

**Max Klopfer (Hrsg.)**

# **Studienbriefe Ethik**

## **Glück und Sinndeutungen des Lebens**

**Autoren:**

**Norbert Brieskorn**

**Hans Goller**

**Albert Radl**

**Friedo Ricken**



## Vorwort

Die Studienbriefe Ethik verfolgen das Ziel, das jeweilige Thema in lernbarer Form aufzubereiten. Dieses Ziel wird durch die Verwendung äußerer Gestaltungsmittel gefördert, wie

- die Hervorhebung wichtiger Begriffe oder Gedanken,
- die Einfügung von Merksätzen,
- die Kenntlichmachung von Definitionen,
- die Strukturierung komplexer Gedanken durch Grafiken und übersichtliche Kurzzusammenfassungen
- die Herausarbeitung von Denk- und Argumentationsfiguren und ihre lemschrittige Darstellung,
- die Überprüfbarkeit des eigenen Lernfortschritts durch Fragen am Ende des Studienbriefs mit Hilfe der abgedruckten Antworten.

Beim Themenbereich „Freiheit und Determination“ stellt sich zunächst die grundlegende Frage nach der Bedeutung von Freiheit für menschliches Handeln. Andererseits weist dieses Thema auf anwendungsorientierte Fragen, wie sie durch das friedliche Zusammenleben in einer Gemeinschaft entstehen. Aber auch die durch die modernen Naturwissenschaften gestellten Fragen nach dem Status von Freiheit und Determination erfordern eine ethische Auseinandersetzung. Dieser Studienbrief untersucht deshalb das Thema Freiheit unter philosophischen, psychologischen, theologischen, juristischen, soziologischen und biologischen Aspekten.

Max Klopfer  
Herausgeber

## Inhaltsverzeichnis

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
| <b>1</b>   | <b>Glück und die Idee des Guten .....</b>                                  | <b>8</b>  |
| <b>1.2</b> | <b>Vermeintliche Wege und Mittel zum Glück.....</b>                        | <b>8</b>  |
| 1.2.1      | Güter als Mittel zum Glück? .....  | 9         |
| 1.2.2      | Macht als Mittel zum Glück? .....  | 9         |
| 1.2.3      | Lust als Mittel zum Glück? .....   | 9         |
| <b>1.3</b> | <b>Der Eros und die Idee des Schönen .....</b>                             | <b>10</b> |
| 1.3.1      | Eros und Unsterblichkeit .....   | 11        |
| 1.3.2      | Der Weg zur Schau des Schönen .....  | 11        |
| <b>1.4</b> | <b>Die Idee des Guten.....</b>   | <b>12</b> |
| 1.4.1      | Das Sonnengleichnis .....  | 12        |
| 1.4.2      | Sittlichkeit und die Idee des Guten .....                                  | 12        |
| <b>2</b>   | <b>Glück bei Aristoteles – Stoa – Epikur – Kant .....</b>                  | <b>14</b> |
| 2.1.2      | Der Name des höchsten Gutes und die Frage nach seinem<br>Wesen .....       | 15        |
| 2.1.3      | Kritische Prüfung verbreiteter Glücksvorstellungen.....                    | 15        |
| 2.1.4      | Das Glück als integrative Größe .....                                      | 16        |
| 2.1.5      | Das Glück als gelungenes menschliches Leben .....                          | 17        |
| 2.1.6      | Die äußeren Güter .....  | 19        |
| 2.1.7      | Die beiden Formen des Glücks: theoretisches und praktisches<br>Leben ..... | 20        |
| <b>2.2</b> | <b>Stoa: Glück als sittliche Selbstbestimmung .....</b>                    | <b>22</b> |
| 2.2.1      | Fragestellung und These.....   | 22        |
| 2.2.2      | Kritik der peripatetischen (aristotelischen) Ethik .....                   | 22        |
| 2.2.3      | Die stoische Telos-Formel.....   | 23        |
| 2.2.4      | Die Oikeiosis-Lehre .....  | 24        |
| 2.2.5      | Die Entwicklung des sittlichen Bewusstseins .....                          | 24        |
| 2.2.6      | Eine rigoristische Ethik? .....  | 25        |
| <b>2.3</b> | <b>Epikur: Glück und seelischer Friede.....</b>                            | <b>27</b> |
| 2.3.1      | Epikur und die Philosophie als Aufklärung .....                            | 27        |
| 2.3.3      | Das letzte Ziel des Handelns .....   | 28        |
| 2.3.4      | Die Lust als „Prinzip“ .....   | 29        |
| 2.3.5      | Lust und Tugend.....   | 29        |
| 2.3.6      | Autarkie .....   | 30        |
| <b>2.4</b> | <b>Immanuel Kant: Würdigkeit zum Glück .....</b>                           | <b>30</b> |
| 2.4.2      | Der Glücksbegriff bei Aristoteles und Kant.....                            | 31        |
| 2.4.3      | Methodischer Zugang zum Glücksbegriff.....                                 | 32        |
| 2.4.4      | Der Glücksbegriff ist für die Ethik unverzichtbar.....                     | 32        |
| 2.4.5      | Der Mensch als Vernunft- und Bedürfniswesen .....                          | 33        |
| 2.4.6      | Bestimmungsgrund und Gegenstand der Ethik .....                            | 35        |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| 2.4.7      | Die Antinomie von Tugend und Glück .....   | 36         |
| 2.4.8      | Die Auflösung der Antinomie .....  | 36         |
| <b>3</b>   | <b>Glück – Lebenszufriedenheit – Sinn .....</b>                                      | <b>39</b>  |
| <b>3.1</b> | <b>Situations- und Dispositionsfaktoren .....</b>                                    | <b>39</b>  |
| <b>3.2</b> | <b>Begriffsklärungen: Lebensqualität – Wohlbefinden - Glück - Zufriedenheit.....</b> | <b>40</b>  |
| 3.2.1      | Lebensqualität .....   | 40         |
| 3.2.2      | Wohlbefinden: Glück und Zufriedenheit .....  | 44         |
| <b>3.3</b> | <b>Dispositionsfaktoren: die Lebenszufriedenheitskompetenz</b>                       | <b>49</b>  |
| 3.3.1      | Physiologische Dispositionsfaktoren .....  | 54         |
| 3.3.2      | Affektive (und motivationale) Dispositionsfaktoren.....                              | 56         |
| 3.3.3      | Kognitive Dispositionsfaktoren.....  | 67         |
| <b>3.4</b> | <b>Zusammenfassung.....</b>  | <b>72</b>  |
| <b>4</b>   | <b>Psychologische Aspekte des Glücks .....</b>                                       | <b>74</b>  |
| <b>4.1</b> | <b>Selbstverwirklichung – eine psychologische Utopie? ....</b>                       | <b>74</b>  |
| 4.1.1      | Die Humanistische Psychologie .....  | 74         |
| 4.1.2      | Aufgaben und Ziele der humanistischen Psychologie.....                               | 75         |
| 4.1.3      | Die philosophischen Wurzeln der Humanistischen Psychologie .....                     | 76         |
| 4.1.4      | Das Menschenbild der Humanistischen Psychologie.....                                 | 77         |
| <b>4.2</b> | <b>Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung.....</b>                                  | <b>80</b>  |
| 4.2.1      | Mangelbedürfnisse .....  | 80         |
| 4.2.2      | Wachstumsbedürfnisse .....   | 82         |
| 4.2.3      | Unterschiede zwischen Wachstums- und Mangelbedürfnissen . .....                      | 84         |
| 4.2.4      | Der selbstverwirklichte Mensch: eine Utopie? .....                                   | 85         |
| <b>4.3</b> | <b>Sucht und Abhängigkeit – Alkohol und andere Drogen</b>                            | <b>90</b>  |
| 4.3.1      | Zur Anthropologie der Sucht.....   | 92         |
| 4.3.2      | Volksmodelle der Sucht .....   | 93         |
| 4.3.3      | Stoffungebundene Formen der Sucht .....  | 94         |
| 4.3.4      | Alkoholismus.....  | 98         |
| <b>5</b>   | <b>Glück, Utopien und Wohlfahrtsstaat.....</b>                                       | <b>112</b> |
| <b>5.1</b> | <b>Die Utopien.....</b>  | <b>117</b> |
| 5.1.1      | Einleitung zu den „Utopien“ .....  | 117        |
| 5.1.2      | Abgrenzungen zu anderen politischen Idealkonzeptionen ...                            | 118        |
| 5.1.3      | Entstehung der „Utopie“ .....  | 119        |
| 5.1.4      | Zwei Unterscheidungen von Utopien.....   | 120        |
| 5.1.5      | Wirkungen von Utopien .....  | 120        |
| 5.1.6      | Utopien und ihre „Ethik“: Morus, Campanella, Bacon.....                              | 121        |

|            |  |            |
|------------|--|------------|
| <b>5.2</b> | <b>Aufbau und Inhalt der Utopien von Morus, Campanella und Bacon .....</b> | <b>122</b> |
| 5.2.1      | Die „Utopia“ des Thomas Morus .....  | 122        |
| 5.2.2      | Der „Sonnenstaat“ des Tommaso Campanella.....                              | 131        |
| 5.2.3      | Die „Nova Atlantis“ des Francis Bacon.....                                 | 136        |
| <b>5.3</b> | <b>Der Wohlfahrtsstaat.....</b>  | <b>140</b> |
| 5.3.1      | Begriffe.....  | 141        |
| 5.3.2      | Staatsmodelle liberaler Herkunft: Mandeville, Smith, Humboldt .....        | 142        |
| 5.3.3      | Wohlfahrtsstaatliche Entwürfe.....   | 145        |
| 5.3.4      | Bedenken und Kritik gegenüber dem Wohlfahrtsstaat.....                     | 146        |
|            | <b>Fragen und Antworten.....</b>   | <b>150</b> |
|            | <b>Platon - Glück und die Idee des Guten .....</b>                         | <b>150</b> |
|            | <b>Aristoteles, Stoa, Epikur, Kant.....</b>                                | <b>152</b> |
|            | <b>Glück – Lebenszufriedenheit – Sinn .....</b>                            | <b>153</b> |
|            | <b>Glück, Utopien und Wohlfahrtsstaat.....</b>                             | <b>155</b> |



# 1 Glück und die Idee des Guten

*Autor: Albert Radl*

## 1.1 Zeitgenössischer Hintergrund: Politik und Philosophie

|                     |   |
|---------------------|---|
| Historischer Bezug  | Nach dem <b>Sieg über die Perser</b> (479 v. Chr.) baut Athen den Delisch-Attischen Seebund zum Herrschaftsinstrument über die Verbündeten aus. Mit dem Geld der ausgebeuteten Partner wird der Ausbau Athens finanziert. Die <b>Demokratie degeneriert</b> – spätestens seit Perikles nicht mehr die Volksversammlung dominiert (Sitzungsgelder, Demagogen, keine gradlinige Politik).   |
| Krieg und Moral     | Der <b>Peloponnesische Krieg</b> führt zur Niederlage und zum Niedergang Athens. Darüber hinaus dokumentiert er einen <b>dramatischen Sittenverfall</b> :<br>– Boykott gegen Megara,<br>– Kriegsführung Spartas,<br>– Verrat des Alkibiades,<br>– „ <i>Medismos</i> “: als strafwürdig betrachteter Anschluss an die Perser entgegen den Interessen von Hellas während des Xerxeszuges 480/479; so das Urteil gegen Themistokles wegen <i>Medismos</i> <sup>1</sup> : ein Fehlurteil. Theben galt als eine Hochburg des Medismos. |
| Redekunst und Moral | Die Praxis der Athenischen Demokratie ist entscheidend für die <b>Entstehung der Sophistik</b> . <b>Erfolg</b> in Politik oder vor Gericht hängt von <b>Rhetorik</b> ab. Sophisten wirken als deren Lehrer:<br>Rhetorik als Kunst und Technik des (Schein)-Argumentierens kann von beliebigen Auffassungen überzeugen.<br>Dies führt zu<br>– erkenntnistheoretischem Relativismus/Subjektivismus und bedeutet ferner<br>– das Ende von herkömmlicher Sitte und Moral. Die überlieferte (göttliche) Ordnung der Polis zerbricht.   |

## 1.2 Vermeintliche Wege und Mittel zum Glück

Vielfalt der Glücksvorstellungen

Vor diesem Hintergrund steht auch die Frage nach dem **Guten** für die Menschen, die Frage nach ihrem **Glück** zur Debatte.  
 Zwar wollen alle Menschen, **dass** sie glücklich sind. **Was** aber dieses Glück ausmacht und **wie** es zu erlangen ist – darüber sind die Meinungen geteilt.

---

<sup>1</sup> *Medismos* Landesverrat



Ein Teil der Auseinandersetzung Platons mit dieser Thematik besteht darin, dass er gängige Vorstellungen von „Gut“ und „Glück“ kritisiert.

### 1.2.1 Güter als Mittel zum Glück?

Reichtum, Gesundheit, Ansehen und ähnliche Güter gelten gemeinhin als Bestandteile des menschlichen Glücks. Doch ihr bloßer **Besitz** genügt nicht. Der Mensch muss sie auch **gebrauchen**.

Aber auch damit ist für ein glückliches Leben noch nichts gewonnen. Erst wenn sichergestellt ist, dass der **Gebrauch** unserer Güter von Einsicht, Wissen und Weisheit geleitet ist, dann können sie uns zum Glück verhelfen. **Keines der oben genannten „Güter“ ist von Natur aus gut.** Sie werden es durch **Weisheit und Einsicht** der Menschen, die die **eigentlichen Güter** sind (Euthydemus 278c–281e).

Güter für den Menschen

### 1.2.2 Macht als Mittel zum Glück?

Die Mächtigen scheinen am ehesten die Glücklichen zu sein; denn ihnen stehen alle Wege zum Glück offen.

Doch auch diese Auffassung erweist sich als naiv: Selbstverständlich können Mächtige uneingeschränkt agieren und selbstverständlich streben auch sie nach ihrem Glück. Doch dieses Ziel können sie nur dann erreichen, wenn sie wissen, **was** das Gute ist.

**Mit Macht ohne Wissen um das Gute** erreicht der Mensch nur **vermeintliches Glück** und ist nicht fähig, das zu tun, was er will. Solche Macht ist in Wahrheit Ohnmacht – unfähig zu gezieltem Handeln (Gorgias 466a–468c).

### 1.2.3 Lust als Mittel zum Glück?

Ebenfalls weit verbreitet ist die Auffassung, dass **Lust** das entscheidende Gut sei: Wer Lust hat – egal welche – ist glücklich. Deshalb kommt es darauf an, mit „*Tapferkeit und Einsicht*“ (Gorgias 491e) die Lust zu maximieren. Die Rastlosigkeit und Zügellosigkeit, mit der die Begierde befriedigt und immer neuer Genuss gesucht wird, gelten als Ausdruck kraftvoller und ungebrochener Menschennatur.

Auf die Spitze getrieben gilt:

Ob sich jemand bei Juckreiz kratzt oder sexuellen Abartigkeiten nachgeht – die damit verbundene Lust ist ein Gut und damit ein Mittel zum Glück. Jede Lust ist schlechthin ein Gut (Gorgias 494c – 495a).

Doch auch diese zunächst sehr stark erscheinende Position eines **kompromisslosen Hedonismus** hat ihre Schwächen und führt zu **Widersprüchen**:

Argumente gegen den Hedonismus

- Vernünftige und unvernünftige Menschen (z. B. Kinder) können in gleicher Weise Lust empfinden,
- Feiglinge empfinden beim Abzug des Feindes mehr Freude als die Tapferen.
- Es gibt Situationen, in denen Schwächlinge glücklicher sind als die kraftvollen und hemmungslosen Hedonisten (Gorgias 497e–499b).

Darüber hinaus gilt:

Gerade die „Tapferkeit/Mannhaftigkeit/Entschiedenheit und Einsicht“, mit der die Lust zu maximieren wäre, erlaubt eben keine Zügellosigkeit.

Handeln um eines  
Zieles willen

Wer unkontrolliert und undifferenziert auf Lust aus ist und seinen Begierden freien Lauf lässt, ist unfähig zu gezieltem Handeln. Deshalb kann nicht uneingeschränkt jede Lust gut sein.

Dies wird besonders deutlich im **Verhältnis zu den Mitmenschen** (und Göttern):

Wer seine Begierde nicht zügelt, führt das Leben eines Räubers und kann weder mit Menschen noch mit Göttern befreundet sein.

Götter und Menschen haben Bestand nur durch Gemeinschaft, Freundschaft, Ordnung, Besonnenheit und Gerechtigkeit.

Wege zum Glück:  
tugendhaftes Handeln

Der **Besonnene** handelt, wie es sich gegenüber Göttern und Menschen gebührt. Er ist also bzw. handelt fromm und gerecht. Auch die Tapferkeit beruht auf Besonnenheit. **Besonnen, gerecht, fromm und tapfer – das ist der vollkommen Gute und deshalb Glückliche** (Gorgias 507a–508a).

Die in diesem Abschnitt erwähnten Dialoge Platons gehören zu seinen früheren Werken, die noch mehr von Sokratischen Fragen geprägt sind. Es geht darum, **vermeintliches Wissen als Unwissen zu entlarven**; denn wer sein Nichtwissen erkannt hat, hat seinen ersten Schritt in Richtung Erkenntnis getan und kann jetzt weiterfragen. So werden in den oben erwähnten Dialogen die vermeintlichen Wege zum Glück als untauglich bewiesen und die Frage nach dem Guten kann neu gestellt werden. Um richtig/gut zu handeln, brauchen wir **Erkenntnis, Weisheit, Einsicht und Besonnenheit**. Wie jedoch diese zu erlangen sind, bleibt vorerst offen.

### 1.3 Der Eros und die Idee des Schönen

Für das Folgende: Platon, Symposion 203a–212a:

Der Eros wird als **mythologische Gestalt** eingeführt:

- Sein Vater ist *Poros* (Ausweg), der Sohn der *Metis* (Gedanke, Einfall). Herkunft des Eros
- Seine Mutter ist *Penia* (Armut).

Er wird gezeugt bei einem Fest der Götter anlässlich der Geburt Aphrodites.

Charakter des Eros

Dieser Bezug zu Aphrodite macht ihn zum **Liebhaber alles Schönen**. Ansonsten prägt der **Gegensatz** zwischen

- dem Erbe seines findigen, gedanken- und einfallsreichen Vaters und

- dem Erbe seiner in jeder Hinsicht armen Mutter die ganze Existenz des Eros:

Er lebt nicht in der Fraglosigkeit der völlig Unverständigen, die nicht einmal ihr Unwissen erkennen:

Das väterliche Erbe lässt ihn erkennen, dass er nichts weiß („Armut“ aus dem mütterlichen Erbe) und motiviert ihn zur **Suche nach der Weisheit**, d. h. **als Philosoph steht Eros zwischen**

- den Unverständigen, die keinen Anlass für Fragen und zur Weisheitssuche sehen, und
- den Göttern, die im Besitz der Weisheit sind.

In seinem Verlangen nach Weisheit strebt Eros zugleich nach dem Schönen und damit auch nach dem Guten (204e). Dieses Streben ist allen Menschen gemeinsam; denn durch den Besitz des Schönen und Guten sind die Menschen glücklich.

Eros strebt nach dem Guten, Schönen und Glück

### 1.3.1 Eros und Unsterblichkeit

Da dieses **Glück beständig** sein soll, impliziert der Eros das Verlangen nach Unsterblichkeit. Deshalb zielt der Eros nicht einfach auf das Schöne, sondern auf Zeugung im Schönen.

Alle Menschen sind fruchtbar, sowohl dem Leibe als auch der Seele nach.:

- **Zeugung dem Leibe nach** erstrebt Unsterblichkeit durch Nachkommen.
- **Zeugung der Seele nach** geschieht, wenn durch Unterweisung einer „schönen Seele“ Weisheitsliebe und Tugend vermittelt werden. Zur Unterweisung ist befähigt, wer sich selber um die Schau der Idee des Schönen müht.

### 1.3.2 Der Weg zur Schau des Schönen

1. Das Streben nach dem Schönen zielt zunächst auf den **schönen Körper** eines Individuums, erkennt aber dann in der Vielzahl von schönen Körpern die **körperliche Schönheit als solche**.
2. Danach richtet sich das Streben auf einzelne „**schöne Seelen**“, erkennt aber dann die **sittliche Schönheit** als solche, insbesondere die von **Gerechtigkeit** und **Besonnenheit**.
3. Der nächste Schritt ist der Aufstieg zur **Schönheit der Wissenschaften**. Wer in seinem Streben nach dem Schönen so weit gekommen ist, „der wird plötzlich **ein von Natur Schönes** erblicken, nämlich jenes selbst, **um dessentwillen er alle bisherigen Anstrengungen gemacht hat**, welches zuerst immer ist und **weder entsteht noch vergeht**“ (210e).

Stufen des Strebens

## 1.4 Die Idee des Guten

Die *Politeia* fragt in einem pragmatischen Kontext nach der **Idee des Guten**: Die Herrscher in Platons Staat sollen fähig sein, das Gute zu erkennen.

- Beim **Gerechten und Schönen** begnügen sich viele mit dem **Anschein**.
- Beim **Guten** aber suchen alle nach dem **tatsächlich Guten**. Und nach den verschiedenen Tugenden wird nur ernsthaft streben, wer weiß, dass sie tatsächlich auch gut sind (506a).

### 1.4.1 Das Sonnengleichnis

Sinn des Sonnengleichnisses

Die Funktion der Idee des Guten erläutert Platon in einem Gleichnis, dem Sonnengleichnis; denn die Sonne ist ein „Sprößling“ der **Idee des Guten** und erfüllt

- im Bereich der sinnlichen Wahrnehmungen analoge Funktionen wie
- die Idee des Guten im Bereich des Intelligiblen<sup>1</sup>.

**Im Bereich der sinnlichen Wahrnehmung:**

- Das Licht der Sonne aktiviert den Gesichtssinn und die Farbe auf den Körpern, ermöglicht also den Menschen das Sehen.
- Darüber hinaus ist sie Ursache des Entstehens und Wachsens der sichtbaren Substanzen.

**Im Bereich der intelligiblen Welt** erfüllt sie analoge Funktionen:

- Sie ist Ursache von Erkenntnis und Wahrheit und des Seins und Wesens der übrigen Ideen.
- Sie gehört einer anderen, höheren Ordnung an, so wie die Sonne als Ursache des Lichtes und des Sehens „über“ diesen steht.

### 1.4.2 Sittlichkeit und die Idee des Guten

sittliches Handeln beruht auf Einsicht

*„Platon betont, dass die Erkenntnis des Sittlichen wertlos sei, solange man nicht erkannt habe, dass es gut sei, gerecht zu leben (506a). Die Idee des Guten ist in dem Sinn Prinzip der Ideen der Tugenden, dass eine Tugend erst dann erkannt ist, wenn wir eingesehen haben, dass es gut ist, ihr entsprechend zu leben. Nur diese Erkenntnis kann zu einem entsprechenden Verhalten motivieren ... Das Wissen, was gerechtes Verhalten ist, und die Fähigkeit, dieses Wissen in den unterschiedlichsten Situationen anzuwenden, ist noch kein Wissen von der Gerechtigkeit, solange wir nicht wissen, dass es besser ist, gerecht zu handeln als ungerecht. Dabei erschöpft der Wert des sittlichen Verhaltens sich nicht in dem durch ihn hervorgebrachten Nutzen. Platon ist der Auffassung, dass die Gerechtigkeit es verdient, auch um ihrer selbst willen gewählt zu werden (358a)“ (Ricken, S. 87).*

<sup>1</sup> intelligibel = nur geistig erkennbar

Erst durch die Idee des Guten werden Objekte zu erstrebenswerten Gütern und Verhaltensweisen bzw. Einstellungen zu wählenswerten Tugenden – ohne selber ein Gut oder eine Tugend zu sein.

*„Die Erkenntnis der Idee des Guten ist die Einsicht in einen letzten, immer schon dunkel angenommenen Sinn, auf dem die Bejahung des Lebens und der gesamten Wirklichkeit beruht und der selbst nicht mehr inhaltlich bestimmt werden kann“ (Ricken, S. 87).*

**Ausgangspunkt** von Platons Überlegungen zum Glück sind die Wünsche und Erwartungen, wie sie Menschen spontan und unreflektiert haben.

- In der **philosophischen Reflexion** zeigt sich, dass diese gängigen Haltungen und Einstellungen unzureichend sind. Das Streben nach Glück muss geleitet sein von Weisheit, Einsicht und Besonnenheit und wird so zur sittlichen Aufgabe.
- Doch das **Glück ist erst erreicht**, wenn der Mensch nicht mehr nur die Notwendigkeit von und die Pflicht zur Sittlichkeit akzeptiert, sondern sie als etwas Gutes und damit wieder als etwas spontan Gewolltes erfährt. Dies wird möglich durch die Erkenntnis der Idee des Guten.

Glücksvorstellungen  
der Vielen und der  
Einsichtigen

## 2 Glück bei Aristoteles – Stoa – Epikur – Kant

Autor: Friedo Ricken

### 2.1 Aristoteles: Glück und menschliches Tätigsein

NE I, 1, 1094 a 1–22

#### 2.1.1 Wo hat die Frage nach dem Glück ihren Sitz im Leben?

Die „Nikomachische Ethik“ des Aristoteles beginnt mit dem Satz:  
 „Jede *technē*<sup>1</sup> und jede Methode, ebenso jede Handlung und jede Entscheidung strebt offensichtlich nach einem Gut“.

Es ist ein Charakteristikum **menschlicher Tätigkeiten**, dass sie ein Gut oder ein **Ziel** verfolgen. Wir finden in unserem Leben eine Vielfalt von Formen **angewandten Wissens** (*technai*) vor; jede von ihnen hat ein ihr **spezifisches Ziel**:

- Ziel der Medizin ist die Gesundheit;
- Ziel des Schiffbaus ist das Schiff;
- Ziel der Wirtschaftswissenschaften ist der Wohlstand.

Hierarchie der *technai*-Ziele

In dieser Vielfalt kann es **Verhältnisse von Überordnung und Unterordnung** geben:

- der Flugzeug- und Automobilbau dienen dem Verkehr;
- die Ziele des Verkehrs sind daher den Zielen dieser *technai* übergeordnet.

Wir können bei den Produkten der *technai* wiederum fragen, zu welchem **Zweck** wir sie wollen. Diese Frage lässt sich z. B. für die Herstellung von Werkzeugen leicht beantworten.

Formel:  
 „um seiner selbst willen“

Diese **Hierarchie der Ziele oder Zwecke** kann jedoch nicht bis ins Unendliche fortgehen; wir brauchen etwas, was wir **um seiner selbst willen** wollen, weil wir andernfalls nicht motiviert sind, uns um das, was wir als **Mittel** wollen, zu bemühen, denn das Wollen eines Mittels ist immer bedingt durch das Wollen des entsprechenden **Zwecks**.

Wenn es bei allen unseren **Tätigkeiten** ein **Ziel** gibt, das wir **um seiner selbst willen wollen** (und es scheint notwendig, ein solches Ziel anzunehmen, weil wir nur so zu unseren Tätigkeiten motiviert werden können), **dann ist es das Gut schlechthin oder das höchste Gut.**

Definition des höchsten Gutes

<sup>1</sup> *technē* Form des angewandten Wissens

### 2.1.2 Der Name des höchsten Gutes und die Frage nach seinem Wesen

NE I, 2, 1095 a  
14–30

Wir haben in unserer Umgangssprache ein Wort für dieses **letzte Ziel unseres Handelns**: wir nennen es ‚das **Glück**‘.

Erster  
methodischer Ansatz

Außerdem haben wir einen **vagen Begriff**, worin das Glück näher besteht: im guten Leben oder darin, dass es uns gut geht.

zwei Unterscheidungen von Glück

Diese vage Bestimmung ist in ihrer Formulierung im Griechischen doppeldeutig;

- sie kann das Wohlergehen aber auch
- das (sittlich) gute Handeln meinen.

Mit diesem Vorbegriff ist den folgenden Überlegungen eine Richtung gewiesen. Das **Glück ist in einer Tätigkeit** zu suchen in einer Weise des Lebens oder des Handelns.

Glück resultiert aus  
einem Tätigsein

Diese vage Bestimmung führt jedoch nicht weit, weil die Menschen verschiedene Vorstellungen davon haben, worin das gute Leben besteht. Diese Vorstellungen können sogar innerhalb ein und desselben Lebens wechseln; sie sind meistens von dem bestimmt, was wir nicht haben:

- Wenn wir krank sind, sehen wir das Glück in der Gesundheit;
- wenn es uns wirtschaftlich schlecht geht, im Reichtum.

**Wir müssen deshalb die Glücksvorstellungen prüfen.** Wir können nicht auf jede mögliche Glücksvorstellungen eingehen; deshalb wählen wir die gängigsten aus.

### 2.1.3 Kritische Prüfung verbreiteter Glücksvorstellungen

NE I, 3

Aristoteles untersucht **vier gelebte Glücksvorstellungen** (Lebensformen, *bioi*).

Auflistung und Prüfung von vier Glücksvorstellungen

1. Ein rein auf den **handfesten Genuss** ausgerichtetes Leben hält er für untermenschlich.
2. Gegen ein vom **Ehrgeiz** getriebenes Leben, in dem es ausschließlich auf **Ansehen und Publizität** ankommt, gibt es zwei Einwände:
  - a) Man gibt sein Glück aus der Hand und macht sich von der Anerkennung durch andere **abhängig**; das Glück muss aber etwas sein, das uns nicht genommen werden kann.
  - b) Anerkennung dient der **Selbstbestätigung**; sie ist also nur ein Mittel, um uns zu bestätigen, dass wir gut sind; sie ist also **kein Selbstzweck**.
3. Die Diskussion des **theoretischen Lebens** wird auf später verschoben.
4. Wer den Sinn seines Lebens in den **Gelderwerb** setzt, übersieht, dass das Glück etwas um seiner selbst willen Gewolltes ist, denn das Geld hat immer nur den Charakter des Mittels; Geld ist also ebenfalls **kein Selbstzweck**.

| 4 Lebensformen<br>(gr. <i>bioi</i> ) = Lebensziele |                          |                         |                |
|--|--------------------------|-------------------------|----------------|
| Genuss   | Ehrgeiz                  | Reichtum                | Theoret. Leben |
| untermenschlich                                    | Abhängigkeit von anderen |                         | s. 2.1.7       |
|  | <b>kein Selbstzweck</b>  | <b>kein Selbstzweck</b> |                |

NE I, 5

### 2.1.4 Das Glück als integrative Größe

Aristoteles greift zurück auf die Überlegungen von EN I 1. Die Frage nach dem **letzten Ziel der Formen des angewandten Wissens** führt offensichtlich nicht weiter:

Jede *techné* hat, wie die oben angeführten Beispiele zeigen, ihr eigenes Ziel. Wenn wir uns an den *technai* orientieren, kommen wir zu einer Vielzahl von letzten Zielen; dagegen nehmen wir an, dass das Glück eine Einheit ist; es **kann nur ein Glück geben**.

Glück als Ein

Wie kommen wir hier weiter?

Aristoteles unerscheidet zunächst **drei Klassen von Gütern**:

1. Güter, die ein **bloßer Mittelwert** sind, z. B. ein Werkzeug, Geld, eine Operation.
2. Güter, die ein **Mittelwert** sind und die wir **zugleich um ihrer selbst willen** wollen, z. B. Gesundheit, Ansehen, Vernunft.
3. Güter, die wir **ausschließlich um ihrer selbst willen wollen**.

Güter: gewählt als „Mittel zu“ oder „um ihrer selbst willen“?

Das **Glück** zählt zur dritten Klasse; es ist **ausschließlich Ziel oder Zweck und in keiner Weise Mittel für etwas anderes**.

| 3 Arten von Gütern  |   |   |
|---|---|---|
| bloßes Mittel   | Mittel und zugleich Zweck   | ausschließlich Selbstzweck                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Werkzeug</li> <li>– Geld</li> <li>– Operation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gesundheit</li> <li>– Ansehen</li> <li>– Vernunft</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Glück</li> </ul> |

Die Frage, **warum** wir glücklich sein wollen, ist unter allen Umständen sinnlos. Es sind keine Umstände denkbar, in denen das Glück (auch)

Warum-Frage sinnlos



Mittel zu einem von ihm verschiedenen Ziel sein könnte.

In einem weiteren Schritt ist jetzt das **Verhältnis des Glücks zur zweiten Klasse der** zu klären:

- a) Wir wählen *diese* Güter um ihrer selbst willen,
- b) und wir wählen sie zugleich deshalb, weil sie Bestandteile des Glücks sind.

Wenn wir sie nicht hätten, wären wir nicht glücklich.

Das **Glück ist also eine integrative Größe**, d. h. es besteht aus mehreren Gütern als seinen Bestandteilen:

- Wir haben die Beziehung von Teil und Ganzem;
- das Glück ist das Ganze;
- die genannten Güter sind die Teile; wenn ein Teil fehlt, ist das Ganze nicht gegeben.

Dieser Gedankengang wird durch weitere Überlegungen des Kapitels verdeutlicht:

Weitere Einsichten in  
das Wesen des Glücks

#### 1. **Das Glück ist autark.**

„Autark“ wird folgendermaßen definiert: „*was für sich allein genommen das Leben wählenswert und keiner Sache bedürftig macht*“. D. h. wenn ich glücklich bin, fehlt mir nichts; dann habe ich alles, was ich will; umgekehrt bin ich nur dann glücklich, wenn mir nichts fehlt.

#### 2. **Das Glück ist nicht ein Gut unter anderen.**

Wäre das der Fall, dann wäre das Glück, das ja das höchste Gut ist, unerreichbar, denn jedes Gut kann dadurch vermehrt werden, dass ihm ein anderes Gut hinzugefügt wird, so dass kein Gut, das ein Gut unter anderen ist, das *höchste* Gut sein kann.

Es ist z. B. besser, gesund und angesehen als nur gesund zu sein usw. Dagegen kann das Glück nicht dadurch vermehrt werden, dass ihm andere Güter hinzugefügt werden, denn wenn ich glücklich bin, habe ich alles, was ich will.

Aristoteles betont die **soziale Komponente des Glücks**. Weil der Mensch ein Gemeinschaftswesen ist, ist sein Glück an das Glück anderer Menschen gebunden. Es genügt nicht, dass mir nichts fehlt; zum Glück ist auch erforderlich, dass den mir nahestehenden Menschen nichts fehlt.

### 2.1.5 **Das Glück als gelungenes menschliches Leben**

Bisher hatte Aristoteles den Glücksbegriff ausgehend vom **letzten Ziel des Handelns** entwickelt.

Jetzt greift er zu einem **anderen methodischen Ansatz**:

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Zweiter methodischer Ansatz           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Er betrachtet den Menschen sozusagen von außen, als ein Wesen in der Stufenordnung der Natur. Wir können nicht nur nach dem <b>Gut des Menschen</b> fragen, sondern auch nach dem <b>Gut anderer Lebewesen</b> und auch nach dem <b>Gut einzelner Organe</b>, z. B. des Auges.</li> <li>– Außerdem können wir den Menschen nicht nur als Menschen betrachten, sondern insofern er eine <i>techne</i> ausübt, z. B. als Pianisten, als Arzt.</li> </ul>   |
| Beispiele                             | <p>Bei all diesen Beispielen ist die Frage nach dem <b>Gut des jeweiligen Seienden</b> leicht zu beantworten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Das Gut des Tieres besteht darin, dass es in der ihm gemäßen Weise lebt;</li> <li>– das Gut des Auges ist das Sehen,</li> <li>– das Gut des Pianisten ist sein Klavierspiel usw.</li> </ul>  |
| Definition                            | <p>Die allgemeine Antwort, die sich aus diesen Beispielen ergibt, lautet:</p> <div style="background-color: yellow; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Das Gut eines Seienden besteht in dem für ihn spezifischen Werk oder der für ihn spezifischen Leistung (<i>ergon</i>).</p> </div>   |
| Spezifische Leistung eines Menschen   | <p>Wir müssen also nach dem spezifischen Werk oder der spezifischen Leistung des Menschen innerhalb der Stufenordnung der Natur fragen. Der Mensch unterscheidet sich von den Tieren durch Vernunft und Sprache; seine spezifische Leistung oder Tätigkeit ist also die <b>Betätigung seines Sprach- und Vernunftvermögens</b>.</p> <p>Diese Bestimmung bedarf jedoch einer Präzisierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ein Tier wird am Leben in dem Ausmaß Freude haben, als es in guter gesundheitlicher Verfassung ist.</li> <li>– Das Spiel des Pianisten wird für ihn und für andere umso wertvoller sein, je besser er es beherrscht;</li> <li>– Entsprechendes gilt für den Arzt und den Schuhmacher.</li> </ul> <div style="background-color: yellow; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Das Gut wird also in dem Maß erreicht, als ein Wesen sich in der Verfassung befindet, die es befähigt, die für es spezifische Tätigkeit vollkommen auszuüben.</li> <li>– Diese Verfassung bezeichnet Aristoteles als <i>areté</i><sup>1</sup> d. h. als Tauglichkeit zu der betreffenden Tätigkeit.</li> <li>– Da das Glück das <i>vollkommene</i> Gut ist, dem nichts fehlt, kann es nicht in jeder beliebigen Tätigkeit, sondern nur in der Verfassung der <i>areté</i> vollzogenen Tätigkeit bestehen.</li> </ul> </div> |
| Zweiteilung der Seele                 | <p>In einem nächsten Schritt unterscheidet Aristoteles <b>zwei Vernunftvermögen</b> des Menschen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. das Vermögen, das selbst <b>rational</b> überlegt und Anordnungen gibt, und</li> <li>2. das Vermögen, das auf diese Anordnungen der Vernunft hören und gehorchen, aber auch nicht hören und gehorchen kann, d. i. das <b>Strebe- und Affektvermögen</b> des Menschen.</li> </ol>  |
| Folgerung aus den beiden Seelenteilen | <p>Dementsprechend gibt es <b>zwei Arten von Tugenden</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. die <b>dianoetischen Tugenden</b> des anordnenden und</li> </ol>   |

<sup>1</sup> *areté* wörtlich ‚Gutsein‘; die übliche Übersetzung ist ‚Tugend‘.

2. die **ethischen Tugenden** des gehorchenden Vermögens (vgl. NE I 13).

Das **Glück besteht in der Tätigkeit der Seele entsprechend der Tugend**, und wenn es einen Wertunterschied zwischen den Tugenden geben sollte, entsprechend der besten Tugend, und zwar im gesamten Leben.

**Glück ist kein Augenblickserlebnis**, sondern das Gelingen des ganzen Lebens. Soweit das Glück in unserer Hand liegt, ist es von diesem Glücksbegriff her gefordert, dass wir immer unser gesamtes Leben im Blick haben.

NE I 6 macht deutlich,

- dass das **Glück im Tätigsein** besteht. Es zeigt zugleich,
- dass es **ohne Tugend kein Glück** geben kann: ohne sie kann die Tätigkeit nicht vollkommen sein.
- Die **Frage nach dem Glück** führt deshalb zur **Frage nach der Tugend**.

Zusammenfassung

Der Aufbau der Nikomachischen Ethik widmet sich diesen Fragen: Die Bücher II bis V handeln über die ethischen und Buch VI über die dianoetischen Tugenden

### 2.1.6 Die äußeren Güter

NE I, 9, 1091 a  
31–68

Trotz der Betonung der *areté* darf das Glück bei Aristoteles nicht, wie später in der Stoa, mit Sittlichkeit gleichgesetzt werden.

Die Überlegungen, dass das **Glück eine integrative Größe** ist, behalten ihre Gültigkeit. Aristoteles betont deshalb, dass zum Glück auch **äußere Güter** gehören. Das ergibt sich bereits daraus, dass unser Tätigsein und Handeln, in dem unser Glück besteht, an äußere Voraussetzungen gebunden ist. Aristoteles nennt als **Beispiele**:

aristotelische Position

Freunde, Reichtum, politische Macht, vornehme Abstammung, gut geratene Kinder, eine ansehnliche äußere Erscheinung.

Das Griechische kennt zwei Wörter für ‚Glück‘:

zwei Wörter für Glück

- eudaimonia und
- eutuchia.

Bisher haben wir über die *eudaimonia*, das **Glück als erfülltes und gelungenes Leben** gesprochen.

Jetzt zeigt sich, dass die *eudaimonia* nicht ganz von der *eutuchia*, dem **glücklichen Zufall**, getrennt werden kann. Ob wir glücklich sind, hängt von vielen äußeren Umständen ab, die nicht in unsere Hand gegeben sind. Das Glück ist ein zerbrechliches Gebilde.

### 2.1.7 Die beiden Formen des Glücks: theoretisches und praktisches Leben

Am Anfang von NE X 7 knüpft Aristoteles an NE I 6 an und fragt, welches die beste *areté* und folglich die höchste Form des Glücks sei. Er entscheidet sich aufgrund seiner platonischen Anthropologie und anderer Kriterien für das **theoretische Leben**, d. i. das Leben der Wissenschaft und Forschung, wie er es selbst gelebt hat; die zweite Stelle nimmt das **praktische Leben** ein, wofür in erster Linie der Politiker steht.

NE X, 7–8

Frage nach der höchsten Form des Glücks

Die anthropologischen Voraussetzungen für die Bewertung der Lebensformen sind für uns heute schwer nachzuvollziehen; sie führen in die aristotelische Geistmetaphysik und müssen hier nicht ausgeführt werden, weil das Anliegen der beiden Formen des Glücks auch ohne sie verständlich gemacht werden kann. Sie sollen hier nur kurz referiert werden. Aristoteles unterscheidet zwischen dem Geist als dem eigentlichen Selbst des Menschen und dem aus Körper und Geist Zusammengesetzten. Der Geist ist das Göttliche im Menschen; im theoretischen Leben nimmt der Mensch, soweit ihm das möglich ist, am Glück des Aristotelischen Gottes, des sich selbst betrachtenden Geistes, wie es im zwölften Buch der *Metaphysik* (XII 7) beschrieben ist, teil.

Anthropologie

höchste Form des Glücks liegt in der theoretischen Tätigkeit

Die **theoretische Tätigkeit** entspricht am vollkommensten den in NE I entwickelten **Kriterien des Glücks**. Sie wird ausschließlich um ihrer selbst willen erstrebt (Aristoteles denkt nicht an die angewandte Wissenschaft, sondern ausschließlich an die Forschung um der Forschung oder reinen Erkenntnis willen); dagegen hat die **politische Tätigkeit immer ein Ziel außerhalb ihrer selber**; sie will z. B. stabile politische Verhältnisse schaffen, den Frieden sichern, den Krieg beenden usw.

Bei der **theoretischen Tätigkeit ist die Autarkie** am ehesten zu erreichen: Selbstverständlich ist auch der Forscher darauf angewiesen, dass seine elementaren menschlichen Bedürfnisse befriedigt sind, aber darüber hinaus findet er ein volles Genüge an seiner Wissenschaft. (Finanzierungsprobleme für die Forschung im heutigen Ausmaß kannte Aristoteles nicht; der Wissenschaftler musste also nicht zugleich Wissenschaftspolitiker sein.) Dagegen ist die **Betätigung der praktischen Tugenden an äußere Voraussetzungen gebunden**: freigebig kann nur sein, wer Geld hat; tapfer nur, wer in die entsprechenden Situationen kommt; wer auf dem Gebiet der Politik etwas leisten will, braucht Freunde, Macht, Ansehen.

Man kann fragen, **warum Aristoteles diese beiden Lebensformen einander gegenübergestellt und in dieser Weise bewertet hat**. Ohne Zweifel hat er die Tatsache im Auge, dass das Glück an einen Lebensentwurf gebunden ist. Man kann nur glücklich werden, wenn man sich für eine der vielen Möglichkeiten des menschlichen Lebens entscheidet und diese konsequent lebt, entweder als Diogenes im Fass oder als Alexander der Große.

Man könnte sagen, dass Aristoteles die beiden Lebensentwürfe herausgegriffen hat, die für die Oberschicht im Athen seiner Zeit in Frage kamen.

Das ist richtig, aber nicht ausreichend. Die beiden Lebensformen sind nicht beliebig, sondern sie sind im Wesen des Menschen verwurzelt; sie beruhen auf den beiden Seelenvermögen des Menschen. Wir können nochmals auf das **Glück als integrative Größe** zurückgreifen und Aristoteles so interpretieren, dass jeder Mensch, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß, in sich etwas von beiden Lebensformen verwirklichen muss. Das für das praktische Leben zu zeigen ist nicht schwer. Die praktischen Tugenden, allen voran die Gerechtigkeit, sind notwendig, dass wir als Menschen miteinander leben und auskommen können, und nur wenn wir das können, können wir überleben und gut leben. Aristoteles betont, dass auch der, welcher der Theorie lebt, insofern er Mensch ist und mit anderen zusammenlebt, die praktischen Tugenden braucht (NE X 8, 1178b5–7).

Theorie und Praxis  
gehören zu jedem  
Menschen

Aber wie sieht es aus mit der These, dass **jedes menschliche Leben auch ein gewisses Maß an Theorie braucht?**

In NE VI 7, 1141a20–22 fragt Aristoteles, ob die politische und praktische Vernunft die höchste intellektuelle Fähigkeit des Menschen sei, und er antwortet, das wäre nur dann der Fall, wenn der Mensch das beste Wesen im gesamten Kosmos wäre.

Die **theoretische Tätigkeit** gehört für Aristoteles **zum Glück**, weil zum Glück erforderlich ist, dass der Mensch immer wieder Abstand von sich selbst nimmt und, aristotelisch gesprochen, lernt, über das Wunder des Kosmos zu staunen. Zum Glück gehören Zeiten, in denen der Mensch von sich selbst absieht und sich an die Sache um ihrer selbst willen verliert, sei es in der Auseinandersetzung mit einem wissenschaftlichen Problem, sei es im ästhetischen Erlebnis oder der ästhetischen Betätigung oder sei es in anderen Formen der zweckfreien, sich selbst vergessenden Kontemplation.

*Textausgaben:*

ARISTOTELES: Nikomachische Ethik, übers. von F. Dirlmeier, Stuttgart: Reclam UB 8586–90  
ARISTOTELES: Die Nikomachische Ethik, übers. von O. Gigon, dtv Klassik 2146

oretische Kon-  
tation als Be-  
egung mit Din-  
m ihrer selbst  
willen“

## 2.2 Stoa: Glück als sittliche Selbstbestimmung

Die folgende Darstellung beruht auf dem ausführlichsten und geschlossendsten Referat der altstoistischen Ethik: Cicero, *De finibus bonorum et malorum* (Über das höchste Gut und das größte Übel) Buch III.

### 2.2.1 Fragestellung und These

Vgl.: 1. method. Ansatz des Aristoteles

Die **Fragestellung**, von der die Stoiker ausgehen, ist dieselbe wie die des Aristoteles: nach dem letzten **Ziel des menschlichen Handelns**.

Von daher erklärt sich der Titel von Ciceros Schrift. Was Aristoteles das Ziel (*telos*) nennt, bezeichnet Cicero als das „Äußerste (*extremum*), Letzte (*ultimum*), Höchste (*summum*)“; „wir können auch für dieses Äußerste und Letzte das Wort ‚Ziel‘ (*finis*) verwenden“ (26).

Vgl.: 2. method. Ansatz des Aristoteles

Die **These der Stoiker** lautet: **Außer der Tugend gibt es kein Gut** (10).

Das Gute (*bonum*) wird mit dem Sittlich-Guten (*honestum*) gleichgesetzt; ebenso das Übel (*malum*) mit dem Sittlich-Schlechten (*turpe*) (11).

**Glücklich ist allein der Weise, d.h. der sittlich vollkommene Mensch** (12). Daraus ergibt sich als extreme Folgerung: Weil der Schmerz kein Übel ist, ist der Weise auch auf der Folter glücklich (42).

### 2.2.2 Kritik der peripatetischen (aristotelischen) Ethik

Probleme der stoischen These

Die stoische These, außer der Tugend gäbe es kein Gut, scheint unserem alltäglichen Verständnis zu widersprechen; so würde z. B. jeder urteilen, Gesundheit sei ein Gut und Krankheit ein Übel; jeder würde unter sonst gleichen Umständen die Gesundheit der Krankheit vorziehen.

Lösungsansatz

Um diesem Einwand zu entgehen, unterscheiden die Stoiker zwischen dem **Guten** und dem **Schätzenswerten** (*aestimatione dignum*).

Stoa–Aristoteles (Peripatetiker)

So wäre z. B. die Gesundheit zwar schätzenswert, aber kein Gut und damit nicht Bestandteil des Glücks. Die „Peripatetiker“, so charakterisiert Cicero den Unterschied zwischen Aristoteles und seiner Schule und den Stoikern, „behaupten, dass alles, was sie selbst Güter nennen, zum glücklichen Leben gehört, während die unsrigen der Meinung sind, dass nicht alles, was in irgendeinem Sinn schätzbar ist, das Glück voll macht“ (41).

Die **Peripatetiker** unterscheiden drei Klassen von Gütern:

1. die sittlichen Güter,
2. die Güter des Leibes und
3. die äußeren Güter.

Sie behaupten, jemand sei umso glücklicher, je mehr er mit den Gütern des Leibes und den äußeren Gütern ausgestattet ist, was die Stoiker bestreiten (43). Konsequenterweise müssen die Peripatetiker behaupten, „dass eine tu-

gendhafte Tat ohne Schmerzen erstrebenswerter sei als dieselbe Tat unter Schmerzen. Wir haben da eine andere Überzeugung“ (44). Die Unvergleichlichkeit des sittlichen (einzigen) Gutes gegenüber den angeblichen Gütern der Peripatetiker wird durch ein **Bild** verdeutlicht: „Wie nämlich das Licht einer Lampe völlig verdunkelt wird durch das Licht der Sonne [...], genauso verhält es sich nach der Lehre der Stoiker. Wenn dies das höchste Gut ist, was die Stoiker so nennen, dann wird notwendigerweise der gesamte Wert der körperlichen Dinge verdunkelt und verschüttet und vernichtet durch den Glanz und die Größe der Tugend“ (45).

### 2.2.3 Die stoische Telos-Formel

Worin besteht aber nun das höchste Gut bzw. der sittliche Wert?

Darauf antworten die stoischen Telos-Formeln.

Cicero fasst die Formel des Chrysipp (SVF III 4) mit der von dessen Schüler Antipater (SVF III Ant.57) folgendermaßen zusammen: „dass das höchste Gut darin besteht, zu leben gemäß der Erfahrung in jenen Dingen, die sich von Natur ereignen, und zwar in der Weise, dass man vorzieht, was naturgemäß ist, und zurückweist, was naturwidrig ist, was schließlich bedeutet: der Natur entsprechend und mit ihr in Übereinstimmung zu leben“ (31).

1. naturgemäß – naturwidrig
2. in Übereinstimmung mit der Natur leben

Das **höchste Gut** oder das Glück oder die Tugend oder das sittlich gute Handeln besteht also in einer Entscheidung, die das **Naturgemäße** wählt und das Naturwidrige zurückweist.

Daraus ergibt sich die **Frage**: Wie ist das mit der stoischen Lehre vereinbar, dass es nur *ein* Gut, nämlich das Sittlich-Gute, gibt?

Für eine richtige Wahl ist die Unterscheidung zwischen Gütern und Übeln erforderlich, und genau sie scheint die Stoa für den außersittlichen Bereich zu bestreiten.

„Es ist nämlich“, so formuliert Cicero den Einwand, „die besondere Aufgabe der Tugend, aus den Dingen, die naturgemäß sind, die richtige Auswahl zu treffen. Wer aber alles derart nivelliert, dass die Gewichte auf beiden Seiten so völlig gleich verteilt sind, dass keine Wahl stattfinden kann, der beseitigt die Tugend selber“ (12).

Problem:  
Gibt es auch außersittliche Güter?

Die Lösung des Einwands liegt in der stoischen Lehre von der **Oikeiosis**<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> gr. *oikos* = Haus, *oikeios* = das was zum Haus gehört: das Nahe, Liebe, Vertraute, im Gegensatz zum Fremden

## 2.2.4 Die Oikeiosis-Lehre

Phänomen  
der Oikeiosis

Sobald ein Lebewesen geboren ist, macht es sich mit sich selbst vertraut und achtet darauf, sich und seine Verfassung zu bewahren, seine Verfassung und das, was diese Verfassung zu bewahren vermag, zu **lieben** und sich umgekehrt von dem abzuwenden, was es zu zerstören droht. Das Lebewesen hat also vom ersten Augenblick seiner Existenz an ein Bewusstsein seiner selbst, und **aufgrund dieses Bewusstseins liebt es sich selbst**.

Die sittlich  
richtige Wahl

**Dieses Selbstverhältnis bildet die Grundlage (*principium*) der sittlich richtigen Wahl.** Es lässt sich aufzeigen aus spontanen, nicht mehr hinterfragbaren Wertungen. Wenn wir z. B. vor der Wahl stünden, unter sonst gleichen Voraussetzungen, alle Teile des Körpers ganz und unversehrt zu besitzen oder, bei gleicher Funktionsfähigkeit, dieselben Teile in einem „*verkümmerten oder verdrehten*“ Zustand zu haben, dann würde sich jeder für die erste Möglichkeit entscheiden. Ebenso würden wir entscheiden, wenn wir die Wahl hätten, uns zu täuschen oder die Wahrheit zu erkennen (16–18).

Aus diesem Selbstverhältnis und der entsprechenden **unbegründbaren Wahl** ergibt sich für die Stoiker der Begriff dessen, was wir heute als **außermoralisches Gut** bezeichnen.

Was im eben beschriebenen Sinn **naturgemäß** ist oder **etwas Naturgemäßes bewirkt**, nennt Cicero „*aestimabile*“ (schätzenswert). „*aestimatio*“ ist seine Übersetzung des griechischen ‚*axia*‘ (Wert, Wertschätzung).

Es ist also zu unterscheiden zwischen

- dem **Guten** (dem sittlichen Wert) und
- dem **Schätzenswerten** (dem außersittlichen Wert).

Der sittliche Wert beruht auf der richtigen Wahl des Schätzenswerten, d. h. der außersittlichen Güter und Übel (20).

## 2.2.5 Die Entwicklung des sittlichen Bewusstseins

Cicero zeichnet jetzt den Weg von dieser spontanen natürlichen Reaktion zur sittlichen Entscheidung und zur Tugend (20 f.).

Selbsthilfe ist zunächst sittlich indifferent, aber begründbar

1. Der erste Schritt besteht darin, dass wir diese **Selbstliebe und Selbsterhaltung als „*officium*“** erkennen..

*Officium*‘ ist Ciceros Übersetzung für den stoischen Terminus *kathekon*, und wird von ihm definiert als eine Handlung, die weder sittlich gut noch sittlich schlecht ist, für die sich aber vernünftige Gründe anführen lassen (58). Wir kommen also zu der Erkenntnis, dass unser Streben nach Selbsterhaltung sich rechtfertigen lässt.

Selbstliebe entspricht der Natur

2. Der zweite Schritt besteht dann in der Einsicht, dass die Selbstliebe und Selbsterhaltung der Natur entspricht und dass wir **in Übereinstimmung mit der Natur handeln**, wenn wir uns entsprechend entscheiden.



Die Natur ist aber für die Stoiker eine theologische Größe: die Allnatur, die zugleich der sittliche Gesetzgeber ist. Wenn wir uns selbst erhalten, **weil** das der Natur entspricht, dann handeln wir aus einem **sittlichen Motiv**; wir entscheiden uns in dieser Weise, weil es von der Allnatur oder vom Vernunftgesetz in dieser Weise geboten ist.

Wenn der Mensch erkannt hat, dass er in Übereinstimmung mit der Natur handelt, wenn er sich selbst erhält, wird er die Übereinstimmung mit der Natur, den **sittlichen Wert** seiner Handlung, höher schätzen als das **außersittliche Gut** der (bloßen, unreflektierten) Selbsterhaltung. **Tugend** besteht darin, dass wir uns aus einer festen Haltung heraus immer entsprechend den Forderungen der Allnatur entscheiden.

*„Erkenntnis und Überlegung werden ihn an den Punkt führen, an dem er feststellt, dass dort das höchste Gut des Menschen sei, das um seiner selbst willen gelobt und erstrebt werden müsse. Es beruht in dem, was die Stoiker homologia nennen, wir etwa [...] Übereinstimmung‘ (convenientia) nennen können. Darin liegt also jenes Gute, auf das alles bezogen werden muss, das tugendgemäße Handeln und die Tugend selbst. Sie allein wird als gut bezeichnet; und obschon es erst später entsteht, ist es doch das einzige, was seiner Bedeutung und seinem Rang nach erstrebenswert ist. Von dem, was das erste Naturgemäße ist, ist nichts um seiner selbst willen erstrebenswert.“ (21)*

Das höchste Gut besteht in der Übereinstimmung

## 2.2.6 Eine rigoristische Ethik?

Das Bild vom Weisen auf der Folter und die These, das Sittliche sei das einzige Gut und Übel, kann zu der Annahme verleiten, die stoische Ethik sei im Unterschied zur aristotelischen rigoristisch.

Dass diese Einschätzung falsch ist, zeigt sich, wenn wir das dargestellte **Verhältnis zwischen den sittlichen und den außersittlichen Gütern** bedenken:

- Das sittlich Gute besteht in der richtigen Wahl der außersittlichen Güter.
- Es geht also der Stoa ebenso wie Aristoteles darum, dass wir unser Glück als bedürftige Naturwesen erlangen;
- „Prinzip“ der stoischen Ethik ist, wie die *Oikeiosis*-Lehre zeigt, unsere naturgegebene Selbstliebe.

Der Anschein des Rigorismus kommt dadurch zustande, dass die Stoa den Gedanken des Aristoteles von der **Autarkie** und **Einzigartigkeit des Glücks** weiterführt und vertieft.

Das Glück ist eine Weise des eigenen Seins; es muss etwas sein, das in unsere Hand gegeben ist; ob wir glücklich sind oder nicht, darf nur von uns und nicht von äußeren Umständen abhängen. Das ist aber nur dadurch zu er-

Das Glück liegt in unserer Hand

reichen, dass wir den **Wert der nichtsittlichen Güter relativieren**. Ob wir sittlich gut oder schlecht sind, liegt in unserer Hand; in allem anderen sind wir von den äußeren Umständen abhängig.

Cicero verdeutlicht das durch ein Bild:

*„Es verhält sich so wie mit jemandem, der die Lanze oder einen Pfeil auf ein bestimmtes Ziel richtet; er wird alles tun, was er kann, um dieses Ziel anzuvisieren. Eben dies, dass er alles tut, was an ihm liegt, um das Ziel zu erreichen, ist das Höchste und entspricht dem, was wir das höchste Gut im Leben nennen; dieser Mensch muss entsprechend einem solchen Vergleich alles tun, um zu treffen; dass er das Ziel aber wirklich trifft, dies ist zwar vorzuziehen, aber nicht zu erstreben.“ (22)*

Bestimmung des Willens liegt in unserer Hand

Hier finden wir die **Kantische Lehre** vom absoluten und einzigen Wert des **guten Willens** vorgebildet.

Worauf es ankommt, ist die gute Absicht. Das Ziel, das wir im Handeln erstreben, ist ein Leben entsprechend der Natur, d. h. dass wir selbst und die Menschen, mit denen wir zusammenleben, entsprechend den Bedürfnissen unserer menschlichen Natur in einer intakten Umwelt leben können.

Wir müssen alles in unserer Macht Liegende tun, um dieses Ziel zu erreichen. Aber ob es tatsächlich erreicht wird, hängt nicht allein von uns ab. Deshalb dürfen wir unser Glück nicht vom tatsächlichen Erreichen abhängig machen. Unser Glück kann nur darin bestehen, dass wir alles uns Mögliche tun, um dieses Ziel zu erreichen; nur unter dieser Voraussetzung ist das Glück ganz in unsere Hand gegeben.

außermoralische Güter haben nur einen relativen Wert

Cicero weist darauf hin, dass **gutes Handeln unmöglich wird, wenn wir den außermoralischen Gütern einen absoluten Wert oder Unwert beimessen:**

*Beispiel:* Wer den Schmerz und den Tod für Übel in einem absoluten Sinn hält, wird niemals tapfer sein können.

Die für das Glück erforderliche **innere Unabhängigkeit** lässt sich nur dadurch erreichen, dass wir der Überzeugung sind, es gebe **außer der sittlichen Schlechtigkeit kein Übel** (29).

Voraussetzung aller anderen Tugenden, z. B. der Seelengröße (*magnitudo animi*) und der Gerechtigkeit, ist die **Weisheit**, die Vollendung der Vernunft, die uns zum sittlich vollkommenen Handeln (*katorthomata, recte facta*) befähigt. Die Weisheit (*sophia, sapientia*) dient nicht, wie die Künste, dazu, etwas hervorzubringen. **Die Weisheit hat ihren Zweck in sich selbst.** Sie ist die Einstellung zum Leben, die das Leben um seiner selbst willen lebenswert macht. Cicero vergleicht das richtig geführte und so glückliche Leben mit dem Tanz, der keinen Zweck außerhalb seiner selbst hat (23 f.).

Was den stoischen Weisen und damit den glücklichen Menschen auszeichnet, ist sein **Selbstvertrauen:**

- Er muss sein vergangenes Leben voll bejahen können und Vertrauen in die Zukunft haben.
- Er muss sich seines eigenen Wertes bewusst sein und von den äußeren Zufällen des Leben innerlich unabhängig sein. Das ist nur möglich, wenn

er der Überzeugung ist, dass das sittlich Schlechte das einzige Übel ist und dass folglich dem Weisen kein Übel zustoßen kann (29).

#### *Textausgaben:*

CICERO: De finibus bonorum et malorum/Über das höchste Gut und das größte Übel. Lat./Dt. Übers. u. hrsg. v. H. Merklin, Stuttgart (Reclam UB 8593) 19??.

CICERO: Über die Ziele des menschlichen Handelns/De finibus bonorum et malorum, hrsg., übers. u. kommentiert v. O. Gigon u. L. Straume-Zimmermann, München/Zürich (Artemis) 1988.

## 2.3 Epikur: Glück und seelischer Friede

*Brief an Menoikeus* (Ethik) [Abk.: M] und *Kuriai doxai* (Hauptlehren; Katechismus; entscheidende Lehrsätze) [Abk.: KD]; überliefert bei Diogenes Laertios [DL] X, zusammen mit den beiden anderen Lehrbriefen: *Brief an Herodot* (Atomlehre) und *Brief an Pythokles* (Astronomie und Meteorologie).

Lebensdaten Epikurs: \* 341 auf Samos; 306/7 Schulgründung in Athen; † 271/70 in Athen. Biographie mit den antiken Verleumdungen gegen ihn bei *Diogenes Laertios* X 1–16.

### 2.3.1 Epikur und die Philosophie als Aufklärung

Das wohl eindrucksvollste menschliche Zeugnis, von dem her die Philosophie Epikurs zu beurteilen ist, ist sein letzter Brief:

*„Den glückseligen Tag feiernd und zugleich als letzten meines Lebens vollendend schreibe ich euch dies: ihn begleiten Blasen- und Darmkoliken, die keine Steigerung der ihnen innewohnenden Heftigkeit zulassen. Doch all dem widersetzt sich die Freude meiner Seele über die Erinnerung an die Gespräche, die wir miteinander geführt haben. Du aber erweise dich würdig deiner von Jugend an vorhandenen Zuneigung zu mir und der Philosophie und Sorge für die Kinder des Metrodoros.“* (DL X 22; Reclam S. 61 f.)

Die Philosophie hat nach Epikur die Aufgabe, den Menschen durch **Aufklärung** von der Furcht zu befreien und zur inneren Sicherheit, Ruhe und Unabhängigkeit (vgl. KD XIV) zu führen. *„Es ist nicht möglich, sich von der Furcht hinsichtlich der wichtigsten Dinge zu befreien, wenn man nicht begriffen hat, welches die Natur des Alls ist“* (KD XII).

Der „Brief an Menoikeus“ nennt folgende **vier falsche Auffassungen**, die überwunden werden müssen, wenn der Mensch glücklich leben will:

Ethik ist eine  
„Vierfachmedizin“

#### 1. Die Furcht vor den Göttern

Die Philosophie des Atomismus, die Epikur von Demokrit übernimmt, ist eine Kritik der Mythen. Epikur nimmt an, dass es Götter gibt, aber er wendet sich gegen das verbreitete, Furcht einflößende Bild von den Göttern. Gott ist ein glückseliges Wesen, das weder selbst Sorgen hat noch anderen Sorgen bereitet (KD I; M 123 f.). Vielmehr soll die Betrachtung

Gottes den Menschen zum richtigen Leben anleiten: Wenn du dich an diese Lehren hältst, dann wirst du „unter den Menschen leben wie ein Gott. Denn keinem sterblichen Wesen gleicht der Mensch, der inmitten unsterblicher Güter lebt“ (M 135).

## 2. Die Furcht vor dem Tod

Solange wir existieren, ist der Tod nicht da; wenn der Tod da ist, existieren wir nicht mehr. Gut und Übel liegt in der Wahrnehmung (von Lust und Schmerz); der Tod ist aber das Ende der Wahrnehmung (M 124–126; KD II).

## 3. Die Annahme, alles Geschehen sei durch die Naturgesetze determiniert.

Für das Glück ist das Bewusstsein der Freiheit erforderlich. Es wäre besser, an die Mythen von den Göttern als an die unerbittliche Notwendigkeit der Naturphilosophen zu glauben (M 134).

## 4. Der Glaube an die Macht des Zufalls

Hier haben wir eine deutliche Entsprechung zur Lehre der Stoiker von der inneren Unabhängigkeit. Worauf es ankommt ist die richtige Entscheidung und nicht der äußere Erfolg. Für besser hält er es, mit vernünftiger Überlegung Unglück zu haben, als ohne Überlegung Glück zu haben. Denn schöner ist es, wenn beim Handeln der rechte Entschluss „nicht zur rechten Erfüllung kommt, als wenn ein unrechter Entschluss durch den Zufall zu rechter Erfüllung gelangt“ (M 135).

### 2.3.3 Das letzte Ziel des Handelns

Die Aufklärung der Philosophie richtet sich auch auf unsere **Bedürfnisse** oder **Begierden** (*epithumia*).

Begierden/  
Bedürfnisse

Epikur unterscheidet zunächst zwischen „natürlichen“ und „leeren“ Begierden. Die natürlichen gliedern sich wiederum in nur natürliche und notwendige. Die notwendigen gliedern sich in solche, die

- (a) zum Glück,
- (b) zu einem beschwerdefreien Zustand des Leibes und
- (c) zum Leben selbst notwendig sind.

Diese Unterscheidungen gibt Gesichtspunkte an die Hand, welche Begierden wir erfüllen und welche wir nicht erfüllen sollen:

| Begierden      |                                     |       |
|----------------|-------------------------------------|-------|
| natürliche     |                                     | leere |
| nur natürliche | notwendige                          |       |
|                | – zum Glück notwendig               |       |
|                | – zum schmerzfreien Leben notwendig |       |
|                | – zum Leben selbst notwendig        |       |

„Eine unverwirrte Betrachtung dieser Dinge weiß jedes Wählen und Meiden zurückzuführen auf die Gesundheit des Leibes (aponia) und die Beruhigkeit (ataraxia) der Seele; denn dies ist das Ziel (Vollendung; telos) des seligen Lebens. Um dessentwillen tun wir nämlich alles: damit wir weder Schmerzen noch Verwirrung empfinden.“ (M 128).

Wenn Epikur sagt, die **Lust sei das Ziel** (*telos*), so meint er damit also nicht den ausschweifenden Genuss (M 132), „sondern wir verstehen darunter, weder Schmerz im Körper (aponia) noch Beunruhigung in der Seele (ataraxia) zu empfinden“ (M 131).

Lust:  
aponia und ataraxia

Das lustvolle Leben wird bewirkt durch die nüchterne Überlegung, die prüft, was gewählt zu werden verdient und die auf leeren Meinungen beruhenden Begierden, welche die Seele verwirren, beseitigt (M 132).

### 2.3.4 Die Lust als „Prinzip“

- Wie für die **Stoiker die Selbstliebe**,
- so ist für **Epikur die Lust**

Prinzip im Sinne eines letzten, unhintergehbaren **Maßstabs** für jede Beurteilung von Handlungen.

Wir werden an die stoische *Oikeiosis*-Lehre erinnert, wenn wir lesen:

„Denn sie [die Lust] haben wir als das erste und angeborene Gut erkannt, von ihr aus beginnen wir mit allem Wählen und Meiden, und auf sie greifen wir zurück, indem wir mit der Empfindung (pathos) als Maßstab jedes Gut beurteilen“ (M 129).

Lust als Ziel

Empfindung als  
Maßstab

Epikur entwickelt dann einen **Lustkalkül**:

- Lust und Schmerz sind nicht nur **in sich**,
- sondern auch nach ihren **Folgen** zu beurteilen.

hedonischer  
Kalkül

Wir ziehen Schmerzen der Lust vor, wenn aus diesen Schmerzen eine größere Lust folgt. Jede Lust ist ein Gut und jeder Schmerz ein Übel; daraus folgt jedoch nicht, dass wir jede Lust wählen und jeden Schmerz meiden; wir müssen vielmehr die Güter und Übel unter Berücksichtigung der **Folgen** gegeneinander abwägen (M 129 f.)

### 2.3.5 Lust und Tugend

- Wie die **Stoiker** die Bedeutung der **Weisheit** (*sophía*),
- so betont **Epikur** die der **Einsicht** (*phronesis*).

Weisheit und Ein-  
sicht

Bei beiden Tugenden geht es um die **innere Unabhängigkeit**, die ihrerseits wiederum Voraussetzung oder wesentlicher Bestandteil aller anderen Tugend ist.

Wie Epikur das **Verhältnis von Lust und Tugend** gesehen hat, ist schwer zu entscheiden. Eine mögliche, aber doch wohl oberflächliche Interpretation

Leben nach den Tugenden ist lustvoll

wäre, die Tugend als Mittel zur Lust zu betrachten. Man wird Epikur sicher eher gerecht, wenn man annimmt, dass er wie Aristoteles (NE I 8, 1099a7) angenommen hat, dass allein das Leben nach den Tugenden in sich und als solches ein lustvolles Leben ist.

Die **Einsicht** lehrt uns, „*dass es nicht möglich ist, lustvoll zu leben ohne verständig, schön und gerecht zu leben, noch auch verständig, schön und gut, ohne lustvoll zu leben. Denn die Tugenden sind von Natur verbunden mit dem lustvollen Leben, und das lustvolle Leben ist von ihnen untrennbar*“ (M 132).

Die **Einsicht, das Herz jeder Tugend**, besteht in der nüchternen Unterscheidung zwischen wahren und vermeintlichen Gütern und in der aufgeklärten Einstellung, von der oben die Rede war und die notwendige Voraussetzung für das gute Handeln und das angenehme Leben ist:

der epikureische „Weise“

„*Denn schließlich, wen könntest du höher stellen als jenen, der über die Götter fromme Gedanken hat und der hinsichtlich des Todes vollkommen ohne Furcht ist, der das Endziel (telos) der Natur begriffen hat und der verstanden hat, dass die oberste Grenze des Guten leicht zu erfüllen und leicht zu beschaffen ist, dass die oberste Grenze des Übels entweder der Zeit oder dem Schmerz nach nur schmal ist?*“ (M 133)

### 2.3.6 Autarkie

Epikur hat einen praktischen und praktikablen Autarkiebegriff; er ergibt sich aus seiner Unterscheidung der Begierden und aus seinem Lustbegriff.

- Worauf es allein ankommt ist, dass der schmerzende **körperliche Mangel beseitigt wird**, und dieses Ziel ist leicht zu erreichen. Was unsere Natur benötigt, ist leicht zu verschaffen;
- es sind die „*leeren*“ Begierden, die schwer zu befriedigen sind.
- **Eine einfache Lebensweise** dient der Gesundheit; sie befähigt uns, den Anforderungen des Lebens tatkräftig und entschlossen zu begegnen, und sie nimmt uns die Furcht vor den Wechselfällen des Schicksals (M 130 f.)

*Textausgaben:*

EPIKUR: Briefe, Sprüche, Werkfragmente. Griech./Dt. Übers.; hrsg. v. H.-W. Krautz, Stuttgart (Reclam UB 9984) 19??.

EPIKUR: Von der Überwindung der Furcht, hrsg. v. O. Gigon, Zürich u. Stuttgart 21968.

## 2.4 Immanuel Kant: Würdigkeit zum Glück

### 2.4.1 Glück und Pflicht

Wenn man von **Aristoteles** herkommt, sind vor allem **zwei Fragen an Kant** zu stellen:

1. Nach dem Begriff des Glücks.  
Für den aristotelischen Glücksbegriff ist kennzeichnend:
  - Glück ist eine Tätigkeit (*energeia*); es wird also durch die ‚Aktivität‘ des Menschen verwirklicht.
  - Glück und Vernunft bilden eine Einheit: Glück besteht in der vernunftgemäßen Tätigkeit (NE I 6).
2. Nach der Stellung des Glücksbegriffs innerhalb der Moralphilosophie.
  - In der aristotelischen Ethik bildet der **Glücksbegriff** den Mittelpunkt: Das Glück ist das letzte Ziel des Handelns, und der Begriff der ethischen Tugend wird ausgehend vom Glücksbegriff entwickelt. Die Moralphilosophie handelt über das letzte Ziel des menschlichen Handelns, d. h. das Glück.
  - Der zentrale Begriff bei Kant ist dagegen der des **praktischen Gesetzes**.

**Aristoteles** vertritt eine **teleologische**, **Kant** dagegen eine **deontologische** Ethik.

Dennoch kann auch Kant nicht auf den Glücksbegriff verzichten.

„Daher ist auch die Moral nicht eigentlich die Lehre, wie wir uns glücklich machen, sondern wie wir der Glückseligkeit würdig werden sollen.“ (KpV, A 234)

Die Frage nach der Würdigkeit zum Glück

| Aristoteles  | Kant  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zentraler Begriff: Glück</li> <li>– Glück ist eine <i>energeia</i></li> <li>– Glück und Vernunft bilden eine Einheit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zentraler Begriff: praktisches Gesetz</li> <li>– Würdigkeit zum Glück</li> </ul> |

### 2.4.2 Der Glücksbegriff bei Aristoteles und Kant

Glücklichsein heißt nach **Kant**: zufrieden sein mit seinem Leben im ganzen. **Glück** wird **nicht als Tätigkeit**, sondern als ein **bestimmtes Gefühl** verstanden.

Tätigkeit–Gefühl

- Im Unterschied zum ‚aktiven‘ **Glücksbegriff des Aristoteles**
- hat Kant einen ‚passiven‘ **Glücksbegriff**: Glück ist Folge, Wirkung, Begleitphänomen, sei es von Einstellungen und Aktivitäten, sei es von Widerfahrnissen des Subjekts (vgl. Forscher 1993, 119). D. h. ob ein Mensch glücklich ist oder nicht, hängt nicht von dem ab, was er tut, sondern von dem, was ihm widerfährt.

„Glückseligkeit ist die Befriedigung aller unserer Neigungen (sowohl extensive, der Mannigfatigkeit derselben, als intensive, dem Grade, als protensive, der Dauer nach.“ (KrV A [1781] 806)

zwei Definitionen des Glücks

„Glückseligkeit ist der Zustand eines vernünftigen Wesens in der Welt, dem es, im Ganzen seiner Existenz, alles nach Wunsch und Willen geht“ (KpV A [1788] 224).

| Glück   |  |
|---|--|
| Aristoteles   | Kant   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– aktiver Glücksbegriff</li> <li>– Glück als Tätigkeit der Seele gemäß der Tugend/Tüchtigkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– passiver Glücksbegriff</li> <li>– Glück als Folge, Wirkung, von Einstellungen, Aktivitäten und Widerfahrnissen u. a.</li> </ul> |

### 2.4.3 Methodischer Zugang zum Glücksbegriff

Gemeinsamer methodischer Ansatz: die Vernunfttätigkeit

Weil für **Aristoteles** das Glück in der Vernunfttätigkeit besteht, kann er für die Frage nach dem richtigen, d. h. vernunftgemäßen Handeln, vom Glücksbegriff ausgehen.

Wesentlich für **Kants** Kritik an der eudämonistischen Ethik ist dagegen, dass für ihn ‚Glück‘ ein *empirischer* Begriff ist. Kants Moralphilosophie fragt nach praktischen Gesetzen (KpV § 1), d. h. nach dem, was wir unbedingt tun *sollen*. Praktische Gesetze können aber nicht auf der Erfahrung beruhen, sondern nur unabhängig von aller Erfahrung (*a priori*) durch die Vernunft gegeben sein. Der empirische Begriff des Glücks kann daher nicht als Ausgangspunkt für die Begründung apriorischer Gesetze dienen.

Folgerungen für den Glücksbegriff

Der Begriff der Glückseligkeit, so argumentiert Kant in der GMS [A 1785], ist ein unbestimmter Begriff, und das liegt daran, dass ich nur aus der Erfahrung wissen kann, was mich glücklich macht. Ich kann nicht im voraus, sondern immer erst im nachhinein wissen, was mich glücklich macht. Außerdem bleibt es offen, ob meine Wünsche, die erfüllt sein müssen, damit ich glücklich bin, überhaupt miteinander übereinstimmen. Wenn ich wissen wollte, was mich glücklich macht, müsste ich ein allwissendes Wesen sein.

*„Will er Reichtum, wieviel Sorge, Neid und Nachstellung könnte er sich dadurch nicht auf den Hals ziehen. Will er viel Erkenntnis und Einsicht, vielleicht könnte das ein nur desto schärferes Auge werden, um die Übel, die sich für ihn jetzt noch verbergen und doch nicht vermieden werden können, ihm nur desto schrecklicher zu zeigen, oder seinen Begierden, die ihm jetzt schon genug zu schaffen machen, noch mehr Bedürfnisse aufzubürden. Will er ein langes Leben, wer steht ihm dafür, dass es nicht ein langes Elend sein würde? Will er wenigstens Gesundheit, wie oft hat ihn noch Ungemächlichkeit des Körpers vor Ausschweifung abgehalten, darein unbeschränkte Gesundheit würde ihn haben fallen lassen“* (GMS BA 46 f.).

### 2.4.4 Der Glücksbegriff ist für die Ethik unverzichtbar

Dennoch kann die Ethik nicht auf den Glücksbegriff verzichten:

*„Glücklich zu sein, ist notwendig das Verlangen eines jeden vernünftigen aber endlichen Wesens, und also ein unvermeidlicher Bestimmungsgrund seines Begehrensvermögens“* (KpV A 45).



**Kant** stimmt also mit Aristoteles darin überein, dass wir notwendig das Glück wollen. Es steht nicht in unserer Wahl, ob wir glücklich sein wollen oder nicht; das **Glück ist vielmehr ein notwendiges, uns vorgegebenes Ziel**. Der Mensch ist nicht nur ein **Vernunftwesen**, sondern auch ein **Bedürfniswesen**. Als Bedürfniswesen hat er das notwendige Verlangen, dass seine Bedürfnisse befriedigt werden. Die Vernunft des Menschen muss das anerkennen; sie darf an der Wirklichkeit, dass der Mensch ein Bedürfniswesen ist und als solches ein notwendiges Verlangen nach Glück hat, nicht vorbeigehen.

Wir können uns nicht gegen das Glücklicheinwollen entscheiden

Aber die Notwendigkeit, glücklich zu werden, ist die Notwendigkeit eines Naturgesetzes und nicht die eines praktischen Gesetzes.

Ein **praktisches Gesetz muss für alle dasselbe** vorschreiben. Es kann aber kein **praktisches Gesetz** geben, dass alle glücklich werden sollen. Der Glücksbegriff ist aber nur ein allgemeiner Titel, unter dem sich **verschiedene Inhalte** verbergen. Was einen Menschen glücklich macht, das hängt ab von seinen subjektiven Neigungen, die bei jedem einzelnen Menschen verschieden sind und sich im Lauf seines Lebens ändern. Man kann **empirisch**, z. B. anhand der Gesetze der Psychologie, feststellen, was die Wünsche und Neigungen eines bestimmten Menschen in einer bestimmten Situation sind, aber man kann nicht für alle Menschen vorschreiben, was sie tun müssen, um glücklich zu werden.

Die praktische Vernunft geht nicht vom Wollen, sondern vom Sollen aus

### 2.4.5 Der Mensch als Vernunft- und Bedürfniswesen

- Der Mensch ist ein **Vernunftwesen**, das als solches dem Sittengesetz des Kategorischen Imperativs unterliegt;
- aber er ist zugleich ein **Bedürfniswesen**, das als solches ein notwendiges Verlangen hat, glücklich zu werden.

zwei Seelenvermögen des Menschen

Die Vernunft gibt ihm also **zwei Ziele** vor:

Folgerung 1

- Er soll als Vernunftwesen das Sittengesetz erfüllen,
- und er soll sein Ziel als Bedürfniswesen erreichen, also glücklich werden.

Kant unterscheidet deshalb einen **zweifachen Begriff des höchsten Gutes** (KpV A 198 f.):

Folgerung 2

- das höchste Gut als das **oberste Gut** (*bonum supremum*), die Tugend,
- das höchste Gut als das **vollendete Gut** (*bonum consummatum*), das Tugend und Glückseligkeit umfasst..

| Höchstes Gut<br><i>sumum bonum</i>    |   |
|---------------------------------------|---|
| Oberstes Gut<br><i>bonum supremum</i> | Vollendetes Gut<br><i>bonum consummatum</i> |
| Tugend                                | Tugend und Glückseligkeit                   |

**Die Tugend als das oberste Gut ist ein unbedingtes Gut:**

Die Forderung, nach dem moralischen Gesetz zu handeln, ist durch nichts bedingt; der „Kategorische“ Imperativ gebietet unbedingt, d. h. er schreibt etwas vor unabhängig von den Zwecken, die ich verfolge.

Wesen der  
sittlichen Handlung

Sittliches Handeln ist niemals Mittel zum Zweck, sondern es muss um seiner selbst willen gewollt werden.

**Dennoch ist die Tugend nicht das ganze, d. h. das vollendete Gut.**

Dazu ist bei einem endlichen vernünftigen Wesen, d. h. einem vernünftigen Bedürfniswesen, auch die Glückseligkeit erforderlich. Es wäre wider alle Vernunft, wenn ein solches Wesen der Glückseligkeit zwar würdig, aber nicht teilhaftig wäre.

Glück und Vernunft  
stehen sich nicht ent-  
gegen

Es ist also nicht so, dass wir lediglich aufgrund eines Naturgesetzes notwendig glücklich sein wollen; vielmehr erkennt die Vernunft dieses Naturziel an, wenn es auch für sie nicht zum Ausgangspunkt eines praktischen Gesetzes dienen kann.

Zusammenhang von  
Glück und Tugend

**Innerhalb des vollendeten Gutes verhalten sich Tugend und Glückseligkeit wie Bedingung und Bedingtes.** Ich darf mein Glück immer nur unter der Bedingung verfolgen, dass es der Tugend nicht widerspricht. Das Glück ist nicht ohne Einschränkung gut, sondern nur unter der Bedingung, dass es im Rahmen der Tugend verfolgt wird.

Die Tugend macht den Wert der Person aus, aufgrund dessen sie einen Anspruch darauf hat, glücklich zu sein; nur der sittlich gute Mensch ist würdig, glücklich zu sein.

## 2.4.6 Bestimmungsgrund und Gegenstand der Ethik

Kant unterscheidet zwischen

- dem Bestimmungsgrund und
- dem Gegenstand der reinen praktischen Vernunft.
- Der **Bestimmungsgrund** ist das praktische Gesetz, d. h. der Kategorische Imperativ;
- der **Gegenstand** ist das höchste, d. h. vollendete Gut (KpV A 194).

| Praktische Vernunft                             |  |
|---|--|
| Bestimmungsgrund                                | Gegenstand                                       |
| praktisches Gesetz<br>= kategorischer Imperativ | höchstes Gut<br><b>Tugend und Glückseligkeit</b> |

Das Sittengesetz (die Vernunft) gebietet unbedingt; wir sollen das sittlich Richtige um seiner selbst willen tun und nicht als Mittel zu bestimmten Zwecken, um glücklich zu werden.

**Dennoch haben wir das notwendige Bedürfnis, glücklich zu sein, und dieses Bedürfnis ist von der Vernunft anerkannt.**

Es wäre absurd anzunehmen, dass eine Person, die würdig ist, glücklich zu werden, nicht auch glücklich würde. Es ist also eine Forderung der Vernunft, dass das höchste Gut verwirklicht werde. Wenn das sittliche Handeln sinnvoll sein soll, dann müssen wir voraussetzen, dass wir durch das sittliche Handeln unser Glück befördern, ohne dass das Glück zum Bestimmungsgrund des sittlichen Handelns würde.

Das moralische Gesetz kann nicht ohne das höchste Gut gedacht werden; es gebietet nicht nur seine eigene Befolgung, sondern es gebietet auch, das höchste Gut zu befördern.

moralisches Gesetz  
und höchstes Gut

*„Da nun die Beförderung des höchsten Guts, welches diese Verknüpfung in seinem Begriff enthält, ein a priori notwendiges Objekt unseres Willens ist, und mit dem moralischen Gesetz unzertrennlich zusammenhängt, so muss die Unmöglichkeit des ersteren auch die Falschheit des zweiten beweisen. Ist also das höchste Gut nach praktischen Regeln unmöglich, so muss auch das moralische Gesetz, welches gebietet, dasselbe zu befördern, phantastisch und auf leere, eingebildete Zwecke gestellt, mithin an sich falsch sein.“*  
(KpV A 205)

### 2.4.7 Die Antinomie von Tugend und Glück

zwei mögliche Antworten

Damit stehen wir vor der **Frage: Wie ist das höchste (vollendete) Gut, d. h. wie ist die Einheit von Tugend und Glückseligkeit möglich?** Diese Frage führt in eine **Antinomie**, d. h. jede der beiden Verbindungen, die wir denken können, erweist sich als unmöglich (KpV A 204f.):

1. **Der Bestimmungsgrund (Motiv) für das sittliche Handeln ist das Verlangen nach Glückseligkeit.** – Das würde die Tugend aufheben, denn das Sittengesetz fordert, dass wir es um seiner selbst willen befolgen.
2. **Die Tugend ist Wirkursache der Glückseligkeit.** – Das ist deshalb unmöglich, weil die **sittliche Gesinnung kein Kausalfaktor** in dieser Welt ist. Das Glück, d. h. die Befriedigung unserer Neigungen, wird durch Ursachen in dieser Welt hervorgebracht, und Ursache und Wirkung werden durch Naturgesetze verknüpft. Die **sittliche Gesinnung**, d. h. dass wir um des Sittengesetzes willen in einer bestimmten Weise handeln, hat **keinen Einfluss auf die Ereignisse in der Welt.**

| <b>Antinomie von Tugend und Glück</b>  |  |
|--|--|
| <b>These</b>   | <b>Antithese</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Der Bestimmungsgrund für das sittliche Handeln ist das Verlangen nach Glück.</li> <li>– Falsch, denn:<br/>Sittliches Handeln (Tugend) ist das, was um seiner selbst willen getan wird.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Tugend ist die Wirkursache für das Glück.</li> <li>Falsch, denn:<br/>Sittliches Handeln (Tugend) ist kein Kausalfaktor, bringt also in der natürlichen Welt nichts hervor.</li> </ul> |

### 2.4.8 Die Auflösung der Antinomie

Die Auflösung der Antinomie der praktischen Vernunft (KpV A 224–227): Das moralische Gesetz kann den Zusammenhang zwischen der Tugend und der ihr entsprechenden Glückseligkeit **nicht bewirken** (siehe oben 2.4.7 b). Dennoch **setzt** die Befolgung des Sittengesetzes diesen Zusammenhang **voraus** (siehe 2.4.6).

Postulat der Übereinstimmung von Glück und Moral

Also wird das Dasein einer von der Natur unterschiedenen Ursache der gesamten Natur, welche der Grund für die Übereinstimmung von Sittlichkeit und Glückseligkeit ist, **postuliert**.

Diese oberste Ursache muss nicht nur (a) **beurteilen** können, ob das Sittengesetz befolgt wird, sondern sie muss auch (b) die Gesinnung **beurteilen**,

d. h. **ob es um seiner selbst willen befolgt wird**, und sie muss (c) **bewirken**, dass der Verlauf der Natur dieser Gesinnung entspricht.

*„Also ist das höchste Gut in der Welt nur möglich, sofern eine oberste Natur angenommen wird, die eine der moralischen Gesinnung gemäße Kausalität hat. Nun ist ein Wesen, das Handlungen nach der Vorstellung von Gesetzen fähig ist, eine Intelligenz (vernünftiges Wesen) und die Kausalität eines solchen Wesens nach dieser Vorstellung der Gesetze ein Wille desselben. Also ist die oberste Ursache der Natur, sofern sie zum höchsten Gut vorausgesetzt werden muss, ein Wesen, das durch Verstand und Wille die Ursache (folglich der Urheber) der Natur ist, das ist Gott.“ (KpV A 225 f.).*

Es ist also moralisch notwendig – ein **Postulat** – das Dasein Gottes anzunehmen.

Dieser Gedankengang darf nicht so verstanden werden, dass die Geltung des moralischen Gesetzes die Annahme, dass Gott existiert, voraussetzt.

Der Zusammenhang ist vielmehr folgender:

1. Wir haben die Pflicht, das höchste Gut zu befördern.
2. Diese Pflicht setzt voraus, dass das höchste Gut möglich ist.
3. Wir können diese Möglichkeit nur denken, wenn wir die Existenz Gottes voraussetzen.

Die Annahme der Existenz Gottes ist also ein „**Postulat der reinen praktischen Vernunft**“, „worunter ich einen theoretischen, als solchen aber nicht erweislichen Satz verstehe, sofern er einem a priori geltenden praktischen Gesetz unzertrennlich anhängt“ (KpV A 220).

Definition: Postulat

## Literatur: Platon, Aristoteles, Stoa, Epikur, Kant

### Kapitel 1, Platon

PLATON: Werke in acht Bänden. Griechisch und deutsch. Hrsg. v. Gunther Eigler, Darmstadt 1990.

FINDLAY, JOHN N.: Plato und der Platonismus. Eine Einführung, öngstein/Ts. <sup>2</sup>1994.

RICKEN, F.: Philosophie der Antike, Stuttgart <sup>2</sup>1993 (Urban Taschenbuch 350).

SKIRBEKK, G./GILJE, N.: Geschichte der Philosophie. Erster Band, Frankfurt/M. 1993 (suhrkamp taschenbuch 2168).

### Kapitel 2, Aristoteles

ACKRILL, J.: Aristoteles, Berlin: de Gruyter 1985 (Sammlung Göschen 2224)

BARNES, J.: Aristoteles, Stuttgart: Reclam 1992 (UB 8773)

RICKEN, F.: Philosophie der Antike, Stuttgart: Kohlhammer <sup>2</sup>1993 (Urban Taschenbuch 350)

### Kapitel 3, Stoa

FORSCHNER, M.: Über das Glück des Menschen. Aristoteles, Epikur, Stoa, Thomas von Aquin, Kant, Darmstadt (Wissenschaftliche Buchgesellschaft) 1993.

FORSCHNER, M.: Die Ältere Stoa; in: F. Ricken (Hrsg.); Philosophen der Antike Bd. 2, Stuttgart (Urban-Taschenbuch 459) 1996, S. 83–109.

### Kapitel 4, Epikur

ERLER, M., Epikur, in: F. Ricken (Hg.), Philosophen der Antike Bd. 2, Stuttgart (Urban-Taschenbuch 459) 1996, S. 40–60.

### Kapitel 5, Kant

HÖFFE, O.: Kant, München (Beck'sche Reihe: Denker) <sup>3</sup>1992.

FORSCHNER, M.: Über das Glück des Menschen. Aristoteles, Epikur, Stoa, Thomas von Aquin, Kant, Darmstadt (Wissenschaftliche Buchgesellschaft) 1993.

## 3 Glück – Lebenszufriedenheit – Sinn

*Autor: Hans Goller*

### 3.1 Situations- und Dispositionsfaktoren

Sowohl die sozialwissenschaftliche als auch die persönlichkeitspsychologische Forschung haben in den letzten Jahrzehnten mit beachtlicher Energie Bedingungen eines gelingenden Lebens untersucht. Im Folgenden sollen wichtige Ergebnisse dieser Bemühungen dargestellt werden.

Dabei ist der Unterschied zwischen den Perspektiven so zu erklären:

- Die **Sozialwissenschaften** und die Sozialpsychologie untersuchen die gesellschaftlichen und psychosozialen Bedingungen wie Einkommen, soziale Kontakte, Wohnverhältnisse usw. – kurz: **Situationsfaktoren**.
- Die **Persönlichkeitspsychologie** aber erforscht die intrapsychischen Bedingungen wie Selbstwertgefühl, Belastungsbewältigung u. a. – kurz: **Dispositionsfaktoren** oder anders ausgedrückt: die **Lebenszufriedenheitskompetenz** bzw., mit Novalis gesagt: das „*Talent zum Glück*“.

Zwei Forschungsansätze

**Situations- und Dispositionsfaktoren stehen in Wechselwirkung** – leider verhindert das Fehlen einer umfassenden Theorie und auch die mangelnde Zusammenarbeit zwischen den Fachbereichen eine befriedigende Zusammenschau.

| Bedingungen gelingenden Lebens   |  |
|--|--|
| <b>Sozialwissenschaften/<br/>Sozialpsychologie</b>                                     | <b>Persönlichkeitspsychologie</b>  |
| <b>Situationsfaktoren</b><br>z. B. Einkommen,<br>Wohnverhältnisse,<br>soziale Kontakte | <b>Dispositionsfaktoren</b><br>= Lebenszufriedenheitskompetenz<br>Novalis: „ <i>Talent zum Glück</i> “ |

Da das Thema „Glück – Lebenszufriedenheit – Sinn“ vielschichtig und interdisziplinär zu behandeln ist, sei auch eine Bemerkung zur Perspektive einer philosophischen und theologischen Reflexion vorausgeschickt.

Während die **Sozialwissenschaften** und **Psychologie** nur **erfahrungswissenschaftlich** (empirisch) untersuchen, unter welchen Bedingungen Menschen heute faktisch und subjektiv ihr Leben als glückend, zufriedenstellend oder sinnvoll empfinden, denkt die **Philosophie/Ethik** (und ähnlich, aber von anderen Voraussetzungen aus, auch die Theologie) in **kritisch-normativer Sicht** darüber nach, warum, aufgrund welcher Verantwortlichkeit wir

empirisch versus  
normativ

überhaupt das Glück unseres Lebens anstreben sollen, und welche Werte zu Recht Sinnerfüllung gewährleisten bzw. welche wir überschätzen – beispielsweise aufgrund unhinterfragter Plausibilitäten der Leistungs- und Konsumgesellschaft.

## 3.2 Begriffsklärungen: Lebensqualität – Wohlbefinden - Glück - Zufriedenheit

### 3.2.1 Lebensqualität

Die einschlägigen Begriffe bzw. Konstrukte werden von Sozialwissenschaftlern und Persönlichkeitspsychologen nicht einheitlich verwendet, doch sind genügend Brückenschläge möglich.

Dispositionsfaktoren

Ich komme zu den Kernbegriffen und Ergebnissen der sozialwissenschaftlichen **Lebensqualitätsforschung**.

Sowohl unter dem Gesichtspunkt „**Glück**“ als auch „**Zufriedenheit**“ zeigt die Bevölkerung der alten BRD in den letzten Jahren einen **hohen Grad an Wohlbefinden**:

- Auf einer **Zufriedenheitsskala**, die von 0 (ganz und gar unzufrieden) bis 10 (ganz und gar zufrieden) reicht, liegt der Durchschnittswert für Lebenszufriedenheit je nach Jahr bei 7,7 bis 7,9. (So in den Wohlfahrts-surveys 1978 und 1988.). Anders ausgedrückt: Von den **westdeutschen** Bürgern gaben (1988) zwei Drittel (69 %) den Zufriedenheitsgrad 8,9 oder gar 10 an; von den **ostdeutschen** Bürgern aber nur etwa halb so viele: 37 %.
- Bei der **Glücksumfrage** antworteten (1988) 72 % der **Westdeutschen**, sie seien „ziemlich glücklich“, während sich auch noch 23 % als „sehr glücklich“, aber nur 4 % als „ziemlich unglücklich“ bezeichneten. In **Ostdeutschland** (1990) war die Mehrheitsgruppe der „ziemlich Glücklichen“ mit 73 % gleich hoch, doch gab es nur halb so viele „sehr Glückliche“ wie im Westen (11 %) und deutlich mehr „ziemlich Unglückliche“ (14 %).

| Glücksumfrage          |                        |                       |
|------------------------|------------------------|-----------------------|
|                        | Westdeutsche<br>(1988) | Ostdeutsche<br>(1988) |
| „ziemlich glücklich“   | 72 %                   | 73 %                  |
| „sehr glücklich“       | 23 %                   | 11 %                  |
| „ziemlich unglücklich“ | 4%                     | 14 %                  |



So kann man, über allgemeine Durchschnittswerte hinaus, **Problemgruppen** erkennen:

- Man kann z. B. auf einzelne **Beeinträchtigungssymptome** achten und bemerken, dass in Ostdeutschland besonders viele (28 %) von Ängsten und Sorgen geplagt werden.
- Man kann sog. **Anomiesymptome** (= Einsamkeit, Mangel an Freude an der Arbeit, Orientierungsschwierigkeiten u. a.) untersuchen und feststellen, dass in Ostdeutschland gut dreimal so viele (38 %) wie in Westdeutschland (11 %) der Aussage zustimmen: „*Das Leben ist heute so kompliziert geworden, dass ich mich fast nicht mehr zurechtfinde*“. Dass man allein lebt und keine engen Freunde hat, sagen auch 4 % der Westdeutschen, vor allem ältere Bürger und besonders Rentner aus der Arbeiterschicht.
- Auch ungenügende objektive Lebensbedingungen kann man erkennen:
  - unterversorgt im Wohnbereich mit weniger als einem Wohnraum pro Haushaltsangehörigen waren 7 %;
  - 24 % hatten keinen beruflichen Ausbildungsabschluss,
  - 6 % keinen Hauptschulabschluss.
  - 13 % bezeichneten sich als „*dauerhaft krank oder behindert*“.

In fast allen Dimensionen der **Lebensqualität** bilden die Gastarbeiter das Schlusslicht; ihr Abstand zur deutschen Arbeiterschicht ist deutlich größer als deren Abstand zu den Deutschen insgesamt, d. h. es hat sich durch die Immigration eine neue Unterschicht gebildet.

Eine andere Frage, die von der amerikanischen Lebensqualitätsforschung eingehender untersucht wurde als von GLATZER/ZAPF (1984), ist die **Beziehung zwischen den Bereichszufriedenheiten und der globalen Lebenszufriedenheit**.

- Damit vermeidet der Sozialwissenschaftler eher die Gefahr, selber zu dekretieren, was die Bürger als Lebensqualität zu werten haben.
- Außerdem kann man so auch eher erkennen, für welche Lebensbereiche eher der Sozialstaat und für welche eher die privaten Bemühungen verantwortlich sind.

Man kann dazu **zusammenfassend** feststellen:

- **Situationsfaktoren** wie Einkommen, Wohnung, Schulbildung, politische Zufriedenheit, Ehe und Familie sowie Arbeit stehen tendenziell in einem eher **schwachen Zusammenhang mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit**.

Dies und die „*Strukturierung des Lebensraums*“ erklärt CAMPBELL **motivationstheoretisch**. Subjektives Wohlbefinden hänge primär von drei Bedürfnissen ab:

- vom Bedürfnis nach **Haben**
- vom Bedürfnis nach **Beziehungen** (wie Ehe)
- vom Bedürfnis nach **Sein** (Selbstachtung und internale Kontrollüberzeugung).

Weitere Einsichten  
in Dispositions- und  
Situationsfaktoren

Zusammenwirken  
von Situations- und  
Dispositionsfaktoren

- **Situationsfaktoren** sind auch stets im Zusammenhang mit den entsprechenden **Dispositionsfaktoren** zu sehen, d. h. mit der Fähigkeit, aus Chancen wie Einkommen, Arbeit und Ehe eine Zufriedenheit und Sinnerfüllung zu gewinnen.

Wenn man nach der **Lebensqualität** fragt, muss man also nicht nur nach den materiellen Bedingungen, sondern auch nach der „**Lebenszufriedenheitskompetenz**“ fragen, d. h. nach den **vorhandenen oder fehlenden Dispositionsfaktoren** (Interessen, Erlebnisfähigkeit, Ansprechbarkeit, Strategien u. a.), mit denen der einzelne günstige Situationen schaffen, aufsuchen und nutzen kann:

| Bedingungen gelingenden Lebens   |  |
|--|--|
| <b>Dispositionsfaktoren</b><br>z. B. Selbstwertgefühl<br>Belastungswältigung<br>= <b>Lebenszufriedenheitskompetenz</b> | <b>Situationsfaktoren</b><br>z. B. Einkommen<br>Wohnung<br>Schulbildung  |
| Fähigkeit, aus den Situationsfaktoren eine Zufriedenheit und Sinnerfüllung zu gewinnen.                                | Situationsfaktoren allein stehen eher in einem schwachen Verhältnis zur <b>allgemeinen Lebenszufriedenheit</b> |

| Lebenszufriedenheit<br>Glück, Sinnerfüllung   |  |
|---|--|
| <b>Situationsfaktoren</b>   | <b>Dispositionsfaktoren</b><br>= Lebenszufriedenheitskompetenz |
| Einkommen + Einkommenszufriedenheit<br>Wohnung + Wohnungszufriedenheit<br>Bildung + Bildungszufriedenheit<br>Regierung + Regierungszufriedenheit<br>Arbeit + Arbeitszufriedenheit<br>Ehe/Familie + Ehezufriedenheit |  |

Maßstab: Lebenszufriedenheit

Diese Sicht stellt die Bemühungen um eine Verbesserung der wirtschaftlichen und sozialen Bedingungen keineswegs als nebensächlich dar, sondern misst sie nur am Leitziel „Lebenszufriedenheit“ und sieht sie im Gesamtzusammenhang.

**Das Modell macht deutlich:**

1. Die Erhaltung, Verteilung und Verbesserung von sozioökonomischen Bedingungen wie Einkommen, Wohnung und Arbeit ist für die Verhinderung von belastenden Negativerfahrungen unverzichtbar und als Chance für Positiverfahrungen wichtig.
2. Sie ist jedoch noch nicht die Lebenszufriedenheit, sondern nur die Rahmenbedingung dafür. Wer wirklich die Lebenszufriedenheit und nicht nur die Verfügung über materielle Güter und Dienstleistungen mehren will, sollte bei allen Bevölkerungsgruppen, gerade auch bei denen mit niedrigstem Einkommen und größter Gefahr, arbeitslos zu werden, auch Wege zu einer **psychologischen Lebenshilfe** suchen. Denn wer befähigt wurde, materiell gesichert zu leben, hat noch lange nicht gelernt, glücklich zu sein.

**Anders ausgedrückt:**

Wer Lebensqualität als Lebenszufriedenheit versteht und fördern will, müsste überlegen, wie man in allen Bereichen des strukturierten Lebensraumes, in den äußeren sozioökonomischen wie auch in den inneren, persönlichen ansetzen kann.

Das ist sicher nicht durch eine einzige Art von Maßnahmen zu erreichen. Sozialstaatliche Maßnahmen können schwer eine psychologische Lebenshilfe bieten. Selbst wenn die Krankenkassen dem Alkoholkranken eine Entwöhnungskur bezahlen, braucht er – um „trocken“ zu bleiben – auch eine verständnisvolle Familie und Selbsthilfegruppe und vor allem die Einsicht, dass er dies braucht.

Ähnlich nützt die Erziehungsberatung, die von Schulen und Kirchen angeboten wird, nur denen, die sie aufsuchen und aktiv mitarbeiten.

Ein monokausaler  
Ansatz hilft nicht

**Das heißt:**

Zum psychischen Wohlbefinden muss ein ganzes Geflecht von sozialstaatlichen, familiären, ärztlichen, nachbarschaftlichen, schulischen, betrieblichen, verbandlich-kirchlichen und publizistischen Aktivitäten beitragen – und zu all dem muss auch ein Sozialklima kommen, das nicht gesetzlich verordnet werden kann, für das vielmehr jeder einzelne verantwortlich ist.

Zusammenwirken vieler  
Faktoren

**Wichtige Literatur hinzu:**

- CAMPBELL, ANGUS: The sense of well-being in America, N.Y. 1981.  
 GLATZLER, W./ZAPF, W. (Hrsg.): Lebensqualität in der Bundesrepublik, Frankfurt 1984.  
 GLATZLER, W.: Lebensqualität und subjektives Wohlbefinden; in: Bellebaum, A. (Hrsg.): Glück und Lebenszufriedenheit, Opladen 1992, S. 49–85.  
 GROM, B. u. a.: Glück – auf der Suche nach dem „guten Leben“, Berlin (Ullstein Sachbuch 34370) 1987.

### 3.2.2 Wohlbefinden: Glück und Zufriedenheit

Während noch in den 70er Jahren **Wohlfahrt** und **Lebensqualität** (ein älterer Begriff, den John Kenneth Galbraith ab 1963 zu einem Hauptthema machte) nur eindimensional nach objektiven Sozialindikatoren wie Einkommen und Gesundheitszustand und lediglich nach Experteneinschätzungen beurteilte, besteht heute Einigkeit darüber, dass Lebensqualität **zwei-dimensional** aufzufassen sei, nämlich als

2 Unterscheidungen

- objektive Lebensbedingungen und als
- subjektives Wohlbefinden (subj. *well-being*, auch in neuerer Psychologie).

Die **objektiven** Lebensbedingungen sind verhältnismäßig leicht zu erheben:

- in Arbeit befindlich oder arbeitslos
- Höhe des Einkommens
- Familienstand u. a.

Wie aber ist das **subjektive** Wohlbefinden zu konzipieren und zu messen?

Meistens erfasst man das **subjektive Wohlbefinden** unter **zwei Leitbegriffen** und Teildimensionen – schlagwortartig:

- als emotionales Glücklichein und
- als kognitive Zufriedenheit

Begriffserläuterungen

**Emotional** nennt man in der Psychologie Vorgänge und Eigenschaften, die mit Gefühlsregungen (franz. *émotion*, vom lat. *emovere*: herausbewegen, erschüttern) zusammenhängen. Starke Emotionen nennt man auch Affekte, doch wird das Eigenschaftswort „affektiv“ oft im gleichen Sinn verwendet wie emotional.

**Kognitiv** heißen Vorgänge und Eigenschaften, die das Erkennen (lat. *cognitio*) im weitesten Sinn betreffen, nämlich: das

Wahrnehmen,  
Denken (Informationsverarbeitung),  
Erinnern,  
Bewerten,  
Vorstellen,  
Planen.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Kognitionen und Emotionen

**Kognitionen**, die einem viel bedeuten, lösen meistens auch starke Gefühlsregungen, d. h. **Emotionen** aus –

- etwa Freude über eine gute Note im Abitur oder Besorgnis bei der Diagnose „Krebs“.

So sehr sich **Emotionen** durch die erlebnismäßige Betroffenheit, den Ausdruck in Mimik, Gestik und Stimme und die Veränderung von Blutdruck, Herzschlag und Atemfrequenz von Kognitionen unterscheiden, sind sie doch auch mit „gedanklichen“ Bewertungen (als Erfolg, Gefahr, Vertrauensbe-

weis usw.) verbunden. **Emotionen und Kognitionen sind also begrifflich zu unterscheiden, wirken aber zusammen.**

Sowohl die Frage nach dem **Glücklichsein** wie die nach der **Zufriedenheit** kann sich entweder

2 Beziehungsfelder

- auf **Einzelbereiche** (Einkommen, Arbeit, Familie) oder
- auf das **gegenwärtige Leben im Ganzen** beziehen (**globales Glücklichsein**, Lebenszufriedenheit).

Was die **Zeitspanne** angeht, fragt man meistens nach dem Glücklich- und Zufriedensein „*in diesen Tagen*“, „*zur Zeit*“ oder „*in den letzten Wochen*“ – und nur in speziellen Untersuchungen im Rückblick auf die gesamte aktive Arbeitsphase oder das ganze Leben.

Zwei weitere Teildimensionen seien hier nur kurz erwähnt, weil sie nur von wenigen Autoren berücksichtigt wurden:

- Nach W. GLATZER (1992) ist auch die optimistische bzw. pessimistische **Zukunftserwartung** wichtig für das subjektive Wohlbefinden.
- Das „Institut für Demoskopie“ in Allensbach hat auch das Gefühl, dass „*einem das Leben sinnlos vorkommt*“, als Indikator von Lebensqualität betrachtet und auch nach einzelnen Zielen/Werten gefragt, in denen sie „*den Sinn Ihres Lebens*“ sehen. Im übrigen blieb jedoch der Sinnaspekt weitgehend auf die Logotherapie beschränkt (soweit nicht Talcot Parsons und Niklas Luhmann in ihren hochtheoretischen Entwürfen von Sinn sprachen).

Zurück zu den **beiden Teildimensionen**, die am häufigsten gemessen werden.

subjektives  
Wohlbefinden:  
2 Komponenten

- Beim **Glücklichsein** steht die **emotionale** Komponente im Vordergrund, das Überwiegen einer positiven Gestimmtheit.
- **Zufriedenheit** hingegen enthält insofern einen **kognitiven** Kern, als man in ihr urteilt, bilanziert, ob man erreicht hat, was man erwartete; man vergleicht den Ist-Zustand mit dem Soll-Zustand (ebenso in der Unzufriedenheit). Das Ergebnis kann stark von kognitiven Überlegungen beeinflusst werden.

Man kann sich oder anderen sagen: „*Du solltest doch zufrieden sein – mehr war da nicht zu erwarten und zu erreichen, d. h. du musst das Anspruchsniveau senken!*“

| Zwei Teildimensionen des subjektiven „Wohlbefindens“       |   |
|--|---|
| <b>Glücklichsein</b>                                       | <b>Zufriedenheit</b>                                      |
| = <b>emotional</b><br><b>Gefühl</b> positiver Gestimmtheit | = <b>kognitiv</b><br><b>Urteil</b> über Ist-/Soll-Zustand |

- **Zufriedenheit** wird auch in hohem Maß vom **sozialen Vergleich (kognitiv)** bestimmt: Man ist eher zufrieden, wenn man feststellt, dass man ge-

sundheitlich, familiär und in Bezug auf Arbeit, Einkommen und Wohnung usw. dem Durchschnittsniveau der Bevölkerung entspricht und mit seinen Verwandten, Schulkameraden und Nachbarn mithalten kann. Das betonen die sozialen Vergleichstheorien.

- Das „**Sich-Glücklich- oder Unglücklichfühlen**“ (**emotional**) ist hingegen auf diese kognitive Weise schwer zu verändern – man erfährt es eher **passiv**. In Hochgefühlen/Ekstasen oder in depressiven Verstimmungen kann es auch extreme Formen annehmen. Damit befassen sich aber die Sozialwissenschaftler nicht, und die Emotions- und Persönlichkeitsforschung, die sich damit beschäftigen müsste, hat das Thema stark vernachlässigt.

Antworten sind abhängig von den Fragen

Auskünfte sind immer kontextabhängig. Wenn Rosemarie Hoffmann (1981) in ihrer Dissertation ihre Probanden bittet, sich an eine „*besonders glückliche*“ Situation zu erinnern, so beschreiben diese eher herausragende Hochstimmungen, die bald wieder abklingen. Stellt man hingegen die unzählige Male gestellte **Standardfrage** der sozialwissenschaftlichen **Happyology** oder **Glückologie** nach Gurin/Veroff/Feld (1960): „*Wie würden Sie sagen, geht es Ihnen zur Zeit, alles in allem: Würden Sie sagen, dass Sie zur Zeit sehr glücklich ziemlich glücklich oder nicht allzu glücklich sind?*“, so unterscheidet sich das Wort „**glücklich**“ wohl nur noch wenig von der Vokabel „**zufrieden**“.

Trotzdem fällt die Zahl der mit dem Leben „Unzufriedenen“ und insgesamt „ziemlich Glücklichen“ nicht zusammen, weshalb beide Konstrukte als unterschiedliche Teildimensionen von **Wohlbefinden** gelten.

3 Kombinationen von Zufriedenheit und Glück

Dementsprechend unterscheidet Michalos (1980) in seiner **Anspruchsniveautheorie**

- **Erfolgreiche** = zufrieden + glücklich
- **Resignierte** = zufrieden + unglücklich
- **Frustrierte** = unzufrieden + unglücklich.

In anderer Anordnung lässt sich das Ergebnis so darstellen:

| Anspruchsniveautheorie |                             |                              |
|------------------------|-----------------------------|------------------------------|
|                        | Zufriedenheit<br>= kognitiv | Glücklichsein<br>= emotional |
| <b>Erfolgreiche</b>    | Ja                          | Ja                           |
| <b>Resignierte</b>     | Ja                          | Nein                         |
| <b>Frustrierte</b>     | Nein                        | Nein                         |

Eine 4. Kombination gibt es nicht

Die **Kombination „unzufrieden + glücklich“ gibt es also nicht** – es sei denn in kurzen Ausbruchversuchen, wo jemand seine Unzufriedenheit oder seine depressive Verstimmung durch Alkohol oder andere Rauschdrogen betäubt. Damit stellt er keine Zufriedenheit her, sondern Vergessen und chemisches Glück für einige Stunden! Die synthetischen Glückspillen *Prozac*, *Fluctin*, *Ecstasy*, *Daptagon* und *Guarana*, die bei längerem Konsum der Ge-

sundheit schaden, haben in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erfahren, womit das Glück auch machbar und kommerzialisiert wurde (vgl. P. D. Kramer, Glück auf Rezept, München 1994).

Wenn Sozialpsychologen über **globale Bewertungen**, d. h. Glücklichsein im Ganzen und Lebenszufriedenheit nachdenken, stellen sich immer auch **Fragen**, die in den Bereich der Persönlichkeits- und Klinischen Psychologie bzw. der Copingforschung (Bewältigungsverhalten; engl. *to cope [with sb./sth.]* = mit jemandem/etwas fertig werden) fallen.

### Wie kommt ein Befragter zu einer Gesamtbilanz?

Hängt diese nicht auch von Dispositionsfaktoren/Persönlichkeitsmerkmalen ab und nicht nur von Situationsfaktoren?

Wie bilanziert ein Befragter sich selbst?

**Drei Antworten** im Sinne einer Auskunft sollen im Folgenden gegeben werden

#### Erste Auskunft: Gesamtbilanz ist Ergebnis spontaner Bewertungen

T. W. SMITH (1979) und FRITZ STRACK sowie seine Mitarbeiter (1985) haben Experimente durchgeführt, die auf folgende Eigenheiten hinweisen:

Bei einer mündlichen Befragung neigen viele – zumal wenn der Interviewer dem anderen Geschlecht angehört – zu einer rigorosen Beurteilung ihrer Lage, als wenn sie anonym einen Fragebogen ausfüllen.

Wer infolge sonnigen Wetters oder eines noch frischen Erfolgserlebnisses – wenn er etwa unter heimlicher Mitwirkung des Versuchsleiters gerade ein Geldstück gefunden hat – froh gestimmt ist, schätzt sein Leben insgesamt günstiger ein, als wer an einem Regentag befragt wird.

Vermutlich schließen viele mangels anderer Anhaltspunkte für ein überlegteres Urteil von ihrem augenblicklichen auf ihr allgemeines Befinden.

Wenn sie hingegen ihre Zufriedenheit mit einem bestimmten Bereich (Einkommen, Arbeit) einschätzen sollen, legen sie ihrem Urteil wohl eher bestimmte Maßstäbe zugrunde.

Trotz dieser und anderer **Fehlerquellen** sind die Umfragen mehr als zufällige Momentaufnahmen. Die Überprüfung durch Wiederholungsbefragungen, durch ergänzende Tiefeninterviews und durch Fremdeinschätzungen erbrachten eine **befriedigende Reliabilität und Validität**.

Motivationen wahrnehmen

#### Zweite Auskunft: Gesamtbilanz ist Ergebnis persönlicher Sensibilitäten

Eine andere, zweite sozialpsychologische Auskunft geht auf die sog. **Affekt-Balance-Theorie** von Bradburn (1969) zurück. Bradburn legte den Probanden eine Liste von **fünf positiven** und **fünf negativen Gefühlen** vor und fragte, welche sie in den letzten Wochen einmal erlebt hätten:

Gefühle bilanzieren

Beispielsweise,

- dass alles wunschgemäß lief,
- dass sie auf eine Leistung stolz waren
- bzw. dass sie gelangweilt, einsam oder niedergeschlagen waren.

Es zeigte sich, dass die beiden Skalen dieser **Affekt-Balance-Skala** weitgehend voneinander unabhängig sind: Wer viele positive Gefühle erlebt hat, hat nicht automatisch weniger negative und umgekehrt.

Das kann nun daran liegen, dass Bradburn in seiner Negativliste nicht die genauen Gegenpole zu den Gefühlen der Positivliste formuliert hat.

Aber es entspricht auch anderen Umfragen und der Alltagsbeobachtung, dass Glücklichkeit und Zufriedenheit mit Belastungen und partieller Unzufriedenheit und negativen Gefühlen einhergehen kann, also nicht Abwesenheit von Negativerfahrungen besagt.

So gaben im Wohlfahrtssurvey von 1988 von den hochzufriedenen Bundesbürgern immerhin 37 % an, sie seien „*öfter erschöpft oder erschlagen*“, und 14 % sagten, sie hätten immer wieder „*Ängste und Sorgen*“. Wie ist das möglich? Bradburn neigt der Auffassung zu, globales Wohlbefinden werde durch das bestimmt, was das Übergewicht behält: positive Erlebnisse minus negative Erlebnisse. Wie aber kommt es zu einem solchen Überwiegen? Seiner Ansicht nach durch das Überwiegen von positiv bzw. negativ wirkenden objektiven Lebenssituationen. Das ist wohl zu situationistisch und zu quantitativ gedacht. Man müsste auf jeden Fall hinzufügen, dass die persönliche **Wertung** und **Sensibilität**, mit der man auf Situationen reagiert, wichtig ist – so wie es für Belastungssituationen die **interaktionistische Stresstheorie** von Lazarus unterstreicht. Aber auch Campbells Berechnung der Korrelationen zwischen Bereichs- und Lebenszufriedenheit!

### **Dritte Auskunft: Gesamtbilanz ist Ergebnis von Anpassungsfähigkeit**

Weiterführend wäre auch eine dritte Auskunft aus dem bahnbrechenden Werk von A. CAMPBELL (1981): Ihm fiel auf, dass ältere Menschen, trotz mancher gesundheitlicher Belastung und Einschränkung, im allgemeinen den gleichen Grad an Lebenszufriedenheit äußern wie jüngere.

Erwartungen modifizieren

Er erklärt dies **anspruchsniveauretheoretisch** damit, dass sie gelernt haben, ihre Erwartungen ans Leben zurückzuschrauben und den Soll-Zustand dem Ist-Zustand anzupassen. (Zusätzlich mag auch der Vergleich mit Gleichaltrigen, besonders der „**Abwärtsvergleich**“ mit Schlechtergestellten zu dieser Selbstbescheidung beitragen.).

Ziele modifizieren

Später sprachen – im Rahmen der **Bewältigungsforschung** (*Coping*) Brandstädter und Renner von „**flexibler, akkommodativer Zielanpassung**“, etwa wenn schwere Behinderung und Krankheit die Lebensplanung durchkreuzen.



### 3.3 Dispositionsfaktoren: die Lebenszufriedenheitskompetenz

In sozialwissenschaftlichen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass etwa ein Drittel der Deutschen die **eigene Lebenszufriedenheit als langfristig gleichbleibend** ansieht (Glatzer 1992).

Gerontologische Längsschnittuntersuchungen bestätigen, dass

- **Glück** (Emotion) und
- **Zufriedenheit** (Kognition)

trotz wechselnder Lebensumstände ein **relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal** darstellen.

Stabilität des subjektiven Wohlbefindens

So sprach auch Campbell von „*persönlichen Ressourcen und Kompetenzen*“, die Lebensqualität ermöglichen.

Mit **Persönlichkeitsmerkmalen** (d. h. **Dispositionsfaktoren**) befassen sich

- die Persönlichkeitspsychologie,
- die Sozialpsychiatrie und neuerdings
- die „Psychologie der seelischen Gesundheit“ (P. Becker 1986), die wiederum ein Teilbereich der „Gesundheitspsychologie“ (engl. *Health Psychology*) ist. Letztere betrachtet die seelische Gesundheit, d. h. die Fähigkeit zur Bewältigung externer und interner Herausforderungen, als Voraussetzung zu habituellem Wohlbefinden (lat. *Habitus* = Eigenschaft, die relativ stabil ist) und zur Stabilisierung der körperlichen Gesundheit.

Wie soll man aber die **persönliche Disposition zu subjektivem Wohlbefinden** konzipieren und untersuchen?

Wie misst man subjektives Wohlbefinden?

Die **persönlichkeitspsychologische** Forschung (die nicht immer streng von der sozialpsychologischen zu unterscheiden ist) ging von unterschiedlichen Ansätzen aus, die sich nicht ausschließen, aber auch nicht leicht zu einer Synthese zusammenfügen lassen.

Zusammenfassende Literatur dazu:

BECKER, P.: Theoretische Grundlagen; in: Abele, A./Becker, P. (Hrsg.) Wohlbefinden, München 1991, S. 13–49

MAYRING, PH.: Psychologie des Glücks, Stuttgart 1991

GROM/BRIESKORN/HAEFFNER: Glück – auf der Suche nach ... 1987

**Die sieben wichtigsten Untersuchungsmethoden für die Dispositionen zu subjektivem Wohlbefinden sind die folgenden:**

1. Wenn wir mit MASLOW zwischen Erleichterung und Erfüllung unterscheiden, folgen wir einem **motivationstheoretischem Ansatz**. Hinter ihm stecken umfassende Theorien und Menschenbilder.
  - Etwa die homöostatische Sicht von Sigmund Freud, Glück sei nur als Abbau von Triebspannung möglich,
  - wogegen anreiztheoretische und humanistische Theorien (auch Maslow und V. Frankl) betonen, dass zur „Selbstverwirklichung“ auch das Aufsuchen von Spannungs- und Erregungszuständen gehört – was Ursula Lehr als „Aktivität im Alter“ beschrieben und als Voraussetzung von Wohlbefinden in dieser Lebensphase nachgewiesen hat.
  
2. Wenn wir mit mehreren Studien herausfinden, dass habituelles Wohlbefinden mit niederen Werten auf Eysencks Neurotizismus-Skala einhergeht, d. h. mit wenig Ängstlichkeit und psychosomatischen Beschwerden, so denken wir innerhalb eines **temperamentstheoretischen Ansatzes**.  
 Wenn wir in demselben Rahmen nachweisen, dass Wohlbefinden positiv mit Extraversion zusammenhängt, besonders mit deren Soziabilitätskomponente, d. h. Kontaktfreude, so berührt sich dies mit dem motivationstheoretischen Hinweis auf das sog. Anschlussmotiv.
 

Temperament
  
- Zusammenpassen 3. Wenn wir mit FRENCH, RODGERS und COBB (1974) oder KIYAKI (1984) belegen, dass Arbeitszufriedenheit nur möglich ist, wenn die Anforderungen und Anregungen am Arbeitsplatz auch den Fähigkeiten und Bedürfnissen des Beschäftigten entsprechen, folgen wir einem **passungstheoretischen Ansatz**.
  
- Ansprüche 4. Wenn wir mit HOFSTÄTTER (1986) und MICHALOS (1980) zeigen, dass die Vermeidung unerfüllbarer Ansprüche Unzufriedenheit verhindern hilft (was übrigens nicht für die totale Selbstverleugnung stimmt), bewegen wir uns in einem **anspruchsniveautheoretischen** Rahmen, der allerdings den passungstheoretischen ergänzen dürfte.
  
- Vergleiche 5. Wenn wir mit EASTERLIN (1973) oder WILLS (1981) beobachten, dass Menschen die Normen, nach denen sie ihre finanzielle oder gesundheitliche Lage beurteilen, durch den Vergleich mit anderen (auch durch den „Abwärtsvergleich“) verändern (was bei biologischen Erfahrungen wie Schmerz zwar kaum möglich ist), denken wir an einen **vergleichsniveautheoretischen** Ansatz, der ebenfalls den passungstheoretischen ergänzt.
  
- Kompetenzen 6. Wenn wir mit ARGYLE (1987) die Selbstbehauptung und mit BECKER (1989) die Liebes- und Kontaktfähigkeit als positive Korrelate von Wohlbefinden aufweisen, gehen wir von **kompetenztheoretischen** Ansätzen aus.  
 Ebenso wenn wir mit PERREZ (1988) oder S.-H. FILIPP u. a. (1988) bestimmte Bewältigungsformen (*coping*) bei Belastungen als zufrieden-

heitserhaltend erkennen – etwa kämpferische Haltung oder positives Denken gegenüber schwerer Krankheit.

Diese Betrachtung kommt auch sprachlich meinem Superkonstrukt „**Lebenszufriedenheitskompetenz**“ am nächsten, doch kann dieses auch andere Gesichtspunkte umfassen. Es kann unschwer motivations-, temperaments- und anspruchsniveautheoretische Aspekte in sich aufnehmen.

Vermutlich müssen wir aber noch andere Gesichtspunkte berücksichtigen, die empirisch schwer nachzuweisen und doch plausibel sind: Gehört zur **Gesamtbilanz**: „*Ich finde mein Leben derzeit insgesamt zufriedenstellend und sinnvoll*“ nicht auch eine **Werthierarchie**, die eine Kompensation zwischen den Bereichszufriedenheiten ermöglicht – z. B. nach dem Muster eines Schwerkranken, der sich sagt: „*Mit meiner Gesundheit bin ich höchst unzufrieden, von Arbeitszufriedenheit kann nicht die Rede sein, und finanziell lebe ich an der Armutsgrenze – aber die Zuwendung meiner Familie trägt mich.*“

Frage:  
Was ist wirklich wichtig für mich?

| Werthierarchie: Kompensation zwischen den Bereichszufriedenheiten |  |
|---|--|
| Erster Bereich  | Zweiter Bereich  |
| Gesundheit, Arbeit, Finanzen: negativ                             | Zuwendung der Familie: positiv: ausschlaggebender Wert |

7. Eine solche positive **Gesamtwertung** setzt meistens eine **Umwertung** (Umstrukturierung) der bisherigen Lebensziele voraus, die durch die **Krise** erzwungen wird. Die Logotherapie würde diese mit der Frankl-Schülerin Elisabeth Lukas als „**Einstellungsmodulation**“ bezeichnen; der Kreis um S.-H. Philipp spräche von „**Reformulierung von Lebenszielcommitments**“ – wie sie Petra Meier (1992) bei Krebspatienten nachgewiesen hat. Die Gesamtbilanz und Gestimmtheit bleibt solange positiv, als man noch einen **zustimmungswürdigen Wert** kennt und erlebt.

Etwas **Zustimmungswürdiges** nennt man aber seit den Philosophen Nietzsche und Dilthey und seit den Psychologen Alfred Adler und Viktor Frankl einen „**Sinn**“.  
Ein **zustimmungswürdiger Wert** – so nimmt man an – verhindert Langeweile, emotionale Leere, depressive Verstimmung und Hoffnungslosigkeit. Dabei ist **Wert** das allgemein Zustimmungswürdige, **Sinn** dagegen das konkret Zustimmungswürdige.

Sinn und Wert

- Anreiztheoretisch **gesprochen ermöglicht er Interesse, gesunde Spannung, Erfüllung.**
- Peter Becker (Sinnfindung als zentrale Komponente seelischer Gesundheit, in: Längle, A., Hrsg., Wege zum Sinn, München 1985, 186–207) hat bei einer Stichprobe von 60 älteren Frauen festgestellt, dass der „*Purpose-in-Life-Test*“, der **Sinnorientierung** misst, den besten Einzelindikator

Anreize

von seelischer Gesundheit darstellt, d. h. Selbstbewusstsein, Willensstärke, emotionale Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Lebenszufriedenheit vorhersagt.

Die stimulierende oder haltgebende Kraft des **Zustimmungswürdigen** kann nun auch von **ethisch-religiösen Wertüberzeugungen** ausgehen; für die neueren Fragebogen zur Bewältigung schwerer Krankheit ist darum die „*Suche nach Halt in der Religion*“ eine wichtige **Coping-Form** (engl. *Coping* = Bewältigung).

3 Teile von subjekt.  
Wohlbefinden

Darum sollte die Persönlichkeitspsychologie neben

- **Glück** und
- **Lebenszufriedenheit** auch
- **Sinnorientierung**

als Teildimensionen von subjektivem Wohlbefinden betrachten.

Jeder der genannten Gesichtspunkte erfasst nur einen Aspekt des komplexen **Konstrukts Wohlbefinden**. Es gibt kein befriedigendes Modell, das sie alle berücksichtigen und ohne Überschneidung erfassen würde (Auch nicht das glückspsychologische von Mayring oder das gesundheitspsychologische von Becker 1992).

### Lebenszufriedenheitskompetenz

**Glück, Lebenszufriedenheit** und **Sinnorientierung** kann man vereinfacht als „**Lebenszufriedenheitskompetenz**“ untersuchen, d. h. als **physiologische, affektive** oder **kognitive Fähigkeiten (Dispositionsfaktoren)**, um negative Erlebnisse in Grenzen zu halten oder zu kompensieren und genügend positive Motivbefriedigungen zu finden. (Die kompetenztheoretische Betrachtung wird also mit der motivationstheoretischen und den anderen verbunden.)

**Frage:** Warum die Unterscheidung von physiologischen, affektiven und kognitiven Fähigkeiten und Prozessen?

**Antwort:** Weil Glück, Lebenszufriedenheit und Sinnorientierung auch Emotionen sind!

**Emotionen** kann man aber als Reaktionsmuster mit eigentlich vier Komponenten verstehen, die hier zu drei zusammengezogen wurden:

1. **Physiologische** Begleiterscheinungen wie Katecholaminausscheidung, Veränderung des EEG, der Herzfrequenz u. a. – und damit die gesamte neurophysiologische Grundlage. Aber auch (hier nicht eigens aufgeführt) das Verhalten in Gestik, Mimik, Stimme, Flucht u. a.
2. Der **affektive** Gefühlszustand, das Erleben und Betroffensein in Angst, Trauer, Freude, Stolz u. a.
3. Die **kognitiven** Prozesse, d. h. die Bewertungen einer Situation als erfreulich oder ängstigend, aber auch die Bewältigungsformen (*Coping*), die Belastungen (Stress) mindern und die Pläne und Erwartungen, die positive Erlebnisse mehren sollen.

Die drei Faktoren stehen miteinander in Wechselwirkung.

| <b>Emotionen<br/>= Reaktionsmuster mit 3 Komponenten</b> |                            |  |
|--|----------------------------|--|
| <b>Physiologisch</b>                                     | <b>Affektiv</b>            | <b>Kognitiv</b>  |
| Körperliche Symptome                                     | Angst, Freude, Stolz u. a. | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewertung einer als erfreulich oder ängstigend erlebten Situation u. a.</li> <li>– Bewältigung = <i>Coping</i> einer Situation, um Stress zu mindern</li> </ul> |

| Zugänge zu „subjektivem Wohlbefinden“ |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>1. Motivationstheoretisch</b>      | Maslow: Unterscheidung zwischen Erleichterung und Erfüllung;<br>Sigmund Freud: homöostatisches Modell  |
| <b>2. Temperamentstheoretisch</b>     | Habituelles Wohlbefinden geht z. B. mit wenig Ängstlichkeit einher.  |
| <b>3. Passungstheoretisch</b>         | Anforderungen müssen den Fähigkeiten und Bedürfnissen entsprechen.   |
| <b>4. Anspruchsniveautheoretisch</b>  | Vermeidung unerfüllbarer Ansprüche hilft Unzufriedenheit verhindern.   |
| <b>5. Vergleichsniveautheoretisch</b> | Die Einschätzung der eigenen Zufriedenheit ist abhängig von der Beobachtung, wie es anderen ergeht, vor allem durch den sog. „Abwärtsvergleich“ (Blick auf die Schlechtestgestellten). |
| <b>6. Kompetenztheoretisch</b>        | Bestimmte Kompetenzen = Fähigkeiten wie Selbstbehauptung, Liebes- und Kontaktfähigkeit, Copingfähigkeit (Bewältigungsfähigkeit) sind bestimmend für subjektives Wohlbefinden.          |
| <b>7. Anreiztheoretisch</b>           | Ein <b>zustimmungswürdiger Wert = Sinn</b> stellt einen Anreiz zur Lebensführung dar.<br>→ Sinnorientierung  |

### 3.3.1 Physiologische Dispositionsfaktoren

Dazu gehören Fragen wie:

Wie hängt **Wohlbefinden** ab

- vom Lebensalter und der körperlichen Gesundheit?
- von der Grundstimmung, die – wie Beobachtungen bei eineigen Zwillingen gezeigt haben – weitgehend erblich und wohl eine Folge der neurophysiologischen Konstitution sein dürfte?

- von der Aktivierung welcher Hirnregionen?
- Wohlbefinden im weiten Sinn hängt nicht nur mit der Aktivierung sog. Lustzentren, sondern mit allen Hirnregionen zusammen; von welchen Transmittersubstanzen? Bei körperlicher Belastung, auch beim therapeutischen Jogging, treten Endorphine und Katecholamine konzentriert auf und wirken euphorisierend, bei psychischen Belastungen aber nur, wenn man sie positiv empfindet.

In einer Zeit, die vieles für machbar hält, meinen nicht wenige, sie müssten auf chemischem Weg, durch sog. **Glückspillen** für hochpositive Gestimmtheit sorgen. Soweit dies nicht Ausbruchversuche aus schwer erträglicher depressiver Verstimmung sind, stellt sich die Frage, die nur durch sozialen Vergleich zu beantworten ist, nämlich: *Welche Stimmungslage bzw. Glücksintensität entspricht denn dem Bevölkerungsdurchschnitt?*

Glücksintensität in der Bevölkerung

A. WESSMANN u. a. (1960) hat Studenten dazu angeleitet, sechs Wochen lang (neben anderen Fragen) ihre „*durchschnittliche Tagesstimmung*“ zu ermitteln, indem sie auf einer zehnstufigen Skala, die Stimmung angaben, die sie am Abend rückblickend feststellten. Er wollte damit etwas über Stimmungsschwankungen bei einzelnen Personen erfahren. Ich beschränke mich nun auf die Durchschnittsstimmung. Die Skala reichte von 1 = „*Völlige Niedergeschlagenheit. Alles ist düster und bleischwer*“ bis 10 = „*Völlige Hochstimmung, schwebende Ekstase*“.

Welches war die Durchschnittsstimmung aller Befragten über die 42 Tage hin?

### Ergebnis:

6,14 = etwas über der Aussage: „*Fühle mich ziemlich wohl, okay*“. Das ist zwar klar über der Mitte, aber weit weg von ekstatischer Höhe. Bei Münchner Studierenden war er 5,3 bzw. 5,8, also auch mal in der Nähe von 5: „*Fühle mich ein klein bisschen trübsinnig. Halt so einigermaßen.*“

Antworten in Umfragen

Also ist bei psychisch Unauffälligen nur eine **mittlere Stimmungslage als Dauerzustand** möglich (mit mehr oder weniger starken Abweichungen nach oben und unten); jauchzendes Glück, Ekstase wird nur als vorübergehender Höhepunkt erlebt. Als länger anhaltender Zustand wäre er wohl viel zu stressreich und ein Zeichen von manischer Erregung, der oft eine depressive Phase folgt. Ekstatische Hochstimmungen sind *states*, nicht *traits*. (engl. *state* = kurzfristige Erregung, eher situationsspezifisch; engl. *trait* = längerfristige, biographisch gefestigte Fähigkeit).

**Ekstatische Hochstimmungen** (*states*) hat man in der älteren Psychologie (Bleuler: Delirien) und Psychoanalyse (Lewin: manieähnliche Regression, um Angst und Verlust zu verleugnen) ausnahmslos als Störungen pathologisiert. MARGHARITA LASKI und ABRAHAM MASLOW haben hingegen nachgewiesen, dass sie auch bei kreativen Menschen vorkommen. Das ist kein Grund, sie zu idealisieren. Ekstatische Hochstimmungen können in nichtpathologischen Ausnahmezuständen wie auch bei psychischen Störungen

gen auftreten, nämlich in manischen Phasen, bei Epilepsien und zu Beginn von Schizophrenien oder auch reaktiv: um eine unerträgliche Depression abzuwehren und Verlassenheits-, Minderwertigkeits- oder Angstgefühle zu kompensieren. Letzteres kann rein passiv und wie eine Flucht vor den realen Problemen erlebt werden oder auch als Anstoß zu einer mutigeren Bewältigung (wie z. B. bei Bill Wilsons Licht-Ekstase = Anfang der AA).

### 3.3.2 Affektive (und motivationale) Dispositionsfaktoren

Genese von Wohl- oder Übelbefinden

- Wenn jemand relativ situationsübergreifend, über Jahre hinweg **Wohlbe- finden** erlebt, hängt dies nicht nur von einer heiter stimmenden neuro-physiologischen Konstitution ab, sondern auch von **erlernten günstigen Erlebnisdispositionen (Motiven)** und von **Strategien**, die ihre Aktivierung erlauben.
- Umgekehrt ist **habituelles Übelbefinden** nicht nur auf eine dysphorische Grundstimmung zurückzuführen, sondern auch auf **erlernte negative Erlebnisdispositionen** und **Konflikte** (Störungen, Neurosen).

Besonders deutlich zeigt sich letzteres in **Sinnlosigkeitsgefühlen**, die nicht auf endogener Depression beruhen. Der Neoanalytiker OTTO F. KERNBERG hat darüber ein interessantes Kapitel geschrieben (Borderline-Störungen und pathologischer Narzissmus, Frankfurt 1979, Kap. 7), in dem er sich weit von Sigmund Freud entfernt (Dieser meinte noch, Glück sei einfach das „*Erlebnis starker Lustgefühle*“ bei der Triebentspannung, und Sinnlosigkeitsgefühle seien eine Folge von gestörter Triebbefriedigung.)

3 Quellen von Sinn- defiziten

Kernberg führt **Sinnlosigkeitsgefühle** auf **drei Störungen** zurück, die uns wie im Negativbild die Erlebnisbereitschaft zeigen, die zur Sinnerfüllung erforderlich sind. Sinnlosigkeitsgefühle und depressive Leere werden dann erlebt, wenn jemand

1. lustvolle Regungen so angsterfüllt und massiv abwehrt, dass er in **zwanhafter Gehemmtheit** lebt, d. h. ein erdrückendes Über-Ich aufbaut, das jede Freude verhindert und das eigene Selbst hasst;
2. so sehr auf die Bestätigung seines Größen-Selbst (**Bestätigungsdrang**) fixiert ist, dass alles – Kontakte mit Mitmenschen, Kunst, Wissenschaft – nur der rastlos gesuchten Selbstbestätigung dienen und der Betreffende nichts *um seiner selbst willen* schätzen kann;
3. überhaupt sein Gefühlsleben verdrängt (ganz ohne Zwänge) und nur oberflächliche, flüchtige Kontakte mit Dingen und Menschen zulässt, d. h. nur aus dem Kopf und in der Rolle des distanzierten Zuschauers (**schizoide Verflüchtigung**).

Um von einer Psychopathologie zu einer **Psychologie der seelischen Gesundheit und des Wohlbefindens** zu kommen, sollten wir umgekehrt fragen, welche Erlebnisdispositionen der depressiven Leere entgegenwirken und Sinnerfüllung, Zufriedenheit und Glück erleben zu lassen.

**Psychisches Wohlbefinden** ist vermutlich umso wahrscheinlicher,



1. je mehr jemand gelernt hat, die eigene Person als „gut“ zu akzeptieren, d. h. ein positives **Selbstwertgefühl** aufzubauen;
2. je leichter sich jemand anderen Menschen positiv zuwenden kann – in **Kontaktfreude** (eine Komponente der „Extraversion“), Freundschaft, Liebe und prosozialem Empfinden;
3. je intensiver und aktiver sich jemand auch Dingen, Wirkmöglichkeiten und Genusschancen zuwenden kann – im **Genießen, Erforschen und Gestalten**;
4. je wirksamer jemand **günstige Bewältigungsmuster** (*Copingformen*) einsetzen kann, die dazu helfen, dass er belastende Ereignisse – seien es Alltagsprobleme, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Tod eines Angehörigen oder Krankheit – so bewältigt, dass er wieder Handlungsfreiheit (internale Kontrollüberzeugung) und ein genügendes Maß an den oben genannten Befriedigungen erlebt.

4 konkrete Zugänge zu Wohlbefinden

| Negative und positive Einstellungen |   |
|-------------------------------------|---|
| Negative                            | Positive                                    |
| Zwanghafte Gehemmtheit              | Positives Selbstwertgefühl                  |
| Bestätigungsdrang                   | Positive Zuwendungsfähigkeit                |
| Schizoide Verflüchtigung            | Intensive und aktive Zuwendungsfähigkeit    |
|                                     | Bewältigungsfähigkeit (eng. <i>Coping</i> ) |

- Dieses Spektrum wird einer Reihe von empirischen Untersuchungen etwa zur Bedeutung des Selbstwertgefühls, der Beziehungszufriedenheit, der Extraversion u. a. für das Wohlbefinden gerecht. Es gewinnt auch eine theoretische Plausibilität dadurch, dass es Sinnerfahrung erklärt aus Vorgängen, die emotionale Bereicherung und Erfüllung (über Erleichterung hinaus) gewährleisten: durch die Erfahrung von Selbstwert sowie durch die expansive, anderngerichtete (V. Frankl: „*selbstranszendete*“) Hinwendung zu anderen Werten – und schließlich durch die Aufrechterhaltung dieser Bereicherung in belastenden Krisen. **Positives Selbstwertgefühl aufbauen:** Sozialwissenschaftliche Umfragen haben ergeben, dass „*Zufriedenheit mit sich selbst*“ mehr als Zufriedenheit mit dem Einkommen oder der Gesundheit zu allgemeiner Lebenszufriedenheit beitragen.

Bestätigungen

Wie ist das positive Selbstwertgefühl persönlichkeitspsychologisch und motivationspsychologisch zu erklären?

Funktion des SWG

Praktisch alle Richtungen der klinischen Psychologie stimmen darin überein, dass **positives Selbstwertgefühl** für

- das psychische Wohlbefinden und
- die Sinnerfüllung des Menschen

von grundlegender Bedeutung ist, d. h. dass viele psychische Probleme auf einer Störung des Strebens nach Selbstwertgefühlen (SWG) beruhen.

Was ist **Selbstwertgefühl** (SWG)?

- Unter Selbstwertgefühl versteht man heute als die **bewertende** Komponente des Selbstkonzepts.
- Es ist die **Summe** der Bewertungen gegenüber sich selber.

Zusammenfassender Überblicksartikel in: MANDL/HUBER: Emotion und Kognition, München 1983, S. 148 – 182

Ausführlicher: SIGRUN-HEIDE FILIPP (Hrsg.): Selbstkonzeptforschung, Stuttgart 1979

2 Unterscheidungen

Man unterscheidet **Selbstbewertungen**

- in **Einzelbereichen** (mein berufliches Können, meine soziale Kompetenz u. a.) und
- die **globale Selbstbewertung** der eigenen Person im Ganzen.  
Diese wird durch verschiedene Fragebögen gemessen. Sie entsteht vermutlich durch Generalisierung von wenigen Selbstbewertungen in Einzelbereichen, denen man einen maßgeblichen Rang in seiner Werthierarchie zuerkennt – etwa nach dem Muster: Als Sportler bin ich eine Null und als Unterhalter auch nicht berühmt – aber ich leiste in meinem Beruf etwas und werde von meiner Familie geschätzt, und daran liegt mir auch am meisten.

**Positives SWG** besagt also nicht eitle Selbsteingenommenheit oder Abwehr von Kritik, sondern dass jemand in seiner Gesamtbilanz mehr positive als negative Züge an sich finden kann, dass er sein reales Selbst weitgehend in Übereinstimmung mit seinen Ansprüchen an sich selbst wahrnimmt.

Leben mit SWG

- Das hilft einem, jenes **Unbehagen zu vermeiden**, das mit Selbstverachtung oder Selbstvorwürfen verbunden ist. Es lässt einen Zuneigung zu sich selber, Freude, Stolz erleben – trotz der Kritik, die man an manchen Verhaltensweisen und Schwächen üben muss. Die Fähigkeit, sich überwiegend positiv einzuschätzen, lässt eine **grundlegende und starke Erfüllung** erfahren, einen kraftvollen „Selbstverstärker“, einen Selbstzweck, einen **Sinn**: positives SWG hat – um mit MASLOW zu sprechen – nicht nur den Charakter der Erleichterung, sondern der Erfüllung.

– **Es ist auch sehr krisenfest und relativ situationsabhängig:**

Während orale, ästhetische und sexuelle Lusterlebnisse verhältnismäßig kurzfristige Befriedigungen bieten, sind Selbstbewertungsvorgänge fast immer möglich – auch noch in Ermüdung und sogar im Gefängnis, wenn man sich sagen kann, dass man seinen Idealen treu geblieben ist, seine Würde gewahrt hat und deshalb von einem Regime inhaftiert wurde.

**SWG** ist zwar das Ergebnis einer ständigen Selbst-Kommunikation, die gleichsam fragt: *Wie bin ich?* – aber an diesem inneren Sprechen sind auch andere beteiligt.

CHARLES COOLEY und GEORGE HERBERT MEAD (Symbolischer Interaktionismus) betonten die Abhängigkeit unseres Selbstkonzepts von „*signifikanten Anderen*“ oder „*Bezugspersonen*“ so stark, dass sie es als „*Spiegelbild-Selbst*“ bezeichneten. SIGRUN-HEIDE FILIPP korrigiert dies und betont, dass wir unser Selbstbild nicht passiv von anderen übernehmen, sondern selektiv und konstruktiv verarbeiten.

| Am <b>Aufbau</b> unseres <b>Selbstwertkonzepts</b><br>sind demnach <b>vier</b> Teilprozesse beteiligt:   |
|--|
| 1. Die Auseinandersetzung mit den direkten Äußerungen von Eltern, Lehrern, Kollegen, Freunden usw., aber auch mit ihrem Verhalten uns gegenüber. |
| 2. Vergleiche mit anderen.   |
| 3. Unsere Selbstbeobachtungen und Schlüsse, die wir aus früheren Erfahrungen mit unseren Stärken und Schwächen ziehen.                           |
| 4. Der Vergleich unseres tatsächlichen Verhaltens mit unseren Erwartungen an uns selber (Leistungsideale, moralische Normen).                    |

Was kann man tun, wenn man meint, das eigene SWG sei unterentwickelt?

Man kann bei jedem der oben genannten vier Teilprozesse ansetzen und die verschiedenen Psychotherapierichtungen versuchen dies, ohne dass sie von dieser Systematik ausgegangen wären.

Das **bekannteste Verfahren** stammt aus der Verhaltenstherapie und setzt beim **ersten Teilvorgang** an: Das **Selbstbehauptungs- oder Selbstsicherheitstraining**.

Therapien

Damit unterstützt man den **dritten Teilprozess**: Eine stärkere Wahrnehmung seiner positiven Eigenschaften und Handlungen (Selbstlob).

Eine Leistung nicht als selbstverständlich betrachten und nicht nur auf sein Versagen fixiert zu sein – das will z. B. FREDERICK TODD anregen, wenn er einen Studenten, der unter Prüfungsangst leidet, auffordert, zehn positive Aussagen zusammenzustellen, die ihn an seine Fähigkeiten und seine bishe-

rigen Leistungen erinnern. Diese sollte er sich regelmäßig bewusst machen. Da er in einer Nebentätigkeit oft telefonieren musste, brachte er seine Positiv-Liste am Telefonapparat an und las vor jedem Anruf eine oder zwei Aussagen. Nach einigen Wochen fühlte er sich besser.

Eher beim **vierten Teilprozess** setzt CARL ROGERS an, wenn er die Ursache mangelnder Selbstwerteinschätzung in überhöhten Ansprüchen an sich selbst sieht. Der Klient soll über die Beziehung zum Therapeuten lernen, sich unbedingt zu akzeptieren und damit positiver zu sehen.

## Anderen Menschen in Freundschaft, Liebe und prosozialem Empfinden begegnen

Bedeutung des Sozialen

Umfragen und Tests belegen, dass nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern auch die Fähigkeit zu sozialen Kontakten, Ehezufriedenheit und Hilfsbereitschaft positiv mit allgemeiner Lebenszufriedenheit zusammenhängt – und umgekehrt zeigt sich bei Umfragen keine Bevölkerungsgruppe so häufig unglücklich wie die seit kurzem Getrennten oder Geschiedenen.

### Freundschaft – Liebe

Zufriedenheit

Wer sich selbst akzeptieren lernt, kann auch anderen gegenüber eher ängstliche, aggressive oder bemächtigende Einstellungen vermeiden und andere mit ihren angenehmen und unangenehmen Eigenschaften annehmen. Damit kann er leichter Beziehungen entwickeln, die von **Einfühlung (Empathie)** bestimmt sind und beide Seiten befriedigen. Er kann positive Zuwendung und Wertschätzung schenken und empfangen; an Freund und Leid anderer Anteil nehmen und andere an seiner Freude und seinem Leid teilnehmen lassen. Er kann sich eine Kommunikations- und Liebesfähigkeit entwickeln, die von einfacher Kontaktfreude bis zu Freundschaft und Liebe reicht.

Positive Veränderungen

Kommunikationsfähigkeit und Einfühlung sind aber die wichtigsten Bedingungen für eine harmonische Ehe – das wissen wir aus Umfragen und aus Alltagsbeobachtungen. Auch das ist, psychologisch und allgemein-idealisiert gesprochen, leicht einzusehen: Wer selber liebesfähig wird und einen Menschen findet, der es auch ist oder wird, erfährt

- Gemeinschaft statt Vereineinsamung,
- Geborgenheit statt Angst,
- freudige Anteilnahme statt Apathie,
- Wärme statt Kälte –
- und eine Menge Selbstwertbestätigung.

### Prosoziales Empfinden

Einfühlung ermöglicht aber nicht nur Freundschaft und Liebe, sondern auch prosoziales Empfinden, das heißt Bereitschaft zu Kooperation – und darüber hinaus bis zu uneigennütziger Hilfe.

Fördert soziales Denken die Sinnfindung?

Dass Hilfsbereitschaft **Sinnerfüllung** vermitteln kann – von Glück würde man da nicht reden –, ist nach der Selbstverwirklichungswelle der letzten 20 Jahre fast eine provozierende Aussage. Sie bedarf sicher einiger Erläuterungen – aber zuerst soll sie einmal belegt werden. Dies soll nach einem Ver-

fahren von B. RIMLAND (1982) erfolgen, das vielleicht nicht das exakteste ist, aber am leichtesten nachgemacht werden kann und auch zum Nachdenken anregt.

Rimland ließ jahrelang Studenten überlegen auf folgende Weise:

Testverfahren

1. Welche 10 Personen kennen sie am besten? (Sie sollen ihre Namen notieren).
2. In einem zweiten Durchgang dachten sie darüber nach, welche Person eher glücklich/zufrieden bzw. eher unglücklich/unzufrieden wirkt, und kennzeichneten dies hinter den Namen mit einem **G**(lücklich) oder **U**(nglücklich).
3. In einem dritten Durchgang überlegten sie, welche Personen, im allgemeinen eher „selbstbezogen“ sind, d. h. dazu neigen, Bitten um Gefälligkeiten abzuwimmeln, nie Zeit für andere haben bzw. welche eher hilfsbereit und „selbstlos“ sind. Dies kodierten sie mit einem **SB** (selbstwertbezogen) bzw. **SL** (selbstlos) hinter den Namen.

Dann rechnete er zusammen, welche **Kombinationen** vorkommen.

- Im folgenden Kästchen sind die Kombinationen von etwa 2000 Personen genannt, die Rimlands Studenten einschätzten und
- daneben in Klammern die Ergebnisse, zu denen einmal 30 Lehrkräfte an sozialberuflichen Fachschulen Österreichs kamen, die die Probleme von helfenden Berufen gut kannten.

|  |  |
|--|--|
| <b>G + SB</b><br>= glücklicher Selbstbezogener<br>3,9 % (10 %) | <b>U + SB</b><br>= unglücklicher Selbstbezogener<br>37 % (11%) |
| <b>G + SL</b><br>= glücklicher Selbstloser<br>41,6 % (58 %)    | <b>U + SL</b><br>= unglücklicher Selbstloser<br>17,5 % (21 %)  |

**G** = Glücklich; **U** = Unglücklich; **SB** = Selbstwertbezogen; **SL** = Selbstlos

Wie könnten die **vier Kombinationen** oder Typen charakterisiert werden? Welche Verhaltensweisen sind für sie bezeichnend, welche Einstellungen?

Was kennzeichnet

1. **G + SB**: den glücklichen Selbstbezogenen
2. **U + SB**: den unglücklichen Selbstbezogenen
3. **G + SL**: den glücklichen Selbstlosen
4. **U + SL**: den unglücklichen Selbstlosen

#### Auswertung:

**G + SB**: Der glückliche Selbstbezogene ist nicht der böartig-aggressive – denn dieser gehört doch wohl eher zu den unglücklich Selbstbezogenen; es ist wohl eher der **unbekümmerte Egozentriker**, der vielleicht verwöhnt und zu wenig für Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft sensibilisiert wurde.

Genese der Freudlosigkeit

**U + SL:** Diese Gruppe erinnert daran, dass es neben der erfüllenden auch eine **freudlose Art von Selbstlosigkeit** gibt, die die „Nächstenliebe“ nicht selten in Verruf gebracht hat.

Aus welchen Ursachen ist diese Freudlosigkeit zu erklären? Aus der psychologischen Literatur nur zwei Hinweise:

1. Eine Ursache, die angeblich nicht selten bei Ärzten zu beobachten ist, stellt nach W. Schmidbauer (Die hilflosen Helfer, 1977) das **Helfer-Syndrom** dar. Kurz: Helfenwollen aus einem zwanghaften, starren Ich-Ideal heraus.

2. Eine weitere Ursache ist das **Burn-out-Syndrom** oder „Ausbrennen/Überdruss“ (nach E. Aronson u. a.: Ausgebrannt, Stuttgart 1983, und M. Burisch: Das Burn-out-Syndrom, Berlin 1989)

Das **Burn-out-Syndrom** kann Menschen befallen, die zwar ursprünglich Freude an ihrem Beruf hatten, sich als Lehrer, Krankenschwester oder Arzt freiwillig und aus Idealismus für eine schwere Aufgabe entschieden haben, jedoch nach einiger Zeit körperlich und emotional erschöpft sind, ihre Arbeit nicht mehr mögen und sich unglücklich fühlen.

Typisch die Junglehrerin, die sich vorgenommen hat, ihren Schülern jede erdenkliche Hilfe zuteil werden zu lassen und sie ermuntert, sie auch zu Haus jederzeit anzurufen, wenn sie etwas wissen wollen. Sie hielt diese ständige Überbeanspruchung nicht lange aus, ging bald mit Missbehagen zum Unterricht, kürzte ihre Sprechstunden für Schüler, fürchtete sich jeder Begegnung mit ihnen in der Stadt und verlor ihre Freude am Lehren.

**Zum „Ausbrennen“ kommt es dann,**

- wenn jemand in seiner helfenden Tätigkeit kein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anteilnahme und Distanz findet,
- wenn er zu wenig Ausgleich für emotionale Belastungen (etwa bei Schwerkranken oder psychisch Gestörten) schafft,
- wenn er seine Ohnmacht angesichts von hoffnungslosen Fällen nicht überwinden kann und sich von seiten der Vorgesetzten, der öffentlichen Meinung, der Mitarbeiter oder Bekannten ungenügend unterstützt sieht.

Psychische Folgen

Anstatt die „gute Erschöpfung“ des Erfolgreichen und Sinnerfüllten zu erleben und nach einer Ruhepause wieder zu neuen Taten aufzubrechen, fühlt man sich – vorübergehend oder chronisch – ausgepumpt und verheizt. Man verliert die Fähigkeit, aus befriedigenden Beziehungen zur Familie oder zu Freunden neue Kraft zu schöpfen. Um dem emotionalen Stress zu entgehen, fühlt man sich auch nicht mehr in die Hilfsbedürftigen ein, sondern behandelt sie distanziert als Fälle, stumpft ab oder wird sogar zynisch. Schließlich kann man auch aus seiner ursprünglichen prosozialen Motivation keine Selbstwertbestätigung mehr gewinnen.

Werden das „Helfer-Syndrom“ und das „Ausbrennen-Syndrom“ nicht rechtzeitig erkannt und bearbeitet, so unterdrücken sie persönliche Bedürfnisse, mindern das Selbstwertgefühl und las-

sen das Erleben verarmen: sie beeinträchtigen Positiv-  
erfahrungen.

**G + SL: Diese Kombination ist immer die stärkste**, während gleichzeitig die der unglücklich Selbstbezogenen (U + SB) sehr hoch ist.

Die Glücklichen finden sich also häufiger unter den Selbstlosen als unter den Selbstbezogenen.

Dies bestätigt, was die **Logotherapie** stark betont:

Man kann Glück und Selbstverwirklichung nicht direkt und das Umsorgen seiner selbst anstreben, vielmehr gehört dazu auch die Ausrichtung auf andere Personen und Ziele (Anderngerichtetheit, Selbsttranszendenz).

Nun ist Glücklichsein sicher auch eine Voraussetzung für Selbstlosigkeit – aber es ist gewiß auch eine Folge von ihr: Selbstlosigkeit kann eine Quelle von Glück und Sinnerfüllung sein!

Eine erste Hilfe kann die neuere **Prosozialitätsforschung** geben. Sie betont, dass der Mensch eine ursprüngliche, nicht erst andresiierte Bereitschaft hat, gerecht und hilfsbereit, statt gleichgültig und egoistisch-dissozial zu reagieren. Entscheidend sei dabei die Fähigkeit, sich in das Leid und in die Freude des anderen einzufühlen (**Empathie**). Dem tätigen Mitleid folgt die Mitfreude, die „altruistische Freude“ (J. Aronfreed). Sie kann in der nüchternen Feststellung bestehen: „*Ich finde diese Regelung gerecht*“ oder in einem freudigen: „*Ich freue mich, dass ich da helfen konnte, das hat sich gelohnt.*“

Mensch ist von Natur  
aus sozial

Eine Kinderkrankenschwester: „*Und wenn die Kinder nach und nach gesund werden, freut man sich mit und denkt: Das war mein kleiner Patient.*“

1. Beispiel

Vermutlich wird diese Mitfreude als Erweiterung und Aufwertung des eigenen Selbst erfahren. Wir müssen uns nur einmal in einer **Imaginationsübung** vorstellen, wie wir uns fühlen, wenn wir anderen gegenüber rücksichtsloser und selbstsüchtiger werden, wenn wir nur an uns denken und sie ausnützen. Dabei fühlt man sich eng und verkrampft. Ganz anders, wenn wir uns vorstellen, wie wir aussehen und uns fühlen, wenn wir anderen gegenüber wohlwollend, gerecht und hilfsbereit sind. Hier weitet sich unser Ich aus und fühlt sich bereichert.

Ein anderes Beispiel: Ein Grieche, der gefoltert wurde, hat das Gesicht seines Peinigers beschrieben und dazu bemerkt: „*Es war völlig entmenschlicht, gespannt, durch Zuckungen entstellt – er war in einer schlimmeren Lage als ich, der ich stöhnte*“. (Amnesty International, Bericht über die Folter, Frankfurt 1975, S. 26)

2. Beispiel

## Sich durch Genießen, Erforschen und Gestalten der Dingwelt zuwenden

Zuwendungen zu Dingen

Nicht nur die Zuwendung zu den Mitmenschen, sondern auch die Hinwendung zur Dingwelt in Beruf und Freizeit kann den Menschen über sein Ich hinausführen und sein Erleben bereichern und erweitern. Sei es ruhiges Interesse, sei es hochgradige Faszination – man erfährt auf diese Weise das Gegenteil von Langeweile, Gleichgültigkeit, Passivität und Lebensunlust. Das Gegenteil auch von Flucht in die Betriebsamkeit des *workaholism* (Arbeitsucht) oder in Rauschzustände, die nicht innerlich bereichern, sondern nur betäuben und für kurze Zeit die quälende Leere vergessen lassen.

Befriedigung verschiedener Motive

Der Richtung und dem Inhalt nach kann diese Zuwendung zur Dingwelt bedeuten:

- Orales und ästhetisches **Genießen**, d. h. die Befriedigung von höheren Formen von Lust und Neugier.
- **Entdecken** und **Forschen** (sei es die Geschichte seiner Heimatstadt, sei es die Pflanzenwelt, die man bestimmt), d. h. die Befriedigung des Neugiermotivs.
- **Gestalten** und **Bewirken** (in Arbeit oder Freizeit), d. h. die Befriedigung des dem Menschen ursprünglichen Wirksamkeitsmotivs.

## Die Bewältigung von belastenden Ereignissen (psychologischer Stress)

Störungen von Sinnfindung

Belastbarkeit bzw. mehr prozessorientiert gesagt – Bewältigungsmuster, die dauernde Angst und chronische Unzufriedenheit (Verbitterung, Hadern) vermeiden helfen, gehören ohne Zweifel auch zu den Voraussetzungen und Dispositionsfaktoren von Wohlbefinden und Sinnerleben.

Es handelt sich um die Bewältigung von **psychologischem Stress**. Den erfährt man nach RICHARD LAZARUS und SUSAN FOLKMAN (Stress, appraisal and coping, N.Y. 1984) dann, wenn man eine Situation als Bedrohung seines Wohlbefindens erlebt, weil man meint, man sei ihren Anforderungen mit den eingespielten, automatisierten Anpassungsressourcen nicht gewachsen oder wenigstens aufs Höchste beansprucht.

Bewältigung von Lebenskrisen

**Bewältigung** (engl. *coping*) ist das Bemühen, mit solchen Anforderungen umzugehen (engl. *coping*):

- sie ist günstig, wenn sie zu einer Verbesserung führt (etwa durch das aktive Aufsuchen von sozialer Unterstützung);
- sie ist ungünstig, wenn sie zu einer Verschlimmerung führt (etwa wenn man durch die Flucht in den Alkohol auch noch seine Arbeitsstelle verliert und seine Gesundheit ruiniert).

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Die **Bewältigungsforschung** hat die Copingformen sehr unterschiedlich beschrieben.

- Bei Lazarus, der **Emotionen grundsätzlich als Folgen von Kognitionen** (z. B. Versagensangst) betrachtet, erscheinen sie als etwas völlig Kogniti-



ves, nämlich als Weisen der Informationsverarbeitung, die dann eben ängstlich oder optimistisch stimmen.

- Andere Autoren unterscheiden zwischen
  - kognitionsbezogenen Bewältigungsmustern (z. B. Krankheit: „*Jedem schlägt seine Stunde, aber Gott steht mir bei*“) und
  - emotionsbezogenen Bewältigungsmustern (z. B. mit dem Schicksal hadern: „*Warum gerade ich?*“).

Lazarus und sein Kreis, aber auch die Deutschen Janke, Erdmann und Kallus (1985) haben **Bewältigungsstrategien** für Belastungen unterschiedlichster Art formuliert – z. B.

3 Strategien

- **Problemorientierung:** „*Ich überlege im voraus, was ich sagen oder tun werde*“ oder
- **Abstandnehmen:** „*Ich suche das Ganze zu vergessen*“ oder
- **Bagatellisieren:** „*Ich sage mir, alles ist halb so schlimm*“.

Andere Forscher haben **Bewältigungsformen in spezifischen Situationen** untersucht: etwa zu Berufsstressoren in Heilberufen, bei Arbeitslosigkeit und (besonders systematisch) in schwerer Krankheit, aber auch bei Verlust einer nahestehenden Person. Die Bewältigungsforschung wird von verschiedenen Ansätzen aus betrieben, wenn auch der von Lazarus der wichtigste ist.

Zur Einführung:

LAZARUS, R./FOLKMAN, S.: Stress, appraisal and coping, N.Y. 1984  
 JANKE, W./ERDMANN, G./KALLUS, W.: Stressverarbeitungsfragebogen, Göttingen 1985  
 BRÜDERL, L. (Hrsg.): Theorien und Methoden der Bewältigungsforschung, München 1988  
 KÄCHLE, H./L./STEFFENS, W. (Hrsg.): Bewältigung und Abwehr, Heidelberg 1987  
 RÜGER, U. u. a.: Coping, Göttingen 1990  
 VERRÉS, R./HASENBRING, M. (Hrsg.): Psychosoziale Onkologie, Berlin 1989

Einige Hinweise auf **Bewältigungsverhalten in schwerer Krankheit** – und damit eine Vorwegnahme von **kognitiven** Dispositionsfaktoren:

Als **ungünstig** für das psychische Wohlbefinden gelten **Copingformen** wie

- verfrühte Resignation („Es ist nichts mehr zu ändern“)
- Grübeln/Rumieren, das sich in Selbst- oder Fremdbeschuldigungen ergeht und irrationale Krankheitstheorien pflegt und nur ein Ausdruck bleibender Unzufriedenheit ist, aber nichts ändert.

Als **günstig** für das Wohlbefinden („Lebensqualität“) gelten:

Stärkung des Wohlbefindens

- Kampfgeist mit Selbstermutigung und Problemanalyse und aktiver Mitarbeit mit dem Arzt.
- Suche sozialer Unterstützung (Aussprache statt sozialer Rückzug)
- Kognitive Umstrukturierung, die zu einem Akzeptierenkönnen führt.

Was schließt dieses **kognitive Umstrukturieren** und **Akzeptieren** nun alles ein?

PETRA MEIER (Sinnsuche und Sinnfindung im Umfeld eines kritischen Lebensereignisses, Regensburg 1992) zeigt, dass bei **Krebspatienten**, zumal bei den jüngeren,

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Veränderung der Lebensziele       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Lebensziele</b> wie materieller Wohlstand, beruflicher Erfolg, Fleiß, Pflichterfüllung, gesellschaftlicher Einfluss und Ansehen nach der Erkrankung <b>für weniger wichtig gehalten werden</b>,</li> <li>– während die <b>Lebensziele</b> innere Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Weisheit, Halt in der Religion und harmonisches Familienleben <b>an Bedeutung zunehmen</b>.</li> </ul> <p>Diese Umstellung geht mit mehr <b>positiven Gefühlen</b> einher; sie ermöglicht eine Zufriedenheit trotz enormer Einschränkungen.</p>   |
| Strategie der Relativierung       | <p><b>Passungstheoretisch</b> und <b>anspruchsniveautheoretisch</b> gesprochen gelingt es hier, Gesundheit und körperliche Vitalität, die uns jeden Tag von der Werbung als Höchstwerte suggeriert werden und die wir weitgehend für selbstverständlich halten, so zu <b>relativieren</b>, dass sie einem viel, aber nicht mehr alles bedeuten.</p>  |
| Strategie der Anpassung           | <p>Man kann also mit eingeschränkter Gesundheit leben und seine Ansprüche an das tatsächlich noch Erreichbare <b>anpassen</b>. (Mancher Kranke ist schon froh, wenn er wieder ohne fremde Hilfe Stuhlgang machen kann.)</p>  |
| Strategie der Auf- oder Umwertung | <p>Gleichzeitig kann man Ziele, die noch erreichbar sind, <b>aufwerten</b> und daraus eine Befriedigung schöpfen, die die erlittenen Entbehrungen ausgleicht. (Manche Schwerkranke sprechen sogar von Neuentdeckungen, die sie nun machen.)</p> <p>Petra Meier nennt dies etwas kybernetisch „<i>Kompensatorische Zielregulation</i>“; Brandstädter und Renner<sup>1</sup> nehmen im gleichen Sinn eine „<i>flexible, akkommodative Zielanpassung</i>“ an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Das zähe, assimilative Verfolgen von Zielen kann im <b>mittleren Erwachsenenalter</b> sehr erfolgsträchtig sein,</li> <li>– weicht aber im <b>Alter</b> oft einem weisen Sichabfinden mit Grenzen (einer Akkommodation seiner Ziele ans Erreichbare), so dass ältere Menschen durchschnittlich mit ihrem Leben ebenso zufrieden sind wie jüngere.</li> </ul> |
| Auf- oder Abwertung               | <p>Ähnlich kann der <b>Kranke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– unerreichbar gewordene Ziele herabstufen und</li> <li>– erreichbare aufwerten: „<i>Nutze den Tag!</i>“</li> </ul> <p>Diese kognitive Redeweise verschleiert leider, welches emotionale Ringen diese Ablösung von Liebgewordenem voraussetzt und auch welche ethische Grundeinstellung notwendig ist.</p>  |
| „Abwärtsvergleich“                | <p>An der hilfreichen <b>kognitiven Umstrukturierung</b> ist oft auch der soziale Vergleich beteiligt, genauer: der „<i>Abwärtsvergleich</i>“ mit anderen Kranken, denen es noch schlechter geht oder die mit ihrer Krankheit schlechter zurechtkommen.</p>  |

---

<sup>1</sup> Coping with discrepancies between aspirations and achievements in adult development: A dual-process model, in: Montada, L. u. a. (Eds.), Life crises and experiences of loss in adulthood, Hillsdale 1992

### 3.3.3 Kognitive Dispositionsfaktoren

Zur **Lebenszufriedenheitskompetenz** und **Sinnfähigkeit** gehört auch die **Bereitschaft zu positiver Bewertung** wichtiger Ereignisse und des gesamten Lebens, d. h. eine Reihe von kognitiven Prozessen, die für positive Emotionen besonders bedeutsam sind. (Für Kognitivisten sind Motive nur Bewertungsdispositionen – womit allerdings das Spezifische der schwer veränderbaren Emotionen verkannt wird.)

Worin bestehen die glücks- und sinnrelevanten kognitiven Prozesse?

Das führen uns einerseits zahlreiche Glücksprogramme der Lebenshilfeliteratur vor Augen und andererseits kognitive Psychotherapien – darunter vor allem jene, die sich selber als **sinnzentriert** versteht: die **Logotherapie und Existenzanalyse** von VICTOR FRANKL.

Selbsttranszendenz

Die Logotherapie macht auf eine vernachlässigte Tatsache aufmerksam, die auch Abraham Maslow und Peter Becker anerkannt haben: **auf die psychohygienische Bedeutung der Ausrichtung auf Werte, die man um ihrer selbst willen für zustimmungswürdig hält – auf die „Selbsttranszendenz“.**

Zur Einführung:

FRANKL, V. E.: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse, Frankfurt/M. (Fischer TB) 1995.

FRANKL, V. E.: Der Wille zum Sinn, Bern 1982.

LÄNGLE, A. (Hrsg.): Wege zum Sinn, München 1985.

LUKAS, E.: AUCH dein Leben hat Sinn. Logotherapeutische Wege zur Gesundheit, Freiburg (Herder Spektrum 4001) 1995.

VICTOR E. FRANKL, 1905 in Wien geboren, will bestehende Motivations-theorien und Psychotherapien ergänzen und betont:

- Der Mensch hat nicht nur – wie Sigmund Freud lehrte – einen Willen zur **Lust**, der nach Triebentspannung und Ruhe strebt.
- Der Mensch hat aber auch nicht nur – wie Alfred Adler abweichend von Freud behauptete, einen Willen zur **Macht**.
- Der Mensch hat nämlich nach Frankl auch einen Willen zum **Sinn**.

Thesen von Frankl

#### Wert und Sinn

Der Mensch braucht, um sich wohl und erfüllt zu fühlen,

- die gesunde Spannung, den Anreiz und den Halt der Erfahrungen,
- die von einem **Wozu** (einem **Ziel**), einem **Wert**, einer **Aufgabe** ausgehen.

Dabei ist für ihn

- **Wert** das allgemeine Ziel (beispielsweise Humanität) und
- **Sinn** das konkrete Ziel, das man sich setzt (beispielsweise eine ehrenamtliche Tätigkeit).

Sprachgebrauch von  
„Sinn“

Das Wort **Sinn** (mittelhochdt.: *sinnen*, althochdt.: *sinnan*, aus der indogerman. Wurzel: *sint* = fahren, streben, auf etwas achten) wird im heutigen Sprachgebrauch unterschiedlich verstanden.

Die Aussage: „*Dies hat einen Sinn*“ kann

1. unter semantisch-logischer Rücksicht besagen: „*Dies hat eine Bedeutung, ist verstehbar*“ (ein Wort, Satz, Ereignis), aber (
2. unter funktionaler Rücksicht auch: „*Dies hat einen Zweck, ist zweckdienlich*“ und schließlich
3. unter wertender (axiologischer; gr. *axia* = Wert) Rücksicht: „*Dies hat einen Wert, ist zustimmungswürdig*“.

**Frankls Logotherapie und Existenzanalyse verwendet den Begriff in der dritten Bedeutung, der axiologischen.**

Das heißt:

Wer ein einzelnes Erlebnis (etwa einen schöpferischen Einfall), einen längeren Zeitabschnitt mit Erlebnissen (Freundschaft, Elternschaft, Kunstliebe, religiöses Leben), eine kürzere oder längere Tätigkeit (Einsatz für die Familie, Beruf, Ehrenamt) oder auch das Durchhalten trotz Krankheit, Behinderung oder Verlust eines lieben Menschen lohnend, erstrebenswert, bereichernd oder wenigstens Halt gebend findet, urteilt ähnlich, wie wenn er sich fragt, ob er zufrieden ist (S. 31).

Zufriedenheit versus  
Sinn

Während man jedoch

- bei der **Zufriedenheitsfrage** das Erreichte (den Ist-Zustand) mit dem Erwarteten (Soll-Zustand) vergleicht,
- steht bei der **Sinnfrage** das Urteil im Vordergrund, ob man ein Ereignis, einen Zeitabschnitt, einen Lebensbereich oder das Leben insgesamt zustimmungswürdig und wertvoll finden kann.
- Kann man dies bejahen, so wird das Zustimmung, die **Sinnerfüllung** unterschiedlich erlebt: Als Interesse, Freude, Begeisterung, Unternehmungslust, Selbstwertgefühl, Arbeitsmotivation oder auch als Durchhaltewille und Halt trotz Misserfolg, menschlicher Enttäuschung und Krankheit.
- Ebenso unterschiedlich wird das Gegenteil erlebt – **Mangel an Sinn**, Sinnlosigkeitsgefühle: Sie sind gleichbedeutend mit Ziellosigkeit, Lebensunlust, Langeweile, emotionaler Verarmung, Gleichgültigkeit und innerer Leere.

Sinn und Wert

Was der einzelne für **sinnvoll** hält, hängt von seinen **Wertüberzeugungen** ab, die er sich in Auseinandersetzung mit den selbstverständlich gelebten oder laut propagierten Wertvorstellungen seiner Bezugsgruppe und der öffentlichen Meinung persönlich erarbeiten muss.

Im heutigen **Wertpluralismus** sind die Wertüberzeugungen der Menschen sehr verschieden. V. Frankl würde dazu bemerken: So unterschiedlich und persönlich Wert- und Sinnüberzeugungen sein mögen – sinngebend (mit voller Intentionalität und Selbsttranszendenz) wirken sie nur, wenn sie nicht in subjektiver Willkür gesetzt, sondern Überzeugungen von etwas in sich Gültigem sind: „*Sinn ist nichts Subjektives, sondern etwas Objektives. Darum muß er gefunden, kann aber weder erfunden noch erzeugt werden.*“

Sinn ist etwas Objektives

Der junge Psychiater Victor Frankl meinte, dass etwa 20 % seiner Patienten an Sinndefiziten leiden. Im KZ beobachtete er, dass er sich und andere Juden dann von Selbstmordabsichten abbringen konnte, wenn er ihnen ein **Wozu** des Lebens aufzeigen konnte – dass beispielsweise noch jemand auf den Gefangenen wartet.

Schließlich half ihm das Studium von Max Schelers Wertethik und Karl Jaspers' Existenzphilosophie, seine Grundeinsichten zu formulieren – allerdings weithin ohne Anschluss an die Mainstreams der Psychologie, so dass ihn viele Psychologen zu philosophisch finden.

Anleihen bei der Philosophie

### Victor Franks Kernthese

Wenn man alle organischen, triebbedingten oder reflexbezogenen Störungen beachtet hat, dann ist auch die geistige, noetische Schicht des Menschen, sein **Logos** ernst zu nehmen. Dort verlangt er nach einem

- **Wert** (allgemeines Ziel) und
- **Sinn** (konkretes Ziel), von dem er überzeugt sein kann.

Bleibt dieser „**Wille zum Sinn**“ unerfüllt, so fehlt dem die gesunde Spannung. Es entsteht ein „*existentielles Vakuum*“, das er als Leere, Ziellosigkeit, Gleichgültigkeit, Langeweile, Ekel und Sinnlosigkeit empfindet.

existentielles Vakuum

Diese **Unterforderung** ist als solche noch kein krankhafter Zustand, macht jedoch für Störungen anfällig, nämlich für

Folgen eines Sinndefizits

- Depressionen mit Suizidgedanken,
- Süchtigkeit,
- wahllose Sexualität und
- Kriminalität.

Wo es zu einer Erkrankung kommt, entsteht eine **noogene Neurose**, deren Kern kein Triebkonflikt, sondern das Fehlen einer Sinnorientierung bildet [noogen = im geistigen, noetischen Teil des Menschen entstanden].

psychische Krankheiten

Für Menschen mit Sinnlosigkeitsgefühlen ist eine eigene, sinnzentrierte, logotherapeutische Behandlung nötig.

### Victor Frankl: Der Weg zum Glück

„Der Mensch will im Grunde nicht glücklich sein, sondern er will einen Grund zum Glücklichsein haben; nur auf diese nicht direkt angestrebte Weise findet er das Glück: in Selbstvergessenheit.“

Flow-Erlebnis Wie verhält sich diese Selbsttranszendenz zum sog. **Flow-Erlebnis**, das der Ungaroamerikaner MIHALY CSIKSZENTMIHALYI beschrieben hat:

Das Flow-Erlebnis als den **Augenblick**, in dem z. B. ein Rock'n-Roll-Tänzer, ein Bergsteiger, ein Schachspieler, ein Reiter, ein Chirurg **auf beglückende Weise mit seiner Tätigkeit zusammenfließt** (engl. *flow*), sich in sie vergisst – weil er gerade das **optimale Gleichgewicht zwischen Herausforderung und mitgebrachter Fertigkeit** gefunden hat.

Mit dem Begriff **Flow** lässt sich erklären, weshalb beispielsweise ein Tennisspieler, wenn er einen bestimmten Stand beim Tennisspielen erreicht hat, einen besseren Gegner suchen muss, um wieder *flow* zu erleben.

### Flow-Erlebnis und Selbsttranszendenz

**Flow** bedeutet:

- völlig wertfreies,
- zeitlich vorübergehendes Absorbiersein von einer Tätigkeit

Ansatz von Csikszentmihalyi

**Selbsttranszendenz** bedeutet:

- zeitlich längerfristige, immer wieder mögliche
- Erfüllung von Werten, die in einer ethischen Überzeugung wurzeln können

Ansatz von Victor Frankl

3 Werte **Sinnerfüllung** ist nach V. Frankl grundsätzlich in der Hinwendung zu **drei Wertkategorien** zu suchen:

1. **Schöpferische Werte:** Das sind jene Werte, die durch Aktivität verwirklicht werden – moderner gesagt: das Wirksamkeitsmotiv befriedigen: z. B. Arbeitsfähigkeit
2. **Erlebniswerte:** Man erfährt sie, wenn man das Schöne in der Natur oder Kunst wahrnimmt oder das Erfüllende einer Liebesbeziehung, eines harmonischen Familienlebens oder eines Gottesdienstes erlebt, d. h. – motivationspsychologisch gesprochen – die Bereitschaft zum Feiern, Geliebtwerden und Genießen verwirklicht.
3. **Einstellungswerte:** Sie realisiert man dann, wenn man eine unabänderliche Situation wie beispielsweise Krankheit, Behinderung oder Verlust eines geliebten Menschen tapfer und würdig erträgt. Diese Leidensfähigkeit ist dann zu fördern, wenn die Wertmöglichkeiten der Arbeits- und der Erlebnisfähigkeit stark eingeschränkt sind.

| 3 Arten von Werten  |                             |                                      |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| Schöpferische Werte | Erlebniswerte               | Einstellungswerte                    |
| Aktivitäten         | Wahrnehmungen<br>Erlebnisse | Ertragen unabänderlicher Situationen |

Spezifisch logotherapeutisch sind **vier Methoden**, die vom Kreisen um sich selbst wegführen und **Selbsttranszendenz** ermöglichen:

- (1) paradoxe Intention,
- (2) Dereflexion,
- (3) Autosuggestion
- und (4) die häufigste, die **Einstellungsmodulation** (Elisabeth Lukas = ähnlich der „*kognitive Umstrukturierung*“): Das ist der Versuch, ohne Indoktrination im „*sokratischen Dialog*“ mit dem Klienten Mutlosigkeit und Desorientierung zu überwinden und innerhalb der drei genannten Wertkategorien ein anregendes **Ziel**, einen **Sinn** (konkretes Ziel) zu finden. Für die Einstellungsmodulation gibt es keine festen Regeln.

logotherapeutische  
Methoden

Die „Logotherapie“ ist nicht die einzige Richtung, die sinnrelevante „**kognitive Umstrukturierungen**“ anstrebt.

- Es wäre auch die „**kognitive Depressionstherapie**“ nach Aron Beck zu nennen, die wohlbefindensverhindernde Tendenzen aufzudecken versucht, etwa
  - die Neigung zu **Übergeneralisierungen** = wenn z. B. ein Student beim ersten gescheiterten Versuch, mit einem netten Mädchen näher bekannt zu werden, schon folgert: „Für mich wird sich nie eine Frau interessieren!“
  - die Neigung zu **Katastrophisierungen** = wenn man z. B. Magenschmerzen gleich als sicheres Zeichen für Krebs deutet.
  - Auch die „**rational-emotive Therapie**“ nach Albert Ellis achtet auf schädliche Selbstüberforderungen und Wertungen. Ellis tut dies mit Berufung auf den antiken griechischen Stoiker **Epiktet**: „Menschen werden nicht durch Dinge gestört, sondern dadurch, wie sie diese Dinge betrachten“

Theorien im Umfeld  
der Logotherapie

Freilich geht es hier bei diesen Therapien

- nicht um die Vermittlung von Sachwissen zur Glücksfindung,
- sondern um die **Bewusstmachung und Korrektur von emotional bedeutsamen Fehleinstellungen** („*warmen Kognitionen*“) – etwa den **Irrglauben**: „*dass man sich nur dann als wertvoll empfinden dürfe, wenn man in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig ist*“ = eine **perfektionistische, selbstunsichere Überforderung!**  
Oder den anderen **Irrglauben**: „*dass menschliches Glück nur durch Inaktivität erreicht werden könne*“.

Hilfe zur Einsicht

**Richtig** ist statt dessen die Einsicht, dass Menschen dann **am glücklichsten** sind, wenn sie ganz in kreativen Zielen aufgehen und sich anderen Menschen oder Projekten zuwenden (was sich mit V. Frankls Konzept der **Selbsttranszendenz** durch schöpferische und Erlebniswerte be-rührt!)

### Sinnzentrierte Logotherapie

Der Berater/Therapeut muss den Klienten dazu ermutigen, ein **Ziel** zu suchen, das für ihn (konkret) **sinngebend** sein kann, d. h. seinen Fähigkeiten und (allgemeinen) **Wertüberzeugungen** entspricht, das dank seiner *Noodynamik* **Selbsttranszendenz**, Intentionalität [lat.; = Spannung] auf etwas in sich Wertvolles ermöglicht – den Anreiz.

## 3.4 Zusammenfassung

3 Voraussetzungen  
bzw. Fähigkeiten

Zur „**Lebenszufriedenheitskompetenz**“ gehört außer

1. einer mittelmäßig euphorischen neurophysiologischen Konstitution und
2. genügend affektiven Dispositionen, die emotionale Erfüllung gewährleisten,
3. die Fähigkeit zu „**kognitiven Umstrukturierungen**“, die je nach Situation und Lebensphase
  - positive Erlebnismöglichkeiten aufsucht;
  - langfristige Unterforderung und Überforderung durch eine Aufgabe vermeidet, d. h. die „optimale Spannungsstufe“ findet;
  - in Belastungen das Anspruchsniveau senken und die noch erreichbaren Ziele kompensatorisch aufwerten kann, so dass die Gesamtbilanz positiv bleibt.

Ein **Dispositionsfaktor**, der **eindeutig kognitiv** ist, wird von Psychologen kaum erwähnt, weil sie damit fürchten, sie könnten die Grenzen zur Philosophie und Theologie überschreiten:

Weg zu Sinn und  
Glück

Das Überzeugtsein vom **objektiven Wert** wichtiger Handlungen und des Lebens insgesamt.

Zufriedenheit und Sinnerfüllung beruhen auf subjektiven Wertungen. Darum fragt es sich, ob sie unserer Willkür entspringen, so dass unsere Bemühungen um zufrieden stellende Anreize nur Beschäftigungstherapie zur Vermeidung von Langeweile sind oder vielleicht nur Selbstdarstellungen unserer



Fähigkeiten – so dass wir das Leben letztlich – wie J.-P. Sartre – als „*nutzlose Leidenschaft*“ betrachten.

Oder sind Handlungsziele wie die Berufsarbeit oder ein soziales Ehrenamt **in sich** zustimmungswürdig, so dass sie auch deshalb wertvoll und z. T. gesollt sind (nicht nur aufgrund gesellschaftlicher Konvention)?

Gibt es Handlungsziele, die in sich sinnvoll sind?

**Zwei Fragen** stellen sich:

- Sind Erfahrungen wie Freundschaft und Liebe **in sich** kostbar und ein Geschenk nicht nur, weil sie uns gerade mal aus unserer Isolation befreien?
- Gibt es also neben viel Sinnlosigkeit auch subjektiv erlebten **objektiven Sinn**, der – wie Frankl (1964) sagt – *gefunden* werden muss und nicht *erfunden* werden kann?

*Mittel* versus *Zweck*

*finden* versus *erfinden*

Eine solche **Sinnüberzeugung** wirkt zwar bei schweren Ängsten und Depressionen nicht einfach therapeutisch. Aber sie **bestätigt und verstärkt**, soweit das von Kognitionen aus möglich ist, die vorhandene emotionale Bereitschaft, einzelne Handlungen und das gesamte Leben positiv zu bewerten und zu erleben – während nihilistische Skepsis dies verhindert.

kognitiven Einfluss auf Emotionen

Dies könnte auch ein Grund für die gut belegte Beobachtung sein, dass in Umfragen religiös aktive Menschen mehr Lebenszufriedenheit äußern als andere.

Um es mit einem **Beispiel** zu veranschaulichen:

Zu Frankl kam einmal ein Arzt, der mit seiner früheren Berufsfreude auch einen großen Teil seiner Lebensfreude verloren hatte. Wodurch? Weil er in einem tiefenpsychologischen Buch gelesen hatte, dass helfende Berufe nur dem narzistischen Bedürfnis nach einer grandiosen Rolle als Helfer entspringen. Damit hatte sein Arztethos und seine Freude am Helfen keinen objektiven Sinn mehr ... bis Frankl ihn wieder von diesem Sinn [= konkretes Ziel] und Wert [= allgemeines Ziel] überzeugte.“

**Eugène Ionesco**, der Vertreter des „absurden Theaters“ (Tagebuch, Darmstadt 1969, S. 37 f.) hat einmal in seinem Tagebuch Folgendes geschrieben:

*„Was hätte ich alles machen können, wenn nicht diese unvorstellbare Müdigkeit gewesen wäre, die seit ungefähr 15 Jahren auf mir lastet. Eine Müdigkeit, die mir das Arbeiten, aber auch das Ausruhen verwehrt, die mich das Leben nicht genießen lässt, die mich hindert, mich zu freuen. Ich begreife von mal zu mal besser, was die Ursache dieser Erschöpfung ist: Es ist der Zweifel, es ist die ewige Frage 'wozu', die von jeher in meinem Geist Wurzeln geschlagen hat.“*

## 4 Psychologische Aspekte des Glücks

*Autor: Hans Goller*

### 4.1 Selbstverwirklichung – eine psychologische Utopie?

#### 4.1.1 Die Humanistische Psychologie

Menschenbilder der Psychologie

Viele Psychologen waren von der pessimistischen Einschätzung der menschlichen Natur durch die **Psychoanalyse** und durch das mechanistische Menschenbild des **Behaviorismus** enttäuscht.

Mensch als triebgesteuertes Wesen

Für SIGMUND FREUD, den Begründer der **Psychoanalyse**, ist der Mensch nicht ein *animal rationale*, sondern ein Wesen von schwacher Intelligenz, das von seinen Triebwünschen beherrscht wird (G.W. XIV, 372). Das Bemühen des Menschen um Vernunft- und realitätsgerechtes Handeln steht in einem dauernden Kampf mit den auf Lustgewinn erpichten affektiven Impulsen des Triebbereichs. Nach Freud muss sich der Mensch der Einsicht beugen, dass er nicht lebt, sondern gelebt wird, und zwar von unbekanntem, unbeherrschbaren Mächten (G.W. XIII, 251). Durch Psychotherapie kann er höchstens erreichen, *sein* „*hysterisches Elend in gemeines Unglück zu verwandeln*“, denn gegen letzteres könne er sich mit einem wiedergenesenen Seelenleben besser zur Wehr setzen (G.W. I, 312). Der Mensch wird von inneren, aggressiven und destruktiven Kräften, die ihm nicht bewusst sind, gesteuert.

Mensch als reizgesteuertes Wesen

Nach der Black-Box-Psychologie des **Behaviorismus** (B. F. Skinner) ist der Mensch ein Verhaltenssystem, dessen Subjektivität und Individualität sich in der genetischen Ausstattung und in der je einmaligen Lerngeschichte erschöpfen. Die jeweilige Reizkonstellation und die dem Verhalten unmittelbar folgenden Konsequenzen bedingen das Verhalten. Menschliches Verhalten wird völlig von außen, durch Umweltbedingungen, manipuliert und kontrolliert.

Ansatz der Humanistischen Psychologie

Hinzu kam die Enttäuschung der Menschen von der Entwicklung in der Zivilisation, die mit allen destruktiven Auswüchsen von einem Weltkrieg zum anderen führte. War der Mensch nicht zu mehr in der Lage als dazu, andere zu verletzen und zu vernichten? Abraham Maslow wollte „*beweisen, dass die Menschen zu Größerem fähig sind als zu Krieg, Hass und Vorurteil*“. Der Mensch ist mehr als ein Wesen, das durch Verhaltensmanipulation zu allem

geformt werden kann (Behaviorismus) oder das nur aus der Abwehr des Bösen heraus konstruktiv ist (Psychoanalyse).

1962 wurde die „*Gesellschaft für Humanistische Psychologie*“ gegründet. Zu ihren Gründungsmitgliedern zählen: Abraham Maslow, Charlotte Bühler, Carl Rogers, Arthur Koestler, Kurt Goldstein, Karen Horney, Kurt Lewin, J. Bugental und E. Blumenthal.

Die wohl bekanntesten Vertreter sind Carl Rogers und Abraham Maslow. Das Programm dieser Gesellschaft enthält **vier Grundthesen**:

Rogers und Maslow

1. Das Hauptinteresse gilt dem Erleben. Theoretisieren und Objektivierbarkeit sind zweitrangig.
2. Der Mensch unterscheidet sich von allen anderen Arten durch
  - Kreativität,
  - Wertsetzung und
  - Selbstverwirklichung (Antireduktionismus).
3. Die Auswahl des Forschungsgegenstandes und der Forschungsmethoden soll nicht ausschließlich nach den Kriterien der Objektivität erfolgen, sondern danach, ob die Ergebnisse für die menschliche Existenz sinnvoll sind.
4. Die Humanistische Psychologie will die positiven Kräfte im Menschen herausarbeiten, vor allem jene, die seine **Würde** verdeutlichen. Sie interessiert sich nicht so sehr dafür, was der Mensch ist, sondern was er potentiell werden kann. Die Anfänge dieser Bewegung fallen in eine Zeit, als viele Menschen begannen, traditionelle Werte, wie das Streben nach Erfolg und Leistung, zu bezweifeln; in eine Zeit der beginnenden Auseinandersetzung mit Fragen der Umweltzerstörung, der Entfremdung des Menschen und der Frage nach der Lebensqualität.

#### 4.1.2 Aufgaben und Ziele der humanistischen Psychologie

Die **humanistische Psychologie** will

Pro

- das mechanistische und deterministische Menschenbild der Psychoanalyse und des Behaviorismus überwinden und
- neue Antworten auf die Fragen des Menschen nach Sinn, Lebensqualität und Lebenserfüllung suchen.

- Die pessimistische Einschätzung der menschlichen Natur durch die **Psychoanalyse** gelte es zu überwinden. Freud habe nur die kranke Hälfte des Menschen beschrieben. Durch das Studium von Menschen mit seelischen Störungen habe er eine verkrüppelte, kranke Psychologie geschaffen.
- Der **Behaviorismus** habe durch das Studium niedriger Tiere eine unvollständige Psychologie hervorgebracht, in der das Bewusstsein fehlt. Außerdem sei er moralisch indifferent. Dem klassischen Behaviorismus zufolge, von dem die Humanistische Psychologie sich absetzt (die kognitive Wende hatte noch nicht stattgefunden), wird tierisches und menschliches

Contra

|  |   |
|--|---|
| Das Gesunde und Kreative im Menschen stärken | Verhalten weitgehend durch Verhaltensausröser und Verhaltenskonsequenzen in der Umwelt determiniert.  |
| Suche nach einem Lebensinn                   | Demgegenüber will die <b>Humanistische Psychologie</b> die „positive Hälfte“ des Menschen ergänzen und das uneigennützig Gute in ihm wieder entdecken. Sie befasst sich mit der seelischen Gesundheit, denn nur in diesem Zustand kämen die im Menschen angelegten Möglichkeiten zur Geltung. Psychologen sollten versuchen, die Menschen zu verstehen, anstatt ihr Verhalten vorherzusagen und zu kontrollieren. Bevorzugte Untersuchungsgegenstände der Humanistischen Psychologie sind menschliche Entscheidungsfähigkeit, Kreativität und Selbstverwirklichung.                         |
| Suche nach einem Lebensinn                   | Aus humanistischer Sicht wird unsere Gesellschaft von einer tiefgreifenden <b>Kulturkrise</b> erschüttert. Diese zeige sich in der Entfremdung des Menschen von der Natur, der Arbeit, den Mitmenschen und von sich selbst; im Verlust traditioneller Werte; in einem Gefühl der Sinnlosigkeit trotz materiellen Wohlstandes; in der Identitätsgefährdung vieler Menschen und in psychosozialen Problemen. In einer von der Technik bestimmten Welt will die Humanistische Psychologie neue Antworten auf die Frage nach dem Sinn des menschlichen Lebens suchen (Vgl. Völker 1980, 13–37). |

### 4.1.3 Die philosophischen Wurzeln der Humanistischen Psychologie

Jede psychologische Richtung enthält bestimmte Grundannahmen über das Wesen des Menschen, welche die gesamte Forschung beeinflussen. In das Menschenbild der Psychoanalyse flossen mechanistische Vorstellungen des 19. Jahrhunderts ein.

Das Menschenbild des Behaviorismus ist durch die naturwissenschaftlich technologische Entwicklung geprägt. Der Mensch erscheint als komplizierte Maschine, deren Gesetzmäßigkeiten es zu enträtseln gelte.

|  |  |
|--|--|
| Philosophisch beeinflusstes Menschenbild | Im Gegensatz zu diesen beiden Richtungen betont die Humanistische Psychologie ihre starke Verbundenheit mit der Philosophie, vor allem mit dem Existenzialismus und Humanismus. Als Vertreter dieser philosophischen Richtung gelten Sören Kierkegaard, Karl Jaspers, Martin Heidegger, Albert Camus und Jean Paul Sartre. |
|--|--|

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Kein vorgegebenes Wesen des Menschen | Der <b>Existenzialismus</b> , der die humanistische Psychologie besonders durch Martin Buber beeinflusste, sucht jenseits von absoluten Werten, festen Normen, Rollen und Fassaden, den „wirklichen“ Menschen in seiner eigentlichen und „nackten“ Existenz. Fragen nach dem Sein und dem Sinn der Welt werden nicht mehr im Hinblick auf absolute, ewig gültige Antworten, sondern in der Dimension der Zeit gesehen, wobei sich der Mensch in Vereinzelung, Sorge und Angst immer wieder selbst in Frage stellen muss. Das traditionell vorgegebene „Wesen des Menschen“ wird bezweifelt. Der Mensch kann nur von innen her, autonom, in seiner Zeitlichkeit und Endlichkeit beg- |
|--------------------------------------|---|

riffen werden. Der existentiell gelebte Augenblick gewinnt zentrale Bedeutung. Nicht das, was der Mensch ist, sondern das, wozu er sich jeweils durch die Tat macht, ist sein Wesen. Er ist, wie Sartre sagt, „zur Freiheit verdammt“, er selbst oder nicht er selbst zu sein und zu werden. Erst durch Verantwortung wird Autonomie, Identität und menschliche Würde möglich. Buber betont neben dem Bezug des Menschen zur Welt die Bedeutung der Ich-Du-Beziehung als Begegnung ohne Zweck, Gier oder Vorwegnahme.

In einer solchen Begegnung hat jeder die Möglichkeit, sich selbst tiefer zu finden, ohne vom anderen in irgendeiner Weise manipuliert zu werden (Vgl. Kriz 1994, 174–176). CARL ROGERS sagte: „*Der vollendete Mensch greift nicht in das Leben der Wesen ein, er erlegt sich ihnen nicht auf, sondern verhilft allen Dingen zu ihrer Freiheit.*“

Als **Motto** für seine personenzentrierte Gesprächspsychotherapie wählte er folgende Aussage von **Lao-tse**:

*„Wenn ich Menschen nicht dazwischenfahre, passen sie auf sich selbst auf, wenn ich Menschen nicht befehle, verhalten sie sich von selbst richtig. Wenn ich Menschen nicht predige, werden sie von selbst besser, wenn ich mich Menschen nicht aufdränge, werden sie sie selbst“*  
(Rogers 1980, 196).

Einfluss der chinesischen Philosophie

Der **Humanismus** spielte zunächst in der

- Renaissance als Gegenströmung zum mittelalterlichen Dogmatismus eine Rolle. Der „neue Mensch“ wurde als Individuum in seiner Einmaligkeit wieder entdeckt. In der Nachahmung griechischer und römischer Lebensformen glorifizierte man das selbstverwirklichte Individuum, das „jenseits von Gut und Böse“ steht, wie beispielsweise in Nietzsches „Übermensch“.
- Im 18. und 19. Jahrhundert betrachteten Herder und andere idealistische Philosophen bürgerliche Erziehung und humanistische Bildung als Ideal einer emanzipatorischen Entwicklung des Menschen.
- Demgegenüber stellte der sozialistische Humanismus nach Karl Marx die Emanzipation des einzelnen in Frage. Wahre Humanität könne nur durch die revolutionäre Anstrengung der Arbeiterklasse erreicht werden (Vgl. Kriz 1994, 175).

Historische Phasen des Humanismus

#### 4.1.4 Das Menschenbild der Humanistischen Psychologie

Das Menschenbild der Humanistischen Psychologie lässt sich ebensowenig empirisch überprüfen wie die Grundannahmen des psychoanalytischen und behavioristischen Menschenbildes.

Die Humanistische Psychologie vertritt folgende **vier Postulate** bezüglich der **menschlichen Natur** (Vgl. Völker 1980, 15–20):

### 1. Autonomie und soziale Interdependenz

|  |  |
|--|--|
| Streben nach Freiheit und Aktivität                  | Der Mensch ist zwar zu Beginn seines Lebens biologisch und emotional völlig von seiner Umwelt abhängig. Daraus sollte man nicht den Schluß ziehen, er sei ein Leben lang Spielball seiner Triebkräfte oder lediglich ein Bündel von Reaktionen auf Umweltreize. Der Organismus strebt nach Unabhängigkeit von äußerer Kontrolle und entwickelt ein aktives Selbst, das trotz determinierender Einflüsse steuernd in die Entwicklung eingreift. |
| Verantwortlichkeit                                   | Aus dem Autonomiepostulat leitet sich die Verantwortlichkeit des einzelnen für sein Leben ab. Ein Mensch, der entdeckt, dass er sich selbst ändern kann, wird auch zur notwendigen Veränderung der Umwelt beitragen. Lernprozesse und therapeutische Prozesse erhalten erst durch die Anerkennung dieses Postulates ihren Sinn.  |
| „Sündenböcke“: immer die anderen                     | Wer es leugnet, öffnet einer resignativen Grundhaltung Tür und Tor. Das kann so weit gehen, dass ein Mensch sein Verhalten bis ins Erwachsenenalter mit ungünstigen Familienverhältnissen oder mit negativen Umständen zu entschuldigen versucht. Mit dieser Haltung gibt er die Verantwortung für sein Leben aus der Hand und beraubt sich der Möglichkeit, es zu verändern.  |
| Identitätsbildung in Abhängigkeit der sozialen Rolle | Die Autonomie des Menschen ist nur im Zusammenhang mit seiner sozialen Interdependenz zu sehen: Das Selbst als autonome Instanz des Menschen bildet sich nur in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen.   |

### 2. Selbstverwirklichung

|  |   |
|--|---|
| schöpferische Anlage des Menschen                    | Der Mensch hat das grundlegende Bedürfnis, sich selbst zu verwirklichen und seine Fähigkeiten und Möglichkeiten voll zu entfalten. Selbst wenn alle primären Bedürfnisse befriedigt sind, bleibt der menschliche Organismus lebendig, aktiv und unternehmungslustig. Er erforscht sich selbst und seine Umwelt, strebt nach Wissen und danach, sich selbst schöpferisch zu entfalten.   |
| Mensch möchte seine ererbte Talente entfalten        | Die Annahme einer Selbstverwirklichungstendenz betonen besonders Rogers und Maslow. Beide postulieren einen biologischen Druck zur vollen Entfaltung der ererbten Fähigkeiten und Talente. Sie betrachten die Tendenz, zu wachsen und die Grundausstattung des Selbst zu erweitern, als die zentrale Motivation des Menschen.   |
| Selbstverwirklichung ist Teil der Natur des Menschen | Das Streben nach Selbstverwirklichung ist genetisch verankert und gleicht einem Trieb oder Instinkt. In der organismischen Tendenz zur Selbstverwirklichung sehen beide das Substrat aller Motivation. Für Carl Rogers sind alle somatischen und psychischen Bedürfnisse Teil der umfassenden Aktualisierungstendenz, die zugleich Initiator und Zielrichtung allen Verhaltens ist. Er interessierte sich weniger dafür, woher diese Tendenz kommt, als vielmehr dafür, welche Kräfte ihr im Wege stehen.<br><br>Die von ihm entwickelte Gesprächspsychotherapie setzt sich mit den Blockaden der Selbstaktualisierungstendenz auseinander. Selbstverwirklichung kann durch die Reaktionen der Mitmenschen erleichtert oder erschwert werden. |

- Bedingungslose Akzeptanz durch andere führt zu Selbstakzeptanz und fördert die Selbstverwirklichung. Die Meinungen, die wir über uns selbst haben, und die Einstellungen zu anderen sind positiv aufeinander bezogen. Wenn wir anderen gute Gefühle entgegenbringen, haben wir auch uns selbst gegenüber eine positive Einstellung.
- Negative Meinungen über andere sind mit einer negativen Selbsteinschätzung verknüpft (vgl. Weiner 1994, 322–323).

Korrelation von Gefühlen aus dem Denken über uns selbst und anderen Gegenüber

### 3. Ziel und Sinnorientierung

Der Mensch strebt nicht nur nach Bedürfnisbefriedigung und Selbsterhaltung, sondern auch nach einem sinnvollen und erfüllten Dasein. Er richtet sein Leben bewusst oder unbewusst auf Werte aus. Zu seiner Zufriedenheit braucht er sinnvoll empfundene Aufgaben und Ziele.

Werte als Bedingung für Glück und Sinnfindung

VIKTOR FRANKL (1977) sieht im Verlust der Ziel- und Sinnorientierung eine der Hauptursachen für die Entstehung psychischer Störungen. Sinnfindung ist auch der wichtigste Ansatzpunkt im Heilungsprozess. Die Humanistische Psychologie will das psychologische Denken aus seiner ausschließlich kausalen und deterministischen Sichtweise befreien.

### 4. Ganzheit

Der naturwissenschaftlich orientierten Psychologie wird vorgeworfen, sie untersuche einzelne Teilbereiche und arbeite nach dem Motto, „*Finde die Einzelteile, dann kannst Du den ganzen Menschen zusammensetzen.*“

Falscher Ansatz der naturwissenschaftlich orientierten Psychologie

Die Gestaltpsychologie entwickelte mit ihrer These, „*Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile*“, eine Alternative. Sie sieht den Menschen als bedeutungsvolles Ganzes und betont die Ganzheitlichkeit von Gefühl und Vernunft, von Leib und Seele. An jedem psychischen Prozess, an jeder Handlung, ist immer der ganze Mensch beteiligt.

Neuer Ansatz der Gestaltpsychologie

Die Humanistische Psychologie ist skeptisch gegenüber einer atomistischen Betrachtungsweise psychischer Teilfunktionen. Diese Art des Vorgehens sei mit der Arbeit eines Arztes vergleichbar, der ein Organ isoliert von allen anderen Organen untersucht. Da im Organismus jeder Teil mit jedem anderen Teil verbunden ist, wird der Arzt auf diese Weise nur zu einer unvollständigen Diagnose kommen. Wenn ein Organ erkrankt ist, verändert sich der gesamte Organismus.

Analogie zur Organerkrankung

Die Ganzheitsmedizin versucht, diesem Anliegen gerecht zu werden. Ein volles Verständnis des Menschen lasse sich nur erreichen, wenn man ihn als biologisches, psychisches und soziales Wesen betrachte. Die Humanistische Psychologie will den Mensch als Ganzheit, d. h. die wechselseitige Bezogenheit aller kognitiven, emotionalen und somatischen Prozesse aufeinander und die Einheit des Menschen mit seiner für ihn bedeutungsvollen Umgebung, zum Ausgangspunkt der Forschung machen.

## 4.2 Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung

Maslows Hierarchie

Maslow (1970) formulierte eine **hierarchische Theorie der Bedürfnisse**:

1. physiologische Bedürfnisse,
2. Sicherheitsbedürfnisse,
3. Liebesbedürfnisse,
4. Selbstachtungsbefürfnisse und
5. Selbstverwirklichungsbedürfnisse (vgl. Tabelle).

- Die ersten vier Klassen nennt Maslow **Mangelbedürfnisse** (Mangelmotivation),
- für die Selbstverwirklichungsbedürfnisse (5) verwendet er den Ausdruck **Wachstumsbedürfnisse** (Wachstumsmotivation).

| Bedürfnisse  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Mangelbedürfnisse  | Wachstumsbedürfnisse                |
| 1. physiologische Bedürfnisse<br>2. Sicherheitsbedürfnisse<br>3. Liebesbedürfnisse<br>4. Selbstachtungsbefürfnisse | 5. Selbstverwirklichungsbedürfnisse |

### 4.2.1 Mangelbedürfnisse

Der hierarchische Aufbau der Bedürfnisse nach Maslow wird im Folgenden beschrieben:

Arten psychologischer Bedürfnisse

#### 1. Physiologische Bedürfnisse (engl. *physiological needs*)

Zu den grundlegendsten physiologischen Bedürfnissen zählen: Atmen, Trinken, Essen, Schlafen, Sexualität und Abwechslung. Wird der Organismus von physiologischen Bedürfnissen beherrscht, treten alle anderen Bedürfnisse in den Hintergrund.

*„Es ist dann legitim, den ganzen Organismus als etwas zu charakterisieren, das nur noch hungrig ist, denn das Bewusstsein ist völlig durch den Hunger eingenommen. [...] Das Bedürfnis, Gedichte zu schreiben, der Wunsch, sich einen Wagen zu kaufen, das Interesse für amerikanische Geschichte, der Wunsch nach einem neuen Paar Schuhe werden im Extremfall vergessen oder sind von sekundärer Bedeutung“ (Maslow 1970, 37).*

Auftauchen und Verschwinden von Bedürfnissen

Für einen dauernd extrem hungernden Menschen ist auch die Zukunftstopie ein Ort, an dem es reichlich zu essen gibt. Er denkt, wenn ich im Leben nur genügend zu essen hätte, dann wäre ich der glücklichste Mensch. Maslow zufolge wurden die physiologischen Bedürfnisse in der Psychologie überbetont. Sind diese befriedigt, tauchen neue Bedürfnisse auf und beherrschen den Organismus. **Ein befriedigtes Be-**



**dürfnis ist kein Bedürfnis mehr.** Nur nicht befriedigte Bedürfnisse bestimmen das Verhalten des Organismus.

**2. Sicherheitsbedürfnisse** (engl. *safety needs*)

Dazu zählt Maslow das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Schutz, Stabilität und Abhängigkeit, das Bedürfnis frei zu sein von Furcht, Angst und Chaos, das Bedürfnis nach Gesetz und Ordnung. Die Sicherheitsbedürfnisse äußern sich auch in der Bevorzugung des Vertrauten vor dem Fremden, des Bekannten vor dem Unbekannten. Auch das Sich-Aneignen einer Religion oder Weltanschauung, die das Universum und den Menschen in ihm in ein kohärentes sinnvolles Ganzes ordnet, ist Ausdruck des Sicherheitsbedürfnisses. Wer die Sicherheitsbedürfnisse studieren möchte, sollte sozial stark benachteiligte oder auch neurotische Menschen beobachten.

Orientierung im Vertrauten

**3. Liebesbedürfnisse** (engl. *belongingness and love needs*)

Maslow (1970, 43) spricht von einem Hunger nach herzlichen Beziehungen zu anderen Menschen, vom Wunsch, einen Platz in der Familie und/oder in einer Gruppe zu haben, irgendwo dazuzugehören und zu Hause zu sein. Er erwähnt die Angst, enturzelt zu sein, den Schmerz der Einsamkeit und das Gefühl, ausgestoßen und abgelehnt zu werden. Diese Gefühle würden in unserer Zeit stark erlebt werden. Es gebe wenig wissenschaftliche Information über die Liebes- und Zugehörigkeitsbedürfnisse, obwohl derartige Themen in der Literatur, in Autobiographien, Theaterstücken und in der soziologischen Literatur immer wieder auftauchen. Maslow interpretierte die Zunahme der Wohngemeinschaften und die Popularität von Selbsterfahrungs- und Encountergruppen in den 60er Jahren als Hunger nach Kontakt, Intimität und Zugehörigkeit. Durch sie sollten die weitverbreiteten Gefühle der Entfremdung, Einsamkeit und Heimatlosigkeit überwunden werden.

Angst vor Einsamkeit

**4. Selbstachtungsbedürfnisse** (engl. *esteem needs*)

Alle Menschen in unserer Gesellschaft, von wenigen pathologischen Ausnahmen abgesehen, haben den Wunsch nach einer stabilen und gut fundierten Wertschätzung ihrer selbst, nach Selbstachtung und Achtung anderer. Das Bedürfnis nach Ansehen, Achtung, und Prestige äußert sich

- erstens im Wunsch, kompetent, stark, unabhängig und leistungsfähig zu sein, und
- zweitens im Wunsch, von anderen anerkannt, geachtet und geschätzt zu werden.

Selbstachtung und Achtung durch andere

Die Befriedigung dieser Bedürfnisse führt zu Selbstvertrauen und dem Gefühl, in der Welt gebraucht zu werden. Ihre Nichtbefriedigung hat Hilflosigkeit- und Minderwertigkeitsgefühle zur Folge.

## 4.2.2 Wachstumsbedürfnisse

Selbstverwirklichungsdrang

Wenn alle Mangelbedürfnisse befriedigt sind, entsteht bald neue Ruhelosigkeit, außer der Mensch versucht zu sein, was er sein kann. „*Was ein Mensch sein kann, muss er sein. Er muss seiner eigenen Natur treu bleiben*“ (Maslow 1970, 46):

### Beispiele:

- Musiker müssen musizieren,
- Künstler sich künstlerisch betätigen,
- Dichter schreiben,
- Lehrer unterrichten,
- Philosophen philosophieren,

**wenn sie in Frieden mit sich selbst leben wollen.** Maslow sieht darin den Wunsch, alles zu werden, wozu man in der Lage ist, es zu werden.

Zu den **Wachstumsbedürfnissen** zählt er

1. das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung,
2. das Bedürfnis zu wissen und zu verstehen sowie
3. ästhetische Bedürfnisse.

Das Bedürfnis, Erfüllung zu finden in der Verwirklichung der eigenen Fähigkeiten und im Verstehen und Lieben anderer Menschen, kommt erst zum Tragen, wenn alle Mangelbedürfnisse wenigstens teilweise befriedigt sind. Ein relatives Unbefriedigtsein auf der Ebene der niedrigen Bedürfnisse ist demnach erträglich.

Höchste Stufe: spirituelle Identität

Später führte Maslow noch eine **sechste Stufe** zu seiner Bedürfnishierarchie hinzu, die **Transzendenz**. Für ihn war die Transzendenz das höchste Bedürfnis nach spiritueller Identität jenseits des Selbst oder der persönlichen Identität. Die Nachweise für die Existenz dieser Stufe sind gänzlich anekdotischer Art und wesentlich weniger überzeugend als für die anderen Stufen.

## Die Bedürfnishierarchie nach Abraham Maslow

| Bedürfnishierarchie                            | Defizitzustände   | Zustände der Erfüllung  | illustrierendes Beispiel                                     |
|--|---|---|--|
| (1)<br><b>Physiologische Bedürfnisse</b>       | Hunger, Durst<br>Sexuelle Frustration<br>Anspannung<br>Erschöpfung<br>Krankheit<br><br>Fehlen einer richtigen Unterkunft                      | Lustvolle sinnliche Erfahrungen<br>Spannungsreduktion<br>Entspannung<br>Körperliches Wohlbefinden<br>Behaglichkeit  | Gefühl der Zufriedenheit nach einem guten Essen              |
| (2)<br><b>Sicherheitsbedürfnisse</b>           | Unsicherheit<br>Sehnsucht<br>Gefühl des Verlorenseins<br>Angst<br>Zwangsdenken<br>Zwangshandlungen  | Sicherheit<br>Erfüllung<br>Ausgeglichenheit<br><br>Gelassenheit<br>Ruhe<br>Frieden  | einen sicheren Arbeitsplatz haben                            |
| (3)<br><b>Liebesbedürfnisse</b>                | Befangenheit<br>Gefühl, ungemocht zu sein<br>Gefühl der Wertlosigkeit<br>Gefühl der Leere<br><br>Einsamkeit<br>Isolation<br>Unvollständigkeit | Freie Gefühlsäußerung<br>Gefühl der Zusammengehörigkeit<br>Gefühl der Wärme<br><br>Neues Kraft- und Lebensgefühl<br>Gefühl der Zusammengehörigkeit<br>Gefühl der Ganzheit | die Erfahrung völliger Akzeptierung in einer Liebesbeziehung |
| (4)<br><b>Selbstachtungsbedürfnisse</b>        | Gefühl der Inkompetenz, Negativismus<br><br>Gefühle der Minderwertigkeit  | Selbstvertrauen<br>Gefühl der Bewältigung<br>Positive Selbstwertschätzung,<br>Selbstachtung und Gefühl, über sich hinauszuwachsen   | eine Auszeichnung für eine hervorragende Leistung erhalten   |
| (5)<br><b>Selbstverwirklichungsbedürfnisse</b> | Entfremdung<br>Metaphologien<br>Fehlender Sinn des Lebens,<br>beschränkte Aktivitäten<br>Langeweile, Lebensroutine                            | Gesunde Neugier<br>Grenzerfahrungen<br>Selbstverwirklichung<br><br>Lustvolle und wertvolle Arbeit<br>Kreatives Leben  | das Erleben einer tiefen Einsicht                            |

Nach B. Weiner (1994), „Motivationspsychologie“ Weinheim: Beltz (S. 324)

### 4.2.3 Unterschiede zwischen Wachstums- und Mangelbedürfnissen

Folgen der Befriedigung und Nichtbefriedigung

Die **Wachstumsbedürfnisse** sind weniger dranghaft und überlebensnotwendig als die Mangelbedürfnisse. Ihre Nichtbefriedigung macht, im Gegensatz zu den Mangelbedürfnissen, nicht krank. Ihre Befriedigung bewirkt jedoch eine bessere Gesundheit, ein längeres Leben, eine verbesserte biologische Leistungsfähigkeit, größere Gemütsruhe und ein reicheres Erleben.

Die massive Nichtbefriedigung der **Mangelbedürfnisse** hingegen verursacht physische und psychische Krankheit. Das Fehlen von Vitaminen in der Nahrung beispielsweise kann zu Mangelkrankheiten führen, ein Mangel an Liebe zu Niedergeschlagenheit und Depression. Sind die Wachstumsbedürfnisse einmal aktiviert, so können sie eine starke Eigendynamik entfalten (engl. *functional autonomy*), die durch unbefriedigte Mangelbedürfnisse nicht mehr so leicht zu blockieren ist.

Wer die Befriedigung sowohl niedrigerer als auch höherer Bedürfnisse erlebte, misst höheren Bedürfnissen eine größere Bedeutung bei. Er wird für deren Befriedigung mehr opfern und zudem besser imstande sein, niedrigeren Entbehrungen Widerstand zu leisten. Zum **Beispiel** wird er es leichter finden, ein asketisches Leben zu führen, aus prinzipiellen Gründen Gefahr auf sich zu nehmen, Geld und Prestige zugunsten der Selbstverwirklichung aufzugeben. Wer beides kennt, stuft Selbstachtung höher ein als einen vollen Magen.

Entwicklung von Bedürfnissen

In der evolutionären **Entwicklung der Menschheit** traten die höheren Bedürfnisse später auf. Alle Lebewesen benötigen Wasser und Nahrung, doch nur der Mensch kennt das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung, Erkenntnis und Verstehen.

In der **Entwicklung des Individuums** entsprechen die aufsteigenden Bedürfnisebenen einer lebensgeschichtlichen Folge. Für den Säugling steht die Befriedigung physiologischer Bedürfnisse im Vordergrund, für das Kleinkind hat Sicherheit Vorrang, gefolgt von Bindungs- und Selbstachtungsbedürfnissen. Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung kann unter Umständen erst in der Lebensmitte auftauchen.

Die Befriedigung des Strebens nach Selbstverwirklichung setzt voraus, dass die Mangelbedürfnisse zuerst gesättigt wurden. Darüber hinaus erfordert die Befriedigung der **Wachstumsbedürfnisse** günstigere ökonomische, soziale und politische Rahmenbedingungen als die Befriedigung der **Mangelbedürfnisse**.

Werte und Bedürfnisbefriedigung

Die Ziele der **niedrigen Bedürfnisse** sind „**Defizit-Werte**“. Das Erreichen dieser Ziele hat eine Spannungsreduktion zur Folge und führt den Organismus in einen Gleichgewichtszustand zurück. Freud habe sich ausschließlich mit Defizit-Werten befasst.

Demgegenüber postuliert Maslow „**Seins-Werte**“ wie Wahrheit, Gerechtigkeit, Ganzheit, Vollkommenheit, Schönheit, Einmaligkeit, Kreativität, Lebendigkeit und Selbstgenügsamkeit. Die Verwirklichung dieser Werte ist mit einer Spannungssteigerung und geistigen Horizonterweiterung verbunden. Das Bedürfnis, schöpferisch tätig zu sein oder etwas Schönes hervorzu- bringen, geht mit einem Spannungsgefühl einher, das jedoch positiv erlebt wird.

Natürlich kann niemand die Motivation für Seins-Werte ständig aufrecht erhalten, weil Menschen, um zu überleben, regelmäßig ihre auf einem niedrigeren Niveau angesiedelten Defizit-Bedürfnisse beachten müssen. Momente, in denen die Seins-Werte dominieren, nennt Maslow **Grenzerfahrungen**.

Solche Momente sind gekennzeichnet durch überwältigende Gefühle der Erregung und großer Anspannung oder durch Frieden, Ruhe und ein tiefes Gefühl der Entspannung. Jeder Mensch hat ab und zu eine **Grenzerfahrung**. Grenzerfahrungen helfen uns, unsere Identität zu finden und uns in Richtung Selbstverwirklichung zu bewegen. Angeblich sind jene Menschen der Selbstverwirklichung am nächsten, die häufig Grenzerfahrungen haben und die ihre Identität gefunden haben.

Gefühle extremer Art

#### 4.2.4 Der selbstverwirklichte Mensch: eine Utopie?

Selbstverwirklichung beschreibt Maslow als den vollen Gebrauch der Talente und die volle Entfaltung der eigenen Möglichkeiten (vgl. Maslow 1970, 149–180).

Von außen lässt sich schwer feststellen, wann ein Mensch seine Möglichkeiten zur vollen Entfaltung gebracht habe. Für den selbstverwirklichten Menschen gebe es keine Norm und keinen Vergleichsmaßstab.

Trotzdem nennt Maslow **Voraussetzungen**, die erfüllt sein müssen, wenn man davon sprechen kann, dass ein Mensch sich dem Ziel der vollen Entfaltung seiner Anlagen nähert: Selbstverwirklichung kann nur bei psychischer Gesundheit erfolgen. Wer psychisch krank ist, verfehlt die Möglichkeiten seines Menschseins.

Psychische Gesundheit als Voraussetzung für Selbstverwirklichung

Der Selbstverwirklichung kommt jemand umso näher, je mehr er sich von der Gefahr psychischer Erkrankung entfernt und Merkmale erwirbt, die Maslow bei **schöpferischen Menschen** wie Albert Einstein, William James, Thomas Moore, Johann Wolfgang von Goethe, Martin Buber, George Washington, Joseph Haydn, Benjamin Franklin, Aldous Huxley u. a. entdeckte.

Als Zeitgenossen wählte er aus einer Gruppe von 3000 College Studenten 12 Kandidaten, die seinem Kriterium der Selbstaktualisierung entsprachen. Die Datensammlung bestand zum Großteil darin, einen globalen, ganzheitlichen Eindruck von diesen Studenten und historischen Persönlichkeiten zu bekommen. Dazu befragte er auch Verwandte. Eine ganzheitliche Analyse

Bedeutung der Aktivität

aller Daten ergab folgende **Charakteristika** „*sich-selbst-verwirklichender Menschen*“: **Das Entscheidende an der Selbstverwirklichung ist nicht das Produkt, sondern der Prozess und das Erleben.** Diesen Prozess kennzeichnen Flexibilität, Ganzheit und Erfüllung. Die kreativen Leistungen sind dabei eher Randerscheinungen. Sich selbst verwirklichende Menschen besitzen Eigenschaften, die sie vom Gros der übrigen Menschen ebenso wie vom „*kranken Genie*“ unterscheiden. Richard Wagner war in den Augen Maslows ein krankes Genie. Der holländische Maler Vincent van Gogh war geistesgestört und starb 1890 an den Folgen eines Selbstmordversuchs.

Maslows 15 Komponenten

Maslow führt folgende Eigenschaften sich selbst verwirklichender Menschen auf:

1. **Sie verfügen über eine genaue und effiziente Wahrnehmung der Realität.**  
Diese äußert sich in der außergewöhnlichen Fähigkeit, Falsches, Unechtes und Unehrlichkeit zu durchschauen, Menschen korrekt und effizient zu beurteilen. Psychisch Gesunde besitzen eine viel effizientere Realitätswahrnehmung als psychisch Kranke. Sie nehmen tatsächlich wahr, was ist, während die meisten Menschen ihre eigenen Wünsche, Hoffnungen, Überzeugungen und Befürchtungen mit der Realität verwechseln. Das Unbekannte erschreckt und beängstigt sie nicht. Sie nehmen es an und finden es faszinierender als das bereits Bekannte. Viele von Ihnen sind Forscher und Wissenschaftler.
2. **Sie akzeptieren sich selbst mit ihren Grenzen und Fehlern.**  
Das kommt bereits auf der Ebene der physiologischen Bedürfnisse zum Ausdruck, und zwar in einem herzhaften Appetit und einem guten Schlaf. Diese Menschen haben Freude am Leben. Sie akzeptieren sich selbst, andere und die Welt.
3. **Diese Menschen sind spontan, einfach und natürlich in ihren Gedanken und Gefühlen.**  
Sie haben eine bleibende Begeisterungsfähigkeit und ein reiches, intensives Erleben bis ins hohe Alter.
4. **Sie sind offen für Probleme außerhalb des eigenen Ichs.**  
Im Gegensatz zu introvertierten, unsicheren Menschen machen sie sich um sich selbst wenig Sorgen, sondern widmen sich einer Aufgabe. Sie haben Durchblick.
5. **Die Fähigkeit zu Distanz und Alleinsein.**  
Sie können allein sein, ohne sich unwohl zu fühlen. Die Einsamkeit mögen sie eindeutig lieber als der Durchschnittsmensch.
6. **Sie sind relativ unabhängig von äußerlichen Befriedigungen wie Akzeptanz oder Beliebtheit.**  
Sie sind nicht vom Urteil anderer Menschen abhängig.
7. **Sie sind fähig, immer wieder sogar die einfachsten Erfahrungen wertzuschätzen.**  
Zum Beispiel sich an einem Sonnenuntergang erfreuen, den Duft einer Blume genießen oder einen anderen Menschen wertzuschätzen. Sie verstehen es, zu genießen, ohne süchtig zu werden.

8. **Sie erleben Grenzerfahrungen.**  
Sie erleben „*mystische*“ oder „*ozeanische*“ Gefühle, sogenannte **Grenzerfahrungen** oder „*Peak-experiences*“ („Gipfelerlebnisse“), bei denen man sich nicht an Zeit und Raum gebunden fühlt und eins ist mit der Natur. Einstein hat einmal gesagt: „*Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnis. Es ist die Quelle aller Kunst und Wissenschaft.*“ Eine **gemeinsame Grenzerfahrung** nennt Maslow die **Liebe**, die nicht aus dem Bedürfnis heraus entsteht, sich etwas von dem anderen zu nehmen, sondern ihm zu geben. Nur aus dem Überschuss der eigenen Kräfte kann man geben und uneigennützig lieben.
9. **Sie identifizieren sich mit der Menschheit als Ganzes.**  
Sie leben nicht im isolierten Egoismus.
10. **Sie haben eine intensive und tiefe Beziehung zu relativ wenigen Menschen.**  
Ihr Freundeskreis ist eher klein.
11. **Sie sind wirklich demokratisch.**  
Sie sind unvoreingenommen und voller Respekt für alle anderen.
12. **Sie sind ethisch.**  
Sie können zwischen Mitteln und Zweck unterscheiden.
13. **Sie besitzen einen gedankenvollen, philosophischen, nicht abwertenden Sinn für Humor.**  
Sie können über die menschliche Lage lachen, nicht über eine bestimmte Person.
14. **Sie sind kreativ und erfinderisch;**  
Sie sind nicht unbedingt großartig talentiert, sondern gehen mit einer naiven und unverdorbenen Frische an die Dinge heran.
15. **Sie können sich von der Kultur, in der sie leben, lösen.**  
Sie erkennen die Notwendigkeit für Veränderungen und Verbesserungen.

Bei sich selbstverwirklichenden Menschen fallen

- Selbstdisziplin und Vergnügen,
- Arbeit und Spiel,
- Eigeninteresse und Selbstlosigkeit zusammen.

Die Aussage von Augustinus, „*Liebe Gott und tu was Du willst*“, lasse sich nach Maslow übersetzen in: „*Sei gesund, dann kannst Du Deinen Impulsen trauen.*“

Erreicht wird Selbstverwirklichung in kurzen Episoden, in denen die Kräfte des Menschen auf besonders wirkungsvolle und immens genussreiche Weise sich bündeln und in denen er integrierter und weniger gespalten ist (Maslow 1973).

Sich-selbst-verwirklichende Menschen unterscheiden sich von den vielen anderen dadurch, dass sie diese Momente **häufiger** und **intensiver** erleben.

Maslow zufolge handelt es sich hier um eine kleine Zahl, etwa ein Prozent der Weltbevölkerung.

Widerlegung des  
Freudschen Ansatzes

- Die Untersuchung der Selbstverwirklichung widerlege die Freudsche These, dass das menschliche Unbewusste schlecht, böse oder gefährlich sei.
- Bei sich selbst verwirklichenden Menschen ist das Unbewusste kreativ, liebevoll, positiv und gesund.

Eupsychia

Die Humanistische Psychologie strebt eine Utopie an, die sie „*Eupsychia*“ (gr. *eu* = wohl, gut; *psyche* = Seele) nennt: In ihr soll die Umwelt so beschaffen sein, dass sich das Positive im Menschen entwickeln kann, d. h. dass er wachsen und sich verwirklichen kann.

Maslow hat für Personen, die an ihrer Selbstverwirklichung arbeiten wollen, Vorschläge entwickelt:

#### Stufenplan zur Selbstverwirklichung nach Maslow

1. Seien Sie offener für Ihre Gefühle – „verschließen“ Sie Ihre Emotionen nicht.
2. Versuchen Sie, in jeder Situation, auch in schwierigen oder stressbeladenen Situationen, eine positive Perspektive einzunehmen, sich selbst zu fragen, was Sie daraus entnehmen können, das Ihnen langfristig zugute kommt.
3. Versuchen Sie, der Welt um Sie herum weniger zynisch und weniger kritisch gegenüber zu stehen; wenn Sie doch etwas kritisieren, nehmen Sie sich vor, an dessen Veränderung zu arbeiten.
4. Setzen Sie sich selbst positive, aber realistische Ziele; strengen Sie sich dann an und versuchen Sie, sie zu erreichen, aber erwarten Sie nicht, dass Sie niemals Misserfolg haben werden.
5. Setzen Sie sich für das ein, was Sie ehrlich für richtig halten, selbst wenn Sie gegen den Strom schwimmen.
6. Lassen Sie in Ihrem Leben etwas Platz für Spontaneität, und versuchen Sie ab und zu neue und ungewöhnliche, vielleicht sogar kindische Dinge – vermindern Sie die Rigidität Ihres Verhaltens.
7. Seien Sie gegenüber anderen aufrichtiger über Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Hoffnungen und Ängste – lassen Sie andere mehr an sich teilhaben.

Maslow, A. (1973). *Psychologie des Seins*. München: Kindler

Stärken und Schwächen  
des Maslow-  
schen Ansatzes

#### Stellungnahme:

Maslow wandte sich einem Bereich menschlicher Motivation zu, der in seiner Vielfalt mit den vorhandenen Methoden und Theorien nicht erfassbar



ist, der aber der Erforschung bedarf. Er machte sich besonders um die Würdigung spezifisch menschlicher Motive verdient.

Seine Motivationstheorie ist in ihrer starken Betonung von Werten und Idealen eher vage und ihre Konzepte lassen sich schwer operationalisieren. Sie brachte kaum empirisch überprüfbare Hypothesen hervor.

Maslow und Rogers sehen in der Selbstverwirklichungstendenz zugleich den Initiator und die Zielrichtung menschlichen Verhaltens und Erlebens. Umstritten ist der darin enthaltene Begriff der „*menschlichen Natur*“ und die Vorstellung, diese verberge sich im Innern der Person und „*warte*“ darauf, „*entwickelt*“ oder „*verwirklicht*“ zu werden.

Persönlichkeitsentwicklung ist kein passiver, sondern ein aktiver Vorgang

Die Persönlichkeit und die spezifisch menschlichen Zielsetzungen entwickeln sich vielmehr in der Auseinandersetzung zwischen dem Menschen und seiner konkreten sozialen Umwelt (vgl. Graumann 1977).

Das Selbstverwirklichungskonzept der humanistischen Psychologie führte vor allem auf dem sogenannten **Psycho- und Esoterikmarkt** zu einer „*psychischen Wachstumseuphorie*“, vergleichbar dem Glauben an die technische Machbarkeit. Die Euphorie des technischen Fortschritts ist längst der Diskussion über Wachstumsgrenzen und Umweltbelastungen gewichen. Eine Diskussion über die Grenzen des „*psychischen Wachstums*“ steht noch aus.

Selbstverwirklichungseuphorie

Die schillernden **Selbsterfahrungs- und Erlebens-Intensivierungs-Programme** sind zahlreich und unüberschaubar. Hier einige **Beispiele**:

- „*Reise zu Dir selbst: intensive Selbsterfahrung und Winterurlaub im Allgäu.*“
- „*Traumreisen ins eigene Ich: Persönlichkeitsbildung in der Sahara. Selbsterfahrung in Gruppen mit individueller Betreuung, mit Geländewagen auf einsamen Pisten zu Brunnen und Oasen.*“
- „*Fünf Tage pränatale Massage im Schwarzwald.*“
- „*10 Tage Meditations-Camp in der Toskana: Meditieren, entspannen, fasten, lachen, phantasieren, tanzen und leben in angenehmer Umgebung unter therapeutischer Anleitung.*“

Nach Maslow kommen **Wachstumsbedürfnisse** erst zum Tragen, wenn die **Mangelbedürfnisse** befriedigt sind und der Mensch weder physisch noch psychisch krank ist.

Diese These widerspricht der Tatsache, dass viele Menschen trotz körperlicher Krankheit und seelischer Not ein sinnerfülltes Leben führen und schöpferisch tätig sind.

Kritik an Maslows zentraler Bedürfnistheorie

**Beispielsweise** waren Sigmund Freud, Friedrich Nietzsche, Arthur Schopenhauer und Vincent van Gogh trotz körperlicher und seelischer Belastungen außerordentlich schöpferische Menschen.

Maslows Bedürfnishierarchie erklärt nicht, warum Menschen trotz der Befriedigung ihrer Mangelbedürfnisse keine Wachstumsbedürfnisse verspüren und in ihrer Entwicklung stehen bleiben.

Kritik an Maslows zentraler Bedürfnistheorie

Wenn die Befriedigung der Wachstumsbedürfnisse nach Maslow besondere ökonomische, soziale und politische Bedingungen voraussetzt, dann können nur wenige Privilegierte der Erdbevölkerung hoffen, „*sich-selbst-verwirklichende*“ Menschen nennen zu dürfen.

Zu fragen wäre auch, ob die Mehrheit der Erdbewohner, die unter ökonomischen, sozialen und politischen Verhältnissen lebt, die eine Entfaltung ihrer Fähigkeiten und Talente nicht gestatten, deshalb als „*weniger menschlich*“ anzusehen ist. Die von Maslow propagierte Art des Humanismus in Form eines elitären Persönlichkeitsmodells ist in Gefahr, selbst inhuman zu werden (vgl. Graumann 1977).

### 4.3 Sucht und Abhängigkeit – Alkohol und andere Drogen

Drogenmissbrauch:  
eine Zivilisations-  
erscheinung seit der  
Antike

Die Neigung, mit Hilfe von Drogen die Stimmung zu ändern, um einer unerfreulichen Wirklichkeit zu entfliehen, oder durch Drogen die eigene Innenwelt auszuloten, ist eine alte menschliche Neigung. Mit ihr ist die Gefahr verbunden, Drogen zu missbrauchen. Der Drogenmissbrauch gehört zumindest seit der Antike zur Zivilisation.

Weltweite Verbrei-  
tung von Rausch-  
mitteln

Fast alle Völker haben Rauschmittel entdeckt, die auf das ZNS einwirken, körperliche und seelische Schmerzen lindern und euphorisch machen.

- Alkoholische Getränke verschiedenster Art;
- Tabak;
- Opium, der getrocknete milchige Saft der unreifen Mohnfrucht,
- Haschisch und Marihuana aus der Hanfpflanze *Cannabis*;
- Kokain, ein aus Kokablättern gewonnenes Alkaloid, sind wohl die wichtigsten natürlichen Drogen.

Morphium –  
Marihuana –  
Haschisch

In den westlichen Ländern spielen Morphinum, ein aus Opium gewonnenes Alkaloid und das aus Morphinum gewonnene Heroin eine größere Rolle als Rohopium. Getrocknetes Marihuana wird häufiger konsumiert als Haschisch. Der Markt bietet außerdem eine Anzahl neuerer synthetischer und synthetisierter Drogen: Amphetamine, Barbiturate, LSD, Meskalin und PCP (Phencyclidin). Von allen potenziell gefährlichen Drogen gelüsten die Menschen am häufigsten nach Nikotin, dem Hauptalkaloid des Tabaks (Davison/Neale 1988, 325). Das Problem der Abhängigkeit von psychotropen Substanzen stellt sich für jeden einzelnen Menschen und für verschiedene Kulturen anders dar. Jedenfalls ist das Problem so alt wie die menschlichen Kulturen.

Nikotin

Die „**Deutsche Hauptstelle gegen Suchtgefahren**“ (DHS)<sup>1</sup> ist der Zusammenschluss aller in der Suchtprävention und Suchtkrankenhilfe bundesweit

<sup>1</sup> Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (Hrsg.). (1995). *Jahrbuch Sucht '96*. Geesthacht: Neuland-Verlag. Adresse: Westsring 2, Postfach 1369 59065 Hamm Tel.: 02381/9015-0

tätigen Verbände. Sie liefert in ihrem Jahrbuch Sucht 1995 (S. 153–154) Situationsbeschreibungen, auf denen die folgenden Ausführungen beruhen.

In der öffentlichen Diskussion zum Thema „Sucht“ werden die illegalen Drogen nach wie vor überbetont. Die vorliegenden Zahlen zeigen, wie krass das Missverhältnis ist zwischen der Thematisierung von Problemen und der tatsächlichen Situation ist.

1. Eine Zunahme der Zahlen von suchtkranken Kindern und Jugendlichen kann nicht bestätigt werden. Es gibt jedoch deutliche Hinweise darauf, dass der Erstkontakt junger Menschen mit Suchtmitteln immer früher stattfindet.
2. Der Teil der Suchtkranken, der als „*schwerstabhängig*“ zu bezeichnen ist, steigt.
3. U. a. bedingt durch die wirtschaftliche Entwicklung nimmt die „*Straßenszene*“ deutlich größere Ausmaße an. Dabei handelt es sich um Abhängige von allen Substanzen, nicht nur von illegalen Drogen.“

Tendenzen der Suchtgefahren

In Deutschland gibt es

- Millionen **alkoholranke** Menschen,
- 800 000 bis 1,2 Millionen **Medikamentenabhängige**
- 100 000 bis 120 000 **Drogenabhängige** (Heroin, Kokain)
- 29 % der Bevölkerung über 15 Jahre (37 % der Männer und 22 % der Frauen) in der BRD sind **tabakabhängig**<sup>1</sup> („*Die übersehene Droge Nikotin*“)

Fakten

Diese Menschen sind behandlungsbedürftig suchtkrank. Gesamtgesellschaftlich handelt es sich bei den alkoholbedingten Problemen und der Alkoholabhängigkeit um das sozialmedizinische Problem Nr. 1. (vgl. Jahrbuch Sucht 1996, 31). Zahlenangaben über den Umfang des pathologischen Spielverhaltens und der Essstörungen mit Suchtcharakter lassen sich nicht machen, da die vorliegenden Schätzungen sehr weit auseinander liegen beziehungsweise von unterschiedlichen Problem-Definitionen ausgehen.

Die DHS fordert seit Jahren eine Untersuchung der volkswirtschaftlichen Kosten der Folgen von Substanzabhängigkeit. Die seelischen Schäden und das seelische Leid lassen sich schwer in Zahlen ausdrücken.

Die derzeitigen Schätzungen der **Folgekosten von Sucht** belaufen sich

- beim **Rauchen** auf jährlich 80 Milliarden DM (Arbeitsunfähigkeit, Frühinvalidität, tabakbedingte Todesfälle 111.000. in: Jahrbuch Sucht 1996, S. 69 und 78);
- bei der **Alkoholabhängigkeit** liegen sie zwischen 30 und 80 Milliarden DM jährlich (Jahrbuch Sucht 1994, S. 35).

volkswirtschaftlicher Schaden

Die wichtigsten Fragen des Drogenmissbrauchs sind bis heute ungelöst:

- Wie kann man Menschen dauerhaft von suchterzeugenden Substanzen entwöhnen?

<sup>2</sup> Vgl. Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Mikrozensus Mai 1992, Fragen zu den Rauchgewohnheiten. (Jahrbuch Sucht 1996, 75).

Motivation zum  
Drogenmissbrauch

- Wer kann solche Stoffe in Maßen genießen, und wer ist besonders gefährdet, abhängig zu werden?

Das Phänomen Drogenmissbrauch hat sehr grundlegend mit der menschlichen **Motivation** zu tun. Es ist in gewisser Hinsicht wohl deshalb entstanden, weil wir Menschen als Spezies nur halbklug sind.

- Zwar klug genug, um vor mehr als tausend Jahren zu erkennen, dass Opium im Krankheitsfall Schmerzen lindern kann, aber nicht klug genug, um diesen neu gefundenen Erlöser unter Kontrolle zu halten.
- Zwar klug genug, um uns mit Nikotin zu beruhigen, aber nicht klug genug, um zu erkennen, dass diese Entspannung ihren Preis hat.
- Klug genug, um Morphin und Kokain aus Pflanzen zu gewinnen, die uns die Natur liefert, aber nicht klug genug, um ihre wunderbare Kraft ausschließlich für gute Zwecke einzusetzen (David Krogh 1993, 164).<sup>1</sup>

### 4.3.1 Zur Anthropologie der Sucht

Sucht ist grundsätzlich eine **positive** wie **negative** Möglichkeit für jeden Menschen. „Süchtig“ werden, also krank werden nach etwas, sich abhängig machen von etwas, gehört zum Wesen des Menschen.

Sucht und Abhängigkeit hängen zusammen mit Rausch, Trunkenheit, Ekstase, Exzess, mit Zuständen, in denen wir Menschen die Grenzen unseres alltäglichen, sozialen, normalen, erlaubten Lebens sprengen: körperlich, seelisch und sozial.

Ambivalenzen der  
Sehn-Sucht

Dies drückt am besten das Wort **Sehn-Sucht** aus. Meist denken wir dabei an eine Sehnsucht in Richtung auf absolute Selbstverwirklichung, Freiraum, Unabhängigkeit. Wo aber bleibt die Sehnsucht nach absoluter Sicherheit, absoluter Geborgenheit, nach Eins-Sein, nach Abhängigkeit?

Menschliche **Sehnsucht nach dem Absoluten** zielt, auch in Rausch und Ekstase, auf die **Gleichzeitigkeit**

- von Unabhängigkeit und Abhängigkeit,
- von Erwachsensein und Kindsein,
- von Selbsteinengung und Selbstausweitung,
- von Selbstbestimmung und Selbsthingabe,
- von Selbstverwirklichung und Selbstvergessenheit.

So steckt auch in der Abhängigkeit von Patienten gleichzeitig

- ein Lustgewinn („*ich bin frei*“) und
- ein Wunsch nach Unauffälligkeit, Anpassung, Sicherheit und Abhängigkeit.

*„Der Mensch ist nicht nur ein ‚ökonomisches Wesen‘, das vernünftig und zweckrational Mittel für Ziele einsetzt. Vielmehr scheint der Mensch zum Leben beides zu brauchen: das sozial Erlaubte und das Unerlaubte, das Maß und die Maßlosigkeit, die Sättigung und die Unersättlichkeit, das Nor-*

<sup>1</sup> Krogh David (1993). Rauchen. Sucht und Leidenschaft. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

*male und das Nicht-Normale, Ordnung und Außer-Ordentliches. Wie wäre sonst Entwicklung möglich?“ (Dörner/Plog 1980, 176).*

Die Sehnsucht danach, die eigenen **Grenzen zu überwinden**, und die Suche nach **Extremsituationen** ist so alt wie die Menschheit. Sich selbst überwinden, Neues erforschen, Experimentieren mit riskanten Situationen oder „*Testing the limits*“, das Abstecken und Überwinden der eigenen Grenzen gibt es auch heute.

Testing the limits

Wenn Menschen zum **Beispiel**

- über glühende Kohlen laufen,
- oder aus fahrenden S-Bahn-Zügen klettern („*S-Bahn-Surfen*“),
- wenn sie sich an Gummiseilen von hohen Türmen stürzen („*bunjee-jumping*“),
- riskante Bergtouren machen („*free-climbing*“) oder
- waghalsige Auto- und Motorradrennen („*joy-riding*“) unternehmen.

#### **Frage:**

Wo bin ich in meinem Leben nicht „ökonomisch“, sondern „maßlos“ z. B. in der Arbeit, im Spiel (Spielsucht), bei Musik, Tanz, Liebe (Hörigkeit, Eifersucht), beim Essen (Essstörungen), im Glauben, im politischen Meinen und Kämpfen?

#### **Sucht hat**

- mit Macht zu tun,
- mit der Aufgabe des Willens,
- mit dem Selbstverlust.

Unter Süchtigen gibt es die **Redensart:**

Tief in der Sucht werden alle Drogenabhängigen dieselbe Person. Es gibt für sie dann nur noch *ein* Bedürfnis; es gibt nur noch eine Art von Tätigkeit, die ausgeführt werden muss, um das Bedürfnis zu stillen. Persönlichkeit, verschiedene Interessen, alles was uns zu Menschen macht, wird vom Sog eines einzigen Lebenszwecks verschluckt.

Verlust der Pluralität

Es sind die Drogen, zu denen wir unweigerlich zurückkehren, wenn wir unsere Auffassung von Sucht definieren. Andere Verhaltensweisen bezeichnen wir in dem Maße als süchtig, in dem sie einer Drogenabhängigkeit gleichen.

### **4.3.2 Volksmodelle der Sucht**

Welche Alltagsvorstellungen von Sucht gibt es? Amerikaner haben zwei Vorstellungen von Sucht. Die eine bezieht sich auf Alkohol, die andere auf Drogen wie Heroin und Kokain. Alkoholismus betrachten die Amerikaner als Krankheit (Krogh 1993, 146f).

Ihr **Alkoholkrankheits-Modell** sieht etwa so aus:

Die meisten Menschen können nach Belieben Alkohol trinken oder ihn verschmähen. Eine kleine Minderheit von Trinkern ist jedoch zum Alkoholismus prädisponiert. Wenn Menschen aus dieser gefährdeten Gruppe anfan-

Prädisposition zum  
Alkoholismus

gen zu trinken, werden sie unweigerlich zu Alkoholikern, weil sie sich dann nicht mehr im Griff haben. 80 % der Amerikaner, die 1982 an einer Meinungsumfrage teilnahmen, glaubten, Alkoholismus sei eine Krankheit.

Dasselbe vertreten die **Anonymen Alkoholiker**, die weltgrößte Selbsthilfegruppe: Alkoholismus ist eine Krankheit. Der erste Schritt ihres 12-Stufen-Programms lautet: „*Wir haben erkannt, dass der Alkohol stärker war als wir, dass wir unser Leben nicht mehr in der Hand hatten*“.

Droge stärker als der  
menschliche Wille

Im Falle des **Heroin**s sieht die Alltagsvorstellung etwas anders aus. Hier wird angenommen, dass jeder, wenn er nur oft genug mit Heroin in Berührung kommt, süchtig wird. Dabei muss keine „Krankheit“ angenommen werden. Nach dieser Auffassung ist die Droge selbst stark genug, um jeden, der sie häufig nimmt, bis zur Süchtigkeit abhängig zu machen. Hat ein Mensch den Suchtzustand einmal erreicht, dann bleibt er ein Leben lang gefährdet, in den Heroinmissbrauch zurückzufallen.

In der Fachliteratur wird unterschieden zwischen

- stoffungebundenen und
- stoffgebundenen Formen der Sucht.

### 4.3.3 Stoffungebundene Formen der Sucht

Der Begriff Sucht wird häufig nicht nur für den Konsum von legalen (Alkohol, Tabak, Medikamente) und illegalen Drogen (Heroin, Kokain, synthetische Drogen) verwendet, sondern auch für alle möglichen Formen **zwanghaften Verhaltens**.

Es gibt eine ganze Liste drogenunabhängiger Suchtformen wie:

- Spielsucht,
- Esssucht/Fettleibigkeit (*Adipositas*)
- Ess-Brech-Sucht (*Bulimie*),
- Magersucht (*Anorexie*),
- Arbeitssucht (Workaholic),
- Liebessucht,
- Kaufsucht,
- Computersucht,
- Fernsehsucht,
- Laufsucht,
- Schlafsucht.

Diese Liste lässt sich bis zur Bedeutungslosigkeit des Begriffes Sucht ausdehnen. Manche Experten zählen alle selbstzerstörerischen und zwanghaften Verhaltensweisen zur Sucht: zum **Beispiel** auch **Laufsucht**. Nicht alle Jogger werden jedoch zu Laufsüchtigen. Wenn aber ein **Jogger** seinen Sport zwanghaft einsetzt, um mit ungelösten inneren Konflikten zurechtzukommen, wenn er dabei seinen Körper schädigt oder seinen Arbeitsplatz und seine familiären Bindungen zerstört, dann ist er ein Opfer der Sucht geworden.

Es gibt die Auffassung, Drogensucht unterscheide sich nicht von anderen Arten zwanghaften Verhaltens. Keine Substanz oder kein Objekt sei an sich suchterzeugend. Nicht die Droge selbst mache süchtig, sondern ihre Wirkung, **der seelische und körperliche Zustand**, den man durch sie erreicht. Man werde auch nicht von einer Droge abhängig, sondern von dem *Gefühlszustand, Erlebniszustand oder Bewusstseinszustand*, den die Droge beziehungsweise das süchtige Verhalten hervorruft. Sucht sei eine Möglichkeit, dem Leben davonzulaufen, eine innere Leere zu füllen. Sucht sei weniger eine Frage der wissenschaftlichen Definition, als ein Grundproblem unserer Konsumgesellschaft. Trotz der Grenzen des Wirtschaftswachstums ist der Leitsatz dieser Gesellschaft: Noch mehr, noch größer, noch besser, noch bequemer. Dabei verlieren wir immer mehr den Kontakt zu unseren Grundbedürfnissen (vgl. Gross 1995, 103)<sup>1</sup>.

These: Nicht die Droge, sondern ihre Wirkung macht süchtig

Dieser **ausgeweitete Suchtbegriff** ist problematisch.

- Es stimmt nicht, dass es keine Substanz gibt, die an sich suchterzeugend ist.
- Richtig ist wohl, dass es keine Substanz gibt, die ihrem Wesen nach für *jeden Menschen* suchterzeugend ist.
- Es ist eine geschichtliche Tatsache, dass manche Substanzen für große Teile der Bevölkerung unvermeidlich suchterzeugend sind: **Nikotin** und **Alkohol** sind die besten Beispiele dafür. Sie sind die verbreitetsten Drogen.
- Heroin und Kokain sind eher neueren Datums und ihr Gebrauch ist viel weniger verbreitet als der von Nikotin und Alkohol.
  - 29 % der Bevölkerung über 15 Jahre (37 % der Männer und 22 % der Frauen) in der BRD sind **tabakabhängig**<sup>2</sup>, d. h. sie sind unfähig zur dauerhaften Abstinenz und zeigen bei Absetzen des Rauchens körperliche und psychische Entzugssymptome. Jahr für Jahr geben die Menschen in der BRD 33 Milliarden DM für das Rauchen aus. 1994 wurden 20,3 Milliarden DM Tabaksteuern eingenommen, hinzu kamen noch etwa 4,5 Milliarden DM an Mehrwertsteuer. Den weit überwiegenden Teil davon, 94 %, erbrachten Zigaretten (Jahrbuch Sucht 1996, 72). Bei Alkohol hingegen waren es 1994 nur 7,8 Milliarden DM Alkoholsteuern (Jahrbuch Sucht 1996, 16). **Von Alkohol sind viermal weniger Menschen abhängig als von Tabak.** Zu diesen beiden chemischen Abhängigkeiten können wir noch die kleineren Zahlen für Heroin, Kokain und die übrigen Drogen zählen.

Kritik an dieser These

### Unterschied zwischen der Drogensucht und anderen Süchten:

Drogen haben, im Gegensatz zu drogenunabhängigen Zwängen, **direkte** biologische Auswirkungen. Die Anreizkraft der Drogen ist zum Teil biologisch bedingt. Im medizinischen Sinn ist Sucht eine krankhafte Interaktion zwischen einer Person und einem Suchtmittel, die einen Prozesshaften Verlauf nimmt, und im Sinne eines Teufelskreises zu körperlichen, psychischen und sozialen Schädigungen der Betroffenen führt.

<sup>1</sup> Gross, Werner (1995). Was ist das Süchtige an der Sucht? Geesthacht: Neuland.

<sup>2</sup> Vgl. Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Mikrozensus Mai 1992, Fragen zu den Rauchgewohnheiten. (Jahrbuch Sucht 1996, 75).

Das **DSM-III-R** (Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft) unterscheidet zwischen

- „*Abhängigkeit von psychotropen Substanzen*“ und
- „*Missbrauch psychotroper Substanzen*“.

Was das DSM-III-R unter Substanzmissbrauch versteht, nennt man gewöhnlich psychische Abhängigkeit.

### 1. Substanzabhängigkeit

Symptome

Das Hauptmerkmal dieser Störung besteht in kognitiven, verhaltensspezifischen und körperlichen Symptomen. Verminderte Kontrolle über den Gebrauch psychotroper Substanzen und fortgesetzter Missbrauch trotz negativer Auswirkungen. Zu den körperlichen Symptomen zählen Toleranz und Entzugerscheinungen.

- Der Ausdruck *Toleranz* meint, dass die Körpersysteme sich an die Substanz gewöhnen; Es werden immer größere Mengen nötig, um gleichbleibende Wirkungen aufrechtzuerhalten.
- *Entzugerscheinungen*: Die regelmäßige Einnahme der Droge verändert die physiologischen Verhältnisse des Körpers derart, dass er aus dem Gleichgewicht gerät, wenn die Substanz nicht mehr zugeführt wird.

#### Abhängigkeitssymptome und diagnostische Kriterien:

- Das DSM-III-R nennt **neun Symptome**, die für die Diagnose nicht alle vorhanden sein müssen.
- Wenigstens **drei** davon sollten beobachtbar sein und mindestens einen Monat oder über längere Zeit hinweg auftreten, um die *Diagnose* „*Abhängigkeit*“ zu rechtfertigen.

9 Symptome der  
Substanzabhängigkeit

1. Der Betroffene nimmt häufig und in größeren Mengen die Substanz zu sich als ursprünglich beabsichtigt. Zum Beispiel nimmt er sich vor, ein Glas Alkohol zu trinken, doch dann trinkt er weiter, bis er völlig betrunken ist.
2. Der Betroffene versucht, den Konsum zu reduzieren und zu kontrollieren, jedoch ohne Erfolg. Er hat schon mehrere erfolglose Versuche hinter sich.
3. Viel Zeit wird für die Beschaffung, den Konsum und für die Erholung von der Substanzwirkung verwendet. In leichteren Fällen kann der Betroffene daneben noch andere Aktivitäten ausüben, in schwereren Fällen dreht sich alles nur noch um die Beschaffung, den Konsum und die Erholung von der Wirkung.
4. Der Betroffene zeigt Intoxikations- und Entzugssymptome, obwohl von ihm erwartet wird, dass er wichtigen Pflichten wie Arbeit, Schule etc. nachkommt. Er geht nicht mehr zur Arbeit wegen eines Katers, kommt „*high*“ in die Schule oder zur Arbeit oder fährt alkoholisiert Auto.
5. Wichtige soziale, berufliche oder Freizeitaktivitäten werden aufgrund des Substanzmissbrauchs aufgegeben oder eingeschränkt.
6. Mit schwerem fortgesetztem Konsum treten viele soziale, psychische und körperliche Probleme auf. Obwohl der Betroffene darum weiß,



setzt er den Konsum fort: trotz einer kokaininduzierten Depression nimmt er zum Beispiel weiterhin Kokain; oder trotz eines durch Alkoholkonsum sich verschlechternden Mangengeschwürs trinkt er weiter.

7. Es kommt zu einer ausgeprägten Toleranzentwicklung: Zur Erreichung derselben Wirkung werden immer größere Drogenmengen benötigt.
  - Menschen auf der Höhe ihrer Alkoholtoleranzentwicklung müssen lediglich 50 % mehr konsumieren als ursprünglich, um die gewohnte Wirkung zu erzielen.
  - Menschen mit schwerem Opiatmissbrauch erhöhen die Dosis bis um das 10fache der Ausgangsmenge, eine für Nichtabhängige tödliche Dosis.
  - Viele Zigarettenraucher konsumieren mehr als 20 Zigaretten pro Tag, eine Menge, die deutliche Vergiftungserscheinungen verursacht hätte, als sie anfangen zu rauchen.
8. Entwicklung von Entzugssymptomen, wenn die Dosis reduziert wird. Die Entzugssymptomatik unterscheidet sich bei verschiedenen Substanzklassen. Ausgeprägt sind die körperlichen Symptome bei Alkohol, Opiaten, Sedativa, Hypnotika und Anxiolytika. Bei Amphetaminen, Kokain, Nikotin und Cannabis sind sie weniger offensichtlich. Sogar nach wiederholtem Gebrauch von Halluzinogenen (LSD, Meskalin und Psilocybin) wird keine ausgeprägte Entzugssymptomatik beobachtet.
9. Der Betroffene bekämpft die Entzugssymptome durch weiteren Substanzkonsum. Dies hat typischerweise einen Substanzmissbrauch während des ganzen Tages zur Folge. Dieses Symptom tritt im allgemeinen bei Cannabis, Halluzinogenen und PCP (*Phencyclidin*, auch als Engelsstaub, Elefantentränquilizer, *Peace-Pill* [Friedenspille] bekannt) nicht auf.

**Beim Vorliegen von 6 der 9 Abhängigkeitskriterien wir eine sehr gute prädiktive und Konstruktvalidität erreicht.**

## 2. Psychische Abhängigkeit (= Substanzmissbrauch)

Missbrauch psychotroper Substanzen ist eine Restkategorie zur Beschreibung unangepassten Gebrauchs psychotroper Substanzen, wobei die Kriterien einer Abhängigkeit innerhalb einer bestimmten Substanzkategorie niemals erfüllt wurden. Dies entspricht der sonst üblichen Bezeichnung „*Psychische Abhängigkeit*“.

Charakteristisch für die „*psychische Abhängigkeit*“ ist das „*Nicht mehr aufhören können*“, sowie ein als übermächtig oder unwiderstehlich empfundenen Verlangen nach einem Suchtmittel. Das Suchtmittel wird zur zentralen Methode bei der Problemlösung. (Kryspin-Exner 1990, 168. In Reinecker: Lehrbuch der Klinischen Psychologie).

Nicht mehr aufhören können

Das ausschlaggebende Element bei der psychischen Abhängigkeit ist der Wunsch, durch das Suchtmittel einen veränderten Gefühlszustand und Bewusstseinszustand herbeizuführen, um konfliktbeladenen Situationen zu entfliehen oder sich einfach ein Lusterlebnis zu verschaffen.

Euphorie

Das DSM-III-R nennt zwei Kriterien:

1. Die Betroffenen setzen den Konsum fort, obwohl sie wissen, dass dies wiederholt berufliche, psychische oder körperliche Probleme verursacht oder verstärkt.
2. Die Betroffenen greifen wiederholt zur Droge und zwar in Situationen, die eine körperliche Gefährdung darstellen (zum Beispiel Alkohol am Steuer).

Diese Diagnose erhalten Menschen, die erst seit kurzem psychotrope Substanzen konsumieren. Es handelt sich um Substanzen wie Cannabis, Kokain und Halluzinogene, die kaum mit ausgeprägten körperlichen Entzugssymptomen einhergehen. Es besteht daher auch kein Verlangen, mit der Substanz Entzugssymptome zu bekämpfen.

Folgende **Beispiele** treffen für diese Kategorie zu:

- Ein Student nimmt alle paar Wochenenden Kokain. Nach diesen Wochenenden erscheint er aufgrund des Katers ein oder zwei Tag lang nicht zur Vorlesung. Keine anderen Symptome.
- Ein Mann in seinen besten Jahren setzt sich wiederholt betrunken ans Steuer seines Autos. Keine anderen Symptome.
- Eine Frau trinkt weiter, obwohl ihr Arzt ihr mitgeteilt hat, dass der Alkohol die Symptome eines Zwölffingerdarmgeschwürs verstärkt. Keine anderen Symptome.

#### 4.3.4 Alkoholismus

##### Abstinente

Viele Kulturen haben Alkohol entdeckt und mehrere Kulturkreise haben Alkohol kultisch integriert, andere haben ihn aus religiösen Gründen, wie beispielsweise der Islam, verbannt.

Ablehnung von Alkohol

- Es muss jedenfalls als erwiesen gelten, dass der Mensch ohne Alkohol sehr gut leben kann. Das beweist die Gruppe der absolut Abstinenten.
- **Kinder** haben eine natürliche Abscheu gegen Alkohol und leben abstinent, wenn sie nicht leichtfertig auf das übel-schmeckende Getränk konditioniert werden.
- Ein Großteil der **Frauen** lebt in Bezug auf Alkohol praktisch abstinent.

keine verlässlichen Zahlen

Es gibt keine Statistik, die den Prozentsatz der **total abstinenten Bevölkerung** auch nur einigermaßen verlässlich festhält.

- Praktische Erfahrungen und Hochrechnungen lassen vermuten, dass diese Gruppe etwa **ein Fünftel (20 %) der Bevölkerung** umfasst.
- Das DSM-III-R schätzt den Prozentsatz der **Abstinenten in den USA auf 35 %**.

Aus der Tatsache, dass es diese Menschen gibt, kann man zwingend schließen, dass wir alle abstinent wären, gäbe es keine Alkohol-Tradition und kei-

nen kulturellen Angebotsdruck, der die primäre Barriere der Alkoholabscheu überwindet.<sup>1</sup>

## Gelegenheitstrinker

Es gibt eine große Gruppe von *Gelegenheitstrinkern*. Sie trinken nur zu gegebenen Anlässen „aus Pflicht“, ein Glas zu haben. Anschließend spüren sie nicht das geringste Bedürfnis, weiterzutrinken oder wieder zu trinken.

Damit stellt sich die Frage, warum nicht alle Menschen an der von der Natur bereitgestellten Resistenzbarriere haltmachen oder wenigstens an jener „Es-schmeckt-mir-nicht-mehr-Grenze“ nach den ersten paar Gläsern aufhören, oder zumindest nach dem abschreckenden Erlebnis des ersten Katermorgens. Beim ersten Katererlebnis ist ja das probate Geheimmittel des „Früh-schluckes“ zur Katerbekämpfung im allgemeinen noch nicht bekannt.

Man kann auch anders **fragen**:

- Warum bleibt nicht jeder Zeitgenosse in unseren Breiten am Glas hängen, da doch bei uns überall Alkohol angeboten wird und zum Trinken in einer Vielzahl von Situationen ermuntert wird?
- Warum ist unsere Kultur nicht schon längst am Alkohol zugrunde gegangen?

Mögliche **Antworten** sind:

- Nun, Alkohol hat für jeden Menschen eine andere Bedeutung.
- Außerdem spielt die Zugehörigkeit zu einer biologischen, kulturellen, allgemein gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Gruppierung eine wichtige Rolle.
- Es gibt biologisch bedingte Unterschiede in der Alkoholanfälligkeit. Der wichtigste ist der Geschlechtsunterschied. Das weibliche Geschlecht ist infolge einer sehr unterschiedlichen Struktur des Enzymgeschehens im Durchschnitt doppelt bis fünfmal anfälliger als das männliche. Dieser Unterschied ist bewusst oder unbewusst durch die kulturelle Zurücksetzung der Frauen bei der Ausübung aller Alkoholkulte teilweise kompensiert worden. Quantitativ spielt der weibliche Alkoholismus immer noch eine untergeordnete Rolle.

Zurückhaltung beim  
Alkoholkonsum

Angehörige der mongolischen Rasse einschließlich der sogenannten Indianer haben eine besondere Anfälligkeit für die primäre Wirkung des Alkohols. Die „*Feuerwasser-Aggression*“ der weißen Imperialisten war daher besonders heimtückisch. Hier spielt eine genetische Komponente eine wichtige Rolle. Es gibt individuelle Unterschiede bezüglich der Alkoholanfälligkeit über Rassen und Geschlechter hinweg, die auf einer genetischen Komponente beruhen. Zum Beispiel zeigt sich die Anfälligkeit bei eineiigen Zwillingen aus Alkoholikerfamilien, die in verschiedenen Milieus aufwuchsen.

Genetische Disposition

<sup>1</sup> Vgl. Kreuzer, F. & Lesch, M. (21989). Die Krallen des Katers. Alkoholsucht, neue Erkenntnisse, neue Heilmethoden. Wien: J&V (Kap. 16, 17, 18).

## Problemtrinker

Zwischen 10 und 30 % der Bevölkerung sind **Problemtrinker**.

Kennzeichnend für sie ist, dass sie ihre Probleme nicht wahrhaben wollen. Sie besitzen ein reiches Repertoire an Ausreden, humorigen Redewendungen aller Art und einen unerschöpflichen Erfindungsreichtum, wenn es darum geht, immer neue und unabweisbare Anlässe zur gegenseitigen Rechtfertigung ihres Standpunktes zu ersinnen.

- Der tatsächlich **Alkoholranke** findet, ob er will oder nicht, letztlich den Weg zum Arzt oder ins Spital.
- Der **Problemtrinker** findet diesen Weg nicht.

Es ist im übrigen nicht möglich, jedem der ein Alkoholproblem hat, fachliche Hilfe zukommen zu lassen. Im Deutschen Sprachraum sind es schätzungsweise **20 bis 30 Millionen Menschen**.

Der Begriff **Alkoholismus** sollte ausschließlich jene körperlich-psychische Alkoholabhängigkeit bezeichnen, die chronischen Alkoholmissbrauch einschließt (Kryspin-Exner 1990).

## Alkoholismus in Zahlen

Seit den 50er Jahren hat sich der Pro-Kopf-Konsum an reinem Alkohol in Deutschland **verdreifacht**: von rund 4 Liter reinem Alkohol pro Kopf und Jahr auf 12,0 Liter im Jahre 1992. 1993 ging dieser Konsum auf 11,5 Liter zurück. Insgesamt tragen Bier zur gut der Hälfte, Wein/Sekt und Spirituosen zu je einem knappen Viertel zum Alkohol-Pro-Kopf-Verbrauch von jetzt 11,5 Litern bei. Das bedeutet einen Durchschnittskonsum von 137,5 Liter Bier pro Jahr oder 0,38 Liter Bier pro Tag.

An **Alkoholkonsum weltweit** hatten 1993

- Deutschland (11,5 Liter reinen Alkohol pro Kopf),
- Frankreich (11,5),
- Österreich (10,5),
- Portugal (10,4),
- Ungarn (10,2),
- Dänemark (10,0),
- Schweiz (10,0) und
- Spanien (10,0).
- Uruguay (6,1),
- Südafrika (4,1)
- Türkei (0,8).

Weltweit gesehen ist Europa der Kontinent mit dem höchsten Alkoholkonsum (vgl. Jahrbuch Sucht 1996, 25).

**Die Liste der gesundheitlichen Schäden ist lang.**

- Alkoholkonsum verursacht der **Gesellschaft** erhebliche Kosten durch Produktivitätsverlust, Kosten für das Gesundheitswesen, das Sozial- und Verkehrswesen und die Strafgerichtsbarkeit. Die Kosten sind nur schwer

zu ermitteln. Die westdeutschen Arbeitgeber sprechen von 30 Milliarden DM jährlich. Jeder 20. Arbeitnehmer sei Alkoholiker und jeder zehnte gelte als akut gefährdet.

- Alkohol ist bei mehr als einem Drittel aller **Straßenverkehrsunfälle** und tödlichen Unfälle mit im Spiel.
  - 1992 gingen in Deutschland 2100 Verkehrstote, das ist ein Fünftel aller Verkehrstoten, auf Alkohol zurück.
  - 10 % aller Verkehrsunfälle mit Personenschaden in den alten und 15 % in den neuen Bundesländern kommen unter Alkoholeinfluss zustande. Hier muss eine hohe Dunkelziffer beachtet werden. Die Berliner Polizei schätzt, dass auf jeden erwischten alkoholisierten Fahrer 300 weitere kommen, die nicht erlappt werden.
  - Heute gilt als gesichert, dass schon 0,3 Promille die Fahrleistung beeinträchtigt.
  - Bei 0,5 Promille steigt das Unfallrisiko gegenüber dem nüchternen Fahrer um das Doppelte.
  - 0,8 Promille bedeutet ein vierfach höheres Risiko,
  - bei 1,5 Promille liegt es sechzehnmal höher als bei „trockenen“ Fahrern.
  - Bei 4–5 Promille tritt der Tod ein durch Atemlähmung und Kreislaufversagen.
  - 1973 wurde nach dem Straßenverkehrsgesetz (StVG § 24 a) 0,8 Promille als Grenze der Verkehrstüchtigkeit festgelegt.

Statistische Angaben

#### Die „mäßigen“ Trinker

- Alkoholbedingte gesundheitliche und soziale Probleme treten auch bei „mäßigem“ Trinkverhalten auf.
- In der Gesamtbevölkerung überwiegt die Gruppe der mäßigen Trinker.
- Die aus mäßigem Alkoholkonsum sich ergebenden Probleme haben die größte, gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Bedeutung für die Gesellschaft.
- Der „*Europäische Aktionsplan Alkohol*“ der Weltgesundheitsorganisation hat sich als Zielvorgabe gesetzt, den Alkoholkonsum zwischen 1980 und dem Jahr 2000 um 25 % zu verringern.

Ein verkanntes Problem: die zahlenmäßig stärkste Gruppe

## Der Verlauf des Alkoholismus

Der amerikanische „Alkoholpapst“ E. M. Jellinek (1960) beschrieb vor ca. vierzig Jahren den eigengesetzlichen Verlauf des Alkoholismus. Er sprach im Plural von **Alkoholismen**. Es war für ihn klar, dass nicht alle Formen der Alkoholproblematik unter das Krankheitskonzept einzuordnen waren.

Jellinek beschrieb **fünf Prägnanztypen**, die sich gut zur Querschnittsklassifikation eignen, jedoch weniger gut für Langzeitstudien, denn das Trinkmuster bleibt über die Zeit nicht konstant ist.

Jellineks Beschreibung des Alkoholismus nach 5 Typen

### Alpha-Trinker

Konflikttrinker oder Erleichterungstrinker:

Er will Schwierigkeiten vergessen, Stress und Angst erträglich machen. Noch kein Mengenkontrollverlust.

### **Beta-Trinker**

Gewohnheitstrinker, vor allem durch die Umgebung bestimmt. Die psychische Abhängigkeit spielt kaum eine Rolle. Man kann auch von Gelegenheitstrinken sprechen, doch mit der Tendenz, solche „Gelegenheiten“ alltäglich zu finden.

### **Gamma-Trinker**

Alkoholiker im engeren Sinn: zuerst psychische und dann körperliche Abhängigkeit. Bei ihm dominiert die psychische Abhängigkeit und der häufige Kontrollverlust. Die Fähigkeit, die Trinkmenge einzuschätzen und aufzuhören, geht verloren. Zeiten geringen Alkoholkonsums wechseln mit massiven Trinkepisoden. Im Extremfall ist er der „**Quartaltrinker**“, der einmal im Vierteljahr nach einem Riesenrausch auf dem Polizeirevier oder im Spital landet. Er bereut und bleibt mit guten Vorsätzen nüchtern bis zur nächsten Gelegenheit.

### **Delta-Trinker**

Er ist der **Spiegeltrinker**, der stets dafür sorgt, dass sein Alkohol-Blutspiegel gleich bleibt. Trotz steigenden Konsums fällt er lange nicht auf. Er nimmt täglich regelmäßig relativ große Mengen Alkohol zu sich. Dieser Typus ist beruflich bedingt (Gastwirte, Kellner) und tritt vor allem in Weinbaueregionen und Brauereibetrieben auf. Beispiel: Delirium eines Weinbauern - „*Er war doch nie besoffen*“.

### **Epsilon-Trinker**

Für ihn sind **Alkoholexzesse**, mehrtätige „Sauf Touren“ mit dazwischenliegenden Phasen geringen Konsums typisch. Das unkontrollierte Trinken kann bis zu schweren Intoxikationen führen. Oft kommt es zu aggressiven Ausbrüchen und danach zu Schuldgefühlen und depressiven Verstimmungen.

- Für die Selbstbeobachtung und Selbstbeurteilung sind die Jellinek-Typen sehr lehrreich.
- In der therapeutischen Praxis sind sie heute wenig von Nutzen, weil die Typisierung keine therapeutischen Alternativen bietet (Kreuzer 1989).

Der **Alpha-Trinker** übersieht, dass er sich, wenn er wegen seiner Sorgen trinkt, eine neue Sorge einhandelt. Das Wilhelm Busch Diktum „*Wer Sorgen hat, hat auch Likör*“ gilt ebenso umgekehrt: „*Wer Likör hat, hat auch Sorgen.*“

Der **Beta-Trinker** merkt nicht, wie sich seine Gewohnheit verfestigt und wie er eigentlich zum Delta-Spiegel-Trinker wird.

Für den **Gamma-Trinker** wird der gute Vorsatz zur Falle. Nicht weil er die Abstinenz versucht, wird sein Trinkverhalten immer problematischer, sondern weil ihm das nicht gelingt.

Der **Delta-Trinker** gibt sich der Illusion hin, dass Alkohol in kleinen Mengen nicht wirklich schädlich sein kann. Oft hält er sich an die richtige, aber irreführende Information, dass der Körper ja alle Stunden an die 0,2 Promille Alkohol aus dem Blut abbauen kann. Folglich wäre ein **Spiegeltrinker**, der alle Stunden ein Achtel Wein trinkt, immer nüchtern. Beim kleindosierten Langzeittrinken stauen sich nämlich die voreinander hergeschobenen Wirkungen auf. Um wieder wirklich nüchtern zu sein, müsste der **Delta-Trinker** zumindest einige Tage aussetzen (Kreuzer & Lesch 1989, 126).

| Jellinek:<br>5 Arten von Alkoholismus |                                 |                              |                              |                          |
|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Alpha-Trinker                         | Beta-Trinker                    | Gamma-Trinker                | Delta-Trinker                | Epsilon-Trinker          |
| Konflikt und Erleichterungstrinker    | Gewohnheitstrinker              | Trinker im eigentlichen Sinn | „Spiegeltrinker“ (Gastwirte) | Alkoholexzesse           |
| Schwierigkeiten, Stress               | Umgebung und Anlässe bestimmend | Quartals-säufer              |                              | mehrtägige „Sauf Touren“ |

Jellinek (1952) untersuchte die Lebensgeschichte von 2000 Alkoholikern und beschrieb **vier Stadien** auf dem Weg zur Sucht:

Jellineks 4 Phasen des Alkoholismus

### 1. Die präalkoholische Phase

In dieser Phase, die der eigentlichen Abhängigkeitsbildung vorangeht, wird getrunken, um Spannungen abzubauen. Der Betroffene erlebt die positiven belohnenden Konsequenzen des Trinkens. Er lernt, Schwierigkeiten, Frustrationen oder Stimmungsschwankungen durch Alkohol auszugleichen.

### 2. Die Prodromalphase

In dieser Phase wird bereits heimlich getrunken. Der Trinker legt Vorräte an. Es treten die ersten Blackouts auf. Zwar nimmt der Trinker wahr, was um ihn herum vor sich geht, er spricht zusammenhängend und macht keinen besonders betrunkenen Eindruck, aber später erinnert er sich an nichts von alledem. Der Alkohol wird für ihn mehr und mehr zur Droge.

### 3. Die kritische Phase

Sie entwickelt sich nach einem Zeitraum, der von sechs Monaten bis fünf Jahre variieren kann. Jellinek nennt diese Phase kritisch, weil der Alkoholiker jetzt Gefahr läuft, alles zu verlieren, was ihm wichtig ist. Die Kontrolle über das Trinken hat er bereits verloren. Er trinkt jetzt auch tagsüber, was sich vor Familie, Arbeitgeber und Freunden nicht mehr verbergen lässt. Er ernährt sich schlecht, trinkt erstmals ununterbrochen und exzessiv über mehrere Tage. Wenn er aufhört, hat er be-

reits seine ersten Halluzinationen. Durch die zunehmende körperliche Abhängigkeit entsteht das Bedürfnis, bereits früh am Morgen zu trinken, um Entzugssymptome zu bekämpfen. Mangelernährung und alkoholbedingte Organschäden machen medizinische Behandlung notwendig.

#### 4. Die chronische Phase

In dieser Phase dominieren die Zeichen der voll ausgebildeten Alkoholabhängigkeit. Jetzt wird ununterbrochen getrunken. Der Alkoholiker lebt nur noch, um zu trinken. Sein Körper hat sich so an Alkohol gewöhnt, dass er ohne Entzugerscheinungen nicht darauf verzichten kann. Im Notfall trinkt er alles, was Alkohol enthält: Rasierwasser, Haarwasser oder ein Medikament. Er vernachlässigt sein Äußeres und hat so sehr an Selbstachtung eingebüßt, dass er sich für nichts mehr schämt. Schließlich werden ihm auch Heim, Familie, Freunde, Beruf und sozialer Status gleichgültig. Es ist der charakteristische Tremor zu beobachten, psychomotorische Hemmung, Angstzustände, Abbau ethischer und moralischer Werteinstellungen sowie eine erschwerte Denkleistung. All das gibt neuerlich Anlass zur Alkoholzufuhr.

Jellineks Beschreibung wurde sehr populär, jedoch von der Forschung nicht immer bestätigt.

- So ist der **Übergang vom Problemtrinken zum Alkoholismus** weniger einheitlich, als Jellinek annahm.
- Der **weibliche Alkoholismus** entzieht sich diesem Schema weitgehend, wie Forschungsarbeiten zeigen (Davison/Neale 1988, S. 332):
  - Frauen fangen im Allgemeinen später an zu trinken als Männer.
  - Anlass ist häufig eine ungewöhnlich belastende Erfahrung wie eine schwere Familienkrise.
  - Frauen werden schneller von Problemtrinkerinnen zu Alkoholikerinnen.
  - Sie trinken beständiger als Männer und meistens allein.
  - Auch neigen sie weniger zu Trinktouren.

### Ätiologie: die Frage nach der Verursachung

Die Alkoholproblematik zeigt verschiedene **Verlaufsformen**. Man kann nicht mehr von einem einheitlichen Syndrom ausgehen. Um die Frage der Verursachung zu beantworten, ist es daher notwendig, ganz allgemein Beobachtungen über Menschen zu sammeln, die Alkohol in einer destruktiven Weise verwenden.

Multifaktorielle Ätiologie

Nach dem heutigem Wissensstand sind **mehrere Faktoren** zu berücksichtigen:

- der kulturelle Hintergrund und die Trinksitten,
- die Bedeutung des sozialen Umfeldes,
- biologische und
- psychologische Faktoren (bio-psycho-soziale Sicht) (Kryspin-Exner).



## 1. Soziale Faktoren

Das Verhalten einer Gesellschaft dem Alkohol gegenüber bestimmt, welche Formen des Trinkens als „normal“ anzusehen sind.

- Es wurde oft behauptet, der Alkoholkonsum sei seltener in ethnischen Gruppen, in denen der Alkoholgenuß auf Zeremonien, Mahlzeiten oder Feste beschränkt bleibe. Zum Beispiel bei Juden, Italienern und Chinesen. In diesen Gruppen wird Alkohol bei bestimmten Gelegenheiten gebilligt, im Übermaß aber abgelehnt.
- Andere nationale Gruppen, etwa die Iren und die Engländer, definieren die Umstände, unter denen Alkoholgenuss als angemessen gilt, weniger eindeutig.

Soziale und kulturelle Faktoren spielen zwar eindeutig eine wichtige Rolle, sie reichen aber als Erklärung nicht aus. Die Beziehung zwischen ethnischem Hintergrund und Alkoholismus ist nicht eindeutig. Es gibt jüdische Alkoholiker, und nicht jeder Ire ist ein Trinker.

- Die Verfügbarkeit des Alkohols wird über den kulturellen und wirtschaftlichen Hintergrund bestimmt.
- Das Alkoholverbot für Jugendliche und die Art des Alkoholverkaufs üben einen relativ geringen Einfluss auf die Entwicklung der Alkoholproblematik aus.
- Der Alkoholkonsum wird auch von seinen Kosten her bestimmt; mit dem höheren durchschnittlichen Einkommen der Bevölkerung erhöht sich auch der Alkoholgebrauch.
- Aus der Mittelschicht kommen mehr Alkoholiker als aus der Unterschicht.
- Häufig wird das Trinkverhalten des sozialen Umfeldes einfach imitiert, ohne eine eigene Entscheidung zu treffen. Der Gruppendruck und der stimulierende Einfluss eines alkoholfreudigen Milieus auf das Trinkverhalten werden hier deutlich.
- Wenn Gesellschaften stabile Rituale für soziales Trinken entwickelt haben, ist die Zahl der Menschen, die Alkohol missbrauchen, geringer.
- Wo die Gesellschaftsordnung im Aufbruch ist, Wertnormen in Unordnung geraten, wird die Kontrolle gegenüber Alkohol vermindert und damit der Alkoholmissbrauch höher.

## 2. Biologische Faktoren

Alkoholismus tritt **familiär gehäuft** auf. Dafür gibt es Belege.

- Kinder und Verwandte von Alkoholikern haben überdurchschnittlich häufig ebenfalls Alkoholprobleme. Einer von drei Alkoholikern hat in seiner nahen Verwandtschaft ebenfalls wieder einen chronischen Alkoholiker. Das zeigen Familienstudien.
- Adoptionsstudien zeigen, dass Söhne mit biologischen Eltern, von denen wenigstens ein Elternteil wegen Alkoholismus hospitalisiert werden musste, viermal häufiger Alkoholismus entwickeln als Söhne biologischer

Eltern, die nicht alkoholkrank sind. Umgekehrt bestand keine signifikante Beziehung zwischen Alkoholmissbrauch von Adoptierten und dem Alkoholmissbrauch ihrer Adoptiveltern.

**Zwillingstudien**, die das Trinkverhalten eineiiger Zwillinge mit dem zweieiiger Zwillinge vergleichen, zeigen, dass eineiige Zwillingspaare übereinstimmend eher Alkoholabhängigkeit entwickeln (26–70 %) als zweieiige (12 %–32 %) (Zerbin-Rüdin 1984).

Gewiss spielt hier auch **Modellernen** (Imitationslernen) eine Rolle, das bei den erwähnten Adoptivstudien für die Blutsverwandten ausgeschlossen werden kann.

Die genetische Anteil für die Disposition zur Alkoholabhängigkeit wird derzeit auf 21–44 % geschätzt, wobei eindeutige Geschlechtsunterschiede bestehen (für männliche Kollektive ca. 38 %, für weibliche etwa 25 %) (vgl. Jahrbuch Sucht 1996, 250).

Anlage stellt in der Entwicklung des Alkoholismus einen von vielen Risikofaktoren dar.

### 3. Psychologische Faktoren

Die psychologischen Erklärungsmodelle sind je nach Schule anders konzipiert. Keines der Konzepte hat universelle Gültigkeit. Eine sogenannte „Alkoholikerpersönlichkeit“ konnte von keinem theoretischen Ansatz her objektiviert werden. Psychologische Modelle wollen die prädisponierenden, auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen exzessiven Alkoholkonsums herausarbeiten. Die bekanntesten Modelle sind das lerntheoretische Modell und der psychoanalytische Ansatz.

Nach dem **lerntheoretischen Modell** ist exzessiver Alkoholkonsum eine erlernte Gewohnheit, die den allgemeinen Lernprozessen unterliegt und von situativen Bedingungen sowie von der Lerngeschichte des Individuums mitbestimmt wird. Die lerntheoretische Erklärung betont vor allem die auf das Trinken unmittelbar folgenden, positiven Ereignisse, wie die Beseitigung oder die Verminderung von Spannung, Angst, Unlust, Langeweile und Minderwertigkeitsgefühlen. Durch diese entlastende Wirkung des Alkohols wird das Trinkverhalten **negativ verstärkt**.

#### Wie wird ein Mensch zum Alkoholiker?

An der Entstehung der Alkoholabhängigkeit sind prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren beteiligt.

Hilfreich ist die Unterscheidung zwischen

- den Bedingungen, die zur Entwicklung des exzessiven Trinkverhaltens führen, und
- denen die den schädlichen Abhängigkeitsprozess aufrechterhalten.

Zu den **prädisponierenden** Faktoren zählen:

1. die genetische Anlage und
2. das familiäre und soziale Umfeld.

In Gesellschaften mit stabilen Ritualen für soziales Trinken ist die Zahl der Alkoholiker geringer als in Gesellschaften, die solche Rituale nicht kennen.

Die genetischen und familiären Faktoren sind nur auf dem kulturellen Hintergrund zu sehen.

Das **lerntheoretische Modell** zur Erklärung des Alkoholismus fragt nach den Mechanismen, die den Abhängigkeitsprozess in die Wege leiten und aufrechterhalten.

- Was geht dem Trinkverhalten unmittelbar voraus?
- Welche auslösenden Bedingungen sind wirksam?
- Welche kurzfristigen und langfristigen Folgen hat das Trinkverhalten?

#### **Auslösende Faktoren:**

Hier stehen situative und Umgebungsbedingungen, Erfahrungen im Umgang mit Alkohol und Erwartungen im Vordergrund.

Zum **Alkohol** wird vor allem

- in sehr unangenehmen Situationen gegriffen,
- bei Langeweile mit trüben Gedanken,
- bei unangenehmen Gefühlen wie Niedergeschlagenheit, Gereiztheit und Minderwertigkeitsgefühlen;
- außerdem, wenn bestimmte Verhaltensweisen nur unter Alkoholeinfluss gezeigt werden können.

Vielen Alkoholikern gelingt es unter Alkoholeinfluss besser als im nüchternen Zustand,

- Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen,
- Gefühle zu zeigen und
- ihre Meinungen zu äußern.

Man spricht in diesem Kontext von „**zustandsabhängigem Lernen**“, d. h. Verhaltensweisen, die im alkoholisierten Zustand gelernt werden, können nur unter Alkoholeinfluss reaktiviert werden.

Im Übrigen wird zu Alkohol gegriffen, wenn **Entzugssymptome** den Alkoholiker plagen wie Zittern, Schweißausbrüche, Brechreiz, Magen-Darm-Störungen, Ängstlichkeit, Reizbarkeit, disphorische Stimmung und Verlangsamung der Denkvorgänge.

#### **Aufrechterhaltende Bedingungen:**

- Alkohol wirkt auf das zentrale Nervensystem hemmend und vermag Angst **kurzfristig** zu vermindern und Störungen des seelischen Gleichgewichts zu beseitigen. Durch diese kurzfristig entlastende Wirkung erfährt das Trinkverhalten eine *negative Verstärkung*.
- Die **langfristig** negativen Folgen des Alkoholkonsums werden jedoch ausgeblendet.

**Lerntheoretisch** erklärt man sich diesen scheinbaren Widerspruch damit, dass Verstärkung dann am wirksamsten ist, wenn sie unmittelbar auf das Verhalten folgt. Die Effektivität von Belohnung und Bestrafung nimmt mit der zeitlichen Entfernung vom Verhalten ab. Im alkoholisierten Zustand erlebt sich der Betreffende als mutiger und konfliktfreier, er fühlt sich stark und nicht mehr minderwertig und ohnmächtig. Je häufiger er unmittelbar nach erfolgter Alkoholfuhr von seinem unangenehmen Befinden erlöst

wird beziehungsweise einen positiven Zustand erlebt, desto stärker wird sich sein Trinkverhalten verfestigen. Die Verlockung, zum Alkohol zu greifen, wird in dem Maße zunehmen, in dem die ungelösten Probleme sich häufen.

**Langfristig** kommen außerdem neue, durch das Trinken selbst erzeugte, Probleme hinzu: vom morgendlichen Kater bis zur körperlichen Schädigung, vom Geldmangel bis zum Verlust des Arbeitsplatzes.

Trinken hat nicht nur kurzfristig belohnende Konsequenzen zur Folge, es schafft auch neue, auslösende Situationen für das Trinken selbst.

Exzessiver Alkoholkonsum produziert Probleme, indem er andere löst; er ist Symptom und dessen erfolglose Bekämpfung in einem.

Neuere Forschungsarbeiten befassen sich mit **Einstellungen** und **Erwartungen**. Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die belegen, dass der pharmakologische Effekt des Alkohols nicht unabhängig ist von den Erwartungen der Person. Die Erwartungen, die der Trinker in den Alkohol setzt, sind für die subjektiv erlebte Alkoholwirkung mitbestimmend.

## Die psychoanalytische Sicht des Alkoholismus

Folgende **drei Hypothesen** wurden aufgestellt:

1. Die **klassische psychoanalytische Theorie** sieht im Alkoholmissbrauch ein „**orales**“ **Problem**. Ursache dafür ist eine Fixierung in der oralen Phase psychosexueller Entwicklung. Diese Fixierung bewirkt die Ausbildung der sog. „oralen Persönlichkeit.“

Orale Persönlichkeit

Diese kennzeichnen ein auffallendes Interesse für Essen und Trinken,

- übertriebene Abhängigkeit von Zuwendung und Liebesbeweisen,
- Unersättlichkeit und
- eine niedrige Frustrationstoleranz.

In belastenden Situationen und bei entscheidenden Lebenskonflikten greifen **orale Charaktere** auf **infantile Formen des Lustgewinns** zurück. Das alkoholische Getränk repräsentiert symbolisch die Milch der Mutterbrust, die in oraler Gier verschlungen wird. Im Unterschied zum kleinen Baby kann der Trinker sich durch den Griff zur Flasche selbst unbegrenzt narzisstische Zuwendung verschaffen (Kutter 1984, 140). Die orale Fixierung ist auf schädliche Vernachlässigung oder Verwöhnung im ersten Lebensjahr zurückzuführen.

2. Es gibt auch die **psychoanalytische Spekulation**, dass **verdrängte homosexuelle Triebregungen** für das exzessive Trinkverhalten verantwortlich sind. Diese würden den Alkoholiker dazu bringen, Bars und Kneipen aufzusuchen, um dort in Gesellschaft anderer Männer zu trinken und auf diese Weise etwas von der emotionalen Befriedigung zu erhalten, die er von Frauen nicht bekommt (Fenichel 1945). Wie das einsame Trinken zu Hause nach dieser Hypothese zu deuten wäre, bleibt ungeklärt. Homosexuelle Persönlichkeit
3. Andere psychoanalytische Auffassungen (zum Beispiel der Arzt und Psychiater Peter Kutter in Frankfurt) betonen die **selbsterstörerische Natur der Alkoholsucht** und sprechen von einem „**Selbstmord auf Raten**“. Sie interpretieren den Alkoholmissbrauch, ähnlich wie die Depression, als **gegen sich selbst gerichtete Aggression**. Das exzessive Trinkverhalten wäre demnach der Versuch, die internalisierte schlechte Mutter, mit der der Trinker sich identifiziert, zu zerstören (Kutter 1984, 140 f).<sup>1</sup> Suizidneigung

Empirische Belege gibt es für alle drei Hypothesen nicht.

Manche analytischen Erklärungsansätze sehen im Alkoholismus einen **Abwehrmechanismus**, mit dem emotionale Konflikte vermindert oder Schuldgefühle beseitigt werden sollen. Nach dieser Auffassung ist das **ÜBER-ICH** der einzige Teil der Persönlichkeit, der in Alkohol auflösbar ist.

## Zusammenfassung

- Innerhalb der Psychologie sprechen gut fundierte Belege gegen ein rein organisch-biologisches Konzept der Alkoholismuserstehung. Daraus lässt sich jedoch nicht der Schluß ableiten, Alkoholismus sei ausschließlich psychologisch bedingt.  
Im Suchtbereich besteht eine große Tendenz zu Extremeinstellungen.
- Der Alkohol als Droge mit Suchtpotenz trifft auf einen Menschen mit bestimmten psychologischen und körperlichen Voraussetzungen sowie auf spezifische soziale und kulturelle Bedingungen.
- Der derzeitige Wissensstand unterstützt die Idee der Multikausalität der Abhängigkeitsentwicklung. Bei dieser Entwicklung greifen
  - psychische,
  - somatische (körperliche) und
  - soziale Faktoren
 ineinander.

Fazit: multikausale  
Genese

<sup>1</sup> Kutter, Peter (1984). Psychoanalyse in der Bewährung. Frankfurt: Fischer.

## Literatur

### Psychologie: Wissenschaft vom Erleben und Verhalten, und von der Seele?

- GOLLER, H. (1995). Psychologie: Emotion, Motivation, Verhalten. (Reihe KON-TEXTE, Wissenschaften in philosophischer Perspektive Band 1). Stuttgart: Kohlhammer.
- ULICH, D. (1989, <sup>2</sup>1993). Einführung in die Psychologie. Stuttgart/Berlin/Köln: Kohlhammer.
- ZIMBARDO, P. G. (<sup>5</sup>1992). Psychologie. Berlin: Springer (Kap. 1).

### Angststörungen: psychoanalytische und lernpsychologische Erklärungen und Therapieansätze

- DAVISON, G. C. & NEALE, J.M. (<sup>3</sup>1988). Klinische Psychologie. Ein Lehrbuch. München: Urban & Schwarzenberg. Kapitel 6
- HOFFMANN, N. (<sup>2</sup>1992). Verhaltenstherapie und Kognitive Verfahren. Was sie kann, wie sie wirkt und wem sie hilft. Mannheim: PAL-Verlagsgemeinschaft. Besonders Kapitel 2.

### Selbstverwirklichung – eine psychologische Utopie?

- FRANKL, V. E. (1977). Das Leiden am sinnlosen Leben. Freiburg: Herder.
- GOLLER, H. (1995). Psychologie: Emotion, Motivation, Verhalten. (Reihe Kon-Texte, Wissenschaften in philosophischer Perspektive Band 1). Stuttgart: Kohlhammer. Kapitel 3.4: Das humanistische Modell der Motivation.
- GRAUMANN, C. F. (1977). Psychologie – humanistisch oder human? Psychologie heute, August, S. 40–45.
- MASLOW, A. H. (1970). Motivation und Personality. New York: Harper & Row. (Deutsch: Motivation und Persönlichkeit: Olten: Walter 1977).
- ROGERS, C. R. ROSENBERG R. L. (1980). Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit. Stuttgart: Klett
- VÖLKER, U. (HRSG.). (1980). Humanistische psychologie: Ansätze einer lebensnahen Wissenschaft des Menschen. Weinheim: Beltz.
- GOLLER, H. (1995). Psychologie: Emotion, Motivation, Verhalten. (Reihe KON-TEXTE, Wissenschaften in philosophischer Perspektive Band 1). Stuttgart: Kohlhammer. Kapitel 3.4: Das humanistische Modell der Motivation.
- BÜHLER, Ch., & ALLEN, M. (1983). Einführung in die humanistische Psychologie. Frankfurt/Main: Ullstein.
- VÖLKER, U. (Hrsg.). (1980). Humanistische Psychologie: Ansätze einer lebensnahen Wissenschaft des Menschen. Weinheim: Beltz.

### Sucht und Abhängigkeit: Alkohol und andere Drogen

- DAVISON, G. C. & NEALE, J. M. (<sup>3</sup>1988). Klinische Psychologie. Ein Lehrbuch. München: Urban & Schwarzenberg. Kapitel 11: Substanzinduzierte Störungen.
- DEUTSCHE HAUPTSTELLE GEGEN DIE SUCHTGEFAHREN (Hrsg.). (1995). Jahrbuch Sucht '96. Geesthacht: Neuland.
- DÖRNER, K. & PLOG, U. (<sup>5</sup>1980). Irren ist menschlich oder Lehrbuch der Psychiatrie/Psychotherapie. Rehbun-Loecum: Psychiatrie Verlag.
- DSM-III-R.: Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen der American Psychiatric Association. Weinheim: Beltz 1991.
- FENICHEL, O. (1945). The psychoanalytic theory of neurosis. New York: Norton.
- GROSS, W. (<sup>2</sup>1995). Was ist das Süchtige an der Sucht? Geesthacht: Neuland.
- JELLINEK, E. M. (1952). Phase of alcohol addiction. Quaterly Journal of Studies on Alcohol, 13, S. 673–684. (Deutsch: Stufen des Alkocolismus nach Prof. E. M. Jelllinek. Hamburg. Neuland-Verlagsgesellschaft, 1985).
- JELLINEK, E. M. (1960). The disease concept of alcoholismus. New Haven: College and University Press.
- KREUZER, F. & LESCH, O.M. (<sup>2</sup>1989). Die Krallen des Katers. Alkoholsucht: Neue Erkenntnisse, neue Heilmethoden. Wien/München: J&V.
- KUTTER, P. (1984). Psychoanalyse in der Bewährun. Frankfurt: Fischer.
- KROGH, DAVID (1993). Rauchen. Sucht und Leidenschaft. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- KRYSPIN-EXNER, I. (1990). Alkoholismus. In: H. Reinecker (Hrsg.), Lehrbuch der klinischen Psychologie. Modelle psychischer Störungen (S. 166–195). Göttingen: Hogrefe.
- ZERBIN-RUDIN (1984). Alkoholismus, Anlagen und Umwelt. In: K. D. Zang (Hrsg.), Klinische Genetik des Alkoholismus (S. 29–46). Stuttgart: Kohlhammer.

**Psychotherapieansätze im Überblick**

KRIZ, J. (1994). GRUNDKONZEPTE der Psychotherapie. Eine Einführung. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

REVENSTORF, D.: Psychotherapeutische Verfahren. Bd. I: Tiefenpsychologische Therapie; Bd. II: Verhaltenstherapie (1989); Bd. III: Humanistische Therapien (1983); Bd. IV: Gruppen-, Paar- und Familientherapie (1985). Stuttgart: Kohlhammer.

**Psychomarkt**

GIESE, E. & KLEIBER, D. (Hrsg.).(1989). Das Risiko Therapie. Weinheim und Basel: Beltz.

## 5 Glück, Utopien und Wohlfahrtsstaat

*Autor: Norbert Brieskorn*

Die **soziale Welt** ist kein Organismus oder Mechanismus, in welchem einem jeden Menschen sein Platz zugewiesen wäre. Sie bedarf der Gestaltung und sie ist deshalb **Gestaltung**. Wenn Menschen gestalten, so muss nicht, kann aber der Wunsch auftauchen, der Gesellschaft eine **vollkommene Gestalt** zu geben, und sei es nur auf beschränktem Platze und für gewisse Zeit:

Wunschvorstellungen

Lässt sich also, so fragen Menschen, nicht eine Gesellschaft errichten, welche einerseits **höchsten Ansprüchen**, vor allem dem der Freiheit, gerecht wird, andererseits Irrwege verbarriadiert und so endgültig wie unzerstörbar ist?

Muss denn der Mensch immer auf seinem Hunger nach Werterfüllung bleiben, und ist es denn unvermeidlich, so manchen Irrweg immer wieder zu gehen und die Gesellschaft Zerreißproben und Schwankungen auszusetzen?

Oder auf die **Geschichte** gewendet:

Die im **Mittelalter** sich bildende Gesellschaft mit ungleicher Verteilung der Rechte und Pflichten wurde nicht mehr den hohen Ansprüchen gerecht, welche alle Bürger ab der **Neuzeit** einforderten.

Sind Freiheit und Gleichheit vereinbar?

- Doch es zeigt sich, dass wer die Gleichheit an Gütern, Positionen etc. festschreibt, Freiheitsmöglichkeiten beschneiden muss.
- Wer aber der Freiheit des einzelnen Raum schafft, ruft Ungleichheit hervor.

Wenn also Neuzeit und Moderne versuchen, von den **Werten** der **Freiheit** – als einem Vermögen des einzelnen – und der **Gleichheit** – als Struktur – her die Gesellschaft zu gestalten, so stehen sie scheinbar vor dem ausweglosen **Dilemma**:

- den einen Wert jeweils dem anderen opfern zu müssen,
- beide aber nicht gleichzeitig haben zu können.

Trügt der Schein aber nicht?

Lässt sich nicht doch ein menschengerechtes Verhältnis beider Werte finden, das weder die Gesellschaft durch die Freiheitsbetätigungen zersprengte noch unter der Gleichstellung erstickte?

**Gelungen ist das Verhältnis dort, wo die Gleichheit der Rechte für Freiheit sorgt**, wie z. B. das allen gewährleistete Recht auf Religionsfreiheit mit der diesbezüglichen Gleichstellung aller ihnen Freiheit verschafft. Was also wenigstens die Menschenrechtsbewegung betrifft, so vermochte sie für die



Versöhnung von Gleichheit und Freiheit auf dem Niveau der Rechte Erfolge verzeichnen.

Von diesen **Werten**

- der Befriedigung von Ansprüchen und
  - der Stabilität, von Freiheit und Gleichheit, her
- lässt sich **Glück** als „*Leben in dauerhafter Harmonie*“ bezeichnen.

Werte als Weg zum Glück

Es darf demnach eine **Gesellschaft** dann **glücklich** genannt werden, wenn sie durch stabile Ordnungen ein harmonisches Zusammenleben erzeugt, in welches der einzelne sich einzufügen vermag.

Der **einzelne Mensch** hingegen kann **glücklich** genannt werden, wenn er seine Wünsche zu befriedigen vermag und mit ihnen und auf sie hin ein Leben ohne Brüche und Verwerfungen aufbauen kann.

**Zwischen Bejahung und Verneinung solcher Vorhaben stehen die drei folgenden Antworten.**

**Eine erste Antwort** : die der Utopien

Menschen beschreiben eine Gesellschaft und versuchen eventuell auch, sie zu errichten, die keiner Verbesserung mehr bedarf und sich als das Ende aller Experimente versteht.

Die Antwort der Utopien

Freie Entscheidung ist soweit zugelassen, als die Strukturen der Gleich- oder Ungleichstellungen nicht angetastet werden. Menschen treten in diese Gesellschaft ein und sterben in ihr, sie selbst trägt aber unabänderbare und unsterbliche Züge. Mit dieser Beschreibung ist das Anliegen der unten vorgestellten „**Utopien**“ umrissen.

**Das Glück liegt in der Struktur.** Inhalt und Form sind keinem Zweifel mehr ausgesetzt.

Das Glück liegt in der Verfassungsordnung (= Struktur)

Nehmen wir einmal an, eine solche Gesellschaft wäre errichtet worden, wer oder was würde ihr **Weiterleben** garantieren?

Sie selbst vermag ihre Selbsterhaltung durch Kontrollen – Gewaltenteilung – und Überkontrollen – oberstes Gericht – ein Stück weit und eine Zeitlang abzusichern. Immer aber sind es Menschen, welche die Arbeit und den Weg der Institutionen bestimmen. Und Menschen sind grundsätzlich unzuverlässig.

Somit stellen sich **zwei Aufgaben**:

1. Es ist nötig, dass alle diejenigen, die Frucht aus dem Modell ziehen (Bürger, Bewohner...), gar **keine Alternative** mehr kennen. Es darf also keine Wahl und Abstimmung mehr über das politische System als solches geben. Es selbst stünde nicht zur Disposition. Entscheidungsfindungen betreffen nur noch die Besetzung der Ämter und die Art und Zahl der Gesetze, das heißt aller der nötigen Regelungen, welche das Modell funktionieren lassen. Wer Endgültigkeit auf einer Handlungsebene will, muss auf ihr die Alternativen abschmelzen, so dass nur ein Weg übrigbleibt.

2. Dieser eine Weg muss aber nicht beschritten werden! So ist eine zweite Aufgabe zu erfüllen, die fast noch massiver als die erste den Eingriff in die menschliche Selbstbestimmung verlangt: Es ist dafür zu sorgen, dass die **verbleibende „Alternative“, der einzige offene Weg, auch begangen wird**, dass Menschen sich nicht der Wahlbeteiligung entziehen, sondern sich dem politischen Einsatz in eben diesem System widmen und auch sonst alle die Bedingungen gerne übernehmen. Nicht bloß Alternativen bedrohen das endgültig sein wollende Modell, sondern auch der Tod durch Abstinenz von der Wahl.

Zwang vermag nicht zur inneren Bejahung führen, ja, er verhindert sie geradezu. So muss das Modell als so selbstverständlich gut und unverzichtbar empfunden werden, dass **keiner mehr auf die Idee kommen kann, es abzuschaffen oder durch ein anderes Modell abzulösen**. Insofern stehen Utopien immer auf höchst kritischem Fuße mit menschlicher Freiheit. Wer das Beste für die menschliche Entfaltung anzielt, vermag es nur um den Preis der Beeinflussung der Menschen, der bewussten Verkümmern menschlicher Freiheitsmöglichkeiten und durch Einwirken auf die inneren Bewegungen.

Jedes System jedoch, welches den Menschen den **Blick auf Alternativen versperrt** und sich als das einzig wahre aufdrängt, vermag sie zwar – für eine Zeit lang sicherlich – zufriedenzustellen, begibt sich aber der Möglichkeit, sich frei wählen und damit bejahen zu lassen. Es lässt ja kein „Außen“, keine Distanz und Wahlmöglichkeiten zu. Wo aber Alternativen fehlen, ist Zustimmung nicht mehr möglich. Das System erhebt sich gerade wegen seiner Absicherungspolitik auf dem **brüchigen Fundament**

- nicht behafter Identität,
- bloß faktischen Mitmachens und
- Profitierens, solange es etwas zu „holen“ gibt.

**Diese drei Einstellungen werden unglücklicherweise sehr oft „Glück“ genannt.**

Antwort des klassischen Parteienstaats

**Die zweite Antwort:** :die des klassischen Parteienstaates  
Wir können sie den Weg der beharrlich-vorgetragenen, indirekten Annäherung an das Glück nennen. Es existiert ein Plan, der helfen soll, das Glück zu erreichen.

**Das Glück liegt hier im Wechselspiel von Form und Inhalt, von Struktur und inhaltlichen Werten.**

Der Respekt vor dem Menschen steht höher als der Wert, Gleichheit oder Ungleichheit beizubehalten. Das Wagnis der Ablösung des politischen Systems durch ein anderes und der Auszehrung durch Abstinenz ist miteingerechnet, weil das Wagnis der Freiheit mit in das Modell eingebaut bleibt. Menschliche Entfaltung kann ja nur gelingen, wenn sie sich bleibend-mutig im Raum der Selbstbedrohung aufhält und ihm nicht entflieht.

Diese Antwort will aber nicht auf einen „Beglückungsplan“ verzichten, drückt ihren Stempel jedoch nicht unmittelbar den Strukturen, der Verfas-

sung, den Institutionen und der Politik auf, sondern engagiert sich im Kampf um die Füllung des freiheitlichen Verfassungslebens mit den verschiedenen Angeboten des „Guten“. Wir befinden uns im **klassischen Parteienstaat**.

Im Gegensatz zur ersten Antwort werden „Glück“ und die Vollkommenheit nicht zum Hauptthema der Verfassungsordnung, sondern ihrer inhaltlichen Ausfüllung erhoben.

Glück liegt in der inhaltlichen Ausfüllung der Verfassung

- Während die **erste Antwort** es vorzieht, die Inhalte, eben das „Glück“, in den äußeren, aber zutiefst das Leben bestimmenden Rahmen zu legen,
- riskiert die **zweite Antwort** das immer neu zu unternehmende Spiel zwischen offenen, freiheitlichen Strukturen und bindenden Inhalten. Die Rechtsverfahren werden als Mittel begriffen, um sich inhaltlich festzulegen.

### Die dritte Antwort

Sie fällt noch bescheidener aus. Sie geht von dem Menschen aus, „wie er ist“ und sich bisher gezeigt hat.

Antwort aus dem empirischen Menschenbild

Was die zweite Antwort zur Freiheit ausführte, gilt auch hier. Diese Haltung unterstellt, dass der Mensch auch weiterhin so leben und handeln wird, wie er bislang sich gebärdete, dass er auch in Zukunft großartige, helfende Taten leisten und auch schmachvoll versagen wird, dass Glück nur angezielt und nie voll verwirklicht werden kann und dass gegen Versagen bestimmte Hindernisse zu errichten sein werden, aber mit dem Schlimmsten jederzeit zu rechnen ist.

Zugleich ist diese Antwort von Unsicherheit gezeichnet, nämlich über die Inhalte und die Verfahren: Was sie sind, wie sie sich zueinander verhalten und welche Folgen ihnen entspringen, ist ebenso bezweifelbar geworden wie das Wissen darum, was denn eigentlich „noch in der Gesellschaft gelte“ und wie es festzustellen sei.

Das **Glück** ist nicht in der Struktur und nicht im Wechselspiel von Struktur und Inhalt anzutreffen, sondern fordert nur noch, dass jede und jeder die annähernd vergleichbare **Chance** habe, das, was er als „Glück“ bezeichnet, zu suchen oder auch nicht. Bezüglich dieser Zurückhaltung besteht ein Konsens.

Glück als Chance

Auf einen Plan ist Verzicht geleistet, Politik ist Management „*en route*“ und wird immer im Blick auf den Menschen unternommen.

Die **Fragen** lauten:

Lässt sich eine Haltung finden, welche Entfaltung wie auch Stütze ermöglicht, Offenheit und Verankerung gewährleistet, und die auf das rechte Verhältnis von unabänderbarer Vorgegebenheit und abänderbarer Gestaltung abhebt?

Menschen suchen hier beharrlich einen Weg zwischen

1. selbstzerstörerischer Selbstentfaltung und dem Verzicht auf den Gebrauch der Freiheit,
2. extremer Ungleichheit und Gleichmacherei und
3. einem alternativarmen Leben und überbordenden Wahlmöglichkeiten.

Was die **Suche nach dem „Glück“** betrifft, so ist jetzt nicht mehr der prägende Grundriss oder das Parteiprogramm interessant, sondern die Antwort auf die Frage, ob dem einzelnen, aber **jedem einzelnen**, es möglich ist, sich auf die Suche nach seinem Glück zu machen.

3 Antworten zum Glück

- Glück ist in der ersten Antwort die *notwendige* Folge einer bestimmten gesellschaftlichen Struktur der Gleichheit,
- in der dritten Antwort ist es die *mögliche* Folge:
- *Direkt* angezielt in der ersten Antwort und
- *indirekt* in der zweiten,
- wird in der dritten Antwort zur Glückssuche nur *befähigt*.

Nur so viel sei zu dieser Antwort bemerkt, dass sie niemals, auch nicht in der Antwort auf die Frage nach einem technischen Detail des Rechtsverfahrens, sich der inhaltlichen Stellungnahme entziehen kann.

Der **radikal verstandene liberale Staat** hat sich die dritte Antwort zu eigen gemacht und überlässt den Menschen grundsätzlich erst einmal sich selbst.

Dieser vermag sein Leben zu gestalten – also sind gesellschaftliche Umstände, welche der Gestaltung hinderlich sein können, aus dem Wege zu räumen. Ob und wie der einzelne Mensch aber sein Leben führt, bleibt ihm überlassen.

Staat und Glück

**Staat ist damit nötig,**

- um die **Gefahren einzudämmen**, welche sich aus dem Zusammenleben für den einzelnen ergeben.
- um das **Zusammenleben aller zu sichern**, auch mit jenen, welche nicht mitgestalten, ihr Leben nicht in die Hand nehmen oder es auf eine Weise führen, die den anderen bedrohlich erscheint. **Insofern ist im Liberalismus „Glück“ nur zusammen mit „Staat“ zu denken**, was selbst Ferdinand Lassalles Wort vom „Nachtwächterstaat“ noch belegt, ist doch auf diese Wacht und diesen Schutz, die der Staat erbringen kann, keineswegs und gerade nicht bei höchst individueller Lebensführung zu verzichten.

Wege zum Wohlfahrtsstaat

Je **ökonomisch ungleicher** sich die Gesellschaft der Neuzeit entwickelte, desto dringlicher wurde es, den Mitgliedern der Gesellschaft durch Leistungen von seiten der Gesellschaft zu **helfen**.

**Mehrere Gründe** waren dafür ausschlaggebend: Nur so konnten

1. der soziale Friede und damit Stabilität gewahrt werden;
2. Menschen möglichst gleiche Chancen erhalten, ihr gesellschaftliches Leben von den mitgebrachten Ungleichheiten und ungünstigen Ausgangsbedingungen abgekoppelt zu leben, und immer mehr Menschen sich an dem politischen Geschehen beteiligen (ich spreche lieber von

„mitgründend tätig werden“), was nicht nur die Würde aller erforderte – Verringerung der Fremdverfügung! – sondern weil sich auch so Vernunft eher durchzusetzen vermochte.

Der **Wohlfahrtsstaat** tritt unter dem Aspekt der Bedürftigkeit der ihm anvertrauten Menschen an und nimmt sich in die Pflicht, für sie zu sorgen. Wie sich eine solche staatliche Unterstützung auf die Mentalität der Bezieher und der Nichtbedürftigen wie auch der von der Hilfe Ausgeschlossenen auswirken wird, ist zuerst wenig reflektiert worden, auf warnende Stimmen, beispielsweise Wilhelm von Humboldts, wurde nicht gehört.

Dass über dieses, dem liberalen Denken sich letztlich verdankende Programm wieder ein erstickendes Gleichheitsdenken Einzug halten und die Festschreibung der Modelle und ökonomischen Positionen stattfinden können, zeigt nicht nur die seit 1995 geführte Diskussion in der Bundesrepublik Deutschland. Wo aber der Rückzug aus dem Sozialstaat angetreten wird, kann leicht echte Hilfsbedürftigkeit übersehen werden.

## 5.1 Die Utopien

### 5.1.1 Einleitung zu den „Utopien“

Das Wort „Utopie“ ist aus zwei griechischen Worten zusammengesetzt, aus „ou“ und „topos“ und bezeichnet somit einen „Nicht-Ort“; es ist ein Ort, den es nicht gibt, nie gab und nie geben wird; ein Niemandland dementsprechend, ein Land, das keinem gehört und folglich niemand zu finden vermag. Thomas Morus hat mit diesem Namen eine ferne, unerreichbare Insel belegt.

Etymologie von Utopie

„Utopie“ steht für

- eine literarische Gattung,
- eine staatsphilosophische Schriftgattung im besonderen, welche zeitkritische Aussagen mit der Skizze eines idealen Gemeinwesens verbindet; und mit Utopie werden überhaupt
- Projekte, Wünsche etc., welche ihren literarischen Niederschlag finden können, aber nicht müssen.

**Inhaltlich** besehen,

- entwickelt die „Utopie“ an den negativen, abgelehnten Zügen der Zeit das positive Gegenmodell, deshalb lässt sich von der Utopie als Verneinung der dem Menschen abträglichen, also negativen Züge sprechen.
- steht nach einem anderen Verständnis „Utopie“ für die Veränderbarkeit der politischen und sozialen Verhältnisse zum Guten hin; „Utopie“ ist

nicht das, was nie verwirklicht sein wird, was der Gegenwart immer noch vorausläuft und gar nie eingefangen werden kann, sondern das momentan Noch-Nicht Verwirklichte, dessen Wirklichkeit möglich ist. Zu fragen ist aber, ob der Mensch ein solches Modell, auch wenn es möglich ist, tatsächlich will oder nicht, und ob das Mögliche immer auch das dem Menschen Zutragliche ist.

### 5.1.2 Abgrenzungen zu anderen politischen Idealkonzeptionen

#### Utopie und „Goldenes Zeitalter“

Beide begegnen als ausformulierte Darstellung und Zeit eines glücklichen Zustandes, welcher einen **Maßstab für die Gegenwart** liefert.

- Doch gilt das „**Goldene Zeitalter**“ als Zustand, der einmal Wirklichkeit gewesen ist, während die **Utopie** noch nie bestand; sie liegt weder hinter uns noch als unser zwangsläufiges, künftiges Schicksal vor uns.
- Die „**Utopie**“ berücksichtigt die gestiegene Komplexität der neuzeitlichen Gesellschaft, während das „**Goldene Zeitalter**“ einfache Lebensverhältnisse vor Augen hat.

#### Mythos

- während der **Mythos** von einem (fast) Ewigen, jedenfalls Stablen und Immerwiederkehrenden berichtet, geht die **Utopie** von der wandelbaren Zeit aus, will aber das Ende der Geschichte herbeiführen. Nach ihrer Verwirklichung bleibt nichts mehr politisch zu tun übrig. Ihre gesellschaftliche Form, die sie anpreist, ist unüberbietbar.
- Sieht der **Mythos** das Wandelbare als Fehlform an, als störendes Moment, so muss die **Utopie** die Wandelbarkeit voraussetzen, sonst könnte sie gar nicht sinnvoll Kritik üben, die immer mitsagt, dass der Mensch auch anders hätte handeln können.
- Der **Mythos** fragt, wie der Mensch von der Ewigkeit in die Zeit, während die **Utopie** danach sucht, wie der Mensch aus der Zeit in die Ewigkeit gelangen könne.
- Der **Mythos** erklärt, die **Utopie** konstruiert; **Mythos** ist am Ursprung interessiert und antwortet auf Fragen, die **Utopie** hingegen weckt oft überhaupt erst Fragen, fragt weniger „*Warum?*“ als „*Wie soll Gesellschaft aussehen?*“

#### Science fiction

**Science fiction** setzt die schöpferische Vorstellungskraft des Menschen ein und fragt, was wird technisch möglich sein, was könnte einmal passieren und wie lässt sich der neuen Gefahr begegnen. Der **Utopie** geht es nicht um

das technisch Mögliche, sondern um Zeitkritik und Hilfe in Form eines politischen Modellangebotes.

## Eschatologisch-millennaristische Vorstellungen

- Die millennaristischen Vorstellungen (von lat. *mille* = tausend; Vorstellungen von einem tausendjährigen Reich seit dem Mittelalter) bannen den Blick auf das Ende, **Utopien** hingegen auf das Gültige.
- Sie gliedern die Geschichte in Phasen und Abfolgen, während die „**Utopie**“ die Geschichte sozialkritisch, nicht geschichtsphilosophisch oder -theologisch gliedert.
- Sie skizzieren keine Gesellschaftsordnung, von deren Vorläufigkeit, ja Nebensächlichkeit sie überzeugt sind. Den „**Utopien**“ geht es gerade um eine neue irdische Ordnung.

## Ideologie

- Beide werden aus einer bestimmten, parteilichen Sicht der Wirklichkeit geboren.
- Während aber die **Ideologie** eine überwundene oder zuendegehende soziale Form weiterbestehen lassen will, versucht die **Utopie**, die bestehende soziale Form zu überwinden.

## Wissenschaft

Diese Gegenüberstellung ist besonders im Bereich des Marxismus angestellt worden. Die **wissenschaftliche Analyse** der gesellschaftlichen Verhältnisse erlaube, so Fr. Engels, Voraussagen über die zukünftige Entwicklung, welche bestimmten Gesetzmäßigkeiten folge. Die **Utopie** hingegen sei „*Phantasterei*“ (MEW 19, 194), die allerdings Gedanken auslöse und befreie.

### 5.1.3 Entstehung der „Utopie“

Utopie entsteht:

- aus der Verzweiflung über die Ungerechtigkeit in der Welt, über die ungleiche Verteilung der Güter und die Unbarmherzigkeit,
- aus dem klaren, entschlossenen Willen, die Verhältnisse zu ändern;
- aber auch aus dem Willen, das Gute, das errungen ist, nicht noch einmal mit anderen teilen und somit – scheinbar – verlieren zu müssen;
- aus dem Wollen, das Glück für sich und für viele andere zu verwirklichen. Ihr geschichtlicher Ort baut sich dort auf, wo Änderungen im sozialen, wirtschaftlichen, politischen „Kosmos“ stattfanden und hilflos machen, wo aber auch ein gewisser Blick über sie hinaus auf einen tiefer liegenden Horizont des Glücks und des Unglücks geworfen wird.

### 5.1.4 Zwei Unterscheidungen von Utopien

Die „Utopien“ lassen sich nach zahlreichen Unterscheidungsmerkmalen aufreihen. Nur zwei seien genannt:

- **Raumutopien** (Thomas Morus: Utopia) und Zeitutopien (Louis-Sébastien Mercier: Das Jahr 2440; apokalyptische Utopien).
- **Schwarze Utopien**, welchen „weiße“ entsprechen müssten, schildern nicht den positiv-idealen Zustand, sondern den furchteinflößenden Gesellschaftszustand totaler Gleichheit und Überwachung (George Orwell: 1984). Sie wären, um das Wort von oben aufzugreifen „*die Negation der Negation der Negativität*“, oder eine Verstärkung des Negativen, jeweils ein Ausziehen der heute bereits angelegten gesellschaftlichen Entwicklungslinien.

Utopien von Moraus,  
Campanelle, Bacon

### 5.1.5 Wirkungen von Utopien

Einige „Utopien“ lösten eine starke Wirkung aus. Zu ihnen gehören

1. die „Utopia“ des THOMAS MORUS (1516),
2. die Schrift „Der Sonnenstaat“ des TOMMASO CAMPANELLA (ca. 1600) und auch
3. „Nova Atlantis“ des FRANCIS BACON (1623).

In allen drei „Utopien“ ließ sich das ideale Gemeinwesen (nur) auf abgegrenztem und abschließbarem Grund darstellen, auf einer Insel oder einem Hügel, und am besten am Bild der Stadt verdeutlichen.

Die Form der Ordnung, welche Lebenserfüllung versprach und Ordnung am ehesten garantierte, war die **Stadt** mit ihrer Überschaubarkeit, Lenkbarkeit und Komplexität :

1. *Amaurotum*, Hauptstadt der Insel „Utopia“,
2. die *Sonnenstadt* Campanellas,
3. das *Bensalem* Bacons.

- In Morus’ Utopia bleibt jedem Bewohner ein Feld für kleinere Weitergestaltungen.
- Bei Bacon liegen die Strukturen fest, aber der Wissenschaftsbetrieb läuft auf immer volleren Touren. Er verträgt auch keine starken strukturellen Änderungen mehr, nehmen doch die Wissenschaftler bereits die Spitzenposition ein.
- Am starren wirkt Campanellas Entwurf, welcher grundsätzlich dem Menschen misstraut, andererseits den neuen Schöpfungsakt, der zur Civitas Solis führt, in die Hände eines Menschen, des Metaphysikus, legt.



### 5.1.6 Utopien und ihre „Ethik“: Morus, Campanella, Bacon

#### THOMAS MORUS: „Utopia“:

Das erste Buch (Stuttgart, 45–55)<sup>1</sup> enthält eine Reflexion auf die **Strukturen des Bösen**, die sogenannten „**Sachgesetzlichkeiten**“.

Ursprung des Bösen

Der Blick auf die **soziale Welt** zeigt **drei Möglichkeiten**, sich zu verhalten:

1. Weitermachen so wie bisher und mitzumachen, um wenigstens für sich selbst einen Nutzen zu erzielen, was für Morus eine schurkische Haltung ist; oder
2. heroisch Widerstand zu leisten und mit Sicherheit unterzugehen, ohne damit Anderen viel nützen zu können, oder
3. zu verzichten, abzudanken und sich zurückzuziehen, ein Verhalten, was Morus als feige bezeichnet.

3 Alternativen

#### Er spricht sich gegen diese Verhaltensweisen aus und schlägt vor:

Ist das Gute nicht zu erreichen, so ist wenigstens das Böse zu verhindern. Geschickt und auf Umwegen ist das Schlimmste zu bekämpfen. Nie darf es der Bosheit leicht gemacht werden, sich durchzusetzen.

These

#### Dagegen lässt sich wiederum einwenden:

- Dieser Weg sei berechnend und unehrlich, werde doch Böses immer noch akzeptiert.
- Es werde letztlich das Böse über das Gute im Menschen siegen, indem es ihn langsam kontaminiere.
- Man bekämpfe zwar die Auswüchse, nicht aber die Wurzeln.
- Deshalb entstehe die Forderung, eine der kräftigen Wurzeln des Bösen zu kappen, nämlich das Privateigentum und die Geldwirtschaft (55). Beide wachsen aus der Habgier und erzeugen sie immer wieder, beide sind also Ursache und Folge der Habgier. Wenn das Privateigentum auch zu Missbrauch und gesellschaftlichem Unglück führe, so erlaube jedoch nicht die entgegengesetzte Form, nämlich die Gütergemeinschaft, bereits als solche eine vernünftige Lebensordnung, gerade wenn die einen sich vor der Arbeit drücken und die anderen ausgebeutet werden. Also bedarf es zusätzlich zur Absage an das Privateigentum einer genau überlegten Fassung des Kollektivs, der Gesellschaft mit Kollektiveigentum. Hier setzt die „Utopia“ systematisch ein.

Kritik

#### TOMMASO CAMPANELLA: „Civitas solis“:

Wir sorgen uns darum, so Campanella, das Erbgut der Tierrassen zu verbessern, und vernachlässigen darüber den Menschen.

Ansatz

Zu vieles im menschlichen Leben geschehe immer noch absichtslos, gleichsam zufällig oder nebenbei und werde den Umständen überlassen. Dafür aber seien Zeit und Ressourcen zu teuer und der Mensch zu kostbar. Der Mensch hat noch nicht wirklich die Herrschaft über die Welt und somit auch noch nicht über sich selbst ergriffen. Wenn aber seine Vervollkommnung

<sup>1</sup> Ich benütze: Thomas Morus: Utopia. Übertragen v. G. Ritter. Mit einem Nachwort von E. Jäckel. Stuttgart: Ph. Reclam Jun. 1964.

und somit auch sein Glück geschehen sollen, wird er sich ausdrücklich der Verantwortung für sich selbst stellen müssen.

Können wir uns einen solchen Schlendrian und solche Vergeudung noch erlauben? Campanella sagt entschieden nein.

Aktiver Glücksbegriff

- **Glück** kann es nur geben, wenn die Zeit, der Raum, die Begabungen der einzelnen Menschen und die Möglichkeiten, welche das Gemeinschaftsleben bietet, voll ausgenützt werden.
- Das **Glück** ist eine **Verbindung von Nutzen und Gerechtigkeit**.

#### FRANCIS BACON: „Nova Atlantis“:

Verantwortliches Leben verlange die Unterordnung aller Kräfte, selbst jener der Politik, unter die **Erforschung** der Welt und das Nutzbarmachen der Erkenntnisse für die menschliche Gesellschaft.

Die Herkunft und die Art der Gewinnung der Erkenntnisse ist nebensächlich, worauf es ankommt, ist die **Anwendung**. Es wird unterstellt, dass jegliche Erkenntnis letztlich den Menschen **nützen** wird.

## 5.2 Aufbau und Inhalt der Utopien von Morus, Campanella und Bacon

### 5.2.1 Die „Utopia“ des Thomas Morus

#### Sein Leben

Der Engländer Morus (London 7. Februar 1478–6. Juli 1535) wirkte als Rechtsanwalt, Richter, Parlamentsabgeordneter und Staatsmann; zugleich gilt er als einer der großen Humanisten der Renaissance.

Erasmus von Rotterdam schrieb über Morus: *„Er sei frei von allem Zwang, weise ein angenehmes Äußere auf und sei geboren für die Freundschaft. Ihn zeichne ein Gehör für hoch und niedrig aus, er scherze gerne. Seine Zurückhaltung gegenüber den Reichen und Mächtigen gehe mit der Pflege der Armen einher“*.

1523 amtierte Morus als *Speaker* des Parlaments und setzte sich für die Freiheiten der Legislative und die Selbstverwaltung der Kommunen ein. 1529 wurde Morus Lordkanzler, das höchste, erreichbare Amt im Königreich für ihn als Bürgerlichen. Er bekleidete es bis 1532.

Das Parlament hatte im November 1533 den Akt der *Suprematie* (der König wird Herr der englischen Kirche) erlassen, ein zweites Dekret löste die erste Ehe Heinrichs auf, der daraufhin Anna Boleyn ehelichte.

Konflikt mit der Krone

Ein **Eid** wurde verlangt, auf seine Verweigerung aber keine Strafe festgesetzt. Der Eid enthielt zwei Forderungen:

(1) Zu den Nachkommen Anna Boleyns zu halten und (2) die geistliche Oberhoheit des Königs anzuerkennen.

Morus war im Frühjahr 1534 bereit, den ersten, nicht aber den zweiten Teil des Eids zu unterschreiben. Seine unbeugsame Treue zu seinem Gewissen und damit zur römisch-katholischen Kirche führte ihn als „*des Königs guter Diener, aber zuerst als Diener Gottes*“ auf das Schafott.

## Seine Zeit

Während Deutschland 20, Frankreich 15 und Spanien 10 Millionen Einwohner zählten, hat England nur 3,5 Millionen Einwohner. Den Bauern ging es gegen Ende des 14. Jahrhunderts gut: Keine Leibeigenschaft, wenige Abgaben, Zugang zum Eigentum, Ausnützung der gemeinwirtschaftlichen Elemente. Durch die Kriege war der Adel erschöpft, der König besaß stärkere Rechte als anderswo in Europa über den Adel, er war auch der Eigentümer des Landes. England verzeichnete die weiteste Entwicklung zu einem Staat im neuzeitlichen Sinne; es verfügte über eine geschulte, wirksam arbeitende Verwaltung des Reiches. Die öffentliche Funktion war nicht mit dem Lehen verbunden. Der König war Herr über seine Funktionäre. Dem König standen die Ausübung der Justizgewalt, die Truppenaushebung und die Steuereinnahmen zu.

Wohlstand

Dann vollzog sich **um 1500 der wirtschaftliche Umbruch**. Die Umwälzungen in der Landwirtschaft waren erheblich. Ackerland wurde um der Wollproduktion willen zu Weideland für Schafe umgewandelt. Das Bodeneigentum wurde nun immer häufiger als völlig frei verfügbare und verwendbare Privateigentum aufgefasst. Diese *enclosure-Politik*, „Einzäunungspolitik“, raubte der landarbeitenden Bevölkerung die Arbeit wie auch den Unterhalt. Den vertriebenen Landpächtern blieb nur die Auswanderung, d. h. die Stadtflucht als letzte Möglichkeit. Im günstigsten Falle fanden sie als unterbezahlte Lohnarbeiter einen Unterhalt. Die Not zwang zum Stehlen, das Strafrecht schlug immer öfters mit der Todesstrafe zurück. So schaukelte sich die Repression immer weiter hoch.

Verschlechterung

Die Verschwendungssucht der höheren Schichten führte zu Steuererhöhungen, so dass Lebensmittel und auch die Wolle im Preise stiegen. In der Folge sank ein immer größerer Teil der englischen Bevölkerung auf die Armutsgrenze herab. Es bildete sich eine Gesellschaft immer extremerer Ungleichheit heraus.

Um 1490 öffnete sich England nach Beendigung der kriegerischen Auseinandersetzungen den **neuen Strömungen**.

Kultureller Austausch

- Pico della Mirandola wurde von Morus zum erstenmal ins Englische übersetzt.
- Erasmus besuchte wiederholt die Insel.

- Kurse über „*Die himmlische Hierarchie*“ des Dionysios Areopagita fanden ebenso wie zur „*Meteorologica*“ des Aristoteles statt.
- John Colet praktizierte die neue Exegese, mit dem Rückgang zu den Quellen und dem Literalsinn.
- Die sogenannte „*positive Theologie*“ nahm langsam Gestalt an, und es wurde Kritik an der Vulgata laut.
- Neben dem „*Lob der Faulheit*“ des Erasmus und dem „*Gargantua*“ des Rabelais erfuhr auch die „*Utopia*“ weiteste Verbreitung. Acht Auflagen erreichte sie in weniger als vier Jahren. Sie erschien, noch bevor die Kunde von Luthers Thesenanschlag und Reformansatz auf die Insel drang. So entsprang die „*Utopia*“ vorreformatorischem Geist.

## Zum Inhalt der „Utopia“

### Die Insellage

Geographie

Die von Utopos künstlich geschaffene Insel hat das geographische Aussehen des zunehmenden Mondes. Sie bietet Platz für 54 Städte, welche insgesamt 3,46 Millionen Bewohner zählen, und für circa 264.000 Bewohner auf dem Land.

Die Zugänge zur Insel, insbesondere die Hafeneinfahrten, sind gefährlich, die Schiffe bedürfen der Lotsen.

#### *Kommentar:*

- Wie das Wissen über die beste Staatsverfassung, so ist auch der Zugang zu dem politischen Gebilde selbst: nämlich gefährlich. Morus scheint diese Widerspiegelungen oder Verdoppelungen geliebt zu haben.
- Natur und Kunst wirkten bei der Entstehung der Insel zusammen: Das günstige Areal war von Natur aus gar keine Insel. Erst durch den Menschen, durch den sagenhaften Utopos, wurde sie es. Auch hier kennt die „Utopie“ selbst noch einmal ihre ungreifbare, ja unauffindbare Frühgeschichte. Nicht ein Naturprodukt wird also der englischen Gesellschaft und der Renaissance entgegengehalten, sondern ein in doppelter Weise zu begreifendes Kunstprodukt, der von Menschen künstlich geschaffene Text rückt eine von Menschen künstlich geschaffene Insel in den Blick.

### Die Staatsverfassung (Kap.: Von den Obrigkeiten: 67 f.)

Politische Struktur

Ein jedes „**Haus**“ auf dem Land zählt circa 44 Personen. Je 30 Haushaltungen wählen sich einen **Vorsteher**, Syphogrant oder Phylarch genannt; auch die Bezeichnungen haben ihre Geschichte. Es ist ein feiner Zug, wie Morus die Bezeichnungen „Syphogrant“ und „Tranibor“ als die älteren, „Phylarch“ und „Protophylarch“ als die jüngeren, „moderneren“ bezeichnet. Morus bevorzugt im Text die älteren Bezeichnungen. 10 solcherart repräsentierter Verbände, beziehungsweise 10 solcher gewählter Vorsteher, unterstehen einem Tranibor oder Protophylarch. Sämtliche Phylarchen, 200 an der Zahl, bilden den **Senat**. Er wählt aus vier Bewerbern, welche die vier Stadtteile Amaurotums vorgeschlagen haben (Morus sagt nicht, dass sie ihnen entstammen müssen!), den **Fürsten** aus, der nicht zuvor dem Senat angehören muss, sondern direkt dem „Volk“ entnommen werden kann. Auf Lebenszeit ist der Fürst nur dann zu wählen, wenn er in keiner Weise tyrannischer Be-

strebungen verdächtigt wird. Dem Stand der **literarisch Gebildeten** werden die Gesandten, die Priester, die Traniboren und der Fürst entnommen. Traniboren nennen sich die Verwaltungsfachleute und Richter, sie stehen dem Fürsten als Berater zur Seite und schlichten etwa die selten vorkommenden Zivilstreitigkeiten.

Der **Senat** darf nie sofort über eine politische Angelegenheit entscheiden. Das Einbringen der Sache und den Entscheid über sie müssen drei Tage trennen. Auch darf kein Antrag noch an demselben Tag beraten werden, an dem er eingebracht wurde. Die Zeitspanne diene der Unparteilichkeit! Eine **Volksversammlung** ist vorgesehen, von Morus aber nicht beschrieben. Der **Große Rat** des Inselreiches (68) setzt sich aus drei älteren Bürgern einer jeden Stadt, den Phylarchen, Traniboren und dem Fürsten zusammen, welche einmal im Jahr die öffentlichen Angelegenheiten beraten. Politische Beratung darf nur in den dazu bestimmten Gremien stattfinden.

*Kommentar:*

- Die „Utopia“ ist eine Monarchie mit zivilen Räten, antifeudalistisch, aber nicht antipatriarchalisch, eine „friedliche Meritokratie“. Die „Gebildeten“ und „Intellektuellen“ sind hoch geschätzt. Sie geht nicht vom rundum guten Menschen aus, Tyrannis ist nicht auszuschließen, so wenig wie falsche Sorglosigkeit.
- Eine größere Ausgestaltung der Verfassung erspart sich Morus, da die Festlegung des Lebens- und Staatsplanes den Institutionen keine allzugroße Regelungsaufgabe mehr überlässt und aufbürdet.
- Eine Totalpolitisierung will Morus ausschließen. Für Politik sind bestimmte Gremien zuständig.

### **Stadt und Land (Kap.: Von den Städten: 64–67)**

Jede der 54 Städte ist geräumig und prächtig. Jede stimmt mit einer jeden überein, was die Mauern, Wohnungen, Höfe und Gärten angeht. Für Brandschutz ist ebenso gesorgt wie für den Einfall des Lichts. Einheitlichkeit und Pracht gehen miteinander einher. **Die Bewohner wechseln durch Los alle zehn Jahre in ein anderes Haus.** So vollzieht sich ein gewaltiger Umtausch. Die Menschen wechseln ohne Schwierigkeit von einem Haus in ein anderes, gleichen sich die Häuser und Wohnungen doch im Wesentlichen. Sie sind offen, leicht und leise zu betreten und zu verlassen. Eine Stadt besteht aus sechstausend Familienverbänden. Einem solchen Verband gehören nicht weniger als zehn und nicht mehr als sechzehn Mitglieder an.

Keine lokale Beständigkeit

Die äußerste Entfernung einer **Stadt** von der anderen beträgt eine Tagesreise. Die Hauptstadt nennt sich Amaurotum. Zwei Flüsse durchziehen sie wie in Kreuzesform. Ebbe und Flut bestimmen ihr Leben mit. Bei Flut dringt das Salzwasser bis über die Stadt hinaus vor, bei Ebbe füllt sich das Flussbett mit Süßwasser wieder, und dies im ständigen Wechsel. Morus liefert eine detailliertere Beschreibung des Stadtzentrums von Amaurotum, eines zu beschreiben, reicht ja aus, gleichen sie sich doch alle. So spricht er von den Märkten, je nach Ware verschieden und getrennt, Hallen zur Einnahme der gemeinsamen Mahlzeiten, von den öffentlichen Spitälern etc.(78). Wo die Menschen getrennter leben, essen sie für sich allein, sonst gemeinsam: und zwar nicht, weil zu Hause zu essen verboten wäre. Es gilt aber als unanständig und zeitaufwendiger. Gärten und Gartenkultur prägen das städtische

Zusammenleben, welches von der friedlichen Kultur der Sesshaftigkeit Zeugnis ablegt.

Die Gleichheit schließt den **Wettstreit** nicht völlig aus. So gibt es den Wett-eifer im Ausschmücken der Häuser, Straßen etc. Ein produktiver, friedlicher Konkurrenzkampf!

Das **Ackerland** ist um die Städte herum in einer Mindestgröße von zwölf Meilen gelegt. Beide Lebensräume sollen sich möglichst angleichen, jedenfalls nicht in unproduktiver Spannung, Gehässigkeit oder Vernachlässigung und Unkenntnis nebeneinander erleben. Alle Städter kennen das Landleben und wissen, dass alles, was die Stadt benötigt, vom Land stammt (82).

*Kommentar:*

- Das **Los** galt immer als das Mittel der Zuteilung bei völliger Gleichheit.
- Utopia ist das Land der nicht abgeschlossenen Räume. Die Offenheit im Innern des Landes bedingt die Abgeschlossenheit der Insel nach außen.
- Die **Maße**, welche Menschen zu vergeben haben, richten sich möglichst an den natürlichen Maßen aus, an Mond (s. Inselform) oder an der Natur, die „nichts vergeblich macht“ (Aristoteles Politik I.2).
- Wir haben es mit keiner Nomaden- oder Kriegerkultur zu tun und trotzdem prägt der **Wechsel** zutiefst das Leben. Der Wechsel von Ebbe und Flut, der Wechsel der Häuser und der zwischen der Stadt und Landbevölkerung: Morus hat vielleicht ein solches pulsierendes Element, welches sich auch im Ein- und Ausatmen findet, zur Ordnung der künstlichen Verhältnisse für hilfreich gehalten; es würde sich dann um eine Annäherung von Kunst an Natur handeln.
- **Utopia war nicht von Anfang an fertig**. Jeder Generation blieb etwas daran zu tun. Morus stellt kein Modell vor, das nur Einfügung erlaubt und unterwürfige Anpassung an das Leben der Vorfahren verlangt. Nicht Mimesis, sondern schöpferischer Beitrag!

#### **Ehe und Familie (Kap.: Von den Sklaven: 111–114)**

Anders als bei Platon besteht keine Frauen- und Kindergemeinschaft, vielmehr strenge **Monogamie** (113). Lässt sich von einer Pflicht zur Ehe sprechen? Nein! Die Braut- und Freierschau in aller Nacktheit, das Verbot vor-ehelichen Geschlechtsverkehrs, die Heirat vor einem Priester: So verläuft der Weg in die Ehe! Missgeburten bleiben möglich und werden nicht vernichtet (115). Die **Scheidung** ist erlaubt, und zwar a) bei massiver Kränkung des einen Partners durch den anderen, wobei kein Unterschied zwischen Vergehen des Mannes und der Frau gemacht wird; und b) bei Unvereinbarkeit der Charaktere (113). Die Senatoren haben allerdings diese Fälle zu prüfen und die Trennung zu erlauben; wobei – ein interessantes Detail – die Ehefrauen der Senatoren den Fall gründlich mitprüfen. Sachverstand geht also vor Legitimation durch Wahl (114)!

**Todesstrafe** wird bei wiederholtem Ehebruch, **Zwangsarbeit** bei einmaligem Ehebruch verhängt (114). Dem Fürsten steht bei einmaligem Ehebruch und Weiterbestehen der Liebe ein Begnadigungsrecht zu (Es würde sonst der unschuldige Ehegatte mitbestraft werden).

### Die Arbeit (Kap.: Von den Handwerkern: 69–75)

Worin ist das Leben aller gemeinsam? Im Erlernen des **Ackerbaus** und einem **Handwerk**! Beide Geschlechter, jung und alt, lernen und kennen es. So nimmt ein jedes Mitglied von Utopia an einem allen gemeinsamen Erfahrungshintergrund teil. Alle erfahren, wie langsam die zum Leben nötigen Früchte wachsen und reifen. Und wenn auch der Ackerbau körperliche Anstrengung abverlangt, so wissen die Utopier doch, dass das Leben nicht in ihrer Gewalt steht. Die Handwerke bleiben auf niedrigem Entfaltungsniveau. Der Bedarf an Kleidung ist gering, sie wird selbst angefertigt (74 f.).

Das **Gewerbe des Vaters ist zu erlernen**. Erblichkeit der Gewerbe! Wer sich hier nicht einfügen will oder kann, hat nur den Ausweg, durch Adoption in eine andere Familie zu gelangen.

**Lernen** geschieht durch Mitleben, Miterleben, Abschauen und langsames Einüben.

Gegen den **Müßiggang** ist das Leben gerichtet. Sechs Stunden Arbeitszeit sind jedem abverlangt. Jede freie Zeitspanne ist nutzbringend zu verwenden. Weiterbildung, Sport und erzieherische Spiele (Tugend-Laster-Spiele) sorgen dafür, keinen Stillstand eintreten zu lassen, aber auch nicht zum Müßiggang zu verführen. Von der Arbeit sind weder die Kinder noch Frauen, auch nicht die Priester, sondern nur die „Syphogranten“ befreit: Sie regeln die Arbeit und passen auf.

Die **Güter**, Produkte oder Arbeitsergebnisse werden nicht am Maßstabe des Geldes, sondern an ihrem **Nutzen für das einfache Leben** gemessen, welches genau definiert ist.

*Kommentar:*

- **Homogenität** ist gegeben, wie sie heute wieder für die Verfahren und Diskurse verlangt wird.
- Vordergründiges Ziel ist es, Müßiggang zu vermeiden, gefüllte Speicher zu haben, um aus Furcht vor künftigem Mangel nicht Habgier und Hochmut (78) aufkommen zu lassen. Durch **möglichst wenig Arbeit** sind gute und lebenswichtige Ergebnisse zu erzielen. Außerhalb von Utopia ist oft aufgrund der schlechten Arbeitsorganisation zur Herstellung desselben Produktes ein Vielfaches an Leistung erforderlich.
- Es geht also keineswegs in Utopia darum, die Menschen zu erschöpfen oder an die körperliche Arbeit zu fesseln. Das **Hauptziel** heißt, „für alle Bürger möglichst viel Zeit frei zu machen von der Knechtschaft des Leibes für die freie Pflege geistiger Bedürfnisse“ (75). Dies ist das Ziel der ständig auf ihre Effektivität kontrollierten Arbeitsverfassung, die sie in den Dienst des Glücks des Lebens stellt.
- Mit der Einfachheit der Lebensweise verbinden sich **Entspannung und Freizeit**. Ein fröhlicher, leicht beschwingter Unterton prägt das utopische Leben.

### Verkehr untereinander (Kap.: Der Verkehr: 62–64, 75–82)

Der **ländliche Haushalt** besteht aus dem Vorstand, nämlich Frau und Mann, 40 Mitbewohnern, die Bürger sind, und zwei Hörigen. Jedes Jahr wird die Hälfte der Bewohnerschaft des Hauses ausgewechselt. Der oder die Neuein-

tretende lernt im ersten Jahr von den Älteren und gibt im zweiten Jahr seine/ihre Erfahrungen an die Jüngeren weiter. Es besteht die Freiheit, auch länger zu bleiben.

Allmonatlich vereinigt ein **Festtag** in der Stadt Land- und Stadtbevölkerung. Die kontrollierte Lebensführung schließt bei unheilbarer, qualvoller Krankheit auch den **Suizid** mit ein (111), den Priester und Senat jedoch zulassen müssen.

*Kommentar:*

- Der **Austausch**, normalerweise im politischen System bei der Ämterbesetzung und den Parlamentswahlen anzutreffen, findet sich in der „Utopia“ in den Bereichen des Wohnens und Arbeitens, nicht jedoch sehr im politischen System ausgeprägt (Der Fürst wird normalerweise auf Lebenszeit gewählt). **Gleichheit** ist also in den direkter das Leben bestimmenden Bereichen hergestellt, der Gleichberechtigung im politischen Betrieb gilt nicht das Hauptaugenmerk.
- Die Einstellung, die erzeugt wird, ist nicht die des „*Alles ist mein!*“, sondern „*Nichts gehört mir für immer!*“ Immer gibt es einen **Nachfolger**, nie ist man der Letzte und immer vor einem Nachfolger verantwortlich.

### **Privateigentum (Schlusswort: 149–154)**

Gemeingüter statt  
Privateigentum

„Utopia“ kommt **ohne Privateigentum** aus, belastet sich also nicht mit den Problemen ungerechter Güterverteilung, es kennt weder Arme noch Bettler, und nicht die Lüge, dass das Gemeinwohl angezielt sei. Die Furcht vor Schulden und Schuldknechtschaft ist unbekannt. Man hat, was man zum täglichen Leben braucht. Indem die Bürger ihre **Wohnungen tauschen**, von einer in eine andere ziehen, wird das Bewusstsein gestärkt, dass für einen jeden gesorgt sei und dass man nichts an Sachgütern sein eigen nenne. Unterschiede zwischen den Menschen ergeben sich nicht durch die Herrschaft über Sachen, sondern durch die Entfaltung der eigenen Vermögen. „Utopia“ bildet eine Gesellschaft ohne Goldschmiede, Wucherer, Juweliere (150 f.), ohne unnütze Ordensleute und fanatische Missionare, ohne Ausbeutung, ohne Verschwörung der Reichen gegen die Armen, ohne Missbrauch des Staates und seiner Institutionen für das partikuläre Interesse. Alles Eigentum ist Gemeineigentum. Dieses verlangt aber dringend, dass „*die Speicher gefüllt seien*“ (149, 152, 77).

*Kommentar:*

- Morus hat gut erfasst, dass in einer Gesellschaft des Privateigentums der Mensch beständig auf den anderen schaut, sich mit ihm vergleicht und **sein Glück an fremdem Unglück misst**.
- Interessanterweise lenkt eine Gesellschaft kollektiven Eigentums den Blick des Menschen eher auf sich. Er fragt sich, was ihm not tue und ihn glücklich mache. „*Die vernünftige Einsicht in den eigenen Vorteil*“ (153) in der „Utopia“ **begünstigt den Individualismus und gerade nicht den Kollektivismus!**

### **Die Sklaven (Kap. Von den Sklaven: 110–120)**

In diesem Kapitel spricht Morus sinnigerweise auch von den Kranken und der Heirat. Sklave oder Sklavin wird man in „Utopia“ nicht durch Kriegsge-



fangenschaft oder Abstammung. Der Utopier (auch die Utopierin?) wird zum Sklaven durch gerichtliche Verurteilung zur Sklaverei, z. B. wegen Herumtreiberei (83). Die weit größere Zahl an Sklaven stammt aber aus dem „Heer“ der in einem anderen Staat zum Tode Verurteilten. **Utopia kauft diese Menschen jenen Staaten ab, „schenkt“ ihnen das Leben und lässt sie die Sklavenarbeit in „Utopia“ machen.** Es arbeiten Fremde, die im eigenen Land bittere Not litten oder leiden würden, in freiwilliger Knechtschaft unter den Utopiern. Sklaven müssen die Tiere abschlachten. Würden die Utopier diese Arbeit tun, bestünde die Gefahr, dass ihr Mitleid mit den Tieren abstumpfen würde, was nicht sein darf (78, 99).

*Kommentar:*

- Utopia kommt nicht ohne eine solche Schar an „Dienern“ aus. **Sie gehören zum „Glück“ von „Utopia“.**
- Es gibt Verbrechen unter ihnen. Eine Strafe ist die Versklavung der Täter.

### Die Strafen (114 ff.)

Unbelehrbar Widerspenstige werden totgeschlagen (115), Todesstrafe folgt auch auf wiederholten Ehebruch, bei Mord und Totschlag.

Todesstrafe und  
Zwangsarbeit

Utopia bevorzugt die Zwangsarbeit, hilft sie doch die Familie zu ernähren, füllt das Staatssäckel und schreckt auch ab.

**Eine jede Strafe soll immer Hoffnung machen, auf Besserung zielen.** Sie darf den Verurteilten nicht der Grundversorgung berauben, auch ist er würdig zu behandeln (es dürfen ihn keine bleibenden Schandmerkmale markieren).

Die Utopier suchen nicht bloß durch Strafen von Missetaten abzuschrecken, sondern auch durch Aussicht auf Ehrungen zur Tugend anzustacheln (116).

*Kommentar:*

Morus vermochte sich selbst dieses Gemeinwesen nicht ohne Strafen und d. h. nicht ohne Abweichler vorzustellen. Damit ließ sich auch hier Gleichheit aller nicht ohne Ungleichheit durch Strafe und Belohnung denken, und dies nicht um der Arbeit, sondern um der Korrektur in der Lebensführung willen.

### Die Reisen (Kap.: Von den Reisen der Utopier: 82–109)

Der Arbeitsort darf nur mit Erlaubnis verlassen werden. Das Reisen muss möglichst billig sein, der Reisende darf keinem zur Last fallen. Der Reisende erhält für die Reise von der Gemeinschaft seine Ausstattung. **Es gibt weder Gasthaus noch Bordell,** so dass es höchst unattraktiv ist zu reisen. „Überall sieht die Öffentlichkeit dem einzelnen zu und zwingt ihn zu der gewohnten Arbeit und zur Ehrbarkeit beim Vergnügen“ (83).

Es erfolgt Produktausgleich (84 f.). „Utopia“ lebt unter einer **Planwirtschaft** der Zirkulation, die die Produktion festlegt. Der Zahlungsverkehr mit dem Ausland wird großzügig gehandhabt, Gold und Silber werdensystematisch in Verruf gebracht (86 ff.).

*Kommentar:*

Wert wird durch Meinung erzeugt, die Meinung muss also beeinflusst werden. An der Wurzel ist anzusetzen!

### Der Krieg (Kap.: Vom Kriegswesen: 120–132)

Wann ist ein Krieg berechtigt?

- **Gegen Tyrannis** kann manchmal nur die Kriegsdrohung und der Einsatz der Waffen helfen, außerdem sind
- andere Völker in ihrem **Befreiungskampf** zu unterstützen.
- Wenn den eigenen Staatsangehörigen im Ausland durch Gewalttat Schaden zugefügt wurde. (122f.), Morus kennt bereits ein „**humanitäres Interventionsrecht**“.

Zum Kriegführen beschäftigen sie **Söldner**, vorzugsweise Zalopeten (125).

### Koloniengründung (76f.)

Die Bevölkerungszunahme lässt sich nicht immer steuern. Sie stellt ein Ernährungsproblem dar. Wenn innerstaatliche Umsiedlung nicht mehr möglich ist, so fördert „Utopia“ die **Auswanderung**. Wenn die Bewohner der Gebiete, in welche die Utopier einströmen, sie aufnehmen, ist es gut; verwehren sie ihnen aber die Niederlassung, so gilt: *„Wer sich weigert, nach ihren Gesetzen zu leben, den vertreiben sie aus den Grenzen, die sie sich selber stecken. Gegen die Widerstrebenden führen sie Krieg, „denn sie halten es für einen sehr gerechten Grund zum Kriege, wenn irgendein Volk ein Stück Boden selber nicht nutzt, sondern gleichsam zwecklos und leer besetzt hält, sich aber doch weigert, die Nutzung und den Besitz anderen zu überlassen, die nach dem Willen der Natur von dort ihre Nahrung ziehen sollten“* (76f.).

### Spiele, Feste

**Nutzbringende Spiele sind zugelassen**, für den Zusammenhalt der Gesellschaft sind die Feste in der Stadt unverzichtbar. Der Grundton der Fröhlichkeit bleibt auch dadurch erhalten, dass die Sklaven übelstimmende, grobmachende Arbeit von ihnen fernhalten.

### Religion (Kap.: Religiöse Anschauungen: 133–149)

**Grundhaltungen** sind die der Rücksichtnahme, der Einhaltung des Missionsverbots und die Achtung der Religionsfreiheit, welche auch die Schonung der „Atheisten“ einschließt, die zwar kein Amt bekleiden und nicht öffentlich vor dem gemeinen Volk werben, aber sonst nicht behelligt werden dürfen (137).

Glück im maßvollen  
Genießen von Lust

### Die Suche nach der Glückseligkeit bildet den Rahmen jeden Lebens:

Die unsterbliche Seele, zur Glückseligkeit geschaffen, sucht nach ihr und muss sich vor Gottes Gericht für ihr Leben verantworten. Glückseligkeit besteht in rechtschaffenen Vergnügungen (heiteres Christentum!); die Vergnügungen der Seele und des Leibes (100), welche die Utopiern sich gestatten, erlauben es auszurufen: *„Nirgends ist das Volk tüchtiger, nirgends der Staat glücklicher“* (105).

Die **sinnenfreudige Religion** der Utopier verwahrt sich gegen Asketismus, Traurigkeit, Ausschweifung und Zügellosigkeit: Das irdische Leben ist in freudig zu erfüllender Zucht zu leben. Fröhlichkeit – Sich etwas gönnen – wechselseitige Hilfe: Dieser Dreiklang der Lebensführung stärkt sich durch

den Blick auf die Natur und bewahrt sich vor Verengungen in Richtung Egoismus, denn die Natur sorgt in Schönheit für sich und alle Menschen.

**Vergnügen** (96): Die Utopier unterscheiden das echte Vergnügen vom unechten und klären ein jeder für sich den Unterschied mit der **Nutzenprüfung**. Es ist immer ein „Kurz-Schluss“ auf das für das Leben Notwendige innerhalb der Ordnung der Natur zu tun. Was sollen Abstammungen, kostbare Kleider, jeglicher Luxus, erspartes Geld, Würfelspiel, Jagd oder die gierige Naturbeherrschung eigentlich für einen **Nutzen** haben? Den echten **Vergnügen des Leibes** (durch Nahrungszuführung und Entleerung, aber auch durch Musik) ziehen die Utopier die **Vergnügungen der Seele** (durch die Verstandestätigkeit, die Übung der Tugend, das Bewusstsein der Rechtfchaffenheit) vor (100).

Frage nach der Utilität

### Verhältnis zum christlichen Glauben

Ohne das Christentum zu kennen, entwickelten die Utopier eine diesem vergleichbare Morallehre und Politikauffassung. Das vernünftige Volk glaubt an Gott den Vater, den allwissenden und allmächtigen Schöpfer (133) und stimmt faktisch der Lehre Christi zu (134f.)

**Fazit:** Kein irdisches Paradies ist den Utopiern anvertraut, wohl aber eine Gesellschaft gegeben, welche den natürlichen Wünschen und echten Bedürfnissen der Menschen gerecht wird.

## 5.2.2 Der „Sonnenstaat“ des Tommaso Campanella

### Sein Leben

Campanella (September 1568 in Dörfchen Stignano bei der Stadt Stilo in Kalabrien, damals zu Spanien gehörig – Paris 21. Mai 1639), Dominikaner, Schriftsteller. Wanderschaften und Inhaftierungen unterbrachen immer wieder ein reiches publizistisches Leben.

Werke:

„De Monarchia Christiana“, „De Regimine Ecclesiae“, „Discorsi alli Principi d'Italia“, „De Monarchia Hispanica“ (Campanella trat für einen einheitlichen Weltstaat ein, was ihm keine Freunde bei den Monarchen schuf).

Nachdem 1599 ein Aufstandsplan, an dessen Zustandekommen auch Campanella beteiligt war, vorzeitig verraten wurde, wurde er inhaftiert, doch da man ihn nicht nur des Hochverrats, sondern auch der Ketzerei angeklagt hatte, war das kirchliche Gericht für ihn zuständig. Dieser Umstand rettete ihn vor der Hinrichtung. Er wurde durch mehr als 50 Gefängnisse geschleppt, siebenmal schwer gefoltert, einmal 40 Stunden lang, worüber er in dem „Sonnenstaat“ berichtet: seine Folgerung ist, dass der Mensch sich selbst bestimmen könne und nicht von den Qualen und den Sternen etc. gelenkt werde. Während der 27-jährigen Kerkerhaft entstand die „Cittá del Sole“. 1626 freigelassen, kerkerte ihn das Heilige Offizium nur einen Monat später

Historischer Ursprung der Utopie

wieder ein. Aus dieser Haft befreite ihn 1629 eine Initiative Papst Urban VIII. 1634 von neuem im Zusammenhang mit dem Verfahren gegen Galilei bedroht, floh Campanella mit Hilfe des französischen Gesandten Nau-deus und des Noailles nach Frankreich, wo besonders Gassendi ihm half.

## Seine Zeit

Wirtschaftliche Not  
und utopische Sehnsucht

Um 1600 erlebte Italien einen stärkeren **wirtschaftlichen Niedergang**. Sehr viele Menschen waren arbeitslos, und wer Arbeit erhielt, geriet in immer größere Abhängigkeit vom Geldgeber.

Der Ruhm des Textes in ganz Europa gründet auf der lateinischen Version. Die 20 Jahre früher entstandene Fassung in der italienischen Volkssprache zeigt deutlicher, dass der utopische Entwurf das **idealisierte Programm des Volksaufstandes von 1599** war.

Der Text reicht weder literarisch noch inhaltlich an die Qualität der „Utopia“ des Morus heran. In Dialogform zwischen dem Verwalter eines Klosterhospizes und seinem Gast, einem Seemann aus Genua, gehalten, verfällt das Gespräch immer mehr zum Monolog mit farblosen Zwischenfragen.

## Inhalt

Zum Inhalt der „Civitas Solis“, auf deutsch: „Der Sonnenstaat. Ein poetischer Dialog“<sup>1</sup>. Ich werde alle Charakterzüge dieses „Staates“ unerwähnt lassen, welche sich auch in der „Utopia“ des Morus finden.

### Die Berglage auf einer Insel

Künstliche Anordnung der Stadt

Die Sonnenstadt befindet sich auf einem **Hügel**, der sich in immer enger werdende Kreise nach oben verengt, bis er auf der Kuppe in einen weiten, ebenen Platz endet. In seiner Mitte erhebt sich ein kunstreich gebauter Tempel. Auf dem Altar befindet sich ein Globus, der den Himmel, und ein Globus, der die Erde zeigt. 49 Priester und Mönche wohnen in Zellen rings um den Tempel herum. Genau unter der Wetterfahne, welche auf dem Tempeldach steht, liegt ein Kodex, dessen Text mit goldenen Lettern geschrieben ist. Er enthält die „wichtigsten Dinge“. Die ersten Ansiedler und Erbauer waren aus **Indien** geflohen; sie beschlossen, auf diesem Berg ein philosophisches Leben in Gemeinschaft zu führen.

### Die Staatsstruktur

Dem obersten Regenten, Priester Sol, auch „Metaphysikus“ geheißen, stehen drei Mitregenten zur Seite:

Pon, Sin und Mor: Macht, Weisheit und Liebe.

1. **Pon** ist für Krieg und Frieden zuständig, er steht an der Spitze der Militärbehörden.
2. **Sin** hat unter sich die *artes liberales* und sämtliche Wissenschaften, er steht den Gelehrten und Schulen vor; für jede Wissenschaft ist eine

<sup>1</sup> Thomas Campanella. Der Sonnenstaat. Idee eines philosophischen Gemeinwesens. Berlin: Akademie-Verlag 1955.

Amtsperson eingesetzt. *„Sie besitzen nur ein einziges Buch, das sie ‘Weisheit’ nennen, worin alle Wissenschaften kurz und leichtverständlich zusammengefasst sind. Daraus lesen sie dem Volk nach Art der Pythagoräer vor.“* Auf den Mauern sind die Wissenschaften, ihre Gegenstände und die Erfindungen abgebildet. In Nischen lagern Exponate der Heilmittel; Baum- und Pflanzenarten, Fluss-, See- und Meeresfische, Muscheln; Vögel (auch der Phönix!), Reptilien und Insekten, die höherentwickelten Landtiere (z. B. Pferde): sie alle sind zwecks der Anschauung und um des Lernens willen ausgestellt. Eine Welt, besser: Die Welt zum Anfassen! Die Handwerke und ihre Werkzeuge fehlen nicht. Die Porträts der großen Erfinder und Gesetzgeber (Moses ; an besonderer Stelle das Bild Jesu Christi und die Bilder der zwölf Apostel, dann Bilder Cäsars, Alexanders, Pyrrhus, Hannibals ) schauen auf die Lernenden herab. Die Bürger des Sonnenstaates senden laufend Kundschafter aus und informieren sich. *„Die Lehrer erklären diese Bilder, und die Kinder eignen sich alle Wissenschaften mühelos und gleichsam spielend durch Anschauung an, noch ehe sie zehn Jahre alt sind.“*

3. **Mor** betreut das Zeugungsgeschäft. Männer und Frauen werden so verbunden, dass die bestmögliche Nachkommenschaft erzielt wird. „Liebe“ leitet auch die Erziehung, die Herstellung der Arzneien, Aussaat und Kleidung. Die Namensgebung erfolgt aber durch Sol.

Der **Metaphysikus** regelt im Einvernehmen mit den dreien das Staatsgeschehen. Ohne ihn geschieht nichts; was er will, heißen die anderen gut. Der Metaphysicus wird gewählt. Die Wahl soll auf den Gelehrtesten und charakterlich Erprobtesten fallen. Neben den Wissenschaften muss er gut die Geschichte kennen. Unterstellt wird, dass wer viel weiß, auch gut regiert. Das Wissen ist allerdings nicht Bücherwissen, sondern „verdaut“ und „erprobt“. Nur ein schöpferischer Geist kann Metaphysicus werden. Er ist zugleich der oberste Priester. Es herrscht eine „Oligarchie“ der Einsichtigen, denn wenn formal gesehen auch Demokratie besteht (Wie dieses Modell den kommunistisch verfassten Staaten gefallen haben muss!), so sind letztlich doch die Philosophen-Priester entscheidend, wie eben auch die vier zusammen regieren sollen, tatsächlich aber Metaphysicus entscheidet.

### **Gegen die Habsucht: Frauengemeinschaft und Gemeineigentum**

Frauengemeinschaft ist üblich, heißt es, alles ist Gemeingut, die Verteilung Sache der Obrigkeit. *„Die Wissenschaften, die Ehrenstellen und Lebensgenüsse sind in der Art gemeinschaftlich, dass sich keiner vor den anderen etwas aneignen kann.“* **Wer Eigenes begehrt, verfällt bald in Selbstsucht**, der Starke wird immer furchtloser und stärker, der Arme geizig, hinterlistig und verlogen. Wer eine eigene Wohnstätte wolle, begehre auch eine Frau für sich und wolle eigene Kinder haben, dies führe zum „Privateigentum“, daraus entspringe die Selbstsucht. Sei aber einmal der Sumpf der Selbstsucht „ausgetrocknet“, habe die Selbstsucht keinen Gegenstand mehr und keine Bleibe und werde durch die Liebe zum Gemeinwesen abgelöst. Führe eine solche Ordnung aber nicht zur Faulheit oder Unlust? Erst einmal berechtigt nichts zum Müßiggang, jeder sei gefragt und „brauchbar“. Es werde dazu erzogen, die Arbeit als eine Ehre anzusehen, und besonders jene Arbeit, sich für das Vaterland aufzuopfern. Auch sei der Geist der Freundschaft nicht er-

loschen, im Gegenteil, sie seien sehr solidarisch, d. h. sie helfen sich in der Erziehung, im Studium, in der Krankheit, im Kriege. Obwohl sie sich keine Geschenke machen können! Die Gemeinschaft wache darüber, dass bei dem Austausch von kleineren Geschenken, welche die Bürger von der Gemeinschaft erhalten, nicht zuviel oder zuwenig geschenkt werde. Gegen den Hochmut, der als Gefahr lauert, gehen die Bewohner an, indem sie absichtlich immer wieder niedrigste Dienste verrichten (59). Den Reinen ist alles rein, Absonderungen sind nicht in höhere und niedrigere zu unterteilen. **Sie haben keine Sklaven**, denn nicht die Sklaven selbst, aber wohl die Sklaverei insgesamt, würden die Sitten verderben.

### Arbeit

Frühchristliche Arbeitsauffassung

Vier Stunden Arbeit pro Tag! (60) Die übrige Zeit kann nach Belieben ausgefüllt werden, doch gibt es Einschränkungen, so sind beispielsweise Spiele im Sitzen verboten. Harte Arbeit mache gemein, hinterlistig, unstet, unehrlich, deswegen also hat sie zu unterbleiben (60). Sowohl ist die bittere Armut zu vermeiden als auch der Reichtum (einiger): In einer wahren Gemeinschaft (wie sie die Apostelgeschichte 2,44–46; 4,32–35 zeichnet) sind alle arm und reich zugleich, reich, weil alle das haben, was sie brauchen, arm, weil keiner etwas besitzt. Nicht sie dienen den Dingen, sondern die Dinge dienen ihnen. Arbeitsteilung herrscht zwischen Männern und Frauen. Wohn- und Schlafräume, Betten und andere notwendige Dinge sind allen gemeinsam. Körperlich anstrengendere Tätigkeiten verrichten eher die Männer. Wer unter 40 ist, dient denen, die älter sind. Ein Benotungssystem hilft, oft mehr als Aufsicht und Strafen.

Jedes Fleckchen Land wird für den Ackerbau ausgenützt, der mit Hilfe halbautomatischer Geräte erfolgt (74). Sie arbeiten im Gehorsam, weil die Vorgesetzten wie ihre Väter oder ihr älterer Bruder gelten.

### Handel

Ablehnung des Handels

Vom Handel erwarten sie nur geringen Nutzen; aber sie kennen den Wert des Geldes und prägen selbst Münzen (also offener als in „Utopia“, aber noch nicht so organisiert wie in „Atlantis“). Die Kontakte mit fremden Kaufleuten werden an möglichst verschwiegenen Plätzen angebahnt wie auch durchgeführt von den gefestigsten älteren Bewohnern. Eher tauschen sie Waren als dass sie Geld hergeben oder empfangen.

### Das Essen

Jede Mahlzeit wird durch Ärzte ausgesucht und überwacht, jeder erhält seine Schüssel, seine Serviette, seine Portion zugeteilt. Das Essen geschieht in Schweigen, Tischlesung [Ausnützen der Zeit] „Die jungen Leute bedienen sich gegenseitig selbst, und wehe den Widerspenstigen!“ Der Kranke erhält mehr und kräftigere Kost, dann die hohe Sorge um Hygiene. Die Speisekarte (78) sieht für den 1. Tag Fleisch, den 2. Tag Fisch und für den 3. Tag Gemüse vor, anschließend wiederholt sich der Ablauf. Mäßig sind sie im Trinken, doch darf Weingenuss mit dem Alter steigen. Körperpflege, besonders das Baden (79), steht hoch im Kurs.

### Die Erziehung

Die Erziehung stellt ganz auf die Aufnahmefähigkeit und die Bedürfnisse der Lernenden ab. Der Stoff muss anschaulich gemacht werden. Die gemeinsame Lebensführung ermöglicht es besonders gut, Begabungen und auffallendere Talente zu vermerken. Jeder soll das tun können, wozu er am ehesten geeignet ist. Zusammen mit den Wissenschaften ist immer auch ein Handwerk zu erlernen, geistige und körperliche Arbeit dürfen nicht getrennt werden!

### Die Strafen

Diebstahl, Meuchelmord, Blutschande, Ehebruch etc. gibt es bei ihnen nicht. Bei Vergehen wird der Schuldige zuerst von der gemeinschaftlichen Mahlzeit, dann vom Umgang mit Frauen und anderen Ehren ausgeschlossen, immer auf Zeit!

### Der Krieg

Pon organisiert das Kriegswesen und die Kriegführung. Eine Heerschau findet alle zwei Monate statt (63). Der Glaube an die Unsterblichkeit der Seele beseitigt die Furcht vor dem Tode; Kriegslektüre ist empfohlen und versetzt in die rechte Stimmung. Häufige Kriegsvorbereitungen steuern der Verweichlichung entgegen. Sie entbehren auch nicht der Plausibilität, da es auf der Insel noch andere Königreiche gibt, die auf den Sonnenstaat neidisch sind (64). Es gibt Feinde des Staates, die als Feinde keine menschliche Behandlung verdienen. Grundsätzlich aber sind die Feinde zu schonen, um sie zu bessern.

### Die religiösen Haltungen

Aufgabe der Priester ist es, die Gewissen der Bürger zu reinigen (87). Die Beichte ist zentral! Alle beichten letztlich Sol, so erfährt er, was sich im Geheimen tut. Auch die drei Mitregenten beichten: die Sünden der anderen, die sie erfuhren, und ihre eigenen [Beichtet Sol selbst?].

Es gibt das **Opfer**, das einen politischen, öffentlichen Sinn hat. Ein Bürger, der sich freiwillig meldet, lässt sich Gott darbringen: Er wird in die Kuppel emporgezogen und dort oben ernährt, so dass er überleben kann. Für ihn wird unterdessen gebetet. Nach 20 oder 30 Tagen wird er, wenn er noch lebt, herabgelassen. Er tritt in den Priesterstand ein. „*Er genießt fortan Achtung und Ehrerbietung: denn er hat sein Leben um des Vaterlandes willen Gott zum Opfer angeboten und behielt es nur, weil Gott niemals den Tod des Opfers will*“ (89).

### Das Verhältnis zum christlichen Glauben

Sie folgen einer „natürlichen Religion“, deren Kernaussagen und -gebote dem Christentum entsprechen. Die *Goldene Regel* gilt ihnen als ein moralisch-religiöses Gebot (102).

### Abgrenzungen

#### Zu Platons „Staat“:

Während bei Platon die Staatslenker und Wächter eine eigenen „Kaste“ bilden, abgesondert von denen, für die sie zu sorgen haben, ist die Führungsriege der Civitas Solis gleich mit allen anderen gestellt. Sie sind politisch und ökonomisch grundsätzlich gleichgestellt. Insofern hat der „Sonnenstaat“ eine größere Nähe zu den „Nomoi“ Platons (V.10).

#### Zu Dantes „Monarchia“:

auch in Campanellas „Politica“ wird die Einheit von Land, politischer Gewalt und Religion angestrebt; im Gegensatz zu Dante verwirft Campanella die Zweiheit von Kaiser und Papst.

#### Zu Machiavellis „Discorsi“:

im Gegensatz zu ihnen erkennt Campanella der „Religion“ nicht einen bloß funktionellen Wert zu, Religion ist für ihn bedeutsamer, sie ist lenkende, stärkende, eigenständige Kraft. Ist Religion für Machiavell „politisch“, so für Campanella „natürlich“. Aber Religion ist nicht „Offenbarungsreligion“ und richtet den Menschen nicht auf einen persönlichen, Mensch gewordenen Gott aus.

Einer „materialen“ Demokratie, in welcher die jeweilige Mehrheit entscheidet, ist es laut Campanella nie und nimmer zuzutrauen, dass sie die Zukunft zum Wohle aller vorbereitet und das jeweilige Neuland betreten hilft. Glücksbedingungen sind nur in einer geschichteten Gesellschaft, mit abgestufter Kompetenz zu erreichen, in welcher die große Zahl der Menschen sich gehorsam und willig den Weisen anvertraut. Die religiöse Dimension gilt Campanella dabei für unverzichtbar.

In einem Brief Campanellas an Ferdinand II de Medicis vom 6. Juli 1638 lesen wir, dass ein Mensch und sein Werk in drei Tagen auferstehe oder nach drei Jahrhunderten. Tatsächlich setzte im 19. Jahrhundert eine Campanella-Renaissance ein. Sozialisten wie Kommunisten entdeckten ihn.

## 5.2.3 Die „Nova Atlantis“ des Francis Bacon

### Leben

Bacon (London 22. Januar 1561–9. April 1626) war Jurist und Politiker, Wissenschaftler und Wissenschaftsorganisator. Seine wissenschaftspolitische Initiativen fasste er 1592 im Brief an Lord Burghly (Krohn, 23 f.) zusammen: „*Alles will ich kennenlernen*“ und in der Rede „Zum Ruhme der Erkenntnis“ sagte er, er wolle über eine Bibliothek und einen Garten verfügen, beide, die vom Menschen gemachte und die vorgefundene Welt, seien ein Modell der universellen Natur.



Von den philosophischen Schriften seien nur erwähnt: „Die männliche Geburt der Zeit oder die große Erneuerung der Herrschaft des Menschen in der Welt“, 1603. In dieser Schrift heißt es: „Wissenschaft erlangt man durch das Licht der Natur, nicht durch die Dunkelheit der Vergangenheit“ (Werke III, 535).

Werke Bacons

„*De Interpretatione naturae Prooemium*“ von 1603 enthält die Diskussion über die Forderung, dass, wenn die neue Methode Macht zu ungeahnten Werken mit sich bringe, sie deswegen vor Missbrauch geheimgehalten werden müsse. Nur die legitimierte und befähigte Geister dürften einen Einblick gewinnen. „Neu-Atlantis“ (NA) greift diesen Gedanken wieder auf.

Bacon stellte im zweiten Buch von „*Proficiency and Advancement of Learning Divine and humane*“ („Stand und Fortschritt des Wissens von Gott und den Menschen“) die Forderungen auf:

1. nach freiem Austausch der Gelehrten über die Grenzen von Nationen und Ordensregeln hinweg. Diese „*Fraternity in Learning*“ nimmt die heute sogenannte „*scientific community*“ vorweg.
2. nach genauer Auflistung aller der Dinge, die noch nicht erforscht sind.

In der letzten Ausgabe der Essays widmet Bacon der Kolonialisierung einen eigenen Abschnitt: „Of Plantation“ (Krohn, 45): Die Kolonie soll sich zum blühenden Gemeinwesen entwickeln, das einen starken, selbständigen experimentierenden Geist aufweist, in relativer politischer Unabhängigkeit vom Mutterland lebt und die Urbevölkerung gerecht und freundlich behandelt.

1620 folgte die „*Instauratio Magna*“, sein Hauptwerk, in dessen zweitem Kapitel sich das „*Novum Organon*“ findet, eine „*Philosophie der Forschung*“ (Krohn, 68 ff.)

Am 3. Mai 1621 stürzte der Politiker Francis Bacon. Der Urteilsspruch lautet auf 40.000 Pfund und auf Haft im Tower; Bacon wurde für unfähig erklärt, je wieder ein Amt im Staat und Commonwealth zu bekleiden. Nun entfaltete er erst recht eine reiche schriftstellerische Tätigkeit.

## Seine Zeit

Ein Zeitgenosse ist William Shakespeare (1564–1616); mithereinspielende Daten sind: 1584 wurde die erste englische Kolonie, Virginia, in Amerika gegründet, 1588 siegte England über die spanische Armada und 1600 gründeten Kaufleute die Ostindische Kompagnie.

Seit dem 17. Jh. galt die Erforschung der Natur nicht mehr als Selbstzweck und als Erfüllung des theoretischen, des betrachtenden Lebens, sondern als Mittel für Zwecke der Praxis. Bacon definierte und propagierte das Projekt, das die Wissenschaft auf die Mehrung des allgemeinen Menschenwohls ausrichtet. Die technische Umsetzung des Wissens sollte die Herrschaft des Menschen über die Natur errichten.

Während Morus und Campanella die sozialen Ungleichheiten und damit Ungerechtigkeiten nach ihrer Beseitigung oder zumindest Milderung suchen ließen, fragte Bacon, wie durch den Fortschritt der Naturwissenschaften und

Unterschied zu Morus und Campanella

der Techniken den Menschen selbst eine Erleichterung ihres Weltloses zuteil werden könnte.

Bacon trat für einen neuen Naturbegriff ein, welcher *Theoria* und *Poiesis* nicht mehr so stark trennte, sondern „Natur“ und „Technik“ zusammenführte. Auch forderte er die strikte Trennung von Wissenschaft und Bibel und trat für die Freiheit der Wissenschaft vor allem gegenüber der „Moral“ und sämtlichen Zensurbestimmungen ein. Die weltanschauliche Einstellung des Forschers hatte strikt bei der Forschung „außen vor zu bleiben“. Die „Wahrheit“ von heute könne der Irrtum von morgen sein, lautete seine Überzeugung. Die Forschung hat sich der „wilden Vermuterei (*Speculation*)“ zu verweigern.

### Neu-Atlantis (NA) ist ein Fragment aus dem Jahre 1623<sup>1</sup>

Die Entdeckung, die Insel und der erste Kontakt mit den Bewohnern

Auf einer Entdeckungsreise gerät eine Forschermansschaft, darunter der Ich-Erzähler, in Seenot. NA erreicht sie durch Glück und nicht durch eigene Leistung. Vor der Küste wird die Schiffsbesatzung glücklich gerettet, ihr aber untersagt, an Land zu gehen. Zuerst werden ihre Religion, ihre Absichten und ihr Gesundheitszustand überprüft.

### Die Staatsstruktur

Auf der Insel NA liegt der Staat Bensalem. Er ist eine Monarchie, Gouverneure herrschen über Städte, Plätze und verschiedene Institutionen. Wer regiert aber wirklich in NA? Der König hängt vom Volke ab, das Volk von den Wissenschaftlern: Alle Regeln richten sich wieder nach Regeln; die alleroberste bestimmen die Forscher und legen sie aus. Wer also wirklich die Macht innehat, sind die 36 Forscher oder die drei Interpreten. Sie selbst wiederum richten sich nach ihren Erkenntnissen über die Natur.

Der Staat ist göttlichen Ursprungs. Sein Kontakt mit dem Christentum geht auf die Zeit der Apostel zurück, der Glaube selbst ist unabhängig von der „normalen“ missionarischen Tätigkeit durch wunderbare Weise auf die Insel gelangt und bestätigt worden. Das Christentum ist die menschliche Religion.

### Der Wissenschaftsbetrieb

NA ist nicht eine Hinführung und Illustration der baconschen Methode (Lampert, 24), denn NA begründet nicht Wissenschaften, sondern entwickelt sie aus heimlich verschafften Ergebnissen weiter. NA steht in beständigem Kontakt mit der übrigen Welt, doch bestimmt es selbst Zweck und Ausmaß dieses Kontaktes. NA sind alle anderen Teile der Welt bekannt, es selbst aber ist unbekannt. Durch Spionage bringt es sich in den Besitz aller Kenntnisse, die es haben will und die von Bedeutung sein können, und beutet sie auf der NA aus.

„Der Zweck unserer Gründung ist es, die Ursachen und Bewegungen sowie die verborgenen Kräfte in der Natur zu ergründen und die Grenzen der menschlichen Macht soweit wie möglich zu erweitern“ (40).

<sup>1</sup> Ich benutzte: Francis Bacon. Neu-Atlantis. 2. Aufl. Übers. v. Georg Gerber. Anmerk., Nachwort und Reg. v. Beate Behrens (Philosophiehistorische Texte). Berlin: Akademie-Verlag 1984.

König Solamoa, der Verfassungsgeber (26) – sein Name besteht aus einer Verbindung von Solon und Salomon – errichtete eine Institution, ein Haus des organisierten Wissenschaftsbetriebes, das „Haus Salomons“, auch „Kolleg des Sechs-Tage-Werkes“, „Orden“ oder „Bruderschaft“ genannt (29).

Mitarbeiter dieses Kollegs werden in bestimmten Rhythmen ausgewählt, für zwölf Jahre in anderen Ländern den Stand der Wissenschaften, Künste, Manufakturen und Erfindungen auszukundschaften (29).

Vergleichbar den neun Klassen von Engeln bei Pseudo-Dionysios üben **neun Klassen von Spezialisten** Tätigkeiten auf den verschiedenen Ebenen der Wissenschaften aus (48 f.):

1. die Zwölf Händler des Lichts schaffen die anderswo gemachten Forschungsergebnisse herbei;
2. die drei Räuber listen die Versuche auf, welche sich in Büchern finden;
3. die drei Geheimnisjäger stellen die experimentellen Ergebnisse vor,
4. die drei Pioniere probieren neue Experimente aus,
5. drei fügen die Versuchsergebnisse in Tabellen zusammen, und
6. drei „Wohltäter“ befragen die Ergebnisse daraufhin, ob und welche neue Ursachen sich zu erkennen geben;
7. drei „Leuchter“ legen fest, welche neuen Experimente anzustellen sind, und
8. drei „Pfropfer“ führen die Experimente aus und berichten über sie. Schließlich ordnen
9. die „Ausleger der Natur“ die experimentellen Ergebnisse in die je weiteren Zusammenhänge ein und suchen deren angemessenen sprachlichen Ausdruck.

Diese Arbeitsteilung schafft Spannung, verleiht Dynamik und fördert auch die Zusammenarbeit und vielleicht sogar etwas wie Demut.

Die **Liste der Arbeitsstätten** ist beeindruckend (40–48):

- Labors bis zu 500 Meter Tiefe und auf Bergen betreiben Materialforschung;
- von Forschungstürmen, die bis 800 Meter hoch reichen wird die Erforschung des Wetters und der Sternenwelt betrieben,
- andere Labors untersuchen die Luft und den Wind, die Lebensmittel, die Meeresströmungen und die Heilquellen;
- anderen „Werkstätten“ ist es zur Aufgabe gesetzt, künstliche Lebenwesen zu erzeugen, z. B. Insekten; der Pflanzen- und Tierzucht sind eigene Gärten gewidmet;
- Kleintierlabors widmen sich der Aufgabe, nützliche Tiere noch nützlicher und brauchbarer zumachen, wie Seidenraupen und Honigbienen,
- andere Institute stellen künstliche Materialien her,
- wieder andere kümmern sich um das hygienisch reine Essen und Trinken;
- die Wärme, das Licht und der Schall werden ebenso Gegenstand intensiver Studien, wie die Mechanik und die Mathematik.
- Ein eigenes Labor untersucht Quelle und Art der Sinnestäuschungen.

Kurz:

Kein Bereich der Natur bleibt ein Tabu, alles wird erforscht, und zwar kollektiv.

Die Mitglieder des Hauses besuchen die Städte und teilen die Erfindungen mit, führen in ihren Gebrauch ein und klären das Volk auf; so warnen sie zum Beispiel vor Krankheiten oder voraussagbaren Katastrophen (50). Der Fortschritt erfolgt langsam, angemessen dem jeweiligen Entwicklungsstand der anderen Faktoren.

Die Arbeit ist Quelle des Reichtums. **Glück** wird sich für den einzelnen wie für die Gesellschaft einstellen, wenn sich die **Arbeitsproduktivität** erhöhen würde. Diese Steigerung ist aber am ehesten und am nachhaltigsten dadurch zu erreichen, dass die Erfindungen und sonstige Leistungen der Naturwissenschaften und der Techniken ausprobiert werden (40–48).

### Die Familie (30–37)

Die prägenden gesellschaftlichen Einheiten sind **hierarchisch organisierte Verwandtschaftssysteme**. Sie üben unter Aufsicht der Regierung eine eigene Gerichtsbarkeit aus und organisieren ein Wohlfahrtssystem (31). Das „*Fest der Familie*“ (30) ist nicht nur der gesellige Höhepunkt der Großfamilie, sondern auch der Ort der Traditionsweitergabe und der In-Pflicht-Nahme der nachrückenden Generation. Was Bacon – wohlgermerkt in diesem Fragment – über die Familie niederschrieb, kann als ein Gegengewicht gegen die höchst rationale und rationelle Forschertätigkeit gedeutet werden. **In der Familie zählen das gerade nicht auf rationelles Planen abstellende Feiern und zwanglose Begegnen**. Hier gilt auch die gar nicht überprüfbare Weisheit menschlichen Lebens sehr viel. Das „Natürliche“ hat hier den Vorrang (35), während im Wissenschaftsbetrieb das „Künstliche“ zur Lebenswelt geworden ist.

### Bewertung

So wie das „Novum Organon“ das „Organon“ des Aristoteles ablösen soll, so NA das Atlantis des Platon aus dem „Critias“, das uns ebenfalls in einem Fragment überliefert ist. Dieses ist versunken; Bacons NA ist ein Ideal der Zukunft, verborgen in der Gegenwart angelegt (Krohn, 159).

## 5.3 Der Wohlfahrtsstaat

Hat der Staat allein Sicherheit oder überhaupt das ganze physische und moralische Wohl der Nation herzustellen? Der Streit um den Wohlfahrtsstaat ab dem 18. Jahrhundert: B. Mandeville, W. v. Humboldt, A. Smith, A. de Tocqueville und H. Marcuse.

### 5.3.1 Begriffe

Der Begriff Wohlfahrtsstaat wird nicht einheitlich gebraucht. Er kann sich von einem sozialphilosophischen Gehalt, einer Beschreibung oder sozialkritischen Tönen her prägen lassen.

1. Im weitesten Sinne genommen hat jeder Staat ein Wohlfahrtsstaat zu sein. d. h. es hat ihm um das Gemeinwohl zu gehen. Neben der Aufgabe, Wohlfahrtsstaat zu sein, steht aber noch die Aufgabe, Rechtsstaat und Kulturstaat zu sein.

Unterscheidungen:  
Wohlfahrtsstaat –  
Versorgungsstaat –  
Sozialstaat

Mit **Wohlfahrt** ist die Sorge um das materielle Wohl der Bewohner oder nur der Bürger – eine politische Entscheidung! – gemeint. Je nachdem, wie der Begriff normativ aufgeladen wird, kann diese Aufgabe nur unter Berücksichtigung

- des Selbstentfaltungsrechtes der Bewohner und
- des Subsidiaritätsprinzips erfolgen.

Wo diese beiden Prinzipien, die ja engstens zusammenhängen, nicht berücksichtigt werden, spricht man vom „**Versorgungsstaat**“. Andere belegen bereits den Begriff „Wohlfahrtsstaat“ mit einem negativen Beigeschmack: er sei es, der die Initiativen der einzelnen ersticke.

Der Begriff „**Sozialstaat**“ wird sehr ähnlich wie Wohlfahrtsstaat im ersten Sinne verwendet, betont jedoch ein wenig stärker die rechtliche Sicherung der sozialen Ansprüche und die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Bürger.

2. Die Beschreibung des Wohlfahrtsstaats würde die verschiedenen Arten der Gesellschaftspolitik wie vor allem das Sozialrecht zum Gegenstand haben. Auch können die Entwicklungen beschrieben werden, wie z. B. die zunehmende Abhängigkeit von staatlicher Hilfe, ohne Wertungen vorzunehmen.
3. Sozialkritisch gesehen, wird der Begriff des Wohlfahrtsstaates in Gegensatz zum Konzept des „liberalen Rechtsstaates“ und des von Lassalle sog. „Nachtwächterstaates“ gebraucht, eines Staates also, der nur bei massiver Gefährdung der Gesamtheit eingreift, aber weder sofort noch dauernd einem jeden zu helfen bereit ist. Richtig ist, dass auch das Konzept des Wohlfahrtsstaates immer von der vorrangigen Pflicht des einzelnen ausgeht, sein Glück zu besorgen. Der Staat versteht sich nicht als alleiniger oder umfassend kompetenter Glückshersteller. Das Problem ist nur, ab wann und wie schnell die staatliche Hilfe einsetzen darf.

#### **Methodische Bemerkung:**

Die **Frage nach dem Glück**, wie sie im 18. Jh. beginnt und das 19. und 20. Jh. stellt, wird völlig anders beantwortet, je nachdem,

- ob man auf den einzelnen, ökonomisch gut ausgestatteten und kultivierten Menschen oder
- auf die große Zahl der arbeitenden und auch notleidenden Menschen schaut, und auch,
- ob Glück eher als ein je individuell gestaltetes oder
- als ein sozial immer mitvermitteltes aufgefaßt wird.

Unterschiedliche Zugänge zum Glück

Die Antwort hängt auch von den erreichten oder nicht erreichten sozialen Besitzständen wie vom Grad kulturellen Selbststandes ab.

### 5.3.2 Staatsmodelle liberaler Herkunft: Mandeville, Smith, Humboldt

Das liberale Modell belässt grundsätzlich dem Bürger seine Verantwortung, für sich zu sorgen oder nicht, und erlaubt es dem Staat nur in sehr enge gezogenen Grenzen, ausnahmsweise zu helfen. Insoweit das liberale Modell auch immer in einem Netz anderer Werte steht, muss es in dem politischen Tagesgeschäft die Sache des Patriotismus, des Nationalstolzes und des inneren Friedens auch immer mitberücksichtigen und mitbesorgen.

#### Bernard von Mandeville (1670? – 1733)

Das Modell eines Bernard von Mandeville stellte in der „Bienenfabel“<sup>1</sup> ein politisches Gebilde vor, in welchem die **Verzahnung der einzelnen Interessen** miteinander, vor allen Dingen die **moralisch verwerflichen Absichten, zu einem blühenden Gemeinwesen führen.**

Laster dienen dem Wohlstand

Jeder profitiert durch die Interessenverwirklichung der anderen.

- Die Gier nach Luxus kräftigt den Handwerkerstand;
- die sexuelle Gier ernährt die Prostituierten, welche ihr Geld wieder für Luxus ausgeben;
- die normalerweise zunehmenden Rechtsstreitigkeiten führen zu einem Advokatenstand, der das eingenommene Geld für vieles, darunter auch für Luxus ausgibt etc.
- Auch die Diebe beteiligen sich am Umsatz, die Einnahmen der Kirche steigen, beide lassen das Geld wieder zum Nutzen vieler in den Wirtschaftskreislauf fließen.

Tugendhaftigkeit wäre schädlich und würde zur Verarmung führen. Korruption, Lasterhaftigkeit und Heuchelei hingegen steigern die Produktion und mehren den Wohlstand aller.

Anthropologischer Ansatz

Ursprünglich im Menschen ist für Mandeville nur das Interesse an Anerkennung und Sicherung des Selbstwertgefühls, nicht aber das Gerechtigkeitsempfinden.

Auch wenn Mandeville die Nachteile lasterhaften Lebens für den einzelnen wie für die allgemeine Moral der Gesellschaft bewusst ausblendet und nicht die Vorteile eines guten, wenn auch nicht vollkommenen, Lebens erwähnt, so ist sicherlich richtig, daß es Interessen gibt, welche in der Gesellschaft

<sup>1</sup> Bernard Mandeville: The Fable of the Bees: or, Private Vices, Public Benefits. Faksimiledruck der 1714 in London ersch. Erstausgabe. Düsseldorf: Verlag Wirtschaft und Finanzen 1990; ders.: Die Bienenfabel. Übers. v. f. Bassenge. Eingel. v. W. Euchner. Frankfurt/M.: Suhrkampff 1968. Diese Fabel verbreitete Mandeville 1705 zum erstenmal in einem Sixpenny-Flugblatt, das den Titel trug: „The Grumbling Hive: or Knaves turn'd Honest“ (Der murrende Bienenstock oder Wie Schurken redlich werden).

eine wechselseitige Abhängigkeit erzeugen, sie gerade nicht auseinanderbrechen lassen und einigen Gruppen und Schichten zumindest ein gutes Auskommen verschaffen.

### Adam Smith (1723 – 1790)

Adam Smith in „Der Reichtum der Nationen“<sup>1</sup> von 1776 vermied die Krassheit der mandevillschen Befürwortung der Laster, behielt aber das Moment der **Verzahnung der Interessen** bei.

So schrieb er im 2. Kapitel:

*„In einer zivilisierten Gesellschaft braucht er (der Mensch) fortwährend die Mitwirkung und den Beistand einer großen Menge von Menschen, während sein ganzes Leben kaum hinreicht, die Freundschaft von ein paar Personen zu gewinnen ... (diese Hilfe) würde er vergeblich von ihrem Wohlwollen allein erwarten. Er wird viel eher zum Ziele kommen, wenn er ihren Egoismus zu seinen Gunsten interessieren und ihnen zeigen kann, daß sie ihren eigenen Nutzen davon haben, wenn sie für ihn tun, was er von ihnen haben will. Wer einem anderen irgend einen Handel anträgt, macht ihm einen Vorschlag. Gib mir, was ich will, und du sollst haben, was du willst, ist der Sinn eines jeden solchen Anerbietens, und auf diese Weise erhalten wir voneinander den weitaus größten Teil der guten Dienste, deren wir benötigt sind. –*

*Nicht von dem Wohlwollen des Fleischers, Brauers oder Bäckers erwarten wir unsere Mahlzeit, sondern von ihrer Bedachtnahme auf ihr eigenes Interesse. Wir wenden uns nicht an ihre Humanität, sondern an ihren Egoismus, und sprechen ihnen nie von unseren Bedürfnissen, sondern von ihren Vorteilen“ (14).*

Wirtschaftliche These

Dass das Streben des Einzelnen ihm selbst gilt, er aber unbewusst und ungewollt das Wohl der Gesamtheit mehrt, betonte Smith im 4. Buch, 2. Kapitel:

*„Wie nun jedermann nach Kräften sucht, sein Kapital auf den inländischen Gewerbefleiß zu verwenden und diesen Gewerbefleiß so zu leiten, daß sein Produkt den größten Wert erhält, so arbeitet auch jeder notwendig dahin, das jährliche Einkommen der Nationen so groß zu machen, als er kann. Allerdings ist es in der Regel weder sein Streben, das allgemeine Wohl zu fördern, noch weiß er auch, wie sehr er dasselbe befördert. Indem er den einheimischen Gewerbefleiß dem fremden vorzieht, hat er nur seine eigene Sicherheit vor Augen, und indem er diesen Gewerbefleiß so leitet, daß sein Produkt den größten Wert erhalte, beabsichtigt er lediglich seinen eigenen Gewinn und wird in diesen wie in vielen anderen Fällen von einer unsichtbaren Hand geleitet, daß er einen Zweck befördern muss, den er sich in keiner Weise vorgesetzt hatte“ (29).*

Lenkung durch die „unsichtbare Hand“

<sup>1</sup> Adam Smith: Der Reichtum der Nationen (Inquiry into the nature and causes of the wealth of nations, 1776). Nach der Übers. v. Max Stirner und der englischen Ausgabe von Cannan (1904). Hrsg. v. Heinrich Schmidt (Jena) 2 Bde. Leipzig 1924.

## Wilhelm von Humboldt (1767–1835)

Während beiden Autoren, Mandeville wie Smith, es darauf ankam, bestimmte Gesetzmäßigkeiten aufzuzeigen, begegnet uns in Wilhelm von Humboldt der engagierte **Vertreter des klassischen liberalen Staates**: Er steckte „*die Grenzen der Wirksamkeit des Staates*“<sup>1</sup> in der gleichnamigen Schrift von 1791 ab, die allerdings erst vollständig 1851 veröffentlicht wurde. In Kapitel II. heißt es:

Zweck des Menschen  
liegt in der Bildung  
seiner Kräfte

„*Der wahre Zweck des Menschen ... ist die höchste und proportionierlichste Bildung seiner Kräfte zu einem Ganzen. Zu dieser Bildung ist Freiheit die erste und unerläßliche Bedingung. Allein außer der Freiheit erfordert die Entwicklung der menschlichen Kräfte noch etwas anderes, obgleich mit der Freiheit eng Verbundenes: die Mannigfaltigkeit der Situationen*“ (22).

In Kapitel III. setzte er dann an:

„*Der Zweck des Staates kann nämlich ein doppelter sein; er kann Glück befördern oder nur Übel verhindern*“ (29), um sogleich die Gründe für die Zurückhaltungspflicht des Staates (III., Auswahl aus Seiten 31 – 50) aufzuzählen:

- „*Gleichförmige Ursachen haben gleichförmige Wirkungen. Je mehr der Staat [...] mitwirkt, desto ähnlicher ist [...] alles Gewirkte.*“ Es geschieht also ein Verlust an Originalität!
- „*Die Einrichtungen des Staates (schwächen) die Kraft der Nationen.*“
- „*Was nicht von dem Menschen selbst gewählt, worin er auch nur eingeschränkt und geleitet wird, das geht nicht in sein Wesen über.*“
- „*Die Sorgfalt des Staates für das positive Wohl ist [...] schädlich, weil sie auf eine gemischte Menge gerichtet werden muss und daher den einzelnen durch Maßregeln schadet, welche auf einen jeden von ihnen nur mit beträchtlichen Fehlern passen.*“
- „*[Er] hindert die Entwicklung der Individualität und Eigentümlichkeit in dem moralischen und [...] praktischen Leben.*“
- „*[Mit sich ausweitender Staatstätigkeit] wird eine bei weitem größere Menge an Mitteln nötig, und eben diese Mittel werden der Erreichung des eigentlichen Zwecks entzogen.*“
- „*Die Menschen werden um der Sachen, die Kräfte um der Resultate willen vernachlässigt [...] Resultat: Der Staat enthalte sich aller Sorgfalt für den positiven Wohlstand der Bürger und gehe keinen Schritt weiter, als zu ihrer Sicherstellung gegen sich selbst und gegen auswärtige Feinde notwendig ist; zu keinem anderen Endzwecke beschränke er ihre Freiheit.*“

**Zu den Staatsaufgaben, der Freiheit, dem Eigentum und der Repräsentativverfassung** bemerkte Humboldt (III, 53 – 55):

<sup>1</sup> Wilhelm von Humboldt: Ideen zu einem Versuch, die Grenzen der Wirksamkeit des Staats zu bestimmen (verfaßt März – Mai 1791; vollständig veröff. 1851) Stuttgart: Reclam 1967.



*„Es entstehe also hier ... die Frage, ob eben diese Dinge, von welchen hier die Sorgfalt des Staats entfernt wird, ohne ihn und für sich gedeihen können. Hier wäre es nun der Ort, die einzelnen Arten der Gewerbe, Ackerbau, Industrie, Handel und alles übrige ... einzeln durchzugehen .... Jedes Geschäft [...] wird besser betrieben, wenn man es um seiner selbst willen als den Folgen zuliebe betreibt [...] Auch wächst die Idee des Eigentums nur mit der Idee der Freiheit, und gerade die am meisten energische Tätigkeit danken wir dem Gefühle des Eigentums. Jede Erreichung eines Endzwecks erfordert Einheit der Anordnung [...] Allein diese Einheit lässt sich auch durch Nationalanstalten, nicht bloß durch Staatsanstalten hervorbringen. Einzelnen Teilen der Nationen und ihr selbst im Ganzen muss nur Freiheit gegeben werden, sich durch Verträge zu binden[...] [Es] zeigt die Erfahrung die verderblichen Folgen, wenn die Absicht, Sicherheit zu erhalten und andere Endzwecke zu erreichen, miteinander verbunden wird. Wer dieses Geschäft besorgen soll, muss, um der Sicherheit willen, absolute Gewalt besitzen [...] der Wille der einzelnen Individuen [kann] sich nur durch Repräsentation erklären, und ein Repräsentant mehrerer kann unmöglich ein so treues Organ der Meinung der einzelnen Repräsentierten sein. Nun aber führen alle im vorigen entwickelte Gründe auf die Notwendigkeit der Einwilligung jedes einzelnen. Eben diese schließt auch die Entscheidung nach der Stimmenmehrheit aus, und doch ließe sich keine andere in einer solchen Staatsverbindung, welche sich auf diese das positive Wohl der Bürger betreffende Gegenstände verbreitete, denken.“*

Idee der Freiheit

Für Humboldt ist die Errichtung des Wohlfahrtsstaates mit einer Fülle schwerer Freiheitseinschränkungen notwendigerweise verbunden. Je ökonomisch selbständiger und kulturell eigenständiger ein Bürger ist, desto eher erblickt er im Wohlfahrtsstaat die Institution, die ihm etwas wegnimmt und ihn wieder „gleicher“ macht. Bei ihm finden liberale Ideen fruchtbaren Boden. Für einen solchen Bürger verwendet sich Humboldt.

Vorbehalte gegen den Wohlfahrtsstaat

### 5.3.3 Wohlfahrtsstaatliche Entwürfe

Der ökonomisch und kulturell Abhängige befürwortet eher den Wohlfahrtsstaat und seine Politik möglichst gleicher Chancenverteilung und seine Hilfen gegen Not aller Art.

Die Politik des Wohlfahrtsstaats gilt dem

- Befreien von ...
- Verhüten von ... und
- Gewähren von :..

Bei dieser Hilfestellung könnte die Bevormundung einsetzen, wenn durch Gesetz nicht nur von akuter, unverschuldeter Not, sondern auch von zahlreichen möglichen Risiken befreit wird. Die Verhütung wiederum könnte in den Augen des Staates nur dann wirksam sein, wenn sie mit Datenerfassung, Überwachung und Repression einhergeht. Beide Gefährdungen sind in zahl-

reichen Gesellschaften echte Gefahren geworden und haben Missstände gezeigt.

Auch zeigt sich, daß nicht immer die Schwächeren und Schwächsten der Gesellschaft von wohlfahrtsstaatlichen Maßnahmen profitieren, und daß die sogenannten Stärkeren der Gesellschaft sehr wohl Nutzen aus dieser Politik zu ziehen wissen. Der Wohlfahrtsstaat kann in dem Sinne kontraproduktiv sein, daß die von ihm zu verteilenden Güter die Besitzenden erreichen und nicht die Bedürftigen.

Es gibt nun keinen Theoretiker des Wohlfahrtsstaates, die prägenden Texte finden sich in Verfassungen, Parteiprogrammen und Äußerungen der „Verbände“.

Von **Beistandspflichten** sprach die französische Erklärung der Menschen- und Bürgerrechte vom 24. Juni 1793 in Artikel 21:

*„Die öffentliche Unterstützung ist eine heilige Pflicht. Die Gesellschaft schuldet den unglücklichen Bürgern eine Unterstützung, sei es, indem sie ihnen Arbeit besorgt, sei es, indem sie denen, welche nicht mehr imstande sind, zu arbeiten, die existenznotwendigen Mittel verbindlich gibt.“* Der „New Deal“ unter US-Präsident Franklin Delano Roosevelt in den dreißiger Jahren und der „Internationale Pakt über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Rechte“ vom 19. Dezember 1966 seien außerdem noch erwähnt.

### 5.3.4 Bedenken und Kritik gegenüber dem Wohlfahrtsstaat

ALEXIS DE TOCQUEVILLE (1805 – 1859) warnte in seinem Werk „Über die Demokratie in Amerika“<sup>1</sup>:

*„Die (einen) geben die Freiheit auf, weil sie ihnen gefährlich erscheint; die (anderen), weil sie sie für unmöglich halten“* (825); *„Über (den Menschen) erhebt sich eine gewaltige, bevormundende Mache, die allein dafür sorgt, ihre Genüsse zu sichern und ihr Schicksal zu überwachen. Sie ist unumschränkt, ins einzelne gehend, regelmäßig, vorsorglich und mild. Sie wäre der väterlichen Gewalt gleich, wenn sie wie diese das Ziel verfolgte, die Menschen auf das reife Alter vorzubereiten, statt dessen aber sucht sie bloß, sie unwiderruflich im Zustand der Kindheit festzuhalten ... sie arbeitet gerne für deren Wohl; sie will aber dessen alleiniger Betreuer und einziger Richter sein“* (814).

HERBERT MARCUSE (1898 – 1979) griff das Thema der immer umfassenderen Daseinsvorsorge in „Der eindimensionale Mensch. Studien zur Ideologie der fortgeschrittenen Industriegesellschaft“ 1967 auf.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Tocqueville, Alexis de: Über die Demokratie in Amerika. Zweiter Teil von 1840. I: V. Teil. 6. und 7. Kap. München: dtv 1976, 812 – 826.

<sup>2</sup> Marcuse, Herbert: Der eindimensionale Mensch. Studien zur Ideologie der fortgeschrittenen Industriegesellschaft. Neuwied und Berlin: Luchterhand 1967.

Der Wohlfahrtsstaat „(68) scheint imstande, den Standard des verwalteten Lebens zu heben, ein Vermögen, das allen fortgeschrittenen Industriegesellschaften innewohnt, bei denen das Funktionieren des hochmodernen technischen Apparats – als getrennte Macht gegenüber den Individuen aufgerichtet – von der intensivierten Entwicklung und Expansion der Produktivität abhängt. Unter solchen Bedingungen hat die Abnahme von Freiheit und Opposition nichts mit moralischem oder intellektuellem Verfall ... zu tun. Sie ist vielmehr insofern ein objektiver gesellschaftlicher Prozeß, als die Produktion und Verteilung einer größer werdenden Menge von Gütern und Dienstleistungen Willfährigkeit zu einer rationalen technischen Einstellung machen. Bei all seiner Rationalität ist der Wohlfahrtsstaat jedoch ein (69) Staat der Unfreiheit, weil seine totale Verwaltung eine systematische Beschränkung a) der ‚technisch‘ verfügbaren freien Zeit ist, b) der Quantität und Qualität ‚technisch‘ für lebenswichtige individuelle Bedürfnisse verfügbarer Güter und Dienstleistungen, c) der (bewussten und unbewussten) Einsicht, die imstande wäre, die Möglichkeiten der Selbstbestimmung zu begreifen und zu verwirklichen ... (ist). (70) Wenn die Individuen – und das macht sogar ihr Glück aus – mit den Gütern und Dienstleistungen zufrieden sind, die ihnen von der Verwaltung heruntergereicht werden, warum sollten sie auf anderen Einrichtungen ... bestehen? Und wenn die Individuen derart präformiert sind, daß zu den befriedigenden Gütern auch Gedanken, Gefühle und Wünsche gehören, warum sollten sie selbst denken, fühlen und sich etwas vorstellen?“

MR. JUSTICE BRANDEIS, Richter des Obersten Gerichtshofes der USA von 1916–1939, hielt in dem Urteil zu „Olmstead vs. United States 227 US 479“ fest<sup>1</sup>:

„Die Erfahrung sollte uns lehren, am meisten auf der Hut zu sein, um unsere Freiheit zu schützen, wenn die Ziele der Regierung wohltätig sind. Die Menschen, die zur Freiheit geboren sind, sind natürlicherweise besonders wachsam, Eingriffe in ihre Freiheit durch schlechte Herrscher zurückzuweisen. Die größten Gefahren für die Freiheit sind jedoch in nicht offen zutage tretenden Beeinträchtigungen der Freiheit versteckt, die von Eifernern ausgehen, die wohlmeinend, aber ahnungslos sind.“

## Schlussbemerkung

Das **sozialethische Bemühen** muss es sein, die Scheidelinie überhaupt erst ausfindig zu machen, ob die Not verschuldet oder unverschuldet ist, und zu erkunden, ab wann in den sozialen Fällen Hilfe zu Würde und neuer Lebensgestaltung oder eben zu Abhängigkeit, Sorglosigkeit und Würdeverlust führen würde.

Die **Politik** muss sich selbst befragen, bis wann der Staat sich noch als leistungsfähig bezeichnen darf oder ab wann er andere lebenswichtige Aufgaben zu Gunsten der Sozialpolitik vernachlässigen würde. – Viele Faktoren sind bei dieser Abwägung zu berücksichtigen.

<sup>1</sup> Fraenkel, Ernst: Das amerikanische Regierungssystem. Eine politologische Analyse. Vorwort v. W. Steffani, 3. Aufl. Opladen 1976, 73.

Da außerdem der Wohlfahrtsstaat immer unter **rechtsstaatlichen Forderungen** steht, kann Hilfe immer nur in der Form des Gesetzes ergehen und müssen sämtliche Ansprüche gerichtlicher Überprüfung zugänglich gemacht werden.

Auch verursacht der Wohlfahrtsstaat hohe **Verwaltungskosten**, Geld, das den Bedürftigen um der Hilfe willen vorbehalten werden muss.

Mit **Missbrauch** ist außerdem zu rechnen, auf Seiten der Bezieher und auf Seiten derer, die Geld ausgeben. Wer ihn nicht einkalkulieren würde, wäre lebensfremd. Die Frage ist aber, wie ihn einengen und wie die Hilfe wirkungsvoll, direkt und unbürokratisch den bedürftigen und bedrohten Menschen zukommen kann.

## Literatur

- MORUS, THOMAS : Utopia. Übertragen v. G. Ritter. Mit einem Nachwort von E. Jäckel, Stuttgart (reclam)1964.
- CAMPANELLA, THOMAS: Der Sonnenstaat. Idee eines philosophischen Gemeinwesens, Berlin (Akademie-Verlag) 1955.
- Ders.: La Politica. Edición de Moisés González García, Madrid (Alianza Editorial) 1991.
- LERNER, MICHEL-PIERRE: Campanella (Tommaso); in: Encyclopaedia Universalis. Corpus. Tome 4. Paris 1990, 825 – 826.
- Bacon, Francis: Neu-Atlantis. Übers. v. Georg Gerber. Anmerk., Nachwort und Reg. v. Beate Behrens (Philosophiehistorische Texte). Berlin (Akademie-Verlag) <sup>2</sup>1984.
- COQUILLETTE, DANIEL R.: Francis Bacon. Jurists: Profiles in Legal theory, Edinburgh: University Press 1992.
- KROHN, WOLFGANG: Francis Bacon (BsR 209, Große Denker). München. C. H. Beck 1987.
- LAMPERT, LAURENCE: Nietzsche and Modern Times. A Study of Bacon, Descartes, and Nietzsche. New Haven and London: Yale University Press 1993.
- MCCONICA, JAMES: Renaissance Thinkers. Erasmus, Bacon, More, Montaigne; Quinton, Anthony, Kenny Anthony; Burke, Peter. Oxford: Oxford University Press 1993.
- WHITNEY, CHARLES: Francis Bacon. Die Begründung der Moderne. (Orig. F. B. and the modernity, Yale 1986, A. d. Amerik. v. H. Voges (Philosophie Fischer). Frankfurt a. M.: Fischer 1989.
- FRAENKEL, ERNST: Das amerikanische Regierungssystem. Eine politologische Analyse.
- HUMBOLDT, WILHELM VON: Ideen zu einem Versuch, die Grenzen der Wirksamkeit des Staats zu bestimmen (verfaßt März – Mai 1791; vollständig veröff. 1851) Stuttgart: Reclam 1967.
- MANDEVILLE, BERNARD: The Fable of the Bees: or, Private Vices, Public Benefits. Faksimiledruck der 1714 in London ersch. Erstausgabe. Düsseldorf: Verlag Wirtschaft u. Finanzen 1990; ders.: Die Bienenfabel. Übers. v. f. Bassenge. Eingel. v. W. Euchner. Frankfurt/M.: Suhrkampff 1968.
- MARCUSE, HERBERT: Der eindimensionale Mensch. Studien zur Ideologie der fortgeschrittenen Industriegesellschaft. Neuwied u. Berlin: Luchterhand 1967.
- SMITH, ADAM: Der Reichtum der Nationen (Inquiry into the nature and causes of the wealth of nations, 1776). Nach der Übers. v. Mas Stirner und der englischen Ausgabe von Cannan (1904). Hrsg. v. Heinrich Schmidt (Jena) 2 Bde. Leipzig 1924.
- TOCQUEVILLE, ALEXIS DE: Über die Demokratie in Amerika. München: dtv 1976.
- GIESE, E. & KLEIBER, D. (Hrsg.).(1990). Im Labyrinth der Therapie. Erfahrungsberichte. Weinheim und Basel: Beltz.

## Psychotherapieforschung

- GOLLER, H. (1993). Wie wirksam ist Psychotherapie? Stimmen der Zeit, Heft 11, S. 771–782.
- GRAWE, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.

# Fragen und Antworten

## Platon - Glück und die Idee des Guten

### 1. Wodurch werden Reichtum, Gesundheit und Ansehen zu Gütern für die Menschen?

Reichtum, Gesundheit, werden zu Gütern für den Menschen nicht durch bloßen Besitz, sondern

- a) durch ihren Gebrauch, der
- b) geleitet sein muss von Einsicht, Wissen und Weisheit

### 2. Warum erlaubt das Prinzip der Lust-Maximierung nicht völlige Zügellosigkeit?

Gerade die Tapferkeit/Mannhaftigkeit/Entschiedenheit und Einsicht, mit der die Lust zu maximieren ist, erlaubt keine Zügellosigkeit. Wer unkontrolliert und undifferenziert auf Lust aus ist und seinen Begierden einfach freien Lauf lässt, ist unfähig zu gezieltem Handeln.

### 3. Was bedeutet es, dass im Mythos der Eros zum Vater Poros („Ausweg“) und zur Mutter Penia („Armut“) hat?

Auf Grund des mütterlichen Erbes ist Eros arm und unwissend. Das väterliche Erbe lässt ihn erkennen, dass er nichts weiß, und motiviert ihn zur Suche nach Weisheit. Als Liebhaber der Weisheit, d. h. als Philosoph, steht Eros zwischen den Unverständigen, die keinen Anlass für Fragen und Wahrheitssuche sehen, und den Göttern, die im Besitz der Weisheit sind.

### 4. Wie realisiert sich das Verlangen des Eros nach Unsterblichkeit?

Eros verlangt nach „Zeugung im Schönen“:

Zeugung dem Leibe nach erstrebt Unsterblichkeit durch Nachkommen.

Zeugung der Seele nach geschieht, wenn durch Unterweisung einer „schönen Seele“ Weisheitsliebe und Tugend vermittelt werden.

### 5. Skizzieren Sie den Weg zur Schau des Schönen.

- a) Körperliche Schönheit eines Individuums
- b) körperliche Schönheit als solche
- c) seelische Schönheit eines Individuums
- d) sittliche Schönheit als solche
- e) Schönheit der Wissenschaften
- f) das Schöne selbst

**6. Erläutern Sie die Bedeutung des Sonnengleichnisses für die Idee des Guten.**

Das Licht der Sonne aktuiert den Gesichtssinn und die Farbe auf den Körpern, ermöglicht als das Sehen. Außerdem ist sie Ursache für das Wachsen und Entstehen der sichtbaren Substanzen. Dieselben Funktionen erfüllt die Idee des Guten im Bereich der intelligiblen Welt: Sie ist Ursache von Erkenntnis und Wahrheit, von Sein und Wesen der übrigen Ideen.

**7. Welche Erkenntnis vermittelt die Erkenntnis der Idee des Guten?**

Die Erkenntnis der Idee des Guten ist die Einsicht in einen letzten, immer schon dunkel angenommenen Sinn, auf dem die Bejahung des Lebens und der gesamten Wirklichkeit beruht, und der selbst nicht mehr inhaltlich bestimmt werden kann.

**8. Inwiefern ist die Idee des Guten Grundlage für Tugend und Sittlichkeit?**

Die Idee des Guten ist insofern Prinzip der Ideen der Tugend, als eine Tugend erst dann erkannt ist, wenn wir einsehen, dass es gut ist, danach zu leben. Dabei erschöpft sich der Wert des sittlichen Verhaltens nicht in dem hervorgebrachten Nutzen. Die Tugenden sind um ihrer selbst willen wählenswert.

## Aristoteles, Stoa, Epikur, Kant

### 1. Was versteht man im Rahmen der Aristotelischen Ethik unter der Aussage, das Glück sei eine integrative Größe?

Aristoteles unterscheidet drei Klassen von Gütern: (1.) Güter, die ein bloßer Mittelwert sind. (2.) Güter, die ein Mittelwert sind und die wir zugleich um ihrer selbst willen wollen. (3.) Güter, die wir ausschließlich um ihrer selbst willen wollen.

Das Glück zählt zur dritten Klasse. Der Begriff „integrative Größe“ bestimmt das Verhältnis des Glücks zur zweiten Klasse der Güter. Wir wählen diese Güter um ihrer selbst willen und wir wählen sie zugleich deshalb, weil sie Bestandteile des Glücks sind. Wenn wir sie nicht hätten, wären wir nicht glücklich. Dass das Glück eine integrative Größe ist, besagt also: Es besteht aus mehreren Gütern als seinen Bestandteilen. Wir haben die Beziehung von Teil und Ganzes; das Glück ist das Ganze; die genannten Güter sind die Teile; wenn ein Teil fehlt, ist das Ganze nicht gegeben.

### 2. Worin besteht nach der Stoa das höchste Gut bzw. der sittliche Wert?

Auf diese Frage antworten die stoischen Telos-Formeln. Ciceros Formel lautet: Das höchste Gut besteht darin, „zu leben gemäß der Erfahrung in jenen Dingen, die sich von Natur ereignen, und zwar in der Weise, dass man vorzieht, was naturgemäß ist, und zurückweist, was naturwidrig ist, was schließlich bedeutet: der Natur entsprechend und mit ihr in Übereinstimmung zu leben“.

Das höchste Gut oder das Glück oder das sittlich gute Handeln besteht also in einer Entscheidung, die das Naturgemäße wählt und das Naturwidrige zurückweist, d. h. in der richtigen Wahl der außersittlichen Güter.

### 3. Welches ist der Maßstab, nach dem Epikur den Wert einer Handlung beurteilt?

Für Epikur ist die Lust Prinzip im Sinne eines letzten, unhintergehbaren Maßstabs für jede Beurteilung von Handlungen.

„Denn sie haben wir als das erste und angeborene Gut erkannt, von ihr aus beginnen wir mit allem Wählen und Meiden, und auf sie greifen wir zurück, indem wir mit der Empfindung (*pathos*) als Maßstab jedes Gut beurteilen“.

Epikur entwickelt dann einen Lustkalkül. Lust und Schmerz sind nicht nur in sich, sondern auch nach ihren Folgen zu beurteilen. Wir ziehen Schmerzen der Lust vor, wenn aus diesen Schmerzen eine größere Lust folgt. Jede Lust ist ein Gut und jeder Schmerz ein Übel; daraus folgt jedoch nicht, dass wir jede Lust wählen und jeden Schmerz meiden; wir müssen vielmehr die Güter und Übel unter Berücksichtigung der Folgen gegeneinander abwägen.



#### 4. Wie unterscheidet sich Kants Glücksbegriff von dem des Aristoteles?

Für den Aristotelischen Glücksbegriff ist kennzeichnend:

- a) Glück ist eine Tätigkeit (*energeia*); es wird also durch die „Aktivität“ des Menschen verwirklicht.
- b) Glück und Vernunft bilden eine Einheit: Glück besteht in der vernunftgemäßen Tätigkeit.

Für Kant heißt Glücklichsein: zufrieden sein mit seinem Leben im Ganzen. Glück wird nicht als Tätigkeit, sondern als ein bestimmtes Gefühl verstanden. Im Unterschied zum „aktiven“ Glücksbegriff des Aristoteles hat Kant einen „passiven“ Glücksbegriff. Glück ist Folge, Wirkung, Begleitphänomen, sei es von Einstellungen und Aktivitäten, sei es von Widerfahrnissen des Subjekts. D. h. ob ein Mensch glücklich ist oder nicht, hängt nicht von dem ab, was er tut, sondern von dem, was ihm widerfährt.

Weil für Aristoteles das Glück in der Vernunfttätigkeit besteht, kann er für die Frage nach dem richtigen, d. h. vernunftgemäßen Handeln, vom Glücksbegriff ausgehen. Wesentlich für Kants Kritik an der eudämonistischen Ethik ist dagegen, dass für ihn „Glück“ ein *empirischer* Begriff ist. Kants Moralphilosophie fragt nach praktischen Gesetzen, d. h. nach dem, was wir unbedingt tun *sollen*. Praktische Gesetze können aber nicht auf der Erfahrung beruhen, sondern nur unabhängig von aller Erfahrung (*a priori*) durch die Vernunft gegeben sein. Der empirische Begriff des Glücks kann daher nicht als Ausgangspunkt für die Begründung apriorischer Gesetze dienen.

## Glück – Lebenszufriedenheit – Sinn

1. Nennen Sie mindestens drei „Situationsfaktoren“, die für Lebenszufriedenheit, Glück und Sinnerfüllung maßgeblich sein können und fügen Sie hinzu, ob Situationsfaktoren tendenziell in einem starken oder schwachen Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit stehen.

**Antwort** (maximal):

Situationsfaktoren sind

- Einkommen und Einkommenszufriedenheit
- Wohnung und Wohnungszufriedenheit
- Bildung und Bildungszufriedenheit
- Arbeit und Arbeitszufriedenheit
- Ehe/Familie und Ehezufriedenheit
- Regierung und Regierungszufriedenheit

Diese Situationsfaktoren stehen in einem eher schwachen Zusammenhang mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit.

- 2. Führen Sie von den vier affektiven (und motivationalen) Dispositionsfaktoren, die die Lebenszufriedenheitskompetenz ausmachen, zwei an und charakterisieren Sie diese durch einige Stichworte.**

**Antwort:**

1. Positives Selbstwertgefühl aufbauen: Summe der Bewertungen gegenüber der eigenen Person – ist Erfüllung, nicht nur Erleichterung – baut sich in vier Teilprozessen auf.
2. Anderen Menschen in Freundschaft, Liebe und prosozialem Empfinden begegnen: Wichtig: Empathie ...
3. Sich durch Genießen, Erforschen und Gestalten der Dingwelt zuwenden.
4. Bewältigung von belastenden Ereignissen (psychologischem Stress): Verschiedene Copingformen (Bewältigungsstrategien) bei Verlust (Trauer), in schwerer Krankheit u. a.

- 3. In welchen drei Wertkategorien ist nach der Logotherapie von V. E. Frankl Sinnerfüllung zu suchen?**

**Antwort:**

1. Schöpferische Werte: Aktivität – Wirksamkeitsmotiv
2. Erlebniswerte: Das Schöne in Natur oder Kunst wahrnehmen – Das Erfüllende einer Liebesbeziehung ...
3. Einstellungswerte: Eine unabänderliche Situation tapfer und würdig tragen.

## Glück, Utopien und Wohlfahrtsstaat

### 1. Frage:

Woher entsteht der Wunsch, der Gesellschaft eine vollkommene Gestalt zu geben?

### Zu 1. Antwort:

Daher, dass

1. das Vollkommenheitsstreben des einzelnen Menschen auf die Gesellschaft projiziert wird; und
2. die Gesellschaft als unabdingbares Umfeld menschlichen Lebens angesehen wird, deren Gestaltung für das Gelingen des Einzellebens nicht gleichgültig sein kann.

### 2. Frage:

Lässt sich in Freiheit *und* Gleichheit zusammenleben? Wird eine Gesellschaft der Freiheit, d. h. eine Gesellschaft, in welcher jedes Mitglied freigestellt ist, in Freiheit sein Leben zu gestalten, nicht in Kürze höchst ungleich werden?

Und wird nicht eine Gesellschaft, in welcher höchste Gleichheit der Mitglieder an zahlreichen Werten herrschen soll, die freie Entfaltung der Mitglieder letztlich auch mit Gewalt zurechtstutzen müssen?

Muss also nicht immer ein Wert, wenn eine Gesellschaft der Freien und Gleichen angestrebt wird, einer der beiden Werte verkümmern, die Freiheit oder die Gleichheit? Welchem Wert neigen die Utopien?

### Zu 2. Antwort:

1. Dieser Konflikt führt den liberalen Rechtsstaat dazu, die Gleichheit an Grund-Rechten zu befürworten und zu gewährleisten, also jedem Mitglied des Gemeinwesens dieselbe Basis-Rechtsausstattung (Menschenrechte) zuzuerkennen, Ungleichheit jedoch in der Erziehung und im Eigentum an Sachen zuzulassen.
2. Die Utopien von Morus, Campanella und Bacon bevorzugen die Gleichheit in Erziehung, beruflicher Ausbildung, Umfang des Besitzes, der Aufstiegsmöglichkeiten (Gleichheit bedingt Hierarchie!) und regeln selbst noch die Zeit des Alterns für alle in gleicher Weise.
3. Diese Utopien unterstellen, dass das freie Handeln auf Glück zielt. Sie wollen den Endzustand unvermittelt und auf sichere Weise für jeden herstellen und bezwecken deshalb, zum Glück unter Umgehung (und Missachtung) der Möglichkeit freier Lebensgestaltung zu führen.

### 3. Frage:

Wenn „Glücklichsein durch Glücklichmachen (anderer)“ (Georg Foster) erreicht wird, was fehlt dann den Utopien?

### Zu 3. Antwort:

Die spontane Hilfe von Mensch zu Mensch ist nicht mehr vorgesehen; sie ist durch die planmäßige Sorge der Staatsführung für die Mitglieder ersetzt.

### 4. Frage:

Was bedeutet in den Utopien das Scheitern menschlichen Lebens?

**Zu 4. Antwort:**

1. Die Utopien (Morus und Campanella) sprechen den Fall an, dass Mitglieder des Staates gegen die Ordnungen verstoßen und zu Verbrechern werden.
2. Jedes Scheitern des Lebens geschieht aber strenggenommen gegenüber der Ordnung der Utopie und nicht gegenüber einem selbstgewählten Lebensentwurf.
3. Campanella sieht ein Entsühnungsverfahren bei Verfehlungen vor, das weniger dem Heil des einzelnen als der Stärkung des Gemeinwesens gilt.

**5. Frage:**

Die Gattung der „Utopie“ wirft die zwei Fragen auf:

1. Ist das, was der Mensch kann, auch immer das ihm Zuträgliche?
2. Soll er alles, was er kann?

**Zu 5. Antwort:**

Zu 1.:

Der Mensch vermag sich selbst – auch in den Utopien – ein Übel zuzuführen, siehe 4. Antwort 1.

Die Utopien sind sodann der Versuch, vor der äußersten Ausreizung der menschlichen Fähigkeiten innezuhalten und eine lebbare Ordnung im Vorfeld anzubieten. Dieses ihr Anliegen erreichen sie wiederum nur durch das Verbot, abgeändert zu werden. Dieses Verbot wiederum begründen die Utopien damit, nicht mehr verbesserungsfähig zu sein.

Zu 2.:

Das Können ist keineswegs der Maßstab für das Sollen; solchem Denken sagen die Utopien von Morus, Campanella und selbst bei Bacon den Kampf an. Die Entfaltung sämtlicher Fähigkeiten des einzelnen Menschen und die Entwicklung aller Menschen zusammen würde das Zusammenleben völlig unmöglich machen. Auf diese Erkenntnis antworten die Utopien aber mit einem vorgefertigten Gesamtentwurf, in welchen menschliches Leben sich einzupassen hat. Dies ist auch der Fall in der Utopie F. Bacons, selbst wenn das Können der Gruppe der Wissenschaftlicher bis zum Äußersten gefordert ist und ausgeschöpft wird. Die Starrheit von „Atlantis“ als politischer Verfasstheit schließt die innerhalb dieser Ordnung freigesetzte Forscherenergie keineswegs aus, welche auf ständige Grenzüberschreitung angelegt ist.

**6. Frage:**

1. Welches ist der ethische Ansatz bei Thomas Morus? Welche drei Haltungen verwirft er?
2. Welches sind die Übel und wo und wie setzt er mit der Bekämpfung dieser Übel an?

**Zu 6. Antwort:**

1. Er verwirft als Haltungen:
  - 1.1 „mit den Wölfen einfach mitzuheulen“,
  - 1.2 so tätig zu werden, dass niemandem, auch nicht dem Handelnden, genützt werde, und

- 1.3 sich einfach vor der Verantwortung zu drücken und in die innere Emigration (V.1.1 zu 4) zu flüchten;
2. Er setzt mit der Bekämpfung dort an, wo er die Wurzel des Bösen sieht: Nicht also begnügt er sich mit der Abschaffung des Privateigentums und der Geldwirtschaft, sondern versucht die Wurzel, aus welcher beide Übel wachsen, auszureißen, d. h. die Wurzel der Habsucht und des Hochmuts. Habsucht wird dort nicht sein, wo jeder das Nötige zur Verfügung hat und es keinen Anreiz zum Haben gibt; Hochmut wird ab dem Moment der Gleichstellung aller gegenstandslos werden. Die ausreichende Versorgung macht die Arbeitspflicht aller nötig; die Gleichstellung eine starre Gesellschaftsgliederung mit einer Hierarchie unerlässlich, die im Falle des Morus durch Wahlen legitimiert wird.

**7. Frage:**

Weshalb geschieht bei Morus die politisch-gesellschaftlich-kulturelle Vereinheitlichung?

**Zu 7. Antwort:**

Sie geschieht

1. um des Nutzens willen (wer eine Stadt kennt, kennt alle; die Produkte sind vertraut, die überlegt geregelte Arbeit erhöht den Ertrag und die Vereinheitlichung erspart viel unnütze Ausgaben),
2. um der Kontrolle willen (Mittel: gemeinsame Essensräume, gleiche Arbeitsabläufe für alle) und
3. um des Zusammenhaltens willen (dieselben Erprobungen, Leistungen und somit auch Erfahrungen helfen der Verständigung und der Bereitschaft, einander nachzufolgen und einander den Platz freizugeben; die Vereinheitlichung gibt gar nicht mehr den Blick auf Alternativen frei: „Man kann sich das Leben gar nicht mehr anders vorstellen“).

**8. Frage:**

Wie beschreitet der Mensch den Weg zum Glück bei Campanella?

**Zu 8. Antwort:**

Indem er lückenlos die Zeit ausnützt und mit seinen Augen ununterbrochen auf Lernstoff trifft. Eine neue Spielart des „horror vacui“, der Furcht vor der unausgefüllten Zeit und der nichtbeschriebenen Wand!

**9. Frage:**

Ist jede Erkenntnis und jeder Lernstoff dem Menschen nutzbringend?

**Zu 9. Antwort:**

1. F. Bacon wird antworten: Die Kenntnis der Naturwissenschaften ist immer nutzbringend und mehr als das Wissen anderer Disziplinen.
2. Wissen ist Macht und Macht nützt dem Menschen. Wissen führt aber auch zum Erleben von Ohnmacht:
  - 2.1 Der Wissensdurst ist nicht zu befriedigen und zwingt den Menschen zu ruhelosem Forschen.
  - 2.2 Der Bewohner von Atlantis wird immer mehr Kraft aufwenden müssen, um fremdes Wissen ausspionieren und das Erforschte geheimhalten zu können.

2.3 Es wird die wachsende Wissensmenge immer weniger beherrschbar und verwertbar sein.

**10. Frage:**

Wie ist zu helfen, ohne abhängig zu machen?

**Zu 10. Antwort:**

1. Die Einrichtung des Wohlfahrtsstaats ist ein Versuch, auf bestehende ökonomische Not und damit entstehende Abhängigkeit von anderen Mitgliedern der Gesellschaft zu antworten. Der Wohlfahrtsstaat versucht, der schlimmsten Not abzuweichen und die Hilfsbedürftigen aus der Abhängigkeit von „Privatleuten“ zu befreien und in die Betreuung durch das politische Gemeinwesen zu nehmen.
2. Die staatliche Hilfe wird über dem Gesichtspunkt der vielfältigen Not nicht die Würde der Hilfsbedürftigen übersehen dürfen. Diese dürfen weder von einer einzigen Quelle abhängig gemacht werden, sondern sollten Wahlmöglichkeiten behalten.
3. Diese Wahlmöglichkeit sollte so weit reichen, dass der Hilfsbedürftige auch auf diese Hilfe verzichten kann.

## Autoren

### *Norbert Brieskorn*

Ordentlicher Professor für Rechts- und Sozialphilosophie an der Hochschule für Philosophie – Philosophische Fakultät SJ in München.

Auswahl an Veröffentlichungen: Die Summa Confessorum des Johannes von Erfurt, 1980/81; Verzicht und Unverzichtbarkeit im Recht. Untersuchungen zu den historischen und philosophischen Grundlagen, 1988; Rechtsphilosophie, 1990; Finsteres Mittelalter? Über das Lebensgefühl einer Epoche, 1991; Menschenrechte. Eine historisch-philosophische Grundlegung, 1997.

### *Hans Goller*

Ordentlicher Professor für Psychologische und Philosophische Anthropologie an der Hochschule für Philosophie – Philosophische Fakultät SJ in München.

Auswahl an Veröffentlichungen: Emotionspsychologie und Leib-Seele-Problem, 1992; Psychologie: Emotion, Motivation, Verhalten, 1995.

### *Gerd Haeffner*

Ordentlicher Professor für Philosophische Anthropologie und Geschichte an der Hochschule für Philosophie – Philosophische Fakultät SJ in München

Auswahl an Veröffentlichungen: Heideggers Begriff der Metaphysik, 1972, <sup>2</sup>1985; Philosophie des 20. Jahrhunderts, 1986, <sup>2</sup>1993 (zusammen mit Coreth, Ehlen und Ricken); In der Gegenwart leben. Auf der Spur eines Urphänomens, 1996; Schuld und Schuldbewältigung (Hg.), 1993.

### *Albert Radl*

Dr. phil., Dozent an der Hochschule für Philosophie – Philosophische Fakultät SJ in München

### *Friedo Ricken*

Ordentlicher Professor für Geschichte der Philosophie und Ethik an der Hochschule für Philosophie – Philosophische Fakultät SJ in München.

Auswahl an Veröffentlichungen: Allgemeine Ethik, Stuttgart 1983, <sup>4</sup>2003; Philosophie der Antike, Stuttgart 1988, <sup>2</sup>1993, <sup>3</sup>1999; Klassische Gottesbeweise in der Sicht der gegenwärtigen Logik und Wissenschaftstheorie (Hg.), Stuttgart 1991, <sup>2</sup>1998; Antike Skeptiker, München 1994; Philosophen der Antike (Hg.), 2 Bde., Stuttgart 1996.

Die Studienbriefe Ethik wurden 1995/96 im Auftrag des Sächsischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus, Dresden, für die Ausbildung von Ethiklehrern entwickelt und eingesetzt.