



# Brauchen wir Gefühle zu unserem Glück?

Gefühle in ihrer ganzen Polarität sind unverzichtbar für ein erfülltes Leben. Das hat auch Auswirkungen auf das Glück.

WILHELM SCHMID

Ein paar Klärungen sind wichtig für die Beantwortung dieser Frage: 1. Was ist Glück? 2. Was sind Gefühle?

Gefühle gelten als Ausdrucksformen der Seele, ihr werden sie traditionell zugeschrieben, in ihnen kommt sie fühlbar zur Entfaltung. Was ist wiederum Seele? Das könnte die Energie sein, die Menschen und alle Wesen leben lässt, nicht von ihnen selbst geschaffen, sondern ihnen von Anfang an mitgegeben, ohne dass klar wäre, von wem oder was genau. In Gefühlen wird Energie erfahrbar. Wenn Menschen voller Energie sind, fühlen sie sich sehr lebendig, ohne Energie nicht. Entsprechend weitet sich ihre Seele oder wird eng.

Die existenzielle Bedeutung der Gefühle zeigt sich allein schon an der Reichhaltigkeit ihrer Erscheinungsformen: Sympathie, Freude, Lust und viele mehr. Auffällig ist neben der Reichhaltigkeit die Gegensätzlichkeit der Gefühle: Zu jedem Gefühl gibt es noch ein Gegenstück, etwa Antipathie, Ärger, Schmerz. Daraus bezieht das Leben einige Spannung, so wie beim elektrischen Strom, der einen Plus- und Minuspol braucht, um fließen zu können.

Gefühle in ihrer ganzen Polarität sind unverzichtbar für ein erfülltes Leben. Das hat auch Auswirkungen auf das Glück. Was das Glück ist, lässt sich natürlich nicht letztgültig sagen, entscheidend ist immer die individuelle Frage: Was bedeutet Glück für mich? Beim genaueren Hinsehen zeigt sich jedoch, dass mehrere „Glücke“ im Spiel sind.

## 1. Das Wohlfühlglück

Menschen brauchen Gefühle, wenn es um diese Art von Glück geht. In moderner Zeit ist der Begriff des Glücks in wachsendem Maße sogar allein hierüber definiert worden: das Wohlfühlen, das Angenehme, die Lüste, die guten Empfindungen auf körperlicher und seelischer Ebene. Tatsächlich lässt sich für dieses Glück sehr viel tun. Der Einzelne muss nur wissen, was ihm guttut, dann kann er es selbst suchen. Das kann zum Beispiel eine aromatisch duftende Tasse Kaffee sein. Oder ein schönes Ge-

spräch. Oder eine tolle Nacht. Einziges Problem: Diese Art von Glück hält nie das ganze Leben hindurch an. Gut, dass es noch andere, ältere Auffassungen gibt, die ein dauerhafteres Glück verbürgen.

## 2. Das Glück der Fülle

Menschen brauchen auch und doch auf ganz andere Weise Gefühle, wenn es um diese andere Art von Glück geht. Fülle meint die gesamte Bandbreite der Gefühle, die angenehm wie auch die unangenehm. Das erfüllte Leben ist dann gleichsam das Atmen zwischen den Polen des Positiven und Negativen.

Auch für dieses Glück können Menschen sehr viel tun: Abhängig ist es allein von der geistigen Haltung zum Leben, die der Einzelne im Denken gewinnt und allmählich einübt, ausgehend von der Überlegung: Was ist eigentlich Leben? Was es definitiv ist, lässt sich nicht sagen. Aber zu beobachten ist, dass Leben sich grundsätzlich in Polarität abspielt, zwischen Gegensätzen und Widersprüchen. Entscheidend ist die Frage: Ist es mir möglich, die Polarität des Lebens grundsätzlich zu akzeptieren? Kann ich einverstanden sein mit dem gesamten Leben? Dann fühle ich mich eingebettet in einen größeren Zusammenhang, in dem das eine wie das andere Platz hat. Mit einer Dankbarkeit gegenüber dem Leben und einer Freude, die nicht darauf beruht, nur die positiven Seiten des Lebens wahrhaben zu wollen.

## 3. Das Zufallsglück

Der Zufall spielt eine sehr große Rolle im Leben, auf dieses Glück sind Menschen das ganze Leben hindurch angewiesen, ohne sehr viel dafür tun zu können. Wie auch immer der Zufall spielt, Gefühle sind damit verbunden, angenehme und unangenehme. Offen ist die Frage und wird es wohl bleiben, ob glückliche oder unglückliche Zufälle „Sinn haben“, ob sie einer Vorherbestimmung oder Vorsehung folgen. Wesentlich an diesem Glück ist seine Unverfügbarkeit; verfügbar ist lediglich die Haltung, die Menschen dazu einnehmen können: sich zu verschließen oder sich zu öffnen dafür. Günstig ist die Haltung der Duldsamkeit, des Warten-

könnens, bis etwas „sich fügt“, des Hinnehmenkönnens, falls nichts sich fügt oder anders als erwartet ausfällt; vor allem aber die Haltung der Offenheit, die „Spontaneität“, verbunden mit der Aufmerksamkeit, den rechten Augenblick zu erkennen und zu ergreifen. Gern macht das Glück dort Station, wo es sich gut aufgehoben fühlt und nicht noch Vorwürfe zu hören bekommt, dass es „momentan nicht passt“. Trotz allem kann aber eines nicht ausgeschlossen werden.

## 4. Das Unglücklichsein

Es gibt im Leben nicht nur Euphorie, sondern auch Niedergeschlagenheit, oft in Verbindung mit ungünstigen Zufällen oder anderen Ereignissen, die einen Menschen nicht fröhlich stimmen. Aber zum Menschsein gehört nun mal auch das Unglücklichsein, zumindest gelegentlich. Häufig fühlen Menschen sich dann traurig, bedrückt und niedergedrückt, depressiv. Aber das ist keine Krankheit, sondern eine Art und Weise des menschlichen Seins, die wesentlich zur Existenz des Menschen gehört.

Handelt es sich nicht um eine Depression? Eine Krankheit der „Niedergedrücktheit“, der Depression, gibt es sehr wohl, gekennzeichnet von erstarrten Gefühlen, vom Unwillen und von wirklicher Unfähigkeit zur Reflexion. Aber die meisten Menschen, die depressiv sind, haben nicht die Krankheit, sondern sind einfach melancholisch, mit sehr bewegten Gedanken und Gefühlen. Was sie brauchen, ist eine Kunst des Umgangs damit.

Es war lange eine Eigenart der modernen Kultur, Gefühle eher zurückzuhalten und als Privatangelegenheit anzusehen. Aufgabe einer Kunst des Umgangs mit Gefühlen ist es, über die Befreiung der Gefühle hinaus (die eine Reaktion auf ihre Unterdrückung war) der neu gewonnenen Freiheit Form zu geben, eine seelische Übung, um eine Muskelkompetenz der Seele auszubilden, die Gefühle mal zurückhalten, mal freigeben kann, je nach äußerer Situation und innerer Verfassung.

So lässt sich eine Kunst der Gefühle begründen, die weder darin besteht, ihre Bedeutung zu leugnen, noch, ihnen blind zu folgen.



Wilhelm Schmid, geboren 1953, lebt

als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Twitter @lebenskunstphil

WWW.LEBENSKUNSTPHILOSOPHIE.DE  
**Bücher:** Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden, Insel Verlag, Berlin 2014. – Unglücklich sein. Eine Ermutigung, Insel Verlag, Berlin 2012. – Liebe. Warum sie so schwierig ist und wie sie dennoch gelingt, Insel Verlag, Berlin 2011. – Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, Insel Verlag, Frankfurt am Main 2007.

## Biologicum Almtal über „Gefühle“

Von 9. bis 12. Oktober befasst sich das 1. Biologicum Almtal mit dem Thema „Gefühle. Warum wir fühlen, wie wir fühlen. Die Biologie der Emotionen“. Diskutiert werden neue wissenschaftliche Erkenntnisse über Emotionen „beim Menschen und anderen Tieren“.

Der Verhaltensbiologe Kurt Kotschal leitet die Tagung in Grünau im Almtal. Referenten sind Wilhelm Schmid, der Psychologe Claus Lamm, die Biologin Barbara Schweder, der Psychologe Jaak Panksepp und die Philosophin Sabine Döring.

Programm und Anmeldung:  
WWW.BIOLOGICUM-ALMTAL.AT

## Tiefenschichten der Versöhnung in Goldegg

GOLDEGG. Die Nazigräuere vom 2. Juli 1944 sind der Hintergrund für die 13. Goldegger Herbstgespräche zum Thema „Erinnern – Vergeben – Vergessen?“. Dabei sollen Tiefenschichten des Unverzeihlichen ergründet und Wege aufgezeigt werden, um „den zerstörten Raum des Miteinanders neu zu erschaffen“.

Der Eröffnungsvortrag des renommierten deutschen Historikers Christian Meier steht unter dem Titel „Das Gebot zu vergessen und die Unabweisbarkeit des Erinnerns“. Der Psychiater und Psychotherapeut Karl Heinz Domig, Rankweil,

setzt sich mit Familienschicksalen und ihrem Einfluss auf den persönlichen Lebensweg auseinander.

Sechs Wehrmachtsdeserteure hatten sich ab Ende 1943 im Almtalgebiet rund um Goldegg versteckt. Am 2. Juli 1944 durchkämpften 1000 Mann einer SS-Todesschwadron das Gebiet. Die Deserteure und ihre Helfer wurden erschossen. 14 Menschen kamen ums Leben.

„Erinnern – Vergeben – Vergessen?“. 13. Goldegger Herbstgespräche, 24. bis 26. Oktober 2014. Info: Kulturverein, Tel. 06415/8234  
WWW.SCHLOSSGOLDEGG.AT

## Spärliche Kenntnissnahme auf beiden Seiten

ZEITZEICHEN  
 Josef Bruckmoser



Das Wissen um die katholische Lehre über die Familie sei „im Volk Gottes eher spärlich“. So steht es, durchaus realistisch, in dem Arbeitspapier zu der weltweiten Bischofsversammlung in Rom über Partnerschaft und Familie. Umgekehrt wird man ergänzen dürfen, auch das Wissen der Kirchenleitung über tatsächliche Lebensverhältnisse ist eher spärlich. Insgesamt haben einander daher viele Katholiken und ihre Kirche nicht viel darüber zu sagen. Man lebt nebeneinanderher. Und das seit 1968, als das sogenannte Pillenverbot diese Kluft aufgerissen hat, die seither beständig größer geworden ist.

Der Karren ist so verfahren, dass von der Synode keine Wunder zu erwarten sind. Die Klagen in dem Arbeitspapier sind Legion, sie reichen von den neuen Technologien und dem Einfluss der Massenmedien über „die hedonistische Kultur, den Relativismus, den Materialismus und den Individualismus“ bis zur wachsenden Säkularisierung.

Es wäre schon viel, wenn die 253 Bischöfe aus aller Welt sich prinzipiell zu der positiven Erfahrung durchringen könnten, dass Partnerschaft und Familie nach wie vor zu den größten Wünschen der jungen Leute gehören. Sie erwarten dafür aber Zuspruch und Ermutigung anstatt Verbote und Ausschluss, wenn es doch nicht wünschgemäß läuft.

JOSEF.BRUCKMOSER@SALZBURG.COM