

# „Dem Glück auf die Spur kommen“

Die Augsburger Philosophin und Theologin Katharina Ceming ist am 20. Februar in Hof. Sie widmet sich der Kunst des guten Lebens.

*Frau Professor Ceming, Sie kommen demnächst nach Hof, um den Menschen die Kunst des guten Lebens nahezubringen. Haben wir kein gutes Leben in Deutschland?*

Wenn man sich die internationalen Glücksstudien anschaut, erreichen wir zwar keine Spitzenplätze, die sind unseren skandinavischen Nachbarn vorbehalten, aber wir rangieren auf den vorderen Rängen bei den Industrienationen. Glück ist aber auch etwas sehr Individuelles.

*Viele Menschen befürchten angesichts von Flüchtlingskrise und der allgemeinen politischen Lage, dass es mit dem guten Leben bald zu Ende sein könnte. Was antworten Sie denen als Philosophin?*

Zunächst mal ist es eine Grundüberzeugung jeder Generation, dass das Leben früher besser war. Das lässt sich von der Antike bis zur Moderne durchweg nachweisen. Wir Menschen vereinen zwei gegensätzliche Grundpole in uns: Auf der einen Seite ist das so etwas wie Neugier, die uns vorantreibt. Der steht aber ein sehr starkes Bedürfnis nach Sicherheit gegenüber. Das sorgt dafür, dass



„Eine positive Grundgestimmtheit hat viel damit zu tun, wie Menschen Ihre Situation bewerten“, sagt die Philosophin Katharina Ceming.

ben: Das Glück, das uns zufällig widerfährt und das mit Freude oder positiver Erregung verbunden ist. Auf diese „glücklichen Fügungen“ haben wir natürlich sehr wenig Einfluss.

zug auf ein gelungenes Leben nicht sehr viel weiter bringen.

*Aber es gibt doch auch schicksalhafte Ereignisse, die das Lebensglück beeinträchtigen können...*

Ja, natürlich. Wir kennen alle solche Menschen, denen nicht immer alles gut gelingt oder die von schweren Schicksalsschlägen getroffen werden. Trotz allem behalten sie eine positive Grundgestimmtheit, sie wirken glücklich oder zufrieden. Das hat viel damit zu tun, wie sie ihre Situation bewerten. Umgekehrt gibt es Leute, die von außen betrachtet, ein Super-Leben haben, bei denen läuft alles rund. Und die sind total unglücklich und unzufrieden. Die Philosophie lehrt uns, wie wir dem Glück auf die Spur kommen können. Denn diese Empfindungen haben etwas mit unseren inneren Haltungen und Überzeugungen zu tun. Und die können wir beeinflussen.

*Zum Beispiel?*

Ich geh' an eine Sache ran und sie gelingt mir nicht. Ich kann mir sagen „Typisch, war ja zu erwarten. Ich bin ein Versager.“ Oder ich kann sagen: „Ja, jetzt ist es diesmal nicht gut ge-

gangen, aber ich probier's nochmal.“ Der Sachverhalt ist der gleiche, aber es macht einen großen Unterschied, wie ich die Situation für mich bewerte. Wenn ich mir diese Gedankenmuster immer wieder bewusst mache, kann ich Einfluss darauf nehmen und damit auch die Zufriedenheit mit meinem Leben maßgeblich beeinflussen.

*Sie sind viel unterwegs, halten Vorträge und Seminare in ganz Deutschland und in Österreich.*

*Philosophische Themen erfreuen sich steigender Beliebtheit. Woher kommt dieses neue Interesse an der Philosophie?*

Menschen suchen von Haus aus nach Sinn in ihrem Leben, nach dem, was ein gutes, gelingendes Leben ausmacht. Noch vor etwa 50 Jahren hat dieses Sinn-Spektrum vor allem die Religion erfüllt. Wir erleben in unseren Breiten eine starke Entkirchlichung, viele Menschen sind nicht mehr religiös. Aber nach Antworten suchen sie trotzdem. Hinzu kommt, dass die Philosophie nicht unter diesem Ideologie-Verdacht steht, eine vorgefasste Meinung verkaufen zu wollen. Vielmehr ging es

den Philosophen von Beginn an – in Europa und in Asien – um das eigenständige Durchdenken und Durchdringen. Das entspricht natürlich sehr viel stärker einer individualisierten Gesellschaft, die die Dinge kritisch hinterfragt. Außerdem ist die Philosophie eine sehr alte Tradition und Teil unserer Kultur. Die Philosophie ist etwas Vertrautes, an das man wieder anknüpfen kann. Und sie hilft, Lebensfragen zu durchdringen.

Das Gespräch führte Beate Franz

## Interview



mit Professor Dr. Katharina Ceming, Philosophin und Theologin

wir uns gegen Veränderungen zu strüben. Die Vorstellung, dass das Alte das Bessere ist, prägt uns. Das Alte ist uns einfach vertrauter.

*Eine Ihrer Thesen lautet, Glück sei kein Zufall, sondern hänge von der inneren Haltung ab. Was meinen Sie damit?*

Die Glücksforschung unterscheidet zwei Dimensionen des Glückserle-

## Workshop in Hof

Am Samstag, 20. Februar, findet in Hof ein Workshop zum Thema „Glück ist kein Zufall: Von der Kunst, ein gutes Leben zu führen“ mit Katharina Ceming statt (10 bis 17 Uhr, Kursgebühr 50 Euro). Veranstalter sind der Freundeskreis Hof der Evangelischen Akademie Tübingen und die Volkshochschule im Landkreis Hof. Anmeldungen bei Runhild Laubmann, Telefon 09281/93200, E-Mail Runhild.Laubmann@online.de oder bei der VHS, Telefon 09281/71450, info@vhs-landkreis-hof.de Die Zahl der Plätze ist begrenzt.