

## SUBJEKTIVE GLÜCKSKONZEPTE

*Vera Pohl*

### **Einleitung**

Die konventionellen Vorstellungen vom geglücktem Leben, als ein Leben in materieller und emotionaler Sicherheit, haben sich als Motor und Katalysator für viele Entwicklungen und Prozesse in der Geschichte der Menschheit erwiesen.

Traditionelle Glücksvorstellungen erfüllen und erfüllen immer noch die Funktion den Mensch zu einem Waren produzierenden, konsumierenden, und sich selbst reproduzierenden Glied der Gesellschaft zu formen.

Mit geglücktem Leben wird häufig, beruflicher Erfolg, Familie (Ehe, Kinder), Geld und ein sicheres, von harten Schicksalsschlägen verschontes, Leben assoziiert.

Doch auch neue Entwürfe vom geglücktem Leben sind entstanden und neben den konventionellen Lebenskonzepten existieren eigene, sehr vom subjektiven Hintergrund abhängige, Vorstellungen.

Die Vorstellung vom Glück an sich scheint mit dem was das einzelne Subjekt als geglücktes Leben definiert, eng verbunden zu sein und ist dennoch etwas ganz eigenes, ein sich selbst erklärendes Phänomen. Den Wesenskern des Glücks zu beschreiben, bzw. zu fassen, ist wenn dann nur in der Annäherung möglich. So *„bleibt doch nichts übrig, als sich an den Vorstellungsinhalt zu halten, der sich assoziativ am ehesten zum Gefühl gesellt“*<sup>1</sup>, in diesem Falle das Glücksgefühl.

### **Annäherung an den Gegenstand und Vorannahmen**

Der Gegenstand dieser Arbeit ist die Beschreibung und Analyse subjektiver Glücksvorstellungen auf der Grundlage einer empirischen Untersuchung.

## *Subjektive Glückskonzepte*

Was alles mit diesen Vorstellungen zusammenhängt, wie zum Beispiel Handlungsstrategien und Lebensentwürfe, wird zentrales Thema der Arbeit sein. Meine These ist dabei, daß jedes Subjekt seine Handlungen zum Teil bewußt so ausrichtet, daß Glücksgewinne, unabhängig von der spezifischen Lebenslage, möglich sind.

Gleichzeitig ist jedoch auch jedes Subjekt der Verursacher eigenen Leidens auch auf diesem Aspekt werde ich kurz eingehen, da ich davon ausgehe, daß im Umgang mit Leid die selben Handlungsmuster die Aktion bestimmen, wie im umgekehrten Falle des Glücks.

Die Vorstellung von Glück greift immer in die Vorstellung von Leid, bzw. Unglück, als deren Negation.

Das Unglück ist dann wie ein verzerrtes Spiegelbild des Glücks. Denn *„es ist nicht möglich, über einen Gegenstand an sich zu reden, ohne implizit auch über andere Gegenstände zu reden. Wir begreifen die Dinge nur in ihrer Differenz zu anderen Dingen.“*<sup>2</sup>

### **Glücksvorstellungen als „Forschungsgegenstand“**

Das Vorhaben empirisch den Gegenstand des Glücks zu erschließen, hört sich zuerst recht einfach an, denn, so scheint es, besitzt jede/r Wissen darüber was Glück ist.

Jeder Mensch ist „Experte“ auf diesem Gebiet und hat Kompetenzen, sowohl mit der Begrifflichkeit und den Bedeutungen von Glück, als auch der Übersetzung dieser in Handlungen, erworben.

Dieses Wissen über Glück ist sowohl kollektiv, wie auch subjektiv und vom individuellen Hintergrund bestimmt.

Kollektiv insoweit, daß wir alle wissen mit welchen Bedeutungen Begriffe wie Glück, bzw. auch Unglück belegt sind und eine Art kollektive Übereinstimmung darüber besteht.

## *Subjektive Glückskonzepte*

Aus diesem Grund ist Kommunikation über Glück und Unglück möglich, da „Glück (...) also offensichtlich keine ganz persönliche Angelegenheit des einzelnen (ist), sondern auf vielfältige Weise sozial vermittelt“<sup>3</sup> wird.

Ich gehen davon aus, daß in jeder Gesellschaft allgemein anerkannte Vorstellungen, von dem was als Glück bezeichnet werden kann, existieren.

Diese Vorstellungen werden in der Öffentlichkeit hergestellt ( wie z.B. in der Werbung, der Erziehung ). Sie nehmen Einfluß auf das Subjekt, wobei dieses nicht ausschließlich davon bestimmt ist.

Dieser „Konsens“, der kulturell verankert ist, sollte nicht als starres Bild gedacht werden, sondern als ein prozeßhafter und vom ständigem Wandel geprägter Begriff, der in andauernder Interdependenz mit der betreffenden Gesellschaft und deren Geschichte steht.

Auf der anderen Seite hat jeder Mensch doch eine ganz eigene Vorstellung darüber was für ihn, bzw. sie Glück ist.

Dieses subjektive Wissen, das sich aus den individuellen Erfahrungen und Lernprozessen zum einen und aus der Reflexion des „allgemeinen Konsens“ zum anderen zusammensetzt werde ich im folgenden kurz als „subjektive Glücksvorstellung“ bezeichnen.

Eine allgemeingültige Definition ist wenn dann nur annähernd über diese „kollektiven Bilder“ möglich, doch sagen diese über die individuellen Glückskonzepte wenig aus.

Aufschluß über die Struktur subjektiver Glücksvorstellungen sollten mir Interviews geben.

Ich wählte diese Methode, da das offene, unstrukturierte Interview am Besten die Möglichkeit bot zu erfahren, wie einige Menschen mit Glücksbegriffen umgehen und welche Bedeutungen sie ihnen geben.

Dazu sollten sie sich selbst mit ihren Worten äußern und erklären, um mir ihre individuelle Innensicht zu eröffnen.

## *Subjektive Glückskonzepte*

Was mir persönlich am Wichtigsten war, denn wollte ich ja die Ebene der Theorie verlassen, um zu erfahren, welche ganz eigenen „Theorien“ und Glücksphilosophien in der Alltagswelt tatsächlich gelebt werden.

In dieser Arbeit beziehe ich mich hauptsächlich auf drei Interviews, die mir als besonders aussagekräftig erscheinen, da sie ganz unterschiedliche Positionen verdeutlichen.

### **Entwicklung der Fragestellung**

Meine Fragestellung zielte vor allem darauf ab, die Strukturen subjektiver Glückskonzepte zu erkennen. Meine erste Frage bezog sich auf die subjektiven Glücksdefinitionen der einzelnen Personen, was sie sich unter Glück vorstellen und was sie mit diesem Wort verbinden.

Eine andere zentrale Frage war die Bedeutung eines persönlichen Lebensentwurfs, bzw. einer Strategie, mit der man dem Glück oder auch dem geglücktem Leben näher zu kommen hofft. Ich dachte dabei sowohl an bewußt durchgeführte Handlungskonzepte, wie auch an Strategien der Selbstmanipulation.

### **Das Feld - Auswahl und Probleme**

Das potentielle Feld, das die „Glücksforscherin“ erst einmal ins Auge faßt, ist unendlich.

Der Untersuchungsgegenstand Glück ist nicht begrenzt.

Wie ich bereits erläutert habe, „beschränkte“ ich mich auf die subjektiven Glückskonzepte. Vorerst hatte ich für das Referat Interviews in meinem Bekanntenkreis geführt, was sich aus zeitlichen und organisatorischen Problemen ergab. Ich mußte schnellen Zugang zu einem, wie auch immer eingeschränkten Feld suchen.

Die Interviewten sind alle etwa Mitte Zwanzig und befinden sich in der Ausbildung, im Studium oder in einer Art „Übergangsphase“.

Die Befragung von Bekannten und Freunden brachte natürlich einige Vorteile jedoch auch Nachteile mit sich.

## *Subjektive Glückskonzepte*

Einerseits hatte ich mit dem Zugang zum Feld insofern keine allzu großen Schwierigkeiten, da die Bereitschaft mir Interviews zu geben, vorhanden war und ich nicht erst lange jemanden von meiner Arbeit überzeugen mußte. Vor allem konnte ich mir auch sicher sein, offene und ehrliche Informationen zu bekommen, da ich das volle Vertrauen der Befragten besaß. Andererseits fiel es mir auch nicht leicht, mich in meine Rolle als Forscherin, was ich ja in diesem Moment sein sollte, zu versetzen, und eine gewisse Distanz aufzubauen. Oft waren es eher Gespräche, wie wir sie schon früher, wenn auch nicht über dieses Thema, geführt hatten. Obwohl ich nur wenige Interviews durchgeführt habe und die befragten Personen alle der gleichen Altersgruppe entstammen, ergaben sich, zwar nicht überraschend, ganz unterschiedlich Eindrücke.

### **Konventionelle Glückskonzepte**

Wie schon in der Einleitung angedeutet, wirken die in einer Gesellschaft kulturell fest verankerten Glücksmodelle und der Versuch der Mitglieder dieser Gesellschaft, ihre Vorstellungen zu verwirklichen, oft als Motor, bzw. Katalysator zur Verbesserung und Weiterentwicklung menschlichen Lebens. Es kann natürlich ebenso von einer Verschlechterung auf vielen Gebieten (z.B. die Umweltverschmutzung durch Technik, Reisen etc.) als direkte oder auch indirekte Folgen der gleichen Entwicklung gesprochen werden.

Das mit dem Beginn der Industrialisierung als wichtige Voraussetzung aufkommende Streben nach Wohlstand für alle fand in der vom Fordismus geprägten Nachkriegszeit ihren Höhepunkt.

Die Vorstellung „von unbegrenzter Produktion, absoluter Freiheit und uneingeschränktem Glück bildete den Kern der neuen Fortschrittsreligion“<sup>4</sup> und prägt bis heute den „allgemeinen Konsens“.

## ***Subjektive Glückskonzepte***

Auf meine Frage, ob dieser „allgemeine Konsens“ als dominant oder beeinflussend auf die Befragten wirke, war die Antwort, daß „man in der Schulzeit irgendwie eingetrichtert kriegt, man soll seine Schule machen, ne Ausbildung, arbeiten, heiraten, bis man dann Kinder kriegt und alt wird“<sup>5</sup> zwar recht eindeutig, dennoch relativierte die Befragte es auch gleich im Anschluß;

*„davon jetzt ganz speziell fühl ich mich nicht konfrontiert ehrlich gesagt es is nur des Ding, daß ich glaub geglücktes Leben für Menschen is sich schon zusammenzutun als Paar und fortzupflanzen also ne Familie zu gründen, ich glaub des is in jedem Menschen drin egal auf welchem Film er ist, also sich nie ganz davon wegbringen kann und dann is halt die Frage wie gut des glückt oder obs nich glückt (...)*

*und von dem fühl ich mich manchmal, wo ich dann denk so eigentlich warum muß des so sein , also is des wirklich in jedem Menschen ganz drin oder is des auch nur eingetrichtert also kommst auch nur von außen..“*

Die Grenze zwischen Außen und Innen, die Abgrenzung der Vorstellungen des Individuums zu der Gesellschaft, ist hier nicht klar definierbar. Offenbar läßt sich nicht ohne Schwierigkeiten feststellen, was „eingetrichtert“ wurde und was man selbst entwickelt hat. Diese Problematik taucht in vielen Antworten auf und zieht sich durch alle Interviews.

Eine Trennung zwischen Individuum, bzw. Subjekt auf der einen Seite und der Gesellschaft, bzw. der Gemeinschaft auf der Anderen, kann immer nur eine künstliche sein.

Glücksvorstellungen sind immer mit der Gesellschaft verbunden, in der das Subjekt lebt.

Der Mensch ist ein soziales Wesen und somit immer von den kulturellen Handlungsmustern und vorherrschenden Denksystemen, die er erlernt, geprägt.

Dennoch funktioniert das Verhältnis in diesem Fall von Kultur und Subjekt wechselseitig und auch das Individuum wirkt verändernd, durch sein Handeln und sein Denken, auf sein Umfeld ein.

### **Subjektive Glücksdefinitionen**

## *Subjektive Glückskonzepte*

Zuerst befragte ich meine Interviewpartner/innen nach ihrer Definition von Glück.

Welche Bedeutung das Wort Glück für sie hat und wie sich diese Vorstellung in ihrem Leben manifestiert.

Aus den gegebenen Antworten habe ich zwei Kategorien abgeleitet, die sich in allen Aussagen herauskristallisierten.

Die erste Kategorie ist das „Wesen“ des Glücks, es könnte auch als das Glücksgefühl beschrieben werden.

Die zweite Kategorie, die Semantik des Glücksbegriffes, umfasst die Bedeutungen und Interpretationen, die das Subjekt dem Wort „Glück“ anhaften.

### **Das „Wesen“ des Glücks**

Die erste Kategorie ist das Wesen des Glücksgefühls, jede/r beschrieb es als momentan, niemals andauernd und immer nur im Augenblick erfahrbar.

*„Was heißt Glück, ich mein das ist ja ne emotionale Geschichte und Glück an sich, das Glücksgefühl ist ja kein andauernder Zustand es gibt vielleicht einen andauernden Zustand von Zufriedenheitsgefühl.“<sup>6</sup>*

Glücksmomente sind Augenblicke von kurz anhaltender Euphorie, die in unterschiedlichen Situationen auftreten können.

Für eine Befragte war das Glücksgefühl ein Gefühl des Heraustreten aus der *„Isolation, in der sich eigentlich jeder befindet“<sup>7</sup>*.

Dieser Gedanke wurde schon als ozeanisches Gefühl bei Freud erwähnt.

In seiner kulturtheoretischen Schrift *„Das Unbehagen in der Kultur“* berichtet er von einem Freund, der in diesem Gefühl *„die Quelle der Religiosität“<sup>8</sup>* vermutet.

Freud, der dieses Gefühl nicht bestätigen kann, weil er es nie selbst erfahren hat, sieht darin eher *„ein Gefühl der unauflösbaren Verbundenheit, der Zusammengehörigkeit mit dem Ganzen der Außenwelt.“<sup>9</sup>*

## *Subjektive Glückskonzepte*

Für diese Momente gibt es viele Beispiele, dennoch das Gefühl an sich zu fassen, und zu beschreiben, entzieht sich unserem Wortschatz.

*„Da geht s mir wie bei Liebe oder Haß, und eben alles, was halt irgendwie mit Gefühl zu tun hat, und sich nich naturwissenschaftlich messen läßt“.*<sup>10</sup>

Das Wesen des Glücks ist für fast alle Interviewten etwas Abstraktes und Undefinierbares.

*„Ich find halt Glück is nich so wirklich greifbar oder steuerbar es is ne Sache des individuellen Fühlvermögens.“*<sup>11</sup>

Ein entscheidender Faktor, um diese Augenblicke des Glücks zu erfahren, ist die Bereitschaft zur Wahrnehmung, denn:

*„das eigentliche Glücksmoment ist sehr individuell und hängt davon ab, wie du Ereignisse wahrnimmst und ob du überhaupt dazu fähig bist es, als Glücksmoment zu empfinden“.*<sup>12</sup>

Die Wahrnehmung des Einzelnen, bzw. der Einzelnen entscheidet darüber, ob Glück erfahren wird oder nicht.

Hier könnte auch der Begriff der Selbstmanipulation gebraucht werden.

Je nachdem wie diese Fähigkeit, sich selbst für Glücksmomente zu öffnen, ausgeprägt ist, desto bessere Voraussetzung für deren Wahrnehmung sind geschaffen und *„finden kann man sein Glück nur dann, wenn man es zuvor erfindet.*

*Gemeint ist, daß der Ausruf „Ich bin glücklich“ eine bereits vor dem Ausruf verfügbare Semantik des Glücks voraussetzt, die uns nicht einfach in die Wiege gelegt ist.“*<sup>13</sup>

### **Die Semantik des Glücksbegriffes**

Die zweiten Kategorie ist die der Semantik des Begriffes `Glück`, die aufzeigt mit welcher Bedeutung Glück belegt wird und wie der/die Einzelne damit umgeht.

Diese Bedeutungen sind von Subjekt zu Subjekt unterschiedlich belegt.

## *Subjektive Glückskonzepte*

Die Semantik des Glücksbegriffes ist entscheidender Teil der jeweiligen Lebensphilosophie und zeigt die eigene Theorie des Glücks.

Allgemein kann man sagen, daß dieser Aspekt oft schon die Idee des Geglückten beinhaltet. Und die Art und Weise, wie man sich selbst in diesen Zustand versetzen kann.

*„Die Selbstreflexion als glücklich oder unglücklich vollzieht sich in einem Rahmen von Alltagsphilosophien. Populäre Glücksmodelle steuern zahllose Handlungen, die Menschen unternehmen, um glücklich zu werden. (...)*

*Ganze Gesellschaften sind von der Art und Weise geprägt, wie sich Menschen das Glück vorstellen.“<sup>14</sup>*

Schon gleich in meinem ersten Interview erhielt ich die spontane Antwort Glück sei Zufriedenheit, *„das man einfach nicht soviel aussetzen hat an allem, sondern einfach mit dem was man ist so zufrieden ist, das wäre meine Definition von Glück.“<sup>15</sup>*

In dieser Aussage erscheint Zufriedenheit als Synonym von Glück.

Zufriedenheit als andauernder Glückszustand. Diesen Zustand erreichen zu können, liegt im Bereich des Möglichen.

In diesem Fall kommt die Vorstellung vom Glück der Vorstellung vom Geglücktem, das was einen zufrieden macht sehr nahe und verliert somit seinen abstrakten Charakter und wird greifbar.

Die Bedeutung eines reinen Glückszustandes wird hier, durch die Verschiebung der Semantik des Glücksbegriffes, sekundär und wirkt unwirklich.

Es gibt diesen Zustand zwar *„in der Vorstellung, aber ich glaub des is halt ein weiter Weg für jeden und das man zufrieden is mit sich und seinem Umfeld.*

*Soweit muß man erst mal kommen, ich glaub halt viele sind mit sich auch nicht zufrieden und wollen halt immer irgendwas anders haben und sagen sich nich einfach so bin ich und so is es okay.“<sup>16</sup>*

## *Subjektive Glückskonzepte*

Im Gegensatz dazu steht der Glücksbegriff, eines anderen Interviews, der Glück soweit faßt, das sich die Vorstellung vom Glück in Allem und Nichts aufzulösen droht.

*„Glück ist der Lebensinhalt, das wofür es sich zu leben lohnt. Wozu auch Unglück gehört“.*<sup>17</sup>

Diese subjektive Glücksvorstellung geht sehr weit, umfaßt eigentlich das gesamte Fühlvermögen und setzt die Priorität auf die Intensität des Erlebens.

Mit dieser Einstellung erklärt sich quasi alles zum Glück, wenn man es nur als solches wahrnimmt, indem man es in einen Gesamtzusammenhang stellt, bei dem auch das Leid zum Glück in Bezug gesetzt wird.

Nur wenn ich wirklich lebe, kann ich glücklich sein und dazu gehören auch die schattigen Seiten des Lebens.

Auch in diesem Fall wird Glück greifbar und erlebbar gemacht, durch eine Modifizierung der Semantik.

### **Das geglückte Leben**

Die Vorstellung von dem, was ein geglücktes Leben denn sein soll, bestimmt die Wahl des Lebensweges, die jede/r unbewußt oder auch bewußt trifft. Diesen Entscheidungsprozeß sollte man niemals als abgeschlossen betrachten, den Vorstellungen sind lebendig und unterliegen immer Veränderungen. Somit modifiziert sich die Vorstellung sowohl von Glück, als auch vom geglücktem Leben ständig und verharret nie in ein und demselben Zustand. Dennoch haben Entscheidungen Folgen, die oft weit in die Zukunft reichen können. Daher spielt der Faktor Zeit eine wichtige Rolle.

Wie wird die Vergangenheit reflektiert, wie die Zukunft geplant und wie die Gegenwart gelebt?

## *Subjektive Glückskonzepte*

Bei dem Erarbeiten der Fragestellung bin ich davon ausgegangen, daß von den einzelnen Akteuren Strategien entwickelt werden, die sich dann in ihrem Handeln ausdrücken.

### **Persönliche Strategien**

Alle Befragten bewegen sich in ihrem, mehr oder weniger auch von außen bestimmten und strukturierten, Alltag, den es zu bewältigen gilt. Wie sie dabei Glück definieren, und mit welcher Bedeutung sie diesen Begriff belegen, spielt eine große Rolle.

So entwickelt jede/r von ihnen ihre eigenen Strategien, um so was wie Alltagsglück zu erfahren.

Die Frage nach dem persönlichen Lebensentwurf, bzw. der spezifischen Handlungsstrategie wurde unterschiedlich behandelt und beantwortet. Wobei die Handlungsstrategien schon teilweise erläutert wurden.

Die Anpassung von Ansprüchen auf das große Glück mit Hilfe der Zufriedenheit oder auch die Akzeptanz für ‚alles was kommen mag; hauptsache, es kommt richtig und wird intensiv erlebt‘ sind solche Strategien.

Die jeweilige Betrachtungsweise ermöglicht so, die Dauer von belastenden Lebensphasen zu überbrücken, und auch um Enttäuschungen abzuwehren.

Einer der Interviewten äußerte sich wie folgt:

*„Ich habe schon Strategien, ich bin überzeugt von manchen Sachen, zwar nicht weil ich denke, daß sie das einzig Wahre für mich sind, sondern, weil ich Lust habe davon überzeugt zu sein.“<sup>18</sup>*

Diese Antwort auf die Frage nach persönlichen Lebensstrategien könnte durchaus im Sinne des Existenzialismus ausgelegt werden. Das Subjekt versucht, durch eigene Sinngebung, in seinem Leben, eine Struktur zu schaffen, durch welche eine Orientierung möglich wird. Diese Strategien erfüllen so einen doppelten Charakter.

## *Subjektive Glückskonzepte*

Zum einen verschaffen sie dem/der Betroffenen das kleine Alltagsglück, indem sie alles zu Glück erklären oder sich auch an kleinen Dingen freuen, weil sie eh nicht soviel erwarten. Und zum anderen besitzen sie die Funktion der Leidverhütung. Durch gedrosselte Forderungen und der theoretischen Annahme von Leid als Teil des Ganzen. Selbstverständlich besitzt diese Art der „Leidverhütung“ nicht die Fähigkeit das Leiden tatsächlich zu verhindern, vielmehr läßt sie es sinnvoll erscheinen, in dem sie dem Leid eine bestimmte Bedeutung beimißt.

Dieses Phänomen findet man in vielen Religionen, wie auch in der des Christentums, das zusätzlich Erlösung verspricht.

### **Zukunftsvorstellungen**

Einige der Befragten hatten eine konkrete Vorstellungen von ihrer Zukunft und verfolgen sozusagen einen Plan , der sie an das angestrebte Ziel bringen soll. Oft werden nur bestimmte Zeiträume ins Auge gefaßt und das Ziel ist, gewisse Lebensabschnitte erfolgreich abzuschließen.

Eine der Befragten äußerte den Wunsch, sich in ferner Zukunft auf das Land zurückzuziehen, und der Stadt den Rücken zu kehren. Denn im Landleben würde man sich mit den tatsächlich wichtigen Dingen des Lebens befassen müssen und das Leben bekommt da doch erst wirklich Sinn.

*„Im Moment will ich noch andere Sachen sehen, aber in ein paar Jahren, wenn ich in Berlin, in der Stadt, bin und des alles so ausgekostet habe und die Schnauze voll hab, dann mich aufs Land zurückziehen (...) und dann Gemüse anbauen oder sonst irgendwas (...) sich mit dem Überleben, als das ganz Alltägliche beschäftigen, mit mehreren netten Menschen zusammen, des is so mein Ziel.“<sup>19</sup>*

Doch die meisten Befragten interessierten sich für die unmittelbare Zukunft und deren erfolgreiches Gelingen. Alles Weitere entzieht sich ihrer Planung und Kalkulation, es liegt zu entfernt und ist nicht abzusehen.

### **Das Leid**

## *Subjektive Glückskonzepte*

Obwohl diese Arbeit „subjektive Glückskonzepte“ zum Gegenstand hat, wurde in jedem Interview das Thema Leid angesprochen.<sup>20</sup>

Weil, so scheint es, das Glück ohne Leid nicht denkbar wäre und sich jeder Vorstellung entziehen würde, räume ich diesem Aspekt einen Abschnitt in meiner Arbeit ein.

Glück, vor allem die Vorstellung vom geglücktem Leben, kann auch als Vorstellung von einem Leben in konstanter Abwesenheit von Leid und Unglück betrachtet werden.

Dies bedeutet, daß Unglück und Leid als Glücksdefizit empfunden und beschrieben werden, also mit der Vorstellung von dem was Glück ist eng im Zusammenhang steht.

Daß das Glück selbst zur Quelle des Leids werden kann, beschreibt Paul Watzlawick in seinem Buch „Anleitung zum Unglücklich Sein“. Dort geht er auf die Rolle der Vergangenheit als Quelle des Unglücks ein, Watzlawick erzählt wie vergangenes, vermeintliches Glückserleben dem Menschen sein momentanes Leid verdeutlichen kann.

So bemerkt er:

*„Mit etwas Geschick kann es auch der Anfänger fertigbringen, seine Vergangenheit durch einen Filter zu sehen, der nur das Gute und Schöne in möglichst verklärtem Licht durchläßt“.*

Und konkret:

*„Die goldene Jugendzeit ist freilich nur ein Beispiel. Ein anderes wäre die tiefe Trauer über den Zusammenbruch einer Liebesbeziehung. Widerstehen Sie den Zuflüsterungen Ihrer Vernunft, Ihres Gedächtnisses und Ihrer wohlmeinenden Freunden, die Ihnen einreden wollen, daß die Beziehung schon längst todkrank war und Sie nur zu oft sich zähneknirschend fragten, wie Sie dieser Hölle entrinnen könnten.“<sup>21</sup>*

## **Schlußteil**

## *Subjektive Glückskonzepte*

Zusammenfassend kann ich vielleicht sagen, daß mit dem Glücksbegriff immer auf zwei verschiedenen Ebenen umgegangen wird.

Auf der einen Seite ist Glück ein abstraktes Phänomen und teilweise unberechenbar.

Auf der anderen Seite gibt es konkrete Ideen und Bilder vom Glück, die produziert und reproduziert werden.

Die jeweiligen Vorstellungen von Glück stehen immer in wechselseitiger Beziehung mit dem kulturellen, sozialen, individuellen Hintergrund des Subjekts und sind abhängig von der spezifischen Situation, bzw. Lebenslage, in der sich der/die Einzelne befindet.

Oft bedeutet das Glück etwas, was man zu erreichen hofft und in dem Fall, in dem man tatsächlich erfolgreich ist, wird schon längst ein neues „Objekt des Glücks“ angepeilt und die erwarteten Glücksergüsse stellen sich entweder schnell wieder ein oder treten erst gar nicht so wirklich auf.

Dies alles führt aber selten zu wahrer Enttäuschung, denn die sofortige Abwertung des Erreichten, scheint dem Glücksstreben fast inhärent zu sein, und kaum Eine/r hält sich daran lange auf.

*„Jeweils Erreichtes kann nämlich in den Hintergrund der Aufmerksamkeit treten und einen Gratifikationsverfall erleiden, wodurch neue Wünsche und Aktivitäten freigesetzt werden.*

*Das trifft in besonderer Weise in einer als Erlebnisgesellschaft etikettierten modernen Welt zu, wo Erlebnisorientierung als unmittelbarste Form der Suche nach Glück erscheint. Und mit Erlebnis kann vieles und sich fortwährend steigerndes gemeint sein: individuelle Empfindung sowie gesellschaftlich vermittelte Ziele.“<sup>22</sup>*

Ein geglücktes Leben und Glücksgefühle haben immer etwas, mit der subjektiven Wahrnehmung zu tun.

Welche Bereitschaft zeige und besitze ich dem Glücksangeboten und Unglücksangeboten gegenüber ?

## *Subjektive Glückskonzepte*

Natürlich sind die äußeren Bedingungen ganz unterschiedlich was das letzte Zitat aus einem der Interviews so ausdrückt:

*„Man hat Umgebungszustände oder Umgebungsgegebenheiten, und ein geglücktes Leben kann nur sein, wenn man innerhalb dieser Umgebungsgegebenheiten sich selbst mit seiner Wahrnehmung so ausrichtet, daß man überhaupt in diesen Umständen Glück erfährt.“<sup>23</sup>*

### **Literatur**

- Barheimer, Klaus / Bellebaum, Alfred (1997): *Glücksvorstellungen – Ein Rückgriff in die Geschichte der Soziologie*. Opladen
- Freud, Sigmund (1930): *Das Unbehagen in der Kultur*. Frankfurt am Main
- Fromm, Erich (1979): *Haben oder Sein*. München
- Fürstenberg, Fr. (1971): *Soziale Muster der Realisierung von Glückserwartungen*. In: H. Kundler (Hrsg.): *Anatomie des Glücks*. Köln
- Schulze, Gerhard (1994): *Das Projekt des schönen Lebens. Zur soziologischen Diagnose der modernen Gesellschaft*. In: Alfred Bellebaum / Klaus Barheimer (Hrsg.): *Lebensqualität*. Opladen
- Watzlawick, Paul (1988): *Anleitung zum Unglücklich Sein*. München

*Vera Pohl lebt, arbeitet und schreibt in Berlin.*

---

<sup>1</sup> Freud, Sigmund (1930): *Das Unbehagen in der Kultur*, S. 32.

<sup>2</sup> Schulze, Gerhard (1994): *Das Projekt des schönen Lebens. Zur soziologischen Diagnose der modernen Gesellschaft*, in: Alfred Bellebaum/Klaus Barheimer (Hrsg.): *Lebensqualität*. Opladen, S. 14.

## ***Subjektive Glückskonzepte***

- 
- <sup>3</sup> Fürstenberg, Fr. (1971): *Soziale Muster der Realisierung von Glückserwartungen*, in: H. Kunderl (Hrsg.): *Anatomie des Glücks*. Köln.
- <sup>4</sup> Fromm, Erich (1979): *Haben oder Sein*. München, S. 13f.
- <sup>5</sup> Interview vom 21.01.2000 mit Stephanie.
- <sup>6</sup> Interview vom 06.02.2000 mit Don.
- <sup>7</sup> Interview vom 04.02.2000 mit Nathalie.
- <sup>8</sup> Freud, Sigmund (1930): *Das Unbehagen in der Kultur*, Frankfurt/Main, S. 31.
- <sup>9</sup> Freud, Sigmund (1930): *Das Unbehagen in der Kultur*, a.a.O., S. 32.
- <sup>10</sup> Interview vom 21.01.2000 mit Stephanie.
- <sup>11</sup> Interview vom 04.02.2000 mit Don.
- <sup>12</sup> Interview vom 04.02.2000 mit Don.
- <sup>13</sup> Schulze, Gerhard (1994): *Das Projekt des schönen Lebens...*, in: a.a.O., S. 13.
- <sup>14</sup> .Schulze, Gerhard (1994), ebenda, S. 13f.
- <sup>15</sup> Interview vom 21.01.2000 mit Stephanie
- <sup>16</sup> Interview vom 21.01.2000 mit Stephanie.
- <sup>17</sup> Interview vom 04.02.2000 mit Nathalie.
- <sup>18</sup> Interview vom 04.02.2000 mit Don.
- <sup>19</sup> Interview vom 21.01.2000 mit Stephanie.
- <sup>20</sup> „Wenn Du mich jetzt gefragt hättest, wann ich gelitten hab, da hätt ich Dir ganz schnell ganz viel erzählen können“; Interview vom 21.01.2000 mit Stephanie.
- <sup>21</sup> Watzlawick, Paul (1988): *Anleitung zum Unglücklich Sein*. München.
- <sup>22</sup> Barheimer, Klaus/Bellebaum, Alfred (1997): *Glücksvorstellungen- Ein Rückgriff in die Geschichte der Soziologie*. Opladen, S. 7.
- <sup>23</sup> Interview vom 04.02.2000 mit Don.