

«Eigentum macht nicht glücklich»

Über Glück und gutes Leben: Die Philosophin Dagmar Fenner im Gespräch

INTERVIEW: DENISE BATTAGLIA

► **Seit der Antike denken Philosophen darüber nach, was ein gutes Leben ist. Die Basler Philosophin Dagmar Fenner (37) hat darüber ein Buch geschrieben und erklärt im Interview, warum Glücksmomente noch nicht das gute Leben ausmachen.**

BaZ: Frau Fenner, welche Vorsätze haben Sie sich fürs Neue Jahr gefasst?



DAGMAR FENNER: Keine. Der Jahreswechsel ist für mich kein Anlass, über mein Leben grundsätzlich nachzudenken. Neujahrsvorsätze zu machen, ist eher eine Alibiübung.

Für viele Menschen scheint der Beginn eines neuen Jahres aber eine Zäsur zu markieren.

Ja, aber es ist doch nur eine formale Zäsur, die kaum geeignet ist, in Bezug auf die individuelle Lebensgeschichte Einschnitte inhaltlicher Art zu machen. Ich frage mich, ob die Neujahrsvorsätze überhaupt Folgen haben oder ob sie Mitte Januar bereits wieder vergessen sind.

Offenbar hat der Mensch ein Bedürfnis, hin und wieder über sein Leben nachzudenken. Sie haben über das gute Leben ein Buch geschrieben. Ist ein gutes und ein glückliches Leben das gleiche?

Die beiden Begriffe sind eng verwandt. Beim Glück wird eher die emotionale Komponente betont. Das Glück ist eine Stimmung, ein Gefühl. Beim Begriff «gutes Leben», einem philosophischen Kunstbegriff, wird eher die kognitive Komponente betont. Da geht es um ein durchdachtes Lebenskonzept, um die richtige Lebensform, um die Frage: Wie soll ich leben?

Hat ein gutes Leben, wer viele Glücksmomente erlebt?

Glücksmomente sind sicher Bestandteil eines guten Lebens. Aber sie sind nicht ausreichend. Das gute Leben ist mehr als die Summe von Glücksmomenten. Die meisten Philosophen unterscheiden beim Glück zwischen dem «episodischen Glück», das sind die Glücksmomente des Augenblicks, und dem «Lebensdauer-glück». Glücksmomente verdanken wir eher dem Zufall. Man genießt sie, wenn sie kommen. Sie sind kaum gestaltbar. Das «Lebensdauer-glück» hingegen beschreibt die Zufriedenheit, die man hat, wenn man sein Leben als Ganzes betrachtet. Eine solche dauerhafte Erfüllung bezüglich des eigenen Lebens stellt sich ein, wenn man die aktive Gestaltung seines Lebens bejahen kann und die einzelnen Handlungen Sinn ergeben. Die Basis dieses Urteils ist nicht ein Gefühl, sondern die Reflexion. Sie schliesst unglückliche Momente mit ein.

Zu einem guten Leben gehört auch Unglück?

Ja! Wir alle werden mit Grenzsituationen wie Krankheit, Tod, Verlust oder dem Scheitern konfrontiert. Zu einem guten Leben gehört, dass wir lernen, mit solchen Grenzsituationen kompetent umzugehen. Wenn man die Gewissheit hat, langfristig Krisen bewältigen zu können, stellen Leid und Unglück nur zeitweilige Trübungen eines Lebensdauer-glücks dar.

Ein gutes Leben ist ein aktives Tun?

Wir sind handlungsbegabte Wesen und können unser Leben zu einem grossen Teil selbst gestalten. Die Philosophen befassen sich seit der Antike mit diesem gestaltbaren Lebensglück. Im Alltag aber haben die meisten Menschen eher das vor Augen, was sie kurzfristig glücklich macht.

Wir jagen also dem falschen Glück hinterher?

Ja, insbesondere die hedonistische Lebensweise ist anfällig für ein kurzfristiges Glück.

Warum?

Für den Hedonisten ist ein gutes Leben ein Leben, in dem er möglichst viel Lust empfindet.

Was ist falsch daran?

Das Problem ist, dass diese anvisierten Glücksmomente oft isoliert voneinander stehen. Handelt man sich aber von einem isolierten Lustmoment zum nächsten, fehlt im Leben der Zusammenhang. Zusammenhang aber heisst Sinn. Der Mensch ist ein zeitstiftendes Wesen. Zerfällt das Leben in einzelne Lustmomente, ist das Leben zersplittert. Es fehlt der rote Faden, der Sinn.

Was macht also ein gutes Leben aus?

Es gibt in der Philosophie die drei grossen Theorien des guten Lebens: Die bereits gestreifte hedonistische Theorie, die Ziel- oder

«Gutes Leben setzt Gelassenheit oder Frustrationstoleranz voraus.»

Wunschtheorie und die Gütertheorie. Meines Erachtens besteht ein gutes Leben aus der Kombination der letzten beiden Theorien. Die Ziel- oder Wunschtheorie sagt: Ein gutes Leben ist eines, in dem wesentliche Wünsche und Ziele in Erfüllung gehen. Diese Ziele sollten realisierbar sein und möglichst in einem geordneten Lebenszusammenhang stehen. Ein gutes Leben wäre also eines, in dem wir unsere Lebenspläne erfolgreich verwirklichen können.

Verleitet diese Zieltheorie nicht zu einem Egoismus?

Nein, es muss sich dabei nicht um egozentrische Wünsche oder Ziele

handeln. Man kann sich beispielsweise auch zum Ziel machen, die Lebenssituation der Menschen in Südafrika zu verbessern.

Was sagt die Gütertheorie des guten Lebens?

Bei der Gütertheorie geht es um die allgemeinen Bedingungen, die nötig sind, um überhaupt ein gutes und gelingendes menschliches Leben führen zu können. Zu den äusseren Bedingungen gehören zum Beispiel materielle Güter, relative Sicherheit und Gesundheit.

Ist man glücklicher, je mehr man hat?

Nein. Allerdings sind gewisse materielle Güter für ein gutes Leben unabdingbar. Zu diesen sogenannten Basisgütern gehören Obdach, Nahrung, Kleider. Das haben auch empirische Forschungen nachgewiesen: Zwar gilt, dass man unglücklicher wird, je weniger man unterhalb der Armutsschwelle hat. Diese Linearität gilt aber nicht oberhalb dieser Schwelle: Man wird nicht glücklicher, je mehr man hat.

Warum nicht?

Man erklärt sich dies mit dem «Grundgesetz der Gewöhnung». Das heisst: Wer sich einen Luxus leisten kann, ist zwar kurzfristig glücklich, aber er gewöhnt sich auch schnell daran; er muss immer mehr haben, um diese Glücksmomente zu erleben. Diese Spirale der steigenden Ansprüche kennt man aus der Konsumforschung. Zudem vergleicht man sich immer mit denjenigen, die noch mehr haben, sodass man sich benachteiligt fühlt. Dieses Phänomen ist unter dem Titel «economic stress» bekannt.

Nicht nur die äusseren Bedingungen müssen stimmen, um ein gutes Leben führen zu können; es braucht auch gewisse Fähigkeiten.

Ja. Für ein gutes Leben braucht es zum Beispiel Selbstvertrauen. Es braucht weiter die Fähigkeit, aus



Weg des Lebens. Ein Sonnenstrahl macht noch nicht das Glück des Menschen aus. Aber er kann mit lautloser Macht dazu beitragen. Foto Colourbox

einer gegebenen Situation das Beste machen zu können, in der Psychologie spricht man von «funktionalem Optimismus». Darüber hinaus braucht es Gelassenheit oder – moderner ausgedrückt – Frustrationstoleranz. Und dann brauchen wir gewisse Handlungskompetenzen wie soziale Kompetenzen oder Problemlösungsstrategien.

Früher sprach man von Tugenden.

Ja, das klingt zwar sehr verstaubt, in der Philosophie erleben die Tugendkonzepte aber wieder eine Renaissance. Im Alltag spricht man heute eher von Dispositionen oder Fähigkeiten. Der Grundgedanke ist aber der gleiche: Es geht um die richtige Einstellung, um den richtigen Umgang mit der Um- und Mitwelt, also auch mit den materiellen Gütern. Es kommt nicht auf das «Haben» an, sondern darauf, was ich mit dem, was ich «habe», mache. Es geht also um eine innere Haltung, eigentlich um die Aneignung eines bestimmten Charakters.

Wie eignet man sich glücksförderliche Charaktereigenschaften an?

Durch Übungen. In der Antike gab es geistige und praktische Übungen. Nehmen wir die Gelassenheit, die Frustrationstoleranz: Man kann sich diese durch geistige Übungen – sogenannte Prä-Meditationen – aneignen. Man stellt sich zum Beispiel vor, was einen an negativen Ereignissen treffen kann: Tod, Krankheit, Partnerverlust, Verlust des Arbeitsplatzes. Dann stellt man sich weiter vor, wie man solchen Situationen begegnen könnte, welche Handlungsmöglichkeiten offenstehen oder sich dadurch erst eröffnen.

Dann wird man vom Übel, wenn es einen trifft, nicht überrumpelt.

Genau. Diese Technik gibt es auch in der kognitiven Verhaltenstherapie. Es ist gleichsam eine innere Vorbereitung auf das Übel, das kommen könnte. Eine andere Übung in der Antike bestand darin, eine kosmische Perspektive einzunehmen: Das heisst, dass man gleichsam von oben das eige-

ne Leben in Bezug zum Weltganzen, zur Menschheit betrachtet. Das eigene Leben verliert damit seine grosse Bedeutung, es wird relativiert. Man gewinnt Selbstdistanz zum eigenen Leben.

Ein gutes Leben zu führen heisst, immer wieder über sein Leben zu reflektieren?

Ja, die ständige Selbstprüfung, die Selbstaufmerksamkeit: Das ist ei-

«In der Philosophie erleben die Tugendkonzepte eine Renaissance.»

gentlich der Schlüssel zu einem guten Leben.

Um welche Fragen geht es dabei?

Fragen wie: Was ist mir wichtig in meinem Leben? Welche besonderen Fähigkeiten bringe ich mit, und was kann ich mit diesen in dem Umfeld, in das ich hinein geboren wurde, anfangen?

Viele haben die Hoffnung, dass die

gegenwärtige Finanzkrise den Menschen wieder zur Besinnung bringt.

Möglicherweise ist die Rede von «Besinnung» nur ein Lippenbekenntnis. Man spricht ja nur darüber, wie man das Wirtschaftssystem wieder ankurbeln kann. Die Reflexion greift offenbar nicht so tief, dass man die materialistische Orientierung hinterfragt.

> **Die Philosophin Dagmar Fenner** ist Privatdozentin an der Universität Basel und hat Lehraufträge in Tübingen. Sie hat an der Universität Basel über das Thema «Glück» habilitiert. 2007 hat sie ein Buch über das gute Leben herausgegeben. Derzeit beschäftigt sie sich mit der ethischen Dimension von Sterbehilfe und Selbsttötung.

> **Bücher von Dagmar Fenner:**
«Glück. Grundriss einer integrativen Lebenswissenschaft», Alber, Freiburg/München 2003.
«Das gute Leben», De Gruyter, Berlin/New York 2007.
«Suizid – Krankheitssymptom oder Signatur der Freiheit? Eine medizinische Studie», Alber, Freiburg/München 2008.
«Ethik. Wie soll ich handeln?», Francke, Tübingen/Basel 2008.