

## **I. Wann ist ein Mensch glücklich? Und müssen wir glücklich sein wollen?**

Immer wieder hört man, dass die Glückseligkeit ein erstrebenswertes Ziel vieler Menschen ist. Doch wie erreicht ein Mensch diesen Zustand?

Zunächst gibt es zwei Zustände von Glück. Einen kurz-anhaltenden, der durch kurze Ereignisse ausgelöst wird, bei welchem Endorphine im Gehirn ausgeschüttet werden.<sup>1</sup> Und einen lang-anhaltenden Zustand, geprägt durch positiv motivierte Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit.<sup>2</sup> Im Folgenden werde ich mich ausschließlich auf den lang-anhaltenden Zustand der Glückseligkeit beziehen.

Zum einen gibt es die materiellen Dinge dessen Besitz wohltuend ist. z.B. Essen und Trinken oder ein Auto. Geben wir nun einem armen, hungernden Menschen Essen, Trinken und ein Auto, so ist dieser vorerst glücklich. Betrachten wir aber einen Menschen dem es an nichts fehlt, der also schon lange im Besitz an reichlichem Essen und Trinken ist und ein Auto hat, so ist dieser nicht zwingend glücklicher. Er ist daran gewöhnt, viele materielle Dinge zu haben und kann trotzdem unglücklich sein, weil er sich nicht konkret entschieden hat, glücklich darüber zu sein. Genauso gut kann ein armer Mensch auch vollkommen glücklich sein, indem er sich dazu entschieden hat und er das Wenige, was er hat, schätzt.

Außerdem kann ein Bündnis mit anderen Menschen, wie etwa Freundschaft, Beziehung oder Familie wohltuend wirken. Aus diesen Bündnissen erfahren wir im besten Fall Anerkennung und Liebe von einem anderen Menschen, was uns dabei hilft uns selbst anzuerkennen und zu lieben. Anerkennung und Liebe machen uns glücklich, dies ist von Natur aus angeboren. Bekommt ein Baby keine Liebe so wird es unglücklich.

Zu viel Selbstliebe, die sich z.B. in Arroganz zeigt, kann wiederum Verachtung von anderen Menschen hervorrufen, wodurch die zu starke Selbstliebe aber nicht schrumpft, sondern Hass und Konflikt entstehen.

Hat ein Mensch weder materielle Dinge noch Bündnisse mit anderen Menschen, so kann er die Entscheidung treffen sich selbst zu schätzen und zu lieben, um glücklich zu sein. Dies ist erreichbar,

---

<sup>1</sup> <https://www.brain-effect.com/magazin/endorphine-glueckshormone>, 04.12.2020

<sup>2</sup> Regenbogen, Arnim; Meyer, Uwe (2013). *Wörterbuch der philosophischen Begriffe*. Meiner.

fordert allerdings die Fähigkeit, einen Gedanken nicht nur in seinen Kopf zu setzen, sondern fest an ihn zu glauben.

Setzt man den Wunsch glücklich sein zu wollen einfach nur in seinen Kopf, so bleibt dies eine Utopie. Erst wenn man anfängt daran zu glauben, dass man wirklich glücklich ist, dann ist man auch glücklich. Um meine Differenzierung zwischen "in den Kopf setzen" und "glauben" zu erläutern, schauen wir uns einen Menschen an, der sich zwar wünscht glücklich zu sein, aber es gerade nicht schafft. Dieser Mensch hat sich das Ziel der Glückseligkeit "in den Kopf gesetzt" und zwar als wünschenswertes aber noch nicht erreichtes Ziel, weshalb er selbst nicht davon überzeugt ist glücklich zu sein. Die Realität dieses Menschen ist also allein der Wunsch glücklich zu sein. "Glaubt" ein Mensch aber, dass er wirklich glücklich ist, so sieht er das Ziel der Glückseligkeit als bereits erreichten Zustand an und ist davon überzeugt glücklich zu sein. Die Realität dieses Menschen ist dementsprechend auch seine Glückseligkeit.

Dadurch lässt sich gut erkennen, wie viel Einfluss unser Glaube auf uns und unsere Gefühle hat. Auch der Glaube ist es, der den Grundbaustein für die verschiedenen Religionen legt. Durch den Glauben an einen Gott, existiert dieser aus der Sichtweise dieses Menschen und wird zu dessen Realität.

Daraus lässt sich ableiten, dass der Glaube tatsächlich dazu im Stande ist die Realität eines Menschen zu beeinflussen.

Umgekehrt lässt sich diese Beeinflussung und Auswirkung unserer Gedanken auf uns selbst auch an negativen Beispielen zeigen. Nehmen wir z.B. Mobbing.

Hören wir eine Beleidigung, bei der wir wissen, dass sie nicht auf uns zutrifft, wir also nicht an sie glauben, dann fühlen wir uns durch diese auch nicht angegriffen. Z.B wird ein dünner Mensch als dick beleidigt, so glaubt er der Beleidigung eher nicht, weil er weiß, dass er nicht dick ist.

Erst wenn wir die Beleidigung, selbst glauben, lassen wir zu, von dieser angegriffen zu werden.

Wird jedoch ein dicker Mensch als zu dick beleidigt, so fühlt er sich angegriffen, wenn er der Beleidigung Glauben schenkt und nun selbst glaubt, er sei zu dick.

Ein dicker Mensch, der sich selbst nicht als zu dick sieht, würde dieser Beleidigung keinen Glauben schenken und sich nicht angegriffen fühlen.

Je öfter diesem Menschen aber gesagt wird, er sei zu dick, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass er anfängt an seiner Überzeugung nicht dick zu sein zu zweifeln. Bis er seine Überzeugung verliert und anfängt der Beleidigung zu glauben.

Demnach stellt sich heraus, dass der Glaube an einen Gedanken sich verfestigt, je öfter dieser in unser Gehirn tritt.

Umgekehrt funktioniert dies aber auch positiv. Wenn ein unglücklicher Mensch nun immer öfter den Gedanken hat glücklich zu sein, so wird er diesem immer mehr Glauben schenken.

Um aber zu "glauben", die Glückseligkeit erreicht zu haben, findet normalerweise vorher zumindest für eine kurze Zeit oder einen kurzen Moment der Wunsch, also das "in den Kopf setzen" der Glückseligkeit, statt. Deshalb kann man das "in den Kopf setzen" auch als einen Übergangszustand zum "Glauben" bezeichnen, der von Mensch zu Mensch unterschiedlich lang andauern kann aber auch nicht immer zwingend den Zielzustand des "Glauben" erreicht. Durch den am Anfang vielleicht nur seltenen aber immer häufiger werdenden Gedanken glücklich zu sein, kann der Übergangszustand verlassen und der Zielzustand erreicht werden. Passiert dies nicht, so bleibt der Mensch im Zustand des „in den Kopf gesetzt“.

Ich möchte auch nicht ausschließen, dass der Zustand des „Glauben“ nicht auch ohne zuvor den Zustand des „in den Kopf Setzen“ durchlaufen zu haben erreichbar ist. Jedoch würde dies bedeuten, dass ein Mensch im Zustand der Glückseligkeit nicht einmal den Wunsch hatte glücklich zu sein, der wie oben definiert vom „in den Kopf Setzen“ mit inbegriffen ist. Nun ist es durchaus unter zwei Umständen möglich, dass ein Mensch, der glücklich ist, aber vorher nie glücklich sein wollte, trotzdem glücklich ist.

Erstens, wenn dieser sich zuvor nie Gedanken gemacht hat und beim ersten Gedanken, den er zu diesem Thema hat, schon überzeugt ist, sich im Zustand der Glückseligkeit zu befinden.

Zweitens, ein Mensch mit einer anderen Definition von Glückseligkeit, der diese also nicht als positiv motivierten Zustand der Zufriedenheit ansieht. Wenn dieser Mensch sich bereits zu diesem Thema Gedanken gemacht hat und nicht den Wunsch hatte glücklich zu sein, sondern viel lieber unglücklich wäre, so kann er sich nicht in einem positiven Zustand der Zufriedenheit befinden, weil er sich dann nicht in seinem erwünschten Zustand befände, was nämlich Unzufriedenheit auslösen würde, obwohl er sich im Zustand seiner selbst definierten Glückseligkeit befindet.

Er kann dennoch daran glauben sich in seinem Zustand der Glückseligkeit zu befinden, denn die Fähigkeit den Glauben zu seiner Realität zu machen, hebt sich dadurch nicht auf, aber dieser Mensch wird dann eine andere Definition der Glückseligkeit haben als ich. Dies lässt darauf schließen, dass nicht jeder Mensch glücklich sein wollen muss.

Betrachtet man die Glückseligkeit als positiv motivierten Zustand, so ist bekannt, dass recht viele Menschen diesen erreichen möchten. Um glücklich sein oder werden zu können muss die Voraussetzung gegeben sein, dass wir am Leben sind, zumindest bis wir die Glückseligkeit erreicht haben. Glückliche Menschen haben Freude am Leben und wollen weiterleben. Hingegen wollen unglückliche Menschen oft nicht mehr weiterleben, sondern sterben. Sehen diese Menschen den

Tod als ihr Ziel, welches sie erreichen wollen, so müssen sie nicht glücklich sein wollen. Daraus resultiert, dass Menschen glücklich und unglücklich sein wollen können, allerdings meist gebunden daran, ob sie das Leben oder den Tod als ihr wünschenswertes Ziel sehen. Ein Mensch, der unglücklich sein will, aber leben möchte, ist sehr widersprüchlich, denn selbst, wenn wir davon ausgehen, dass ein Mensch Freude am Leiden haben könnte, würde dieser sich durch die „Freude“ zumindest in einem leichten Zustand der Glückseligkeit befinden. Außerdem kann ein Mensch der glücklich werden will, nicht sterben wollen, zumindest nicht bevor er seine Glückseligkeit erreicht hat, da er tot keine Möglichkeit mehr hat die Glückseligkeit zu erreichen. Sobald er glücklich geworden ist, kann er aber auch sterben wollen, da er dann sein Ziel glücklich zu sein und zu leben bereits erfüllt hat und nun vielleicht glücklich sein Ende (Tod) setzen möchte.

Dies resultiert aber nur daraus, dass ich die Ansicht habe, dass es kein Leben nach dem Tod gibt und davon ausgehe, dass wir weder fühlen noch denken können, wenn wir tot sind.

Menschen, die daran glauben, nach dem Tod ein schönes Leben im Himmel zu führen, können allerdings jederzeit sterben wollen, wenn sie sich wünschen im Himmel weiter zu leben. Dies gilt nicht nur für die Vorstellung vom Leben im Himmel, sondern für alle möglichen Vorstellungen von Leben nach dem Tod. Sobald man aus dem Leben in sein Leben nach dem Tod übergehen will, hat man schließlich den Tod als Wunsch.

Zusammenfassend resultiert, dass ein Mensch glücklich ist, wenn er eine ausgewogene Selbstliebe besitzt und selbst glaubt den Zustand der Glückseligkeit bereits erreicht zu haben. Ein Mensch ist dann glücklich, wenn er selbst davon überzeugt ist glücklich zu sein. Allerdings muss ein Mensch nicht glücklich sein wollen, da es jedem selbst überlassen ist, ob er als sein persönliches Ziel das Leben, den Tod oder vielleicht auch das Leben nach dem Tod sehen möchte.