Gerd-Bodo von Carlsburg, Helmut Wehr

Glück (ευδαιμονία) – ein Katalysator für Identitätsfindung?

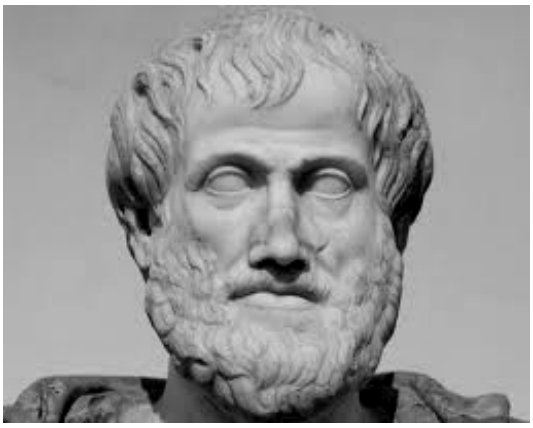
Archiv: Wehr

„Glück und Glas, wie leicht zerbricht das." Diese narrative, erfahrungsbezogene Redensart entbehrt jeder Disputation. Glas könnte auch synonym für Unglück stehen; allerdings lässt sich zerbrochenes Glas nur schwerlich kitten, wenn die Summe der Teile nicht mehr kittbar scheint. Glück und Unglück haben gemein, dass beide ‚Strähnen' /epochalen Verläufe zumeist vergänglich sind. Allerdings ist auch Unglück, so es essentiell, ja psychotisch manifestiert sich offenbart, einem nicht zu kittendem Glas vergleichbar. Eine dauerhafte Glückssträhne wird sich nicht so destruktiv generieren wie ihr Gegenteil, auch wenn dieser Zustand so sich so etablieren kann, dass er entweder in Langeweile und Motivationsunlust kanalisiert, oder der ewig Glückliche beginnt, eine Herausforderung zu suchen, um seinem Glück zu ‚entfliehen', um gewissermaßen den Übermut im weitesten Sinne und Genre als Kompensation und Freizeitvertreib zu erproben bzw. politisch auszuleben, wie wesentliche Beispiele von Diktaturen über die Zeiten, die zum Unglück aller ausuferten, beweisen. Affronts suchend, die *Identität* leicht verändern können, wie personale, seelische oder wirtschaftliche Krisen, führen zur Einsicht, dass ‚Glück' (eudaimonia) sehr schnell wieder Historie werden kann.

Johann Wolfgangs v. Goethes (1749-1832) Metapher, die Steine, die einem von Anderen in den Weg gelegt werden, als eigenes Krisenmanagement zu interpretieren, als Chance, seinen eigenen Impetus, sein Wachstum zu stärken, d.h. durch Krisen innere Kräfte zu generieren, wäre *eine* Lösung gegen das Unglück, so man durch Selbsthilfe oder fremder Protektion den Mut entwickelt, sich mit den ‚eigenen Haaren aus dem Sumpf' zu ziehen.

Das Glück zu wahren, es für Andere partizipierbar zu machen, zum Nutzen des Ganzen, ist ein Stück *Lebenskunst*, das man erlernen muss. Nur selten geben Glückliche von ihrem Glück ab, Glück verändert den Menschen oft zu Geiz und/oder Neid gegenüber dem ‚noch Glücklicherem'. (vgl. *Der Geizige* von Jean-Baptiste Poquelin, gen. Molière [1622-1673]) *Identität* verschüttet.

Im Zuge Theodor Fontanes (1819-1898) Werk *Effi Briest* (1894/95) ließe sich auch formulieren: ‚Ach Effi, auch Glück ist ein weites Feld.' Über Glück lässt sich in der Tat nur ein subjektiv-normativer biografischer Diskurs entwickeln. Entweder man ‚besitzt' es, weil man ein ‚glücklicher' Mensch, ein Lebenskünstler ist, die Welt als positive Herausforderung denkt, oder man verjagt es, weil man durch Melancholie, Aggressivität, Depressivität... einer dialektischen Verfremdung, ja Verschränkung erlegen ist.



Aristoteles (Αριστοτέλης)
(http://www.ulb.tu-darmstadt.de/media/ulb/fachinformation/hoelzinger/aristoteles_800_600.jpg)

Schon seit der Antike wurde der glückliche Mensch – das Glück – als oberstes sittliches Ziel definiert, der Mensch ist mit sich kongruent, im Einklang, d.h. die Tugenden im Sinne von Moralpredigten/-handeln, das Leben nach diesen Tugenden, waren Bildungsgehalt der Kommunikation zwischen Edukator und Edukandus. (vgl. Autorenkollektiv 1982, S. 48) Insbesondere postulierte der Philosoph Aristoteles (Αριστοτέλης [384 v. Chr.-322 v. Chr.]) diese Maxime in seiner Schrift *De anima libri tres* (1833)*/Über die Seele* (2011). Die Tugenden werden von der Seele geleitet und sollen den Menschen in seiner sinnlichen Wahrnehmung, ethischem Denken und sittlichem Tun stets vor Extremen ins Gute oder Böse bewahren, quasi die ‚gute Mitte' des Weges weisen, beispielsweise zwischen tadelnswerten und altruistischen Verhaltensweisen (vgl. ebd.; Schmidt 1965, S. 611), d.h. somit „ist die Tugend die Mitte zwischen dem Zuviel und Zuwenig", d.h. „das rechte Maß", „das Beobachten der richtigen Mitte (τό μέσου) im Handeln". (Schwegler [1855] o.J. [ca. 1900], S. 159)

Nur so gewinnt der Mensch an *Autorität und (Selbst-)Identität*. Für die Realisierung dieses Prozesses erhöht Aristoteles die *‚Weisheit als Klugheit'* zur *Kardinal*-Tugend.

„Weisheit (σοφία) stellt eine Einheit von beweisender Wissenschaft (έπιστήμη) und Vernunft (υοῦς) dar; die Vernunft entdeckt die unbeweisbaren Grundprinzipien. Das Verhalten, welches den höchsten Wert besitzt, ist die Ausübung der theoretischen, anschauenden Lebensweise, die Sophia (βίος δεωρητικός). Sie gewährt dem Menschen das höchste Glück. Der Mensch als Gemeinschaftswesen soll aber auch die im gemeinschaftlichen Leben erforderlichen Tugenden ausüben." (Autorenkollektiv, ebd., S. 48)

Nach Aristoteles verändert im Gegensatz zu Platos und Sokrates' Auffassungen das Gute per se noch nicht die Lebensqualität, „das Gute an sich, die Idee des Guten, helfe nichts zur Kenntnis des im praktischen Leben ausführbaren Guten,

des Guten für uns.“ (Schwegler [1855] o.J. [ca. 1900], S. 156) Seine Ethik beruht auf der Grundlage von Sittlichkeit, nicht auf der globalen Idee des Guten, Tugend sieht er in moderner Diktion als einen angeborenen Auslösemechanismus, als Trieb. (vgl. ebd.)

„Nicht die Vernunft sei der erste Grund der Tugend, sondern die Zustände der Seele, die Naturbestimmtheit, der Trieb.“ (ebd.)

Motivation evoziert rechtes Tun, Tugend sei nicht auf der Grundlage von Erkenntnis zu erlangen, „sondern durch Übung und Gewöhnung (ἄσχησις, ἔθος,) werde das Gute erlernt.“ Tugend somit wurzelt auf der Basis unserer sittlichen Normen, auf „Gewohnheit“. Wird die Tugend allerdings zum Brauchtum, so entzieht sie sich mehr und mehr unserer individuellen Einflussnahme. Das Gute im Wesen beruht somit auf „Natur“, „Gewöhnung“ und „Vernunft“. (ebd., S. 157) Sokrates zeigt hier eine gegensätzliche Auffassung zu Aristoteles:

„Während Sokrates, das Sittliche und Natürliche als Gegensätze fassend, das sittliche Handeln zu einer Folge der vernünftigen Einsicht gemacht hatte, macht Aristoteles, beide als Entwicklungsstufen betrachtend, die vernünftige Einsicht in sittlichen Dingen zu einer Folge des sittlichen Handelns.“ (ebd.)

Für Aristoteles kulminiert „Glückseligkeit (εὐδαιμοία)“ als oberstes menschliches Dasein/Lebensgut, Denk- und Urteilskraft sowie intelligentes Handeln voraussetzend, in „Wohlbefinden“ durch „Wohlhandeln“ und in der „tugendhafte(n) Thätigkeit der Seele“ (ebd., S. 158), Tugend definiert sich somit als essentielle, auf Sittlichkeit beruhende Erfahrung der menschlichen Seele. (vgl. S. 159)

O.-A. Burow (2011, S. 102) verweist in seinen Ausführungen zum „Schulglück“ auf die Mayringschen Untersuchungen (2007, S. 185ff.), die sich unter dem Terminus „subjektives Wohlbefinden“ am ehesten subsumieren ließen. (Burow ebd.) Hier ist eine enge begriffliche Anlehnung zu verzeichnen bei Seligman (2012, S. 409f.) sowie Göppel (2012, S. 296), eine Übereinstimmung bei Becker/v. Carlsburg/Wehr (2008) und Knörzer/Rupp (2011) zu sehen, letztlich bei Fromm (u.a. 1955a/GA IV, S. 189ff.) – „Wohl-Sein“.

„In der psychologisch-sozialwissenschaftlichen ‚Wohlbefindensforschung’ konzentriert man sich demnach auf vier entscheidende Faktoren:

- Glück als intensives, emotional positives Erlebnis, die ganze Person erfassend, überdauernd, sich im Lebenslauf entwickelnd;
- Zufriedenheit als eher kognitive Einschätzung des eigenen Lebens als positiv, auf diversen Vergleichsprozessen (eigene Ansprüche, sozialer Vergleich) beruhend;
- Freude als emotionaler Zustand des Sich-gut-Fühlens, eher kurzfristig, an konkrete Situationen gebunden;
- Belastungsfreiheit als angenehmer Zustand der Unbeschwertheit und Entspannung, auf der Einschätzung der Abwesenheit von negativen Befindensfaktoren beruhend (Mayring 2007, S. 190).“ (Burow, ebd., S. 102)

Zufriedenheit mit sich selbst, Abwerfen von Last, das Märchen *Hans im Glück* der Gebrüder Jacob (1785-1863) und Wilhelm (1786-1859) Grimm, lässt ebenso unmittelbare Parallelen zur Aristotelischen Philosophie im Zuge der „Selbstgenügsamkeit" als Schlüssel zur Glückseligkeit erahnen.

„Glück auf!", der alte Aufruf der Bergleute, bedeutet dialektisch die Aufforderung, das Lebensglück zu suchen, Steine aus dem Wege zu räumen, um *seine* Lebensreform zur Schaffung von Bedürfnissen/Ressourcen zu beginnen, seine Ich-*Identität* zu stärken, durch die ‚Bewältigung' der Natur sich Wohlstand zwar im Sinne von *substanziellem Glück* zu schaffen, aber auch die Befähigung zu entwickeln, diese materielle Freiheit in personale und soziale Freiheit zum Wohle einer Gemeinschaft umzuwerten.

Die Wichtung und Valorisierung von ‚Glück' hat über die Zeiten viele Variationen erfahren, und doch ist seit Ende des 19. Jahrhunderts bis in die Gegenwart die definitorische Bestimmung trotz historischer Brüche fast identisch geblieben. Das Brockhaus' Konversations=Lexikon (1894, S. 89) definiert Glück folgendermaßen:

„**Glück,** im objektiven Sinne der vom menschlichen Willen unabhängige Ablauf äußerer Vorgänge, insofern dessen Resultate in Beziehung zu den Wünschen und Hoffnungen der Menschen gesetzt werden. In diesem Sinne ist G. gleichbedeutend mit Zufall. In engerer Bedeutung heißt G. die äußere Fügung in dem Sinne, daß sie für einen bestimmten Menschen eine günstige, seinem Begehren befriedigende ist. «Er hat G.» heißt, die Dinge laufen so, wie er es wünscht.

G. im subjektiven Sinne ist der Lustzustand einer vollständigen Befriedigung aller Wünsche. Dieser Genuß der Wunschlosigkeit ist ebendeshalb, weil der Lauf des Lebens fortwährend größere oder geringere Bedürfnisse neu fühlbar macht, ein ebenso schnell vorübergehender wie seltener Zustand: daher die Klagen über die Flüchtigkeit des G. u. s. w."

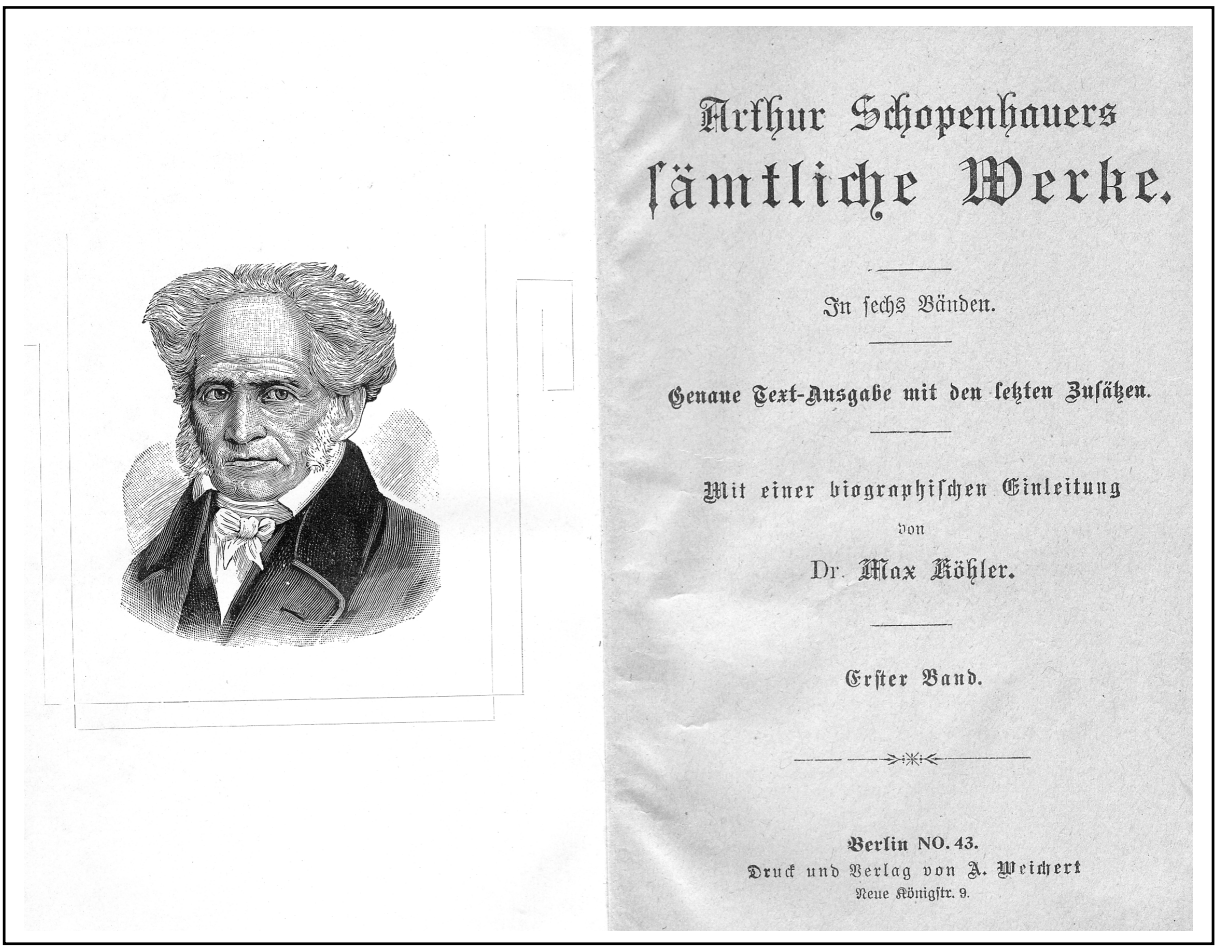
Die Begriffsbestimmung von Glück beinhaltet ähnlich vielseitige Dimensionen und Interpretationen wie Kreativität. Die für die Personalität und Professionalität entscheidendste Version dürfte allerdings die *Konstituierung von Identität* sein, denn ohne Aufbau von Identität als Befähigung einer *Bildung zur Selbstbildung* (v. Carlsburg/Wehr 2010), einer Erziehung zur Selbsterziehung im Sinne der *Zucht*, Fünftes Kapitel, Drittes Buch. *Charakterstärke der Sittlichkeit* der *Allgemeine(n) Pädagogik aus dem Zweck der Erziehung abgeleitet* ([1806] 1903, S. 285-333; 1976, S. 190-208; 1983, S. 160-180; 1986, S. 162-178) des Johann Friedrich Herbart (1776-1841), kann der Bedeutung des Glücks für die Menschenbildung nur marginaler Charakter zugewiesen werden. Stringent artikuliert dieses Jan Amos Comenius (1592-1670) in seiner *Didactica magna:*

„Der Mensch ist das zahmste und göttlichste Wesen, wenn er durch richtige Zucht gezähmt worden ist; hat er aber keine oder eine falsche erfahren, so ist er das wildeste von allen, welche die Erde hervorbringt." (Comenius 1961, S. 384)

Die Evozierung von Selbstbildung als lebenslanger Prozess, der zu Lebensreform und -kunst befähigen soll, kennzeichnet seit der Aufklärung den Grundgedanken einer ‚reflexiv-modernen' Bildungswissenschaft:

„An der Zielstellung, Bildungsprozesse viel stärker als Selbstbildungsprozesse zu entwerfen, müssen sich moderne pädagogische Ansätze in ihrer historischen Verantwortung messen lassen." (v. Carlsburg/Möller 2011, S. 98)

In seinen *Aphorismen zur Lebensweisheit* setzt sich Arthur Schopenhauer (1788-1860) im Kapitel V – *Paränesen und Maximen* – seines 1851 verfassten Ersten Bandes *Parerga und Paralipomena* (Kleine philosophische Schriften) mit der Aristotelischen Maxime, dass das *‚Glück' „Selbstgenügsamkeit"* sei (vgl. Schopenhauer 1902b, S. 368) , auseinander, waren doch gerade Aristoteles' Schriften immer wieder Gegenstand seiner sowohl provokanten als auch sehr emotional und doch glasklar analysierend verfassten Auseinandersetzungen mit dem Zeitgeist und dessen philosophischen Strömungen. Zugleich versucht er in den *Aphorismen* als eine Art ‚Ratgeber' zur Bewältigung bestimmter Situationen des Lebens im Sinne eines *‚glücklichen* Daseinscharakters' zu agieren, wie er schon in seiner Einleitung postuliert (vgl. ebd., S. 285; Fleischer 2004, S. 40f.) – wenn auch sich treu bleibend vielmals in einer sowohl pessimistisch als auch kontemplativ geprägten Diktion.



„Einleitung.

Ich nehme den Begriff der Lebensweisheit hier gänzlich im immanenten Sinne, nämlich in dem der Kunst, das Leben möglichst angenehm und glücklich durchzuführen, die Anleitung, zu welcher auch Eudämonologie genannt werden könnte: sie wäre demnach die Anweisung zu einem glücklichen Dasein. Dieses nun wieder ließe sich allenfalls definiren als ein solches, welches, rein objektiv betrachtet, oder vielmehr (da es hier auf ein subjektives Urtheil ankommt) bei kalter und reiflicher Überlegung, dem Nichtsein entschieden vorzuziehn wäre. Aus diesem Begriffe desselben folgt, daß wir daran hingen, seiner selbst wegen, nicht aber bloß aus Furcht vor dem Tode; und hieraus wieder, daß wir es von endloser Dauer sehn möchten. Ob nun das menschliche Leben dem Begriff eines solchen Daseins entspreche, oder auch nur entsprechen könne, ist eine Frage, welche bekanntlich meine Philosophie verneint; während die Eudämonologie die Bejahung derselben voraussetzt.“ (Schopenhauer, ebd., S. 285)

„A. Allgemeine.

1.) Als die obere Regel aller Lebensweisheit sehe ich einen Satz an, den Aristoteles beiläufig ausgesprochen hat, in der Nikomachäischen Ethik (VII, 12): ὁ φρουιμος το αλυπου διωχει ου το ήδυ (quod dolore vacat, non quod suave est, perse quitur vir prudens. Besser noch deutsch ließe sich dieser Satz etwan so wiedergeben: ‚Nicht dem Vergnügen, der Schmerzlosigkeit geht der Vernünftige nach‘: oder ‚Der Vernünftige geht auf Schmerzlosigkeit, nicht auf Genuß aus.‘) Die Wahrheit desselben beruht darauf, daß aller Genuß und alles Glück negativer, hingegen der Schmerz positiver Natur ist. (...) Jeder Genuß besteht bloß in der Aufhebung dieser Hemmung, in der Befreiung davon, ist mithin von kurzer Dauer.

Hierauf nun also beruht die oben belobte Aristotelische Regel [„Glück ist Selbstgenügsamkeit“, d. Verf.], welche uns anweist, unser Augenmerk nicht auf die Genüsse und Annehmlichkeiten des Lebens zu richten, sondern darauf, daß wir den zahllosen Uebeln desselben, so weit es möglich ist, entgehn. Wäre dieser Weg nicht der richtige; so müßte auch Voltaire’s Ausspruch, le bonheur n’est qu’un rève, et la douleur est réelle [Glück ist ein Traum, Schmerz Realität, d. Verf.], so falsch sein, wie er in der That wahr ist. Demnach soll auch Der, welcher das Resultat seines Lebens, in eudämonologischer Rücksicht, ziehn will, die Rechnung nicht nach den Freuden, die er genossen, sondern nach den Uebeln, denen er entgangen ist, aufstellen. Ja, die Eudämonologie hat mit der Belehrung anzuheben, daß ihr Name selbst ein Euphemismus ist und daß unter ‚glücklich leben‘ nur zu verstehn ist ‚weniger unglücklich‘, also erträglich leben. Allerdings ist das Leben nicht eigentlich da, um genossen, sondern um überstanden, abgethan zu werden; dies bezeichnen auch manche Ausdrücke, wie degere vitam, vita defungi, das Italienische si scampa cosi, das Deutsche ‚man muß suchen durchzukommen‘, ‚er wird schon durch die Welt kommen‘, und dergl. m. Ja, es ist ein Trost im Alter, daß man die Arbeit des Lebens hinter sich hat. Demnach nun hat das glücklichste Loos Der, welcher sein Leben ohne übergroße Schmerzen, sowohl geistige, als körperliche, hinbringt; nicht aber Der, dem die lebhaftesten Freuden, oder die größten Genüsse zu Theil geworden. Wer nach diesen Letzteren das Glück eines Lebenslaufes bemessen will, hat einen falschen Maßstab ergriffen. Denn die Genüsse sind und bleiben negativ: daß sie beglücken ist ein Wahn, den der Neid, zu seiner eigenen Strafe, hegt. Die Schmerzen hingegen werden positiv empfunden: daher ist ihre Abwesenheit der Maßstab des Lebensglückes. Kommt zu einem schmerzlosen Zustand noch die Abwesenheit der Langenweile; so ist das irdische Glück im Wesentlichen erreicht; denn das Uebrige ist Chimäre. Hieraus nun folgt, daß man nie Genüsse durch Schmerzen, ja, auch nur durch die Gefahr derselben, erkaufen soll; weil man sonst ein Negatives und daher Chimärisches mit einem Positiven und Realen bezahlt. (...) Der Thor lauft den Genüssen des Lebens nach und sieht sich betrogen: der Weise vermeidet die Uebel. (...)

Das Verkennen dieser Wahrheit, durch den Optimismus begünstigt, ist die Quelle vielen Unglücks. Während wir nämlich von Leiden frei sind, spiegeln unruhige Wünsche uns die Chimären eines Glückes vor, das gar nicht existirt, und verleiten uns sie zu verfolgen: dadurch bringen wir den Schmerz, der unleugbar real ist, auf uns herab. Dann jammern wir über den verlorenen schmerzlosen Zustand, der, wie ein verscherztes Paradies, hinter uns liegt, und wünschen vergeblich, das Geschehene ungeschehn machen zu können. So scheint es, als ob ein böser Dämon uns aus dem schmerzlosen Zustande, der das höchste wirkliche Glück ist, stets herauslockte durch die Gaukelbilder der Wünsche. (...) [Es führt die] Jagd nach einem Wilde, welches gar nicht existirt, in der Regel, zu sehr realem, positivem Unglück. Dies stellt sich ein als Schmerz (...). Hiezu stimmt auch, was Goethe, in den Wahlverwandtschaften, den, für das Glück der Andern stets thätigen Mittler sagen läßt: ‚Wer ein Uebel los sein will, der weiß immer, was er will: ‚[sic!] wer was besseres will, als er hat, der ist ganz staarblind.' Und dieses erinnert an den schönen französischen Ausspruch: le mieux est l'ennemi di bien [Das Bessere ist des Guten Feind, d. Verf.]. Ja, hieraus ist sogar der Grundgedanke des Kynismus abzuleiten (...).

In Arkadien geboren, wie Schiller sagt, sind wir freilich Alle: d. h. wir treten in die Welt voll Ansprüche auf Glück und Genuß, und hegen die thörichte Hoffnung, solche durchzusetzen. In der Regel jedoch kommt bald das Schicksal, packt uns unsanft an und belehrt uns, daß nichts unser ist, sondern Alles sein, indem es ein unbestrittenes Recht hat, nicht nur auf allen unsern Besitz und Erwerb und auf Weib und Kind, sondern sogar auf Arm und Bein, Auge und Ohr, ja auf die Nase mitten im Gesicht. Jedenfalls aber kommt, nach einiger Zeit, die Erfahrung und bringt die Einsicht, daß Glück und Genuß eine Fata Morgana sind, welche, nur aus der Ferne sichtbar, verschwindet, wenn man herangekommen ist; daß hingegen Leiden und Schmerz Realität haben, sich selbst unmittelbar vertreten und keiner Illusion, noch Erwartung bedürfen. Fruchtet nun die Lehre, so hören wir auf, nach Glück und Genuß zu jagen, und sind vielmehr darauf bedacht, dem Schmerz und Leiden möglichst den Zugang zu versperren. (...) Dies hatte auch Goethe's Jugendfreund Merck erkannt, da er schrieb: ‚die garstige Prätension an Glückseligkeit, und zwar an das Maß, das wir uns träumen, ‚[sic!] verdirbt Alles auf dieser Welt. Wer sich davon los machen, ‚[sic!] kann und nichts begehrt, als was er vor sich hat, kann sich ‚[sic!] durchschlagen' (Briefe an und von von Merck ...). Demnach ist es gerathen, seine Ansprüche auf Genuß, Besitz, Rang, Ehre u. s. f. auf ein ganz Mäßiges herabzusetzen; weil gerade das Streben und Ringen nach Glück, Glanz und Genuß es ist, was die großen Unglücksfälle herbeizieht. Aber schon darum ist Jenes weise und rathsam, weil sehr unglücklich zu sein gar leicht ist; sehr glücklich hingegen, nicht etwan schwer, sondern ganz unmöglich." (ebd., S. 367-371)

Infolgedessen gerät das ‚Glück' in einen steten Zusammenhang des *Zufalls*, des mehr oder weniger schnell Vergänglichen, des zumeist dem Menschlichen nicht mehr Zugänglich-Machbaren. Diesem ‚Glück' kann man nur mit Fatalismus und Ergebenheit begegnen, sich unterwerfen, wie sich die Kandidaten/-innen bei *Deutschland sucht den Superstar* (DSDS), oder Heidi Klums *Top-Modell* oder anderen Casting shows anbiedern, was aber durch das sog. Milgram-Experiment erklärbar wird, das Stanley Milgram 1961 an der Yale University (New Haven, Connecticut) in der Absicht durchführte zu erforschen, wie weit ein Mensch in der Lage ist, Gehorsam gegenüber apodiktisch vermittelten autoritären Direktiven zu entwickeln, auch wenn diese letztlich an die Grenzen seiner eigenen ethischen Werte stoßen, ja er Handlungen generiert, die eigentlich sein morali-

sches Empfinden konterkarieren[1], also durch „Autoritätsgehorsam“, eine ‚verschleierte‘ gesellschaftliche Konstruktion der Fremdbestimmung von ‚Glück‘ bestimmt wird. Diese Unterwerfung unter das Fremdbestimmte wäre dennoch nicht hinreichend, gälte Adornos (1983, S. 42) kulturpessimistischer Aphorismus: „Es gibt kein richtiges Leben im falschen.“ Die Konsequenz von Adornos Aphorismus wäre auch, dass man in der Moderne nie ‚seines Glückes Schmied‘ sein könne. Dem steht gegenüber, dass eine Sucheingabe bei der Suchmaschine Google in 0,19 sec 117.000.000 Treffer ergibt. [2]

Glück erscheint demnach doch ein wichtiger und realer Begriff zu sein, was die Pragmatiker und Optimisten beruhigen dürfte.

In diesem Beitrag werden ‚positive, optimistische Gefühle‘ nicht systematisch differenziert in aktuelle ‚Glücksmomente‘ bzw. ‚Glückerleben‘ (state) und längerfristige, biografisch erworbene ‚Zufriedenheit‘ (trait), ‚Wohlbefinden’ oder ‚Wohlsein‘ bzw. ‚Lebensglück‘. (vgl. Seligman 2012, S. 409f.) Eher spielt die Unterscheidung eine Rolle zwischen weniger das ‚Glück haben‘, sondern zwischen ‚Wohlsein‘ sowie ‚glücklich leben‘.

Definitorisch soll auf Brumlik rekurriert werden (2002, S. 122), demnach ist Glück eine „eigentümlich distanziert-engagierte Haltung gegenüber dem eigenen Leben“, ein „ästhetisches Wohlbefinden beim narrativen Rückblick auf die eigene Lebensgeschichte“, zu erwähnen noch Göppel (2012, S. 296), der von der anhaltenden Wahrnehmung des eigenen Lebens als angenehm und sinnerfüllt spricht. Dies ist mehr als Unlust-Vermeidung im Sinne von Freuds „Unbehagen an der Kultur“, sondern reicht über das Erleben positiver Emotionen, Flow, Authentizität, Achtsamkeit, Kreativität und ‚guten, sinnvollen und erfüllten Lebens‘ bis in die ‚Anleitung zur Lebenskunst‘. Es handelt sich mehr um ein „Arbeitsfeld“, als um einen „Begriff“. (Seligman 2012, S. 471, vgl. auch ebd., S. 409-411) Dies wird auch deutlich in der Konkretion. Seligman (ebd., S. 85) spricht von einer „Glücks-Formel“, die er folgendermaßen formuliert:

G = V + L + W, d.h. Glück = Vererbung + Lebensumstände + Wille

[1] Ein aufschreckendes Ergebnis zeigte sich in der französischen TV-Quizshow namens „La Zône Extreme“ („Gefahrenzone“). Hier verabreicht ähnlich wie im Milgram-Experiment die überwältigende Mehrheit der Kandidaten einem Mitspieler immer qualvollere Stromstöße – obwohl das ‚Spiel‘ längst einer Folterszene gleicht. Der französische Sender France 2 dokumentiert das Experiment in der Sendung „Jeu de la mort“ (Spiel des Todes). Das Fernsehen wird zur neuen *Autorität,* dem man sein *Glück*, ja sein ganzes Lebensschicksal anvertraut, *Identität* verleiht, wie es die Aussagen von Kandidaten diverser musikalischer Casting shows zum Ausdruck bringen. (vgl.http://www.youtube.com/watch?v=x3xQWTwbV7k&playnext=1&list=PL893965B68E0FFC54&feature=results_video [10.12.2012])

[2] Hier sind viele Zitate, Ratschläge und ‚Lebenshilfen‘ zu finden [5.10.2012].

Gegen Vererbung lässt sich wenig tun, und auch an seinen Lebensumständen kann man nur geringfügig etwas ändern. Die Variable, die für Seligman am einflussreichsten ist, ist demnach der eigene Wille, was ja vor allem Kontrolle über das eigene Leben bedeutet.[3]

Schon die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika (4. Juli 1776) postuliert das „Bestreben nach Glückseligkeit" („pursuit of happiness„ [v. Hentig 1999, S. 77]), der kleine Himalayastaat Bhutan fordert das Bruttonationalglück[4]. (Küstner 2012) Nicht nur die Realität des Begriffes zeigt sich, sogar ein *Modetrend Glück* macht sich bemerkbar; vielleicht, weil durch die Euro-Finanzkrise die Erreichung von ‚Glück' ferner denn je erscheint, hat sich ein richtiger „Hype" (Ernst 2012, S. 29) in der öffentlichen Diskussion um das *Thema Glück* entzündet, der dieses zum „heimlichen Leitmotiv des 21. Jahrhunderts" einer dem Glück ‚verfallenen' Gesellschaft hochstilisiert. (ebd.; vgl. Schmid 2012b, S. 20-27)

Dieser wird gekennzeichnet durch: süchtig

- einen Boom der positiven Psychologie (Csíkszentmihályi 2010; Seligman 2012 vs. Freuds Unbehagen an der Kultur; Göppel 2010, S. 284ff.),
- in der Post-APO-Zeit und dem damit verbundenen Verlust konkreter neomarxistischer Utopien aufklärende, politisch-ökonomische Voraussetzungen, „Gerechtigkeit" einfordernde Autoren wie Greiffenhagen/Greiffenhagen (1988) und Wilkinson/Pickett (2009),
- die aus der Unübersichtlichkeit der konstruktivistischen Welterklärung geborene *‚Lebenskunst-Philosophie'* (Schmid 2004; 2007; 2010) und ihr *Glück* (Schmid 2012a),
- das Reden von „Happiness-Ökonomen" und einer „Politik des Glücks" (Kroll 2012), policy of happiness,
- das Schulfach „Glück", das den Schüler/-innen praktische, alltagstaugliche Kompetenzen für das zukünftige Leben vermitteln will[5] (Fritz-Schubert 2010; 2011; 2012;

---

[3] Klein hingegen postuliert in seiner „Glücksformel" (2008, S. 281f.) auf 320 Seiten sechs Milliarden individuelle, allerdings trainierbare Wege zum Glück.

[4] Dies erforscht anhand eines Policy Screening Tools die Lebenszufriedenheit seiner Einwohner. (vgl. Kroll 2012, S. 32)

[5] Der Heidelberger Ansatz will Kinder in Ihrer Handlungsmaxime stärken, indem er Themen, z.B. im Seminarkurs „Glück", aufgreift, die lebensbejahenden Inhalts sind.

Ausgewählte Lerneinheiten der Kurse/Seminare/Fortbildungsveranstaltungen:
- *Identitätsfindung*, Selbst-Akzeptanz, Persönlichkeit, Sinnfindung;
- Wertehierarchien, Zieldefinitionen, Haltungsziele, Stärken, Strategien und Wege zur Zielerreichung;
- Körper- und Bewegungserfahrungen (z.B. durch Tae-Bo, Klettern);
- Ernährung und körperliches Wohlbefinden;
- Alltagsorganisation, Zeitmanagement, Umgang mit Stress, Geld...;
- Konzentrations- und Achtsamkeits-, Kommunikations-, Meditations-, Wahrnehmungsübungen;

Märzinger/Plangl/Smolka/Teufel 2012; Hamburger Lehrerbibliothek 2012 vs. Huisken 2011; Burow/Hoyer 2012, S. 29[6]),

v. Hentig (1996, S. 76) plädiert in seinem Bildungsessay für die *„Wahrnehmung von Glück"* mit Verstand und Sinnen als einer wesentlichen Dimension von Bildung: *„Erstens: Abscheu und Abwehr von Unmenschlichkeit."* (S. 74) *„Zweitens: Die Wahrnehmung von Glück."* (S. 76) *„Drittens: Die Fähigkeit und der Wille, sich zu verständigen."* (S. 80) *„Viertens:. Ein Bewußtsein von der Geschichtlichkeit der eigenen Existenz."* (S. 83) *„Fünftens: Wachheit für letzte Fragen."* (S. 92) *„Sechstens: Die Bereitschaft zur Selbstverantwortung und Verantwortung in der res publica."* (S. 94)

Burow/Hoyer (2012, S. 29) postulieren die „Geburt der deutschen Reformpädagogik aus dem Geiste des Eudämonismus(es)".

Schon 1979, insb. S. 16-19, fordern Lorenz/Ipfling für mehr „Freude an der Schule" zu sorgen. Diese Widersprüche zwischen Leistungserwartung und Glück/Freude gilt es zu klären.

- die erziehungswissenschaftliche Reflexion (v. Hentig 1996, Brumlik 2002, Göppel 2010, Burow/Hoyer 2012); so feiert Bieri (2008, S. 20f.) hymnisch den Zusammenhang von Bildung und Glück, wenn er „Bildung als poetische Erfahrung" versteht:

  „(E)s gibt Erfahrungen des Glücks, die aufs Engste mit (...) Bildung verknüpft sind: die Freude, an der Welt etwas besser zu verstehen; die befreiende Erfahrung, einen

---

- Umgangsformen miteinander, Bereicherung durch Kultur;
- soziale Verantwortung, Hilfsbereitschaft, Selbstvergessenheit (Flow).

Eingebunden sind Lehrer aus den Bereichen Deutsch, Religion, Ethik, Biologie und Sport. Unterstützt wird der Unterricht durch externe Mitarbeiter aus den Bereichen Medizin, Wissenschaft, Psychologie sowie Motivations- und Entspannungstrainer, Theaterschauspieler, Familientherapeuten sowie Theaterpädagogen. Benotet wird der Lernerfolg durch die Bewertung von Projektdokumentationen und Präsentationen. Nicht benotet wird, ob und wie sich die teilnehmenden Schüler/innen fühlen oder verändern. (vgl. www.fritz-schubert-institut.de; http://www.schulfachglueck.de/ und Rhein-Neckar-Zeitung vom 27./28. 8. 2011, Bertrams 2012 [Evaluations-Pressebericht der Uni Mannheim zum Schulfach „Glück"], vgl. auch www.starkmacher.eu.; Knörzer/Amler/Rupp 2011: *Mentale Stärke entwickeln*, bes. S. 101f.; Hamburger Lehrerbibliothek. Themenliste „Glück", Oktober 2012, In: http://li.hamburg. de/contentblob/3638124/data/pdf-themenliste-glueck.pdf.

[6] Burow/Hoyer 2012, S. 29 widersprechen: „Das Glück, will man uns allerorten weismachen, wäre lernbar, herstellbar, beherrschbar. (...) Aber es gilt nicht für das Glück und auch nicht für das Wohlbefinden, nicht für Freude oder Zufriedenheit und schon gar nicht für die anspruchsvolle, schwer zu fassende Kategorie des glücklichen Lebens. Emotionen und die Qualität der Lebensführung gehören schlichtweg nicht zur Rubrik der unmittelbar erwerbbaren Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kompetenzen oder Einstellungen. (...) ‚Vertrauen, Liebe, Glaube sind nicht unterrichtbar, sondern allein erfahrbar' (Ballauf 1970, S. 114). (...). Es ist − zum Glück! − nicht einzustudieren, nicht trainierbar, nicht abrufbar, nicht anwendbar, kurzum: kein ‚learning outcome'".

Die zu hochstilisierten Erwartungen an das ‚Glück' (eudaimonia) scheitern leicht an den vier Glücksfallen: „1. die Anwendungsfalle, 2. die Optimismusfalle, 3. die Individualismusfalle und 4. die Absolutheitsfalle." (Heidelberger Symposium für positive Psychologie: Wege zu Glück und Wohlbefinden, 9. Juli 2011: http://www.gluecksforschung. org/?p=690 [21.12.2012]).

Aberglauben abschütteln zu können; das Glück beim Lesen eines Buchs, das einen historischen Korridor öffnet; die Faszination durch einen Film, der zeigt, wie ganz anders das Leben anderswo ist; die beglückende Erfahrung, eine neue Sprache für das eigene Erleben zu lernen; die freudige Überraschung, wenn man sich mit einem Mal besser versteht; die Erlösung, wenn es einem gelingt, eingefahrene Geleise des Erlebens zu verlassen und so mehr Selbstbestimmung zu erfahren; die überraschende Er-fahrung, dass sich mit dem Anwachsen der moralischen Sensibilität der innere Radius vergrössert.

Und Bildung schliesst eine weitere Dimension von Glück auf: die gesteigerte Erfahrung von Gegenwart beim Lesen von Poesie, beim Betrachten von Gemälden, beim Hören von Musik. Die Leuchtkraft von Worten, Bildern und Melodien erschliesst sich nur demjenigen ganz, der ihren Ort in dem vielschichtigen Gewebe aus menschlicher Aktivität kennt, das wir Kultur nennen."

- mediale Inszenierungen u.a.: „Wann reißt der Himmel auf" (Silbermond), „elektrisches Gefühl" (Juli), Glücksatlas, „Das Streben nach Glück" (Film USA 2006), „Glück" (Dörrie Film 2012), „Ab jetzt ganz langsam" (SWR1 vom 27.09.2012), „Alles in Butter. Rezepte zum Glücklichsein", München: Mosaik Verlag (Horst Lichter 2009),
- Werbeangebote: „Schrei vor Glück" (Zalando Spot Kommune), „Weine von glücklichen Winzern" (2 Freunde), „GlücksAkademie„", „Glückscode" (Payback)...

Burow/Hoyer (ebd., S. 28) konstatieren: „Das Bedürfnis nach Orientierung, nach Leitlinien eines guten, befriedigenden, erfüllten, eben glücklichen Lebens scheint in den Industrieländern unentwegt zu wachsen." Ist im „Zeitalter des ‚eigenen Lebens'" (Beck 2001, S. 3) in der Erlebnis-, Risiko-, individualisierten – und enttraditionalisierten, wissensbasierten – Moderne *Glück* notwendigerweise ein Thema von Bildungs- und identitätsfördernden Prozessen? Dies ist insofern zu bejahen, weil die Gefahr besteht, dass wir bei der Unendlichkeit von Optionen und Pluralität unserer Lebensentwürfe und der Suche nach *Identitäten* über die Paradoxie des Glücks straucheln. Die *Seins*-Frage „Bin ich glücklich?" führt entsprechend des ‚Tausendfüßlersyndroms' zur Aushöhlung „unbekümmerter Selbstgewissheit" und damit zum Scheitern des Glückempfindens. (Göppel 2010, S. 290) Aber ist ‚Glück' (auch als Fach) auf dem Bildungswege erlernbar?

Glücksvorstellungen

Diese Diskussion wird auch von der Humanistischen Psychoanalyse thematisiert, so präsentieren sich im Internet zwei Fundstellen: „Glück ist kein Geschenk der Götter – es ist die Frucht einer inneren Einstellung."[7] Etwas differenzierter finden sich unter „Glückskonzepte" folgende Einträge:

„Produktivitätsansatz von Fromm: Bei Erich Fromm wird Glück als Leistung aus innerer Produktivität heraus, als produktive Realisation eigener Potentiale definiert. Dies gründet auf der Beobachtung, dass mit Glück Vitalität, Intensität von Fühlen und Denken sowie Produktivität einhergeht. Außerdem ist man eins mit der Welt und bewahrt die Integrität des Selbst."[8]

[7] http://philopraxis-feigenblaetter.blogspot.de/2010/11/blog-post.html [09.09.2012].

[8] www.gluecksarchiv.de/inhalt/psychologie_glueckskonzepte.htm; vgl. auch http://www.liss-kompendium.de/aphorismen/genuss-glueck.htm/; http://www.zitatbox.de/thema/gluck/; http://www. gluecksarchiv.de/inhalt/zitate.htm [05.10.2012].

„Glücklich wird der Mensch durch die Bestätigung seiner eigenen Kräfte, wenn er sich selbst aktiv in der Welt erlebt. Es lässt sich zeigen, dass das Glück für den Menschen in der Liebe zum Leben liegt."[9]

Das klingt ein wenig nach ‚positiv ausgerichtetem Denken' und lässt die Kritik E. Marcuses (1998-1979) an E. Fromm (1900-1980) brisant erscheinen.[10] Doch so einförmig argumentiert Fromm keinesfalls, es wird zumal vergessen, dass Fromm nicht nur ‚individuell-solipsistische Wege zum Sein' ([1974/75] 1989a/GA XII, S. 393-483) sucht, sondern durchaus die ökonomischen, politischen und sozialpsychologischen Strukturvoraussetzungen für „Wohl-Sein" anmahnt:[11]

---

[9] http://www.liss-kompendium.de/aphorismen/leben-schicksal.htm [05.10.2012].

[10] So kritisiert Marcuse Fromms „unkritischem, ethischen Idealismus" und den „predigerhaften" Moralismus – Marcuse, Herbert (1971): Triebstruktur und Gesellschaft. Frankfurt a.M., S. 255 vs. Fromm, Erich [1969] (1990h)/GA XII: „Der angebliche Radikalismus von Herbert Marcuse", S. 97ff.; Fromm, Erich (1955b)/GA VII: „Die Auswirkungen eines triebtheoretischen ›Radikalismus‹ auf den Menschen. Eine Antwort auf Herbert Marcuse", S. 113f., und Fromm, Erich (1956b)/GA VII: „Eine Erwiderung auf Herbert Marcuse" , S. 121ff., sowie verbindend: Fromm, Erich (1965b)/GA IX: Einleitung zu Fromms ›Socialist Humanism‹, S. 13f.

Bei Göppel (2012, S. 298) findet sich die erneuerte Kritik, dass Fromm eher „als idealistischer Menschheitsverbesserer" und „belächelter Außenseiter der Psychoanalyse" gelte. Dies tangiere auch den „Transtherapeutischen Aspekt der Psychoanalyse", die „kritische Ent-Täuschung" und „Entwicklung von Wohl-Sein". ([1974/75] 1989a/GA XII, S. 440 und GA VI, S. 312f) Seligman (2009, S. 447) versteht „positive Psychologie" als „optimale Balance zwischen positivem und negativem Denken".

Die humanistische Psychologie, zu deren Vertreter Cohn, Fromm, Fromm-Reichmann, Horney, Maslow, Perls und Sullivan zählen, wird als Grundlage bzw. Wurzel der *positiven* Psychologie gesehen, allerdings ist diese stärker individualistisch geprägt, weniger soziologisch, gesellschaftskritisch als z.B. Fromms „Humanistische Psychoanalyse", die Psychoanalyse und Marxismus miteinander zu verbinden trachtet.

[11] Fromm ist unter Youtube mit zwei Interviews dieser Thematik auffindbar: http://www.youtube.com/watch?v=AAbKIvpALmg [05.10.2012]. Hier stellt er kritisch den modernen Menschen als Mittel der Wirtschaft heraus, was seines Erachtens zu Depression in der Maske der Unruhe führe. Der Mensch wird zur unglücklichen „Failure", zum angepassten Marketing-Charakter: http://www.youtube.com/watch?v=TQopMYxXu6s&feature=related [05.10.2012]. Oder:

„Das gegenwärtige System braucht Menschen, die sich ‚glücklich' fühlen, die keine Zweifel kennen, die keine Konflikte haben und die sich ohne Anwendung von Gewalt lenken lassen." (1955a/GA IV, S. 119)

„Unsere Konsum- und Marktwirtschaft beruht auf der Idee, dass man Glück kaufen kann, wie man alles kaufen kann. Und wenn man kein Geld bezahlen muss für etwas, dann kann es einen auch nicht glücklich machen. Dass Glück aber etwas ganz anderes ist, was nur aus der eigenen Anstrengung, aus dem Innern kommt und überhaupt kein Geld kostet, dass Glück das ‚Billigste' ist, was es auf der Welt gibt, das ist den Menschen noch nicht aufgegangen." (Fromm: http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/geld.htm [09.09.12])

„Das gegenwärtige System braucht Menschen, die sich ‚glücklich' fühlen, die keine Zweifel kennen, die keine Konflikte haben und die sich ohne Anwendung von Gewalt lenken lassen." (1955a/GA IV, S. 117f.)

Eine *Pseudo-Identität* prägt sich aus:

„Ich bin, was ich habe und was ich konsumiere." (1976a/GA II, S. 292, vgl. auch S. 320)

Diesen Gesellschafts-Charakter nennt E. Fromm „Marketingcharakter". (1976a/GA II, S. 374f.) Suchtartiger Konsum aufgrund manipulierter Bedürfnisse und deren Befriedigung in einem „oberflächlicher Zustand des Sattseins" (1968a/GA IV, S. 350) gaukelt allzu häufig dem „Homo consumens" (1970j/GA V, S. 318, 328) allseitig das „Glück" vor (1955a/GA IV, S. 97), und damit steht Fromm durchaus in der Tradition der Frankfurter Schule.

Festzuhalten bleibt, dass E. Fromms Werke *Die Kunst des Liebens* (1956a) und *Haben oder Sein* (1976b) Perspektiven von geglücktem Leben, von ‚Lebens*kunst*' aufweisen. In diesem Sinne hat er sich seit Anfang 1940 (1941a/GA I, S. 217-392) mit der Thematik *‚psychische Gesundheit'*[12] und „Wohl-Sein" auseinandergesetzt. Für ihn wird die Antinomie „Gesundheit" oder „Krankheit" in der (un-)befriedigenden Antwort auf die existentielle Frage der eigenen Daseins – hier liegen auch Parallelen zu Schopenhauer – aufgehoben (1947a/GA II, S. 29f.), denn er verknüpft gesellschaftliches und individuelles „Wohl-Sein" miteinander – S. Freud (1856-1939) und Karl Marx (1818-1883) verbindend. Für Fromm kann gemeinsamer Maßstab für das, was für die Gesellschaft und für den einzelnen Menschen positiv ist, nur dann gefunden werden, wenn man nach der „Existenz des Menschen" sucht und seine spezifisch „existenziellen Bedürfnisse" mit einbezieht. (1955a/GA IV, S. 14) Das Bewertungskriterium lässt sich somit in der Weise finden, was den Menschen überhaupt – nicht nur eine bestimmte Gesellschaft – bei der Befriedigung seiner ‚existenziell-essentiellen Bedürfnisse' wachsen oder verkümmern lässt. (vgl. ebd.) In diesem Sinne kritisiert er auch den Begriff von

[12] Dieses Kontinuum folgt im Sinne des Antonovskyschen Salutogenesekonzepts (1997, S. 30, 34ff., 123): ‚***Kohärenz****gefühl* [Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit]', und die *Antinomie* [Gesundheit ≠ Krankheit]. Bei Fromm wird dies eher als Biophilie – Nekrophilie – bzw. Haben-Sein-Antinomie (1976a/GA II, S. 238) formuliert – und die Mischung beider Orientierungen. Er generiert diese Gedanken zur „Gesundheit" zum „Wohl-Sein" in seinen Werken *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (1955a/GA IV, S. 189ff.); *Die Revolution der Hoffnung* (1968a/GA IV, S. 330ff.); *Haben oder Sein* (1976a/GA II, S. 389ff.); *Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen* ([1953] 1991e/GA XI, S. 211); insbes. *1 Seelische Gesundheit in der modernen Welt; a) Was ist seelische Gesundheit?* ([1953] 1991e/GA XI, S. 213-225); *Zum Verständnis von seelischer Gesundheit* ([1962] 1991f./GA XII, S. 143-160) – vgl. auch Meier, Jürgen/Bremer, Fritz (Hrsg.) (1996): *Der Mensch ist kein Ding. Das Gesundheitswesen zwischen Technik und Humanität*. Neumünster, bes. Ubilla, Enrique: *Fromms Verständnis von seelischer Gesundheit*, S. 69-92. Den Zusammenhang von (seelischer) Gesundheit und Wohlsein/gelungenes Leben verdeutlichen auch Becker/v. Carlsburg/Wehr (2008) und Knörzer/Rupp (2011).

„Normalität“, den er durchaus auch als „Anpassung“ an entfremdete gesellschaftliche Bedingungen definiert. ([1953] 1991e/GA XI, S. 211f.) Er spricht hier von der „kranken Gesellschaft“. (1955a/GA IV, S. 189ff.) und benennt folgenden ursächlichen Zusammenhang:

„Der moderne Mensch kann im Bereich der materiellen Welt Wirkungen erzielen, wie sie dem Menschen noch nie möglich waren. Aber diese Wirkungen sind überhaupt nicht zu vergleichen mit den physischen und intellektuellen Anstrengungen, die in sie investiert wurden. (...) Die Mehrzahl der Menschen verbringt ein Arbeitsleben, bei dem nur wenig Intelligenz, Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit verlangt wird. Die physischen Wirkungen und Ergebnisse stehen in keinem Verhältnis zur menschlichen Anstrengung dabei. Diese Kluft zwischen Anstrengung (und Können) und Ergebnis (Wirkung) ist eine der wichtigsten krankmachenden Merkmale der modernen Gesellschaft, weil sie dazu verleitet, die eigene Anstrengung zu entwerten und ihre Bedeutung zu verkleinern. (...) Vom modernen Menschen kann man sagen, daß er in einer symbiotischen Beziehung zur Welt der Maschinen lebt. Insofern er sich als Teil von ihnen erlebt, ist er oder erscheint er als mächtig. Wenn er ohne sie dasteht und auf sich selbst und seine Eigenkräfte angewiesen ist, ist er so ohnmächtig wie ein kleines Kind.“ ([1974/75] 1989a/GA XII, S. 463)

Fromms Begriff der „menschlichen Existenz“ geht davon aus, dass nicht nur bestimmte körperliche Bedürfnisse wie Essen, Trinken, Schlaf und Sexualität... befriedigt werden müssen, sondern immer auch spezifische, nur dem Menschen eigene psychische Bedürfnisse, die er, weil sie zum existenziell Notwendigen zählen, auch „existenzielle Bedürfnisse“ nennt. (1955a/GA IV, S. 14) Solche Bedürfnisse sind das Verlangen nach ‚Bezogenheit’ – ‚Verwurzelung’, – ‚*Identitätserleben’* – ‚Transzendenz’, das Begehren nach einem ‚Orientierungsrahmen’, Objekt der Hingabe und der Wunsch nach „Wirkmächtigkeit“.[13] (1973a/GA VII, S. 207-219) Sie müssen von jedem Individuum in allen Kulturen und Gesellschaften immer befriedigt werden, was aktuell durch Becker (2006) und Knörzer/Amler/Rupp (2011, S. 24f.), Wehr (2011a, S. 4-7) bestätigt wird. Dabei stehen den Subjekten vielfältige und unterschiedliche Möglichkeiten der Befriedigung zur Verfügung. Sie machen deutlich, dass es den Menschen nicht anders gibt, als dass er auf die natürliche und gesellschaftliche Wirklichkeit, auf sich und Andere bezogen ist; dass er sich *verwurzelt* erleben und entwickeln muss, ein Bild und ein Wertesystem von dem, was er ist, sein bzw. nicht sein möchte, dass er ein unabdingbares Bedürfnis hat, seine jeweilige Realität zu übersteigen,

[13] Ich „erlebe [mich] (...) als handelndes Subjekt meines Tätigseins. Nicht-entfremdete Aktivität ist ein Prozeß des Gebärens und Hervorbringens, wobei die Beziehung zu meinem Produkt aufrechterhalten bleibt. Dies bedeutet auch, daß meine Aktivität eine Manifestation meiner Kräfte und Fähigkeiten ist, daß ich und mein Tätigsein und das Ergebnis meines Tätigseins eins sind. Diese nicht-entfremdete Aktivität bezeichne ich als produktives Tätigsein. In der entfremdeten Aktivität erlebe ich mich nicht als das tätige Subjekt meines Handelns, sondern erfahre das Resultat meiner Tätigkeit, und zwar als etwas 'da drüben', das von mir getrennt ist und über mir, bzw. gegen mich steht. Im Grunde handle nicht ich; innere oder äußere Kräfte handeln durch mich.“ (1976a/GA II, S. 334f.)

schließlich, dass er sich *seiner* Sinnfrage stellen muss, indem er sich einen Rahmen seiner essentiellen Ausrichtung schafft, letztlich, dass er ein starkes Begehren hat, sich für etwas *Sinn*volles zu engagieren. Diese existenziellen Notwendigkeiten sind eine Conditio sine qua non, um überhaupt als ‚Mensch' existenzfähig zu sein. So wie das Leben und Erleben auch körperlichen Bedingungen unterliegt, so zählen für Fromm auch psychische Notwendigkeiten, die „natürlicherweise" nach Befriedigung verlangen. Sein Menschenbild geht von der biologischen Tatsache der dem Menschen spezifischen Diskrepanz aus. Diese Spannung verlangt Lösungen, d.h. sie zeitigt eine menschlich-psychische Entwicklung und ‚dialektische' „Synthese" – so auch für *Glück*. (1964a/GA II, S. 240ff.; 1973a/GA VII, S. 197ff.; 1962a/GA IX, S. 55ff.)

Glück definiert sich somit als „eine aus der inneren Produktivität des Menschen entstehende Leistung, [als] (...) Begleiterscheinung allen produktiven Tätigseins in Denken, Fühlen und Handeln. Freude und Glück unterscheiden sich nicht in der Qualität, sondern nur insofern, als sich Freude auf einen einzelnen Akt bezieht, während man vom Glück sagen kann, es sei eine stetige oder integrierte Erfahrung von Freude. Wir können von ‚Freuden' in der Mehrzahl sprechen, von ‚Glück' jedoch nur in der Einzahl. Glück deutet darauf hin, daß der Mensch die Lösung des Problems der menschlichen Existenz gefunden hat: die produktive Verwirklichung seiner Möglichkeiten und somit das Einssein mit der Welt und das Bewahren der Inte-grität seines Selbst. Indem er seine Energie produktiv gebraucht, steigert er seine Kräfte: Er ‚brennt', ohne verzehrt zu werden. … Glück ist das Kriterium der Tüchtigkeit in der Kunst des Lebens[14], also der Tugend im Sinne der humanistischen Ethik. (...) Das Gegenteil von Glück (...) ist die Depression, die aus innerer Sterilität und Unproduktivität entsteht." (1947a/ GA II, S. 120)

Glück bedeutet „die größte Leistung des Menschen; es ist die Antwort seiner Gesamtpersönlichkeit auf eine produktive Orientierung … [seiner] selbst und der Außenwelt gegenüber" (1947a/GA II, S. 121), somit „die volle Entfaltung seiner Produktivität", seiner Lebendigkeit und Freude. (1976a/GA II, S. 352; vgl. Funk 2006, S. 4-8)

---

[14] An folgenden Stellen wird die ‚Lebenskunst' von Fromm weiter differenziert: *Haben oder Sein* (1976a)/GA II, 269-414; *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (1955a)/GA IV, S. 1-254; *Die Revolution der Hoffnung. Für eine Humanisierung der Technik* (1968a/GA IV, S. 255-377); *Die psychologischen und geistigen Probleme des Überflusses* (1970j/GA V, S. 317-328); *Der Mensch ist kein Ding* (1957a/GA V III, S. 21f.); *Der revolutionäre Charakter* (1963b/GA IX, S. 343); *Der Ungehorsam als ein psychologisches und ethisches Problem* (1963d/GA IX, S. 367); *Der Wille zum Leben* (1976c/GA IX, S. 393); *Der kreative Mensch* (1959c/GA IX, S. 399); *Die Kunst des Liebens* (1956a/GA IX, S. 439-518); *Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen* ([1953] 1991e/GA XI, S. 211ff.); *Der moderne Mensch und seine Zukunft* ([1961] 1992d/GA XI, S. 271f.); *Überfluß und Überdruß in unserer Gesellschaft* ([1971] 1983d/GA XI, S. 305f.; 609f.); *Zum Verständnis von seelischer Gesundheit* ([1962] 1991f./GA XII, S. 143f.); *Ist der Mensch von Natur aus faul?* ([1974] 1991h/GA XII, S. 161f.); *Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung* ([1974/75] 1989a/GA XII, S. 393f.); *Meister Eckhart und Karl Marx: Die reale Utopie der Orientierung am Sein* ([1974] 1992s/GA XII, S. 485f.); I*m Namen des Lebens. Ein Porträt im Gespräch mit Hans Jürgen Schultz.* (1974b/GA XI, S. 609f.)

Kritisch merkt Fromm (1980, S. 307) die gesellschaftlichen entfremdenden Strukturen an:

„Unsere Konsum- und Marktwirtschaft beruht auf der Idee, daß man Glück kaufen kann, wie man alles kaufen kann. Und wenn man kein Geld bezahlen muss für etwas, dann kann es einen auch nicht glücklich machen. Daß Glück aber etwas ganz anderes ist, was nur aus der eigenen Anstrengung, aus dem Innern kommt und überhaupt kein Geld kostet, daß Glück das ‚Billigste' ist, was es auf der Welt gibt, das ist den Menschen noch nicht aufgegangen."

Daraus folgt:

„Bei nicht-entfremdeter Aktivität erlebe ich mich als handelndes Subjekt meines Tätigseins. Nicht-entfremdete Aktivität ist ein Prozess des Gebärens und Hervorbringens, wobei die Beziehung zu meinem Produkt aufrechterhalten bleibt. Dies bedeutet auch, dass meine Aktivität eine Manifestation [‚Verlebendigung', d. Verf.] meiner Kräfte und Fähigkeiten ist, dass ich und mein Tätigsein und das Ergebnis meines Tätigseins eins sind." (ebd.)

Dieses spontane, freie Tätigsein bezeichnet einen Zustand „innerer Aktivität" und eine „Charakter-Orientierung". (1947a/GA II, S. 56ff.; 1976a/GA II, S. 334f.) Dies hat zur Folge, dass psychisch gesunde Menschen fähig sind, sich *für* das Leben zu interessieren, die je eigenen Fähigkeiten/Kompetenzen gebrauchend zu aktualisieren und zu „trainieren", will meinen zur „Kunst"[15] zu vervollkommnen, wobei diese psychische Potenz eine generative Kraft zu etwas ist, die sog. ‚Wirkmächtigkeit'. Hier schwingt der Begriff der „Selbstwirksamkeit"[16] (Schwarzer/Jerusalem 2002, S. 28ff.) mit. Dieser Realisierung der Eigenkräfte des Individuums, also der gesunden Widerstands- und Produktionskräfte sind folgende Aspekte förderlich: „Eins wollen", völlig wach und gewahr sein in konzentrierter Aufmerksamkeit (1956a/GA IX, S, 506), Meditieren.[17] Denn der produktive Gebrauch eigener

---

[15] Der „Kunst"-Begriff zeigt sich in der „Kunst des Liebens", in der „Kunst des Lebens", „Kunst des Zuhörens"; zum Kunstbegriff: 1947a/GA I, S. 16f.

[16] Ryan/Deci (2000, S. 75):
"(S)atisfaction of the needs for autonomy, competence, and relatedness." (ebd., S. 74)
"(B)asic need, whether it be a physiological need (...) or a psychological need, is an energizing state that, if satisfied, conduces toward health and well-being." (ebd.)

[17] Schon an den Überschriften wird die gesellschaftliche Struktur individueller Glücks-Potentialitäten verdeutlicht. Kranke Gesellschaften sind auch „unglückliche" Gesellschaften. Dies wird deutlich in: *Überfluß und Überdruß in unserer Gesellschaft* ([1971] 1983b/ GA XI, S. 305f.); *Die Entfremdung als Krankheit des Menschen von heute* (ebd., S. 239f.); *Der Prozeß der Abstraktion und die Entfremdung von Dingen* (ebd.); *Entfremdung in der Wahrnehmung von Menschen* (ebd., S. 242f.); *Das Bezogensein auf die Welt als Ausdruck psychischer Gesundheit* (ebd., 248f.); *Entfremdung und Langeweile als Ausdruck psychischer Krankheit* (ebd., 249f.); *Zum Verständnis von seelischer Gesundheit* ([1962] 1991f./ GA XII, S. 143f.); *Das an der Gesellschaft orientierte und in der Medizin vorherrschende Verständnis von seelischer Gesundheit* (ebd., S. 145f.); *Seelische Gesundheit und evolutionäres Denken* (ebd., S. 148); *Mein eigenes Verständnis von seelischer Gesundheit angesichts der seelischen Krankheiten der heutigen Gesellschaft* (ebd., S. 150f.); *Die gesellschaftliche Determiniertheit seelischer Gesundheit* (ebd., S. 160f.); *Vom Haben zum Sein.*

„Wirkmächtigkeiten“ stehen für Fromm in Einklang mit dem Gedanken der notwendigen Selbst-Verwirklichung.

„Ich glaube, der Mensch ist nur er selbst, wenn er sich äußert, wenn er die ihm innewohnenden eigenen Kräfte ausdrückt. Wenn das nicht geschieht, wenn er nur ‚hat’ und benützt, statt zu ‚sein’, dann verfällt er, dann wird er zum Ding, dann wird sein Leben sinnlos. Es wird zum Leiden. Die echte Freude liegt in der echten Aktivität, und echte Aktivität ist der Ausdruck, ist das Wachstum der menschlichen Kräfte. (...) Bei bloß routinemäßiger Tätigkeit beweisen sie nur, was sie ohnedies schon sind, aber nicht, was sie sein könnten.“ ([1971] 1983b/GA XI, S. 319, vgl. auch [1953] 1991e/GA XI, S. 224f.)

„Selbstwirksamkeit“ gibt dem Subjekt die Möglichkeit, dass die befriedigten Bedürfnisse nach Selbstbestimmung, Selbstausdruck und Bezogenheit das Individuum (vgl. Ryan/Deci 2000, S. 75) in die Lage setzen zu konstatieren:

„Ich bin glücklich, wenn ich das bekomme, was gut für mich ist und mir zu einem Optimum an Wohl-Sein verhilft.“ ([1974/1975] 1989a/GA XII, S. 397)

Neben der grundsätzlichen Diskussion um die ‚existentiellen und essentiellen Bedürfnisse’, gesellschaftlichen Strukturen, Emotionen, Haltungen, Charakterzüge, Einstellungen, (Signatur-)Stärken, Erlebnisse… werden im Folgenden, einzelne Dimensionen und Aspekte des „multidimensionalen Syndroms“ von ‚Wohl-Sein/Glück’ diskutiert. (Seligman 2012, S. 225-260)[18]

Wege und Irrwege der Selbsterfahrung ([1974/75] 1989a/GA XII, S. 393f.); *Wege der Selbsterfahrung: Einige Vorschläge* (ebd., S. 416f.): *»Eines wollen«* (ebd., S. 416); *Wach sein* (ebd., S. 418); *Gewahrwerden* (ebd., S. 420); *Sich konzentrieren* (ebd., S. 425); *Meditieren* (ebd., S. 429); *Die Selbst-Analyse als Weg der Selbsterfahrung* (ebd., S. 433f.). Dies setzt voraus, dass die Fähigkeit ausgebaut wird, stille zu sein, ‚sich auf etwas einlassen’ zu können und sich zu konzentrieren.

[18] Seligman (ebd.) spricht von sechs universalen Tugenden: „Weisheit und Wissen, Mut, Liebe und Humanität, Gerechtigkeit, Mäßigung, Spiritualität und Transzendenz“ (ebd., S. 219) und von 24 Signaturstärken, die *Glück* begünstigen: „Interesse, Lernen, kritisches Denken, Originalität, soziale, personale und emotionale Intelligenz, Überblick, Zivilcourage, Durchhaltekraft, Echtheit, Menschenfreundlichkeit, Lieben, Loyalität, Fairness, Leadership, Selbst-kontrolle, Vorsicht, Bescheidenheit, Schönheitsempfinden, Dankbarkeit, Hoffnung/ Optimismus, Religiosität, Vergeben , Enthusiasmus. Sicher finden sich viele Parallelen zu Fromms Wege „vom Haben zum Sein“, doch sollte gerade seine Kritik am „großen Schwindel“ ([1974/1975] 1989a/GA XII, S. 402-413) und an der einfachen, anstrengungslosen Glückstechnik ernst genommen werden. Er spricht vom „spirituellen Smörgasbord“ (ebd., S. 405) und fordert nüchternen Realismus auf dem Weg zum „Wohl-Sein“.

„Mit welcher Stärke der Mensch in der Welt steht, hängt davon ab, wie adäquat seine Wirklichkeitseinschätzung ist. Je weniger angemessen diese ist, desto verwirrter und daher auch unsicherer ist er, so daß er Idole braucht, an die er sich anlehnen kann und bei denen er Sicherheit findet. Je angemessener seine Einschätzung der Wirklichkeit aber ist, desto besser steht er auf eigenen Füßen und findet sein Zentrum in sich selbst. Der Mensch ist wie Antaios, der sich durch die Berührung mit Mutter Erde mit Energie aufgeladen hatte und der nur getötet werden konnte, wenn sein Feind ihn lange genug in der Luft hielt.“ (ebd., S. 423)

Glücksbedingende Faktoren – oder: die Glücksbringer

Die multioptionale Erlebniswelt der Moderne hat eine enorme Anregungs-, Informations- und Erlebnisflut für das individuelle Wahrnehmen und Erleben zur Folge, Überlastungssyndrome (AD[H]S, LRS, Burnout…) sind häufige Folgen. Um ich-nahe Erlebniszustände und damit positive Emotionen zu ermöglichen, ist ein Fokussieren auf (aktivierende) Stimuli sinnvoll, die anregen, Interesse wecken sowie Neugier- und Herausforderungscharakter besitzen. ([1971] 1983b/GA XI, S. 305-337) Hier gibt Fromm den Vorschlag, die individuelle Aufmerksamkeit zu zentrieren, brennglasartig zu konzentrieren/fokussieren. Dieses „(E)ins wollen" ([1974/75] 1989a)/GA XII, S. 416f.) ermöglicht das Widerstehen eines „halbwachen" alltäglichen Konformismus und entspricht so der Kernressource des Individuums in der „disembedding" [entgrenzten], „fluiden Gesellschaft" einer „reflexiven" Moderne (Grenzmanagement in der „fluiden" Gesellschaft, Keupp – verändert nach Barz/Kampik/Singer/Teuber 2001, S. 90 – 2005, Folie 15), nämlich der Fähigkeit auszuwählen, für sich eigene Grenzen aus der überkomplexen Anhäufung von möglichen Optionen und Handlungsalternativen ziehen zu können. „Boundary management" nennt Keupp (ebd.; 2006, S. 4-8) diese Schlüsselkompetenz und definiert sie als „(n)eue Meta-Herausforderung" (2005, Folie 15), die auf Selbstbestimmung, -sorge, -wirksamkeit und hohen reflexiven Kapazitäten sowie sozialen Ressourcen basiert. Diese ist in erhöhtem Maße in der Gegenwart der Moderne notwendig, von der Funk (2011) als zentrale Entwicklung die Dynamik der „Entgrenzung"[19] herausarbeitet: ökonomische, politische, ideologische und individualisierte Globalisierung, kulturelle und musikalische Freiheit (Madonna, Lady Gaga, Michael Jackson…), Flexibilisierung von Arbeitsplätzen (Überstunden, Versetzungen, Outsourcing…), Entprofessionalisierung, erhöhte Mobilität und Verselbstständigung, Virtualisierung und Computerisierung der Finanzmärkte, Cyber-Mobing, -war...

Und er verweigert sich dem Gedanken: „Der Mensch ist eine Maschine und Rationalität, Werturteile, seelische Gesundheit und Glück werden durch eine Ingenieurstätigkeit erlangt." „Wohl-Sein" könne durch eine „Knopfdruckmethode" erlangt werden. (1950b/GA XI, S. 269)

[19] Funk (2011, S. 76f., 106f.) weist darauf hin, dass sich durch die „virtuelle Entgrenzung" via web 2.0 für die Individuen scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten ergeben – selbst über ihre realen, biologischen Grenzen hinaus –, sich selbst neu konstruieren, präsentieren und identifi-zieren zu können. Funks Gedanken radikalisieren Sennetts (1998) *‚flexiblen Menschen'* und aktualisieren dieses Modell in Hinblick auf web 2.0. Die allumfassende Flexibilisierung amalgiert ‚Realitäten', Risiken und Zukünfte mit Imaginationen und Virtualitäten zu einer fast eigenständigen (parallelen) Internet-Kultur. Boundary-Management wird inmitten entfesselter Potentialitäten zur zentralen Kompetenz, um „reales Glück" zu verwirklichen, denn: „Der bewusste Umgang mit Daten, das bewusste Gestalten von Vertrauensbeziehungen wird mit zunehmenden Social-Media-Angeboten immer wichtiger." (Badische Neueste Nachrichten vom 31.03.2012 mit der Thematik: *Soziale Beziehungen werden zur Währung*).

Adäquat im Sinne der ‚humanistischen Implikation' der Selbstverwirklichungstendenz im Individuum ergibt sich hieraus die Freiheit zu aktiver und spontaner Verwirklichung des individuellen Selbst (vgl. 1941a/GA I, S. 378) zu einer geglückten Selbstrealisierung und der emotionalen Erfahrung von ‚Selbst-Mächtigkeit'[20]. Die gesellschaftlich und individuell einzulösende Basisforderung besteht darin, die „existentiellen Bedürfnisse" grundlegend befriedigen zu können: d.h. eine orientierende Landkarte der Welt und des eigenen sinnvollen Lebens gestalten zu lernen, soziale Verwurzelung und Beziehung zu suchen und zu finden, Verausgabung und Authentizität/*Identität* zu erleben sowie ‚(Selbst-)Wirkmächtigkeit' und ‚aktivierende Stimulation' zu er-leben. (vgl. 1955a/GA IV, S. 24-58; 1973a/GA V II, S. 207-229 sowie Becker 2006)

Glück und Wirkmächtigkeit, Selbstwirksamkeit

Die Kompensation ‚existentieller Bedürfnisse' tangiert nicht die Hierarchie bzw. die Bedürfnispyramide A.H. Maslows (2008, S. 62f., 86, vgl. auch 73f.; 179f., 210f. sowie Bürgermann/v. Carlsburg 2010, S. 83f.), sondern geht eher von einer Synthese unterschiedlicher Befriedigungsformen aus[21]. Deshalb lässt sich Maslows Verständnis von Wohlbefinden und Existenzbegehren konkretisieren. Mit der befriedigenden Realisierung von „existentiellen Bedürfnissen" ist das Erleben von Wirkmächtigkeit bzw. Selbstwirksamkeit eng verwoben (vgl. Becker 2008, S. 21-23), somit werden *Identität fördernde Kompetenzen* essentiell (v. Carlsburg/Bürgermann 2008, S. 29-55), und die „Selbstwirksamkeitserwartung wird definiert als die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können." (Schwarzer/Jerusalem 2002, S. 35)

„Selbstwirksamkeit bzw. optimistische Selbstüberzeugung stellt somit einen Schlüssel zur kompetenten Selbstregulation dar, indem sie ganz allgemein das Denken, Fühlen und Handeln sowie – in motivationaler wie volitionaler Hinsicht – Zielsetzung, Anstrengung und Ausdauer beeinflusst." (ebd., S. 37)

---

[20] Deshalb ist „Seelische Gesundheit (...) gekennzeichnet durch die Fähigkeit zu lieben und etwas zu schaffen, durch die Loslösung von den inzestuösen Bindungen an Klan und Boden, durch ein Identitätserleben, das sich auf die Erfahrung seiner selbst als dem Subjekt und dem Urheber der eigenen Kräfte gründet ..." (1955a/GA IV, S. 52) In diesem Werk *Wege aus einer kranken Gesellschaft* (ebd., S. 24-58) beschreibt Fromm die primäre und sekundäre Option der Zufriedenstellung „existentieller Bedürfnisse". Auf den Zusammenhang von *seelischer Gesundheit und Wohlsein/gelungenes Leben* verweisen Becker/v. Carlsburg/Wehr (2008) sowie Knörzer/Rupp 2011. Keupp (2006, S. 9-14) macht deutlich, dass Boundary-Management einen Ausgangspunkt der *Identitäts-Kompetenz* darstellt – und damit auch der *Ich-Identität* –, die bei Überschreitung fast aller Grenzen die für das eigene „gute Leben" „notwendigen Grenzmarkierungen" zu setzen vermag. (insb. Funk 2011, S. 189f., 211)

[21] Weiter ausgeführt in: Wehr (^{2}2005): *Erich Fromm – Eine Einführung.* Wiesbaden, S. 113.

Sie dient somit einer erfolgreichen Lebensbewältigung und Realitätsnähe, d.h. zu realisierende Selbstwirksamkeitserwartungen stärken Heranwachsende insofern, da sie Widerstandsfaktoren – *Resilienz* – gegen personale und soziale Lebensbelastungen, Alltagsherausforderungen und psychische Stress-Faktoren aufbauen, die Wohlbefinden behindern – und somit *Identität* generieren. (vgl. auch Wustmann 2005, S. 195f.)

Glück und E. Fromms *Kunst des Liebens* (1956a/GA IX, S. 439-518)

Für Fromm ist offensichtlich, dass „(d)as stärkste Verlangen im Kind – (...) sein Verlangen nach der Liebe der Mutter [ist]. Mutter bedeutet für das kleine Kind Leben, Wärme, Nahrung, Glück, Sicherheit. Mutter symbolisiert bedingungslose Liebe, die Erfahrung, ich werde geliebt, und zwar nicht, weil ich gehorsam, gut und nützlich bin, sondern weil ich Mutters Kind bin, ihre Liebe und ihren Schutz brauche." (1994c/GA XI, S. 182)[22]

„Mutterliebe ist Gnade und Barmherzigkeit. Die väterliche Liebe ist Gerechtigkeit." (1976a/GA II, S. 372f.)

Beide sind für die Bindungs- und Glücksfähigkeit des Kindes Voraussetzung. Diese *Basis-Bedürfnis-Befriedigung* kann jedoch erst in der Synthese von Mutter- und Vater-Bindungen das Heranwachsende zu einer selbstwirksamen Liebesfähigkeit entfachen und durch Loslösungsprozesse zu dieser Kompetenz reifen (vgl. 1956a/GA IX, S. 470) Adornos Aphorismus (1983, S. 143) unterstreicht diesen Zusammenhang:

„Glück ist nichts anderes als das Umfangensein, Nachbild der Geborgenheit in der Mutter."

Diese Sicherheiten gilt es im Sinne einer *selbstverantworteten Freiheit* aufzugeben, loszulassen, sich von narzisstisch-symbiotischen Umfassungen zu desillusionieren, um das Risiko lebendiger Begegnung zu wagen. Unter dieser Prämisse konterkarieren denn auch Freude und Sicherheit, denn Freude ist das Ergebnis intensiven und bejahenden Lebens, auch mit der Fähigkeit, einen großen Teil der Unsicherheit zu ertragen und zu meistern, denn für Fromm ist ‚Leben' in jedem Augenblick ein äußerst riskantes Experiment. Man kann nur hoffen, dass man dabei nicht versagt und keinen gänzlich falschen Weg einschlägt. Insofern impliziert Glück immer auch das Aushalten und Bewältigungen von Risiken, Unsicherheiten und Gewinnen von *Identität*. (vgl. [1953] 1991c/GA XI, S. 235f.), denn der Prozess des vollen Gebo-

[22] *Bachofens Entdeckung des Mutterrechts* ([1955] 1994c/GA XI, S. 182; 1956a/GA IX, S. 462f. Auch wenn diese mütterliche und väterliche Liebes-Grundlage gewährleistet sein muss, sind anschließend Emanzipationsprozesse zur Gewinnung kindlicher Selbstwirkmächtigkeit nötig, soll das Heranwachsende nicht in symbiotisch-narzisstischer Fremdbestimmung fixiert bleiben. Allerdings ist auch hier ein doppelter Prozess nötig: die Freiheit *von* mütterlicher Bevormundung muss *zu* selbstverantworteter Autonomie führen. (*Die Furcht vor der Freiheit* [1941a/GA I, S. 217-392])

Adornos Aphorismus macht dies deutlich: „Mit dem Glück ist es nicht anders als mit der Wahrheit: Man hat es nicht, sondern ist darin." (1983, S. 143: *Minima Moralia*)

renwerdens erfordert „die Bereitschaft, alle ‚Sicherheiten' und Illusionen aufzugeben, [was] Mut und Glauben [evoziert]". (1959c/GA IX, S. 407)

Im Bereich sozialer Interaktionen impliziert dies folgenden Bewusstseinsprozess:

„Nur durch den Prozeß lebendigen Aufeinander-Bezogenseins überwinden der andere und ich die Schranken unseres Getrenntseins, solange wir beide am Tanz des Lebens teilnehmen." (1976a/GA II, S. 332)

Glücks-Momente und Entschleunigung

Sich Wohlfühlen generiert „wach [zu] sein", womit die volle, durch mich gesteuerte, Produktivität angesprochen ist. Fromms „Achtsamkeit" meint auch *Entschleunigung.*

„Wir tun alles, um Zeit zu retten, zu sparen, und haben wir sie gerettet oder gespart, schlagen wir sie tot, weil wir nicht wissen, was mit ihr anzufangen ist." ([1971] 1983b/GA XI, S. 317)

Für das Individuum bedeutet dies, im ‚Hier und Jetzt' (1976a/GA II, S. 360f.) zu leben, *präsent zu sein als Sein*, Zeitdruck zu entsorgen, Zeitlosigkeit zu er-leben. Hier verweist Fromm auf die ‚Übungen der *Achtsamkeit*', die den Alltag mit Bewusstsein ([1974/75] 1989a/GA XII, S. 429f.) und selbst-wirksamen intensivem Leben füllen, Awareness auch als Lebens-Chance sehen (vgl. Bürgermann/v. Carlsburg 2010), zugeschnitten auf die Bedürfnisse, die Leben erhaltend wirken: beim Essen bewusst fokussiert essen, beim Schlafen schlafen und beim Gehen gehen. (vgl. 1960a/GA VI, S. 312-356, bes. 337)

Als Prämisse ist zu beachten, dass der Emotion der Freude bzw. des Glücks ein Element der „Zeitlosigkeit",[23] des *nunc stans* innewohnt:

„Freude ist eine Begleiterscheinung produktiven Tätigseins. Sie ist kein ‚Gipfelerlebnis', das kulminiert und abrupt endet, sondern eher ein Plateau, ein emotionaler Zustand, der die produktive Entfaltung der dem Menschen eigenen Fähigkeiten begleitet. Freude ist nicht die Ekstase, das Feuer des Augenblicks, sondern die Glut, die dem Sein innewohnt." (Fromm 1976a/GA II, S. 353)

Glück und Flow

Im „Gewahrwerden" bzw. im Achtsam-Sein geht es um das unmittelbar-spontane und volle ‚ästhetische Erfassen von Welt' – im Herbartschen Sinne „ästhetische Darstellung der Welt ..." ([1804, verf. 1802] 1906; 1968; 1997) – und in der Frommschen Diktion: „in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen" wahrzunehmen. (1960a/GA VI, S. 347; vgl. [1969] 1990d/GA XII,

[23] Hier zeigen sich klare Bezüge zu Daisetz Teitaro Suzuki als auch Meister Eckhart und deren Zeit- und Mystikvorstellung (vgl. Fromms *Psychoanalyse und Zen-Buddhismus* [1960a/GA VI, S. 301-356] und in Bezug auf Meister Eckhart sowie Karl Marx *Die reale Utopie der Orientierung am Sein* [(1974) 1992s, S. 485-526]; vgl. auch http://www.zeitverein.com/ [12.12.2012]). Hierein spielt das von Fromm *„X-Erfahrung"* genannte Phänomen. (1966a/GA VI, S. 83 f., 118-120), letztlich wiederum zu A. Schopenhauer.

S. 54f; [1974/75] 1989/GA XII, S. 420f.) Außerdem handelt es um das Bewusstwerden des Unbewussten, will meinen um die Überwindung der Verdrängungen und Entfremdung von sich selbst und der daraufhin wiederentstehenden Eventualität bzw. Chance. Dies bedeutet eine *Persönlichkeits- und Identitätsförderung durch Selbstanalyse*[24], um für die Welt offen zu sein, sie so akzeptierend anzueignen, wie sie ist, sie in schöpferisch-intellektueller Denk- (vgl. Herbart [1804] 1903; 1906; 1983) und Urteilskraft (vgl. Kant [1790] 1974) und gleichzeitig auch in intuitiven und unmittelbarem Erfassen wahrzunehmen, sie nicht nur entfremdet und gedanklich zu verstehen. (vgl. Fromm 1959c/GA IX, S. 400)

Gewahrwerden hat zur Voraussetzung, dass ein Wille zur Veränderung, disziplinierte Übung, das Zulassen von Angst und neuen Erfahrungen… zugelassen wird, wenn die Selbstentwicklung des Individuum gelingen soll. An einem gewissen Punkt ändert sich die Energie und Richtung der inneren Kräfte derart, dass sich auch das eigene *Identitätserleben* ändert. Solange ich am Haben orientiert bin, heißt das Motto: „Ich bin, was ich habe"; nach dem Durchbruch heißt es: „Ich bin, was ich bewirke" – im Sinne von nicht-entfremdetem Tätigsein – oder einfach: „Ich bin, was ich bin". ([1974/75] 1989a/GA XII, S. 483) Die „Unbewußtheit des Erlebens" [1959] 1992g/GA XII, S. 205f.) muss durchbrochen werden in der Art eines „paradoxen" Erlebens. (ebd., S. 206f.) Fromm verweist auf das Beispiel eines rollenden Balles oder des Tennispielens (1976a/GA II, S. 332):

„Auch beim Erleben gibt es ein Nichtgewahrsein des Erlebens. Was geschieht wirklich, wenn wir etwas erleben? Nehmen wir als Beispiel einen Ball, den wir so werfen, daß er rollt. Wir sagen dann: Der Ball rollt. Was aber erleben wir in Wirklichkeit, wenn wir sagen, der Ball rollt? Meiner Meinung nach »erleben« wir etwa Folgendes: Unser Verstand sagt uns bzw. bestätigt unser Wissen, daß ein runder Gegenstand auf einer relativ glatten Oberfläche rollt, sofern man ihn anstößt. Wenn wir also sagen, der Ball rollt, machen wir eine intellektuelle Feststellung, die in Wirklichkeit nur besagt, daß wir sprechen können. Wir wissen, daß dies ein Ball ist, und wir kennen das Naturgesetz, daß ein Ball rollt.

Was geht aber in einem vierjährigen Jungen vor, wenn der Ball rollt? Hier trifft es zu, daß der Junge den Ball wirklich rollen sieht. Er hat ein gänzlich anderes Erleben, ein sehr schönes Erleben. Man kann es »ekstatisch« nennen, und der ganze Körper nimmt an diesem schönen Vorgang, einen Ball rollen zu sehen, Anteil. Manche Menschen kennen dieses Erleben vom Zuschauen beim Tennis, vorausgesetzt ihr Interesse richtet sich auf die schönen Bewegungen des Balles, wie er hin- und hergeht, und nicht auf die Frage, wer gewinnt. Den meisten von uns kommt das bloße Rollen eines Balles bereits beim zweiten Mal als etwas Langweiliges vor. Wir finden es langweilig, denn unserem Gefühl nach wissen wir bereits, daß der Ball rollt. Für den kleinen Jungen geht es nicht darum, daß er es bereits kennt. Er ist ganz damit befaßt, diese Bewegung mitzubekommen, und dieses Erleben füllt ihn ganz aus."

[24] Kabat-Zinn (1998, S. 20f.) hat wohl ähnliche Vorstellungen, wenn er von einem „systematischen Prozess der Selbstbeobachtung, Selbsterforschung und des achtsamen Handelns" spricht, und postuliert, dass „Achtsamkeit Disziplin erfordert" (ebd., S. 21f.), womit er Fromms Kritik am esoterischen Supermarkt nahe kommt, vgl. Anm. 15.

Denn „Sein bezieht sich auf Erlebnisse“, die begrifflich kaum fassbar, wohl nur ästhetisch oder metaphorisch verfremdet werden können. Aus diesem Grunde spricht er auch von Freude und Glück in Metaphern: *‚blaues Glas, brennender Dornbusch’*. (ebd.)

Ansatzpunkte für dieses unverfälschte, kreative Wahrnehmen von Welt beobachtet Fromm vor allem bei Kindern „bevor die Macht der Erziehung diese Form des Empfindens verändert.“ (1960a/GA VI, S. 346) Diese Art der Selbsterfahrung transzendiert die Grenzen der eigenen Person, und im gleichen Augenblick, in dem das Gefühl entsteht „ich bin“, entwickelt sich auch das Gefühl „ich bin du“. Ich bin eins mit der ganzen Welt.“ (vgl. ebd., 1959c/GA IX, S. 405). Hier finden sich offensichtliche Parallelen zum Flow-Begriff – das Erlebnis des völligen Eintauchens in eine Tätigkeit bei geschärftem, klarem und konzentriertem Bewusstsein – von Csíkszentmihályi (2010, S. 15ff.) oder zum Begriff der Achtsamkeit (Kabat-Zinn 1998; 1999; Kaltwasser 2008); auch hier wieder eine spielerisch-ästhetische Distanz vom ICH.

„Im Grunde ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. (...) Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewußt, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.“ (Kabat-Zinn 1998, S. 18)

„Achtsamkeit ist eine einfach und gleichzeitig hochwirksame Methode, uns wieder im Fluß des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unser Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“ [25] (S. 19)

Csíkszentmihály (2010, S. 12, 28) definiert Flow als *„Lebenskunst“*, eine „wache, spielerische, gelassene Lebenshaltung“.

„Um flow zu erfahren, darf der Einzelne sich weder über- noch unterfordern, sonst kann er sich nicht so auf das fokussieren, was er tut, wie es ihm gemäß wäre.“ (Csíkszentmihályi (ebd., S. 57.)

---

[25] Die Nähe zur Metaphorik von Antonowskys Gesundheits-Bild vom Schwimmen im Fluss des Lebens wird annähernd übernommen. Es zeigen sich somit auch inhaltliche Ähnlichkeiten:

„Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen.“ (Kabat-Zinn 1998, S. 37f.)

Ähnlich Kaltwasser (2008, S. 97), wobei sie davon spricht, „auf den Alphawellen [zu] surfen“ in einem Zustand der Wachheit, der verquickt ist mit Entspannung und emotionaler Zufriedenheit. Und sie verweist darauf, dass damit auch die Steigerung von Selbstwirksamkeit verbunden ist. (ebd., S. 13) Auf Fromms Biophilie-Begriff verweisen Zinn-Kabats-Formulierungen: „Seins-Modus“ (1998, S. 25); „Sein: Das ist es jetzt“ (S. 26); „das Paradox des Nichts-Tuns“. (S. 44)

„Die einzige Möglichkeit, etwas von Wert zu tun, besteht in der Bemühung des Nichts-Tuns und darin, sich nicht darum zu kümmern, ob, was man tut, von Nutzen ist oder nicht.“ (S. 45)

Hier ist „Loslassen“ gefordert (S. 56f.); „Konzentration“ (S. 73f.) und „Nicht-Urteilen“. (S. 58f.)

„(D)u bist wirklich nur auf den nächsten Augenblick konzentriert: Du bist nichts als die Interaktion mit dem Felsen, mit der Geige, mit dem Tennisball." (S. 178f.)

Weiter: „(D)ass sich im flow-Zustand das soziale Selbst oder das Ego auflöst. ... (D)u erlebst Flow einfach nur, weil du Interesse an dem hast, was du im Augenblick tust …" (S. 180)

„Dafür muss sich der Kletterer aber mit dem Felsen verbinden – wenn er nicht Teil vom Felsen wird, dann wird er die Realität des Felsens unterschätzen: ... Er muss eins sein mit dem Felsen. ... In diesem Sinne ist er immer ‚außer sich' und Teil dessen, was um ihn herum passiert. ... (S)ie dürfen nicht solipsistisch und getrennt sein von dem, was sie gerade tun, ... müssen auch sie Teil eines größeren Systems werden." (S. 183.)

„Glück ist nicht ‚machbar'" (S. 51), weil der „Mensch kein Uhrwerk" ist. (S. 188)

Dieser Perspektivenwechsel, der mit der von Seligman (2012, S. 247f.) und Klein (2008, S. 278) angesprochenen Selbstkontrolle konfligiert, wird von Csíkszentmihályi (ebd., S. 177f.) so thematisiert:

„Das Thema ‚Kontrolle' ist tatsächlich ein spannendes, weil es genau jenes ist, wo unsere Forschungsarbeiten gezeigt haben, dass unsere Annahmen falsch waren. In meinen ersten Büchern hatte ich nämlich ‚die Kontrolle über etwas haben' als einen wesentlichen Bestandteil der flow-Erfahrung angeführt. Als wir aber mehr und mehr in die Praxis einstiegen, wurde uns klar, dass diese Ausdrucksweise das, was beim Flow passiert, nicht wirklich adäquat beschreibt: Ein Mensch im flow-Zustand hat sich nicht wirklich unter Kontrolle, sondern er versucht diese Kontrolle zu erreichen, eben weil er weiß, dass er nichts wirklich kontrollieren kann. (...) Und das ist eben das Spannende im Zusammenhang mit der flow-Erfahrung: Flow weist immer auf einen Versuch hin, etwas so gut wie nur möglich zu vollziehen, aber im Bewusstsein, dass man niemals etwas voll im Griff hat."

Nach Csíkszentmihályi (2010) sind Glück und Freude Begleitphänomene autotelischer, intrinsisch motivierter Aktivitäten, also von „Selbstwirksamkeit", die aber weiter reicht als mit dem Begriff „Selbst-Kontrolle" verdeutlicht wird.

Optimales „Wohl-Sein", so Fromm in seinem Werk *Psychoanalyse und Zen-Buddhismus* (1960a/GA VI, S. 313), kann ein Mensch nur erlangen, wenn er „ganz geboren" wird, das heißt, wenn er sich seinen Anlagen und Ressourcen, d.h. Fähigkeiten, Motivationen, Kompetenzen, Haltungen… nach optimal entfaltet und zur Reife gelangt. Dies wären u.a. realistisch-kritisches Bewusstsein, verantwortliche Vernunft – und die Fähigkeit zu lieben. Diese Kompetenzen sind so weit auszubilden bis das Individuum „seine eigene egozentrische Ichbezogenheit hinter sich lässt und zu einer neuen Harmonie, einem neuem Einssein mit der Welt gelangt". Dies kann als *„X-Erfahrung"* wahrgenommen werden (1966a/ GA VI, S. 83 f.):

„Je tiefer ich meine eigene oder die einzigartige Individualität eines anderen erfahre, umso klarer sehe ich durch mich und ihn hindurch die Realität des universalen Menschen, ... den Menschen ohne Rang und Namen." (1989a/GA XII, S. 454)

Diese „biophile", d.h. „produktive" Synthese der Beantwortung der „existentiellen Bedürfnisse" bestimmt Fromm näher als „Wohl-Sein", d.h. psychische

Gesundheit, in seinem Werk *Psychologie und Werte* (1959b/GA IX, S. 340f) als die *„Fähigkeit, kreativ zu sein, ganz bewusst zu leben und zu handeln“*[26], *„zu sein*“, „Freude im Vollzug des Lebens selbst“ zu empfinden. (ebd.)

Die Frage „Was ist seelische Gesundheit?“ ([1953] 1991e/GA XI, S. 213f.) beantwortet Fromm mit dem Hinweis auf die „Konkretheit eigener Erfahrung“, dem „Leben intensiver Bezogenheit, Liebe, Betroffenheit, Interessiertheit“ (ebd., S. 248) und dies hänge zusammen „mit der Realität unserer Gefühle und mit der Realität anderer Menschen in Berührung“ zu gelangen. Wichtig ist, dass wir „in diesem Prozeß des Bezogenseins uns selbst als eigenständige Größe, als ein Ich, das auf die Welt bezogen ist [erleben]. Ich (…) nehme mich als ein Selbst, als eine Individualität, als etwas Einzigartiges wahr, weil ich bei diesem Prozeß des Bezogenseins gleichzeitig das Subjekt dieses Tätigseins, dieses Prozesses, dieses Mich-Beziehens bin.“ (S. 249) Dieser Entwicklungsprozess wird durch Selbst-Analyse systematisiert. (vgl. 1989a/GA XII, S. 433f.; 1992g/GA XII, S. 345ff.)

Der Maßstab für „Wohl-Sein“, den E. Fromm jenseits gesellschaftlicher „Normalitätsmodelle“ und individualisierter „Wellness“ gefunden hat, verweist darauf, dass psychische Produktivität und Nicht-Produktivität darüber entscheiden, ob Menschen seelisch gesund oder krank sind, und zwar unabhängig davon, ob sie sich seelisch gesund fühlen und gesellschaftlich normal sind. Alles, was darauf ausgerichtet ist, den Menschen zu psychischer Reife zu verhelfen, ist Ausdruck

[26] Vgl. *Der revolutionäre Charakter* (1963b/GA IX, S. 343ff.) und *Der kreative Mensch* (1959c/GA IX, S. 399ff.) sowie Süßdorf (2008, S. 233f.) und Wehr (2008, S. 258, 265-267). Kreativität erweist sich für Fromm als der Schlüssel humaner Existenz (1947a/GA II, S. 1-157) und damit zum „Glück“ bzw. „Wohl-Sein“. Die „existentiellen Bedürfnisse“ des Individuums: Bezogenheit, Transzendenz, Identitätserleben, Orientierung, Hingabe und Wirkmächtigkeit werden in human angemessener Form befriedigt. Kreativität/Produktivität führt zu „Wohl-Sein“, hier kommt es zur Realisierung der dem Menschen eigenen Möglichkeiten, also zum Gebrauch der Eigen-Kräfte. (1947a/GA II) Kreativität und „Wohl-Sein“ verlebendigen die „primäre Potentialität“ der „Kunst des Lebens“ im gesellschaftlich bezogenen Individuum, in dem sich die humanen Ressourcen zu Vernunft, Liebe, Solidarität und Arbeit entäußern. Für Seligman sind folgende fünf Säulen für das *Wohlbefinden* verantwortlich: „Positive Emotionen spüren, sich für etwas engagieren, Verbundensein mit anderen Menschen erfahren, Sinn in unserem Tun finden und merken, dass wir etwas bewegen können“. In der englischen Version ergeben die Anfangsbuchstaben: PERMA: „Positive Emotion, Engagement, Positive Relationships, Meaning, Accomplishment/ Achievement”. (http://www.seligmaneurope.com/en/heidelberg#axzz22UbiiOzT [04.08.2012]). Auch bei Klein (2008, 87f.) besteht die „Glücksformel“ im Willen zum Glück. Die „unbewußte und gesellschaftliche Dimension“, wie sie Fromm betont, wird von der „positiven“ Psychologie oft kaum fokussiert. (http://www.mindtools.com/pages/article/perma.htm [12.12.2012]) PERMA wird hier zum Werkzeug, zur ‚Instrumentalisierung des Glücks'. Kann es ein solches ‚Glücks-Management' geben? Erinnert diese Methode nicht an Huxley's *Schöne neue Welt*?

einer produktiven (gesellschaftlichen und individuellen) Orientierung, seiner anregenden, interessierten und intensiven Lebendigkeit. ([1953] 1991e/GA XI, S. 236; [1971] 1983b/GA XI, S. 336)

Im Werk *Zum Verständnis von seelischer Gesundheit* ([1962] 1991f./GA XII, S. 143) wird sein humanistisches Verständnis von psychischer Gesundheit deutlich. Dies bedeutet, eine positive Vorstellung von dem zu entwickeln, was seelische Gesundheit ist, und sie nicht nur negativ als Abwesenheit von Krankheit, sondern positiv als Vorhandensein von „Wohl-Sein" („well-being") zu definieren. (vgl. auch Becker/v. Carlsburg/Wehr 2008) Dies ist für Fromm identisch mit dem *„Ziel des Lebens"* ([1953] 1991e/GA XI, S. 224f.):

„Ziel des Lebens [bedeutet]: fähig zu sein zu lieben, fähig zu sein, seine eigene Vernunft zu gebrauchen, und fähig zu sein, jene Objektivität und Bescheidenheit zu haben, mit der der Mensch die Wirklichkeit außerhalb von sich und in sich selbst in einer nichtentfremdeten Weise erlebt. In dieser Art von Bezogenheit zur Welt finden wir die größte Energiequelle (...). Nichts fördert das Kreative mehr als die Liebe, vorausgesetzt, sie ist echt. Es gibt kein besseres Fundament für jede Art von Sicherheitserleben und für ein ‚Ich'-Gefühl, das ohne Krücken für das Identitätserleben auskommen will, als mit der Wirklichkeit in Berührung zu sein; diese Art von Bezogenheit ermöglicht es uns, Fiktionen aufzulösen und zu jener Bescheidenheit und Objektivität fähig zu sein, die uns die Wirklichkeit so sehen lässt, wie sie ist, so dass wir nicht mehr über Dinge reden, die uns von der Wirklichkeit trennen."

Dennoch warnt Fromm:

„Es gibt keine Rezepte, wie man das Leben lieben kann, und doch kann man viel lernen. Wer Illusionen aufgeben kann, wer andere und sich so sehen kann, wie sie sind und wie er ist, wer lernen kann, zu sich zu kommen statt andauernd auszugehen, wer den Unterschied zwischen Leben und Dingen, zwischen Glück und Erregung, zwischen Mittel und Zweck und insbesondere zwischen Liebe und Gewalt spüren kann, der hat schon die ersten Schritte hin zu einer Liebe zum Leben getan. ... Glücklich zu sein ist nicht das Wichtigste im Leben, sondern lebendig zu sein." (1967e/GA XI, S. 348)

Hierbei wird deutlich, dass „nur das ganz entwickelte individuelle Selbst … das Ego aufgeben" darf. (1962a/GA IX, S. 154) Die hierin sich manifestierende humanistische Erfahrung bedeutet die Verwirklichung der eigenen Universalität im Sich-Einlassen auf das „Unbewußte", auf den ganzheitlich zu betrachtenden Menschen sowie die Desillusionierung der Selbstentfremdung. (GA XI, S. 663, Fußnote 543)

„Je mehr der Mensch sich selbst als Autor, Akteur, Subjekt seines Lebens erfährt und also er selbst es ist mit seinen eigenen Kräften, der denkt, fühlt und handelt, entwickelt er auch seine Kräfte der Vernunft und der Liebe, mit denen er ganz bei der Welt und beim anderen Menschen sein kann, ohne sich selbst zu verlieren." (ebd.)

Seelische Gesundheit lässt sich demnach als Syndrom eines nicht-entfremdeten, weitgehend, narzissmusfreien, nicht geängstigten und nicht-destruktiven, kurzum eines produktiven Menschen beschreiben. Seelisch gesunde Menschen sind fähig, sich für das Leben zu interessieren. Diese Fähigkeit hängt jedoch nicht nur von individuellen, sondern ganz entscheidend von gesellschaftlichen Fakto-

ren ab Sie ist nicht nur eine Überwindung von malignem Narzissmus und Destruktivität, sondern entscheidend auch eine gesellschaftlich zu beantwortende Frage nach der aktiven Teilhabe, denn ‚Gesundheit' kann nicht nur gesehen werden in individualistisch-narzisstischer Verzerrung, sondern muss analysiert werden im Sinne eines „*Mens sana in societate sana*". ([1962] 1991f./GA XII, S. 150) Dies erfordert, dass „die soziale Organisation der Arbeit und eine funktionierende Demokratie" so gestalten werden müssen, „daß mehr persönliche Initiative, Mitbestimmung und Verantwortung möglich wird." ([1953] 1991e/GA XI, S. 266) D.h. individuelles „Wohl-Sein" erfordert die strukturell-gesellschaftliche Förderung von Selbstwirksamkeit, wertschätzenden Beziehungen und desillusionierender Vernunft. *Ziel der Orientierung* am Frommschen Seinsbegriff ist die Hervorbringung ‚kreativer handlungsorientiert-kooperativ denkender Charaktere[27], denen es möglich ist, „Wohl-Sein" in Biophilie zu erfahren und zu realisieren.

Fassen wir zusammen, so sehen wir die Frommschen Begriffe: ‚Biophilie (Lebensliebe), Kunst des Lebens, Produktivität und Wohl-Sein als Charakter-Orientierung'. Diese konkretisiert sich durch praktisches Handeln im Sinne der Betätigung von individuellen Eigenkräften, Ressourcen mit Hilfe des Selbstverwirklichungsimpulses, der einen *Circulus vitiosus* initialisieren vermag, der das ‚gesunde' wertschätzende Beziehungshandeln, die kreative, selbstwirksame Entäußerung und das (sinn-)verantwortete und vernünftige Engagement gesellschaftlich optimiert.

---

[27] Zu den „Gesundheitskompetenzen" im Sinne Eriksons (1971a/b) gehören auch die „Grundstärken – bzw. Tugenden", die man im Lauf seines Lebens in bestimmten Altersabschnitten durch Bewältigung der Psychosozialen Krisen vermittels „Ich-Synthesen" (*Einsicht und Verantwortung*, 1971b, S. 96-118) entwickelt: wie ‚Hoffnung, Wille, Entschlusskraft, Kompetenz, Treue. Liebe, Fürsorge, Weisheit'. Hier zeigt sich der starke Zusammenhang zur ‚*Identität'* („dauerndes inneres Sich-Selbst-Gleichsein" – „Kontinuität des persönlichen Cha-rakters" (*Identität und Lebenszyklus*, 1971a, S. 124), was sich auch in der Nähe der Begriffe: „Zentriertheit" und „Kohärenz" (*Dimensionen einer neuen Identität*, 1975, S. 91f.) zeigt.

In Erikson (1971a, S. 188) zeigt sich die Nähe zum „Charakterbegriff" Fromms:

„Das Gefühl der Ich-Identität ist also das angesammelte Vertrauen darauf, dass der Einheitlichkeit und Kontinuität, die man in den Augen anderer hat, eine Fähigkeit entspricht, eine innere Einheitlichkeit und Kontinuität (also das ‚Ich' im Sinne der Psychoanalyse) aufrechtzuerhalten."

Dies beinhaltet ein „belebendes Realitätsgefühl". (1971b, S. 107) Mit ‚Gesund-Sein' ist also auch ein ‚Ganz-Sein', ‚Aktiv-Sein' und ein ‚Auf-einen-Mittelpunkt-bezogen-sein' inbegriffen, womit eine gewisse ‚Verwurzelung' und ‚Ganzheit' impliziert ist. (ebd., S. 73f.) Dies schließt im Frommschen Sinne „Biophilie" ein. Biophile ‚Liebe zum Lebendigen' beinhaltet Integration und strukturgemäßes individuelles als auch gesellschaftliches Wachstum. So manifestiert sich individuelles „Wohl-Sein" im strukturellen Zusammenhang. Eine humanistische Ethik der „Kunst des Lebens" wird deutlich, die sich Schweitzers „Ehrfurcht vor dem Leben" verbunden fühlt. (1964a/GA II, S. 186; 1975c/GAV, S. 329f.)

Der Gebrauch individueller Ressourcen verstärkt demnach diese immer weiter in Richtung biophiler Lebenskunst und wird *er*-lebt als „Wohl-Sein".

Das Problem des Geworfen-Seins, der Heimatlosigkeit, der existentielle Konflikt, dass der Mensch Teil und Nicht-Teil der Natur ist, dass der Mensch in der Kürze seines Lebens nicht alle Potentialitäten entwickeln kann, dass er sterblich ist, all dies erfordert eine Lösung, nicht Auflösung, sondern eine Antwort, die dem Leben in Rationalität und Liebe gerecht wird und damit dem humanen Wachstum. Die Bedürfnisse nach Bezogenheit, Transzendenz, Verwurzelt-Sein, Identität, Orientierung, Hingabe und Wirkmächtigkeit (vitale Potenz) benötigen eine biophile und Selbstverwirklichung ermöglichende Interaktion, die individuelle Handlungsfähigkeit im gesellschaftlichen Rahmen erreichen lässt: Liebe, Produktivität, Solidarität, Individualität, humane Religiosität, eine *Seins-Orientierung*, die durch „blaues Glas" oder den „brennenden Dornbusch" [28] symbolisiert wird und so für das Paradoxon des Wachsens wesenseigener Kräfte durch produktives Tätig-Sein (1976a, GA II, S. 349) und Ressourcen erhaltendes Engagement steht. [29]

---

[28] Marc Chagalls blau getönter „brennender Dornbusch" (1960-1966) – in der Abb. nur in Grautönen wiedergegeben – bringt dies künstlerisch zum Ausdruck.

[29] Der Gebrauch psychischer Eigenkräfte wird unter Aspekten des Habens als Abbau individueller Energie erlebt. Demgegenüber macht Fromm deutlich, dass durch den Vollzug menschlicher Potentialitäten die humane Lebendigkeit gesteigert wird. Vernunft, Liebe und Kreativität leben führen zum „Mehr-Sein" (vielleicht zum weniger Haben). (vgl. 1991e/GA XI, S. 224f.) Der Glücksatlas der Deutschen Post von 2012, der die Lebenszufriedenheit misst, nennt als wichtigste Glücksbringer ‚Gesundheit, Partnerschaft, Freunde' und stellt fest, dass die Aussagekraft des Bruttoinlandsprodukts als Wohlstandsindikator zunehmend kritischer betrachtet wird. (gluecksatlas.de/cms/2012/regionen.htm) Auch die Tabaluga tivi-Glücksstudie fokussiert „Seins-Werte": ‚Aktivität und Wohlbefinden in der Familie, Selbstwert, Positives Erleben in der Schule, bei beiden leiblichen Eltern lebend, Treffen mit Freunden, genug Freizeit, ausreichend Platz in Wohnung/Haus, viele Kinder in der Umgebung', mit dem Ergebnis, dass sich 40% der Kinder als ‚total glücklich' einschätzen. (gluecksstudie.uni-hd.de/html/was_ist_gluck_html [10.10.2012]) Die Erklärung wird plausibilisiert durch die „hedonistische Tretmühle" (Anhedonie), die dafür sorgt, dass man sich rasch an die guten Dinge des Lebens gewöhnt. Das Anhäufen von materiellem Besitz steigert auch die Ansprüche, und all die Konsum-Güter machen nicht mehr glücklich. (vgl. Seligman 2009, S. 90f.) Klein (2008, S. 264-266) spricht vom Paradoxon Geld und Glück. Eine neuere US-Studie beweist: Geld macht glücklich – aber nur bis zu einem bestimmten Punkt. Das Glücks-Optimum liegt demnach bei einem Haushalts-Jahreseinkommen von 75.000 Dollar. Danach macht mehr Geld das Leben allerdings nicht mehr besser. (vgl. http://www.abendblatt.de/ratgeber/wissen/article2397423/Forschung-Was-uns-gluecklich-macht.html [09.09.12] und http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/reichtum-studie-60-000-euro-jaehrlich-reichen-fuer-vollendetes-glueck-a-716132.html [09.09.12]) Auch hier zeigt sich die Relevanz von Keupps „Boundary-Management" und Fromms *Weg vom Haben zum Sein.* (vgl. auch Funk 2011, S. 188-211; 2013, S. 19-27) Eine Bestätigung findet diese Position durch den zweiten Nationalen Wohlstandsindex für Deutschland (NAWID)

Marc Chagall: „brennender Dornbusch“, Archiv: Wehr

„Ein blaues Glas erscheint blau, weil es alle andern Farben absorbiert und sie so nicht passieren läßt. Das heißt, wir nennen ein Glas blau, weil es das Blau gerade nicht in sich behält. Es ist nicht nach dem benannt, was es besitzt, sondern nach dem, was es hergibt.“ – „arm“, „leer“... (1976a/GA II, S. 333)

Wichtigste Setzung ist, dass das Individuum in freier, beabsichtigter und autonomen Tätigkeit seine *Identität* sucht und postulieren kann: ich „erlebe ich *mich* als handelndes *Subjekt* meines Tätigseins.“ (1976a/GAII, S. 334) Somit kann es am „Tanz des Lebens“ (ebd., S. 332) partizipieren. Noch pointierter:

„Wer nicht lebendig ist, kann auch nicht glücklich sein.“ ([1953] 1991e/GA XI, S. 236)

Es zeigt der praktizierten *Lebenskunst*-Haltung des Mit-Teilens und der Solidarität eine Metapher gelungenen Lebens.

2012, der konstatiert: Deutsche Frauen sind glücklicher als Männer, weil sie sich eher frei machen von materiellen Besitztümern, weniger Wert legen auf Geld und materielle Güter als Männer – und ihre Kontakte zu Freunden und Familie pflegen. (http://www.welt.de/regionales/hamburg/article111503257/Deutsche-Frauen-sind-gluecklicher-als-Maenner.html [27.11.12]) Die Konstruktion des „perfekten Tages“ zeigt Ähnliches, demnach beinhaltet der Wohlfühl-Tag 188 Min. „Liebe“ (s-Beziehung), 151 Min. entschleunigtes Innehalten, 68 Min. Sport, 75 Min. Essen. Dieses Tagesmodell zeigt „welche Prioritäten Menschen setzen würden, um mehr Wohlbefinden zu erreichen, hätten sie die Freiheit ihren Tag selbst zu gestalten“. (http://www.welt.de/gesundheit/article110352259/106-Minuten-Liebe-68-fuer-Sport-75-zum-Essen.html [27.11.12]) Somit präferieren Individuen im Sinne ihres „Wohl-Seins“ personale und soziale Ressourcen, weniger materielles Kapital. Im Frommschen Sinne besagt dies: geglücktes Leben orientiert sich mehr am sozioemotionalen *Sein*, als am ökonomischen *Haben*. So auch der Trend der Gallup-Umfrage 2011, in der sich in Paraguay, Panama (85%), Venezuela, El Salvador (84%), Thailand, Trinidad und Tobago (83%), auf den Philippinen (82 %) in Costa-Rica und Ecuador (81%) der Bevölkerung für glücklich erachten, während sich im reichen Singapur nur 46 % als glücklich einstufen, in Serbien 52%, in Litauen 54%. (vgl. http://www.wiwo.de/erfolg/gallup-umfrage-wo-die-gluecklichsten-menschen-leben/7549872.html?slp=false&p=12&a=false#image [21.12.2012]) Die „Weltkarte des Glücks“ relativiert dieses Bild ein wenig, indem es die Skandinavischen Länder ganz vorn positioniert. Wohlstand, Bildung und Demokratie, gepaart mit sozialer Gerechtigkeit und unbedingter Toleranz, sind hier die zentralen Strukturbedingungen. (http://www. gluecksforschung.org/?p=538 [21.12.2012])

Diese Vorstellung von ‚Glück/Wohl-Sein' zeitigt Erziehungskonsequenzen, denn Fromm konstatiert eine „Erziehung zum Glück"[30] im Waisenhaus von Pater Wasson bzw. in Summerhill durch die Verwirklichung von Mitgefühl zeigen, Sicherheit geben, Gerechtigkeit walten lassen, Verantwortung übernehmen, Selbstverwaltung generieren... als auch durch die Verkörperung von „Bildungs-Anregung" durch die erwachsenen Lernbegleiter.

Allerdings stellt sich die Frage: Wie erringt man ein „Lernen von Glück"? Vielleicht wäre die folgende Lösung akzeptabel: Fähigkeit zum Staunen, zur Konzentration, zur Selbsterfahrung, zum Selbstvertrauen..., insbesondere „Eins-werden-mit-der-Welt". Sicher impliziert dieses Ineinanderfließen eine Erziehung zur *Kreativität*, zum *Leben* (1959c/GA IX, S. 407), verleiht *Identität*, aber ‚Glück/ Wohl-Sein' ist selbst-wirksam, entwickelt eine Eigendynamik, die nicht lehrbar scheint.

Lebensliebe kann dann Realität werden, wenn es dem Lernbegleiter gelingt, „gelungenes Leben" zu repräsentieren, denn „(n)ur die Idee, die ‚Fleisch wird', kann einen Einfluss auf den Menschen ausüben; die Idee, die ein Wort bleibt, kann nur Worte ändern." (1962a/GA IX, S. 153)

Fromms Mahnung, von vielen anderen Pädagogen ähnlich formuliert, bleibt ein Fingerzeig über die Zeiten:

„(D)er Lehrer ... [hat] nicht in erster Linie die Aufgabe, Wissen zu vermitteln, sondern sollte bestimmte menschliche Haltungen lehren." (1956a/GA IX, S. 509)

„Es ist die Haltung, die dem Kind jene Liebe zum Leben vermittelt, die ihm das Gefühl gibt: Es ist gut zu leben, es ist gut, ein kleiner Junge oder ein kleines Mädchen zu sein; es ist gut, auf dieser Welt zu sein! " (ebd., S. 469; vgl. auch 1968a/GA IV, S. 321)

So kann das Kind/der Jugendliche seine für ihn bedeutsamen Begehrlichkeiten/Wünsche und seine existentiellen Bedürfnisse/Anliegen in einer familialen und schulischen anregend-aktivierenden und Interesse weckenden *Valorisierungskultur* aktivieren und realistisch ausbalancieren.[31] (vgl. Göppel 2007, S. 174-179)

---

[30] *Einleitung* (1975, S. 6-8); *Möglichkeiten zur Veränderung des Gesellschaftscharakters durch Kooperation* (1970b/GA II, S. 458-463); *Vorwort zu A.S. Neill „Summerhill"* (1960e/ GA IX, S. 409-414); *Pro und Contra Summerhill* (1970i/GA IX, S. 415-423); somit ist der von Bieri (2005), v. Hentig (1999), Brumlik (2002), Göppel (2010) und Schuber (2008; 2011) u.a. postulierte Zusammenhang von Glück und Bildung/Erziehung im Sinne Fromms plausibilisiert. Die Bepanthen-Studie zeigt 90 % Zustimmung bezüglich des Zusammenhangs. (Andresen/Fegter 2009; vgl. auch Kinderwertemonitor 2010)

[31] Die notwendige Valorisierung in einer Wertschätzungskultur, die lieben und geliebt werden sowie Freundschaft(en) pflegen als wesentliche Elemente für „Kinder-Glück" betrachtet, verweist mit der erstrebten „Selbstwirksamkeit" gleichfalls auf eine „Seins-

Andresen/Hurrelmann (2007, S. 8) formulieren diese Wertschätzung folgendermaßen:

Zum „glücklichen Aufwachsens gehört demnach wesentlich, Abhängigkeit und Autonomie in eine gelungene Balance zu bringen. Kinder wollen schon früh Erfahrungen der Selbstständigkeit machen, sind dazu aber von der Fürsorge und Liebe verantwortlicher Erwachsener und gleichaltriger Freunde abhängig. Es sind die Erfahrungen von Liebe und Freundschaft, von Anerkennung und Fürsorge, von Schutz und Zuwendung, die für eine glückliche Kindheit unverzichtbar sind. Das erfordert Rahmenbedingungen, in denen Kinder ihre individuelle Integrität erfahren können und spüren, eine einmalige Persönlichkeit zu sein, die von anderen Menschen wahrgenommen und geachtet wird."

Für Erziehende bedeutet dies, *Glück* kann vorgelebt werden (Vorbildfunktion) und sich in ethischen Rahmenbedingungen konkretisieren, aber *‚glücklich'* sein, kann nur das Kind/der Jugendliche (in sich) selbst, so er das Bedürfnis dazu entfaltet und seine diesbezüglichen Kompetenzen dazu zu entwickeln vermag – oder es bleibt eine Fata Morgana.

Eine erzieherisch-geglückte Beziehung zählt als grundlegende Voraussetzung, als *advanced organizer*, aber nicht als allein hinreichende Bedingung für das *individuelle Glück* der Menschheit, aber ohne diese zu entwickelnde *Valorisierungskultur* glückt kaum etwas.

Literatur

Abendroth, W. ([8]1978): Arthur Schopenhauer in Selbstzeugnissen und Bilddokumenten dargestellt. Reinbek.

Adorno, Th.W. (1983): Minima Moralia. Frankfurt a. M.

Andresen, S./Fegter, S. (2009): Spielräume sozial benachteiligter Kinder. Bepanthen Kinderarmutsstudie. Eine ethnographische Studie zu Kinderarmut in Hamburg und Berlin. Vorläufiger Abschlussbericht. Bielefeld.

Andresen, S./Hurrelmann, K. (2010): Was bedeutet heute „Glück" für Kinder? In: Aus Politik und Zeitgeschichte, H. 38 (20. September), S. 3-8.

Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen.

Aristotelis de anima libri tres [Aristoteles' Drei Bücher von der Seele] (1833), hrsg. u. kommentiert v. Trendelenburg, F.A. Jena.

Aristoteles ([2]1877): De anima libri tres, interpret. u. kommentiert v. Trendelenburg, F.A. Berlin.

Aristoteles (1985): Nikomachische Ethik, übers. v. Rolfes, E., hrsg. v. Bien, G. Hamburg.

Aristoteles (1996): Von der Seele. München.

Orientierung" im Sinne Fromms. (vgl. Andresen/Fegter 2009) So auch Martha Nussbaums (vgl. 1999, S. 56) Vorstellung vom „guten Leben": ‚körperliche Integrität, Entwicklung des Verstandes/ der Urteilskraft, der Emotionen und der Sinneswahrnehmung, Geselligkeit, Für-sich-Sein, Kontakt zur Natur und Spiel'.

Aristoteles (2011): Über die Seele, übers. u. hrsg. v. Krapinger, G. Ditzingen/Stuttgart.

Autorenkollektiv (1982): Aristoteles. In: Autorenkollektiv. Philosophenlexikon, hrsg. v. Lange, E./Alexander, D. Berlin (Ost), S. 42-49.

Ballauff, Th. (1970): Skeptische Didaktik. Heidelberg.

Barz, H./Kampik, W./Singer, T./Teuber, S. (2001): Neue Werte – Neue Wünsche. Wie sich Konsummotive auf Produktentwicklung und Marketing auswirken. Delphi-Studie Future Values. Düsseldorf/Berlin.

Beck, U. (2001): Das Zeitalter des „eigenen Lebens". Individualisierung als „paradoxe" Sozialstruktur" und andere offene Fragen. In: Aus Politik und Zeitgeschichte, B 29, S. 3-6. In: http://www.bpb.de/apuz/26127/das-zeitalter-des-eigenen-lebens: SQWOXB.pdf [10.01.2013].

Becker, M. (2008): Selbstwert erleben und seelische Gesundheit. In: Becker, M./Carlsburg, G.-B. v./Wehr, H. (Hrsg.): Seelische Gesundheit und gelungenes Leben – Perspektiven der Humanistischen Psychologie und Humanistischen Pädagogik. Ein Handbuch. Frankfurt a.M., S. 17-28.

Becker, M./Carlsburg, G.-B. v./Wehr, H. (Hrsg.) (2008): Seelische Gesundheit und gelungenes Leben – Perspektiven der Humanistischen Psychologie und Humanistischen Pädagogik. Ein Handbuch. Frankfurt a.M.

Becker, P. (2006): Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung. Göttingen/Bern/Wien/Toronto/ Seattle/Oxford/Prag.

Bertrams, A. (2012): Unterricht zum Glücklichsein. In: http://www.uni-mannheim.de/1/presse_uni_medien/pressemitteilungen/2011/august/unterricht_zum_gluecklichsein/index.html [01. 10.2012].

Bieri, P. (2005): Wie wäre es, gebildet zu sein? Vortrag Bern. In: Bieri, P. (2008): Wie wäre es, gebildet zu sein? In: Göppel, R./Lenhart, V./Rihm, Th./Schön, B./Strittmatter-Haubold, V. (Hrsg.): Bildung ist mehr... Potentiale über PISA hinaus. Heidelberg, S. 13-21.

Brockhaus' Konversations=Lexikon (141894): Achter Band. Vierzehnte vollst. neubearb. Aufl. Leipzig/Berlin/Wien.

Brumlik, M. (2002): Bildung und Glück. Versuch einer Theorie der Tugenden. Berlin/Wien.

Bürgermann, S./Carlsburg, G.-B. v. (2010): Pädagogische Therapie: Identitätsprobleme erfolgreich behandeln Ein integratives Konzept zur Selbstverwirklichung für Theorie und Praxis im Schulalltag. Augsburg.

Burow, O.-A. (2011): Positive Pädagogik. Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück. Weinheim/Basel.

Burow, O.-A./Hoyer: T. (2012): Positive Pädagogik oder: Wie das Glück aus der Schule verschwand – und wie es in die Ganztagsschule zurückkehren könnte. In: Lehren & Lernen, H. 6, S. 28-33.

Carlsburg, G.-B. v. (2009): Bildung durch Erkenntnis. Das Problem der Verwendbarkeit von Erkenntnisquellen. In: Carlsburg, G.-B. v. (Hrsg.): Enkulturation und Bildung. Fundament sozialer Kompetenz. Frankfurt a.M., S. 61-85.

Carlsburg, G.-B. v./Bürgermann, S. (2008): Pädagogische Interaktion zur Erlangung identitätsfördernder Kompetenzen – Zum Begreifen des ‚wahren humanen' Selbst (Menschsein). In: Becker, M./Carlsburg, G.-B. v./Wehr, H. (Hrsg.): Seelische Gesundheit und gelungenes Leben – Perspektiven der Humanistischen Psychologie und Humanistischen Pädagogik. Ein Handbuch. Frankfurt a.M., S. 29-55.

Carlsburg, G.-B. v./Möller, M. (2011): Prolegomena zu einer ‚reflexiv-modernen' Pädagogik. In: Carlsburg, G.-B. v. (Hrsg.): Enkulturation durch sozialen Kompetenzerwerb. Enculturation by Acquiring of Social Competences. Frankfurt a.M., S. 77-118.

Carlsburg, G.-B. v./Wehr, H. (2010): Bildung zur Selbstbildung. Konzepte der Professionalisierung und Persönlichkeitsentwicklung im Lehrberuf. Ein Studienbuch. Augsburg.

Comenius, J.A. (1996): Große Didaktik [Kapitel VI und VII]. In: Arnhardt, Gerhard/Reinert [v. Carlsburg], Gerd-Bodo (Hrsg.): Jan Amos Comenius. Über sich und die Erneuerung von Wissenschaft, Erziehung und christlicher Lebensordnung, Bd. 2. Donauwörth, S. 381-395.

Csíkszentmihályi, M. (2010): Flow – der Weg zum Glück. Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie. Freiburg/Basel/Wien.

Erikson, E. (1971a): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt a.M.

Erikson, E. (1971b): Einsicht und Verantwortung. Die Rolle des Ethischen in der Psychoanalyse. Frankfurt a.M.

Erikson, E. (1975): Dimensionen einer neuen Identität. Frankfurt a.M.

Ernst, H. (2012): Überglücklich? Die Schattenseiten des Glücks. In: Psychologie heute, 10, S. 28-33.

Fleischer, M. (2004): Schopenhauer. Freiburg/Basel/Wien.

Fritz-Schubert, E. (^{3}2010): Glück kann man lernen. Was Kinder stark fürs Leben macht. Berlin.

Fritz-Schubert, E. (^{2}2011): Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert. Freiburg i.Br..

Fritz-Schubert, E. (2012): Dem Glück auf die Sprünge helfen. Das Geheimnis der Lebensfreude. Freiburg i.Br.

Fontane, Th. (2008): Effi Briest. Berlin.

Fromm, E. (1975): Einleitung. In: Bernath, U./Campbell, E.D. (Hrsg.) (1975): You Are My Brothers. Father Wasson's Story of Hope for Children. Huntington, IN, S. 6-8.

Fromm, Erich (1980): „Ich habe die Hoffnung, daß die Menschen ihr Leiden erkennen: den Mangel an Liebe". Interview mit Heinrich Jaenecke. Erstveröffentlichung in: Stern, 14, (27.03.1980), S. 306-309.

Fromm, E. (1999): Gesamtausgabe in zwölf Bänden (GA I-XII), hrsg. v. Funk, R. DVA/DTV. Stuttgart.

Fromm, E. (1937a/GA I): Zum Gefühl der Ohnmacht, S. 189-206.

Fromm, E. (1941a/GA I): Die Furcht vor der Freiheit, S. 217-392.

Fromm, E. (1944a/GA XII): Individuelle und gesellschaftliche Ursprünge der Neurose, S. 123-129.

Fromm, E. (1950b/GA XI): Dianetik. Die Heilslehre der Scientology-Church, S. 267-269.

Fromm, E. (1955a/GA IV): Wege aus einer kranken Gesellschaft, S. 1-254.

Fromm, E. (1955b/GA VIII): „Die Auswirkungen eines triebtheoretischen ›Radikalismus‹ auf den Menschen. Eine Antwort auf Herbert Marcuse", S. 113-120.

Fromm, E. (1956b/GA VIII): „Eine Erwiderung auf Herbert Marcuse", S. 121-122.

Fromm, E. (1957a/GA VIII): Der Mensch ist kein Ding, S. 21-26.

Fromm, E. (1959c/GA IX): Der kreative Mensch, S. 399-407.

Fromm, E. (1960a, GA VI): Psychoanalyse und Zen-Buddhismus, S. 301-356.

Fromm, E. (1960a/GA VI): Psychoanalyse und Zen-Buddhismus, S. 301-356.

Fromm, E. (1960e/GA IX): Vorwort zu A. S. Neill „Summerhill“, S. 409-414.

Fromm, E. (1962a/GA IX): Jenseits der Illusionen, S. 39-157.

Fromm, E. (1963b/GA IX): Der revolutionäre Charakter, S. 343-353.

Fromm, E. (1965b/GA IX): Einleitung zu Fromms ›Socialist Humanism‹, S. 13-17.

Fromm, E. (1965j/GA XI): Sind wir geistig noch gesund?, S. 383-386.

Fromm, E. (1966a/GA VI): Ihr werdet sein wie Gott, S. 83-226.

Fromm, E. (1968a/GA IV): Die Revolution der Hoffnung, S. 255-377.

Fromm, E. (1970b/GA III): Möglichkeiten zur Veränderung des Gesellschaftscharakters durch Kooperation. In: Psychoanalytische Charakterologie in Theorie und Praxis. Der Gesellschafts-Charakter eines mexikanischen Dorfes, S. 448-471.

Fromm, E. (1970i/GA IX): Pro und Contra Summerhill, S. 415-423.

Fromm, E. (1973a/GA VII): Anatomie der menschlichen Destruktivität, S. 1-398.

Fromm, E. (1974b/GA XI): Im Namen des Lebens. Ein Porträt im Gespräch mit Hans Jürgen Schultz, S. 609-630.

Fromm, E. (1976c/GA IX): Der Wille zum Leben, S. 393-397.

Fromm, E. ([1979] 1983d/GA XI): Wer ist der Mensch? S. 601-607.

Fromm, E. ([1974/75] 1989a/GA XII): Vom Haben zum Sein. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung, S. 393-483.

Fromm, E. ([1969] 1990h/GA XII): „Der angebliche Radikalismus von Herbert Marcuse“, S. 97-111.

Fromm, E. ([1953] 1991e/GA XI): Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen, S. 211-266.

Fromm, E. ([1962] 1991f/GA XII): Zum Verständnis von seelischer Gesundheit, S. 143-160.

Fromm, E. ([1956] 1992f/GA XII): Psychische Bedürfnisse und Gesellschaft, S. 131-137.

Fromm, E. ([1974] 1992s/GA XII): Meister Eckhart und Karl Marx: Die reale Utopie der Orientierung am Sein, S. 485-526.

Fuchs, Chr. (2005): Herbert Marcuse interkulturell gelesen. Nordhausen.

Funk, R. (2006): Produktive Orientierung und seelische Gesundheit. In: Fromm Forum, 10. Tübingen, S. 4-8.

Funk, R. (2011): Der entgrenzte Mensch. Warum ein Leben ohne Grenzen nicht frei, sondern abhängig macht. Gütersloh/München.

Funk, R. (2013): Die Alternative „Haben oder Sein“ – Entstehung, Bedeutung, Aktualität. In: Fromm Forum 2012, 17. Tübingen, S. 19-27.

Göppel, R. (2007): Sind Kinder heute (noch) glücklich? Über den erstaunlichen Kontrast zwischen kulturkritischen Klagen und kindlichen Selbsteinschätzungen. In: Göppel, R.:

Aufwachsen heute. Veränderungen der Kindheit – Probleme des Jugendalters. Stuttgart, S. 153-179.

Göppel, R. (2010): Von der „Leidabwehr“ zur „Lebenskunst“? Die Psychoanalytische Pädagogik und die Frage nach dem Glück. In: Göppel, R.: Pädagogik und Zeitgeist. Erziehungsmentalitäten und Erziehungsdiskurse im Wandel. Stuttgart, S. 284-300.

Greiffenhagen, M./Greiffenhagen, S. (1988): Das Glück. Realitäten eines Traums. München.

Hentig, H. v. (1999): Bildung. Ein Essay. Weinheim/Basel [1996: München/Wien].

Herbart, J.F. (^{10}1903): Herbarts Erziehungs- und Unterrichtslehre (Pädagogik). 3. Abschnitt: Zucht. In: Vollständige Darstellung der Lehre Herbarts. (Psychologie, Ethik und Pädagogik.) Aus sämtlichen Werken und mit eigenen Worten des großen Denkers übersichtlich und systematisch geordnet und zusammengestellt. Zum Studium für Lehrer und Freunde der Pädagogik hrsg. v. Wagner, E. Langensalza, S. 285-333.

Herbart, J.F. (^{7}1906): Über die ästhetische Darstellung der Welt, als das Hauptgeschäft der Erziehung [1804]. In: Herbart, J.F.: Pädagogische Schriften, mit Herbarts Biographie hrsg. v. Bartholomäi, neu bearb. u. m. erl. Anm. vers. v. Sallwürk, E. v. Langensalza, S. 201-219.

Herbart, J.F. (1968): Über die ästhetische Darstellung der Welt als das Hauptgeschäft der Erziehung [1804 – als Anh. zu Pestalozzis Idee eines ABC der Anschauung (^{2}1802)].]. In: Herbart, J.F.: Kleine pädagogische Schriften. Bd. II, bes. v. Brückmann, A. Paderborn, S. 39-55.

Herbart, J.F. (^{6}1983): Allgemeine Pädagogik aus dem Zweck der Erziehung abgeleitet, hrsg. v. Holstein, H. 6. durchges. u. verb. Aufl. Bochum.

Herbart, J.F. (1997): Über die ästhetische Darstellung der Welt als das Hauptgeschäft der Erziehung [1804]. In: Herbart, J.F.: Systematische Pädagogik. Bd. 1: Ausgewählte Texte, hrsg. v. Benner, D. Weinheim, S. 47-56.

http://li.hamburg.de/lehrerbibliothek/ [21.01.2013].

Hoyer, T. (2007): Glück und Bildung. In: Hoyer, T. (Hrsg.): Vom Glück und glücklichen Leben. Sozial- und geisteswissenschaftliche Zugänge. Göttingen, S. 222-242.

Hoyer, T. (2011): Glück soll lernbar sein? Ist es aber nicht! In: Hoyer, T./Beumer, U./Leuzinger-Bohleber, M. (Hrsg.): Jenseits des Individuums – Emotion und Organisation. Göttingen, S. 246-260.

Huisken, F. (2011): Gegenrede: Das hat uns gerade noch gefehlt: Schulfach ‚Glück‘! In: http://www.magazin-auswege.de/2011/12/schulfach-glueck/ [15.10.2012].

Internationale Erich-Fromm-Gesellschaft, Arbeitskreis ›Gesellschafts-Charakterforschung‹ (1995): Die Charaktermauer. Zur Psychoanalyse des Gesellschafts-Charakters in Ost- und Westdeutschland. Eine Pilotstudie bei PrimarschullehrerInnen. Göttingen/Zürich.

Kabat-Zinn, J. (1998): Im Alltag Ruhe finden. Freiburg/Basel/Wien.

Kabat-Zinn, J. (1999): Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. Freiamt.

Kaltwasser, V. (2008): Achtsamkeit in der Schule. Stille-Inseln im Unterricht: Entspannung und Konzentration. Weinheim/Basel.

Kant, I. (1974): Kritik der Urteilskraft (1790), hrsg. v. Vorländer, K. Hamburg.

Keupp, H. (2005): Förderung salutogenetischer Ressourcen durch Empowerment. Zusammenfassung und Ausblick. Salutogenese in der Psychiatrie. Tagung der Evangelischen Akademie

Tutzing vom 06.-07. April 2005. Folie 15. www.psz.co.at/img/30_jahresfeier/Festakt_ Vortrag_ Keupp_PPP.pdf [07.02.2011].

Keupp, H. (2006): Bildung zwischen Anpassung und Lebenskunst. Ressourcen der Lebensberwältigung, Vortrag auf dem „Tag der Weiterbildung“ (03.03.2006) in St. Johann im Pongau. In: http://www.eb.salzburg.at/download/Keupp-Referat.pdf [18.05.2009].

Klein, St. ([15]2008): Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen. Reinbek.

Knörzer, W./Rupp, R. (Hrsg.) (2011): Gesundheit ist nicht alles? – Was ist sie dann? Gesundheitspädagogische Antworten. Baltmannsweiler.

Knörzer, W./Amler, W./Rupp, R. (2011): Mentale Stärke entwickeln. Das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis. Weinheim/Basel.

Kroll, Ch. (2012): Neue Indikatoren – und ein Glücks-Audit für die Politik. In: Aus Politik und Zeitgeschichte, H. 27/28 (2. Juli), S. 27-32.

Küstner, K. (2012): Staatsziel Glück. Das Himalaya-Königreich Bhutan zwischen Tradition und Moderne (http://www.dradio.de/dlf/sendungen/hintergrundpolitik/1661003/ [12.10.2012]).

Lorenz, U./Ipfling, H.-J. (Hrsg.) (1979): Freude an der Schule. München.

Marcuse, H. (1971): Triebstruktur und Gesellschaft. Frankfurt a.M.

Märzinger, K./Plangl, V./Smolka, H.-M./Teufel, I. (2012): Mein Glückstraining. Ein Portfolio für Kinder zum Lernen des Glücklichseins ab Klasse 5. Augsburg.

Maslow, A.A.[H.] [1962]([3]1990; [13]1997) Psychologie des Seins. Ein Entwurf. Fischer TB. Frankfurt a.M.

Maslow, A.H. [1954] ([11]2008): Motivation und Persönlichkeit. Rowohlt TB. Reinbek.

Mayring, Ph. (2007): Glück – Wohlbefinden – Lebensqualität. Sozialwissenschaftliche und soziologische Konzepte. In: Hoyer, T. (Hrsg.): Vom Glück und glücklichen Leben. Sozial- und geisteswissenschaftliche Zugänge. Göttingen, S. 185-199.

Molière, J.-B. (1998): Lʿ Avare. Der Geizige. Ditzingen/Stuttgart.

Nussbaum, M. (1999): Gerechtigkeit oder Das gute Leben. Frankfurt a.M.

Ryan, R.M./Deci, E.L. (2000): Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. In: American Psychologist, January, S. 68-78.

Schmid, W. ([3]2004): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt a.M.

Schmid, W. ([10]2007): Philosophie der Lebenskunst: Eine Grundlegung. Frankfurt a.M.

Schmid, W. (2010): Die Liebe neu erfinden. Von der Lebenskunst im Umgang mit Anderen. Berlin.

Schmid, W. ([10]2012a): Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Frankfurt a.M.

Schmid, W. (2012b): Die Menschen werden des Glücks müde. Wilhelm Schmid im Gespräch. In: Psychologie heute, 10, S. 20-27.

Schmidt, H. (Begr.) ([17]1965): Philosophisches Wörterbuch: Tugend, begründ. v., durchges., erg. u. hrsg. v. Schischkoff, G. Stuttgart, S. 611.

Schopenhauer, A. (o.J. [1902a]): Arthur Schopenhauers sämtliche Werke. In sechs Bänden. Mit einer biogr. Einl. v. Köhler, M.. Arthur Schopenhauer's sämmtliche Werke. Zweiter Band. Die Welt als Wille und Vorstellung. Erster Band. Vier Bücher, nebst einem Anhan-

ge, der die Kritik der Kantischen Philosophie enthält. Anhang. Kritik der Kantischen Philosophie. Berlin, S. 411-531.

Schopenhauer, A. (o.J. [1902b]): Arthur Schopenhauers sämtliche Werke. In sechs Bänden. Mit einer biogr. Einl. v. Köhler, M. Arthur Schopenhauer's sämmtliche Werke. Vierter Band. Parerga und Paralipomena I. Kleine philosophische Schriften von Arthur Schopenhauer [1850]. Erster Band. Aphorismen zur Lebensweisheit. Berlin, S. 283-451.

Schwarzer, R./Jerusalem, M. (2002): Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In: Zeitschrift für Pädagogik. Beiheft 44: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen, hrsg. v. Jerusalem, M./ Hopf, D. Weinheim/Basel, S. 28-53.

Schwegler, A. ([^{2}1855] ca. 1900): Geschichte der Philosophie im Umriß. Ein Leitfaden zur Übersicht. Neue Ausg., durchges. u. erg. v. Stern, J. Leipzig.

Seligman, M.E.P. (^{9}2012): Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Bergisch-Gladbach.

Sennett, R. (1998): Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin.

Süßdorf, B. (2008): Neue Wege in der psycho-sozialen Ausbildung – Persönlichkeitsentwicklung durch Körpererfahrung, Tanz und kulturelle Selbstreflexion. In: Becker, M./Carlsburg, G.-B. v./Wehr, H. (Hrsg.): Seelische Gesundheit und gelungenes Leben – Perspektiven der Humanistischen Psychologie und Humanistischen Pädagogik. Ein Handbuch. Frankfurt a.M., S. 215-247.

Wehr, H. (^{2}2005): Erich Fromm – Eine Einführung. Wiesbaden.

Wehr, H. (2008): Lehrergesundheit. In: Becker, M./Carlsburg, G.-B. v./Wehr, H. (Hrsg.) (2008): Seelische Gesundheit und gelungenes Leben – Perspektiven der Humanistischen Psychologie und Humanistischen Pädagogik. Ein Handbuch. Frankfurt a.M., S. 249-274.

Wehr, H. (2011a): Gesunde Schule. Lehrergesundheit – Schülergesundheit. In: Lehren & Lernen, H. 6, S. 4-7.

Wehr, H. (2011b): Wohl-Sein – der bedürfnis- und ressourcenorientierte Gesundheitsbegriff bei Erich Fromm. In: Knörzer, W./Rupp, R. (Hrsg.): Gesundheit ist nicht alles? – Was ist sie dann? Gesundheitspädagogische Antworten. Baltmannsweiler, S. 69-77.

Wilkinson, R./Pickett, K. (2009) Gleichheit ist Glück. Warum gerechte Gesellschaften für alle besser sind. Hamburg.

Wolf, U. (^{2}2007): Aristoteles' >Nikomachische Ethik<. Darmstadt.

Wustmann, C. (2005): Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. In: Zeitschrift für Pädagogik, 51, 2, S. 192-206.

Internetquellen

http://www.bke.de/content/application/explorer/public/newsletter/newsletter-39/kurzfassung_ergebnisse_geolino-kinderwerte-monitor.pdf (Kinderwerte 2010 [01.12.2012]).

http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/zitate.htm [10.10.2012].

http://www.gluecksatlas.de/cms/2012/index.jsp [10.10.2012].

http://www.gluecksatlas.de/cms/2012/regionen.html [10.10.2012].

http://www.gluecksforschung.org/ [21.12.2012].

http://www.liss-kompendium.de/aphorismen/genuss-glueck.htm/ [10.10.2012].

http://www.liss-kompendium.de/aphorismen/leben-schicksal.htm [10.10.2012].

http://www.montessori-wien.org/index.php?option=com_content&view=article&id=58:die-polarisation-der-aufmerksamkeit-&catid=40:grundsaetze&Itemid=55 [10.10.2012].

http://www.welt.de/gesundheit/article110352259/106-Minuten-Liebe-68-fuer-Sport-75-zum-Essen.html [27.11.2012].

http://www.welt.de/regionales/hamburg/article111503257/Deutsche-Frauen-sind-gluecklicher-als-Maenner.html [27.11.2012].

http://www.zitatbox.de/thema/gluck/ [10.10.2012].