

Andreas Woyke

Sinn- und Glückssuche in modernen Zeiten

1. Glücksforschung

Die moderne Glücksforschung vermittelt uns den Eindruck, Glück wäre machbar, wenn wir zu Anhängern des „positiven Denkens“ werden und angestrengt an unserem Selbstdesign arbeiten. Die polnische Psychologin Sonya Lyobomirsky hat eine „Glücksformel“ erarbeitet, in der drei komplexe glücksrelevante Faktoren kombiniert werden: $G = S + L + A$.¹ S steht für die Summe des genetisch festgelegten Sollwertes, also für das, was traditionell als Charakter oder Persönlichkeit bezeichnet wird. L steht für die persönlichen Lebensumstände und S für das Spektrum intentionaler Aktivitäten. Da wir den ersten Faktor gar nicht und den zweiten nur bedingt beeinflussen können, wird die durchaus sinnvolle Empfehlung gegeben, vor allem das Spektrum unserer Aktivitäten zu verändern. Dahinter steht die keineswegs neue Erkenntnis, dass wir uns an eine Verbesserung (oder auch eine Verschlechterung) unserer Lebensumstände i. d. R. relativ schnell gewöhnen, während körperliche, künstlerische, soziale und andere Tätigkeiten, die wir um ihrer selbst willen betreiben, eine beständige Quelle von Glück und Zufriedenheit sein können.

Eine eigene Wissenschaft der „Glückssteigerung“ geht auf den neuseeländischen Psychologen Michael Fordyce zurück.² Aus seiner Forschung hat er vierzehn Punkte abgeleitet, die in besonderem Maße geeignet sind, unser subjektives Glücksempfinden zu steigern. Von zentraler Bedeutung sind die Betonung eines aktiven Lebens, die Entwicklung „positiven Denkens“ und die Eindämmung bzw. Eliminierung negativer Gefühle. Auch anderen Vertretern der so genannten „Positiven Psychologie“ geht es nicht darum, psychische Störungen zu therapieren, sondern darum, Wege zur Steigerung positiver Gemütszustände, von Glück und Zufriedenheit, zu erschließen. Der Boom von Glücksratgebern ist ein populärer Ableger dieser vielfältigen Forschung. Vieles davon ist

zweifellos interessant und kann auch zur Ergänzung etablierter Vorstellungen beitragen, dennoch gilt es auf drei fragliche Punkte hinzuweisen: Zunächst fällt auf, dass die konkreten Empfehlungen, die aus der modernen Glücksforschung abgeleitet werden, letztlich nur Regeln wiederholen, die wir in größere Zusammenhänge eingebettet in literarischen Texten und in der philosophischen und religiösen Tradition finden können. Es ist spannend, wenn der Gehalt solcher Regeln auch mit den Mitteln einer empirischen Methodologie bestätigt und so neu zum Thema gemacht wird. Es erscheint allerdings fragwürdig, ob verstärkte Aktivität, Optimismus, Authentizität und mehr Offenheit gegenüber anderen uns nachhaltig zu einem besseren Leben führen können, wenn wir davon absehen, diese Aspekte auf anthropologische Grundannahmen und Versuche einer Einbettung des menschlichen Lebens in größere natürliche, kulturelle, soziale und andere Zusammenhänge zu beziehen. Mehr Optimismus und „positives Denken“ sind zentrale Forderungen der modernen Glücksforschung und es wäre absurd, den sachlichen Gehalt dieser Forderung grundsätzlich zu bestreiten. Dennoch stützen sie ein eher seichtes Glücksverständnis und helfen uns wenig dabei, angesichts der Wandelbarkeit und Fragilität unseres Daseins, ein gelingendes Leben zu führen. Wer vorschlägt, dass uns allein „positives Denken“ weiterbringt, wird den Realien der menschlichen Existenz nicht gerecht. Viele Vorschläge der „Positiven Psychologie“ sind vor allem Ausdruck einer Machbarkeitsethik, die darauf setzt, anhand wissenschaftlich fundierter Regularien wäre eine Umstrukturierung unserer Persönlichkeit und unserer Lebenshaltung möglich, die uns gewissermaßen automatisch zu mehr Glück und Zufriedenheit führen kann.

Die Glücksformel von Lyobomirsky enthält zweifellos zentrale Faktoren, die Einfluss auf unser subjektives Glücksempfinden nehmen, vermittelt aber nicht nur den Eindruck, diese ließen sich völlig unabhängig voneinander untersuchen, sondern blendet völlig die innere Einstellung aus, die wir zu verschiedenen Faktoren einnehmen können. Man könnte entgegnen, dass auch unsere Vorstellungswelt letztlich nur ein Produkt aus unseren genetischen Dispositionen und Sozialisationseffekten ist, aber das führt hier wohl nicht wirklich weiter. Es steht außer Frage, dass ein aktives Leben und die Suche nach erfüllenden Tätigkeiten auch in unserer Freizeit uns insgesamt glücklicher machen können. Jeder Automatismus jenseits einer vertieften Selbstreflexion und einer Anpassung an unsere Persönlichkeit führt aber auch hier in die Irre. Die Möglich-