



„Es gibt das Wohlfühlglück und das Werteglück. Letzteres hat nicht mit Zufall, sondern mit der Lebenseinstellung zu tun“, sagt die Philosophin Katharina Ceming.

hen, was wir rational nennen. Wir sind auf kurzfristige Gewinne orientiert, und sägen uns dabei den Ast ab, auf dem wir sitzen.

Sich glücklich denken – was heißt das?

Selbst Epikur, der ja sehr mit dem Thema der Lust (hedoné) verbunden ist, sagt: Damit du erkennst, was zielführend ist, musst du die Vernunft einsetzen. Es gibt lustvolle Dinge, aber wenn wir sie ausleben, zahlen wir einen zu hohen Preis. Wir können Lust aufschieben, auf etwas Größeres hin. Wir können sogar etwas Unangenehmes über uns ergehen zu lassen, uns also erst einmal anstrengen für etwas. Um das zu erkennen, brauchen wir die Vernunft, das Denken.

Glück, im Sinne von gelingendem Leben (eudaimonia), hat in vielen philosophischen Richtungen damit zu tun, die großen Zusammenhänge durch Vernunft zu erkennen.

Ist also jeder seines Glückes Schmied?

Nein! Das ist das Problem vieler Ratgeber. Sie propagieren einen Selbstoptimierungsweg. Wer nicht glücklich ist, ist selber schuld. Aber es sind nicht alle Menschen gleich stark, leistungsfähig und fit. Vieles hängt davon ab, in welche Verhältnisse wir

hineingeboren sind. Hier wird völlig auf die gesellschaftliche Verantwortung vergessen.

Ein Stück Schokolade, ein Glas Wein, ein Kurzurlaub – sind das die Glücksmomente, die die antiken Philosophen meinten?

Das alles macht durchaus glücklich, würde etwa Aristoteles sagen. Aber diese Momente kommen und gehen, sie dauern nicht an. Das dauerhafte Glück nennen wir heute eher Zufriedenheit.

Ein guter Job, eine stabile Beziehung – macht das glücklich?

Das Leben in Gemeinschaft gehört für Aristoteles zum gelingenden Leben. Was Arbeit oder Beziehung betrifft, können zu hohe Erwartungen auch destruktiv sein. Wichtiger ist, wie wir aus der Sinnforschung wissen, die Fähigkeit zur Selbsttranszendierung, nicht nur im religiösen Sinn. Gemeint ist, über sich selbst hinauszuwachsen auf etwas anderes, eine Aufgabe hin, sich für andere Menschen oder für Naturschutz einzusetzen. Menschen, die das Leben empfinden ihr Leben als sinnvoll, und das ist eng mit dem Werteglück, mit Zufriedenheit verbunden.

Sie sagen, dass wir zu sehr dem Glück hinterherjagen. Wir sollten die Dinge um ihrer selbst willen tun. Was bedeutet das?

Ich kann joggen gehen, um fit zu werden, oder einfach, weil ich die Bewegung in der Natur mag. Dieses „um zu“ ist ein ziemlicher Killer. Das Glück ist bei Aristoteles mit der Muse gekoppelt, mit einem Raum völliger Präsenz, in dem man sonst nichts zu erreichen hat. Dann, so sagen sowohl Aristoteles als auch Platon, ist der Mensch ganz bei sich und ganz beim Göttlichen. Das ist die wahre Glückseligkeit. Alles andere, was dem Zweckrationalismus folgt, ist bedingt, und macht nicht dauerhaft glücklich.

Wann waren Sie zuletzt richtig glücklich?

Immer wenn ich in Griechenland bin. Ich verbringe dort den Urlaub, und komme auch durch meine Philosophiereise oft hin. Es ist das Land, die Sonne, der Geruch, die Menschen... In Griechenland zu sein ist für mich ein großes Glück.

Zur Person

Katharina Ceming hat Germanistik, Theologie und Philosophie studiert. 2002 hat sie sich über mystische Theologie in Christentum, Buddhismus und Hinduismus habilitiert. Sie ist außerplanmäßige Professorin an der Universität Augsburg, Autorin und organisiert „Philosophische Reisen“ u.a. nach Griechenland und Italien.



Katharina Ceming
Denken hilft!
Philosophische
Anstöße für heute

Patmos, 2017
ISBN: 978-3-8436-0968-5

Christa Spannbauer und Katharina Ceming
Denken macht glücklich.
Wie gutes Leben gelingt

Europaverlag, 2016
ISBN: 978-3-95890-049-3

