seiten wird eine »Störung« nach der anderen abgehandelt, ebenso im aktuellen DSM-5 (2015, 322 f.), in dem nur »Glücksspielen« vorkommt.

Glück als Regel? PsychologInnen und TherapeutInnen werden bei Problemen aufgesucht, wenn in Hamletgefühlen die Welt wie ein »verpesteter Haufen von Dünsten« erscheint und »keine Lust« mehr ist, weder an Mann noch Frau (Hamlet II, 2, 264 f.), oder wenn Ängste lähmen, frühere Begeisterung in der Brust zu kalter Asche erloschen ist. Glückliche haben keinen Anlass, professionelle Seelenhelfer zu konsultieren. Für Glück scheint kein Bedarf, es ist »normal« – so Ruut Veenhoven (1991, 14), Begründer der Worlddata Base on happiness, nach der Durchsicht tausender Studien. Dies wurde empirisch vielfach bestätigt. Als Schwarz und Clore (1983) an sonnigen und verregneten Tagen Personen fragten, wie glücklich sie seien, gaben die in der Sonne

Interviewten an, glücklicher zu sein und suchten dafür nicht nach Ursachen. Die an Regentagen Befragten nannten für ihr geringeres Glück häufiger einen Grund, was den Schluss rechtfertigt, Menschen seien eher motiviert, »Erklärungen für negative Stimmungen und nicht für positive zu suchen«, weil »die meisten Personen negative Verstimmungen als Abweichungen von ihren üblicherweise positiven Gefühlen erfahren«. Ein weiteres Beispiel: Für Eltern scheint es selbstverständlich, dass sich ihre Kinder normal entwickeln und zufrieden sind. Ist dies der Fall, erhöht sich – wie von Fingerman et al. (2012) bei 633 Müttern und Vätern nachgewiesen – ihr Glück nicht. Es wird jedoch deutlich vermindert, wenn Kinder Probleme bereiten. Negative Emotionen sind hervorstechender und schwerer zu regulieren als die für selbstverständlich hingenommenen positiven (Charles, 2010).

Warum aber wurde »Glück« erst in den letzten Jahren prominentes psychologisches Thema, obschon Heinrich Kleist (1961) dieses als »ersten aller Wünsche« pries, »der laut und lebendig aus jeder Ader und jeder Nerve unseres Wesens spricht«? Im Behaviorismus galt »Glück« als zu unwissenschaftlich, was aber nicht davon abhielt, Glücksstudien durchzuführen. Wie Angner (2011) kenntnisreich dokumentiert, sind es mehr, als aufgrund der häufigen Rede von der gerade *erst* jetzt etablierten Glückspsychologie (Layard, 2009) zu vermuten wäre. Beckham (1929) untersuchte, ob »Negros« glücklich seien. Ergebnis: Für weniger gebildete Afro-Amerikaner sei Glück Sinneslust – eine Studie mit rassistischem Beigeschmack. Oder Hartmann (1934): Die von ihm befragten Studenten hielten sich für glücklicher als die Durchschnittsbevölkerung – die Neigung zu Glückselbstüberschätzung wurde wiederholt festgestellt (Abschn. 2.7). »100 Jahre Glück« titelten Carlin und Capps (2012) ihren Überblick über glückswissenschaftliche Monographien aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Den Beginn extensiverer Glücksforschung datierte Vittersø (2013b) in die 1960er-Jahre, als Wilson (1967) Korrelate von Glück untersuchte. Der typisch glückliche Mensch sei jung, gesund, gebildet und gut bezahlt, extravertiert, optimistisch, weiß und verheiratet, egal ob männlich oder weiblich – aktuell wird dies differenzierter gesehen. Aber: Noch Ende der 1960er-Jahre, als Bradburn (1969) seine bis heute verwendete Glücksskala publizierte (Abschn. 2.3.1), wurde ihm geraten, im Buchtitel auf das »unwissenschaftliche« happiness zu verzichten (Vittersø, 2013, 11 f.). Auftrieb erhielt Glücksforschung auch durch die großen Surveys über die Lebenszufriedenheit der Amerikaner im Allgemeinen sowie in verschiedenen Bereichen der Lebenswelt wie Arbeit, Ehe, Politik etc. (Andrews & Withey, 1976).

Ein wichtiges Jahr für die Glückspsychologie war 1984. Ed Diener (1984), mittlerweile »Jedi Ritter« der Glücksforschung (Metzger, 2010), veröffentlichte seinen Aufsatz *Subjective Well-being*, der seither mehr als zehntausend Mal zitiert wurde. Anfänglich von der Psychologenzunft belächelt, setzte er die Erforschung von Wohlbefinden unbeirrt fort (Larsen & Eid, 2008). Intensiviert wurde Glücksforschung zudem, weil sich die Wirtschaftswissenschaft dieser Ursehnsucht annahm (Dolan et al., 2008; MacKerron, 2012) und eine »Glücksökonomie« forderte (Graham, 2005), nachdem eine solche noch in den 1990er-Jahren als »irrig« kritisiert wurde (Blanch-

flower & Oswald, 2011, 8). Pionier war Richard Easterlin (1974), der den »erstmaligen Versuch« unternahm, Daten der Ökonomie, speziell Bruttoinlandprodukt, unter dem Gesichtspunkt zu betrachten, wie sie sich psychologisch auswirken, speziell auf Wohlbefinden. Das von ihm beschriebene »Easterlinparadox« – in den letzten sechzig Jahren zog die Steigerung des Wohlstands nicht einen entsprechenden Anstieg von Glück nach sich (Abschn. 4.6.2) – wird bis heute kontrovers diskutiert (Clark et al., 2008), motivierte aber dazu, erklärungskräftigere Glücksfaktoren als Geld zu finden.

Positive Psychologie, an der Jahrtausendwende von Seligman & Csikszentmihalyi (2000) proklamiert – ersterer war Präsident der Amerikanischen Psychologenvereinigung –, ließ Glücksforschung explodieren. Während zwischen 1980 und 1985 zu Glück, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit 2152 Publikationen erschienen, so zwischen 2000 und 2005 siebzehnmal mehr: 35 069 (Donaldson et al., 2014). Positive Psychologie gilt als »Wissenschaft des Glücks« (Carr, 2011) und der menschlichen Tugenden und Stärken, die Glück erwiesenermaßen erhöhen (Peterson & Seligman, 2004). Anstatt eine minus Acht auf Null zu heben, sei eine Null auf plus Acht zu erhöhen; anstatt eine zerrüttete Beziehung in eine erträgliche zu therapieren, sei eine normale in eine beglückende zu vertiefen (Gable & Haidt, 2005). Mittlerweile expandierte Positive Psychologie, die auch vernachlässigte Phänomene wie Dankbarkeit (Emmons & Mishra, 2012), Demut (Bollinger & Hill, 2012), Ehrfurcht (Pearsall, 2007) erforscht, zu einer Bewegung, nicht nur in der Psychologie (Wood & Tarrier, 2010), sondern auch in einer umsatzkräftigen Szene von Workshops mit stets lächelnden Leitern und Teilnehmern. Dies weckte Gegenstimmen, so Barbara Ehrenreich (2010), die sich gegen die Diktatur des nur positiven Denkens und des always be happy wehrte, oder Utsch (2011), der »Wohlfühlterror« konstatierte.

Positive Psychologie gewinnt auch hierzulande an Renommee (Auhagen, 2008; Engelmann 2012). Und damit auch *psychologische* Glücksforschung, nachdem sich bislang überwiegend Geistes- und Sozialwissenschaften mit dieser Ursehnsucht befasst hatten (Bellebaum, 2002). Bernd Hornung (2014a, b) begründete in München ein »Institut für Glücksforschung«, mit dem ambitionierten Anspruch, »zum ersten Mal im deutschsprachigen Europa das neue Weltklasse-Wissen« über Glück verbreitet zu haben. Zu »Glücksforschung Deutschland« liefert Google 22 100 Treffer (Februar 2017), Tendenz steigend.

Gründe für das Glücksinteresse

Warum dieses enorm gestiegene Interesse an »Glück«, selbst bei der UNO, die 2012 damit begann, einen Weltglücksreport herauszugeben (Helliwell et al., 2013)? Wer glücklich ist, hat wenig Anlass, über Glück zu reflektieren, sondern vielmehr, wem dieses abhanden kam, speziell in der Depression, dessen Gegenteil (Fromm, 1989, IV). Glücksforschung sei notwendig, weil mehr und mehr Menschen selbstquälerisch vor sich her grübeln, obschon es in der ersten Welt noch nie so vielen materiell so gut ging, so viele Angebote in den Regalen liegen, so wenig lang gearbeitet werden muss. Trotz diesem Überfluss: Die Quote der sehr Glücklichen blieb sich gleich, bei gut einem Drittel! Ja, das Gegenteil trat ein: Depressionen wurden an der Jahrtausendwende

zehnmal häufiger diagnostiziert als noch vor fünfzig Jahren (Seligman et al., 2009). Glücksbegünstigende Strategien würden Depression nachhaltiger und kostengünstiger mindern als Psychopharmaka (Layous et al., 2011).

Glück lohnt sich (Jacobs Bao & Lyubomirsky, 2013). Diese vielfältig abgesicherte Erkenntnis ist das wohl stärkste Argument für mehr psychologische Glücksforschung (Lyubomirsky et al., 2005). Glückliche Menschen

- ▶ leben länger (Danner et al., 2001)
- ▶ haben ein leistungsfähigeres Immunsystem (mehr Immunoglobulin A) (Barak, 2006)
- ▶ verdienen mehr (Comi, 2011)
- ▶ verursachen weniger Verkehrsunfälle (Kirkcaldy & Furnham, 2001)
- ▶ sind effizienter bei der Arbeit und erfolgreicher im Beruf (Achor, 2010)
- ▶ lernen leichter, schneller und nachhaltiger (Endres & Hüther, 2014)
- ▶ sind weiser (Bergsma & Ardel, 2012)
- ▶ zahlen bereitwilliger Steuern (Lubian & Zarri, 2011)
- ▶ sind kreativer (Baas et al., 2008)
- ▶ haben vielfältigere Sozialbeziehungen (Rodríguez-Pose & von Berlepsch, 2012)

Aufgrund dieser Effekte (ausführlicher s. Kap. 7) verwundert es wenig, dass Glück als »gesellschaftlich wertvoll« angepriesen wurde (Judge & Kammeyer-Mueller, 2011) und die Wirtschaft auf den Glückszug aufsprang: »Happiness: das Zukunftspotenzial für deutsche Unternehmen« (Rückriegel, 2012). Glückliche Arbeiter seien produktiver, hätten weniger Krankenstände und leisteten mehr (Robertson & Cooper, 2011) – des Eindrucks, Glück werde für Gewinnmaximierung funktionalisiert, kann man sich nicht erwehren. Glück ist nicht nur individualpsychologisch relevant, sondern auch gesellschaftlich. Zusehends interessiert die Politik, ob die BürgerInnen glücklich sind (Mulgan, 2013). Der frühere französische Präsident Sarkozy beauftragte eine Kommission, in die Überlegungen über wirtschaftlichen und sozialen Fortschritt das Glück der Bevölkerung einzubeziehen (Stiglitz et al., 2009), ebenso die britische Regierung (Donovan & Halpern 2002). Dies steht in bester utilitaristischen Tradition, gemäß der das ethische Fundamentalprinzip darin besteht, das größtmögliche Glück für die größtmögliche Anzahl Bürger zu schaffen (Bentham, 1789/2003).

Warum vollständig überarbeitete Neuauflage? Seit der Erstauflage im Jahr 2009 erschienen im deutschen Sprachraum zahlreiche Glücksbücher (Bormans, 2011; Bellebaum & Hettlage, 2010), bald psychologisch-therapeutisch akzentuiert (Martens, 2014; Esch, 2014; Engelmann, 2012), bald ökonomisch (Frey & Frey Marti, 2010) – vom englischen Sprachraum ganz zu schweigen, wo das Oxford Handbuch »Happiness« alles überragt (David et al., 2013). Unübersehbar sind die psychologischen Fachartikel. PsycInfo warf für den Zeitraum 2009 bis jetzt (Januar 2017) 6555 einschlägige Titel aus. Aus diesem Grunde war eine Zweitaufgabe vollständig zu aktualisieren. Anderenfalls wäre sie zu einem anachronistischen Buch geraten.

Der Fokus auf empirisch erhärtete Fakten wurde beibehalten. Glücksratgeber, die geradezu tsunamiartig auf den Markt geworfen werden (Girkinger, 2012; Mayring, 2012) – Amazon präsentierte im Januar 2017 zu Glücks-Ratgebern 10600 Titel (läse man einen pro Tag, verschlänge dies 29 Jahre) – entbehren oft der empirischen Fundierung (Parks et al., 2013). Glück ist hochgradig individuell. Menschen können bei Tätigkeiten tief glücklich sein, die andere mit Ekel erfüllen. Von daher verbietet es sich, individuelle Inspirationen zu Glück zu verallgemeinern (Argyle, 2001), wie dies Simone de Beauvoir tat, indem sie alle verheirateten Frauen als unglücklich bedauerte (aus Schneider, 1978); faktisch aber sind sie glücklicher (Saphier-Bernstein & Taylor, 2013, Abschn. 5.1.2).

Die Grundstruktur des Buches

- (1) **Teil 1** erörtert, was Glück ist, philosophisch, aber auch in der Sicht von Männern und Frauen, wofür qualitative Studien auszubreiten sind. Bevor gefragt wird: »Wie glücklich sind Sie?«, ist zu klären: »Was ist Glück für Sie?« (Schoch, 2006) (Kap. 1). Psychologen unternahmen mannigfaltige Versuche, Glück zu messen, mit einem einhelligen Ergebnis: Die meisten Menschen sind häufiger glücklich als deprimiert. Wirklich? (Kap. 2).
- (2) **Glück als abhängige Variable:** Was macht Menschen glücklich? Ein Lottogewinn stärker als Arbeit? Erörtert werden Effekte biologischer, genetischer und persönlichkeitspsychologischer Faktoren (Kap. 3), sodann die von gängigen soziodemographischen Variablen (Geschlecht, Alter, Einkommen etc.) (Kap. 4), und schließlich, mehr Varianz erklärend, die von sozialen Nahbeziehungen und der Arbeit (Kap. 5), bevor gefragt wird: Ist glücklicher, wer religiös und/oder spirituell ist? (Kap. 6)
- (3) **Glück als unabhängige Variable:** Was bewirkt es bei Menschen? Dass sie zügiger 50 finnische Vokabeln lernen? In der Tat! Thematisiert wird der Effekt von Glück auf Gesundheit, kognitive Fertigkeiten, moralisches Handeln und Urteilen. Glück begünstigt darüber hinaus beglückende Denk- und Verhaltensweisen (Kap. 7).
- (4) **Kann Glück erhöht werden?** Ja! Und durch häufiges Danken nachhaltiger als durch Ecstasy! Erörtert werden bewährte Glückssteigerungsstrategien im Alltag (Kap. 8) sowie dezidierte Glückstherapien (Kap. 9). Das Schlusskapitel fasst zusammen, ein Stichwortregister rundet ab.

I Was ist Glück?

- 1 Qualitative Annäherungen an das Glück
- 2 Lässt sich Glück, das »unermessliche«, messen?

1 Qualitative Annäherungen an das Glück

»Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält.«
(Seneca)

Eine Psychologie des Glücks ist qualitativ zu beginnen, mit authentischen Schilderungen, was Menschen unter »Glück« verstehen, wie sie dieses erleben, bei welchen Anlässen, Tätigkeiten, mit welchen Effekten (Bok, 2011). Dabei kann man Verschiedenartiges hören: »Glück gehabt!«, so ein Junge, nachdem er mit dem Fahrrad stürzte, sich aber nicht verletzte. Oder aus dem Munde einer Mama: »Als die Kinder noch klein waren, war ich wirklich glücklich.« Daraus wird eine grundlegende Differenzierung ersichtlich: »Glück« als Zufall, erfreuliches Widerfahrnis, sowie Glück als länger anhaltende Stimmung. Andere Sprachen kennen dafür zwei Worte: Die Angelsachsen »luck« und »happiness«, die Franzosen »fortune« und »bonheur« (die gute Stunde), die Italiener »fortuna« und »felicità«. In diesem Buch geht es primär um glückliche Befindlichkeit, die freilich auch durch Zufälle erzeugt werden kann, und die von Menschen erlebt und beschrieben wurde, längst bevor Wilhelm Wundt 1879 in Leipzig sein Institut errichtete und damit die wissenschaftliche Psychologie begründete.

Für Glücksschilderungen besonders berufen sind Literaten. Dazu liegen Anthologien vor (Rossbacher & Tanzer, 2002; Wetz, 2002; Michel, 2010; Rossi, 2012; Fuchs & Orth, 2014) (s. Abschn. 1.1). Sodann werden Studien ausgebreitet, die subjektive Vorstellungen von Glück rekonstruieren. Da viele Personen Glück als Intensiverfahrung auffassen, die nicht lange anhalten kann, wird auch auf glücklichste Episoden eingegangen (Abschn. 1.2). Glück wird vielfach als lustvolles Wohlbehagen aufgefasst (Hedonismus), aber auch als Entfaltung der Talente (wenn es »glückt«) (Eudaimonismus). Die Differenzierung zwischen hedonistischem und eudaimonistischem Glück, die sich nicht ausschließen – Engagement kann Lust bereiten –, wird in Abschnitt 1.3 entfaltet, ebenso das Gegenteil von Glück: Weniger Traurigkeit, sondern Depression.

1.1 Dichter beschreiben Glück

Der Schweizer Literat Robert Walser schrieb: »Das Glück ist kein guter Stoff für Dichter. Es ist selbstgenügsam.« (aus Rossbacher & Tanzer, 2002, 7) Anders hingegen das Tragische, das voller Explosivkräfte stecke. Dem steht entgegen: Dichter haben sehr wohl Glück geschildert, intensiver und sinnlicher als Glückspsychologen. Wir beschränken uns auf neun literarische Glücksfacetten, die in diesem Buch bedeutsam werden.

Glück ist subjektiv. Kann ein Mensch, den epileptische Anfälle zu Boden werfen, glücklich sein? Viele dürften verneinen. Anders der russische Dichter Dostojewski (1991, 297), der an Spielsucht litt, und Epilepsie: »Wenn er (Fürst Myschkin: »Der Idiot«) in jener Sekunde ... vor dem Anfall noch Zeit fand, sich selbst klar und bewusst

zu sagen: »Ja, für diesen Moment kann man sein ganzes Leben hingeben«. Diese Sekunde könnte angesichts des grenzenlosen Glückes, das er mit seinem ganzen Wesen empfand, am Ende ein volles Leben wert sein.« In der Glückspsychologie hat sich etabliert, Glück als nur subjektiv einschätzbare Befindlichkeit zu sehen (Abschn. 2.1).

Glückliche Naturelle. Glück ist zu gut 50 Prozent genetisch festgelegt (Abschn. 3.1). Mit einem hohen Glücksrichtwert durchs Leben ging – im Grimm-Märchen (KHM 83) – *Hans im Glück*: »So glücklich wie ich«, rief er aus, »gibt es keinen Menschen unter der Sonne!« Den schwer erarbeiteten Klumpen Gold, der auf seiner Schulter schmerzte, tauschte er gegen ein Pferd. Nachdem er aus dem Sattel gestürzt war, ließ er sich eine Kuh aufschwätzen, die besser sei, weil man jeden Tag Milch und Käse habe – so denken glückliche Menschen, die den Blick stets auf das Vorteilhafte richten und Konjunktive (»Hätte ich doch«) vermeiden. Weil ein Schweinsbraten saftiger sei als Kuhfleisch, ließ er sich eine Sau aufreden, bis er überhaupt nichts mehr hatte, nachdem sein Wetzstein in den tiefen Brunnen gefallen war. »Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter war.«

Glück durch kleine Dinge beschrieben viele Dichter, so Theodor Fontane: »Gott, was ist Glück! Eine Griesuppe, eine Schlafstelle und keine Schmerzen – das ist schon viel!« (aus Rossbacher & Tanzer, 2002, 106) Oder der französische Dichter Edmond Goncourt: »Unverfälschtes Glück: Die Salzlucht des Meeres« (ebd. 106). Auch für Nietzsche (1956, II, 947) gehört nur »wenig ... zum Glücke! Der Ton eines Dudelsacks. – Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.« Dieser dankbaren Bescheidenheit entgegengesetzt ist die Gier, die unglücklich macht, literarisch gestaltet von Molière im *Der Geizige*. Der spindeldürre Harpagon ist zwar reich, aber oft im Streit und allein. Oder im Märchen »Vom Fischer und seiner Frau«, die ihren Mann nötigt, am Strand den Butt um immer mehr zu bitten, zuerst ein stattliches Landhaus, in dem sie nur kurz glücklich ist, dann Königspalast, Papst und Gott, worauf sie in ihre armselige Hütte zurückverbannt wird. Materielles ist wenig glücksrelevant (Abschn. 4.6).

Glück ist sinnlich, schärft und erweitert die Sinneswahrnehmung (Abschn. 7.2) und kann körperlich intensiv erlebt werden, etwa in der Erotik über alle Zellen der Haut. Oder beim Schwimmen im Genfer See, was den Romanhelden von Max Frisch, Stiller, tief beglückte: »Noch einmal in solchen Tagen verlockt der See; man spürt die Haut, wenn man jetzt schwimmt, die Wärme des eigenen Blutes, man schwimmt über den schattigen Gründen der Kühle ... Tücher voll flimmernder Milde der Sonne über verlorenen Ufern aus Hauch. Für Augenblicke ist es, als stünde die Zeit, in Seligkeit benommen.« (Frisch, 1976, 698 f.) In unversehrter Natur fühlen sich Menschen glücklicher (Abschn. 4.4).

Glück als Einssein mit allem schildert meisterhaft Hermann Hesse (1970, 488 f.): »Eines Morgens erwachte ich, ein lebhafter Knabe von vielleicht zehn Jahren, mit einem ganz ungewöhnlich holden und tiefen Gefühl von Freude und Wohlbsein, das mich wie eine innere Sonne durchstrahlte. ... Es war Morgen, durchs hohe Fenster sah ich über dem langen Dachrücken des Nachbarhauses den Himmel heiter in reinem Hellblau stehen, auch er schien voll Glück, als habe er Besonderes vor und habe dazu sein hübschestes Kleid angezogen ... Der Zustand des still lachenden Eins-Seins mit der Welt, der