

Wilhelm Schmid

UN
GLÜCKLICH
SEIN

Eine Ermutigung

Insel



Wilhelm Schmid

Unglücklich sein

Eine Ermutigung

Insel Verlag

Erste Auflage 2012

© Insel Verlag Berlin 2012

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung und Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Umschlaggestaltung:

Manja Hellpap und Lisa Neuhalfen, Berlin

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-17559-9

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Wenn das Glück mich nicht findet 15
 2. Macht Glück immer glücklich? 23
 3. Abschied von der ewigen Zufriedenheit 33
 4. Zur Fülle des Lebens gehört nicht
nur Positives 41
 5. Depressiv sein: Die Melancholie 51
 6. Depression: Die Krankheit 59
 7. Leben am Rande des Abgrunds 67
 8. Anleitung zum Leben mit dem
Unglücklichsein 75
 9. Melancholie als transzendente Fähigkeit 85
 10. Die kommende Zeit der Melancholie 91
- Zum Autor 102

Vorwort

»Heute ist nicht mein Tag!« Wer das sagen kann, hat noch einmal Glück gehabt: Bei vielen Menschen dauert das länger als nur einen Tag. Sie müssen mit dem Unglücklichsein leben, sie haben es sich nicht selbst ausgesucht. Gesteigert wird dieser Zustand noch von einer Zeit, die die Menschen glauben macht, sie müssten dauernd glücklich sein. Von den Plakatwänden schreit es herab: »Glück!« Aus den Werbespots blitzt es hervor: »So werden Sie glücklich!« Prospekte versprechen: »Noch mehr Glück!« Bei Reiseveranstaltern ist es zu buchen: »Glücksgarantie!« Zeitungen titeln: »Wie Sie auf Glück umschalten«, um wenig später verwundert zu fragen: »Warum sind wir nicht glücklicher?« Um nicht missverstanden zu werden: Es ist ein Gewinn, wenn es im menschlichen Leben um Glück gehen darf und nicht mehr nur um Lebenserhaltung und Pflichterfüllung. Aber was ist, wenn das Glück selbst zur Pflicht wird? Die Rede vom Glück

hat eine *normative* Bedeutung gewonnen, malt den Menschen also eine neue Norm an die Stirn: Du musst glücklich sein, sonst lohnt sich dein Leben gar nicht. Wer unglücklich ist, beginnt sich Vorwürfe zu machen, dass ihm etwas fehlt und dass er den Anforderungen des glücklichen Lebens nicht gewachsen ist. Offenkundig hat er versagt. Alle Anderen scheinen es ja zu schaffen, jedenfalls arbeiten sie hart daran, diesen Eindruck zu erwecken. Neid zerfrisst die Seele der Unglücklichen: Nie wird Anschluss an all die Glücklichen zu finden sein, die diesen Planeten bevölkern, sofern den weltweiten Glücksforschungen Glauben geschenkt werden darf.

Eine drohende *Diktatur des Glücks* lässt keinen Raum dafür übrig, unglücklich zu sein. Ein scharfer Gegenwind schlägt jedem entgegen, der an der Fähigkeit des Glücks zur Alleinherrschaft über das menschliche Leben zweifelt. Es ist ja wahr, dass ein penetranter Pessimismus lästig ist. Aber auch der ostentative Optimismus ist nicht immer lustig. Die Einschüchterung der Unglücklichen geht so weit, dass sie nicht mehr wagen, über ihren Zustand zu

reden, ja, mehr noch, überhaupt nur daran zu denken, denn das wäre ein negatives Denken, während sie doch immer alles positiv sehen sollen.

Was sind die Gründe für die Glückshysterie, die immer wieder ausbricht? Ein Grund dafür ist die *Flucht ins Glück*. Je größer der Druck der äußeren Verhältnisse, desto heftiger fragen Menschen nach ihrem inneren Glück: Bin ich denn glücklich? Warum alle Anderen, nur ich nicht? Wie kann ich künftig glücklich werden? Aber drängende Fragen stellen sich auch mit Blick auf die Schattenseiten des Glücks: Wie viele Menschen werden unglücklich, nur weil sie glauben, glücklich werden zu müssen? Und was ist mit den Vielen, die unglücklich sind und nicht nur damit fertig werden müssen, sondern auch noch damit, dass die ganze Gesellschaft im Glück zu schwelgen scheint? Müssen die Unglücklichen sich nicht ausgeschlossen fühlen, je mehr die scheinbar Glücklichen auf ihrem Glück beharren?

Die um sich greifenden Lobpreisungen des Glücks fordern solche Fragen heraus, denn sie sind, um das pointiert zu sagen, zumindest teilweise *asozial*.

Sie interessieren sich nicht dafür, was sie bei denen anrichten, die durch alle Glücksraster fallen, also bei all denen in der Gesellschaft, erst recht in der Weltgesellschaft, die im Unglück schlimmer Verhältnisse leben müssen. Schattenseiten des Glücks? Kommen nicht vor. Und wenn doch, ist der Mensch selbst schuld. Er verweigert sich mutwillig dem Glück. Er strengt sich nicht genug an. Er hat wohl die vielen Glücksratgeber nicht sorgfältig genug gelesen. Womöglich ist er unfähig zum Glück, ein genetischer Fehler, eine bedauerliche soziale Benachteiligung. Er hat einfach Pech, aber das ist »nicht mein Problem«. Wer unglücklich ist, hat die moderne Pest, er wird behandelt wie ein Aussätziger, man hält sich gerne fern von ihm. Habe ich nicht selbst mit einem Buch zur verstärkten Aufmerksamkeit auf das Glück beigetragen? Mag sein, aber mit dem Hinweis, dass es nicht das Wichtigste im Leben ist.* Mein Anliegen ist nicht, jede Bedeutung des Glücks fürs menschliche Le-

* Wilhelm Schmid, *Glück – Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*, Insel Verlag, Frankfurt am Main 2007.

ben zu bestreiten, sondern seine absolut werdende Bedeutung wieder etwas zu relativieren. Glück ist wichtig, aber wichtiger ist *Sinn*. Dass es im Leben allein um Glück gehe, ist eine Märchenerzählung derer, die den schwindenden Sinn im modernen Leben durch Glück ersetzen wollen, aber damit ist es definitiv überfordert. Glück ist eine schöne Beigabe im Leben, jeder kann dankbar sein, wenn ihm etwas davon zuteil wird, aber bestenfalls in Teilen können Menschen darüber verfügen. Das Glück hat Grenzen, dem Leben zu viel davon abzuverlangen, ist sinnlos.

Ist es nicht die Aufgabe der Lebenskunst, zum *gelingenden Leben* beizutragen und die Menschen glücklich zu machen? Ja, zum Teil, aber auch das Misslingen und Unglücklichsein gehört zum menschlichen Leben, schon weil es nicht einfach »weggemacht« werden kann. Gelingen ist keine Notwendigkeit, Scheitern ist immer eine Möglichkeit. Ich bemerke, wie ich immer zusammenzucke, wenn jemand vom *gelingenden Leben* spricht. Es steht Menschen nicht frei, ein Gelingen für sich in Anspruch zu nehmen, es ist nicht einfach machbar,

allenfalls kann etwas halbwegs gelingen. Und ein schönes, erfülltes Leben ist nicht unbedingt identisch mit einem gelingenden. Warum also sich aufs Gelingen und aufs Glück festlegen? Was ist, wenn das Glück mich nicht findet? Was bleibt, wenn das Glück geht, wenn ein Projekt, eine Beziehung, eine Karriere und letztlich ein ganzes Leben scheitert?

Das übermäßige Reden über das Glück nährt die Illusion, es könne ein gelingendes Leben, eine gelingende Beziehung ohne Einbußen und Schattenseiten geben. Das führt dazu, bei einem Scheitern doppelt und dreifach unglücklich zu sein. Wer sich um jeden Preis aufs Glück kapriziert und keinerlei Unglücklichsein akzeptiert, macht sich noch unglücklicher, wenn er bemerkt, dass die Schattenseiten des Glücks nicht einfach auszublenden sind. Im Kampf gegen sie verliert er die Kraft, die nötig wäre, um sie besser zu bewältigen, und die darauf folgende Entkräftung steigert noch das Unglücklichsein.

Das Geschichtsbuch der Menschheit besteht aus einem schmalen Kapitel über das Glück und ei-

nem sehr umfangreichen Rest. Dieses Verhältnis verbessern zu wollen, ist unbedingt unterstützenswert, es umkehren zu wollen, ist unrealistisch. Es ist keine Besonderheit des Menschseins, unglücklich zu sein, das können vermutlich auch Tiere. Menschen können jedoch von Alternativen träumen. Sie können wissen, dass es Gründe fürs Unglücklichsein gibt, und wenn sie keine Gründe ausfindig machen, können sie aus diesem Grund erst recht unglücklich sein. Ein Zurück zum Tiersein steht ihnen nicht offen, nur die Anerkennung der Eigenheiten des Menschseins kann ihr Leben reicher und zugleich einfacher machen.

Die eigentliche Herausforderung des menschlichen Lebens besteht nicht darin, glücklich zu sein. Mit ein wenig Wissen und Übung schafft das jeder, wenn auch immer nur für begrenzte Zeit. Weitaus schwieriger ist es, mit dem Unglücklichsein zurechtzukommen, es aufzunehmen und auszuhalten; ein solches Leben ist heroisch. Das macht den anderen und vielleicht größeren Teil der Lebenskunst aus, der für viele von Interesse ist, denn zu jedem beliebigen Zeitpunkt stellen die Unglück-

lichen mehr als nur eine kleine Minderheit in der jeweiligen Gesellschaft dar. Ihrer Anerkennung, Ehrenrettung und Ermutigung ist dieses Buch gewidmet.

I.

Wenn das Glück mich nicht findet

Glück ist zuallererst *Zufallsglück*. Menschen brauchen sehr viel davon im Leben. Jeder, der auf sein bisheriges Leben zurückblickt, bemerkt, dass bei vielen Weichenstellungen unwahrscheinliche Zufälle im Spiel waren. Das war schon bei der Zeugung so und bleibt vermutlich so bis zuletzt. Das ganze Leben hindurch sind Menschen auf Zufälle angewiesen, die günstig für sie ausfallen, zufällige Begegnungen beispielsweise, die ihnen weiterhelfen. Aber sie müssen damit leben, dass sich das Zufallsglück nicht herbeizaubern lässt, sondern so kommt, wie es kommt. Wenn es kommt.

Zufall ist, was einem zufällt, woher auch immer, günstig oder ungünstig. Frühere Zeiten waren vorsichtig genug, mit beidem zu rechnen, denn es ist ausgeschlossen, dass Zufälle immer nur günstig sein können. Die Wahrscheinlichkeit ungünstiger Zufälle lässt sich durch Vorsorge abmildern, aber nicht aufheben. Das deutsche Wort »Glück«, das

aus dem mittelalterlichen *gelücke* hervorging, bezeichnete ursprünglich den zufälligen Ausgang einer Angelegenheit im günstigen wie ungünstigen Sinne. In älteren Kulturen wurde die Zufälligkeit des Glücks in diesem doppelten Sinne als Göttin verehrt und gefürchtet: *Tyche* im Griechischen, *Fortuna* im Lateinischen. So konnten Menschen beides auf einen göttlichen Ursprung zurückführen und beides gleichmütig hinnehmen.

Moderne Menschen hingegen erkennen nur den günstigen Zufall als Glück an. Sollte das Zufallsglück *ausbleiben*, ist das ärgerlich und enttäuschend und ein Grund fürs Unglücklichsein. Das gilt beispielsweise, wenn das erhoffte Glück im Spiel sich nicht einstellt, insbesondere im Wiederholungsfall: »Nie gewinne ich etwas.« Im Schatten der Wenigen, die zufällig etwas gewinnen, stehen viele, denen der Gewinn unverdientermaßen entgeht. Wer dieser Enttäuschung und dem nachfolgenden Unglücklichsein entkommen will, hört am besten auf zu spielen. Freilich könnte der Preis dafür eine nachlassende Spannung im Leben sein, also womöglich ein anderes Unglücklichsein.

Aber auch der, dem das Glück in den Schoß fällt, ist nicht zu beneiden. Sollte er das Zufallsglück *nicht festhalten* können, wird er ebenfalls unglücklich. Es entgleitet ihm, wenn er glaubt, mit dem günstigen Zufall sei das Wesentliche schon erreicht, sodass er die Hände in den Schoß legt und nichts dafür tut, sein Glück zu bewahren. Schnee ist die perfekte Metapher für dieses Glück: Wer glaubt, es fest in Händen zu halten, wird Zeuge, wie es dahinschmilzt, etwa in der Liebe, dieser meistverbreiteten Art des Glücksspiels. Haben zwei sich glücklich gefunden, heißt das noch lange nicht, dass sie es auch bleiben, und schon gar nicht, dass sie das Verweilen des Glücks erzwingen können.

Es kommt sogar vor, dass sich das Zufallsglück *ins Gegenteil verkehrt*. Auch der Zufall, der günstig ausfällt, kann sich noch als ungünstig erweisen. Ein glücklicher Zufall kann sich im Laufe der Zeit als Unglück herausstellen, ein Unglück als Glück. In Max Frischs Roman *Homo faber* will der Passagier Walter Faber seinen gebuchten Weiterflug eigenartigerweise nicht antreten, und er ist nicht erfreut, als er in allerletzter Minute noch an

Bord gebeten wird. Unglücklicherweise stürzt die Maschine ab, glücklicherweise werden alle Passagiere gerettet, aber eine weitere Geschichte nimmt ihren Anfang, die zu tragischen Verwicklungen führt.

Ein starker Grund fürs Unglücklichsein ist schließlich, wenn das Zufallsglück von vornherein in negativer Form hereinbricht: Als *Zufallsunglück*. Um das auszuschließen, müsste ein Mensch sich jeglichem Zufall verschließen. Eine Bemerkung des französischen Philosophen Blaise Pascal aus dem 17. Jahrhundert weist dafür den Weg: »Alles Unglück der Welt rührt daher, dass die Menschen nicht in ihren Wohnungen bleiben.« Nur auf dieser Basis könnte es Planungssicherheit fürs ganze Leben geben. Aber was für ein Leben? Reizvoller ist also, sich zu öffnen, sich zumindest vorsichtig den Unwägbarkeiten des Lebens auszusetzen. Und manchmal sind es gerade die unglücklichen Geschehnisse, die neue Perspektiven erschließen. Sie bieten die einmalige Gelegenheit, etwas auszuprobieren, das dem Leben dienlich sein könnte. Beliebt ist es, das Zufallsglück mit Glücksbringern

geradezu magisch anziehen zu wollen, auch wenn das offenkundig nicht immer funktioniert. Manche Menschen scheinen selbst einen *Zufallsmagnetismus* an sich zu haben: Sie sind Glückspilze, bei umgekehrter Polung Pechvögel, ohne dass sich dies erklären ließe. Die statistische Verteilung der Zufälle umfasst eben auch diese Extreme, und in jedem Leben geht es bei kleinen wie großen Ereignissen zuweilen wie verhext zu: Nicht nur, dass ein, zwei Glücksfälle an Eigendynamik gewinnen und weitere anziehen («eine Glückssträhne»), sondern auch, dass sich unglückliche Zufälle aufschaukeln («immer trifft es mich»). Kommen zu einem Erfolg noch weitere hinzu, ist das ein Anlass, sich für immer auf der Sonnenseite des Lebens zu wähnen, bei wiederholten Misserfolgen für immer auf der Schattenseite, und doch reißt jede Serie irgendwann.

Ist in den unglücklichen Zufällen, den Unglücksfällen und Unfällen irgendwelcher Sinn erkennbar? Warum wird ein Mensch von einer schweren Krankheit heimgesucht? Warum gerade er oder sie? Warum gerade jetzt? Ist es eine Bestrafung, und