

Glückskonzepte in der Antike – eine knappe Übersicht  
Stefan Büttner-von Stülpnagel\*

Die Beschäftigung mit dem Glück hat Konjunktur. Glücksratgeber erzielen hohe Auflagen. Der Mediziner und Kabarettist Eckhart von Hirschhausen tourt durchs Land, um mit Humor und Lachen Glück zu verbreiten. Die Positive Psychologie und die Neurobiologie erforschen das Glück. In Heidelberg gibt es Glück gar als Schulfach.

Im Dezember 2011 veröffentlichte der Freiburger Finanzwissenschaftler Bernd Raffelhüschen zusammen mit dem Institut für Demoskopie Allensbach einen Glücksatlas. Während die Hamburger die Glücklichen im Land sind, sollen die Berliner immerhin zu den am wenigsten Missmutigen unter den Ost-Bundesländern gehören. Ob dieser Glücksatlas wohl über die richtigen Kategorien für solche Fragen verfügt?

Diese vielfältige Beschäftigung mit dem Glück hat sicher auch damit zu tun, dass sich die Welt in den letzten 20 Jahren so rasch verändert hat. Beschleunigung der Kommunikation, gigantische Ausweitung der verfügbaren Informationsmenge, Vervielfachung des weltweiten Handels durch enorme Senkung der Transport- und Kommunikationskosten, der ungehinderte grenzüberschreitende Strom von Gütern, Dienstleistungen, Kapital, Wissen und Menschen – also das, was unter dem Begriff Globalisierung zusammengefasst wird, hat zu einer Beschleunigung der Lebensverhältnisse und zu neuen Unübersichtlichkeiten geführt, von denen wohl die meisten von uns nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen.

Sollen in dieser Situation jetzt zusätzlich auch noch die Glücksreserven der Alten mobilisiert werden, um der modernen Glückssehnsucht einen weitere Hilfe herbeizuschaffen.

---

\* Bei vorliegendem Text handelt es sich um den Abdruck meines Vortrags im Rahmen der *Dialogi Berlinenses: Neues aus der Wissenschaft für die Schule* zum Thema „Glückskonzepte und Lebensbewältigung in der römischen Philosophie“ vom 13. 1. 2012 an der FU Berlin. Die Form des mündlichen Vortrags wurde beibehalten, was den Verzicht auf die Konzeption des Sokrates, der Kyniker sowie der Skeptiker bedeutet. Auf Literaturangaben außer bei Angabe der Zitate habe ich verzichtet.

Eine solche Vorgehensweise würde aus meiner Sicht die antiken Konzeptionen des Glücks um das Entscheidende verkürzen. Liegt doch der Beitrag der antiken Philosophien zum Glück gegenüber dem aktuellen und zuweilen inflationären Gebrauch des Begriffs darin, dass die antiken Glückskonzepte begrifflich klar, kategorial scharf, konzeptionell konsequent und lebenspraktisch pointiert das komplexe Phänomen des Glücks in Teilaspekte zerlegt und auf ihren jeweiligen Begriff gebracht haben.

Denn entgegen den landläufigen Kurzzusammenfassungen in zeitgenössischen Glücksratgebern haben die philosophischen Positionen der Antike die wesentlichen und aus meiner Sicht notwendigen Bestimmungen und Aspekte des Glücks profiliert herausgearbeitet und mit einer der Sache angemessenen Tiefendimension versehen. Und diese Tiefendimension ist letztlich nötig, um auch für heutige Glückssucher aufs Ganze gesehen befriedigende Antworten zu erhalten.

Denn die Frage, wie angesichts dieser Veränderungen, der lauten, aber auch der leisen, ein einzelnes Ich sich zu erhalten vermag, wie es sich im Strom der anbrandenden Neuigkeiten zurecht finden und selbst stabilisieren kann, ist sicher eine Frage, die unter völlig anderen Bedingungen die Alten ebenfalls in hohem Maß beschäftigt hat.

### 1. Terminologische Vorbemerkung: Glück als Gelingen

Unter Glück wird in meinen Ausführungen nicht das mir zufallende positive Ereignis verstanden; also nicht der berühmte Lottogewinn, auf den viele hoffen, die meisten jedoch vergeblich.

Vielmehr wird im folgenden unter Glück immer ein Gelingen zu verstehen sein. Wobei dieses Gelingen zweifacher Art sein kann: Das Gelingen kann entweder in einem kurzen Moment stattfinden, der als besonderer Glücksmoment empfunden wird, oder es kann auf einen längeren Zeitabschnitt bezogen werden bzw. auf das Leben als ganzes, das dann als gelingendes und damit glückliches Leben verstanden wird. In beiden Fällen jedoch ist Glück eine Form des Gelingens.

Für diese Form des Gelingens im Sinne des gelingenden Lebens haben die Griechen den Begriff der „Eudaimonia“ eingeführt.

Der Begriff hat sich von Platon an durchgesetzt, da im Begriff der Eudaimonie in der platonischen Fassung, die das passive Geführtwerden durch einen „Daimon“ durch das aktive Wählen des eigenen „Seelen-Daimon“ ergänzt hat, Inneres und Äußeres zusammengeführt werden.

Es sind also nicht mehr in erster Linie die äußeren Güter wie in der älteren Güterethik, die zum Glück führen bzw. das Glück ausmachen, sondern es ist vor allem die innere Selbstgestaltung, die wesentlicher Aspekt des Glücks ist.

## 2. Der Grundsatz der antiken Glückskonzepte: Alle wollen glücklich sein.

Am Anfang meiner Ausführungen hat derjenige Grundsatz zu stehen, der allen hier vorgetragenen philosophischen Positionen gemeinsam ist.

Der Grundsatz lautet: Alle Menschen streben nach Glück.

So lesen wir es bei Aristoteles in der Nikomachischen Ethik: *Was ist das Ziel der Staatskunst und welches das höchste von den Gütern, die man durch Handeln erreichen kann. In seiner Benennung stimmen fast alle überein. Das Glück - so sagen die Leute (...) - wobei gutes Leben und gutes Handeln in eins gesetzt werden mit Glücklichkeit.* (NE 1095 a)

Gleichsinniges finden wir bei Seneca: *Vivere ... omnes beate volunt.* (De vita beata 1). Und die Reihe ließe sich fortsetzen: Alle Menschen wollen, dass ihr Leben gelingt und sie glücklich werden.

Über die Frage allerdings, worin genau das gelingende Leben, das Glück besteht, beginnt notwendigerweise die Auseinandersetzung.

Gelingendes Leben kann im Genuss von Lust und Freude bestehen, es kann in Freundschaft mit anderen Menschen, im politischen Handeln, aber auch in der theoretischen Erkenntnis bestehen.

In meinen Ausführungen zu den antiken Glückskonzepten werde ich zuerst auf Platon unter dem Stichwort „Glück als Freundschaft der Seele mit sich selbst“

eingehen. Als zweites komme ich dann mit Aristoteles auf eine Variante des Glückskonzeptes zu sprechen unter dem Titel „Glück als Bürgersein“. Als drittes stelle ich Epikurs Theorie des „Glücks als schmerzfreie Ungestörtheit“ vor.

An vierter Stelle erläutere ich die stoische Konzeption unter dem Titel „Glück als Leidenschaftslosigkeit“, die das wirkungsmächtigste Ethikkonzept der Philosophiegeschichte ist.

### 3. Platon oder Glück als Freundschaft der Seele mit sich selbst

Worin besteht Platons Beitrag zur Glücksdebatte?

Zunächst in der Unterscheidung von Leben und gutem Leben, die der platonische Sokrates am Ende der Apologie folgendermaßen formuliert: „Also müsst auch ihr, Richter, gute Hoffnung haben in Absicht des Todes und dies eine Richtige im Gemüt halten, dass es für den guten Mann kein Übel gibt weder im Leben noch im Tode“.

Damit wird die Platon vorliegende Problematik der Unterscheidung von Nomos und Physis, von gesetztem Recht und natürlichem Recht in die Struktur des Lebens selbst hineingetragen. Das Leben des Menschen bringt aus sich die Unterscheidung von gutem und schlechtem Leben als unterschiedliche Lebensformen hervor, zwischen denen der Mensch zu wählen hat.

Und nur die Wahl für das gute Leben ist – im Grunde – das gelingende Leben. Glück und Gutsein werden – von Platon aus den unterschiedlichsten Perspektiven und in immer wieder einsetzenden Reflexionen – aufeinander bezogen. So formuliert Platon im Dialog Gorgias: *Demzufolge (...) muss ohne Zweifel der Besonnene, weil er ... auch gerecht, tapfer und fromm ist, ein vollendet guter Mann sein; der Gute aber muss in allen Fällen gut und schön handeln; wer aber gut handelt, der muss auch selig und glücklich, der Schlechte dagegen, der schlecht handelt, unglücklich sein* (Gorg. 507 b8-c7).

Um diese Verflechtung von Gutsein und Glücklichkeit begründen zu können, greift Platon weit aus. Er zeigt, dass wir in Theorie und in Praxis zwischen „Erscheinungen“ und „Ideen“ unterscheiden müssen. Damit ist gemeint, dass wir alle Dinge und alle Handlungen in einer doppelten Perspektive betrachten. Wir unterscheiden dasjenige,

was wesentlich bzw. verbindlich ist, von dem, was unwesentlich bzw. unverbindlich ist. Um z. B. Zivilcourage zeigen zu können, müssen wir eine Idee der Zivilcourage haben. Sie ist – so die Definition Platons – eine menschliche Fähigkeit (= Tugend, gr. *Arete*), die Widerstände überwindet und für das Gute sich einsetzt. Dieser Kernbestand der Zivilcourage macht dasjenige aus, was in allen Formen der Zivilcourage anwesend ist und was Platon Idee nennt.

Das Ensemble der Ideen gipfelt dann in der Idee des Guten, die Ziel und Zweck aller Handlungen ist. Alles Handeln ist an dieser Idee des Guten orientiert, insofern wir voraussetzen, dass Zivilcourage – richtig ausgeführt – etwas an sich Gutes ist und insofern an der Idee des Guten teilhat. Diese Teilhabe an der Idee des Guten zeigt sich in verschiedenen Situationen auf verschiedene Weise (= Erscheinungen). So zeugt es in gleicher Weise von der Idee der Zivilcourage gegen Rowdies in der U-Bahn einzuschreiten wie öffentlich einen Fehler einzugestehen auch auf die Gefahr hin, sein Amt zu verlieren. Ein solches zivilcouragiertes Verhalten muss sich am „Guten selbst“ orientieren.

Und das gilt auch für alle anderen Handlungen: Die Seele des Menschen muss sich an der Idee des Guten orientieren, um tugendhaft zu handeln.

Erst im Blick auf die Idee des Guten kommt die Seele in ein harmonisches Verhältnis zu sich. Sie wird stimmig. Diese Stimmigkeit beschreibt Platon als „Freundschaft der Seele mit sich selbst“.

Um diese Freundschaft der Seele mit sich selbst und damit das gute und gelingende Leben zu erreichen, genügt es nun nicht, sich nur auf die eigene Seele zu fokussieren und die Seelenteile aus sich heraus in ein harmonisches Verhältnis zu bringen, sondern diese Harmonie kann nur entstehen, wenn die Seele ihre Vernünftigkeit im Blick auf die ‚außer‘ ihr seienden Ideen gewinnt.

Die Ideen aber sind – egal wie das Verhältnis von Ideen und Seele im einzelnen zu denken ist – der Seele transzendent. Sie sind in keinem Fall der Seele immanent. Also kann die Seele, das Ich des Menschen nicht aus sich selbst heraus glücklich werden, sondern sie bedarf der Hinsicht auf etwas Unbedingtes und insofern Vorbildhaftes. Wenn die Seele dieses Unbedingte und Vorbildhafte erreicht, dann hat sie etwas Göttliches an sich.

Von Platon kann man in Sachen Glück also lernen, dass zum Glück eine Beziehung auf etwas Unbedingtes und damit auf etwas Transzendentes nötig ist. Und dass wahres Glück einen Bezug zur Moralität hat.

### 3. Aristoteles oder menschliches Glück als Bürgersein

Aristoteles, wiewohl Kritiker Platons folgt in der Hochschätzung des theoretischen Lebens seinem Lehrer Platon. Dessen Vorstellung von Glück als einem göttlichen Zustand findet sich auch bei Aristoteles. Es ist das Glück des Philosophen bzw. des theoretischen Menschen, der berühmte *bios theoretikos* oder die *vita comtemplativa*. Hymnisch feiert Aristoteles am Ende der Nikomachischen Ethik diese Lebensform: *(...) man soll, soweit es möglich ist, das Unsterbliche ins Herz fassen und all sein Tun darauf einrichten, daß man lebe entsprechend dem was in uns das Herrlichste ist. Denn wenn dies auch dem äußeren Maßstab nach in uns ein Unscheinbares ist, so ist es doch seiner Macht und seinem Werte nach das bei weitem über alles Hervorragende. Ja, man darf sagen, daß jeglicher eben dieses Göttliche selber ist; ist dies doch an ihm sein eigentliches Wesen und sein besseres Teil. Es wäre also wider die Vernunft, wenn er nicht sein eigenes Leben, sondern das eines fremden Wesens führen wollte. So wird denn, was wir früher ausgeführt haben, auch mit dem jetzt Dargelegten übereinstimmen: was für einen jeden seinem eigentümlichen Wesen nach das Entsprechende ist, das ist für jeden auch das Wertvollste und Erfreulichste. Für den Menschen also ist es dasjenige Leben, das der denkenden Vernunft entspricht, wenn doch diese am meisten der Mensch selber ist. Dieses Leben ist also auch das glücklichste.* (NE 1177 b)

Der eigentliche und eigene Beitrag des Aristoteles zur Frage nach dem Glück besteht aber darin, dass Aristoteles drei verschiedene Lebensformen unterscheidet.

Er verweist die Glückssuche auf die Suche nach der richtigen Lebensform. Damit vermeidet er für seine praktische Philosophie einen Objektivismus der Güter auf der einen Seite und einen Subjektivismus des Gefühls auf der anderen Seite. Es ist immer das Verhältnis von Einzelfnem und Gruppe, also eine Lebensform, die bei der Frage des Glücks betrachtet werden muss.

Aristoteles unterscheidet die hedonistische Lebensform, die politische Lebensform und die eben genannte theoretische Lebensform. Die hedonistische Lebensform scheidet nach Aristoteles aus. Die theoretische Lebensform ist göttlich, aber überschwänglich.

Diejenige Lebensform, die für uns alle existiert, ist das Glück des politischen Menschen. Diesem spezifisch menschlichen Glück widmet Aristoteles breiten Raum. Um dies plausibel zu machen, muss ich etwas ausholen.

Glück ist – nach Aristoteles - an eine Tätigkeit gebunden. Tätigsein heißt bei Aristoteles *Energeia*, auf den der heutige Begriff der Energie zurückgeht.

Glück und Tätigkeit hängen also zusammen. In der Nikomachischen Ethik heißt es dazu: *Wenn im Gegenteil die Eudämonie, wie oben dargelegt worden ist, eher in eine Art der Betätigung zu setzen ist; und wenn nun von den Arten der Betätigung die einen notgedrungen und um durch sie anderes zu erreichen betrieben werden, die anderen aber an und für sich den Gegenstand des Wollens bilden: so muß man die Eudämonie offenbar zu der Klasse derjenigen Betätigungen zählen, die an und für sich, und nicht zu denen, die um anderes zu erreichen gewollt werden. Denn die Eudämonie bedarf nichts, sie genügt sich selbst.*

*An und für sich aber gewollt werden diejenigen Betätigungen, bei denen nichts weiter begehrt wird als die Tätigkeit selbst. Dahin nun zählen die Menschen erstens die der sittlichen Anforderung entsprechenden Handlungsweisen; denn das Edle und Würdige zu tun gehört zu dem, was an und für sich gewollt werden soll. (NE 1176b)*

Das Tätigsein ist aber um so intensiver, je höher stehend der Gegenstand ist, mit dem sich die Tätigkeit beschäftigt. Am höchsten stehen die Tätigkeiten, die um ihrer selbst willen getan werden. So bin ich ehrlich, weil ich ehrlich sein will. Ich verfolge damit kein weiteres Ziel. Die Ausübung der Tugend ist also eine Tätigkeit, die in sich selbst ruht. Eine in sich selbst ruhende Tätigkeit ist Glück.

Darum gilt nach Aristoteles, dass das glückliche Leben ein ethisch hochstehendes Leben ist.

Dieses tugendhafte, ethisch hochstehende Leben verwirklicht der Einzelne in der Polis. Man kann diese Form des Glücks auch einen anerkennungstheoretisch und

leistungstheoretisch orientierten Glücksbegriff nennen, denn die Tätigkeiten, die in der Polis anerkannt werden, sind Tugenden. Wir bewundern unsere Mitbürger nur für Dinge, die auf einer intellektuellen oder moralischen „Leistung“ beruhen.

Darüber hinaus diskutiert Aristoteles ausführlich die Frage, in welchem Verhältnis die Lust zum gelingenden Leben steht. Denn es ist eine wichtige Frage, ob tugendhaftes Verhalten auch Lust, d. i. Freude bereitet.

Der entsprechende Grundsatz des Aristoteles zum Verhältnis von Tätigkeit bzw. Glück und Lust lautet: *Jede Tätigkeit ist von einer wesenszugehörigen Lust begleitet* (NE 1175 b). Es ist ein differentieller, qualitativer Lustbegriff, der hier von Aristoteles formuliert wird.

Das aber bedeutet, dass die intensive Tätigkeit, die sich im tugendhaften Leben realisiert, auch von Lust gekrönt ist. Von Aristoteles kann man insofern lernen, dass Glück und Tätigkeit unmittelbar miteinander zusammen hängen. Und dass Passivität und Glück nicht zusammen passen.

#### 4.0 Epikureer und Stoiker als feindliche Brüder

Mit den Schulen Epikurs und der Stoa kommen wir zu den beiden feindlichen Brüdern hellenistischer Philosophie und Lebenskunst. Der Berliner Philosoph Wilhelm Weischedel hat sie zutreffend als mit der Überschrift „pflichtloses Glück (= Epikureer) und glücklose Pflicht (= Stoiker)“ charakterisiert.

Beiden gemeinsam ist die Subjektivierung und Individualisierung. Damit ist gemeint, dass die Innenwelt des Menschen, das psychische System mit Luhmann gesprochen, ein eindeutiges und letztes Kriterium für ethische Entscheidungen wird. Im psychischen System ist die Entscheidung über gut und schlecht enthalten. Es bedarf keiner Rückkopplung an Ideen wie bei Platon oder an die anderen Polisbürger wie bei Aristoteles. Rein aus der Binnensicht lässt sich alles entwickeln.

##### 4. 1 Epikur oder Glück als Ungestörtheit



Von dieser Binnensicht des psychischen Systems geht als erster ganz konsequent und systematisch Epikur aus. Das macht seine bleibende Größe innerhalb der Geschichte des Denkens aus.

Epikur sagt: Das Glück besteht in der *Ataraxie*, in der Ungestörtheit oder Unverwirrtheit des Ich.

Und diese Ungestörtheit oder Unverwirrtheit wird von ihm – in kühner Weise – mit Lust, *Hedone* gleichgesetzt.

*Hedone* (eigentlich ‚Süßigkeit‘) ist ein angenehmes Leibgefühl, das den Menschen durchströmt, in ganz durchzieht, ihn erfüllt. Dieses schmerzfreie und unlustfreie angenehme Wohlsein ist *Anfang und Ende des seligen Lebens*, wie es Epikur im Brief an Menoikeus formuliert.

Mit dieser Vorstellung nimmt Epikur eine kühne Neubestimmung des Lustbegriffs vor, indem er diese Form des Wohlseins mit der Ungestörtheit (*Ataraxie*) identifiziert. Er folgt damit dem klassischen Glücksbegriff, indem er den höchsten Zustand des Menschen als eine Form von Ruhe auffasst. Diese Identifikation ist insofern ungewöhnlich als wir sonst eher geneigt sind, Lust mit Begehren zu assoziieren und damit als Bewegung zu verstehen.

Um jedoch auch diesen andere wichtigen Aspekt der Lust abdecken zu können, unterscheidet Epikur zwei Formen der Lust: Die von Epikur sogenannte „Zustandslust“ (die katastematichen Lust) einerseits, andererseits die „Bewegungslust“ oder kinetischen Lust. Was ist damit gemeint? Kinetische Lust ist diejenige Lust, die entsteht, solange wir nach etwas streben. Ich habe Durst, ich trinke und während des Trinkens empfinde ich Lust infolge der Beseitigung des Durstes. Diese Lust wird kinetisch genannt, weil sie das Wohlgefühl während des Vorgangs bezeichnet. Sie flüchtig und vergänglich; aber auch Lust. Diese kinetische Lust geht, wenn ihr Ziel erreicht ist, in Zustandslust über.

Diese Zustandslust wird dann von Epikur mit der *Ataraxie* identifiziert. Das Ziel des menschlichen Lebens ist die *Ataraxie*, die Ungestörtheit. Unter der klaren Anerkennung der *conditio humana* kann dies nach Epikur nur das leibliche Wohlgefühl, ein ruhiges Wohlsein, eine Art ‚wellness‘ sein.

Durch diese Rückführung auf die vitale Struktur des Menschen - Epikur spricht geradezu vom „stabilen Zustand des Fleisches“ - kann der Glücksbegriff mit empirischem Gehalt erfüllt werden. Diese Rückführung auf die leibliche Verfassung des Menschen hat mehrere Vorteile:

1. Damit hat ein Epikur ein Kriterium für das Glück etabliert, das insofern natürlich ist, als es für alle Menschen gilt. Denn alle Menschen empfinden es, wenn ein schmerzfreies Wohlgefühl in uns aufkommt.
2. Wir sind uns dessen unmittelbar sicher. Es lässt sich nicht darüber streiten, ob wir Schmerzen haben oder keine Schmerzen haben.
3. Diese Empfindung ist kultur-unabhängig und bildungs-unabhängig. Von hier erklärt sich Epikurs Verachtung bzw. Geringschätzung der Wissenschaften, insofern sie nicht der Lust dient.
4. Der epikureische Lustbegriff beinhaltet, dass nicht zwischen verschiedenen Lustzuständen unterschieden wird, wie dies bei Aristoteles der Fall ist. Lust ist vielmehr ein nicht-intentionales Leibgefühl, das nur quantitative Differenzierungen zulässt, keine qualitativen. Insofern bleibt Lust – bei Epikur anders als bei Aristoteles - ein homogenes Phänomen.

Aus diesen Prämissen folgen für Epikur die folgenden sechs Lehrsätze, die das Profil seiner Konzeption von Glück als Lust ausmachen:

1. Die Lust kann über die Schmerzlosigkeit hinaus nicht gesteigert werden. Dies ist so, weil die Zustandslust die reinste, weil schmerzfreieste Lust ist. Sie hat als ruhiges Wohlgefühl aus sich heraus keinen Antrieb sich verändern zu wollen. Zustandslust ist Beschwerdelosigkeit des Leibes und Furchtlosigkeit der Seele. Im Klassifikationsschema von Herbert Marcuse ist Epikurs Hedonismus ein „negativer Hedonismus, weil er keinen positiven Lustbegriff über die Schmerzlosigkeit hinaus etabliert.
2. Einziges Ziel muss also Unlustvermeidung sein.
3. Unlust kann am besten vermieden werden, wenn man die Differenz zwischen Anspruch und Erfüllbarkeit gering hält. Daraus folgt unmittelbar der epikureische Minimalismus: Denn geringe und einfache Ansprüche sind leichter zu befriedigen als große und komplexe Ansprüche. In einem Fragment heißt es: *Wenn man Brot und Wasser hat, dann darf man sogar mit Zeus an Glückseligkeit wetteifern.*

Mit dieser Form des Minimalismus ist Epikur der große Antipode zur modernen konsumorientierten Lebensweise, die gerade von einer immer weiteren Steigerung der Ansprüche lebt. Der moderne Konsumismus beruft sich mit seiner Form des Hedonismus also zu unrecht auf Epikur.

5. Um die schlimmste Furcht, die Todesfurcht zu beseitigen, muss Epikur beweisen, dass der Tod das definitive Ende des Lebens ist.

Im Dienst dieser These steht auch die epikureische Physik, die einen materialistischen Atomismus vertritt, bei dem auch die Seele aus Atomen besteht, die sich nach dem Tod vollständig zerstreuen.

6. Die Lebensdauer ist irrelevant für die Eudaimonie: Ein Augenblick des Glücks genügt. Die Endlichkeit des Menschen ist kein Mangel.

7. Um die Möglichkeiten zur Verwirrung und Störung durch die Gesellschaft möglichst gering zu halten, empfiehlt Epikur eine radikale Distanz zur Politik. *Lebe im Verborgenen* lautet der Wahlspruch.

#### 4.2. Stoa oder Glück als Leidenschaftslosigkeit

Intellektuelle Vorläufer der Stoa sind die Kyniker, insbesondere Diogenes, der ja auch auf ihrer Einladung abgebildet ist.

Die Bedeutung des Diogenes und damit der kynischen Schule insgesamt besteht darin, dass die Kyniker in allen ihren – häufig obszönen, aber immer provokativen Handlungen – demonstrieren, dass die Vernunft allen Dingen, äußeren wie inneren überlegen ist.

Diesen Grundgedanken von der unbedingten Macht der Vernunft übernehmen die Stoiker von den Kynikern und bauen ihn zu einem System aus. Grundbegriff der Stoa ist der Begriff der Apathie (*Apatheia*). In dieser Apathie oder Leidenschaftslosigkeit der Seele besteht das Glück.

Denn die Leidenschaften - seien sie nun positiv wie Freude oder negativ wie Trauer – würden den Menschen in die eine oder andere Richtung bewegen, ihn also von der Ruhe der Vernunft ablenken. Aus diesem Grund müssen sie vermieden werden bzw. in grundsätzlicher Distanz zu allen Urteilen gehalten werden, damit die Affekte nicht zu Fehlurteilen führen.

Daraus folgen die folgenden Grundsätze:

1. Vernunft ist dasjenige Vermögen im Menschen, das urteilt und damit entscheidet. Sie hat die unbedingte Führung gegenüber allen anderen Zuständen des psychischen Systems.
2. Die entscheidende Fähigkeit der Vernunft ist die Urteilsfähigkeit. Durch das vernünftige Urteil kann jede Situation, die dem Menschen widerfährt, so interpretiert werden, dass der Mensch durch diese Widerfahrnisse nicht gesteuert oder gar weggerissen wird. Einer der berühmtesten Sätze stoischer Philosophie lautet: *Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge.*
3. Grundsätzliches Ziel der Vernunft ist es, eine Übereinstimmung des eigenen Willens mit dem eigenen Können herzustellen. Wenn dies gelingt, lebt der Mensch in „Übereinstimmung mit sich“.
4. Um diese Übereinstimmung mit sich herstellen zu können, muss die Vernunft abschätzen, welche Dinge und Ereignisse für sie relevant sind und welche nicht. Dabei kommen die Stoiker zu der Einschätzung, dass alle Dinge und Ereignisse, die nicht die Vernunft selbst sind, irrelevant sind. Diese irrelevanten Dinge heißen in stoischer Terminologie *Adiaphora*.
5. Unter die indifferenten Dinge zählen Gesundheit und Krankheit, Reichtum und Armut usw. Allerdings bedeutet dies nicht, dass alle Dinge in gleicher Weise erstrebt werden sollen. Auch wenn beide Zustände gleichgültig sind, ist der eine, wenn man die freie Wahl hat, vorzuziehen, weil er das Leben erleichtert.
6. Die richtige Einstellung zum Reichtum z. B. ist: Zu haben als hätte man nicht. Diese Einstellung sollte im Verhältnis zu allen Dingen gelten. In Epiktets Handbüchlein der Moral heißt es dazu: *In unserer Macht stehen Vorstellung, Antrieb, Wunsch, Aversion, mit einem Worte alles, was unsere Sache ist. Nicht in unserer Macht stehen dagegen unser Körper, unser Besitz, unser Ruf, unser Amt, kurz alles, was nicht unsere Sache ist.*

Mit dieser Position entwirft die Stoa eine kognitive Verhaltens- und Einstellungstherapie. Gelingt diese Therapie, dann wird der Mensch glücklich, denn es gibt nichts mehr, was ihn noch beunruhigen und damit aus der Ruhe bringen

kann. Es gibt nichts mehr, was ihn zu einem Fehltrug aufgrund von Affekten bringen könnte.

Ein Mensch, der diese Einstellung, umsetzen kann, ist im stoischen Sinne ein Weiser. Ob es einen solchen Weisen je gegeben hat, ist eine vieldiskutierte und offene Frage innerhalb der stoischen Schule.

In einem anderen Punkt sind die Stoiker aber ganz entschieden: Wenn die Unerschütterlichkeit der eigenen Haltung durch äußere Ereignisse so gefährdet ist, dass der Einzelne sich durch kognitive Umstellung daraus nicht mehr befreien kann, empfiehlt die Stoa – übrigens als die einzige Philosophenschule in der Geschichte des Denkens – den Suizid. Weil wichtiger als die Selbsterhaltung ist – auch um den Preis des Todes – die freie Rationalität. Denn genau darin besteht das Glück.

Aufgrund dieser grundsätzlichen Distanz zu allen Ereignissen der Welt hat die stoische Philosophie eine innere Affinität zur Politik. Anders als der Epikureer lebt der Stoiker im Getümmel der Welt, ohne doch im Innersten davon berührt zu werden. Eine Haltung, die in hohem Maße zur Politik befähigt.

## 5. Was bleibt von den Alten und ihren Glückskonzepten?

Vielleicht eine Komposition aus den vier genannten Positionen.

Denn das Glück hat systematisch betrachtet vier Aspekte, von denen jeweils ein Aspekt aus der platonischen, aristotelischen, epikureischen und stoischen Schule extrahiert werden kann:

1. Zum Glück gehört das Unbedingte. Glück schließt etwas ein, das über die jeweilige Situation hinausreicht und einen Verweis auf etwas Unbedingtes, mindestens auf etwas Allgemeines einschließt. So können wir uns schwer vorstellen, dass eine Lüge zum Glück führen und auf einem Betrug ein glückliches Leben gegründet sein kann. Dies ist der Beitrag Platons zur Glücksdebatte.

2. Zum Glück gehört das Tätigsein. Glück schließt Passivität aus. Nur wenn ich meine Tugenden, meine vorhandenen intellektuellen Fähigkeiten und moralischen Verpflichtungen, realisiere, werde ich glücklich. Dies ist der Beitrag Aristoteles' zur Glücksdebatte.

3. Zum Glück gehört die Lust. Mein Tätigsein darf ruhig Spaß und Freude machen. Und zum Glücklichsein gehört das unmittelbare Gefühl des Glücks. Es ist schwer vorstellbar, dass wir einen rein kognitiven Zustand als Zustand des Glücks beschreiben würden. Auch unser Leib muss sich wohlfühlen. Dies ist der Beitrag Epikurs zur Glücksdebatte.

4. Zum Glück gehört die Einstellung. Durch kognitive Veränderung meiner Einstellung gelingt es mir aus scheinbar unauflösbaren und damit unglücklichen Situationen glückliche Situationen zu machen. Sobald es mir gelingt, einer Sache einen anderen kognitiven Rahmen zu geben, verändert sich die Sache. Dies ist der Beitrag der Stoa zur Glücksdebatte.

Diese nach meiner Auffassung notwendigen Aspekte des Glücks können Hilfestellung sein in einer Moderne, die durch eine Gesetzmäßigkeit bestimmt zu sein scheint, auf die besonders eindrücklich der Soziologe Georg Simmel vor über 100 Jahren aufmerksam gemacht hat: Auf den Umstand, dass der Zugewinn an Freiheit nicht in gleichem Maße mit einem Zugewinn an Glück einhergeht.

Simmel konstatiert für die Moderne, dass „unsere Zeit, die, als Ganzes betrachtet, trotz allem, was noch zu wünschen bleibt, sicher mehr Freiheit besitzt als irgend eine frühere, dieser Freiheit doch so wenig froh wird.“

Die Freiheitsgrade, die durch die Entwicklung der Produktivkräfte gewonnen werden, führen also – folgt man dieser Diagnose Simmels aus dem Jahr 1900 - gerade nicht dazu, dass die Menschen sich glücklicher fühlen. Viel eher scheint dieser Zuwachs an Freiheitsgraden mit einer gewissen Traurigkeit einherzugehen, die so wenig zur modernen Freiheit zu passen scheint.

Hier können die antiken Glückskonzepte mit ihrem Bedürfnisminimalismus ein unzeitgemäßes Korrektiv und vielleicht eine individuelle Hilfestellung sein.

Darüber hinaus bleibt aus meiner Sicht von den Alten zweierlei: Der nüchterne Realismus einerseits und der unbedingte Wille andererseits, die Rezepte für das Glück zu begründen und in einer Metaphysik zu fundieren. Aber umgekehrt auch immer im Auge zu haben, dass Theorie ohne Realisierung im Leben nichts wert ist.

Die akademische Philosophie unserer Tage hat diesen Aspekt der Umsetzung im Leben und damit die Lebenskunst schlicht und einfach vergessen.

Die Glücksratgeber hingegen trivialisieren mit einer Fülle richtiger Ratschläge das Problem, insofern sie eindimensional präsentieren, was als mehrdimensionales Problem die Menschen umtreibt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in Ihrer schulischen Arbeit mit dieser Konsequenz der Alten auch noch heute ihre Schülerinnen und Schüler anregen, vielleicht sogar überzeugen, aber auf jeden Fall begeistern.