

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Die Widerlegung der missverstandenen Ansicht des epikurei-
schen Lustprinzips anhand des Belegs ihrer Identifikation in
der postmodernen Gesellschaft.“

verfasst von / submitted by
Irma Dervisevic, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien, 2021 / Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 199 506 525 02

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB) Unterrichtsfach Deutsch
Unterrichtsfach Psychologie und Philosophie

Betreut von / Supervisor:

Assoz. Prof. Dr. George Karamanolis

Vorwort

An dieser Stelle folgt mein aufrichtiger Dank an Herrn Assoz. Prof. Dr. George Karamanolis, der mich wissenschaftlich betreut hat. Weiters möchte ich mich herzlichst bei meiner Familie und meinen Freunden bedanken und euch mein tiefliegendes Dankbarkeitsgefühl zum Ausdruck bringen, weil ihr mich auf diesem Weg unterstützt habt. Aufgrund meines großen Interesses an der antiken Philosophie, kristallisierte sich eine ungemeine Motivation heraus, in diesem Gebiet zu forschen. Mein Anliegen galt der Wiederdarlegung der wertschätzenden epikureischen Philosophie. Der Philosoph Epikur bietet aufgrund seiner systematischen und individuellen Autorität seit dem 4. Jahrhundert n. Chr. eine wichtige Orientierungsmöglichkeit für die Denk- und Lebensweise vieler Menschen und besteht bis heute fort. Seine Schriften beschränken sich somit nicht auf die Zeit der Antike, sondern dienen heute noch als Meditationshilfen, um ruhige Betrachtungen von Sachverhalten und Situationen im Alltag zu ermöglichen. Diese Meditationshilfen haben ihren Ursprung in der hellenistischen Philosophie. Jene Philosophen betrachten die Philosophie als eine Art Therapie der Seele.

Abstract

Das Thema der Masterarbeit ist die epikureische Philosophie. Die Arbeit beruht auf einem theoretischen Teil, der durch sorgfältige Literaturrecherche und -vergleiche aufgearbeitet wurde. Das Ziel dieser wissenschaftlichen Arbeit ist es, eine missverstandene Ansicht des Lustprinzips durch die Herstellung eines Bezugs zur Situation in der postmodernen Gesellschaft, zu widerlegen. Die richtige Rezeption der epikureischen Lehre soll die missverstandene Ansicht des Lustprinzips beheben. Mithilfe dieser Untersuchung wird eine Antwort auf den folgenden Diskurs über die Natur der Lust und des Schmerzes von der Antike bis in die Neuzeit gegeben. Im ersten Teil meiner Arbeit befasste ich mich mit den grundlegenden Prinzipien und Blickwinkeln der aristotelischen und epikureischen Philosophie. Weiters sollen die darauffolgenden Kapitel ein weitreichendes Konzept einer gelungenen und glücklichen Lebensführung für die postmoderne Gesellschaft darbieten. Hauptsächlich verifiziert werden diese Theorien durch Studien der Glücksforschung. Basierend auf dem epikureischen Verständnis und der Idee der Selbstbestimmung konstruiert der dritte Teil ein neues Selbstorgekonzept. Wie aus der vorliegenden Arbeit hervorgehen wird, können keine objektiven Klugheitsregeln für eine gelungene Lebensführung entworfen werden, weil jede Situation ein Gespür beziehungsweise eine eigene Einschätzung für eine konkrete soziale Situation einschließt.

The topic of this master's thesis is the Epicurean philosophy. The present thesis is divided in a theoretical part that has been worked through a careful literature research and comparison. My thesis can be summarized as follows: The rebuttal of the misunderstood view of the pleasure principle through its identification in postmodern society. The correct reception of the Epicurean doctrine is intended to remove the misunderstood view of the pleasure principle. With the help of this examination, an answer is presented to the following discourse on the nature of pleasure and pain from ancient to modern times. The first part deals with the basic principles and views of Aristotelian and Epicurean philosophy. The second part discusses a far-reaching concept of a successful and happy lifestyle for the postmodern society, based on the studies of happiness research by M. Hossenfelder and M. Foucault. Based on the Epicurean understanding and the idea of self-determination, the third part constructs a new self-care concept. The research showed that no objective rules of wisdom can be inferred for a successful lifestyle, because every situation includes a sensitivity and own assessment for a concrete social situation.

Plagiatserklärung

Hiermit erkläre ich, die vorgelegte Arbeit selbständig verfasst und ausschließlich die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt zu haben. Alle wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommenen Textpassagen und Gedankengänge sind durch genaue Angabe der Quelle in Form von Anmerkungen bzw. In-Text-Zitationen ausgewiesen. Dies gilt auch für Quellen aus dem Internet, bei denen zusätzlich URL und Zugriffsdatum angeführt sind. Mir ist bekannt, dass jeder Fall von Plagiat zur Nicht-Bewertung der gesamten Lehrveranstaltung führt und der Studienprogrammleitung gemeldet werden muss. Ferner versichere ich, diese Arbeit nicht bereits andernorts zur Beurteilung vorgelegt zu haben.

Wien, 10.03.2021

Deusener Lea

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	8
1.1. Problemstellung	8
1.2. Lust im Kontext der aristotelischen Tugendethik	9
2. Die Idee der Lust bei Aristoteles	11
2.1. Lust im Kontext der aristotelischen Tugendethik	11
2.2. Glück im Kontext der aristotelischen Tugendethik	16
2.3. Fazit	22
3. Die epikureische Lustlehre	23
3.1. Über das Glück und eine gelungene Lebensführung: Epikurs unzählige Briefe und ihre Bedeutungen	29
3.2. Die Quellen der Unlust nach Epikur: Gott, Tod und die Vermeidung von Schmerz	33
3.3. Der antike Epikureismus	38
3.4. Epikureismus in der Psychologie: Kann Glück beeinflusst werden?	41
3.5. Ciceros Kritik	45
3.6. Fazit	48
4. Aufklärung und Kritik des Epikureismus und Hedonismus	51
4.1. Vor- und Nachteile des Hedonismus nach M. Hossenfelder	55
4.2. Das Konzept der Wunscherfüllung nach M. Hossenfelder	58
4.3. Fazit	64
5. Bedeutsamkeit und Aktualität des Epikureismus in der postmodernen Gesellschaft	66
5.1. Der moderne Epikureismus	69
5.2. Differenzen zwischen antiken und modernen Glückstheorien/-konzepten	71
5.3. Lebensregeln und Konzepte alter und moderner Lebensführung	79
5.3.1. Das Konzept der Selbstsorge nach M. Foucault	80
5.3.2. Plutarch über das Glücklichein	86
5.4. Soziale, ökonomische und kulturelle Modifikationen eines Gesellschaftsbildes aufgrund individueller Veränderungen	89
5.5. Das neue Konzept der Selbstsorge und das Glück der Selbstbestimmung	93
6. Schlussbetrachtung und Fazit	101
7. Literaturverzeichnis	109

***„Wer des morgigen Tages am wenigsten bedarf,
der geht dem morgigen Tag am lustvollsten entgegen.“***

(Epikur, bei Plutarch, bei Hossenfelder 1996: 275)

1. Einleitung

1.1. Problemstellung

Frédéric Lenoir, ein Philosoph, Religionswissenschaftler, Soziologe und Schriftsteller, beschäftigt sich in seinem Werk „*Weisheit und wie wir sie finden*“ (2019) mit der Frage nach einem sinnerfüllten und guten Leben. Sobald sich jede/r Einzelne mit dem eigenen Seelenheil und persönlichen Glück auseinandersetzt sowie die Vernunft und Erkenntnisfähigkeit entwickeln möchte, so Lenoir, stößt man auf die Gefahr, mit den gesellschaftlichen Normen nicht mehr übereinzustimmen. Ein Rückblick verrät das wesentlichste Ziel der antiken Philosophie, nämlich die Suche nach einem glückseligen Leben, angereichert mit Weisheit. Das persönliche Glück, das wir heute kennen, ist verknüpft mit dem Begriff *Eudaimonia* und der Frage, wie ein glückliches Leben geführt werden kann. Da diese Frage bis heute noch einen hohen Relevanzcharakter in unserer Gesellschaft aufweist, sind Grundfragen nach dem Sein, der Wahrheit, dem Guten sowie Fragen nach dem richtigen Leben unabdingbar. In der postmodernen Zeit werden Menschen tagtäglich mit widersprüchlichen Anforderungen konfrontiert: Arbeit und Alltag sollen gut vereint werden, Wünsche und Erwartungen sollen miteinander im Einklang stehen. Die Lebensführung ist eine aktive Leistung jeder einzelnen Person und scheint in der modernen Welt, in der wir leben, mehr eine Art „Arbeit“ zu sein. Der beschriebene Zustand führt dazu, dass immer mehr Menschen auf antike Werke, die von Lebensführung und Glück handeln, zurückgreifen, um wertvolle Antworten zu finden.

Platon, Aristoteles, Demokrit und Epikur sowie Seneca und Marc Aurel sind die ersten Philosophen, die signifikante Antworten auf die Frage nach einem gelungenen und glücklichen Leben sowie klassische Bestimmungen des Glücks formuliert haben. Epikurs (341 v. Chr.-270 v. Chr.) Glücksphilosophie rückt das Lustprinzip ins Zentrum, das ein gelingendes und glückliches Leben ermöglicht. Das Hauptziel von Epikurs Lustprinzip ist, durch die Vermeidung von Schmerz ein Zustand der physischen Schmerzfreiheit zu erreichen. Infolgedessen fordert er die Reduzierung der übertriebenen Bedürfnisse und des übermäßigen Genusses auf die notwendigsten Bedürfnisse. Dabei schien ihm der Zustand der Seelenruhe von größerer Bedeutung zu sein, als die kurze Lustspitze, denn „wahre Lust [...] richte keinen Schaden an.“¹ Weiter hieß es, dass die höchste Lust dann erreicht werden kann, wenn die eigene Leidenschaft kontrolliert wird. In der heutigen Konsumgesellschaft, in der das Verlangen nach Lust und Leidenschaft präsent geworden ist, setzt die epikureische Lehre an. Denn wie Lotter (2016) meinte, ist das Erlebnis von so viel Lust „historisch neu.“² Diese sogenannte Reizüberflutung führt aber nach einiger Zeit zur

¹ vgl. Lotter, 2016, S. 2

² vgl. Lotter, 2016, S. 4

Unzufriedenheit, sofern Zufriedenheit bedeutet, mit sich selbst im Reinen zu sein oder, wie Epikur behauptet, die Seelenruhe zu erlangen. Bis in die Neuzeit wurde die epikureische Lehre dennoch von Lustgegnern kritisiert und verpönt, da sie von jenen als bloße Lustmaximierung und bloßes Verlangen nach grenzenlosem Genuss verstanden wurde.

Zudem geht es hier nicht um das Glück als Schicksal, sondern darum, die unterschiedlichen Faktoren, die zum Glück führen, zu berücksichtigen. In der heutigen Gesellschaft veränderten sich neben den gesellschaftlichen Strukturen auch die Lebenseinstellungen und Wertvorstellungen. Im Mittelalter beispielsweise orientierten sich die Menschen an der Gottesfurcht sowie an konservativen Werten und Vorstellungen. In der darauffolgenden Moderne wurden materialistische Werte aus dem Vordergrund verdrängt. Dadurch verschob sich auch die Empfindung von Glück. Dies kennzeichnet typische Merkmale der Moderne, die sich aber weiter im Wandel befinden. Es folgte ein Wertewandel, weil die heutige Welt von hoher Komplexität und der Digitalisierung geprägt ist. Was zuvor noch materialistischer Natur war, ist jetzt postmateriell geworden. Im Mittelpunkt postmaterieller Werte steht insbesondere die Ausrichtung des Lebens auf eine gelungene Freizeitgestaltung. Die postmoderne Gesellschaft richtet ihre Aufmerksamkeit auf andere Inhalte des Lebens, nämlich auf das eigene Wohlbefinden. Genau hier soll die epikureische Lehre ansetzen.

Die zugespitzte Definition des Glücks und der gelungenen Lebensführung der postmodernen Gesellschaft läuft aber ständig Gefahr, neu erlangtes Wohlbefinden als selbstverständlich zu sehen und strebt dadurch stets nach Besserem und Größerem. Eines steht fest: Wann wir Glück empfinden, wird von unserer Gesellschaft stark beeinflusst, indem es begrifflich stark von ihr determiniert wird. Somit ist ein gewisser Wohlstand als Grundlage der geistigen Entwicklung notwendig, um sich einer Lebensführung zu widmen, die das Glücksempfinden ins Zentrum stellt.

1.2. Methodisches Vorgehen

Infolge der Problemstellung beschäftigt sich diese Masterarbeit mit der Darlegung einer missverstandenen Ansicht des Lustprinzips, die als grundlegende lebenspraktische Maxime und Grenze sowie als Maß und Reduktion von Ansprüchen, auch für die postmoderne Gesellschaft, erkannt werden soll. Ein besonderes Interesse wird den Philosophen Aristoteles und seiner *Nikomachischen Ethik* sowie Epikur zugeschrieben, die sich beide mit der Lust beschäftigt haben. Nach einer kurzen Einführung in die epikureische Lehre und den wichtigsten Behauptungen Epikurs soll der Gegenspieler der Askese, der Hedonismus, welcher die Lust als oberstes Prinzip anerkennt, erläutert und von Epikurs Lehre differenziert werden. Infolgedessen soll im Rahmen dieser Masterarbeit erörtert werden, inwieweit die Begriffe Epikureismus, Lust und Genuss mit der Lebensführung der postmodernen Gesellschaft zusammenspielen und wie sich diese Aspekte in drei ausgewählten Werken widerspiegeln. Dazu werden Konzepte und

Lebensregeln alter und moderner Lebensführung sowie Theorien verglichen und hinterfragt. Dies kennzeichnet gleichzeitig den Forschungsgegenstand dieser schriftlichen Arbeit.

Anhand der Untersuchung der Werke „*Antike Glückslehren*“ (2013) von M. Hossenfelder, „*Ästhetik der Existenz - Schriften zur Lebenskunst*“ (2007) von M. Foucault und „*Kritische Lebenskunst. Analysen – Orientierungen – Strategien*“ (2018) von G. Gödde und G. & J. Zirfas soll ausgearbeitet werden, in welchem Verhältnis die epikureische Lehre zu Diskursen über die Lebensführung steht und welchen Einfluss sie bis heute noch zeigt. M. Hossenfelders (2013) Interpretationen weisen einen eigenständigen Charakter auf, der für die Bearbeitung der Forschungsfragen eine unterstützende Funktion bietet. Infolgedessen wird insbesondere das Werk „*Ästhetik der Existenz - Schriften zur Lebenskunst*“ (2007) von Foucault herangezogen, das den Schwerpunkt auf klassische Modelle einer lebenspraktischen "Sorge um sich" setzt. Im Weiteren soll die Inschrift des Diogenes als Hilfsmittel verwendet werden, um einen klaren Einblick in Epikurs Lehre zu ermöglichen. Diogenes' Inschriften sind einerseits mit theoretischen Traktaten über die Ethik und Physik, andererseits auch mit fiktiven Briefen und signifikanten Zitaten Epikurs versehen. Diese Quellen sollen gleichzeitig als Fundament der schriftlichen Arbeit dienen.

Dazu finden sich konzeptuelle Annäherungen an eine gelungene Lebensführung aus der Sicht der antiken Philosophie, der heutigen Sozialforschung und aus der wissenschaftstheoretischen Perspektive. Es soll diskutiert werden, ob philosophische Lehrtexte und Denkrichtungen mit den Theorien der neueren Autor*innen in Einklang stehen. Dazu wird einerseits die antike Tradition der Glücks- und Tugendlehren aufgegriffen und deren Potential für heutige Fragen der Lebenskunst bestimmt. Andererseits wird eine Verbindung zu wissenschaftlichen Bereichen hergestellt, um die Glücksforschung genauer zu untersuchen und Verständnisse von Lebensqualität und -führung der postmodernen Gesellschaft abzuleiten. Es werden wichtige Fragen im Mittelpunkt stehen, wie: „Welchen Stellenwert hat der Begriff der Glückswürdigkeit für Epikur und Aristoteles?“, „Wie verhalten sich Theorien des Glücks gegenüber historischen Bewegungen/Wandeln?“, „Wo liegen die Differenzen zwischen den antiken und modernen Glückstheorien/-konzepten?“, „Inwiefern gibt es bei Hossenfelder und Foucault Ansätze zu einer aktuellen kritischen Theorie des Glücks?“, „Was trägt die moderne Gesellschaft zum Glücksdiskurs bei?“ und „Kann Glück beeinflusst werden?“.

Wo heute besonders Epikurs Lehre Platz finden würde, wäre im Bereich der Konsumkritik (Vermeidung jeglichen Übermaßes), Religionsabkehr, Teilhabe/Nicht-Teilhabe an der Politik und der Pflege von Freundschaften. Wenn all das berücksichtigt wird, ist die ablehnende Haltung, dass die hedonistische Strömung im epikureischen Sinne eine amoralische Lehre sei, gar nicht mehr so annehmbar. An dieser Stelle solle nun die aristotelische Ansicht auf die Frage, wie eine gelungene Lebensführung verwirklicht werden kann, thematisiert werden.

2. Die Idee der Lust bei Aristoteles

2.1. Lust im Kontext der aristotelischen Tugendethik

Aristoteles (384-322 v. Chr.) befasste sich in seinen ethischen Schriften mit der Definition von Lust. Im Themenfeld der sogenannten praktischen Philosophie und somit in den verschiedenen Denktraditionen spielt Aristoteles eine ungemein bedeutende Rolle. Aristoteles verfasste drei wichtige ethische Schriften, die sich gegenseitig thematisch ergänzen und in die theoretische, praktische und poetische Wissenschaft eingeordnet werden: die *Metaphysik*, die *Nikomachische Ethik* und die *Rhetorik*. Eine der wichtigsten und letzten grundlegenden Ethiken des abendländischen Geistes und eines der wichtigsten Werke Aristoteles' ist die *Nikomachische Ethik*. Es sprechen einige Gründe dafür, sich mit der *Nikomachischen Ethik* zu beschäftigen. Man könnte glauben, dass die Bedeutung des Werks aufgrund der Modernisierung endgültig verloren ging, dennoch sieht es anders aus. Denn Aristoteles' Ethik spielt bis heute eine wichtige Rolle, insbesondere in der humanen und moralischen Praxis postmoderner Gesellschaft. Aristoteles konstruiert in seiner *Nikomachischen Ethik* ein Lebenskonzept, das auf einem tugendhaften Charakter basiert, der wiederum Voraussetzung ist, um das Glück zu erreichen, das bei Aristoteles zu guter Letzt als höchstes Gut fungiert. Im Genaueren liegt das Ziel der *Nikomachischen Ethik* darin, einen Leitfaden zu bieten, der Antworten auf die Fragen liefern soll, wie man ein guter Mensch werden und wie eine gelungene Lebensführung, ausgerichtet auf die Eudaimonia, verwirklicht werden kann. Im Mittelpunkt steht hier der Begriff des Handelns. Mit seiner Mesotes-Lehre setzt er die Stellung der Tugend in die Mitte zweier Extreme. Bei diesen Extremen handelt es sich um Emotionen. Um tugendhaft sein zu können, soll der Mensch immer die Mitte zwischen zwei extremen Affekten wählen. Gigon (2007) beschreibt dies folgendermaßen:

Wenn Aristoteles »Tugend« als eine »Mitte« zwischen einem »Zuviel« und einem »Zuwenig«, zwischen »Überfluß« und »Mangel«, zu bestimmen sucht, dann geht es ihm nicht um eine mehr oder weniger abstrakte Definition. Er will seinen Lesern vielmehr vermitteln, daß ein Leben auf Dauer nur gelingen kann, wenn es sich durch Ausgewogenheit und Angemessenheit in ein stabiles Gleichgewicht bringt. Das ist offensichtlich der Sinn des aristotelischen Tugend-Begriffs: Die Metapher von der Mitte zwischen den Extremen veranschaulicht diese immer wieder neu zu gewinnende (Gigon, 2007, S. 472).

Welche Bedeutung Aristoteles und die *Nikomachische Ethik* für das Verständnis über die Lehre der Lust haben, wird in diesem Kapitel behandelt. Der Grund, warum Aristoteles' Lustlehre in dieser Arbeit ein hoher Relevanzcharakter zugeschrieben wird, wird sich im Laufe dieses Kapitels zeigen. Eines sei aber an dieser Stelle gesagt: Aristoteles und Epikur bejahten die Lust, jedoch jeder auf seine Weise. Infolgedessen werden in den weiteren Kapiteln signifikante Unterschiede zwischen Aristoteles und Epikur dargestellt und verglichen. Die *Nikomachische Ethik* umfasst ein breites Spektrum an Themen, die auf-

schlussreiche Erkenntnisse über die Bedeutung der Glückseligkeit (Eudaimonia), der Tugend, der Gerechtigkeit sowie der Enthaltbarkeit und Lust, als auch der Freundschaft geben. Neben den vielen verschiedenen Urteilen, die Aristoteles fällt, verschärfte er im X. Buch die Abhandlung der zwei am meisten entgegengesetzten Urteile, nämlich die Lust als das Gute und die Lust als das Minderwertige und Schlechte.

Frido Ricken (2019) beschäftigte sich mit der aristotelischen Bedeutung der Lust und stellte im Kapitel „Wert und Wesen der Lust (VII 12-15 und X 1-5)“ (2019) fest, dass die *Nikomachische Ethik* zwei Abhandlungen (nämlich im VII. und X. Buch) über die Lust repräsentierte. Infolgedessen gibt es zwei verschiedene Definitionen der Lust. Ricken (2019) erklärt, dass die Lust einerseits mit der unbehinderten Tätigkeit“ gleichzusetzen ist, andererseits die Lust „eine zur vollkommenen Tätigkeit hinzukommende Vollendung“ ist.³ So meinte Aristoteles:

[...] wenn die Glückseligkeit in der Tätigkeit aller besteht oder nur eines einzigen unter ihnen, eben diese Tätigkeit die wünschbarste unter allen sei, wenn sie ungehindert ist. Und dies ist eben Lust. Und so wird denn eine bestimmte Lust das Beste sein, mag auch die Mehrzahl der Lustempfindungen, wenn man so will, schlecht sein. Darum glauben auch alle, daß das glückselige Leben angenehm sei, und verflechten die Lust mit der Glückseligkeit, was wohl verständlich ist. Denn keine Tätigkeit ist vollkommen, wenn sie gehindert wird, und die Glückseligkeit gehört zum Vollkommenen. [...] Darum bedarf der Glückselige der körperlichen Güter sowie der äußeren und des Glückes, damit jenes nicht gehindert werde (NE VII, 1153b 14, S. 315).

Wir beginnen zunächst mit dem X. Buch der *Nikomachischen Ethik* von Aristoteles. Im X. Buch widmete sich Aristoteles dem Abschnitt „Lust und Glückseligkeit“ und untersuchte erneut den Lustbegriff. Die Lust gehört den grundlegenden Begriffen Aristoteles‘ an, weil sie eng mit den Begriffen des Strebens und der Tätigkeit in Verbindung steht. Aristoteles zufolge genießt auch der Tüchtige die tugendhafte Handlung. Die Lust wird hier als das Merkmal des Klugen, *phronimos*, gedeutet. Ricken sammelte Texte über die Lust aus dem VII. und X. Buch und gruppierte sie in folgende Punkte: Verhältnis der Lust zum Guten und Zusammenhang von Lust und Proeinstellungen (Erstreben, Lieben, Wählen und Ähnliches). Daraus folgten zahlreiche positive und negative Wertungen über die Lust. Grundsätzlich vertritt Aristoteles eine positive Einstellung zum Lustphänomen. Denn nach ihm kann unmöglich schlecht sein, was alle für erstrebenswert halten. Seine Definition unterscheidet sich von der Platons (428/427-348/347 v. Chr.). Die Lust versteht er „als ein Merkmal einer vollkommenen Tätigkeit“ und bestimmt sie als relatives Endziel.⁴ Mit Tätigkeit meinte er aber nicht die des Wahrnehmens und Denkens, die dann mit der Lust einhergeht, sondern die Tätigkeit, die wir tugendgemäß als Tätigkeit der Seele verstehen. Damit die Lust gewürdigt werden kann, muss sie von Reinheit durchleuchtet sein. Wenn „bei jedem Einzelnen die Tugend und der Tugendhafte das Maß sind, sofern er tugendhaft ist, so wird auch Lust sein, was ihm so scheint [...]“.⁵ Ferner ist im Kontext von Begierden und Lüsten nicht

³ vgl. Höffe, 2019, S. 165

⁴ vgl. Horn, 2010, S. 159

⁵ vgl. NE X, 1176a: 5-6, übersetzt von Gigon, 2007, S. 435

der Zustand der Reinheit oder vollkommenen Unempfindlichkeit gut und erstrebenswert, sondern ein Verhältnis der Beherrschung notwendig. Darunter verstand Aristoteles, Begierden und Lüste beherrschend zu führen und sich bei der richtigen Gelegenheit, in der verhältnismäßigen Weise und Vorgehensweise, entsprechend zu verhalten und sich zu erfreuen. Letztendlich würde eine „theoretische Lebensform, die die reinsten Gegenstände betrachtet, auch die höchste Lust“ bieten.⁶ Zusammenfassend kann das Lustphänomen als ein Bestandteil der Vernunftphänomene sowie irrationalen Antrieben betrachtet werden, solange sie gemäß der Vernunft gestimmt werden.⁷ Nach Aristoteles wäre ein lustvolles Leben, das vernünftig gewählt wurde, gut. Rother (2006) beschrieb den ersten ausführlichen Lustdiskurs von Aristoteles:

In dem er vor dem Hintergrund der Unterscheidung somatischer und psychischer Lüste zu der Erkenntnis gelangt, dass es nur im Bereich der Ersteren, [...] durch den Tast- und Geschmacksinn vermittelten Lüste, die wir mit den Tieren gemeinsam haben (Essen, Trinken, [...]) zügelloses Übermaß geben kann, wohingegen man jemand, der übermäßiges Vergnügen an Musik oder Theater empfindet, nicht als zügellos bezeichnen kann oder als besonnen, wenn er diesbezüglich Maß hält (Rother, 2006, S. 115).

Maß- und zügellos ist nach Aristoteles der- oder diejenige zu nennen, der/die der „pathologischen Lustfixiertheit“ unterliegt, die als „Unerfülltheit“ und „Unlust“ bezeichnet werden kann.⁸ Denn nach Aristoteles sind genau die Menschen, die nicht der Vernunft folgen, der Unersättlichkeit ausgeliefert und können somit die Lust nicht genießen, weil sie ständig nach höherer Lust streben und diese mehr den Mangel an ihnen selbst widerspiegelt, als dass es die Lust ist.⁹ Im X. Buch formulierte Aristoteles die Glückseligkeit explizit als „Ziel allen menschlichen Tuns.“¹⁰ In Aristoteles' Einführung des Lustbegriffs wird im Diskurs bereits betont, dass die Lust Bestandteil der tugendhaften Handlung ist und notwendig ist, damit jede einzelne Handlung gelingt und zum gelungenen, sinnhaften und erfüllten Leben führen kann. Im II. Buch erörterte Aristoteles die Tugend und setzte die Lustempfindung aller Lebewesen gleich. Zudem verstand er unter Lebewesen ausschließlich moralische Wesen, „d. h. Menschen, [...] deren Gegenstand das Gute beziehungsweise Böse, Nützliche beziehungsweise Schädliche und Lustvolle beziehungsweise Unlustvolle ist.“¹¹ Dabei ist hier besonders der Zusammenhang zwischen moralischem und ethischem Handeln zu betonen. Auf diesen möchte ich nun Bezug nehmen: Meiner Auffassung nach handelt es sich dann um den Ausdruck *Moral*, wenn sich eine Person dazu entscheidet, richtig zu handeln. Infolgedessen hat diese Person das Verhalten so gewählt, dass es von der Allgemeinheit der Menschen als richtig angesehen wird. Denn die Taten oder das Verhalten zeigen die tatsächliche Einstellung der Person gegenüber moralischen Standpunkten, die sie als gegeben annehmen. Der Ausdruck *Ethik* bedeutet, dass eine Person das moralische Verhalten kritisch hinterfragt und sich mit der Bewertung menschlichen Handelns befasst. Die Ethik unterstreicht moralische Handlungen, indem sie

⁶ vgl. Horn, 2010, S. 159

⁷ vgl. Horn, 2010, S. 159

⁸ vgl. Rother, 2006, S. 115

⁹ vgl. Rother, 2006, S. 115

¹⁰ vgl. NE X, 1176a: 6, übersetzt von Gigon, 2007, S. 435

¹¹ vgl. Rother, 2006, S. 114

sie als gut oder schlecht kategorisiert. Genauso steht die *Ethik* meines Erachtens in Bezug zu Bewertungsschemen wie „richtig und falsch“ oder „Gut und Böse“. Eine ethisch-richtige Handlung ist auch eine moralisch-richtige Handlung. Die Ethik scheint im Kopf eine Art Kompass zu sein, der uns in Form eines Gewissens vorgibt, gut zu handeln. Somit zeigt Ethik sittenähnliche Regeln und Prinzipien auf, die beim Handeln und Denken eingehalten werden sollen, um sich selbst sowie andere Menschen richtig (gut) und nicht falsch (böse) zu behandeln. Dies scheint eine gute Möglichkeit zu sein, Ethik als einen Maßstab moralisch-guten Lebens für die Gesellschaft festzulegen. Demnach kann Ethik als ein erlernter Maßstab, der für ein gutes und produktives Zusammenleben sorgt, definiert werden. Da wir Menschen schnell dem Egoismus, der Konkurrenz, der Gier und der Maximierung verfallen können, ist die Ethik mit ihren Teilbereichen ein Fundament für allgemeingültige Werte und Normen, die für ein erleichtertes und bereichertes Zusammenleben in der Gesellschaft sorgt. Im III. Buch behandelte Aristoteles den ersten Lustdiskurs, indem er die Unterscheidung verschiedener Lustformen darstellte und bei der Darlegung des Lustprinzips nicht die Bestimmung der Lust, sondern explizit die Lust als „Gegenstand des Strebens und des Genusses“ darstellte.¹² Im X. Buch stellte er dar, dass „unter allen tugendgemäßen Tätigkeiten“, die „Weisheit“ die „genu[ss]reichste“ Glückseligkeit ist.¹³ Im Verlauf der *Nikomachischen Ethik* wurden verschiedene Formen der Lust diskutiert, die in Zusammenhang mit dem Guten standen, beispielsweise die Lust am Denken. Aristoteles zählte zu den Formen der Lust die „leiblichen Genüsse“, auch körperliche Lust genannt, „die wir mit den Tieren gemeinsam haben (Essen, Trinken und aphrodisische Lust)“.¹⁴

So erklärt Aristoteles in seiner *Nikomachischen Ethik*, warum die körperlichen Lustempfindungen die wünschenswerteren sind: „Erstens, weil sie den Schmerz vertreiben“ und zweitens, weil „das Übermaß der Lust und überhaupt die körperliche Lust“ aufgrund des Übermaßes von Schmerz als eine Art „Heilmittel“ angestrebt wird.¹⁵ Dies bedeutet, dass die körperliche Lust gut ist, weil sie ein Naturzustand des Menschen ist. Schließlich basieren körperliche Lüste auf den Tast- und Geschmackssinnen und werden, wie bei den Tieren, wegen des Durst- und Hungergefühls im Sinne der Erhaltung gestillt. Dabei wird hier von der Begierde gesprochen. Die Begierde geht auch mit der Unlust einher, weil sie Gefahr läuft, in Maßlosigkeit umzuschwenken. Man kann sich auch an den körperlichen Lüsten erfreuen, da sie dem Menschen möglich und zusätzlich etwas Gutes sind. Gut aus diesem Grund, weil sie von Anfang an und in ihrem Zweck natürlich sind, wie beispielsweise die Ernährung und die Fortpflanzung. Wenn man sich jedoch zu den körperlichen Lüsten nicht im richtigen Ausmaß verhält, ist man nach Aristoteles ein Sklave seiner eigenen Lüste. Dies fasste Aristoteles sehr deutlich zusammen:

Man sagt auch, der Schmerz sei der Mangel am Naturgemäßen, die Lust sei die Erfüllung. Aber dies sind nun körperliche Zustände. Wenn nun die Lust die naturgemäße Erfüllung ist, so muß sich das, worin sich diese Erfüllung vollzieht, freuen, also der Körper. Das scheint aber nicht zu stimmen. Also ist die Lust

¹² vgl. Rother, 2006, S. 116

¹³ vgl. NE X, 1177b:7, übersetzt von Gigon, 2007, S. 441

¹⁴ vgl. Rother, 2006, S. 115

¹⁵ NE VII, 1154b:15, übersetzt von Gigon, 2007, S. 319

keine Erfüllung, sondern wenn sich die Erfüllung vollzieht, so wird man sich wohl freuen, und wenn sich ein Mangel einstellt, so empfindet man Schmerz. Jene Meinung freilich scheint entstanden zu sein aus den Lust- und Schmerzempfindungen bei der Ernährung. Denn wenn wir Hunger haben und zuerst Schmerz empfinden, so freuen wir uns dann an der Sättigung. Doch das gilt nicht für alle Arten der Lust (NE X, 1173b 2-3, übersetzt von Gigon, 2007, S. 421).

Zudem legte Aristoteles die Affektlust und die Lust der charakterlichen Tugend als weitere Formen der Lust fest. Letztere empfinden nur Menschen, die im Vergleich zu den Tieren fähig sind, sich infolge der eigenen Vernunft den Affekten gegenüber gut oder schlecht zu verhalten. Wie unterschied Aristoteles aber die besondere Art von Lust, die empfunden werden kann, von der tugendhaften Lust? Er trennte hier die „schändliche[n] Lust“, bei der es sich um gar keine Lust handelt, von der tugendhaften Lust.¹⁶ Zu der tugendhaften Lust stellte Aristoteles folgende Aussage bereit: „Man wird vielleicht sagen, daß die Lust selbst wünschbar sei, nicht aber, wenn sie daher kommt, ebenso wie das Reichsein, aber nicht, wenn es durch Verrat zustande kommt [...]“, denn die Lust des Edlen ist anders als die des „Schändlichen“.¹⁷ Aristoteles verstand unter der scheinbaren Lust alles, was in Zusammenhang mit Unlust steht oder als Arznei dient. Demzufolge ist die Heilung lustbringend, da die Gesundheit des Menschen von Natur aus gegeben ist und diese Tätigkeit (die Heilung) aus der betreffenden Natur folgt.

Die Affektlust zeigt sich durch Affekte, durch die der Mensch in Zusammenhang mit Lust und Schmerz handelt. Beispiele der Affekte sind Zorn, Furcht, Ehrgeiz, Scham, Mitleid, Freude, Liebe, Hass und Neid. Der Schmerzaffekt umfasst nicht das Erstreben einer Sache, sondern das Vermeiden von Schmerz. Affektschmerzen basieren auf der Annahme von Sachverhalten, denen durchaus ein Vernunftcharakter zugesprochen werden kann, solange Zorn, Furcht, Ehrgeiz, Scham und so weiter vernünftigen Vorgehensweisen und Überlegungen zugrunde liegen und rechtfertigen, in Situationen entsprechend zu reagieren. Im Affekt geht es dem Menschen nach Aristoteles um die Erhaltung des eigenen Lebens sowie um die Verhinderung körperlicher Leidzustände. Schließlich kann festgehalten werden, dass diese Arten der Ausschweifungen und Übertreibungen sowie unbefriedigten Verlangen nicht in der Lust gründen, „sondern in den animalischen Begierden, die der Vernunft widerstreiten.“¹⁸ Infolgedessen basiert nach Aristoteles die wahre und „begierdenlose Lust“ auf der „Tätigkeit des theoretischen Denkens.“¹⁹ Die scheinbare Lust wird von besonnenen und einsichtigen Menschen vermieden. Ferner ist es auch falsch, die Lust dafür zu beschuldigen, das Denken zu behindern. Im VII. Buch setzt Aristoteles den Diskurs über die Lust fort und verteidigt sie gegen die Ansichten der Lustgegner. Dazu mehr im nächsten Kapitel.

¹⁶ vgl. NE X, 1174a:2-3, übersetzt von Gigon, 2007, S. 423

¹⁷ vgl. NE X, 1174a:2-3, übersetzt von Gigon, 2007, S. 423

¹⁸ vgl. Rother, 2006, S. 116

¹⁹ vgl. Rother, 2006, S. 117

2.2. Glück im Kontext der aristotelischen Ethik

Wie bereits erwähnt, umfasst die *Nikomachische Ethik* ein breites Spektrum an Themen. Neben der Frage nach der Lust beschäftigt sie sich auch mit den Fragen der Tugend und Gerechtigkeit. Im weiteren Schritt soll geklärt werden, was sich nach aristotelischer Auffassung hinter dem Begriff „*Glück*“ verbirgt und in welchem Zusammenhang Glück mit der Lust steht. Zunächst gibt es aber im deutschen Sprachgebrauch das Problem, dass der Begriff „*Glück*“ eine weiter gefasste Bedeutung mit sich bringt als in anderen Sprachen. Deswegen bedarf es einer entscheidenden Abgrenzung des Begriffs „*Glück*“. In Österreich beispielsweise wird der Begriff „*Glück*“ in Verbindung mit Gesundheit, einer intakten Familie beziehungsweise Partnerschaft, ausreichend Geld und Eigenverantwortung gebracht. Um die Bedeutsamkeit des Glücks in Österreich aufzuzeigen, hat die INTEGRAL-Studie zum Internationalen Tag des Glücks (2019) mit Hilfe der Fragen, wie glücklich die Österreicher*innen denn wirklich sind und was sie glücklich macht beziehungsweise was ihnen noch zum großen Glück fehlt, 516 Österreicher*innen im Alter zwischen 18-69 Jahren befragt. Aktuelle Ergebnisse zeigen, dass der Schlüssel zum Glück die Gesundheit (59%) ist. Im Weiteren folgt auf Platz zwei eine intakte Familie (46%), gefolgt von einer guten Partnerschaft (38%), einem schönen Zuhause (24%), generell Spaß und Freude im Leben (23%), ausreichend Geld (19%), erfülltem Sexualleben (3%) sowie Bildung (2%). Auf dem letzten Platz ist die Schönheit oder das gute Aussehen (1%). Martin Mayr, Mitglied der Geschäftsleitung von INTEGRAL, meinte, dass die Bedeutung des Glücks bei bestimmten Personengruppen vom sozialen Milieu bestimmt wird. Er erklärt dies anhand des Beispiels der Sinus-Milieus:

Jede gesellschaftliche Gruppe setzt unterschiedliche, lebensweltliche Akzente bei der Frage nach Gütern, die ihnen Glück bringen. Für die harmonieorientierte Bürgerliche Mitte sind beispielsweise die Familie und ein verlässliches und harmonisches soziales Umfeld der Schlüssel zum Glück. Für die jungen Digitalen Individualisten bedeutet Glück hingegen, ein intensives und unkonventionelles Leben führen zu können (Mayr, INTEGRAL-Studie zum Internationalen Tag des Glücks, 2019).

Nachdem nun geklärt ist, was unter dem Begriff „*Glück*“ im heutigen Sinne verstanden wird, stellt sich nun die Frage: Wie sieht es in der antiken Welt aus? Die Ethiken aus der Antike würden die Glücksfrage dahingehend beantworten, dass ein „Zustand innerer Lebenszufriedenheit und habituellen Richtighandelns“ vorhanden ist. Nachdem nun die allgemeine antike Definition von Glück dargestellt wurde, stellt sich die Frage, wie Aristoteles Glück definiert. Für ihn ist Glück eine Tätigkeit, während das Glück für uns im heutigen Sinne eher einen Zustand darstellt.²⁰ Goedert & Scherbel (2009) erklärten diesen Ansatz ganz gut:

Aristoteles versteht die Glückseligkeit nicht als einen Zustand, den man wie den Besitz äußerer Güter erwerben kann, sondern vielmehr wesentlich als aktive Tätigkeit, als eine Praxis bezogen auf das Wesenhafte des Menschen. Dieses ist ihm weder das bloße durch Wachstum und Ernährung charakterisierte Leben, welches der Mensch schon mit den Pflanzen gemeinsam hat, noch ein sinnliches Leben, das die Welt wahrzunehmen und auf sie zu reagieren vermag, welches er mit Pferden, Ochsen und allen anderen

²⁰ vgl. NE X, 1176a:6, übersetzt von Gigon, S. 435

Tieren teilt. Das spezifisch Menschliche ist der vernünftige Seelenteil und die spezifische menschliche Tätigkeit erweist sich daher als das Denken (Goedert & Scherbel, 2009, S. 83).

Um sich mit der Frage nach der aristotelischen Definition von Glück befassen zu können, sollte zuerst der Begriff „*Eudaimonia*“ erläutert werden. Das Wort „*Eudaimonia*“ wird mit dem deutschen Wort „*Glückseligkeit*“ übersetzt und wird in dieser Arbeit mit dem Wort „*Glück*“ gleichgesetzt, um Unklarheiten zu vermeiden. Aristoteles beschreibt im X. Buch den Begriff „*Eudaimonia*“ als die „vollkommene Aktivität des höchsten und eigentümlichsten Teiles des Menschen.“²¹ Dabei ging Gigon (2007) davon aus, dass Aristoteles wahrscheinlich die Aktivität des Geistes meinte, der nach Pythagoras‘ und Ciceros These eine „Absplittung des göttlichen Geistes“ ist.²² Im Weiteren heißt es, dass die „*Eudaimonia*“ nicht auf „äußere Machtmittel“ angewiesen ist.²³ Da nun klar ist, was Aristoteles unter der Begrifflichkeit „*Eudaimonia*“ verstand, kann nun der deutsche Begriff „*Glückseligkeit*“ gedeutet werden. Eine Textstelle in der *Nikomachischen Ethik* erlaubt eine klare Darlegung, was Aristoteles unter „*Glückseligkeit*“ verstand:

Wenn also nun zwar unter allen tugendhaften Handlungen diejenigen, die sich um Staat und Krieg drehen, an Schönheit und Größe obenanstehen und sie trotzdem mit der Muße unvereinbar und auf ein außer ihnen liegendes Ziel gerichtet sind und also nicht ihrer selbst wegen begehrt werden, und wenn dagegen die betrachtende Tätigkeit der Vernunft an Ernst hervorragt, und keinen andern Zweck hat als sich selbst, auch eine ebenso vollkommen wie eigentümliche Lust in sich schließt, die die Tätigkeit steigert, so sieht man klar, daß in dieser Tätigkeit, soweit es menschenmöglich ist, die Autarkie, die Muße, die Freiheit von Ermüdung und alles, was man sonst noch dem Glückseligen beilegt, sich finden muß. Und somit wäre dies die vollendete Glückseligkeit des Menschen, [...] (NE X, 1177b:7, übersetzt von Gigon, 2007, S. 443).

Demzufolge ist „*Eudaimonia*“ mit der Glückseligkeit gleichzusetzen und trägt „das vollkommene und selbstgenügsame Gut und das höchste Ziel allen Handelns“ in sich und ist nichts Gefühlsmäßiges, sondern setzt die „Tätigkeit der Seele auf Grund ihrer besten und vollkommensten Befähigungen“ voraus.²⁴ Unter Tätigkeit der Seele verstand Aristoteles die göttliche Tätigkeit, die er mit der menschlichen gleichsetzen wollte. Die göttliche Tätigkeit erklärte Aristoteles so, dass sie eine betrachtende Tätigkeit ist und demzufolge die vollkommenste Glückseligkeit mit sich bringt.²⁵ Ihm nach sollten wir Menschen uns bemühen, „unsterblich zu sein und alles zu tun, um nach dem Besten, was in uns ist, zu leben.“ Jeder einzelne Mensch soll sein eigenes Leben so leben, dass es der Natur eigentümlich ist.²⁶ Dieses Leben nach der Vernunft ist nach Aristoteles auch das glücklichste Leben.²⁷ In der betrachtenden Tätigkeit sieht Aristoteles die Glückseligkeit, weil sie (die betrachtende Tätigkeit) „ihren Wert in sich hat.“²⁸

²¹ vgl. Gigon, 2007, S. 526

²² vgl. Gigon, 2007, S. 526

²³ vgl. Gigon, 2007, S. 528

²⁴ vgl. Gigon, 2007, S. 532

²⁵ vgl. NE X, 1178b:8, übersetzt von Gigon, 2007, S. 447

²⁶ vgl. NE X, 1178a:7-8, übersetzt von Gigon, 2007, S. 443-445

²⁷ vgl. NE X, 1178a:7-8, übersetzt von Gigon, 2007, S. 445

²⁸ vgl. NE X, 1179a:8-9, übersetzt von Gigon, 2007, S. 449

Des Weiteren gibt es bei Aristoteles aber neben der Tugend noch andere Dinge, die gut sein können, nämlich Güter wie „angeborene Fähigkeiten, die soziale Stellung, Besitz, Freundschaft, Gesundheit, menschliche Beziehungen“ und anderes. Er zählt auch die äußeren Güter zum guten Handeln. Für Aristoteles ist es relevant, hervorzuheben, dass, „wenn man ohne die äußeren Güter nicht glücklich sein kann, darum nicht meinen [muss], daß dazu viele und große Güter erforderlich wären.“²⁹ Letztendlich ist das Leben nach Aristoteles dann glücklich, wenn „es in tugendgemäßer Tätigkeit verbracht wird“, indem nur mit den mäßigsten Mitteln gehandelt wird.³⁰ Aristoteles vertritt insbesondere die Einstellungen der praktischen Philosophie in seiner *Nikomachischen Ethik*, weil sich die theoretische Philosophie kaum für die Praxis interessierte, sondern nur für die geistige Tätigkeit. Hier zeigt sich der Unterschied zur epikureischen Ethik, denn für Aristoteles ist, verglichen mit Epikur, die Tätigkeit der Seele ein wichtiger Faktor zur Erlangung der Glückseligkeit. In der übersetzten *Nikomachischen Ethik* von Rolfes (1921) heißt es nämlich:

Wie aber in Olympia nicht die Schönsten und Stärksten den Kranz erlangen, sondern die, die kämpfen (denn nur unter ihnen befinden sich die Sieger), so werden auch nur die, die recht handeln, dessen, was im Leben schön und gut ist, teilhaftig (Rolfes, 1921).

Trotzdem zeigen sich auch bei Aristoteles leichte Verbindungen zwischen theoretischer und praktischer Philosophie, weil er die theoretische Wissenschaft als ein Gebilde des Handelns verstand. „Die Ethik des Aristoteles war auf der Annahme gegründet, daß das menschliche Leben eine „charakteristische Funktion“ hat, die spezifiziert werden kann, indem auf das unterscheidend menschliche Attribut Bezug genommen wird, nämlich „vernünftig zu leben“.“³¹ So ist bei ihm das Tun und Handeln zentral. Bei Epikur jedoch gibt es zwischen Theorie und Praxis gar keine Grenze. Dementsprechend beruht das oberste Ziel der gesamten antiken Ethik auf der Glückseligkeit (Eudaimonia) und ist nicht bloß als eine Idee (wie bei Platon) gegeben. Sie steht nämlich in Verbindung zur Praxis, denn wenn wir uns handelnd bemühen, kommen wir erst zur Sittlichkeit und zum guten Leben. Lehn (2012) meint zu Aristoteles‘ Ansicht über das Gute, dass sie gleichzeitig eine „Tätigkeit“ und „Disposition“ ist.³² Demnach sind „Vorgänge“ dann lustvoll, wenn sie „den Mensch[en] in die natürliche Disposition versetzen“. ³³ Primär geht es immer darum, dass die „Tätigkeit in Form eines Begehrens nach der Wiederherstellung der naturgemäßen Verfassung“ trachtet.³⁴ Denn nur die Zurückführung der Tätigkeit auf die Natur wird hier als lustvoll bezeichnet, nicht die Wiederherstellung der naturgemäßen Verfassung selbst.³⁵

Nun kommen wir zur Tugend und dazu, welche Rolle sie in Aristoteles‘ Lustprinzip spielt. Die Tugend ist eine Ansammlung von Charaktereigenschaften, die von moralisch richtigem Handeln abgeleitet werden können. Demnach ist moralisch richtig, was die Tugend bestimmt; nur sie führt zum glücklichen

²⁹ vgl. NE X, 1179a:8-9, übersetzt von Gigon, 2007, S. 449

³⁰ vgl. NE X, 1179a:8-9, übersetzt von Gigon, 2007, S. 449

³¹ vgl. Long & Sedley, 2000, S. 478

³² vgl. Lehn, 2012, S. 15

³³ vgl. Lehn, 2012, S. 15

³⁴ vgl. Lehn, 2012, S. 15

³⁵ vgl. Lehn, 2012, S. 15

Leben. Wie bereits aufgezeigt, besteht für Aristoteles die Glückseligkeit nicht in Lüsten, Vergnügungen und Begierden, sondern „in den tugendgemäßen Tätigkeiten.“³⁶ Infolgedessen ist eine Handlung/Tätigkeit dann gut, wenn sie tugendgemäß ist, sprich: Tugendhaftes Verhalten kennzeichnet sich aus der verstandesgemäßen Mitte, die ein zu viel oder zu wenig vermeidet. Platon führte beispielsweise einen Katalog aus den 4 Tugenden an: „Weisheit“, „Tapferkeit“, „Maßheit“ und „Gerechtigkeit“, wobei letztere den anderen übergeordnet wird. Bei Platon herrscht der Gedanke, dass die Tugenden nicht erlernbar sind. Genau hiervon unterscheidet sich Aristoteles' Gedanke über die Tugend. In der *Nikomachischen Ethik* erklärt er diesen wesentlichen Unterschied mit der Tatsache, dass Tugenden erlernbar sind und demnach jeder Mensch die Möglichkeit hätte, tugendhaft zu werden. Zudem zählte er bestimmte Bedingungen für das Erlernen auf, wie beispielsweise natürliche Umstände und richtige Lehrmeister.³⁷ Denn der Charakter sollte schon in gewisser Form der Tugend zugetan beziehungsweise verwandt sein, indem „das Schöne“ geliebt und „das Schimpfliche“ verachtet wird.³⁸ Aristoteles weist darauf hin, dass die Erziehung zur Tugend im jungen Alter schwer wird, da bestimmte Gesetze fehlen würden.³⁹ Nach Aristoteles kann die Tugend aber nicht einfach gegeben sein, sondern muss durch Erziehung und Gewöhnung eingeübt und gelernt werden.⁴⁰

Die Anstrengung selbst ist nach Aristoteles das tugendhafte Handeln. Denn nach ihm ist die tugendmäßige Handlung „keines anderen Dinges bedürftig, sondern sich selbst genug.“⁴¹ Infolgedessen wird tugendgemäßes Handeln so verstanden, dass „es an sich begehrenswert ist, schön und tugendhaft zu handeln.“⁴² Letztendlich ist die Tugend für Aristoteles das erstrebenswerte und höchste Gut. Da Aristoteles der Freundschaft einen hohen Stellenwert bei der Erlangung der Glückseligkeit beimisst, betonte er des Weiteren, dass der Tugendhafte dennoch auch Menschen braucht, denen er Gutes tun kann.⁴³ Denn „die natürliche Veranlagung des Menschen zum Gemeinschaftswesen und zum Zusammenleben gilt auch für den Glücklichen.“⁴⁴ Rother (2006) schreibt dazu in seinem Artikel „*Jenseits des Hedonismus: Aristoteles über Lust, Tugend und glückliches Leben*“ Folgendes:

Der Tugendhafte führt ein genussvolles, 'lustvolles Leben', denn die 'tugendhaften Handlungen' sind 'an sich' und notwendig mit Lust verbunden, d. h., die Lust ist nicht etwas von ihnen Abtrennbares oder Abgetrenntes, das 'wie eine äußere Zugabe' hinzukommt (Rother, 2006, S. 111-123).

Die Lehren von Platon, Speusipp, Aristoteles und Xenokrates besagten, dass wir so geschaffen sind, uns allgemein für jene bekannten und berühmten Tugenden zu eignen. Damit meinten sie Gerechtigkeit, Mäßigung und die anderen Tugenden derselben Art. Die Menschen würden genau diese Tugenden mit großem Aufwand anstreben, weil dies ein Bedürfnis nach Einsicht in uns auslöst, das bereits angeboren

³⁶ vgl. NE X, 1177a:6-7, übersetzt von Gigon, 2007, S. 439

³⁷ vgl. NE X, 1180a:10, übersetzt von Gigon, 2007, S. 453-455

³⁸ vgl. NE X, 1180a:10, übersetzt von Gigon, 2007, S. 455

³⁹ vgl. NE X, 1180a:10, übersetzt von Gigon, 2007, S. 455

⁴⁰ vgl. NE X, 1180a:10, übersetzt von Gigon, 2007, S. 453-455

⁴¹ vgl. NE X, 1176b:6, übersetzt von Gigon, 2007, S. 437

⁴² vgl. NE X, 1176b:6, übersetzt von Gigon, 2007, S. 437

⁴³ vgl. Gigon, 2007, S. 546

⁴⁴ vgl. Gigon, 2007, S. 546

ist. Deswegen sind wir auch für das Zusammenleben mit Menschen in Gemeinschaften geschaffen, weil diese Eigenschaften besonders für diesen Bereich im Leben am wichtigsten scheinen.⁴⁵ Denn hier wird nach Aristoteles Tugend geübt. Die gesamte Abhandlung der Lust im II. Abschnitt der *Nikomachischen Ethik* baut auf dem Diskurs von Eudoxos sowie dem *Philebus* von Platon auf. Die Auseinandersetzung mit Eudoxos zeigt, dass die Lust nicht das höchste und auch nicht das einzige Gut ist.⁴⁶ Eudoxos von Knidos (390 v. Chr. - 337 v. Chr.), der zwischenzeitlich auch der platonischen Akademie angehörte, führte mit den Akademikern Diskurse über die Lustlehre. Aristoteles behandelte in seinen Ausführungen Eudoxos' Lustlehre und die feindlichen Ansichten der Lustgegner. Dieser Diskurs hat in der aristotelischen Schrift eindeutig Spuren hinterlassen und wird im VII. und X. Buch der *Nikomachischen Ethik* effektiv diskutiert. Sein eudoxischer Hedonismus ist davon gekennzeichnet, dass er „die Lust als das höchste Strebenziel“ anerkannte (Vergleich mit der Strebenstheorie Eudoxos') und sie sogar „auf die göttliche Ebene“ setzte.⁴⁷ Aristoteles bestritt aber, dass die Lust das höchste Gut sei. Dennoch verteidigte er in der *Nikomachischen Ethik* Eudoxos' Einstellung gegen viele Lustgegner. Eudoxos bestimmte nämlich die Lust als das Gute und stellte, an Aristoteles' Deutungen angelehnt, drei wichtige Argumente auf, die Horn (2010) übersichtlich darstellte. Eudoxos sah die Lust als das Gute an, weil sie von vernünftigen als auch unvernünftigen Wesen angestrebt wird.⁴⁸ Infolgedessen sieht Eudoxos das Streben als Kriterium für das Gute. Er bekräftigte diese Ansicht, indem er sich auf das folgende Argument berief: „Wie jedes Lebewesen seine Nahrung finde, so finde es auch sonst das für sich Gute.“⁴⁹ Dieser Auffassung des vernünftigen Strebens stimmte Aristoteles zu. Höffe (2019) fügt hinzu: „Selbst wenn man darüber streiten könnte, ob die nichtvernünftigen Lebewesen tatsächlich nach dem Guten streben, so sei es doch sinnlos zu behaupten, das, wonach ein vernünftiges Wesen strebe, sei nicht gut.“⁵⁰ Im Weiteren ist Lust für Eudoxos das höchstgradig Wählenswerte, weil sie nicht aufgrund anderer oder deren Willen gewählt wird.⁵¹ Er unterscheidet hier zwischen intrinsischen und instrumentellen Gütern. Aristoteles bejaht dieses Argument, da die Lust um ihrer selbst willen wählenswert ist. Dennoch bedeutet das nicht, dass die Lust das höchste Gut ist. Zuletzt legt Eudoxos fest, dass die Lust das Gute steigern und vergrößern kann, wenn sie zum gerechten oder besonnenen Handeln hinzugefügt wird.⁵² Aristoteles kritisiert diese Auffassung. Dass die Lust nicht das höchste Gut sein kann, erklärt Aristoteles in der *Nikomachischen Ethik* nämlich folgendermaßen:

Auch bemühen wir uns um vieles, auch wenn es uns keine Lust bringt, wie um Sehen, Erinnerung, Wissen, Besitz der Tugenden. Wenn dem nun notwendigerweise Lust folgt, so macht das keinen Unterschied; denn wir würden es wählen, auch wenn keine Lust folgte. Daß also die Lust nicht das höchste Gute ist und daß nicht jede Lust wünschbar ist, scheint klar zu sein, und auch, daß einige wünschbar sind, die sich

⁴⁵ vgl. Merklin, 1989, 5: IV

⁴⁶ vgl. Höffe, 2019, S. 174

⁴⁷ vgl. Horn, 2010, S. 161

⁴⁸ vgl. Horn, 2010, S. 215

⁴⁹ vgl. Höffe, 2019, S. 173

⁵⁰ vgl. Höffe, 2019, S. 173

⁵¹ vgl. Horn, 2010, S. 215

⁵² vgl. Horn, 2010, S. 215

von den andern der Art und dem Ursprung nach unterscheiden (NE X, 1174a:2-3, übersetzt von Gigon, 2007, S. 423).

Aristoteles weist auf die bereits erwähnten sittlich schlechten Lustformen hin, die zeigen, dass nicht jede Lust gut sein kann. Wenn jedoch alle Lebewesen nach Lust streben und gleichzeitig das Streben ein Kriterium für das Gutsein ist, wie können dann sittlich schlechte Lustformen nicht gut sein? Indem das Streben nicht erstrebenswert ist. Der Grund für Aristoteles' Ausführungen über die Relation von Lust und Tätigkeit schließen die Aufgabe mit ein, „die Unterscheidung zwischen guten und schlechten Lustformen ontologisch und psychologisch zu fundieren.“⁵³

Aristoteles lehnt im VII. Buch die Vorstellung, dass der Lustbegriff als ein Werden definiert werden kann, ab und schreibt dazu, dass „nicht jede Lust [...] ein Werden oder von Werden begleitet“ ist, „sondern einige sind selbst Tätigkeit und Ziel.“⁵⁴ Infolgedessen ist für ihn die Lust „kein Werdeprozess und nicht jede Lust mit einem Werden verbunden, sondern sie ist aktive Entfaltung und Endziel.“⁵⁵ Philippson (1925) schlussfolgerte daraus, dass Aristoteles zum selben Entschluss kam wie Platon, nämlich: „Die Lust ist nicht das Gut und nicht jede ist erstrebenswert, einige aber der Art nach sich unterscheidende Lustgefühle sind an sich erstrebenswert (also ein Gut).“⁵⁶ Demnach wird das begehrt, was Lust einräumt und nicht begehrt, was Schmerz verursacht. Für ihn ist die Tugend das Erstrebenswerte und das vollkommen höchste Gut des Menschen.

Es stellt sich nun die Frage, wie diese Modelle zur Erlangung der Glückseligkeit von postmodernen Rezipient*innen ausgelegt werden. Würde davon ausgegangen werden, dass beispielsweise die Auffassung stimmt, dass die Lebenszufriedenheit und Tugend das Zentrum der Glücksfrage markieren und Güter materieller, sozialer und körperlicher Art eine sekundäre Rolle spielen würden, dann wäre gleichzeitig die Nachvollziehbarkeit antiker Glücksmodelle in Frage gestellt worden. Die antiken Glücksmodelle müssen daher angepasst werden. Horn (2010) meinte, „Konzeptionen von Lebenskunst, Glück oder Tugend können als Idealvorstellungen noch so attraktiv sein“, aber solange sie sich „im Alltagsleben als unpraktikabel oder unrealistisch erweisen, besitzen sie keine Bedeutung oder allenfalls den Wert einer utopischen Zielbestimmung.“⁵⁷ Zudem stellte Horn (2010) fest, dass sie „nur handlungsleitend“ sein könnten, „wenn sie von prinzipiell erreichbaren Zielen sprechen.“ Jegliche Art „der moralischen Formbarkeit des Menschen, zumal sie intellektualistisch eingefärbt ist und mit dem Pathos des Perfektionismus vorgetragen wird“, wird „in der Gegenwart überwiegend auf Ablehnung“ stoßen.⁵⁸

⁵³ vgl. Höffe, 2019, S. 174

⁵⁴ vgl. NE VII, 1153a:13, übersetzt von Gigon, 2007, S. 311

⁵⁵ vgl. Ortiz, 2013, S. 9

⁵⁶ vgl. Philippson, 1925, S. 453

⁵⁷ vgl. Horn, 2010, S. 147

⁵⁸ vgl. Horn, 2010, S. 147

2.3. Fazit

Die endgültige Auffassung über die Lust verschriftlichte Aristoteles in seinem X. Buch. Bei Aristoteles war das Handeln zentral. Er legte somit fest, dass die Lust die Vollendung der Tätigkeit ist. Im Genaue-
ren: Die Lust ist der letzte Akt einer vollkommenen Handlung. Sie ist somit der letzte Höhepunkt einer Tätigkeit. Im Weiteren ist nach Aristoteles das Streben nach Lust im Lebenstrieb bereits enthalten und somit unabdingbar. Auf die Frage, ob die Lust zum glücklichen Leben gehört, stellt Aristoteles folgende Antwort bereit: Damit Lust als Moralprinzip anerkannt werden kann, muss sich die Lust der Beherrschtheit und Besonnenheit, wie im III. Buch zusammengefasst wird, unterziehen. Wie im VII. Buch erläutert wurde, soll die Lust gleichzeitig mit ihren facettenreichen Formen wahrgenommen werden. Darunter fallen nach Aristoteles die körperliche Lust, die geistige Lust sowie die Unterscheidung zwischen der scheinbaren und wirklichen Lust.⁵⁹ Es ist die Rede von der Lust, die „sittlich edler Herkunft“ ist und die „mit dem Gelingen sittlich guter Handlungen“ vereinbar ist. An dieser Stelle ist Lust als Moralprinzip mit der Tugend unvermeidlich verknüpft. Aristoteles hat einerseits die Tauglichkeit der Lust als Moralprinzip belegt und die Lust benannt, welche den Erfordernissen eines Moralprinzips entspricht. Andererseits hat er die Tugend als Kriterium festgelegt, das der Bedeutung eines Moralprinzips Nachdruck verleiht, denn nur sie allein kann die Täuschung durch Lust oder Unlust vermeiden. Die Absicht hinter Aristoteles' Tugendethik liegt darin, dem Menschen die Leistung der philosophischen Ethik näher zu bringen, damit dieser den Grund versteht, warum man seinen Neigungen nicht nachgehen sollte. Aristoteles bietet somit seinen Leser*innen eine „nachträgliche Begründung für ihre bereits praktizierte Moral, indem er ihnen zum Beispiel erläutert, daß [...] das Streben nach Lust zu einem Streben nach Lust an der Tugend umgewertet und so zu einer notwendigen Voraussetzung stabil ausgewogenen Lebens“ aufgewertet werden soll.⁶⁰ Aristoteles' Endfassung seiner Lustabhandlung endet im X. Buch mit folgenden Worten: „Da die Tugend das Maß jedes Dinges ist, sind die wirklichen Lüste diejenigen, deren sich der tugendhafte Mensch erfreut.“⁶¹ Infolgedessen ist die zentrale Aussage über die aristotelische Lustanalyse des X. Buchs klar: Die Lust ist das, was jede Tätigkeit zu einem vollkommenen Akt oder einer vollkommenen Handlung steigert. Eine Tätigkeit ohne Lust ist demnach unvollkommen und kann gar nicht erst tugendhaft sein.⁶² Daher liegt die Antwort auf die Frage, ob und inwiefern Lust dem glücklichen Leben angehört, im Streben nach der Lust. Nicht jeder strebt nach derselben Lust, meinte Aristoteles. Auf die Frage, welche Lust nun als die des Menschen zu bezeichnen ist, meinte Aristoteles offenbar „die aus den Tätigkeiten“⁶³, weil die Lust der Tätigkeit folgt. Im Weiteren hieß es: „Mag nun der vollkommene und glückselige Mensch eine oder mehrere Tätigkeiten haben, so werden jedenfalls die diese Tätigkeiten vollendenden Lustempfindungen im eigentlichen Sinne die Lust des Menschen heißen,

⁵⁹ vgl. Rother, 2006, S. 120

⁶⁰ vgl. Gigon, 2007, S. 474

⁶¹ vgl. NE X 5, 1176a, S. 17-19

⁶² vgl. Rother, 2006, S. 121

⁶³ vgl. NE X, 1176a:5-6, übersetzt von Gigon, 2007, S. 435

die übrigen in sekundärem und vielfachem Sinne, [...] auch die Tätigkeiten.“⁶⁴ Die Menschen meinen zu wissen, was sie anstreben, doch Aristoteles ist der Ansicht, dass alle in Wirklichkeit nach derselben Lust trachten, nämlich nach der göttlichen Lust. Mit diesem Argument belegte er, dass alles Seiende von Natur aus etwas Göttliches hat.⁶⁵ Somit ist meines Erachtens die Lust nicht nur ein Moralprinzip, sondern auch ein Prinzip ethischen Handelns und gelungenen, glücklichen Lebens. Dieses Argument führt wieder zum eigentlichen Ausgangspunkt zurück, dass laut Aristoteles für das Glück eine anhaltende und beständige Folge ethisch richtigen Verhaltens unabdingbar ist und aus der vollendeten Tugend hervorkommt. Das Glück braucht offensichtlich weitere Aspekte wie Ich und die Anderen, wie Aristoteles über die Freundschaft in seiner *Nikomachischen Ethik* schrieb: „Denn es ist ja, wie wir sagen, der Freund ein zweites Ich“⁶⁶ (Stichwort: Gleichnis des Spiegels für die Selbsterkenntnis). Nicht nur Aristoteles legte viel Wert auf die Freundschaft, sondern auch Epikur. Denn so wie sich die Tugend nicht von der Lust trennen lässt, so lässt sich auch die Freundschaft nicht von ihr trennen.⁶⁷ Im Gegensatz zum Alleinsein sieht sich die Seele in der Freundschaft sicher und gefestigt.

3. Die epikureische Lustlehre

Die Darlegung der epikureischen Philosophie ist für die weitere Erarbeitung meiner Forschungsfrage unabdingbar. Damit die missverstandenen Ansichten der epikureischen Lehre argumentativ abgelegt werden können, bedarf es zunächst einer genauen Definition der epikureischen Lehre und der darin vorhandenen Begrifflichkeiten. Erst dann kann das Lustprinzip nach dem Verständnis Epikurs‘ aufgegriffen und sinnvoll erarbeitet werden. In diesem Kapitel soll die Bedeutsamkeit der epikureischen Lehre nachvollziehbar dargestellt werden, indem zuerst die epikureischen Grundgedanken vorgestellt wird. Anschließend wird die Relevanz seiner Philosophie auf die heutige Zeit übertragen. Inwiefern sich nun die Begriffe Epikureismus, Lust und Genuss mit der Lebensführung postmoderner Gesellschaft zusammenwürfeln lassen, wird in den Werken von Malte Hossenfelder und Michel Foucault erörtert.

⁶⁴ vgl. NE X, 1176a:5-6, übersetzt von Gigon, 2007, S. 435

⁶⁵ vgl. NE VII, 1154a:14, übersetzt von Gigon, 2007, S. 317

⁶⁶ Zusammenfassung des Gedankengangs: Alle Menschen verlangen von Natur aus nach dem Leben. Leben = Wahrnehmen und Denken. Vom Ablauf des Wahrnehmens und Denkens (=des Lebens) haben wir immer ein begleitendes Bewusstsein (anders: wir können aus uns selbst ein von den Bewusstseinsinhalten verschiedenes Ich konstituieren; vgl. Kants Analyse des Denkens durch das Denken). Leben aber ist Wert und Lust an sich. Also ist auch das Bewusstsein der Anwesenheit dieses Wertes in uns ein Wert und eine Lust. – Das alles gilt von dem Leben des ersten Ichs, von unserem Leben. Nun kommt der Schritt über uns hinaus: der Freund ist das zweite Ich (1166a31-32), also: Wie das Verhältnis zu uns selbst, zum ersten Ich, so das Verhältnis zum Freunde, dem zweiten Ich. Wie wir das Bewusstsein von Wert und Lust des Lebens für uns, das erste Ich, erstreben, so erstreben wir auch das Bewusstsein von Wert und Lust des Lebens, das im zweiten Ich realisiert ist (Aristoteles, 1999, *Nikomachische Ethik*, S. 557).

⁶⁷ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 286

Gleichzeitig soll auch die Inschrift des Diogenes „*Leben und Meinungen berühmter Philosophen*“ berücksichtigt werden. Neben Diogenes sind insbesondere Plutarch, Cicero und Lukrez zu jenen dazuzuzählen, die sich mit Epikurs Philosophie auseinandersetzten. Dabei soll der antike Epikureismus erklärt werden, damit der Übergang zur modernen Rezeption Epikurs schlüssiger wird. Epikur ist aufgrund seiner unzähligen verfassten Briefe ein bekannter Briefschreiber unter den antiken Philosophen und in der Tradition der bereits entwickelten Hochkultur der Philosophie. In Hans-Josef Klauck's Artikel (2019) „*Epikurs Briefsammlung*“ kann nachgelesen werden, wie viele antike Autoren bereits aus Epikurs Briefen zitiert haben. Dazu zählte Klauck: Philodemos, Cicero, Seneca, Strabo, Plutarch, Lukian, Athenaeus, Marc Aurel, Diogenes von Oinoanda, Sextus Empiricus, Diogenes Laertios, Porphyrius, Stobaeus und Didymus der Blinde.

Einer der wichtigsten Autoren ist Diogenes Laertios, dies besonders aufgrund seiner philosophiegeschichtliche Darstellung des Epikurs im X. Buch, in dem Epikurs Originalbriefe zitiert und seine Lehrsätze zusammengefasst werden. Wie zahlreiche Quellen aufweisen, bestehen Epikurs Texte aus Lebensregeln, die einen intensiven Umgang mit dem eigenen Körper und der Seele behandeln, sowie das Verhältnis zum Lehrer, Freund und Staat festlegen.⁶⁸ Diogenes' Grundgedanken basieren auch auf konzeptuellen Annahmen, die sich mit dem Thema Glück befassten und somit auf Epikurs Lustlehre zurückgreifen. Dieser Zusammenhang wurde stark kritisiert.

Epikur (341 v. Chr.- 270 v. Chr.) vertritt im Vergleich zu anderen Philosophen der antiken Zeit eine komplett differenzierte Konzeption von Lust. Wichtig scheint mir hier zu erwähnen, dass das Rezipieren der epikureischen Philosophie keiner bloßen systematischen Auslegung, sondern vielmehr der Funktion möglichst unveränderlicher Adaption epikureischer Motive gleichgestellt werden soll. An der Auffassung des Lustbegriffs wurde in den letzten Jahrhunderten der philosophischen Diskussionen wenig geändert. Klar ist, dass die Lust „eine selbstständige, für sich identifizierbare Empfindung *sui generis* [nur durch sich selbst] ist, die jederzeit für sich allein von anderen“ differenziert werden kann.⁶⁹ Infolgedessen wird die Lust als „ein Gefühl eigener Art“ beziehungsweise als „eine menschliche Grundgegebenheit“ charakterisiert.⁷⁰ Andererseits hat man sich dafür mehr dem Leiden und den in Zusammenhang stehenden positiven Gefühlen gewidmet. Daraus ergibt sich die Frage, ob Lust überhaupt als ein Gefühl bezeichnet werden kann.

J. C. B. Gosling, der diverse Werke wie „*Pleasure and Desire*“ (1969) und „*Die Griechen am Vergnügen*“ (1982) veröffentlichte, meinte, dass es sich hier sprachanalytisch betrachtet nicht genau um eine Beschreibung eines Gefühls handelt, weil die „anderen Gefühlsausdrücke(n)“, die „die Art des Gefühls und die Gelegenheit seines Auftretens“ umfassen, immerzu festgelegt werden können.⁷¹ Dies aber ist

⁶⁸ vgl. Kimmich, 1993, S. 26

⁶⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 51

⁷⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 51

⁷¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 52

bei der Lust „nicht der Fall; jeder könne von beliebigen Dingen unwidersprochen behaupten, dass er bei ihnen Lust empfinde. Also könne Lust nicht wie ein Gefühl behandelt werden.“⁷² Dabei handelt es sich nicht nur um ein sprachliches, sondern auch um ein begriffliches Problem, da die Annahme besteht, dass die alten Philosophen der Antike einen Begriff hinterließen, der sich in der heutigen Realität nicht mit einem anderen Begriff erklären ließe oder wie die deutsche Literaturwissenschaftlerin Dorothee Kimmich sagen würde, „einem Mangel an begrifflicher und intellektueller Schärfe“.⁷³ Aufgrund der sprachanalytischen Aufarbeitung von Gosling ist bekannt, dass der Lustbegriff eine umfangreiche Spannbreite hat, aber letzten Endes als „positiver Bewusstseinsinhalt“ definiert werden kann.⁷⁴

Epikurs Deutung über die Erlangung des Lebensglücks beruht auf der Annahme, dass das höchste Gut die Lust ist, genannt *hedoné*. Epikur stellte das höchste Gut dar, indem er das Mittel zur Erlangung der Lust darin sah, bescheiden zu leben und Wissen über die Welt und ihre Gesetze sowie die Grenzen des eigenen Strebens zu erwerben. Angestrebt wird ein Zustand der Unerschütterlichkeit der Seele, *ataraxie*, und der Freiheit von Furcht, wie auch von körperlichen Schmerzen, genannt *aponia*. Besonders befürwortete er die Selbstgenügsamkeit, genannt *autarkie*, die ein einfaches und zurückgezogenes Leben in Freiheit ermöglichte.⁷⁵ Aus der Gesamtheit all dieser Komponenten erwächst nach Epikur das persönliche Glück, die Lust. Die Verbindung von *ataraxie* und *autarkie* könnte so verstanden werden, sich mit der Selbstgenügsamkeit, die wiederum durch die sinnliche Empfindung von Lust (unter der Voraussetzung, die Lust im epikureischen Verständnis zu leben) angeleitet wird, zur Unerschütterlichkeit der Seele zu bewegen, die wiederum als das höchste Ziel im epikureischen Sinne ist. Epikur ist einer von Wenigen, der dem menschlichen Körper eine bedeutende Rolle innerhalb der Philosophie zusprach. Die Darlegung der epikureischen Philosophie soll sich hier auf zwei wichtige Bereiche spezialisieren: Er beschäftigte sich nämlich mit der Bedürfnislehre und, wie schon bekannt, dem Lustkalkül. Zunächst muss aber geklärt werden, was „Glück“ für Epikur überhaupt bedeutete.

Zuerst soll die Definition des Dudens angeführt werden, um eine allgemeine Bedeutung von Glück zu haben: Glück ist eine „angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat“.⁷⁶ Es handelt sich hier um einen „Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung“. Glücksforscher*innen und Psycholog*innen haben jeweils ein eigenes Verständnis von Glück (dazu aber später mehr). Epikur beschrieb Glück als ein geistiges Phänomen beziehungsweise eine mentale Angelegenheit, das/die aus dem Zustand des Geistes, der *ataraxie*, entspringt. In dieser Hinsicht würden wir uns aber nicht von den Tieren unterscheiden. Inwiefern wir uns von den Tieren unterscheiden, erklärt Epikur, zeigt sich darin, dass Menschen im Vergleich zu den Tieren in der Lage sind, das Glücksgefühl aufgrund ihrer Rationalität

⁷² vgl. Zimmer, 2008, S. 52

⁷³ vgl. Kimmich, 1993, S. 131

⁷⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 53

⁷⁵ vgl. Neymeyr, Schmidt & Zimmermann, 2008, S. 28

⁷⁶ vgl. Dudendefinition zu Glück: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck> (abgerufen am 28.02.2021)

selbst zu ändern. Da im Zentrum der epikureischen Glückslehre die Lust steht, wird sie als eine Art angeborenes Gut erklärt.⁷⁷ Sie ist dafür zuständig, unser Verhalten zu navigieren und unser Empfinden zu leiten, um dementsprechend etwas wählen oder meiden zu können.⁷⁸ Hossenfelder (2017) wies auf ein Problem hin, welches das höchste Gut nach Epikur betraf. Einerseits ist nämlich das höchste Gut in der *ataraxie* vorzufinden, andererseits ist das höchste Gut die Glückseligkeit des einzelnen. Wenn man jedoch den Gedankengang von Epikur versteht, dann wird einem schnell klar, dass er den hellenistischen Glücksbegriff auf hedonistische Art interpretierte, um zu seiner „Telosbestimmung“, also zum höchsten Gut, zu kommen.⁷⁹ Epikur fragte sich nämlich, und darauf ist seine Lustlehre zurückzuführen, warum der Zustand der Zufriedenheit von den Menschen angestrebt wird. Die Antwort liegt in der Tatsache, dass der Mensch diesen Zustand der Zufriedenheit positiv und den der Unzufriedenheit dementsprechend negativ empfindet. Hossenfelder meinte, dass sich der Grund dahinter nicht mehr rational begründen, sondern in der Sinnlichkeit festmachen lässt.⁸⁰ Aus der positiven sinnlichen Empfindung leitet Epikur die Lust ab, „also ist der Seelenfrieden, die *ataraxie*, Lust“ und gelangt so zum Hedonismus. Demnach lautet die Grundüberzeugung: „Höchstes Gut ist die Glückseligkeit des einzelnen, diese besteht in der *ataraxie*, diese ist Lust, also ist das höchste Gut Lust.“⁸¹

Der Sinn des Philosophierens lag für Epikur in der Glückseligkeit. Die Aufgabe der Philosophie bestehe darin, die Seele von Jammer, Kummer, Verzweiflung und so weiter zu befreien. Die Philosophie bewegt sich ganz im Sinne des praktischen Interesses der Menschen, in dem die Erkenntnis der Wahrheit keinen Wert an sich hat.⁸² Epikurs Philosophie greift in die Disziplinen der Logik, Physik und Ethik ein, pflegte aber nicht explizit diese Dreiteilung. Somit bearbeitete Epikur beispielsweise die Ethik im Brief an Menoikeus, die Logik und Physik im Brief an Herodot.⁸³ Dennoch werde ich mich nicht genau an diese Einteilung halten, weil diese schriftliche Arbeit vielmehr eine kritische Auseinandersetzung mit der epikureischen Philosophie leisten soll. In all diesen Briefen Epikurs sind einerseits der praktische Aspekt der „Seelenführung“ und mit ihr der Zusammenhang mit der praktischen Lebensführung ersichtlich dargestellt. Andererseits ist in seinen Ausführungen klar erkennbar, dass einige Stellen auf die „Notwendigkeit des Einübens und Memorierens der Grundsätze“ hinweisen, insbesondere die Hauptlehren des Tetrapharmakos. Darunter fällt auch die Seelenbeichte, die für Epikur ein wichtiger Faktor war, um zur Seelenruhe zu gelangen. Bereits für Seneca, der zwar ein Stoiker war, aber dennoch viel von Epikur übernahm, war die „Erforschung des Gewissens um der Seelenruhe willen“ bedeutend.⁸⁴

⁷⁷ Epikur unterscheidet zwischen zwei Arten von Lust, der Zustands-Lust und der kinetischen Lust. Dies wird im 4. Kapitel, S.49, genauer ausgeführt.

⁷⁸ vgl. Goedert & Scherbel, 2009, S. 89

⁷⁹ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 63

⁸⁰ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 63

⁸¹ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 63

⁸² vgl. Hossenfelder, 2017, S. 27

⁸³ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 28

⁸⁴ vgl. Kimmich, 1993, S. 24

Seneca würdigte Epikur aufgrund seiner wohlwollenden Art, seiner „persönlichen Tugendhaftigkeit, Mäßigung und Nüchternheit“.⁸⁵ Für Epikur stand die Gesundheit der Seele an erster Stelle, die er als eigene Selbstgestaltung betrachtete. Primär meinte er die Seelenruhe. Als das höchste Gut begriff Epikur „*ataraxie*“, die durch die „Erregungsfreiheit“ definiert wird, was so viel wie Seelenruhe bedeuten soll.⁸⁶ Kurz gefasst wird die Gesundheit der Seele in Askese, durch Einübung und Memorieren erlangt, sowie in der Beichtpraxis praktiziert, nicht zu vergessen ist dabei auf die damit verbundene Therapie des Irrenden (heute: Psychologische Betreuung). All dies stellt eine Diät und ein Training für die Seele dar.⁸⁷ Dazu sind an dieser Stelle die zuvor genannten Hauptlehren des Tetrapharmakos zu nennen. Bei der Lehre des Tetrapharmakos handelt es sich um ein vierteiliges Mittel oder auch Rezept nach Philodem, das der Führung eines gelungenen und glücklichen Lebens entgegenkommt und somit zur behutsamen Praxis einer gelungenen Lebensführung gezählt wird. Kimmich (1993) hatte diese in vier Punkten zusammengefasst: 1. Vor Gott braucht man sich nicht zu fürchten; 2. Dem Tod soll man nicht mit argwöhnischer Angst gegenüberstehen; 3. Das Gute ist leicht zu beschaffen und 4. das Schlimme jedoch leicht zu ertragen.⁸⁸ Wenn also die Rede von Lust als höchstem Gut ist, werden nicht die ausschweifenden und grenzenlosen Lüste des Genießens bezeichnet, wie dies einige nichtwissende Menschen dachten. Vielmehr handelt es sich hier um die Befreiung des Körpers von Schmerzen und seelischem Wirbel. Das lustvolle Leben wird nicht durch das Sich-Betrinken und anderweitigen Vergnügungen zwischen Frauen und Männern verstanden, sondern vielmehr als „nüchternes Rechnen der Vernunft, das die Gründe alles Wählens und Meidens erforscht und das die Wahnvorstellungen vertreibt, derentwegen größte Aufregung die Seelen ergreift.“⁸⁹ An dieser Stelle tritt die Einsicht ein, die lehrt, „dass ein lustvolles Leben nicht möglich ist ohne ein einsichtsvolles, schönes und ein gerechtes ohne ein lustvolles“.⁹⁰ Demzufolge spielte nach Epikur die Einsicht, aus der alle anderen Tugenden abgeleitet werden, eine wichtige Rolle und wird uns weiterhin in dieser Arbeit begleiten.

Das Zusammenleben war für die Epikureer ein wichtiger Aspekt. Sie orientierten sich hier insbesondere an der Praxis der Freundschaft. Freundschaftliche Kreise spielten in der Tätigkeit des Briefschreibens bereits in der Antike eine wichtige Rolle, weil Briefe eine Form des Austausches unter Freunden darstellten.⁹¹ Nicht nur deswegen, sondern auch hinsichtlich ihrer Nützlichkeit müssen Freundschaften geschlossen werden; sie dürfen sich aber auch durch „ein Ziel in sich selbst“ auszeichnen.⁹² Unser Leben als Lebensspanne bietet uns laut den Epikureern die Möglichkeit, es so zu führen und zu gestalten, wie wir es als optimal und ideal erdenken. Genau dieser Lebensführung widmeten sich jene bereits im 4.

⁸⁵ vgl. Kimmich, 1993, S. 51

⁸⁶ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 169

⁸⁷ vgl. Kimmich, 1993, S. 24

⁸⁸ vgl. Kimmich, 1993, S. 24

⁸⁹ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 184

⁹⁰ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 176

⁹¹ vgl. Klauck, 2019, S. 271

⁹² vgl. Kimmich, 1993, S. 26

beziehungsweise 3. Jh. v. Chr. und appellierten an die Entscheidungskraft der Menschen, es so optimal wie möglich zu gestalten.

In den Briefen an Pythokles beschäftigte sich Epikur mit seiner Naturlehre, demzufolge also mit den himmlischen Phänomenen wie „Bewegung der Himmelskörper, [...] Mondphasen, Finsternisse, Gewitter, Hagel, [...] Krankheiten“ und auch Furcht vor den Göttern.⁹³ Genau diese Grundfragen des Lebens, der Ethik und des Strebens schrieb Epikur nicht in der Götterwelt fest, da er die Antworten nicht in der Religion sah, sondern in den Mitteln der Selbstreflexion und des Nachdenkens die eigenen Erfahrungen. Seine Grundgedanken galten der Lust und dem Freisein von Schmerz und Begierde, denn nur das erkannte Epikur als Endziel des Lebens an. Somit setzte sich Epikur mit seinen Anhängern und Schülern in seinen Garten und konzipierte eine Lebensführung, die ermöglichen sollte, ein gottgefälliges gelungenes Leben zu führen und die Rolle des Glücksempfindens ins Zentrum zu stellen. Der Garten wies eine klar organisierte Form auf und schätzte die Lehren in voller Reinheit.⁹⁴ In ihm lebte eine Gartengemeinschaft „in großer Mäßigkeit, Treue und unverbrüchlicher Freundschaft“.⁹⁵ Im Vergleich zur Stoa war der Garten ein Ort für „Jüngerseelen“ und „treue Epigonen“.⁹⁶

Der zentrale Aspekt, um eine gelungene Lebensführung zu ermöglichen, ist nach Epikur die Vernunft. Erst wenn sich die Lebensführung an der Vernunft orientiert und irrationale Strebungen ablehnt, kann sie als gelungen bezeichnet werden.⁹⁷ Dabei erklärt Epikur die Vernunft als eine „lebenspraktische Klugheit“, zudem ist sie nicht wie bei Platon und Aristoteles „spekulativ“, sondern einfach eine „Betrachtung der Welt“.⁹⁸ Für das Verständnis der wichtigsten Behauptungen Epikurs ist eine systematische Einordnung unabdingbar. Die frühchristlichen Autoren verzichteten auf die epikureische Lehre und betrachteten sie als ein Konstrukt des Übels. Der Grund für ihre Abwertung lag in den stoischen Schriften. Dadurch, dass die Quellen nur teilweise vorhanden sind, besteht auch schnell die Gefahr, bestimmte Interpretations- und Begründungszusammenhänge richtig anzugehen: „Der mit den Gegebenheiten der antiken Philosophie nicht so vertraute Leser möge daher stets bedenken, daß – anders als bei neueren Autoren – die Textgrundlage der Interpretation nicht immer vollkommen gesichert ist, daß im Gegenteil der Interpretationsansatz zuweilen über die Auswahl der Quellen entscheidet, so daß in solchen Fällen durchaus die Gefahr eines Zirkels und einer gewissen Willkür besteht“, so Hossenfelder.⁹⁹ Das Lebensziel der Epikureer bestand darin, Genüsse geschickt zu ermitteln. In vielen Quellen werden die Epikureer den Stoikern gleichgesetzt, dennoch unterscheidet sich Epikurs Ansicht davon folgendermaßen: Er ging bei seinen Einschätzungen viel realistischer und lebensnaher vor. Für ihn konnten Wertungen nicht einfach durch Zustimmung der Vernunft weggeräumt werden. Damit spricht er auch die Wertungen an, die

⁹³ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 138

⁹⁴ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 168

⁹⁵ vgl. Kimmich, 1993, S. 150

⁹⁶ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 26

⁹⁷ vgl. Goedert & Scherbel, 2009, S. 89

⁹⁸ vgl. Goedert & Scherbel, 2009, S. 89

⁹⁹ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 25

wir nicht einfach wegräumen können. Aufgrund von Aristipps Ansicht, dass auf der Empfindung alle Wertungen beruhen, sah Epikur die Wertungen positiv beziehungsweise negativ an und nannte sie daher Lust und Unlust. Belegt wird diese Perspektive in Ciceros „*Vom höchsten Gut und größtem Übel*“.¹⁰⁰ Seine Aussagen über das Lustprinzip entwickelten sich daraus, um mit solchen widerwilligen Wertungen zurechtzukommen. Dazu aber mehr in den nächsten Kapiteln.

3.1. Über das Glück und eine gelungene Lebensführung: Epikurs unzählige Briefe und ihre Bedeutungen

Der Briefwechsel bietet einen umfangreichen Einblick in die Denkweisen Epikurs. Meine Hauptquellen sind die Briefe an Herodot, Pythokles und Menoikeus sowie die Hauptlehren, die von Diogenes Laertios überliefert worden sind. Was uns hier interessiert, ist die Lebensführung und ihre Fragen dazu, was wir wählen sollten und was wir vermeiden sollten.¹⁰¹ Besonders aufschlussreiche Ansichten bietet der Briefwechsel zwischen Epikur und Menoikeus, der seinen Fokus auf die Ethik richtete, insbesondere auf das menschliche Leben. Diogenes Laertius ermöglicht einen guten Einblick in das Leben Epikurs und hielt an seinen wichtigsten ethischen Behauptungen fest. Epikur betrachtete die Empfindungen und Vorurteile sowie die Gefühle als Maßstäbe der Wahrheit als elementar.¹⁰² Vorurteile beispielsweise ermöglichen uns, ein Ding klar zu erkennen. Sie sind für Epikur verlässlich und haben einen hohen Wahrheitsgehalt. Beispielsweise wissen wir erst, dass es sich um einen Hund handelt, wenn wir bereits eine Vorstellung/ein Urteil dieses Tieres im Kopf rekonstruiert haben. Denn „der Gegenstand eines Urteils leitet sich von etwas ab, das zuvor klar war und auf das wir den Satz beziehen“, so Epikur.¹⁰³ Die wichtigste Instanz der epikureischen Lehre, die der Vernunft vorrangig ist und uns eine vollkommen andere Auffassung zeigt, ist die Empfindung.

Die zentrale Ausführung ist im Brief an Menoikeus vorzufinden: „Alles Gut und Übel ist in der Empfindung.“¹⁰⁴ Es gibt nämlich nichts, „was Empfindungen widerlegen oder sie des Irrtums verurteilen kann.“¹⁰⁵ Eine „Empfindung kann eine andere und verwandte Empfindung nicht verurteilen, denn sie sind gleichermaßen gültig.“¹⁰⁶ Nach Epikur ist auch die Vernunft nicht in der Lage, die Empfindung zu widerlegen, da sie genauso von der Empfindung abhängig ist.¹⁰⁷ Die Vernunft ist nach Epikur ein „bloß

¹⁰⁰ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 62

¹⁰¹ vgl. DL, 1931-1972, S. 643: 117

¹⁰² vgl. DL, 1931-1972, S. 561: 31

¹⁰³ vgl. DL, 1931-1972, S. 563: 34

¹⁰⁴ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 52, aus Men. 124

¹⁰⁵ vgl. DL, 1931-1972, S. 561: 32

¹⁰⁶ vgl. DL, 1931-1972, S. 561: 32

¹⁰⁷ vgl. DL, 1931-1972, S. 561: 32

formales Vermögen“, das „keine originären Inhalte setzen könne“. ¹⁰⁸ Was aber stärker als die Vernunft ist, erklärt Epikur, ist das Vermögen der Sinnlichkeit, aus dem das Vermögen der Empfindung Ausgang nimmt. Das Vermögen des Empfindens erklärt Epikur als den Maßstab dafür, wann wir etwas positiv oder negativ empfinden sollen. Demnach würde die innere Unruhe eine Störung der Seelenruhe auslösen, was für Epikur das Gegenteil des höchsten Guts darstellt. Infolgedessen ließe sich eine „positive, sinnliche Wertempfindung“ als Lust bezeichnen und „das höchste Gut nur sinnlich empfinden“. ¹⁰⁹ Der Begriff „Empfinden“, der sich auf Griechisch mit dem Ausdruck *aisthêsis* kennzeichnen lässt, diene auch zur Begründung, dass der Tod kein Übel sei. ¹¹⁰ Die Epikureer sahen die Lust als das höchste Gut und Ziel des Lebens an, unter der Voraussetzung, diese aus der Seelenruhe (*ataraxie*) zu erlangen und keinerlei Furcht vor dem Tod zu haben. Infolgedessen gab er der seelischen Lust gegenüber der sinnlichen Lust den Vortritt. Gleichzeitig wertete er aber nicht die Sinnlichkeit und den sinnlichen Genuss ab, sondern steigerte dadurch die Bedeutung der Lust. ¹¹¹ Dabei soll das Endziel der Epikureer ein Dauerzustand der Lust sein, nicht die grenzenlose Genussucht, die insbesondere einen kynischen Ausgangspunkt der Stoa hat und damit in Richtung „Rigorosität und Askese“ steuert. ¹¹² Wie bereits thematisiert, stellte Epikur das persönliche Glück als das höchste Gut dar, das durch das Streben nach Lust (im hedonistischen Sinne) sowie das Vermeiden von Schmerz herbeigeführt werden soll. Epikurs positive Glücksbestimmung zeigt, dass die Lust und die Unlust als einzige Werte angesehen werden sollen. Zudem muss verstanden werden, dass die Lust das höchste Gut und die Unlust das größte Übel ist. Nach Epikur ist Gut und Übel durch die Empfindung vorbestimmt, weil die äußeren Zustände keine Bedeutung haben. Lust muss frei von Unlust und seelischer Unruhe sein, und die Lust und Unlust müssen selbst als die einzigen Werte anerkannt werden, ohne dass die Vernunft andere Bewertungen von Werten einführt.

Diogenes, der im dritten nachchristlichen Jahrhundert lebte, fasste seine Worte und Gedanken über Epikur zusammen und schrieb Folgendes: Die Epikureer definierten den Weisen als glücklich, weil er allein „Dankbarkeit gegenüber anwesenden und abwesenden Freunden empfinden und dies durch Wort und Tat zeigen“ kann. ¹¹³ Er wird seine Diener nicht bestrafen, sondern eher bemitleiden, insbesondere diejenigen, „die einen guten Charakter haben“, so Diogenes. ¹¹⁴ Im Weiteren hält der Weise „weder schöne Reden“, noch verliebt er sich oder heiratet er, weil seiner Meinung nach „die Liebe nicht durch göttliche Inspiration“ hervorkommt. ¹¹⁵ Der Weise wird nach Epikur weder „an der Politik teilnehmen“, noch „sich

¹⁰⁸ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 170

¹⁰⁹ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 170

¹¹⁰ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 52

¹¹¹ vgl. Neymeyr, Schmidt & Zimmermann, 2008, S. 28

¹¹² vgl. Neymeyr, Schmidt & Zimmermann, 2008, S. 28

¹¹³ vgl. DL, 1931-1972, S. 645: 118

¹¹⁴ vgl. DL, 1931-1972, S. 645: 119

¹¹⁵ vgl. DL, 1931-1972, S. 645: 119-120

selbst zum Tyrannen machen“, „zynisch werden“ oder ein „Bettler“ sein.¹¹⁶ Diogenes fügt noch hinzu, dass der Weise vielmehr „Rücksicht auf sein Eigentum und auf die Zukunft nehmen“ wird.¹¹⁷

Der Weise wird Motivbilder aufstellen. Ob es ihm gut geht oder nicht, wird ihm gleichgültig sein. Nur der Weise kann sich korrekt über Musik und Poesie unterhalten, ohne jedoch selbst Gedichte zu schreiben. Ein weiser Mann bewegt sich nicht weiser als ein anderer. Und er wird Geld verdienen, aber nur durch seine Weisheit, wenn er in Armut sein sollte, und er wird einem König, wenn nötig, den Hof machen. Er wird jedem dankbar sein, wenn er korrigiert wird. Er wird eine Schule gründen, aber nicht so, dass die Menge nach ihm gezogen wird; und wird Lesungen in der Öffentlichkeit geben, aber nur auf Anfrage. Er wird ein Dogmatiker sein, aber kein Skeptiker; und er wird wie er selbst sein, selbst wenn er schläft. Und er wird gelegentlich für einen Freund sterben (DL, 1931-1972, S. 647: 120b).

Im Brief an Menoikeus schrieb Epikur, dass die Weisheit nicht nur von alten, sondern auch von jungen Menschen aufgesucht werden sollte. Denn „aufgrund der Gnade dessen, was gewesen ist“, kann der Alte „in guten Dingen jung sein“. Andererseits kann der Weise „solange er jung ist, gleichzeitig alt sein, weil er keine Angst vor den kommenden Dingen hat.“¹¹⁸ Was die Furcht vor dem Tod angeht, fürchtet sich der Weise nicht. Er schreckt nicht vor dem Beenden des Lebens zurück, sondern „versucht[,] die Zeit zu genießen, die am angenehmsten ist, und nicht nur die längste.“¹¹⁹ Im Brief an Menoikeus schrieb Epikur dem Wunsch einen hohen Stellenwert zu. Wir sollten laut ihm über unsere Wünsche nachdenken können. Bei manchen Wünschen handelt es sich um natürliche und einfach gegebene, oder wie er sie nennt „unbegründete“.¹²⁰ Diese Art von Wünschen sind sowohl natürlich als auch notwendig. Die notwendigen Wünsche sind für das Glückselig-Sein verantwortlich. Andere wiederum sind dafür da, um den Körper von Unbehagen zu befreien. Erst wenn diese Dinge klar verstanden wurden, wird sich nach Epikur „jede Präferenz und Abneigung auf die Sicherung der Gesundheit des Körpers und der Ruhe des Geistes richten, da dies die Summe und das Ende eines gesegneten Lebens ist.“¹²¹

Im Brief an Menoikeus war auch die Rede vom Vergnügen, *hedone*, das auch mit dem Wort Lust gleichgesetzt werden kann. Wir fühlen das Bedürfnis nach Lust, wenn wir von der Abwesenheit dessen gequält werden. Aus diesem Grund sieht Epikur die Lust als einen wichtigen Faktor des gesegneten Lebens, weil uns Freude angeboren ist und nach Epikur „ein verwandtes Gut“ darstellt. Die Lust dient dem Menschen als Ausgangsposition „jeder Wahl und jeder Abneigung“, solange wir „die Regel fühlen, nach der wir über alles Gute urteilen können.“¹²² Die Lust stellt für Epikur „unser erstes und einheimisches Gut“ dar, das uns dazu verleitet, zwischen guter und schlechter Lust zu unterscheiden. So wählen wir beispielweise nicht jede beliebige Lust, wenn Ärger daraus folgen kann.¹²³ Genauso wie nicht jede beliebige Lust wert zu wählen ist, ist auch umgekehrt nicht jeder Schmerz ein Übel, der gemieden werden sollte. Diese Art Wechselwirkung hat zur Folge, dass man diese Elemente zuerst bewerten sollte, indem

¹¹⁶ vgl. DL, 1931-1972, S. 645: 120

¹¹⁷ vgl. DL, 1931-1972, S. 645: 120

¹¹⁸ vgl. DL, 1931-1972, S. 649: 123

¹¹⁹ vgl. DL, 1931-1972, S. 653: 126-127

¹²⁰ vgl. DL, 1931-1972, S. 653: 128-129

¹²¹ vgl. DL, 1931-1972, S. 653-654: 128

¹²² vgl. DL, 1931-1972, S. 655: 129-130

¹²³ vgl. DL, 1931-1972, S. 655: 129

sie verglichen und daraus resultierende Bequemlichkeiten und Unannehmlichkeiten erschlossen werden. Die Kyrenaiker verstanden Lust als eine Bewegung und nicht als einen Zustand. Epikur aber verstand die Lust als beides: „So wird die Lust sowohl als die Spezies verstanden, die in Bewegung besteht, als auch die eines Zustands der Ruhe“. ¹²⁴ Die Freude am Geist und am Körper waren für Epikur immer wieder von Bedeutung, wie er auch in seinen unzähligen Briefen immer wieder betonte. Infolgedessen unterschied er zwischen der Freude aufgrund von „Seelenfrieden und Schmerzfreiheit“ und Freude aus Entzückung. ¹²⁵ Erstere deutet auf einen Ruhezustand hin, während letztere auf Bewegung und Aktivität hindeutet, so Epikur. Im Brief an Menoikeus hieß es weiter:

Es ist keine ununterbrochene Abfolge von Trinkgeldern und Festlichkeiten, keine sexuelle Liebe, kein Genuss des Fisches und anderer Köstlichkeiten eines luxuriösen Tisches, die ein angenehmes Leben hervorbringen; Es ist eine nüchterne Argumentation, die die Gründe jeder Wahl und Vermeidung herausucht und jene Überzeugungen verbannt, durch die die größten Tumulte die Seele in Besitz nehmen. Von alledem ist der Anfang und das größte Gut Klugheit (DL, 1931-1972, S. 657: 132).

Daraus folgt ein weiterer wichtiger Aspekt der epikureischen Überlegungen zu einem gelungenen Leben, nämlich die Klugheit, *phronesis*. Aus der Klugheit entwickeln sich alle anderen Tugenden, die für die Philosophie unabdingbar sind. Die Klugheit ist, neben der Gerechtigkeit und Ehre, der treibende Faktor, ohne den wir kein freudiges Leben führen könnten. Wie bereits weiter oben erwähnt, erklärt Epikur die Vernunft als eine lebenspraktische Klugheit. Infolgedessen würde dies bedeuten, dass die Beurteilung dieser alltäglichen „Angelegenheiten“, wie Epikur sie nennt, sowie die Abwägung daraus resultierender Bequemlich- und Unbequemlichkeiten, solange diese von der Vernunft geleitet werden, zu einer gelungenen Lebensführung führen. Diogenes fasste Epikurs Maximen für ein gelungenes und angenehmes Leben zusammen, von denen ich bloß einzelne anführen möchte ¹²⁶:

1. Ein gesegnetes und ewiges Wesen hat selbst keine Probleme und bringt keinem anderen Wesen Probleme; daher ist es von Bewegungen des Zorns und der Parteilichkeit befreit, denn jede solche Bewegung impliziert Schwäche.
2. Der Tod ist nichts für uns; denn der Körper hat, wenn er in seine Elemente aufgelöst wurde, kein Gefühl, und das, was kein Gefühl hat, ist nichts für uns.
3. Das Ausmaß des Vergnügens stößt bei der Beseitigung aller Schmerzen an seine Grenzen. Wenn Vergnügen vorhanden ist, gibt es, solange es nicht unterbrochen wird, weder Körper noch Geist.
4. Anhaltender Schmerz hält im Fleisch nicht lange an; im Gegenteil, wenn der Schmerz extrem ist, ist er nur in sehr kurzer Zeit vorhanden, und selbst der Grad des Schmerzes, der die Freude am Fleisch kaum überwiegt, hält nicht viele Tage zusammen an. Krankheiten von langer Dauer erlauben sogar ein Übermaß an Vergnügen über Schmerzen im Fleisch.

¹²⁴ vgl. DL, 1931-1972, S. 661: 137

¹²⁵ vgl. DL, 1931-1972, S. 661: 137

¹²⁶ vgl. DL, 1931-1972, S. 663-677: 139-154

5. Es ist unmöglich, ein angenehmes Leben zu führen, ohne weise und gut und gerecht zu leben, und es ist unmöglich, weise und gut und gerecht zu leben, ohne angenehm zu leben. Wenn eines davon fehlt, wenn zum Beispiel der Mann nicht in der Lage ist, klug zu leben, obwohl er gut und gerecht lebt, ist es ihm unmöglich, ein angenehmes Leben zu führen.
6. Einige Männer haben versucht, berühmt zu werden, weil sie dachten, sie würden sich so gegen ihre Mitmenschen absichern. Wenn dann das Leben solcher Personen wirklich sicher war, erreichten sie natürliches Wohl; wenn es jedoch unsicher war, hatten sie nicht das Ende erreicht, das sie ursprünglich von Natur aus angestrebt hatten.
7. Kein Vergnügen ist an sich böse, aber die Dinge, die bestimmte Vergnügen hervorrufen, bringen um ein Vielfaches größere Belästigungen mit sich, als die Vergnügen selbst.
8. Das Glück stört den Weisen nur selten; seine größten und höchsten Interessen waren, sind und werden im Laufe seines Lebens von der Vernunft geleitet.
9. Wer die Grenzen des Lebens versteht, weiß, wie einfach es ist, genug zu beschaffen, um den Schmerz der Not zu beseitigen und das ganze Leben vollständig und perfekt zu machen. Daher braucht er keine Dinge mehr, die nur durch Arbeit und Konflikte gewonnen werden können.
10. Wenn gegen alle Empfindungen gekämpft wird, hat man keinen Standard, auf den man sich beziehen können, und somit keine Möglichkeit, selbst die Urteile zu beurteilen, die für falsch erklärt werden.
11. Von allen Mitteln, die durch Weisheit beschafft werden, um das Glück während des gesamten Lebens zu gewährleisten, ist der Erwerb von Freunden bei Weitem das Wichtigste.

Man würde meinen, dass Epikur ein Vertreter der grenzenlosen Lust ist, und dass nur sie, ohne jegliche Einschränkungen, zu einem glückseligen Leben führt. Das stimmt nicht ganz. Das epikureische Lustprinzip vertritt nämlich keine exzessiven Ausschweifungen der Lust oder Triebe sowie keinen grenzenlosen Genuss und Übermaß aller Dinge. Epikurs Lust kann eine „absolute Obergrenze“ beigemessen werden.¹²⁷

3.2. Die Quellen der Unlust nach Epikur: Gott, Lust, Tod und die Vermeidung von Schmerz

Zur absoluten Freiheit und Gesundheit der Seele gehören nicht nur die bisher aufgezählten inneren Güter des Menschen, sondern besonders die Vermeidung von Schmerz, Unlust und Leid. Dabei unterschied Epikur drei Quellen der Unlust, dem Gegenstück seiner Lust: Begierde, Furcht und Schmerz.¹²⁸ Sein Ziel war es, den Umgang mit diesen Unglücksquellen anzuleiten, beginnend mit der Begierde, der ersten Quelle der Unlust, die den Mensch immer nach neuen Genüssen suchen und nicht zur Ruhe kommen

¹²⁷ Hossenfelder, 2013, S. 172

¹²⁸ Hossenfelder, 2013, S. 172

lässt. Anhand seiner Klassifikation der Begierden wollte Epikur dies ein für alle Mal beenden. Er differenzierte hier zwischen notwendigen und natürlichen/nicht notwendigen Begierden. Die notwendigen Begierden müssten befriedigt werden, wofür wiederum die Natur sorgte. Der philosophische Hedonismus gibt Anweisungen, welche Lust die richtige ist und wie sie erreicht werden kann.

Epikur unterschied hier die katastematische (oder auch statische) von der kinetischen Lust. Dabei bevorzugt er sogleich die katastematische, die er als Grundversorgung des eigenen Körpers und als langanhaltenden Zustand nach der Bedürfnisbefriedigung verstand. Man könnte sie einer tugendhaften Lebensweise gleichsetzen. Der griechische Begriff dafür lautet „*hedoné*“ und kann mit der heutigen „Lebensfreude“ übersetzt werden.¹²⁹ Mit *voluptas* und *hedoné* ist aber immer auch die Nützlichkeit verknüpft und die Begriffe können bereits als Zeichen für einen richtigen Weg zur Eudaimonia verstanden werden.¹³⁰ Infolgedessen ist die katastematische Lust eine wichtige Voraussetzung, um glücklich sein zu können.¹³¹ Beispiele der katastematischen Lust sind Schmerzfreiheit und Seelenruhe. Die kinetische Lust ist nach Epikur ein bewegender Prozess, der während der unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung gegeben ist. Als Beispiele für kinetische Lust nannte Epikur Freude und Fröhlichkeit. Er bevorzugte die katastematische Lust und meinte, dass die Lust nicht von der bewussten Zustimmung abhängen muss.¹³² Der folgende Absatz sollte diese Unterscheidung veranschaulichen:

Die eben erwähnte katastematische Lust ist für Epikur ein Glücksgefühl, das sich über einen langen Zeitraum hindurch einstellen soll, im Idealfall das ganze Leben lang. Bei dem katastematisch verstandenen Glück würde es sich also, um einen Begriff aus der modernen analytischen Philosophie zu verwenden, um eine sogenannte "dispositionale" Emotion handeln. Das bedeutet nichts anderes, als dass Emotionen nicht immer nur kurzfristige Ereignisse sein müssen, sondern sich auch über lange Zeiträume hinweg erstrecken können. Natürlich weiß Epikur aber ebenso gut, dass es kurz- und mittelfristige Glücksgefühle gibt. Solche Zustände nennt er nun im Gegensatz zur katastematischen Lust kinetische, also "bewegliche" Lust (Euringer, 2006, S. 3).

Exemplarisch hierfür wäre Epikurs Verständnis über die Lust. Epikurs katastematische Lust ist die Freiheit von Schmerz, *aponia*. Hier spricht man auch von einem negativen Hedonismus, weil die Lust und somit das Glück erst durch das Freisein von Schmerz verstanden werden können. Diese Bezeichnung wurde von dem deutschamerikanischen Philosophen, Politologen und Soziologen Herbert Marcuse (1898-1979) in „*Zur Kritik des Hedonismus*“ (1938) eingeführt, als er sich mit Epikur auseinandersetzte.¹³³ Wenn keine seelischen und körperlichen Schmerzen vorhanden sind, ist man nach Epikur glücklich.¹³⁴ Nun könnte hier bereits eingeworfen werden, dass auch ein Tier, wie das Schwein, glücklich ist, solange es genügend zu essen und trinken hat. Dies wäre aber der Würde des Menschen nicht gerecht. Fraglich ist, ob Epikur Aristoteles' *Nikomachische Ethik* kannte, denn Aristoteles hätte Epikur in seiner Ansicht über die statische Lust zweifellos unterstützt. So meinte Aristoteles, dass die Lust eine

¹²⁹ vgl. Euringer, 2006

¹³⁰ vgl. Kimmich, 1993, S. 49

¹³¹ vgl. Euringer, 2006

¹³² vgl. Horn, 2010, S. 163

¹³³ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 144

¹³⁴ vgl. Euringer, 2006

Beschäftigung mit der naturgemäßen Ausdrucksweise eines Menschen ist. Aristoteles warnt aber auch vor der Lust, die nur mit Vorsicht als ein Kriterium für die Sittlichkeit dienen sollte. „Denn der Genuss ist kein echtes Gut, sondern erscheint nur als solches.“¹³⁵ Ein gutes Beispiel liefert der Vorsokratiker Demokrit, der erklärte, dass „undifferenziertes Streben nach Lust“ negative Konsequenzen mit sich bringt und der die Meinung vertrat, dass nicht jede Lust angestrebt werden soll, sondern bloß die Lust, die mit dem „Schönen“ verknüpft ist.¹³⁶

Im Brief an Herodot wurde die Erkenntnistheorie und Naturphilosophie von Epikur behandelt. Epikur befasste sich hier auch mit den Fragen, was genau das einzelne Glück stört und Unruhe und Angst hervorbringt. Den Glauben beziehungsweise die Religion betrachtete er als einen Grund dafür, dass der Mensch Angst vor dem Tod hat. Die Empfindung setzt nach Epikur dann aus, wenn sich die Seele vom Körper löst. Besonders belastend ist die Angst vor dem Tode, „vor großen Schmerzen beim Sterben, vor einem Zustand der Empfindungslosigkeit nach dem Tod und vor jenseitigen Strafen.“¹³⁷ Lukrez (zwischen 99 und 94-55/53 v. Chr.), ein römischer Dichter und Philosoph in der Tradition des Epikureismus, war der Meinung, dass genau die Todesfurcht den Menschen anregt, wie er mit den Worten „Ehre, Macht und Reichtum zu erwerben und sich dabei über alle Sitten und Moral hinwegzusetzen, anderen ihren Besitz zu neiden, Verrat an Freunden und am Staate zu verüben, Morde zu begehen oder im Wahnsinn sich selbst zu töten“ ausdrückt.¹³⁸ Obwohl von Lukrez nur sehr wenig bekannt ist, hat er trotzdem zur Erforschung des Epikureismus einen wichtigen Beitrag geleistet. Er sprach den Zerfall der Republik und die daraus resultierenden Folgen, wie der „Autoritätsverlust der Religion, die langsam verschwindende Verbindlichkeit von Tradition und römischem *mos maiorum* entstandene [sogenannte] Vakuum an Religion, Weltanschauung und Moral“, an.¹³⁹ Das Ergebnis seiner Überlegungen war „keine Quasireligion“, sondern eine „Aufforderung“ und „Herausforderung des Individuums, sich als freies, denkendes Subjekt in der Natur zu sehen und zu konstituieren“, indem er an die „Erkenntniskraft“ und den „Intellekt“ von jeder und jedem Einzelnen appellierte.¹⁴⁰ Infolgedessen soll die Ratio, die in der Sinneswahrnehmung wurzelt, die Welt und Wahrheiten individuell wahrnehmen und interpretieren, weil diese nach Lukrez nicht sozial vermittelt und ideologisch abgesichert sind.¹⁴¹

Epikur schrieb im Brief an Menoikeus, dass der Tod frei von Empfindungen ist und legte nahe, zu glauben, „dass der Tod nichts für uns ist, denn Gut und Böse implizieren Empfindungen“, die beim Eintreten des Todes nicht mehr sind.¹⁴² Epikur würde die-/denjenigen dumm nennen, der/die den Tod fürchtet, denn diese*r fürchtet eigentlich bloß die Aussicht oder Erwartung auf/von Schmerz und nicht, dass es

¹³⁵ vgl. Dirlmeier, 1990, S. 66

¹³⁶ vgl. Horn, 2010, S. 160

¹³⁷ vgl. Goedert & Scherbel, 2009, S. 95

¹³⁸ vgl. Goedert & Scherbel, 2009, S. 95

¹³⁹ vgl. Kimmich, 1993, S. 45-46

¹⁴⁰ vgl. Kimmich, 1993, S. 46

¹⁴¹ vgl. Kimmich, 1993, S. 46

¹⁴² vgl. DL, 1931-1972, S. 651: 125

schmerzt beziehungsweise schmerzen wird. Epikurs Theorie dient der Ethik, ermöglicht die Besänftigung der Todesangst und leistet zur Seelenruhe bei. Wie bereits in vergangenen Kapiteln erklärt wurde, wird hier noch einmal kurz Epikurs Auffassung in fünf Aufzählungspunkten aufgezeigt, um Wiederholungen zu vermeiden:

1. Schmerz und Unlust sollen vermieden werden.
2. Der Glaube an die Unsterblichkeit stört die Seelenruhe.
3. Atomlehre zeigt die materiellen Bestandteile der Seele und ihre Sterblichkeit.
4. Die Sinneswahrnehmung dient als Wahrheitskriterium.
5. Um Gutes und Schlimmes bewerten zu können, müssen sie zuerst auf Empfindungen beruhen.

Diese Punkte sollen im weiteren Verlauf näher erläutert werden. Die erste Quelle der Unlust sah Epikur in der Begierde. Die zweite Quelle ist die Furcht: „Alles, was die Seele will, ist nicht traurig sein und nicht Angst haben“. ¹⁴³ Epikur unterschied zwei Ängste: nämlich die Angst vor den Göttern und die vor dem Tod. Wie er auf diese zwei Faktoren kam, kristallisierte sich beim Konstruieren der Vermeidung von Unlust heraus, denn Furcht ergab sich aus der „Erwartung eines drohenden Übels“ und ist somit Unlust. ¹⁴⁴ Diese Furcht resultiert aus der unvermeidbaren Angst vor der göttlichen Strafe oder dem (plötzlichen) Tod, der unvermeidbar ist. Der Mensch ist diesen beiden Entwicklungen machtlos ausgeliefert. Die Todesfurcht erklärte und beseitigte Epikur mit dem Argument, dass der Tod eine individuelle Sache ist, die für jede*n Einzelne*n einen Sinn des Ganzen darstellen soll, was wiederum die Bedeutung des Todes ankurbelte. Während die Gemeinschaft als gemeiner Sinn und Zweck des Ganzen wahrgenommen wird, wird der Ausfall eines Einzelnen eher in den Hintergrund gerückt. Mit seinem berühmten Satz, dass der Tod uns nichts angehe, räumte Epikur den Verlust der Wahrnehmung beim Eintreten des Todes ein. Infolgedessen zerfällt die Seele in Einzelatome und die Götterfurcht löste Epikur mit folgenden Argumenten ab: Erstens sind die Götter selige Wesen, die in Zwischenwelten leben und ein Ideal vollkommener und glückseliger Wesen darstellen. Gleichzeitig legte er dar, dass die Götter sowohl das private als auch öffentliche Geschehen nicht beeinflussen könnten.

Darunter lässt sich an Theodor W. Adornos (1903-1969) Ausführungen anknüpfen, dass das oberste Ziel darin bestehe, ohne Angst zu leben. ¹⁴⁵ Die Atomlehre Epikurs dient zu dem Zweck, den Mensch zur Selbstermächtigung der eigenen Führung des Lebens zu ermutigen. Zweitens konnten alle Wunder der Natur auf der Ebene der Naturphilosophie erklärt werden. ¹⁴⁶ Verglichen mit Aristoteles argumentierte Epikur seine Ethik nicht auf Basis von göttlichen Zusammenhängen. Epikurs Götter beeinflussen die Menschen nicht, „die ihrerseits die Beziehung zu den Göttern ausschließlich nach ihren – richtigen und falschen – Vorstellungen gestalten.“ ¹⁴⁷ Aristoteles' Naturauffassung besagt, dass alle Lebewesen

¹⁴³ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 23

¹⁴⁴ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 172

¹⁴⁵ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 23

¹⁴⁶ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 173

¹⁴⁷ vgl. Kimmich, 1993, S. 15

von Natur aus ein Ziel verfolgen. Epikur geht von der Vernunft aus, die nach ihm naturgegeben ist. Aristoteles verneint zwar nicht die Vernunft, geht aber trotzdem von der Übereinstimmung mit den Menschen aus.

Als dritte Quelle seiner Unlust zählte Epikur den Schmerz. Wie bereits bekannt, stand für Epikur die körperliche Schmerzfreiheit und seelische Ruhe im Vordergrund seines Lustprinzips. Seine Lust stützt sich auf die Schmerzfreiheit und -losigkeit und überlässt dadurch der katastematischen Lust die vorrangige Rolle. Für Epikur ist jedes Ende unserer Handlungen davon gekennzeichnet, „frei von Schmerz und Angst zu sein“, was auch seine Maximen für ein gelungenes und angenehmes Leben darlegten.¹⁴⁸ Man könnte sagen, dass die Lust bei Epikur ein innerer Kompass ist, der uns zum glückseligen und gelungenen Leben leitet. Mit naturgegebenem Gut meinte Epikur, dass wir von Natur aus nach Lust streben und Schmerz vermeiden, genauso wie wir von Natur aus Schnee als kalt und Feuer als heiß empfinden. Wie bereits angeführt wurde, kennzeichnet Epikur das Vergnügen das Freisein von Schmerzen im Körper sowie Problemen in der Seele.¹⁴⁹ Die beiden anderen Quellen der Unlust, also die Furcht und Begierde, werden durch die irreführende Vernunft beeinflusst, die nur durch rationale Unterweisung aufgehalten werden kann. Beim Schmerz funktioniert dies nicht so einfach. Selbst die beste Methode kann den Schmerz nicht bekämpfen. Für Epikur war seit Beginn an das eigentliche Übel dasjenige, das auf die Unlust zurückgeführt werden kann. Die Vernunft soll dabei eine wichtige Rolle spielen, da sie „abgeleitete, relative Werte schaffen und mit Hilfe dieses Vermögens den Schmerz zumindest zum Teil doch umwerten“ kann.¹⁵⁰ Um das zu ermöglichen, soll ein sogenanntes Tauschgeschäft mit dem Schmerz eingegangen werden, auch hedonistisches Kalkül genannt. Infolgedessen soll ein Weg der Mitte gegangen werden, in dem auf die augenblickliche Lust verzichtet wird, um später dadurch noch größere Lust und Freude zu erlangen. Dabei sollen die Folgen jeder Handlung zuerst dahingehend hinterfragt werden, ob sie mehr Lust oder Unlust bereiten würden. Damit schrieb Epikur dem Schmerz eine ganz neue, positive Rolle zu. Andererseits fand er auch einen weiteren Weg, den Schmerz zu überwinden, nämlich indem er Schmerz durch die Lust kompensierte und übertönte.

Das Übertönen von Schmerz gilt aber nicht nur für gegenwärtige Situationen, wenn beispielsweise die Kopfschmerzen bei schöner Musik aufhören, sondern kann auch durch zukünftige oder vergangene Erinnerungen, die mit Freunde verknüpft werden, hervorgerufen werden. Nach Hossenfelder (2013) bedarf es aber nicht nur an rationalen Mitteln, sondern auch an „einer Art Psychotechnik der Verdrängung oder Überlagerung von Erlebnissen durch andere.“¹⁵¹ Wenn dies auch nichts half, stellte Epikur folgende Aussage bereit: „Entweder die Zeit oder das Leid ist klein.“¹⁵² Dies oder das bedeutet, dass ein großer Schmerz sehr kurz andauert und im schlimmsten Fall schnell zum Tod führt. Chronische Schmerzen

¹⁴⁸ vgl. DL, 1931-1972, S. 653: 128

¹⁴⁹ vgl. DL, 1931-1972, S. 657: 132

¹⁵⁰ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 174

¹⁵¹ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 175

¹⁵² vgl. Brief an Menoikeus, übersetzt von Cicero in *De Finibus* „*Si gravis; si longus, levis*“, S. 184

hingegen bringen nur geringe Schmerzen, die durch Lust kompensiert werden können, so Epikur.¹⁵³ Dies alles klingt jedoch dennoch nicht besonders positiv.

Epikur führte Hauptlehren an, die den Umgang mit Schmerz erleichterten. Eine davon, die bereits zur Sprache kam, lautet: „Es ist besser, die bestimmten Schmerzen zu ertragen, damit wir größere Lüste genießen.“¹⁵⁴ Die nächste lautet, „Es ist vorteilhaft, sich dieser bestimmten Lüste zu enthalten, damit wir nicht schlimmere Schmerzen erleiden.“¹⁵⁵ Die letzte Hauptlehre lautet, „Keine Lust ist an sich selbst ein Übel. Aber die Ursachen bestimmter Lüste ziehen Unlüste nach sich, die vielmal größer sind als die Lüste.“¹⁵⁶ Was Epikur hiermit meinte, ist offensichtlich: Nur diejenigen, die ohne Vernunft nach der Lust nicht streben, werden Schmerz erleiden.¹⁵⁷

Beim Lesen Epikurs Hauptlehren springen insbesondere die Textstellen „sich bestimmter Lüste zu enthalten“ und „Ursachen bestimmter Lüste ziehen Unlüste nach sich“ ins Auge. Wenn Epikur tatsächlich als „Schwein“ bezeichnet werden sollte, dem primär nur die genüsslichen Lüste und übermäßigen Ausschweifungen wichtig waren, dann sollte man sich zuerst seine Hauptlehren genau ansehen und zu eigen machen. Denn was Epikur hier deutlich hervorhebt, ist, dass man bedacht mit Lüsten umgehen soll, dass jegliches Übermaß, das Epikur bekanntlich als Übel und als Einschlagen einer falschen Richtung für ein gelungenes und glückliches Leben bezeichnete, vermieden werden sollte. Die dafür notwendigen Werkzeuge setzte Epikur in der Sinnlichkeit fest, da dieser die wichtigsten Instanzen innewohnen, nämlich die Empfindungen, Gefühle, Vernunft und zu guter Letzt die Lust und Unlust. Im Weiteren zeigt auch die erste Hauptlehre „bestimmte Schmerzen zu ertragen“, dass diejenigen in ihrer Überzeugung falsch liegen, „die aus Verweichlichung, d.h. Scheu vor Mühen und Schmerzen, vom rechten Handeln“ abkommen.¹⁵⁸ Manchmal ist es aber schwer, dass sowohl Lust abgelehnt und Unlust nicht zurückgewiesen wird, weil es die Umstände nicht anders erlauben. Denn ohne diese wäre es einfach, sich der Lust zu bedienen und Schmerz zu vermeiden. Epikur appellierte an dieser Stelle an den Weisen, der so wählen sollte, „daß er durch den Verzicht auf Lüste andere größere erlangt oder durch das Ertragen von Schmerzen schlimmere vermeidet.“¹⁵⁹

3.3. Der antike Epikureismus

Nicht nur Epikur wurde als Hedonist klassifiziert, sondern auch Demokrit, der Sokratesschüler Aristipp und der Mathematiker Eudoxos von Knidos.¹⁶⁰ Um zuerst die Fronten zu klären: Aristipp sah die eigenen

¹⁵³ vgl. Hossenfelder, 2013, S.175

¹⁵⁴ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 266

¹⁵⁵ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 266

¹⁵⁶ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 267

¹⁵⁷ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 267

¹⁵⁸ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 267

¹⁵⁹ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 268

¹⁶⁰ vgl. Kimmich, 1993, S. 12

Empfindungen als das an, worauf sich Menschen irrtumsfrei beziehen können. Eudoxos' Hedonismus, wie bereits im 2.3. Kapitel beschreiben wurde, ist dadurch gekennzeichnet, dass er „die Lust als das höchste Strebenziel“ anerkannte (Stichwort: Strebenstheorie des Eudoxos) und sie sogar „auf die göttliche Ebene“ stellte.¹⁶¹ Dennoch ist nicht überliefert worden, wie Eudoxos über die Eudämonie dachte.¹⁶² Nach Hossenfelder (2017) bestehe vielmehr die Möglichkeit, dass er Platons Ansicht, nach der die Eudämonie der höchste und letztbegründete Wert ist, statt der Lust an diese Stelle setzte.¹⁶³ Beide stellten verschiedene Formen des Hedonismus dar. Epikurs Ethik könnte so verstanden werden, dass er beide Fassungen zusammengefügt und weiterentwickelt hat.

Die Verbindung von Eudaimonismus und Hedonismus haben wir aber nicht Aristipp und Eudoxos zu verdanken, sondern Epikur.¹⁶⁴ Für die Kyrenaiker stand die Lust in einem positiven Licht und wird nicht nur mit der Schmerzfreiheit gleichgesetzt. Zu betonen ist hier, dass die epikureische Ethik anders als die kyrenaische Ethik auf einer naturphilosophischen Basis fundierte, nämlich auf dem atomistischen Materialismus von Demokrit. Dennoch beeinflussen diese und weitere erkenntnistheoretische Skepsis Epikurs eigene Lustdefinition. Durch den Vergleich mit anderen Philosophen zu Epikurs Lebzeiten sowie nach seinem Tod soll aufgezeigt werden, wo insbesondere die epikureische Lehre kritisiert und verpönt wurde. Wie bereits im ersten Kapitel dargestellt wurde, griff auch Platon in seinem Altersdialog „*Philebus*“ eine Lusttheorie auf, indem er sich mit dem Hedonismus auseinandersetzte. Er kam zum Entschluss, dass weder die Lust noch die Erkenntnis das höchste Gut darstellen konnten, sondern bloß die Verbindung beider das höchste Gut bilden.¹⁶⁵ Platon zufolge wird Lust dann erfahren, „wenn ein Mangel erfüllt wird“.¹⁶⁶ Dabei beschränkte sich Platon auf den Prozess, in dem Lust erfahren wird. Er beschreibt im *Philebus* die Lust als einen „Zurück-Prozess“.¹⁶⁷ Denn für Platon ist der Schmerz „eine Bewegung gegen die menschliche Natur, während die Lust eine Zurück-Bewegung ist.“¹⁶⁸ Für Aristoteles hingegen ist die Lust „ein Ganzes, und man wird in keinem Augenblick eine Lust finden, deren Gestalt sich erst im Verlauf der Zeit vollendete.“¹⁶⁹ Infolgedessen kann die Lust keine Bewegung sein. Wie bereits Epikur die Freude im Ruhezustand und Bewegung differenzierte, so betrachtete er die Lust als ruhig und ausgeglichen und trennte sie von der Lust in Bewegung. Die ruhige Lust, die die Voraussetzung für ein glückliches Leben bildet, nannte er statische. Diese Einteilung unterscheidet sich aber nach Hossenfelder von der sinnlichen und geistigen Lust, weil sie aus dem negativen Hedonismus resultiert, den Epikur vertritt: die Lust als Freiheit von Unlust.¹⁷⁰

¹⁶¹ vgl. Horn, 2010, S. 161

¹⁶² vgl. Hossenfelder, 2017, S. 35

¹⁶³ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 36

¹⁶⁴ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 42

¹⁶⁵ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 47

¹⁶⁶ vgl. Ortiz, 2013, S. 7

¹⁶⁷ vgl. Ortiz, 2013, S. 7

¹⁶⁸ vgl. Ortiz, 2013, S. 9

¹⁶⁹ vgl. NE X, 1174b:3, übersetzt von Gigon, 2007, S. 425

¹⁷⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 46

Der Begriff Lust kann im heutigen Sprachgebrauch in vielerlei Hinsicht verwendet werden. Ich kann beispielsweise Lust an einer Sache, auf eine Sache oder zu einer Sache haben. Alle Möglichkeiten bieten unterschiedliche Interpretationen an und können mit dem Begriff des Wünschens zusammengeführt werden. Diese Interpretation würde aber Epikurs Vorstellung nicht gerecht werden. Im Grunde genommen liegt das Problem offensichtlich in dem Lustbegriff, der sich nicht mit der heutigen Realität verträgt. Die Philosophie der *Hedoné* weist eine breite Angriffsfläche für antiepikureische Strömungen, wie die Stoikern, christlich-kirchliche Kritikern des Mittelalters und der Neuzeit, auf. Das Christentum und die entstandene Feindschaft der Stoiker sprachen über die übertriebene Wollust, woraus die Übersetzung Epikurs Lust mit dem lateinischen Begriff „*voluptas*“ gleichgesetzt wurde. Als „Schwein“ und „Bahnbrecher der Gottlosigkeit“ wurde Epikur bereits von Augustinus, Hieronymus und anderen bis zum Beginn der Neuzeit genannt.¹⁷¹ Auch lief der Epikureismus ständig Gefahr, an das Christentum adaptiert zu werden. Dies war vor allem im Mittelalter der Fall.

Die Verfeindung gegen Epikur war aber nicht moralischer Natur, sondern vielmehr religiöser, da Epikur die göttliche Vorsehung und die Anwesenheit Gottes in der Welt ablehnte.¹⁷² Dies und die Lustlehre waren die wahren Gründe für die Ablehnung Epikurs. Ein wichtiger Aspekt darunter war die Darstellung von Lukrez schon im 1. Jahrhundert v. Chr., als er in seiner Dichtung „*De rerum natura*“ Epikurs Überzeugung dramatisch ausarbeitete und dabei nicht auf die Kontroverse mit der traditionellen Religion vergaß.¹⁷³ Es war nicht nur Epikur, der sich ausgiebig mit der Lust auseinandersetzte, sondern auch andere wichtige Zeitgenossen, wie der Kyrenaiker Aristipp, Eudoxos von Knidos und Aristoteles sowie Platon, der übrigens als erster den Grundgedanken pflegte, dass die Philosophie als eine Art Lebenshilfe verstanden werden soll.¹⁷⁴ Im Mittelalter prägte der Vanitas-Gedanke „*memento mori*“ („Gedenke des Todes“) die Lebensform der Gesellschaft. Auch bei den Stoikern fand man den Vanitas-Gedanke vor, der einen wichtigen Aspekt der Erlangung von Weisheit und Glückseligkeit darstellte, nämlich die Überwindung der Todesangst, wie in den vergangenen Kapiteln ausführlich beschrieben wurde. Epikur vertritt die Ansicht, dass die Zukunft mit Gelassenheit zu betrachten ist, um ruhig und zufrieden in der Gegenwart leben zu können.

Bereits der römische Dichter Horaz (65. v. Chr. – 8. v. Chr.), der sich selbst als ein „Schweinchen aus der Herde Epikurs“ bezeichnete, befasste sich mit der Verbesserung der Lebensqualität und postulierte eine Sentenz aus der Ode „*An Leukonoë*“, zum 23. v. Chr. entstandenen „*Carpe diem*“ („nutze den Tag“, „pflücke den Tag“).¹⁷⁵ Nicht nur Horaz, sondern auch Philodem, Piso, Caesar, Lukrez und Vergil waren mehr oder weniger Anhänger des Epikureismus. Sie alle beschäftigten sich tiefgehend mit Epikurs Lehren und interpretierten sie auch auf ihre eigene Weise. Das epikureische Gedankengut galt nicht

¹⁷¹ vgl. Neymeyr, Schmidt & Zimmermann, 2008, S. 28-29

¹⁷² vgl. Neymeyr, Schmidt & Zimmermann, 2008, S. 29

¹⁷³ vgl. Neymeyr, Schmidt & Zimmermann, 2008, S. 29

¹⁷⁴ vgl. Kimmich, 1993, S. 11

¹⁷⁵ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 176

nur dem Bereich der Philosophie, sondern auch der Poetik und Rhetorik. Historisch betrachtet (vom 3. bis zum 1. Jahrhundert v. Chr.) wurde der römische Epikureismus hervorgerufen, als die römische Republik zum Caesarismus übergang und daraufhin unzählige Bürgerkriege und Aufstände ausbrachen, gefolgt von sozialen und politischen Krisen.¹⁷⁶ Das Resultat waren Zusammenkünfte von fremden Religionen, Sitten, Philosophen und eine Zunahme der vielfältigen kulturellen und religiösen Angebote, die schlussendlich einen Wertezerfall auslösten.¹⁷⁷ Dieser Wertezerfall ist auch in der modernen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts vorzufinden. Man verabschiedet sich von den alten Sitten, Traditionen und Bräuchen, dazu aber mehr im 4. Kapitel.

3.4. Epikureismus in der Psychologie: Kann Glück beeinflusst werden?

In der Neuzeit wird das hedonistische Prinzip nicht nur in der Ethik, sondern auch in der Psychologie angewandt, beispielsweise in der psychoanalytischen Theorie von Sigmund Freud. Um kurz auszuholen: Freud beobachtete Abläufe von seelischen Prozessen als einen automatischen Vorgang, der durch das Lustprinzip gesteuert wird. In der modernen Psychologie bewährt sich Epikurs Theorie materialistischer Seelenruhe, da die Natur des Geistes ein Ergebnis der Natur ist und aufgrund immerwährender Entwicklung von Zwängen der Bedürfnisse Ausdruck findet. Damit wird gemeint, dass der Geist und seine Fertigkeiten aus der Beschäftigung des Körpers mit der Essenz seiner Existenz hervorgehen. Was mit dem hedonistischen Prinzip gemeint wird, soll im Folgenden erläutert werden: Das hedonistische Prinzip zielt auf die Bestimmung des höchsten Guts ab. Das höchste Gut liegt z.B. in der Seelenruhe, diese ist wiederum auch in der Wissenschaft der Psychologie ein essenzielles Ziel: Dieses wird erreicht, indem psychologische Barrieren durchbrochen und Werkzeuge angeeignet werden, um die eigene Resilienz zu stärken. Demnach streben das hedonistische Prinzip und die Psychologie eine vergleichbare Richtung an.

Die Verknüpfung von Naturlehre und Ethik bietet eine Perspektive, in der die Lust und Unlust klare psychologische Funktionen des Nervensystems erfüllen. Diese Erkenntnis postulierte der französische Chirurg, Anatom, Pathologe und Anthropologe Paul Broca (1824-1880) im 20. Jahrhundert, als er das limbische System entdeckte. So stellte schon Epikur fest, dass die Sinneswahrnehmung in Relation zum theoretischen Wissen steht, während Lust und Unlust in Relation zum praktischen Wissen stehen. Beide Bereiche stehen homolog zueinander. Dies bedeutet so viel, wie dass sie sich gleichliegend zueinander verhalten.¹⁷⁸ Die Psychoanalyse könnte auf die Frage, ob Glück beeinflussbar ist, Antworten liefern. Neben den grundsätzlichen Fragen über ein gelungenes und glückliches Leben scheint auch die Beeinflussbarkeit wichtig zu sein. Dies versuchte der deutsche Psychologe, Soziologe und Pädagoge Mayring

¹⁷⁶ vgl. Kimmich, 1993, S. 36

¹⁷⁷ vgl. Kimmich, 1993, S. 37

¹⁷⁸ vgl. Zimmer, 2008, S. 35-36

genauer zu untersuchen, indem er einen Einblick in die Psychologie bot. Empirische Studien haben vier Hauptkorrelate des Glückserlebens zum Ergebnis. Darunter wurde die bestehende These über Einflussfaktoren auf das Glück hinterfragt, um daraus Strategien ableiten zu können, wie Glück gesteigert werden kann. Ein empirischer Einblick in das Glücksleben unterstreicht den Zusammenhang von Ethik und Glücksforschung. Zu den vier Hauptkorrelaten des Glücks zählen die im Folgenden erläuterten Aspekte¹⁷⁹:

1. Der sozioökonomische Status der Person (familiäre Situation, beruflicher Status, Bildungsstand) korreliert signifikant mit der Lebenszufriedenheit, dem Wohlbefinden und dem Glück.
2. Die soziale Integration der Person (Vertrauensbeziehungen beziehungsweise Partnerschaften, gesellschaftliche Partizipation)
3. Die Gesundheit der Person weist einen hohen Zusammenhang mit Glück und Zufriedenheit auf.
4. Positive Lebensereignisse der Person (Zugewinn- und Erfolgserlebnisse, aber auch negative Lebensereignisse) stellen Wohlbefindenskorrelate dar.

Darunter fallen noch weitere Korrelate in Bezug auf die Persönlichkeit, wie zum Beispiel: Extraversion, emotionale Stabilität, Selbstwert und Kontrollüberzeugung.¹⁸⁰ Als ein weiterer Bereich zur Beeinflussung von Glück werden in der psychologischen Forschung die zahlreichen Glückstherapien angeführt. Dazu formulierte der Psychologe und Pionier auf dem Gebiet der empirischen Messung und Intervention des Glücks Michael W. Fordyce (1944-2011) vierzehn Grundsätze, wie Glück gefördert werden kann:¹⁸¹

1. Werde aktiver und halte dich beschäftigt!
2. Verbringe mehr Zeit mit anderen Menschen!
3. Sei produktiv durch sinnvolle Arbeit!
4. Sei systematischer und plane die Dinge besser!
5. Höre auf, dir Sorgen zu machen!
6. Setze niedrigere Ansprüche und Erwartungen!
7. Entwickle ein positives, optimistisches Denken!
8. Orientiere dich an der Gegenwart!
9. Arbeite an einer gesunden Persönlichkeit (Selbstakzeptanz)!
10. Entwickle eine nach außen gerichtete soziale Persönlichkeit!
11. Sei du selbst!
12. Eliminiere negative Gefühle und Probleme!
13. Die engsten Beziehungen sind die wichtigsten!
14. Erkenne, dass Glück wertvoll ist!

¹⁷⁹ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 89

¹⁸⁰ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 89-90

¹⁸¹ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 91

Fordyce führte fünf Studien mit ungefähr 500 Personen durch, um seine Glückstherapie nachweisen zu können. Sein umfassendes Programm hatte einen Erfolg erzielt.¹⁸² Diese Ansätze der Glückstherapien werden insbesondere in der *Positiven Psychologie* vertreten, die auf Martin Seligman beruht. Dabei soll sich die *Positive Psychologie* besonders auf die „Entwicklung von Interventionsansätzen zur Unterstützung von Stärken und Tugenden des Menschen“ und die „Untersuchung der Interaktionen von menschlichen Stärken und Tugenden mit der Welt über den Lebenslauf“ beziehen.¹⁸³ Der Tugendkatalog, der in 16 Sprachen verfügbar ist, wurde ideologiekritisch infrage gestellt und ihm wurden negative Meinungen, wie der Vergleich mit 0815-Persönlichkeitstests, entgegengebracht. M. Seligman, T. Rashid und A.C. Parks (2006) stellten einen Ablaufplan vor, der über das Internet verfügbar ist und das Ergebnis bewirkt, Depressionswerte durch monatliche Durchführungen von positiv-psychologischen Übungen zu verbessern.¹⁸⁴ Im Ablaufplan enthalten sind folgende Schritte, die die Person auffordern, Folgendes zu tun:¹⁸⁵

1. Messen Sie mit den Charakterstärkefragebögen (siehe im Vorangegangenen) Ihre Persönlichkeit, legen Sie Ihre fünf (von 24) ausgeprägtesten Stärken fest und denken Sie darüber nach, wie Sie diese in Ihrem täglichen Leben noch verstärken könnten!
2. Schreiben Sie drei Dinge nieder, die heute gut gelaufen sind, und begründen Sie, warum sie gut gelaufen sind!
3. Stellen Sie sich vor, Sie seien nach einem fruchtbaren und befriedigenden Leben verstorben. Was wünschen Sie sich, sollte in Ihrem Nachruf stehen?
4. Schreiben Sie einen ein- bis zweiseitigen Essay darüber!

Das angeführte Programm dient zwar der Depressionstherapie, kann aber auch in eine „individuelle Problemanalyse“ umschwenken, die auch für negative Lebensaspekte relevant ist.¹⁸⁶ Dieser Plan sowie unzählige andere Programme der Psychologie (insbesondere der kognitiven Psychologie) geben den Menschen mögliche Werkzeuge dafür, wie sie bestimmte Erfahrungen, Lebenssituationen, Schmerz, Leid und so weiter auf ihre Weise handhaben können. Dass nun das Glück beeinflusst werden kann, ist in der Psychologie von zwiespältigen Meinungen geprägt. Mayring meinte, dass die positiven Antworten zwar überwiegen, aber warnt vor einer Ideologie. Auch der Philosoph Theodor W. Adorno sah die Möglichkeiten des Glückserlebnisses in den Erfahrungen „der spezifischen Individuen mit ihren jeweils besonderen Prägungen“ und stellte alle „Spezialdisziplinen, die für sich beanspruchen, Menschen zu ihrem Glück verhelfen zu können“ in Frage.¹⁸⁷ Ihm zufolge besteht die Gefahr, dass, wenn dem Men-

¹⁸² Verweis auf Quelle zu seinen Studien: Fordyce, M. W. (1974). *Human happiness: The findings of psychological research*. Fort Myers. Und: Fordyce, M. W. (1977). *Development of a program to increase personal happiness*. *Journal of Counseling Psychology*, 24, S. 511–520.

¹⁸³ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 94

¹⁸⁴ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 100

¹⁸⁵ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 101

¹⁸⁶ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 101

¹⁸⁷ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 44

schen „»falsche« Bilder eines nur scheinbaren, vorgeblichen Glücks“ aufgetischt werden, „die Perspektive auf »wirkliches« Glück als erst Herzustellendes“ umgestellt wird.¹⁸⁸ Infolgedessen warnte Adorno vor falschem Umgang mit Glücksversprechungen und Pseudotherapien. Nicht nur im 20. Jahrhundert wurden hohe und überzogene Erwartungen an Therapien und Therapeuten gehegt, sondern auch heute. Vielmehr sollte man sie als mögliche Argumentationswege und Möglichkeiten betrachten, die aber nicht automatisch das Glück sichern, sondern nur in gewisser Weise dazu beitragen können. Psychologische wie spirituelle Übungen, beispielsweise Meditationshilfen, bieten Möglichkeiten, sich mit dem Selbst auseinanderzusetzen, dort anzusetzen, wo die Unsicherheit primär herrscht und Schwächen den weiteren Weg blockieren. Zudem sollen durch psychotherapeutische und psychoanalytische Verfahren psychisches Leiden, Unglück, Depressionen, Zwänge und Ängste, und so weiter gelindert und reduziert werden. Diesen Maßnahmen kann nämlich schon viel Bedeutung zugeschrieben werden. Nach Mayring läuft heute die Philosophie Gefahr, „im Sumpf der Ratgeberliteratur“ zu versinken, „sobald sie versucht, im Versprechen einer Herstellung von Glück mit Esoterikern, Sektierern, »positiven« Psychologen zu wetteifern“.¹⁸⁹ Infolgedessen ist Mayring folgender Meinung:

Was Sinn, was Glück sei, muss jeder und jede sich für sein und ihr Leben selbst beantworten. Die Antworten, die bedeutende Philosophen der Vergangenheit jeweils für ihr Leben, ihre Zeit und Gesellschaft gefunden haben, mögen in der Gegenwart bei der Stellung der richtigen Fragen helfen (Mayring & Rath, 2013, S. 121).

Demzufolge besteht nach Mayring auch die Annahme, dass alte Theorien und Antworten nicht direkt von der modernen Gesellschaft übernommen werden können, sondern vielmehr im Zuge einer Erweiterung (siehe Kapitel 4.2.). Denn „wer über das Glück philosophieren will, verwickelt sich leicht in Widersprüche: Glück ist keine leichte Sache – aber es ist zugleich das Allereinfachste“, so Mayring.¹⁹⁰ Gehen wir nun weiter. Da heute die Aufmerksamkeit auf das eigene Wohlbefinden gerichtet wird, würde genau hier die epikureische Lehre Platz finden können. Der erste Begriff, der nun behandelt werden soll, ist das Wohlbefinden. Die Definition des Wohlbefindens wird nach Erkenntnissen der aktuellen Erforschung in zwei Bereiche geteilt: in den hedonistischen und den eudaimonischen Teil. Der hedonistische Teil verbindet das Wohlbefinden mit „Glück, positiven Affekten, niedrigen negativen Affekten“ und der „Lebenszufriedenheit“, während der eudaimonische Teil das „positive psychologische Funktionieren, die optimale Erfahrung und die Weiterentwicklung“ definiert, so Fiorina Giuliani.¹⁹¹ Der Begriff ist „multidimensional“ und wird nicht mit Glück und der „Abwesenheit von Leid und Störungen“ gleichgesetzt. Das Wohlbefinden wird in „subjektives, psychologisches und soziales“ unterteilt: Das subjektive Wohlbefinden basiert auf dem hedonistischen Konzept, innerhalb dem der Mensch „im Allgemeinen nach der Maximierung von Zufriedenheit, Freude und Glück im Leben strebt und Schmerzen und Leid

¹⁸⁸ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 44

¹⁸⁹ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 121

¹⁹⁰ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 122

¹⁹¹ vgl. Giuliani, F. In: Positive Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik

vermeidet“, so Giuliani.¹⁹² In diese Kategorie werden neben „Arbeitsbedingungen“, „Familienverhältnisse(n)“ und „Wohnsituation“ auch andere essenzielle Lebensbereiche gezählt, wie „Freunde, Freizeit, Gesundheit, Umwelt, materielle Besitztümer“, und so weiter.¹⁹³ Der Mensch kann hier gleichzeitig mit einem Bereich zufrieden und einem anderen unzufrieden sein. Die zweite Komponente ist das psychologische Wohlbefinden. Dieses Wohlbefinden richtet sich an die Autonomie des Menschen, das „persönliche Wachstum“ sowie die „Selbstrealisierung“. ¹⁹⁴ Das psychologische Wohlbefinden kann durch eine autonome Lebensführung, die Bewältigung der „Umweltanforderungen“, das „persönliche(n) Wachstum“, die Pflege von „positive(n) Beziehungen mit anderen Personen“, das Erkennen des „Sinn(s) im Leben“ und die Selbstakzeptanz erhöht werden.¹⁹⁵ Wie bereits veranschaulicht wurde und insbesondere in den nächsten Kapiteln dargestellt wird, spricht die hedonistische Ansicht dem „Erleben von Vergnügen“, beispielsweise der „Erfüllung von subjektiv empfundenen Bedürfnissen“, eine große Bedeutung zu, die die elementare Voraussetzung von Wohlbefinden darstellt.¹⁹⁶ Dahingegen liegt das Herzstück der eudaimonischen Ansicht in den Bedürfnissen, die in der menschlichen Natur wurzeln und nach Aristoteles zum Wachstum des Wohlbefindens führen. Demzufolge besteht die Annahme, dass das Wohlbefinden auf den Tugenden beruhe, was wiederum bedeuten würde, dass man „in Übereinstimmung mit dem wahren Selbst“ leben sollte.¹⁹⁷

3.5. Ciceros Kritik

Die Rezeption der epikureischen Philosophie hing auch stark von den Zeugnissen Ciceros und Senecas ab. Neben Ciceros Einfluss auf das Denken der Renaissance wurde er auch aufgrund seiner Sprache und Rhetorik als einer der einflussreichsten Autoren der Antike verstanden.¹⁹⁸ In seinem Werk „*De finibus bonorum et malorum*“ erörterte Marcus Tullius Cicero (106-43 v. Chr.) die Frage nach dem höchsten Gut und dem größten Übel. Mit seinem Titel meinte Cicero die „Grenz- und Extremwerte des Guten und des Bösen“, in dem beide Werte als „absolute Fixpunkte“ gekennzeichnet werden, „an denen sich der Mensch in seinem Tun und Lassen“ ausrichtet.¹⁹⁹ Im Genaueren beschäftigte er sich mit der Frage nach der Vernunft, die eine wichtige Rolle in der Naturphilosophie spielt und zeigte auf, in welcher ethischen Auffassung sie besonders vertreten ist. Er untersuchte auch die Frage, worin die menschliche Natur liege und was die Menschen zu ihren Handlungen bewegt. Was das höchste Gut ist, sollte nach Cicero nicht nur der Philosophie, sondern uns selbst würdig sein, damit unser Leben, unsere Grundsätze und unsere Einstellungen korrigiert werden können.²⁰⁰ In den ersten beiden Büchern legte er sich selbst

¹⁹² vgl. Giuliani, F.

¹⁹³ vgl. Giuliani, F.

¹⁹⁴ vgl. Giuliani, F.

¹⁹⁵ vgl. Giuliani, F.

¹⁹⁶ vgl. Giuliani, F.

¹⁹⁷ vgl. Giuliani, F.

¹⁹⁸ vgl. Kimmich, 1993, S. 65

¹⁹⁹ vgl. Merklin, 2015, S. 3

²⁰⁰ vgl. Cicero, In: *De finibus*, 52:IV

als Gesprächspartner fest und zeigte durch seine Position die Widerlegung der epikureischen Lehre. Andererseits ging es Cicero auch um „das richtige Argumentieren und das angemessen diskursive Verhalten bei philosophischen Themen“, so Kohlmann.²⁰¹

Die erste Kritik, die Cicero an der Theorie Epikurs äußerte, war die Wechselwirkung von Lust und Seelenruhe. Nach ihm harmonieren beide schlecht miteinander. Dennoch merkte Cicero schnell, dass es sich im Vergleich zum kyrenaischen Verständnis der Bezeichnung „Lust“ in Epikurs Theorie um eine Bedeutungsverschiebung handelte. In Ciceros Werk „*De finibus*“ widmete Cicero zwei Abschnitte der Darlegung und der Kritik der epikureischen Ethik. Das erste Buch beschreibt die epikureische Ethik, die besonders von Torquatus verteidigt wurde. Es wird erläutert, wieso Epikur die Orientierung an der Lust und die Vermeidung von Schmerz für die vernünftigste Gestaltung des Lebens hält. Das zweite Buch zeigt Ciceros Kritik an der epikureischen Ethik. Epikurs Ansicht, unter der der Verfall der Empfindungen beim Eintritt des Todes gemeint wird, wurde von Cicero kritisiert, weil man laut ihm das Geistige und das Körperliche als ein Ganzes erfassen und nicht trennen durfte. Seine Kritik hatte die Absicht, dass das Ganze (Geistige und Körperliche) als etwas Gutes zu verstehen ist. Die körperlichen Schmerzen würden sich nämlich im Geist manifestieren.²⁰² Auch biologisch betrachtet kann die Seele schwer vom Körper weggedacht werden. Es ist deshalb schwer, weil unser Denken, Fühlen und Wollen (also die Seele und der Geist) nur unter der Voraussetzung eines funktionierenden biologischen Systems (wie das Gehirn, Nervensystem) möglich ist: „Die Seele muß eine Eigenschaft des Gehirns sein und nicht eine davon getrennte Wesenheit.“²⁰³ Dies bedeutet so viel, wie dass die neurologische und biologische Komponente gegen die dualistische Auffassung von Seele und Körper steht. Die Berücksichtigung des Körpers führt auch zur Berücksichtigung der Sinnesorgane. Die Sinnesorgane sind als naturgemäß anzusehen, denen auch Beachtung geschenkt werden muss. So ist die Sinneswahrnehmung vom Körper abhängig und weist eine wichtige Voraussetzung für das Weiterleben auf.

Mit diesem Argument wollte Cicero auf den engen Zusammenhang von Körper und Seele hinweisen. In weiterer Folge bezieht sich Ciceros Kritik auf die inhaltliche Bedeutung der Lust. Cicero behauptete, „daß Epikur selbst nicht Bescheid weiß“ und dass „[...] die Bedeutung, die in den Worten liege, sorgfältig zum Ausdruck“ gebracht werden müsste, weil der Begriff „Lust“ einer eigenen Analyse der Bedeutung unterliege.²⁰⁴ Obwohl Epikur zu wissen meinte, dass das Wesen der Lust das erstrebenswerteste und höchstmögliche Gut sei, ist Cicero der Auffassung, dass sowohl Epikur als auch „die ganze Menschheit in aller Welt über das Wesen der Lust nicht Bescheid [...]“ wissen.²⁰⁵

²⁰¹ vgl. Kohlmann, 2015, S. 8

²⁰² vgl. Cicero, In: *De finibus*, S. 27:IV

²⁰³ vgl. Wuketits, 1987, S. 119

²⁰⁴ vgl. Cicero, In: *De finibus*, S. 5,6:II

²⁰⁵ vgl. Cicero, In: *De finibus*, S. 5,6:II

Die Epikureer vertraten die Meinung, dass die Tugend nur ein Mittel zur Erreichung der Lust ist. Lust ist somit das Ziel aller menschlichen Handlung. Bei Cicero sind aber die Tugend und die Vernunft diejenigen Faktoren, die die menschlichen Handlungen antreiben. Die Tugend ist für ihn die Hauptsache und kann nie ein Mittel sein, wie dies bei Epikur der Fall ist, sondern bloß ein Ziel. Weiters wandte Cicero ein, dass die Begierden einen unzuverlässigen Teil des Geistes darstellen. So behauptet er nicht, dass die Lust das höchste Gut ist, weil sich jeder wünschen würde, Tag und Nacht im Zustand höchster Lust zu sein. Diesem Zustand würden wiederum unsere Sinne nicht standhalten können. Denn die Götter, an die die Epikureer glaubten, könnten ihre Lustgefühle nicht auf den Körper beziehen, sind aber trotzdem glücklich.²⁰⁶ Somit ist für Cicero das erstrebenswerte und das vollkommene höchste Gut des Menschen die Tugend. Dennoch sollte festgehalten werden, dass im ersten und zweiten Buch Ciceros die Darlegung der epikureischen Philosophie negativ geprägt ist, sodass man sich auf die Ausführungen darüber, dass sie gänzlich aus dem Epikureismus entspringen, nur bedingt verlassen kann. Cicero wurde vorgeworfen, sich mit „unfairen und nicht immer sachgerechten Anführungen“ auf die *voluptas*-Lehre eingeschränkt zu haben.²⁰⁷ Nach den ersten beiden Büchern folgte das dritte Buch. Hier beschrieb Cicero die stoische Ethik, die vom Stoiker M. Porcius Cato (95 v. Chr.-46 v. Chr.) vorgestellt wird. Im vierten Buch äußerte Cicero erneut seine Kritik, dieses Mal an der stoischen Ethik. Im fünften Buch werden die Vor- und Nachteile der Lehre von Peripatos, der zu seiner Orientierung Aristoteles als Unterstützung anführte, thematisiert. Dabei knüpfte Cicero im fünften Buch besonders an die Gedanken von Antiochos von Askalon (zw. 140-125 v. Chr. – 68 v. Chr.) an. Weiters stellte Cicero in „*De finibus*“ die Lehre von Antiochos von Askalon dar, der versuchte, die epikureische und die stoische Ethik zu vereinen und einen möglichst logischen Kompromiss aufzuzeigen.

Die Seelenruhe, die für Epikurs Glückbegriff definiert und unabdingbar ist, wird durch Tugenden hervorgerufen, die gleichzeitig nur als Mittel zum Zweck dienen sollen. Da Cicero mit der *Nikomachischen Ethik* von Aristoteles vertraut war, hatte er dadurch auch ähnliche Ansatzpunkte. Um aber zu diesem Erkenntnisweg zu kommen, benötigte es nach Cicero die Erfüllung der Voraussetzungen, nämlich die Zusammenführung der beiden Sphären Seele und Körper, als etwas Gesamtes. In Bezug auf die Wahrheit meinte Cicero, dass der Mensch danach strebt, die Wahrheit zu erkennen. Dabei ist es primär wichtig, die menschliche Natur zu bestimmen, was heißt, gemäß der Natur zu leben. Sie ist nach Cicero von der Vernunft geprägt.²⁰⁸ Bei den Menschen geht es um mehr, als nur darum, Lust zu erlangen. Ein Beispiel dafür wäre: Wenn ich beim Mittagessen etwas esse und es mir Lust und Freude bereitet, bin ich motiviert. Ein anderes Beispiel wäre: Wenn ich einem Freund helfe, obwohl ich nichts davon habe, außer Freude daran, meinem Freund zu helfen. Die Frage lautet hier: Was treibt mich zu diesen Handlungen an? Ist es die Lust oder die Tugend? Nach Cicero sind es die Tugend und die Vernunft, die als

²⁰⁶ vgl. Cicero, In: *De finibus*, S. 115:II

²⁰⁷ vgl. Kuhlmann, 2015, S. 7

²⁰⁸ vgl. Cicero, In: *De officiis*, 1,11-14

primäre Anziehungskraft hier als Antrieb für meine Handlungen dienen.²⁰⁹ Es handelt sich um eine Diskussion über die Vernunft und zwar darüber, ob sie nun als ein Spezifikum der Differenz gesehen werden soll, die die Menschen von anderen Lebewesen unterscheiden soll. Die Epikureer sind dieser Meinung, während Cicero noch einmal die Wichtigkeit unterstreicht, dass der Unterschied in der Vernunft liegt. Cicero kritisierte im Weiteren das Fehlen der Mitte zwischen Lust und Unlust. Cicero postulierte in „*De finibus*“ eine dritte Möglichkeit, die zwischen der Lust und dem Schmerz liege, nämlich die Schmerzlosigkeit: „Wer sieht denn nicht, daß es in der Natur diese drei Möglichkeiten gibt: einmal, daß wir uns im Zustand der Lust, zum anderen, daß wir uns in dem des Schmerzes und zum dritten, daß wir uns in dem befinden, in dem ich jetzt gerade bin [...] nämlich weder in dem des Schmerzes, noch in dem der Lust.“²¹⁰ Ciceros Werk endet aporetisch, ohne jeglichen Schluss. Seine Vergleiche und Aufzählungen sowie Kritikpunkte zeigen auf, wo Probleme in der Ethik vorzufinden sind. Denn es ist alles andere als einfach, zu entscheiden, wie das eigene Leben gestaltet werden soll oder welche moralischen Prinzipien verfolgt werden sollten. Doch Eines ist klar: Die Glückseligkeit muss unter unserer Kontrolle sein. Wenn dies nicht der Fall ist, dann stellt sich die Frage, was nun der Punkt der ethischen Theorien ist.

3.6. Fazit

Die Darlegung der epikureischen Philosophie und somit seiner Wirkungsgeschichte beruht auf fragmentären Abschnitten. Demnach besteht keine andere Möglichkeit, als Autoren anzuführen, die bloße Hinweise zu seiner Philosophie aufzeigten. Die Wirkungsgeschichte Epikurs kann nämlich sowohl richtig als auch falsch rezipiert werden. Eines steht fest: Seine Wirkung hat „volle 700 Jahre, bis zum ausgehenden 4. Jahrhundert n. Chr., Bestand gehabt“ und beweist, dass es sich nicht um bloße Sekten oder Richtungen handeln kann.²¹¹ Die Seelenruhe, die für Epikurs Glückstheorie unverzichtbar ist, wird durch Tugenden hervorgerufen, die gleichzeitig nur als Mittel zum Zweck dienen. Zusammengefasst gelangt man zur *ataraxie* (Seelenruhe), wenn man den Tod nicht fürchtet, Elementarbedürfnissen den Vorzug gibt, Wünsche als optional ansieht, Bedürfnisaufschub betreiben kann (hedonistisches Kalkül) und im Augenblick lebt.²¹² Hossenfelder brachte eine mögliche Schlussfolgerung, dass, wenn die vielen Verwendungen des Lustbegriffes betrachtet werden, am Ende „[...] nichts mehr als die Positivität“ bleibe, was bedeutet, dass er jeden Lustbegriff als beliebigen Bewusstseinsinhalt bezeichnete, wenn wir ihn für gut halten.²¹³ Wie Epikur die Lust als höchstes Gut, das naturgemäß verstanden wird, anerkannte, brachte Hossenfelder ziemlich einleuchtend auf den Punkt. Dass Lust positiv und Unlust negativ gedeu-

²⁰⁹ vgl. Cicero, In: *De finibus*, S. 115:II

²¹⁰ vgl. Cicero, In: *De finibus*, S. 16:II

²¹¹ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 141

²¹² vgl. Rubenbauer, 2014

²¹³ vgl. Zimmer, 2008, S. 51

tet werden, steht außer Frage. Die Lust zeigt sich beim Hungergefühl, das durch das Essen in den natürlichen Zustand zurückversetzt wird, also somit im Essen. Die Lust ist die „Rückkehr in den natürlichen Zustand“, der offensichtlich erstrebt wird und die Wiederauffüllung des Mangels sowie die Beseitigung der Unlust impliziert.²¹⁴ Infolgedessen dient das Essen als Mittel zum Zweck und kann keinen Eigenwert besitzen, weil es das Sattwerden erfüllen soll und falls nicht, es als Übel bezeichnet werden kann. Bei der Lust ist dies nicht der Fall.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Lustlehre ist die Freundschaft. Wenn wir von wahrem Glück (Eudaimonia) sprechen möchten, ist damit eine bewusste und kluge Lebensführung gemeint, die weit über vergängliche Glücksgefühle, berufliche Erfolge und Reichtümer hinausgeht. Dabei bestreitet Epikur aber nicht, dass Freundschaften für einen selbst und die anderen „Erzeugerinnen von Lüsten“ sind.²¹⁵ Freundschaften machen das Leben einfacher und angenehmer. Man kann solche Bünde nur knüpfen, wenn die Freunde genauso geliebt werden, wie man sich selbst liebt, weil wir die Lust verspüren, uns selbst über ihre Freuden zu freuen wie über die eigenen. So würde auch der Weise wählen und „dem Freund in derselben Weise gesinnt sein wie gegen sich selbst und dieselben Mühen, die er um seiner eigenen Lust willen auf sich nehmen würde, die wird er auch um der Lust des Freundes willen auf sich nehmen.“²¹⁶ Demnach sah Epikur die Sicherheit in freundschaftlichen Bündnissen, die sich in einem privaten und eingeschränkten Umkreis bewegen.

Die Epikureer wurden kritisiert, weil ihr Verständnis von Glück „negativ“ ist und sie den Lustbegriff nicht mit dem Gefühl der Macht über sich und über die Macht selbst, sondern vielmehr in „der Furchtlosigkeit in Hinsicht auf Götter und Natur“ begriffen.²¹⁷ Nietzsche beispielsweise war zwar kein Hedonist, dennoch beschrieb er Lust und Unlust als „Begleiterscheinungen“, weil für ihn Lust ein „Plus-Gefühl von Macht“ ausdrückte.²¹⁸ Demzufolge soll die Lust „ein relationales Gefühl“ darstellen, das „nicht mehr die Empfindungen harmonischer Ganzheit und individueller Autonomie“ impliziere.²¹⁹ Denn „dieses Gefühl ist bei Nietzsche nämlich mit dem höchsten Grad von Macht verbunden und wird Glück genannt“.²²⁰ Nach Nietzsche fehlte „die Herrschaft über die Natur und das daraus strömende Gefühl der Macht“.²²¹ Der Kritik zur Folge beschäftigen sich die Epikureer nur mit der Pflege ihrer Empfindlichkeit und würden dadurch jeden Widerstand, den die Unlust zur Folge hat, nicht verkraften können.²²² Der Mensch kann zwar nach Wohlbefinden und Glück streben, muss aber auch verstehen können, dass die Abwesenheit des Einen (Unlust), die Begünstigung des Anderen (Lust) ist. Dies führt dazu, dass Nietzsches Meinung legitim erscheint, da das epikureische Glück vielmehr durch die Abwesenheit

²¹⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 52

²¹⁵ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 286

²¹⁶ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 287

²¹⁷ vgl. Kimmich, 1993, S. 238

²¹⁸ vgl. Kimmich, 1993, S. 238

²¹⁹ vgl. Kimmich, 1993, S. 238

²²⁰ vgl. Kimmich, 1993, S. 238

²²¹ vgl. Kimmich, 1993, S. 238

²²² vgl. Kimmich, 1993, S. 238

von Unlust definiert und somit auch durch Negation bestimmt wird. Dennoch ging es Nietzsche um die Macht und um das Verhältnis der Starken und Schwachen. Für ihn bedeutet das Nicht-Verkräften des Widerstands bloß „Verlust der Macht“, für Epikur hat dies aber eine viel größere Bedeutung. Nach Epikur stört Macht die Seelenruhe, denn sobald die Unlust überwunden wird, entsteht eine größere Lust, die das Leben umso schöner macht. Schlussendlich ist es besser, bestimmte Schmerzen zu ertragen, um größere Lüste zu genießen.²²³ Die epikureische Philosophie findet dort Platz, wo sie als mehr als nur eine therapeutische Lebenshilfe verstanden wird, nämlich als Funktion von Selbstpraktiken, bei Auseinandersetzungen über die Schönheit der Existenz und zu guter Letzt im Umgang mit Angst und Furcht. Es gilt, klar zu machen, dass die Idee eines gelungenen und guten Lebens nicht automatisch einen idealen Grenzwert darstellen soll, sondern vielmehr eine kritische Richtlinie kennzeichnen soll, die uns „vermeidbare Irrationalitäten, vermeidbare Blockierungen und vermeidbare Leiden im Lebenszusammenhang von Individuen und Gesellschaften“ verdeutlichen soll.²²⁴

Eines ist gewiss: Der Gebrauch von Lüsten und die Sorge um sich, sprich, die antiken Selbstpraktiken, erhalten insbesondere durch die Thematisierung in M. Foucaults Werken wiederholt Aufmerksamkeit. Der französische Philosoph des Poststrukturalismus, Historiker, Soziologe und Psychologe Foucault (1926-1984) stellte eine Reihe von Praktiken und Techniken zur Verfügung, die keine Verhaltensregeln abbildeten, sondern der „Ästhetik der Existenz“ dienten. Dazu aber im Kapitel 5.3.1. mehr. Eine besondere Aktualität im Sinne der epikureischen Philosophie sprach Hossenfelder folgenden Aspekten zu: Die epikureische Philosophie ist eine Alternative zur neuzeitlichen Einstellung; ein anderer Gebrauch der Wissenschaft, indem Epikur die Wissenschaft „als unmittelbares Werkzeug zur Glückseligkeit“ heranzieht. Epikur appelliert nicht an die „Gemeinschaftsleistungen“ und somit nicht an das Gemeinwohl, sondern an jede*n Einzelne*n. Er erinnert daran, dass die Philosophie eine Wissenschaft als „konkreter Entwurf einer Lebensform“ verstanden werden soll.²²⁵ Die Antwort auf die Fragen, wie nun die Freundschaft mit der Lust verbunden wird und wie die Freundschaft dennoch eine Quelle der Lust sein kann, lautet: Da Epikur die Sicherheit in freundschaftlichen Bündnissen schätzte, lag für ihn die Freude und Glückseligkeit besonders in der Pflege von Freundschaften, die gleichzeitig Lust um der Freundschaft willen hervorruft. Dies wiederum unterstreicht die Verbindung von Lust und Freundschaft. So meinte der epikureische Dialogpartner Torquatus, dass als Voraussetzung zur Erreichung einer Freundschaft die Lust als das höchste Gut positioniert werden sollte, sonst würde es gar keinen Grund geben, Freundschaften zu knüpfen.²²⁶ Die Bedeutsamkeit der Freundschaft darf nicht beiseitegeschoben werden, denn ein Konzept, das bloß auf der individuellen Selbstkonstitution beruht, hat einen möglichen „Selbstverlust“ oder „Opfertod“ zur Folge, so Kimmich.²²⁷ Es geht um die „Selbsterhaltung“, die „als Genuß“ zu verstehen

²²³ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 266

²²⁴ vgl. Kimmich, 1993, S. 245-246

²²⁵ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 154

²²⁶ vgl. Hossenfelder, 2013, S. 288

²²⁷ vgl. Kimmich, 1993, S. 26

ist und als Bestimmung des Menschen gilt.²²⁸ „Sie wird gestört oder unmöglich gemacht“, einerseits „wenn die individuellen Voraussetzungen (psychischer oder physischer) Gesundheit fehlen“, andererseits „durch die Gesellschaft, die zur Arbeit zwingt und damit die Menschen nicht nur um den momentanen Genu[ss], sondern um die Genu[ss]fähigkeit überhaupt bringt.“²²⁹

4. Aufklärung und Kritik des Epikureismus und Hedonismus

Das nun beginnende Kapitel soll das Verhältnis zwischen praktischer und theoretischer Philosophie beleuchten, und gleichzeitig die systematische und historische Ansicht der Philosophie miteinbeziehen. Im Weiteren wird kurz der Unterschied zwischen Hedonismus und Epikureismus aufgezeigt, um den Hedonismus später dann von Epikur abgrenzen zu können. Die Hedonisten orientierten sich an der Empirie, indem sie die Bedeutung des Diesseits, des Hier und Jetzt, betonten und nicht – wie heute missverstanden wird – das ausschweifende Suchen nach dem ewigen Genuss. Bisher wurden die philosophischen Traditionen vernachlässigt, die sich im Laufe der Philosophiegeschichte öfters gegen idealistische und theologisch geprägte Glückslehren des mehrheitlichen Geschmacks philosophischer Strömung stellten. Dazu werden der Hedonismus und der mit ihm verwandte philosophische Materialismus gezählt. Im Einzelnen geht es um das Verständnis der epikureischen Ethik, die als negativer Hedonismus bezeichnet wird. Wie wir wissen, wird das Streben des Menschen nach Glück, in diesem Sinne nach der Glückseligkeit, teleologischen Deutungen unterzogen. Der Mensch verwirklicht sein Wesen und mit diesem das eigentliche Ziel des Lebens. Das Ziel ist die Glückseligkeit. Es ist umstritten, wie nun das Glück erlangt wird. Bei den hellenistischen Philosophen ist es die Seelenruhe, mit der das Glück erreicht wird. Der Hedonismus, der als Vorreiter des Eudämonismus (Glückseligkeit) verstanden wird, trachtet nach dem eigenen Wohlergehen, wird aber durch die fehlende Abgrenzung zum materiellen Genuss, wie zum Beispiel Besitz, negativ konnotiert. Dieser Blickwinkel soll mithilfe dieser schriftlichen Arbeit ebenfalls neu erarbeitet werden. Eines steht fest: Die Epikureer waren keine Hedonisten gewesen, werden aber als solche kritisiert. Die Schüler Epikurs hätten vielmehr als bescheidene Privatleute versucht, ein ethisches und gutes Leben zu führen.²³⁰ Zudem soll hier die Rolle des Hedonismus insbesondere in unserer konsumorientierten Gesellschaft aufgegriffen werden. Um den Unterschied zwischen dem Epikureismus und dem Hedonismus darzustellen, ist es Voraussetzung zu wissen, dass der Hedonismus eine Vielfalt von Arten mit sich bringt. Dabei werden der ethische, antike und neuzeitliche Hedonismus

²²⁸ vgl. Kimmich, 1993, S. 236

²²⁹ vgl. Kimmich, 1993, S. 236

²³⁰ Hahn, 2010

differenziert. In seiner Gesamtheit betrachtet, steht der Hedonismus für „die Abwesenheit von Übel und die Erfüllung von Lust.“²³¹

Die Darlegung einer gelungenen und glücklichen Lebensführung (im Späteren als Lebenskunst bezeichnet) ist nur der Anfang komplexer Phänomene sowie Probleme, die sich uns dabei in den Weg stellen. Die Komplexität breitet sich von der Fehlinterpretation der vergangenen Begrifflichkeiten, weiter über die Anpassung der Lehren an die moderne Gesellschaft, bis hin zum heutigen Verständnis eines Konzepts des Lebens aus. Allein schon die Klärung von Begriffen bisher und im weiteren Verlauf der Arbeit war und ist unausweichlich, weil sie sich nicht von selbst erklären. Denn in jedem Begriff steckt auch ein bereits verstandenes Konzept oder eine Vorstellung, worum es sich handeln könnte. Wilhelm Schmid ist ein zeitgenössischer Philosoph, der sich mit der Lebenskunst und dem Glück einer postmodernen Gesellschaft beschäftigt. Er hat eine plausible Erklärung dafür, „einen Begriff von etwas zu haben“, diese lautet, „eine bewusste Auffassung von einer Sache und ihrer Bedeutung gewonnen zu haben und diese Sache von anderen unterscheiden zu können.“²³² Weiter heißt es: „Sich klarer zu werden über den eigenen Begriff etwa des Lebens, ihn für sich selbst zu definieren, ermöglicht, diese Definition anderen mitteilen zu können, um sich über unterschiedliche Auffassungen zu verständigen [...]“.²³³ Bereits der Begriff „*hedoné*“, der kaum mit den Wörtern „Lust“ oder engl. „*pleasure*“ übersetzt werden kann, war ein wichtiges Schlagwort des Epikureismus.

Philodem von Gadara war einer der Vertreter des Epikureismus und hatte neben seinen Epigrammen und Gedichten auch Traktate über ethische Fragen, wofür *Papyri von Herkulaneum* ein Beispiel ist, verfasst.²³⁴ Wichtig ist darin die Schrift über die „*Parrhesia*“, die immer mehr Interesse erfuhr. Auch Foucault hat sich bereits in seiner Ästhetik der Existenz mit diesem Begriff auseinandergesetzt. Für ihn trug der Begriff „*Parrhesia*“ die Bedeutung „psychagogische Methoden der Seelenleitung“, die sich aus der altepikureischen Tradition ableiten.²³⁵ *Parrhesia* setzt sich aus zwei Wortteilen zusammen und bedeutet: griech. *pan* = alles und *rhema* = das Gesagte.²³⁶ Im Ganzen bedeutet *Parrhesia* „freie Rede, gewagtes Sprechen, einem Menschen oder vor einer Gruppe von Menschen mit beträchtlichem Risiko seine Meinung zu sagen.“²³⁷ Horaz beispielsweise widmete sich dem Epikureismus und lebte ein „beschauliches Dichter-Landleben ganz nach epikureischem Muster“, nämlich „nicht zu üppig, aber zufrieden und ausgeglichen“.²³⁸ Das *Carpe diem* des Horaz galt beispielsweise nicht nur zur Verbesserung der

²³¹ vgl. Kadioglu, 2015

²³² vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 187

²³³ vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 187

²³⁴ vgl. Kimmich, 1993, S. 39

²³⁵ vgl. Kimmich, 1993, S. 39

²³⁶ vgl. Lorenz & Ruffing, 2012, S. 64

²³⁷ vgl. Lorenz & Ruffing, 2012, S. 64

²³⁸ vgl. Kimmich, 1993, S. 42

Lebensqualität als Heilmittel gegen die Todesangst, sondern appellierte an das „menschliche Ausgeliefertsein an das ungewisse Schicksal“. ²³⁹ Dazu meinte Horaz, dass „das gegenwärtige zugleich das sei, was genug ist“, ganz im epikureischen Sinne also. ²⁴⁰

Gewürdigt wurde Epikur erst durch Poggio Bracciolini (1380-1459) und Bartolomeo da Montepulciano (1385-1429) im Jahre 1417, und wenig später dann von Ambrogio Traversari (1386-1439), der das Werk „*Vitae philosophorum*“ von Diogenes Laertius übersetzte. ²⁴¹ Danach folgten Versuche, die „epikureische mit der christlichen Vorstellung zu versöhnen“, indem „die Überhöhung der epikureischen Lust zu einer himmlischen Lust“ verstanden werden sollte und „damit (an) eine Spiritualisierung“ appellierte. ²⁴² Eine Wendung nahm das Kräfteverhältnis zwischen dem Stoizismus und dem Epikureismus mit C. M. Wieland (1733—1813) und seinem Roman „*Aristipp*“. ²⁴³ Für die Erneuerung der epikureischen Philosophie war Pierre Gassendi (1592-1655) verantwortlich. ²⁴⁴ Ein hedonistischer Aufklärer, der die lustorientierte Ethik Epikurs verteidigte, war der Glückstechnologe Julien Offray de La Mettrie (1709-1751). ²⁴⁵ Er würdigte Epikurs System in seinem Hauptwerk „*Discours sur le bonheur ou Anti-Sénèque*“ (1748), das so skandalös war, dass er es umbenennen musste, und zwar in „*Senecas De vita beata*“. La Mettrie verfolgte einen epikureischen Lebensstil und teilte seinen Leser*innen in seinem Werk die wichtigsten Aspekte aus Epikurs Lehre mit. Wie auch Epikurs basiert La Mettrie's Ethik auf dem Materialismus, im Genaueren auf einer „Maschinentheorie des menschlichen Geistes“. ²⁴⁶ Auf Broca's Erkenntnis des Limbischen Systems, dass „die Freude bei der Lösung eines mathematischen Problems, das Entzücken beim Anblick des geliebten Partners, das Ergötzen an raffinierten Klangkombinationen, alles Emotionen (sind), denen Erregungen eines Komplexes im ZNS entsprechen“, baute La Mettrie seine Ethik auf. ²⁴⁷ Dabei ging es ihm nicht primär um einen stoischen oder epikureischen Lebensstil, sondern vielmehr darum, dass das Ziel des Lebens positiv bestimmt sein sollte: „Eine ausgezeichnete Konstitution von Leib und Seele, Schönheit, Wissen, Geist, Talent, Charme, Ehren, Wohlstand, Gesundheit, ... – das ist das wirkliche und vollkommene Glück“ heißt es im Anti-Seneca. ²⁴⁸ Der hedonistische Philosoph bemühte sich um das Gedeihen des guten und glücklichen Lebens und somit um die Wiederbelebung des epikureischen Bestrebens. La Mettrie ist der Meinung, dass Menschen, die „auf Grund endogener oder ideologisch induzierter Geisteshaltung sich selbst bei dem Streben nach diesem Glück im Wege stehen“, einer Therapie im Sinne eines epikureischen Seelentrainings bedürfen. ²⁴⁹

²³⁹ vgl. Kimmich, 1993, S. 42

²⁴⁰ vgl. Kimmich, 1993, S. 43

²⁴¹ vgl. Neymeyr, Schmidt & Zimmermann, 2008, S. 30

²⁴² vgl. Neymeyr, Schmidt & Zimmermann, 2008, S. 31

²⁴³ vgl. Neymeyr, Schmidt & Zimmermann, 2008, S. 31

²⁴⁴ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 143

²⁴⁵ vgl. Zimmer, 2008, S. 40

²⁴⁶ vgl. Zimmer, 2008, S. 39

²⁴⁷ vgl. Zimmer, 2008, S. 40

²⁴⁸ vgl. Zimmer, 2008, S. 40

²⁴⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 40

Im Vergleich zum modernen Glücksverständnis, das sehr subjektiv und grenzenlos ist und sich mehr am Verbrauch und Zustand orientiert, definiert sich das Glück im Sinne der antiken Philosophie objektiv, den Blick auf die Erkenntnisse über das Wesen des Menschen gerichtet. Es umfasst gleichzeitig die Ganzheit des Lebens und schließt drei Elemente als emotionalen Höhepunkt ein: Das Element „eines prozess- und gebrauchorientierten „gelingenden Lebens“, das Element „eines retrospektiv „gelingen Lebens“ und das Element der Glücksmomente.“²⁵⁰ Auch Montaigne stellte in seiner Moralistik eine Grundlage antiker Weisheits- und Tugendlehren dar, die eng mit strategischen Klugheitskalkülen verknüpft werden. Montaigne öffnete einen neuen Zugang zu den Sinnen, die wiederum im engen Kontext zu Epikurs Verständnis der Sinnlichkeit und Empfindungen stehen. Er appellierte nämlich an die Sinne, die durch die Dichtung und poetische Sprache angeregt werden. Dies zeigte er anhand der Liebesdichtungen von Vergil und Lukrez auf. Die Sinne eröffnen nämlich nicht nur den Zugang zur Welt, sondern bilden auch das Fundament aller Erkenntnis.²⁵¹ Die Sinne bieten in ihrer Ästhetik neue Wege der Kunst an, „die über die Wahrnehmung der Realität hinausgehen“.²⁵² Dies beweist auch, dass bei Montaigne die Moral und Ästhetik „im Bild einer ständigen poetischen Denk- und Lebensbewegung um das Eigentliche, das Ich, den Körper, den Menschen“ kreisen und somit ganz im Sinne der epikureischen Philosophie stehen.²⁵³

Neben Montaigne gibt es noch andere Humanisten wie Lorenzo Valla (zwischen 1405 und 1407-1457), Erasmus von Rotterdam (zwischen 1466 und 1469-1536), Thomas Morus (1478-1535) und François Rabelais (um 1483-1553), die sich am epikureischen Gedankengang bedienen.²⁵⁴ Die Bedeutung des Epikureismus in der Renaissance ist für die weitere Diskussion der Epikur-Rezeption, die sich weiter über das Selbstverständnis der europäischen Neuzeit ausstreckt, ausschlaggebend, da auch viele Vertreter des Epikureismus, wie beispielweise Francesco Filelfo (1398-1481), Valla und Erasmus, den Epikureismus vielmehr in der „christlichen Glücksvorstellung“ verorteten.²⁵⁵ Auch Gottfried Wilhelm Leibniz berief sich in seinem Hedonismus auf Epikur, Valla und Gassendi.²⁵⁶ Generell entsteht der Eindruck, dass sie die epikureische Philosophie in einen christlich-theologischen Rahmen pressen wollten. Demzufolge darf nicht außen vor gelassen werden, dass die Renaissance einen „christlichen“ Epikureismus anstrebte, aber auch viele andere Facetten beinhaltete. Es gibt auch viele Hinweise darauf, dass Epikurs Wirkung bis ins 19. Jahrhundert gelangte. Diese Wirkung ist aber auf die Utilitaristen zurückzuführen, obwohl sich der Epikureismus vom Utilitarismus deutlich unterscheidet. Wer sich mit Epikur

²⁵⁰ vgl. Goedert & Scherbel, 2009, S. 69-70

²⁵¹ vgl. Kimmich, 1993, S. 82

²⁵² vgl. Kimmich, 1993, S. 82

²⁵³ vgl. Kimmich, 1993, S. 82

²⁵⁴ vgl. Kimmich, 1993, S. 82

²⁵⁵ vgl. Kimmich, 1993, S. 84

²⁵⁶ vgl. Hossenfelder, 2017, S. 143

befasst, muss auch immer damit rechnen, auf „Vorwürfe des puren Materialismus, Atheismus und vulgären Luststrebens“ zu stoßen, so Kimmich.²⁵⁷ Es kann dennoch nicht bestritten werden, dass die Philosophie des Kepos (Epikurs „Gartenphilosophie“) immer dann wiederbelebt wird, wenn die Ordnung der Gesellschaft ins Wanken gerät, der „Selektionsdruck“ steigt und die „Abgrenzung gegenüber dem anderen“ mühevoller wird.²⁵⁸ Dabei steht nämlich die notwendige „Selbstvergewisserung“ im Vordergrund, die auch das Zentrum der epikureischen Philosophie bildet.²⁵⁹ Denn letzten Endes werden diejenigen von den Epikureern belächelt, die sich gegen die „niederen Empfindungen des Menschen“ wenden und zugleich nicht sehen, dass die Epikureer „Gelassenheit und Menschlichkeit, Genuss und Witz“ repräsentierten.²⁶⁰

4.1. Vor- und Nachteile des Hedonismus nach M. Hossenfelder

Aufgrund der negativen Konnotation des Hedonismus wollte Hossenfelder einen positiven Beitrag leisten, in dem er diesem negativen Bild mit Vorteilen argumentativ entgegenwirkt und somit die vorhandenen Schwierigkeiten und Nachteile des Hedonismus offenlegt und zugleich eine Möglichkeit der Umdeutung darlegt. Um gleich mit den Vorteilen zu beginnen, wird der Hedonismus als ein „einheitliches, in sich geschlossenes System“ verstanden, das in jeder Handlung ihre Begründung rational offenlegen kann.²⁶¹ Der Hedonismus kann als Ideal verstanden werden, das dem Weisen auf jede praktische Frage eine rationale Antwort liefern könne, so Hossenfelder. Damit der Lustgewinn als das größte Prinzip des menschlichen Handelns betrachtet werden kann, muss jede Handlung mithilfe des hedonistischen Kalküls daraus abgeleitet werden können.²⁶² Im Weiteren wird der Hedonismus charakterisiert durch „einen deutlichen Rationalitätsvorteil“ im Vergleich zu anderen Ethiken.²⁶³ Ein weiterer Vorteil zeigt sich darin, dass der Hedonismus keine „Motivationsprobleme“ aufweist, wie beispielsweise Kants Bestrebungen, „die Achtung vor dem Gesetz als Motiv“ zu verinnerlichen, die eher zu scheitern scheinen, so Hossenfelder.²⁶⁴ Die Differenz zum Hedonismus zeigt sich darin, dass dieser an das menschliche Interesse appelliert und Lust als ein Gefühl wirken lässt, das positive Empfindungen hervorruft. Das Luststreben braucht keine Motivation, weil die Menschen eben schon durch das motiviert sind, etwas zu tun, was ihnen selbst gut vorkommt. Aufgrund der verschiedenen Lustarten, die der Lustbegriff mit sich bringt, wird der Hedonismus problematisiert. Der Hedonismus würde Gefahr laufen, sich selbst aufzuheben, wenn der Wertunterschied zwischen den Lustarten qualitativ und nicht quantitativ realisiert wird, so Hossenfelder.²⁶⁵ Trennt man die sinnliche von der geistigen Lust, so entstehen zwei Lustarten, von

²⁵⁷ vgl. Kimmich, 1993, S. 88

²⁵⁸ vgl. Kimmich, 1993, S. 52

²⁵⁹ vgl. Kimmich, 1993, S. 53

²⁶⁰ vgl. Kimmich, 1993, S. 88

²⁶¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 44

²⁶² vgl. Zimmer, 2008, S. 44

²⁶³ vgl. Zimmer, 2008, S. 44

²⁶⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 45

²⁶⁵ vgl. Zimmer, 2008, S. 45

der eine wertvoller ist als die andere. Wenn ein qualitativer Wertunterschied erfasst wird, dann beruht der Wertunterschied auf den „artbildenden Eigenheiten“, eben dem, „was in beiden verschieden ist“.²⁶⁶

Die Hedonisten waren sich über das zentrale Problem mehrerer Lustarten sehr wohl bewusst, beispielsweise richtete sich Aristipp, der Begründer des kyrenaischen Hedonismus, offensichtlich an den qualitativen Wertunterschied und vertrat den Wertunterschied qualitativer Natur dort, wo die Lust auftritt: Lust ist stets ein und dasselbe. Sie kann nun freilich im Körper und/oder in der Seele auftreten, und im ersteren Fall ist die Empfindung regelmäßig stärker als im letzteren, so Hossenfelder.²⁶⁷ Man kann zwar zwischen Lustarten unterscheiden, letzten Endes gibt es aber nur eine Lust, die ein und dasselbe ist, nämlich die aus der Sinnlichkeit. Diese Ansicht vertrat auch Epikur. Denn sein Verständnis über die sinnliche und geistige Lust zeigt nichts weiter, als dass er zwar die sinnliche Lust priorisierte, sie aber trotzdem auf die geistige Lust zurückführte, weil sie sich auf die gegenwärtigen Empfindungen bezieht: Epikur lässt keinen Zweifel daran, dass Lust für ihn immer sinnliche Lust ist und dass der höhere Wert der geistigen nur daraus resultiert, dass die Sinne auf die gegenwärtigen Empfindungen eingeschränkt sind, der Geist dagegen die Gegenwart in die Vergangenheit und Zukunft überschreitet und so die gegenwärtige Lust durch Nach- und Vorfreude steigern kann. Bei diesen handelt es sich wiederum nur um Erinnerungen und Antizipationen sinnlicher Lüste.²⁶⁸ Was die „zuständige Lust“ sowie die „Lust in Bewegung“ angeht, sind sie bloße Ergebnisse eines negativen Hedonismus (die Lust als Freiheit von Unlust) und werden nicht auf der gleichen Ebene mit der sinnlichen und geistigen Lust gesehen, so Hossenfelder.²⁶⁹ Ein weiteres Problem des Hedonismus zeigt sich in der Frage, wie sich überhaupt beweisen lässt, dass der Lustgewinn als das höchste Prinzip des menschlichen Handelns gelten kann. Hossenfelder beschreibt dieses Problem als den „naturalistischen Fehlschluss“.²⁷⁰ Der Mensch und alle anderen Wesen streben nach der Lust als das höchste Ziel und somit sind jene Handlungen richtig, die zum Lustgewinn beitragen, weil genau dann die Handelnden sich dem Mittel zur Erreichung ihres Zieles betätigen. Das zusammengefasste Ergebnis dieser Überlegungen ist die Ablehnung der Vorwürfe gegen den Hedonismus, weil sein Prinzip darin besteht, dass das oberste Ziel der Menschen der Lustgewinn ist und „alles andere nur Mittel dazu“ ist.²⁷¹ So befürwortete ja Hossenfelder die hedonistische Auffassung, dass jeder Mensch nach Lust strebe und sie als höchsten Zweck ansieht. Dafür bräuchte es keine weiteren Gründe und Darlegungen, denn das allein reicht schon als Beweis, so Hossenfelder. Diese Tatsache impliziert auch das richtige Handeln der Menschen, wenn sie nach Lust streben: „Denn in Sachen Endzwecke ist der Mensch selbst der höchste Richter, sie können ihm von keiner Seite zwingend

²⁶⁶ vgl. Zimmer, 2008, S. 45

²⁶⁷ vgl. Zimmer, 2008, S. 46

²⁶⁸ vgl. Zimmer, 2008, S. 46

²⁶⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 46

²⁷⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 46

²⁷¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 49

vorgeschrieben werden, weil er als freies Wesen letztlich sich in jedem Falle selbst entscheiden muss.“²⁷²

Dies waren nun die formalen Darlegungen des Hedonismus, auf welche nun die inhaltlichen Prämissen folgen. Als letztes Problem des Hedonismus thematisierte Hossenfelder den „zweifelhaften Lustbegriff“. Die primäre Frage, die hier untersucht werden soll, ist folgende: „Sind Menschen nur auf Lust aus?“. Bisher wurde ausführlich über den Lustbegriff von Epikur und Aristoteles gesprochen, was zum Ergebnis führte, dass aufgrund der sprachanalytischen Aufarbeitung von Gosling der Lustbegriff eine umfangreiche Spannbreite liefert, aber letzten Endes als positiver Bewusstseinsinhalt definiert werden kann (siehe 3. Kapitel, S. 24). Für die Griechen war *hedone* ein *pathos*. Was sie aber mit dem Begriff *pathos* meinten, kann nur sehr schwer ins Deutsche übersetzt werden, so Hossenfelder. Dadurch, dass der Begriff *pathos* bei den Griechen die Sinneswahrnehmungen nach sich zog, konnte er mit dem Wort „Empfindung“ und Affekt präzisiert werden.²⁷³ Lust zählte im Deutschen zu den Gefühlen, die zu den Empfindungen gehörten. Die Sinne sind das theoretische Kennzeichen und Lust und Unlust die praktischen, weil sie Empfindungen implizieren und letzten Endes, wie bei Epikur, Wertungen darstellen.²⁷⁴ Eine mögliche Umdeutung des hedonistischen Systems könnte im Eudismus liegen, so Hossenfelder. Infolgedessen widmete sich Hossenfelder der allgemeinen Handlungstheorie, die der Untermauerung der metaethischen Überlegungen von Epikur dienen sollte. Der Begriff der Handlung soll an dieser Stelle einer genaueren Untersuchung unterzogen werden. Hossenfelder verstand unter einer Handlung „die bewusste Verfolgung eines Zweckes“, unter der Voraussetzung, dass sich die Zwecktätigkeit aus dem freien Willen entfaltet.²⁷⁵ Die gegenwärtige Handlung wird von dem in der Zukunft liegenden Zweck bestimmt, so Hossenfelder.²⁷⁶ Dadurch, dass sie frei ist, verlangt eine Handlung auch eine Entscheidung. Jede Entscheidung leitet sich von einer Norm oder im Genaueren „einem subjektiven Verhaltensgrundsatz“ ganz im kantischen Verständnis her.²⁷⁷ Um sich für eine Handlung entscheiden zu können, muss man sich bloß auf frühere Entscheidungen berufen, so Hossenfelder. Sich für etwas zu entscheiden, kann auf der Überlegung eines zuvor gewünschten Anliegens basieren, um die Entscheidung leichter fällen zu können. Dies kann aber nur unter der Bedingung als Grundsatz dienen, dass eine konkrete Handlung wirklich gewollt wird. Daher soll diese Maxime auf folgende Weise realisiert werden: Eine Entscheidung wird aufgrund einer vorherigen Entscheidung gefällt, solange ein freies Handeln gegeben ist, so Hossenfelder.²⁷⁸

Hossenfelder ging noch weiter und zeigte eine weitere Maxime auf, auf die die obere Maxime zurückgreifen soll. Dabei dachte er an ein Konzept der Wunscherfüllung, auf das in Kapitel 4.2. intensiver

²⁷² vgl. Zimmer, 2008, S. 49

²⁷³ vgl. Zimmer, 2008, S. 50

²⁷⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 50

²⁷⁵ vgl. Zimmer, 2008, S. 53

²⁷⁶ vgl. Zimmer, 2008, S. 53

²⁷⁷ vgl. Zimmer, 2008, S. 53

²⁷⁸ vgl. Zimmer, 2008, S. 54

eingegangen wird. Eines soll an dieser Stelle angeführt werden: Hossenfelder besteht auf eine vom „Willen unabhängige Instanz“, die arrangieren soll, „die Handlungsalternativen zu gewichten“ und dadurch eine Entscheidung treffen zu können.²⁷⁹ Abschließend ist zu sagen, dass für Hossenfelder eine Handlung immer rational zu betrachten ist, solange sie begründbar und aus einem allgemeinen Grundsatz abgeleitet werden kann.²⁸⁰

4.2. Das Konzept der Wunscherfüllung nach M. Hossenfelder

Hossenfelder bezieht sich immer wieder auf den Hedonismus der Antike sowie den Utilitarismus, der für ihn eine neuzeitliche Form des Hedonismus darstellte. Er hinterfragt auch, wie weit der Hedonismus begründet werden kann und stößt bei der Darlegung des Lustbegriffs auf eine fehlerhafte Stelle. Aus den vergangenen Kapiteln ist bereits klar, dass die Epikureer die Lust als das höchste Gut und Ziel des Lebens verstanden, unter der Voraussetzung diese aus der Seelenruhe (*ataraxie*) zu erlangen und keinerlei Furcht vom Tod zu haben. Epikur gab nicht der sinnlichen, sondern der seelischen Lust den Vortritt. Gleichzeitig wertete er Sinnlichkeit und sinnlichen Genuss nicht ab, sondern steigerte dadurch die Bedeutung der Lust.²⁸¹ Dabei soll das Endziel der Epikureer ein Dauerzustand der Lust sein, nicht die grenzenlose Genusssucht. An diese Stelle der größtmöglichen Lust setzt Hossenfelder die Wunscherfüllung, die laut ihm gleichzeitig als Ziel unseres Handelns begriffen werden sollte. Um ein gelungenes Leben führen zu können, müssen Entscheidungen getroffen werden, die wiederum von einer höheren Instanz geführt werden oder von höherem Wert sind. Hossenfelders euchistische Ansicht (Stichwort: *Euchismus*) versteht Wünsche als die Quelle unserer Werte. Hossenfelder gibt dem Wunsch den Vorrang gegenüber dem freien Willen, weil das Handeln weder aus dem Bauchgefühl heraus, noch aus dem freien Willen entspringe. So sind für ihn „alle Alternativen absolut gleichrangig“, demnach ist es auch kaum machbar, ein bestimmtes Verhalten den Alternativen vorzuziehen.²⁸²

Für Hossenfelder steht fest, dass wir dadurch in den Wahnsinn getrieben werden und er meinte, dass die Entscheidung, etwas zu tun oder nicht zu tun, ebenfalls eine Entscheidung benötigt. Gleichzeitig kann keine von vielen Alternativen in Betracht gezogen werden, weil sie sich gegenseitig ausschließen oder zueinander gleichrangig stehen.²⁸³ Demnach benötigt es hier einer „vom Willen unabhängigen Instanz“, einer, die die Alternativen der Handlungen abwägt, um zu einer Entscheidung zu gelangen.²⁸⁴ An diese Stelle setzte Hossenfelder die Wünsche: „Der Wille ist also genötigt, sich bei seinen Entscheidungen an

²⁷⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 55

²⁸⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 54

²⁸¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 28

²⁸² vgl. Zimmer, 2008, S. 55

²⁸³ vgl. Zimmer, 2008, S. 55

²⁸⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 55

den Wünschen zu orientieren, sodass seine fundamentale Maxime sein muss, den Wünschen zu folgen.“²⁸⁵ Ein weiterer wichtiger Aspekt, der entscheidend für unser Maximensystem ist, ist, dass die Maximen durchgehend an die wandelnde Wirklichkeit, Bedingungen und Verhältnisse adaptiert werden sollen. Dies soll durch die eigene Verantwortung geschehen. Hossenfelder verglich es damit: Wenn zu einer bestimmten Zeit etwas Bestimmtes getrunken wird, und dieses Etwas aber nicht mehr vorhanden ist, dann soll man zum nächsten Etwas wechseln, das nicht dasselbe, aber ähnlich ist (in diesem Sinne schmeckt). Dieser Prozess wird von eigenen Wünschen geführt und belässt unser Handeln keinesfalls irrational. Infolgedessen appelliert das Glück mit der Lebenskunst an die enge Verbindung mit der Autonomie und Selbstermächtigung eines Individuums und lässt in weiterer Folge die Reflexion über das Verständnis und die Ausgestaltung des Selbst (damit ist die Selbstverwirklichung gemeint) in den Mittelpunkt der Diskussion rücken. Den Begriff „Wunsch“ leitet Hossenfelder aus der „handlungstheoretischen Funktion“ her und stellt diese als eine „willensunabhängige Wertungsinstanz“ dar.²⁸⁶ Was Hossenfelder damit gemeint haben könnte, ist, dass der Wunsch dem Empfinden zwar ähnlich ist, unsere postmoderne Gesellschaft aber auf eine neuere Wirklichkeit vorbereitet werden sollte. Der mögliche Grund, weshalb Hossenfelder denkt, dass wir in den Wahnsinn getrieben werden und einer höheren Entscheidungsinstanz bedürfen und nicht auf das Bauchgefühl und den freien Willen hören sollten, könnte im Folgenden liegen: Dadurch, dass wir heutzutage einer Informations- und Reizüberflutung ausgeliefert sind, die insbesondere dreimal so viele Entscheidungen jedes einzelnen Menschen benötigt, kann man sich nicht mehr bloß auf das Bauchgefühl und somit auf die Sinnlichkeit, die Epikur wichtig war, verlassen.

Der Unterschied zwischen früher und heute liegt offensichtlich in der ungefilterten Konfrontation der Welt und den anderen mit dem eigenen Ich. Die Epikureer waren solchen Konfrontationen nicht ausgeliefert, demnach reichte ihnen die sogenannte Sinnlichkeit vollkommen aus, die hier auch nicht abgelehnt werden soll. Dennoch bedarf es einer weiteren Instanz, die sich auf die heutige Realität beziehen soll. Das Konzept des Wunsches könnte eine mögliche Lösung sein. Im Genaueren sind Wünsche „eine vom Wollen unabhängige bewusste Beziehung des Subjekts zu bestimmten Sachverhalten“, eine derartige Form der Beziehung, die „ihre Wirklichkeit ihrer Nichtwirklichkeit vorzieht“.²⁸⁷ Ein Beispiel hierfür wäre: Ich wünsche mir Gesundheit und ziehe automatisch die Gesundheit der Krankheit und dem Leid vor. Demzufolge trägt der Begriff bereits Positivität in sich. Das hedonistische Verständnis über den Lustbegriff aber ging nicht von einer Beziehung aus, sondern von der Empfindung und vom Gefühl. Beide Begriffe kennzeichnen eine eigenständige in sich liegende Entität, die alle Beziehungen voneinander als unabhängig charakterisiert. Kurz gesagt: Güter sind die Dinge, deren Wirklichkeit wir uns

²⁸⁵ vgl. Zimmer, 2008, S. 55

²⁸⁶ vgl. Zimmer, 2008, S. 57

²⁸⁷ vgl. Zimmer, 2008, S. 57

wünschen, Übel diejenigen, deren Nichtwirklichkeit wir uns wünschen, so Hossenfelder.²⁸⁸ Infolgedessen steht für Hossenfelder fest, dass das Wünschen „die alleinige Quelle all unserer Wertungen, der positiven wie der negativen“ ist.²⁸⁹ Schon Epikur fragte sich, worin der Ursprung unserer Wertungen liegt. Er kam selbst zum ähnlichen Entschluss, dass es nur die Lust sein kann. Doch scheint die Debatte über den richtig gewählten Begriff und die Übersetzung zu beinhalten, dass es sich bei Epikur vielmehr um einen traditionelleren Begriff handelt, der heute entweder anders gedeutet und somit ersetzt oder durch einen weiteren Begriff erweitert werden soll. Denn Epikur sowie die Hedonisten legte(n) die sinnliche Empfindung als Ursprung unserer Wertungen fest. Die Empfindung Epikurs ist angesichts des Verständnisses von Hossenfelder ein Wert, der zwar den höchsten darstellt und „von dem alle übrigen Werte als Mittel zum Zweck abgeleitet“ werden, aber noch lange nicht die Antwort auf die Frage nach dem Ursprung der Werte liefern würde, so Hossenfelder.²⁹⁰ Man vermutet, dass Wünsche ihren Ursprung in den eigenen Bedürfnissen (wie Essen, Trinken, Sexualität) und somit in Gefühlen haben. Dies würde aber auch bedeuten, dass Epikurs Auffassung stimmen würde, da der Wert auf die Empfindung/das Gefühl zurückgehe, in der/dem wiederum die Lust und Unlust wurzeln. Dadurch, dass Hossenfelder eine vom freien Willen unabhängige Instanz suchte, legte er sie im Wunsch fest. Hossenfelder setzte jeder rationalen Handlung die Begründbarkeit und Zurückführung auf einen allgemeinen Grundsatz voraus. Die Wunschkonzeption würde dabei eine Handlung nicht irrational machen, weil nach Hossenfelder jede Entscheidung auf einem „Vernunftschluss“ beruhe, „auch dann, wenn sie unmittelbar an die Wünsche delegiert wird“.²⁹¹ In diesem Kontext ist der britische Philosoph Bertrand Russell (1872-1970) zu erwähnen, der ebenfalls ein Vertreter des Begriffs *Wunsch* ist. So unterstützte er die praktische Philosophie auf hedonistischer Basis und appellierte an die Wünsche der Menschen, die das Ziel einer Handlung bilden und anschließend von der Vernunft realisiert werden. Russell stellte klar, dass die Vernunft nichts mit dem Ziel zu tun hat, sondern er ihre Aufgabe in der „Suche nach dem optimalen Weg zur Verwirklichung der Interessen“ sieht.²⁹²

Diese Definition könnte man mit Epikurs Definition über die Vernunft gleichsetzen, die bloß ein formales Vermögen darstellt und keine originären Inhalte setzt. Die Vernunft hat für Russell im Weiteren die Funktion, „Blockaden der Erlebnisfähigkeit“ zu beheben und andere Hindernisse, um ein gelungenes Leben führen zu können, beispielsweise „Sündenbewußtsein, Narzissmus und Größenwahn“, zu beseitigen. Die Vernunft kann aber auch helfen, Blockaden der Erlebnisfähigkeit aufzuheben.²⁹³ Nach Epikur ist eine gelungene Lebensführung dann gegeben, wenn sie sich an der Vernunft orientiert und irrationale Strebungen ablehnt, damit könnte er die oben genannten Hindernisse gemeint haben.²⁹⁴ Zusammengefasst hatte Epikur demnach Recht, als er der Meinung war, dass die Vernunft eine „lebenspraktische

²⁸⁸ vgl. Zimmer, 2008, S. 58

²⁸⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 58

²⁹⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 57

²⁹¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 56

²⁹² vgl. Zimmer, 2008, S. 41

²⁹³ vgl. Zimmer, 2008, S. 41

²⁹⁴ vgl. Goedert & Scherbel, 2009, S. 89

Klugheit“ ist und nicht bloß zur „Betrachtung der Welt“ gedacht ist, da sie offensichtlich mehr als dies ist.²⁹⁵

Eine gute Erläuterung des Wunschkonzepts bot Gabriele Oettingen, eine Professorin der Psychologie, die sich in ihrem Werk *„Die Psychologie des Gelingens“* (2015) mit dem Zukunftsdenken und der Selbstregulation beschäftigte. Da der Ursprung des Wunsches auch einen psychologischen Vorgang (Stichwort: Motivationspsychologie) impliziert, kann gesagt werden, dass das Wesen des Wunsches tatsächlich durch das Subjekt bestimmt wird. Durch die Methode des „mental Kontrastierens“ beispielsweise gewinnt das Subjekt die notwendige Energie zum Handeln und kann Hindernisse überwinden, die auf diesem Weg aufkommen, so Oettingen. Beim Prozess des mental Kontrastierens wird die Energie des Surrealen (der Wunsch) ins Reale (in die Wirklichkeit) konstruktiv umgesetzt. Es befähigt somit „zur Entwicklung positiver Phantasien und zum Handeln“, so Oettingen.²⁹⁶ Diese wissenschaftlich geprüfte Methode beinhaltet vier Schritte, genannt „WOOP“, die so viel wie „Wish, Outcome, Obstacle, Plan“ (übersetzt Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan) bedeuten. Das Ergebnis zeigt zielgerichtetes Handeln von kurzfristigen und langfristigen Wünschen. Oettingen brachte es auf den Punkt, als sie von der traditionellen und modernen Gesellschaft sprach. Ihre Ausführungen waren, dass bestimmte Sitten und Prinzipien in der traditionellen Gesellschaft den Menschen eine Bestimmung und Pflicht sowie Funktion und Verantwortung auferlegten und sich nun in der modernen Gesellschaft gewandelt haben. Heute ist es so, dass wir einen großen Handlungsspielraum zur Verfügung haben, in dem Konventionen und Fremdbestimmung kaum noch vorhanden sind, so Oettingen. Dies deckt sich auch mit Schmidts Meinung. Die Selbstbestimmung hat sich heute mehr als nur durchgesetzt, so heißt es in einem Interview mit Schmid:²⁹⁷

Die Menschen kommen mit der Freiheit nicht gut zurecht. Es gibt ja auch keine Ausbildung dafür. Unsere Kultur ist noch völlig darauf fixiert, die Freiheit als Befreiung von unguten Verhältnissen zu verstehen. Das ist eine wichtige Freiheit, aber nur der erste Teil. Der zweite Teil besteht darin, mit der Freiheit umgehen zu lernen, ihr Formen zu geben, eben sich festzulegen und damit auch wieder auf einen Teil von Freiheit zu verzichten. Aus Freiheit (Zeller, 2018).

Demnach ist es wichtig, sich in diesem „Fluch der Freiheit“ zurechtzufinden, indem man mit den richtigen Elementen die richtige Energie für konstruktives Handeln aufbringt. Ein gelungenes Leben soll voll von Zielsetzungen, Wünschen und Sehnsüchten sein, weil sie ein „essentieller Bestandteil und Regulator menschlichen Handelns“ sind und einen „Aufschluss über Werthaltungen, Einstellungen und Selbstwirksamkeitsempfinden“ geben.²⁹⁸ Mit Sehnsucht wird nichts anderes gemeint, als das Verfolgen von kurzfristigen und langfristigen Zielen, die realistisch sind und in das individuelle Leben passen, und die Tatsache, dass es immer etwas geben wird, das wir nicht haben oder haben können, gemeint. Nachdem umstritten ist, was genau das Wesen eines Wunsches ist, also ob Wille, Begierde oder Illusion das

²⁹⁵ vgl. Goedert & Scherbel, 2009, S. 89

²⁹⁶ vgl. Oettingen, 2015

²⁹⁷ vgl. Zeller, 2018

²⁹⁸ vgl. Hoffer, 2016

Wesen beschreiben, zeigten weitere Untersuchungen einer anderen Studie, dass Wünsche „gewollte, emotional besetzte Vorstellungen von meist alternativen Realitäten für einen selbst, einzelne andere oder ganze Gesellschaftsgruppen“ zu definieren sind.²⁹⁹ Dabei steht fest, dass „Wünsche und ihre Erfüllung“ das Resultat eines „komplexen Zusammenspiels von Sozialisation, Werten und persönlichen Prioritäten“ sind.³⁰⁰ Im Weiteren werden Wünsche in unterschiedliche Kategorien unterteilt, beispielsweise in realistische, kreative, unrealistische, etc. Darauf soll in dieser Arbeit jedoch verzichtet werden, um den thematischen Rahmen nicht zu sprengen. An dieser Stelle sollen zwei Begriffe geklärt werden, die für die weiteren Ausführungen zur Selbstsorge unverzichtbar sind: Erkennen und Freiheit. Der Begriff des Erkennens spielt sowohl in der aristotelischen als auch epikureischen Philosophie eine beträchtliche Rolle. Insbesondere in Foucaults Ausführungen ist das Erkennen die Voraussetzung dafür, für sich selbst sorgen zu können.

Die Selbstsorge wird als die Erkenntnis des Selbst und in Form einer „bestimmten Anzahl von Verhaltensregeln oder Prinzipien, die zugleich Wahrheiten und Vorschriften sind“ charakterisiert, so Foucault.³⁰¹ Er räumte auch ein, dass das Um-Sich-Selbst-Sorgen so viel wie „sich mit diesen Wahrheiten auszurüsten“ bedeutet.³⁰² An dieser Stelle findet eine Verknüpfung von Ethik und Wahrheit statt. Für Aristoteles spielt im Zusammenhang mit dem Erkennen besonders der Aspekt der Aufmerksamkeit eine ausschlaggebende Rolle. Diese ist eine „Bewusstseinshaltung“, die eine „ständige Übung der Anspannung des Bewusstseins“ umfasst und macht dem Subjekt bewusst, „wie es um es selbst steht“, betrachtet „im Ganzen des Kosmos“.³⁰³ Gleichzeitig enthält diese eine moralische Wichtigkeit: „Denn durch die Aufmerksamkeit achtet das Subjekt auf die Reinheit seines Willens und seiner Absicht, es ist in diesem Sinne wachsam auf sich bedacht.“³⁰⁴ Achtsamkeitsübungen sind eine weitere Technik, die Seelenruhe zu erlangen. Die Beziehung zu sich selbst wiederaufzubauen, ist in der heutigen Zeit eine Notwendigkeit geworden. Unüberschaubare Tätigkeiten und diverse Termine erzeugen im Alltag Stress/ Druck und sind schlussendlich der Grund für das Ungleichgewicht von und zwischen Seele und Körper. Achtsamkeitsübungen beinhalten insbesondere Atemübungen, Mini-Meditationen mit Kerzen und Dreisinn-Meditationen. Auch der deutsche Philosoph Wolfgang Kersting sah das Prinzip der Balance als Kern der Lebenskunst an. Ein weiterer Begriff, der nicht außen vorgelassen werden darf, ist die Freiheit. Die Griechen thematisierten die Freiheit eines Individuums als ethisches Problem. Mit Freiheit meinte man zur damaligen Zeit „eine Seinsweise des Subjekts und eine bestimmte, für die anderen sichtbare Weise des Handelns“.³⁰⁵ Unterdessen bedeutete es nicht nur, „nicht Sklave zu sein“, sondern trägt auch die Bedeutung politischer Freiheit in sich. An dieser Stelle wäre dies kein Problem, wenn man sich an Epikurs Nicht-Einmischen in die Politik und in Alltagsgeschäfte halten würde. Die Freiheit als *êthos*

²⁹⁹ vgl. Kappauf, 2017

³⁰⁰ vgl. Kappauf, 2017

³⁰¹ vgl. Foucault, 1814, S. 258

³⁰² vgl. Foucault, 1814, S. 258

³⁰³ vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 199-200

³⁰⁴ vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 200

³⁰⁵ vgl. Foucault, 1814, S. 260

(übersetzt das sittliche und ethische Bewusstsein) zeigt sich in einer konkreten Form und insbesondere auch darin, wie sich jemand kleidet, bewegt, geht, die Ruhe in aufreibenden Situationen bewahrt und so weiter. Damit diese Praxis der Freiheit als Gegenstand des *êthos* angesehen werden kann, der ehrenhaft und gut ist, benötigt es ebenfalls eine umfassende Arbeit des „Selbst an sich selbst“.³⁰⁶ In diesem Sinn ist die Freiheit „die ontologische Bedingung der Ethik“, die Ethik wiederum „ist die reflektierte Form, die die Freiheit annimmt“.³⁰⁷ Das gerade beschriebene politische Modell der Freiheit kombiniert schlussendlich den Begriff „frei“ mit „nicht Sklave seiner selbst und seiner Begierden zu sein“ und setzt eine entscheidende Beziehung zu der Beherrschung voraus, die wiederum die Beziehung zu sich selbst voraussetzt.³⁰⁸ Epikurs Grundgedanken galten der Lust und dem Freisein von Schmerz und Begierden und ist demnach mit Foucaults politischem Modell der Freiheit, das Jahrhunderte später thematisiert wurde, übereinstimmend. Auch Aristoteles Ansicht, dass man Sklave seiner eigenen Lüste wird, wenn man sich den körperlichen Lüsten gegenüber nicht mäßig verhält, findet hier eindeutig Platz.

Resümierend betrachtet, wäre es möglich, die eudämonische Ansicht Epikurs inklusive der Lust um die eudaimonistische Auffassung zu erweitern, damit die postmoderne Gesellschaft nachgerüstet wird. Damit unterzieht sich der Begriff der Lust einer Erweiterung durch ein moderneres Wort, das in die Realität auch konsensuell passen würde. Zusammenfassend kann ebenfalls festgehalten werden, dass Hossenfelder seine eigene Definition von Glück postulierte, die mit der Zufriedenheit zusammenfällt. Denn wenn man zufrieden ist, hat man alles, was man möchte, so Hossenfelder.³⁰⁹ Infolgedessen sah er das Glück darin, dass es gleichzeitig mit dem Glück die „Erfüllung aller eigenen Wünsche“ bedeuten soll.³¹⁰ Das Konzept der Wunscherfüllung kann erst dann als Entscheidungshilfe funktionieren, wenn die Wünsche geordnet sind und an „keinerlei Gesetze, weder logische noch naturwissenschaftliche“ geknüpft sind, so Hossenfelder.³¹¹ Damit die Wünsche geordnet werden können, soll sich das Ordnungsprinzip auf die Stärke des jeweiligen Wunsches berufen.³¹² Somit wäre das höchste Gut das, „was sich die Menschen am stärksten wünschen“ und die „Erfüllung unserer Wünsche“ entspräche dem, „was wir uns am meisten wünschen“, so Hossenfelder.³¹³ So ersetzte Hossenfelder bloß die Lustempfindungen durch die Wünsche und tauschte die größtmögliche Lust mit der größtmöglichen Wunscherfüllung aus. Das restliche hedonistische System beließ er so, wie es ist. Das hedonistische Kalkül würde laut ihm seine Funktion darin haben, „eine eindeutige rationale Begründung jeder Handlung“ zu ermöglichen.³¹⁴ Auf diese Weise könnte laut Hossenfelder das größte Problem des Hedonismus, nämlich der traditionelle Lustbegriff, vermieden werden, so Hossenfelder.³¹⁵ Und was das höchste Gut des Hedonismus angeht, ist das

³⁰⁶ vgl. Foucault, 1814, S. 260

³⁰⁷ vgl. Foucault, 1814, S. 257

³⁰⁸ vgl. Foucault, 1814, S. 260

³⁰⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 60

³¹⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 60

³¹¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 60

³¹² vgl. Zimmer, 2008, S. 61

³¹³ vgl. Zimmer, 2008, S. 61

³¹⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 61

³¹⁵ vgl. Zimmer, 2008, S. 61

Glück „als eine subjektive Empfindung“ zu erfassen, welches ein „positives Gefühl“ trägt, wie es auch von Epikur bekannt ist.³¹⁶ Die alltäglichen Glücksvorstellungen basieren auf der kollektiven Antwort darauf, was unter Glück verstanden wird. In den meisten Fällen wird das Glück als ein Hochgefühl bezeichnet. Demzufolge wäre das Glück „ein bestimmtes psychisches Phänomen, ein Gefühl, das, wie andere Gefühle auch, zuweilen in uns auftritt, zuweilen nicht und das als im höchsten Grade positiv empfunden wird“, so Hossenfelder.³¹⁷ Als letzte Schlussfolgerung zieht Hossenfelder hier die Zufriedenheit heran, die für die Erfüllung der eigenen Wünsche stehen soll. Andererseits verstand er das Hochgefühl eher als „den herkömmlichen Lustbegriff“, als „eine selbstständige, für sich identifizierbare Gegebenheit“.³¹⁸ Dabei soll es sich nicht um ein Gefühl handeln, so Hossenfelder, sondern es kann vielmehr als „ein Eigenleben“ verstanden werden, das „ebenso unerwartet auftreten wie ausbleiben“ kann und einen „bestimmten, höchsten Intensitätsgrad“ impliziert.³¹⁹ Seine Schlussfolgerung lautet deshalb folgendermaßen: Dass das Hochgefühl ein Glücksgefühl genannt wurde, lag daran, dass ihm ein überaus positiver Charakter zugeschrieben wurde. Dies bedeutete jedoch, dass das Hochgefühl Gegenstand eines Wünschens war, das ja die Quelle all unserer Wertungen ist.³²⁰

4.3. Fazit

Wie im bisherigen Verlauf herausgearbeitet wurde, kam es erst durch Epikur zu einer Verknüpfung von Hedonismus und Eudämonismus. Im Vergleich zum Hedonismus steht für Montaigne die Reduzierung des Leidens im Mittelpunkt, aus der die Maximierung der Lust als Ziel hervorgeht. Bereits Schopenhauer, Nietzsche und Freud, deren Ansichten als moralische Tradition gelten, einigten sich, dass die Triebbedeutung des menschlichen Handelns im Vergleich zum Einfluss der Vernunft auf unsere Lebensgestaltung viel größer ist. Der Grund, warum Epikur den Hedonismus vertrat, war wahrscheinlich der, dass sich Epikur Gedanken darüber machte, woher unsere anfänglichen Wertungen überhaupt hergeleitet werden können. Dabei konnte er feststellen, dass sie nicht Ausgang aus der Vernunft nehmen, „weil die Vernunft als bloß formales Vermögen keine originären Inhalte setzen kann.“³²¹ Demzufolge entspringen unsere Werte nach Epikur dem sinnlichen Vermögen. Diese sinnlichen Empfindungen, von denen unsere Wertungen stammen, nennt Epikur Lust und Unlust. Zusammenfassend ergibt sich die Lust als anfängliches Gut, das alle anderen Güter beinhaltet und von dem alles andere abgeleitet werden kann. Somit impliziert der formale Lustbegriff die Lust als das höchste Gut und die Unlust als das größte Übel. Hossenfelder bringt es mit dieser Bezeichnung des Lustbegriffs genau auf den Punkt und bezeichnet ihn nicht als „eine inhaltlich bestimmte Entität, etwa ein für sich identifizierbares und von anderen

³¹⁶ vgl. Zimmer, 2008, S. 60

³¹⁷ vgl. Zimmer, 2008, S. 60

³¹⁸ vgl. Zimmer, 2008, S. 62

³¹⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 62

³²⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 62

³²¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 52

unterscheidbares Gefühl, wie Wärme oder Trauer“, sondern als einen „von der Sinnlichkeit gegebene(n) positive(n) Endwert“. ³²² Infolgedessen kann die *ataraxie* mit der Lust gleichgesetzt werden, sodass beide gleich zueinander stehen. Die Darlegung von Epikurs Erkenntnis zeigte also, dass *ataraxie* und Lust gleichgestellt sind und eins das andere einschließt. Auf diese Weise werden beide als Einheit des höchsten Guts erkannt, weil man sie empfinden kann. Nicht einmal der Vernunft sprach Epikur den höchsten Rang zu, da sie bloß ein formales Vermögen ist. So setzte er auf das Vermögen der Sinnlichkeit, in der die Empfindung deutlich wird. Resümiert bedeutet dies, dass Lust und Unlust die Inbegriffe der Sinnlichkeit und des Empfindens sind und somit das höchste Gut darstellen, die Vernunft aber bloß zur Steuerung und Realisierung beitragen soll. Emotionen dürfen nämlich nicht unterschätzt werden, diese Meinung vertrat auch der deutsche Neurobiologe Gerald Hüther im Interview über die „Bedeutung von Emotionen im Leben der Menschen und die Erlernbarkeit des Unterschieds zwischen kurzfristigem Glück und langfristiger Zufriedenheit“, was einen kleinen Auszug aus der Studie über den „*Siegeszug der Emotionen – Erfolgreich in die intensivste Wirtschaft aller Zeiten*“ darstellt. ³²³ Die Emotion ist ein wichtiger Kompass, der uns hilft, sich in unserem Leben zurechtzufinden, so Hüther. Er sah das „Denken, Fühlen und Handeln“ hirntechnisch betrachtet voneinander untrennbar. Der Glückszustand lässt sich aus neurobiologischer Sicht folgendermaßen erklären:

Der Glückszustand wird immer dann empfunden, „wenn man einen inkohärenten Zustand durch eigene Anstrengung in einen kohärenten Zustand verwandeln kann“, so Hüther. Dabei spielen die Botenstoffe eine wichtige Rolle. Dies führt zur Erkenntnis, dass man erst dann langfristig glücklich sein kann, „wenn man in seinem Leben viele unterschiedliche Erfahrungen macht, wie sich inkohärente Zustände wieder kohärenter machen lassen“, da sich aus der Menge der Erfahrungen ein Gefühl, nämlich das Kohärenzgefühl, entpuppt. ³²⁴ Dies wird wiederum durch die „bewusste Auseinandersetzung und Überwindung von schwierigen Situationen“ verstärkt und führt dazu, langfristig glücklich zu sein. ³²⁵ Einen interessanten Aspekt bietet auch der Philosoph und Wissenschaftstheoretiker Bernulf Kanitscheider (1939-2017), der den Hedonismus als „eine naturalistische Ethik“ bezeichnete. ³²⁶ Seiner Meinung nach ist das Wesen einer hedonistischen Ethik, die auf naturalistischem Boden basiert, folgendermaßen zu deuten: Die naturalistische Ethik kann in vielerlei Hinsicht eine eudämonistische oder hedonistische Form annehmen. Der Grund liegt darin, dass „sie an der Faktizität des Luststrebens aller Individuen nicht vorbei gehen will“. ³²⁷ Dabei legt sie insbesondere Wert auf die Optimierung des Lebensglücks jeder und jedes Einzelnen, und verneint die Erfüllung von Prinzipien aufgrund des Selbstzwecks, weil sie von Verboten nichts hält. Denn sie bewegt sich im Bereich „der Wünsche und Strebungen des Menschen“ und toleriert „Empfehlungen und Ermunterungen“ sowie vielfältige „Einstellungen und Verhaltensmuster“. ³²⁸ Knapp

³²² vgl. Zimmer, 2008, S. 52-53

³²³ vgl. Hüther, 2020

³²⁴ vgl. Hüther, 2020

³²⁵ vgl. Hüther, 2020

³²⁶ vgl. Zimmer, 2008, S. 32-42

³²⁷ vgl. Zimmer, 2008, S. 42

³²⁸ vgl. Zimmer, 2008, S. 42

formuliert wird die naturalistische Ethik im Vergleich zu anderen Ethiken, die bloß „auf unfehlbare(n) Wertinstitutionen oder theonome(n) Grundsätze(n) aufbauen“, keine Konsequenzen bei Abweichungen von Regeln setzen, sondern vielmehr „Abschirmmaßnahmen und Präventionsstrategien“ in Anspruch nehmen.³²⁹

Die Merkmale der naturalistischen Ethik zeigen sich aber besonders im Verständnis, in der Humanität und insbesondere in der undogmatischen und situativen Anwendbarkeit und können sich, was hier besonders wichtig ist, in wandelnde „sozio-ökonomische Bedingungen“ integrieren.³³⁰ Resümierend kann die naturalistische Ethik nach Kanitscheider als eine Art „Glückstechnologie“ mit einem „variablen Regelsystem“ verstanden werden, die „das freudvolle Zusammenleben vieler Individuen optimieren“ kann.³³¹ Ihr Ziel richtet sie auf die „Kontingenz der Lebensumstände des Menschen“ und wirkt an der Erlangung eines freudvollen und gelungenen Lebens mit.³³² Nichtsdestotrotz sind es die „Anzeichen eines Gefühls der Gefährdung“ und des „Ungenügens“, die sich schon im 20. Jahrhundert aufzeigten und uns bis heute Sorgen bereiten: Es ist die Rede vom Wertezerfall.³³³

5. Bedeutsamkeit und Aktualität des Epikureismus in der postmodernen Gesellschaft

Die Frage nach dem gelungenen Leben bleibt weiterhin interessant. Das aktuelle Kapitel soll folgende Fragen und Sachverhalte zum Thema haben: Es soll diskutiert werden, welche Wertmaßstäbe die postmoderne Gesellschaft hat und wie die epikureische Philosophie in die moderne Zeit, aufbauend auf den Meinungen zeitgenössischer Philosoph*innen und Theoretiker*innen, eingebettet werden kann, um ihre berechnete Anerkennung in der postmodernen Gesellschaft zu erlangen. Darunter fallen eine moderne Aufschlüsselung der Vernunft, die Bedeutung der hedonistischen Tretmühle im heutigen Kontext sowie der unübersehbare Antrieb zur grenzenlosen Selbstbestimmung, die im Folgenden aufgegriffen werden müssen. Dabei soll auch die Frage nach der fortwährenden Glückssuche, die in der postmodernen Gesellschaft immer mehr in den Vordergrund rückt, geklärt werden. In den Unterpunkten dieses Kapitels sollen abwechselnd sowohl ältere als auch neuere Rezeptionen erläutert werden. Der Hintergrund dieses Vorgehens dient einem besseren Vergleich der beiden Weltansichten. Als eine bedeutende Persönlichkeit für dieses Kapitel ist Hadot (1922-2010) zu nennen. Er stellte sich bereits in seinem Werk „Wege

³²⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 42

³³⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 42

³³¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 42

³³² vgl. Zimmer, 2008, S. 42

³³³ vgl. Kimmich, 1993, S. 120

zur *Weisheit*“ (1995) die Frage nach einer Wiederentdeckung des antiken Begriffs des Philosophen. Er befasste sich in seinem Werk mit dem richtigen Leben und plädierte für die antike Philosophie, die er als Repertoire von Werkzeugen für das praktische Leben darstellte. Er betrachtete die Philosophie nicht bloß als eine Lehre, sondern als eine Lebensform. Für Hadot ist die antike Philosophie eine bestimmte Lebensweise. Hadots Ziel war es, mit seinen Aussagen auf seine Zuhörer*innen zu wirken, nämlich „ein Können zu lehren, einen Habitus, ein neues Urteils- und Kritikvermögen zu entwickeln, und zu transformieren, d.h. die Art zu ändern, wie man lebt und die Welt betrachtet“. ³³⁴ Hadot meinte, dass bereits die Schriften der antiken Philosophie (beispielsweise von Aristoteles und Platon) so formuliert wurden, dass die geistige Fähigkeit der Zuhörer*innen berücksichtigt worden sei. Demnach gelten schriftliche Ausführungen als Hilfsmaterial für die mündliche Überlieferung. In einem Kommentar von Guido O. Kirner (1999) heißt es, dass die Schriften als „Werkzeuge zur Begründung und Stabilisierung einer philosophischen Lebensführung“ fungieren. ³³⁵ Neben den Meditationshilfen der hellenistischen Philosophen, die die Philosophie als eine Art Therapie der Seele betrachtet, führte Hadot u.a. einen kurzen Vergleich mit dem Buddhismus an. ³³⁶

Auch Anne Marie Piper (*1941), eine zeitgenössische Philosophin, beschäftigt sich mit der Frage eines guten und gelungenen Lebens, also der Sinnfrage. In einem Interview des Fernsehsenders 3sat (2020) zum Thema „*Die Wogen des Lebens*“ bietet sie einen Einblick in ihre zentralen Ansichten: Der Sinn des Lebens erschließt sich im Kreis, wobei manche Menschen davon ausgehen, dass das eigene Leben linear (horizontale Stellung) anzusehen ist. Hier kritisierte Piper das lineare Modell, weil man nie an ein Ziel kommt. Die Linie ist endlos. Die Kreislinie wiederum ist geschlossen und somit ist jeder Ausgangspunkt der Schließpunkt. Dies unterstreicht auch das Stichwort „*Der Weg ist das Ziel*“. Im Zentrum des Kreises steht der Sinn, dieser ist gleichsam die Wertperspektive, unter der man das Gehen des Weges auf der Kreislinie beurteilt. Dieses Wertkonstrukt gibt dem Menschen zugleich auch immer die Antwort darauf, ob der Schritt, der getan wurde, richtig ist oder ob weitergegangen werden soll. Eine Ganzheitsidee des Sinns gibt es nach Piper nicht. Sie nannte das Beispiel von Sisypheos (Sisypheos‘ griechische Sage). Er kreierte nämlich seinen eigenen Sinn des Lebens und verabschiedete sich von der Vorstellung, dass der eigene Sinn des Lebens von den Göttern abhängig ist. Dies bedeutet jedoch nicht, dass er als Atheist beschimpft werden durfte, denn er war sehr wohl der Meinung, dass eine regelmäßige Teilnahme an religiösen Veranstaltungen und kollektiven Gebeten gut/positiv sei, so Kimmich. ³³⁷ Piper betonte besonders die Ansicht, dass das eigene Leben von einer distanzierten Perspektive betrachtet werden soll. Sie nennt sie die „kritische Distanz“. ³³⁸ Mit Hilfe dieser wird gelernt, dies zu belächeln, was wiederum die Abstraktheit und Schlechtheit des Lebens anders darstellt, als sie eigentlich ist. Die Philosophie ist für sie „eine Möglichkeit, sich Lösungen oder Wege für bestimmte Situationen zu überlegen, um zu

³³⁴ vgl. Hadot, 1995, S. 314

³³⁵ vgl. Kirner, 1999, S. 3

³³⁶ vgl. Hadot, 1995, S. 269f:318

³³⁷ vgl. Kimmich, 1993, S. 28

³³⁸ vgl. Bleisch, 2020

Lösungen zu kommen.“³³⁹ Diese sind aber nicht verallgemeinerbar, da jedes Individuum eigene Lösungen hat. Nach Piper wird bei Entscheidungen zwischen zwei Übeln gewählt, denn es gibt laut ihr „keine ideale Lösung, denn der Sinn bleibt im Zentrum, der nicht eins zu eins umgesetzt werden kann. Es bieten sich aber verschiedene Wege an, die der Mensch gehen kann. Aber keiner von denen ist so ideal“, wie es der Sinnbegriff quasi weisgemacht hat.³⁴⁰ Infolgedessen muss sich der Mensch für den weniger üblen Weg entscheiden, die Konsequenzen werden aber getragen. Sie kritisierte die klassischen Philosophen, die bloße Konstrukte und Ideale aufstellen, welche aber nicht erreichbar sind. Diese Gedankenkonstrukte dienen bloß als Orientierung und Hilfestellung bei Entscheidungen, so Piper. In dem Artikel „*Kann Epikureismus modern sein?*“ (2006) setzte sich Martin Euringer (*1972) mit der Frage auseinander, wie die antike Philosophie Epikurs in die Gegenwart umgesetzt werden kann. Er stellte die Epikureer einerseits als emotional, andererseits als rational dar. Dabei sollen die Emotionen das Fundament des Glücks repräsentieren, während die Ratio das Instrument für die Erreichung des Glücks darstellt. Wie sind nun Pipers Thesen zur Theorie von Epikur einzuordnen?

Seine Philosophie ist eine Naturphilosophie und dient als wichtiger Input zur Beschäftigung mit der individuellen Frage nach dem Glück. Nachdem in den vorherigen Kapiteln deutlich wurde, dass beide, sowohl die Emotion als auch die Ratio, für Epikur unabdingbar waren, kann Pipers Ansatz nicht zur Gänze bejaht werden. Sie geht davon aus, dass der Sinn, der wiederum ein Bestandteil des Glücks ist, im Mittelpunkt des kreisförmigen Lebens steht. Jeder Zugang zum Sinn (zur Mitte) wäre ihres Erachtens derselbe, denn der Sinn gaukelt, ihrer Meinung nach, jede Entscheidung als Ideal vor. Die epikureische Lehre vertritt aber zudem die Komponente der Emotion und der Empfindung, die von der Vernunft geleitet wird. Infolgedessen würde dies für Pipers Theorie bedeuten, dass, auch wenn jeder Zugang zum Sinn (zur Mitte) des Lebens ideal erscheint und somit die Entscheidung richtig und falsch sein kann, es dennoch am Individuum selbst liegt, mit Emotion und Empfinden diese Entscheidung zu wählen oder zu meiden. Nach Epikur „müssen wir uns auf jeden Fall an unsere Empfindungen halten“, die seines Erachtens „gegenwärtige Eindrücke“ sind.³⁴¹ Dabei spielt es keine Rolle, „ob vom Verstand oder von irgendeinem Kriterium“ oder „von unseren tatsächlichen Gefühlen“ diese Empfindungen abgeleitet werden.³⁴² Nur so hätten wir Mittel zur Verfügung, die uns helfen, etwas zu bestimmen und zu entscheiden. Nach Epikur würde der Mensch für sich richtig entscheiden, solange die Lust, die Epikur als angeborenes Gut erklärt, als solches verstanden wird. Infolgedessen muss der Mensch aufgrund dieser Komponente nicht zwischen zwei Übeln entscheiden, weil seine Wertungen nach Epikur aus dem sinnlichen Vermögen entspringen und diese sinnlichen Empfindungen wiederum Lust und Unlust genannt werden.

³³⁹ vgl. Bleisch, 2020

³⁴⁰ vgl. Bleisch, 2020

³⁴¹ vgl. DL, 1931-1972, S. 570: 38

³⁴² vgl. DL, 1931-1972, S. 570: 38

5.1. Der moderne Epikureismus

Wie schon dargestellt wurde, spielen in der epikureischen Philosophie die Aspekte Emotion und Ratio eine essenzielle Rolle. Für Epikur stehen beide deswegen im Zusammenhang, weil die Vernunft das Mittel ist, um Emotion zu erreichen.³⁴³ Nach Euringer (2006) ist die Ratio, also die Vernunft, nicht nur ein Mittel zum Zweck, sondern macht auch ein Mittel der menschlichen Würde aus. Epikur verstand also unter der kinetischen Lust alle positiven und schönen Genüsse des Lebens, die als kurzfristige emotionale Glücksmomente verstanden werden können. Um noch einmal auf das Beispiel in Bezug auf die Nahrung/das Essen zurückzukommen, ist ein gutes Speisen genussreich, während beim Frieren keine gewöhnliche, sondern modebewusste beziehungsweise „schöne“ Kleidung in den Mittelpunkt rückt. Bei diesen Genüssen wies Epikur auf das Problem der Übertreibung und des Übermaßes hin. Die kinetische Lust soll bis zu dem Moment der Unlust gelebt werden. Mithilfe des Verstandes und somit der Vernunft („Ratio“) aber schafft es der Mensch, das Lustkalkül zu kontrollieren und die schönen Genüsse zu beherrschen. Denn aufgrund von übermäßigem Genuss kann sich der schöne Genuss in Schmerz umwandeln. Dies würde zur Folge haben, die katastematische Lust zu stören, die wiederum als Voraussetzung für Glück gilt. Der Mensch ist in der Lage, manche Folgen seiner Handlungen abzuschätzen und eine Steigerung des katastematischen Zustands zu bewirken.³⁴⁴ Die Vernunft ist demnach ein zentraler Aspekt der epikureischen Philosophie, der die Frage aufwirft, ob das Glück einerseits im Streben oder im sinnlichen Genuss steht, andererseits doch mehr in der Erfüllung von Wünschen oder der Befriedigung von Bedürfnissen.

Einen interessanten Ansatz bietet M. Euringer (2006) in seinem Artikel über die Frage „*Kann Epikureismus modern sein?*“, der bereits oben erwähnt wurde. Im Aufsatz ist das Lustkalkül, als eine Art Handlungstheorie beschrieben, die entscheidet, welche Handlungen ein Mensch ausführen soll, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, nämlich das Glück.³⁴⁵ Die Idee dieses Begriffs ist immer noch umstritten und es wurde zur Aufgabe der Philosophie, diesen Begriff genauer zu definieren. Infolgedessen würde es bedeuten, dass die epikureische Philosophie von folgendem Ansatz geleitet wird: Menschen befinden sich in diversen alltäglichen Situationen und entscheiden in jeder, eine Handlung auszuführen. Demnach befindet sich der Mensch in einer Handlungssituation, die ihn zu erneutem Handeln verleitet. Dieses Muster lässt genau einschätzen, um welche ausgeführte und noch auszuführende Handlung es sich handelt beziehungsweise handeln wird. Euringer stellte die epikureische Philosophie als eine „zeitlose philosophische Ansicht“ dar.³⁴⁶ Es stellt sich hier die fundamentale Frage, ob eine alternative Theorie zur

³⁴³ vgl. Euringer, 2006

³⁴⁴ vgl. Euringer, 2006

³⁴⁵ vgl. Euringer, 2006

³⁴⁶ vgl. Euringer, 2006

Handlungstheorie existiert. Klar ist, dass diese Vorstellung, das Glück könne durch die eigenen Handlungen erreicht werden, in diesem Sinne vollkommen zutreffen würde. Im Weiteren stellte sich Euringer (2006) die Frage:

Und liegt nicht gerade die Stärke der epikureischen Philosophie darin, dass man hier rationale Handlungsmöglichkeiten benutzt, um emotionale Zustände zu erreichen? Ein Epikureer wird also in seiner Kalkulation immer seine eigenen emotionalen Bedingtheiten mitberechnen, soweit ihm das möglich ist! Er wird versuchen, seinen eigenen Schwächen und Stärken in einem solchen Kalkül Rechnung zu tragen und diese den entsprechenden kurz-, mittel- und langfristigen Zielen in einem solchen Schema anzupassen. Seine eigenen emotionalen Zustände sind also selbst Faktoren in der Berechnung zum Glück (Euringer, 2006, S. 8).

Hier spielen Empfindung und Sinnlichkeit eine zentrale Rolle. Mit seinem Beitrag plädierte Euringer für die Realisierung der epikureischen Lehre, sie „kann uns also lehren, dass eine derartige rationale Planung zum Erreichen des Glücks sehr schwierig ist“, weil sie ständig geübt werden sollte (siehe 3. Kapitel).³⁴⁷ Dies bedeutet also, dass die epikureische Philosophie eine Vielzahl von Klugheitsregeln anbietet, denen sie gleichzeitig als eine kohärente Grundlage dient. Dabei handelt es sich um einfache Regeln, die das Reflektieren von eigenen Handlungen unterstützen und den Blick auf das Lebenswichtige und rechte Maß lenken. An dieser Stelle trennt sich die Ethik von der Moral, die als echte Ethik wahrgenommen wird. Dass die hellenistischen Philosophen, wie Epikur, eine rationale Vorstellung gegenüber ihren formulierten Lebensregeln hatten, ist nichts Neues. Denn sie hielten nicht viel von „übertriebener Sorge“ über die „Wandelbarkeit und Gefährdungen des menschlichen Daseins“.³⁴⁸ Vielmehr ging es ihnen um den Gegenstand des Nachdenkens. Dies ist ein weiterer Faktor, der dafür spricht, dass die epikureische Lehre als eine potenzielle Grundlage für die postmoderne Gesellschaft dient. Für die Epikureer ist die Erkenntnis über die Welt wichtig, die eine Voraussetzung dafür war, sich mit sich selbst beschäftigen zu können. Erst wenn die Relevanz der Welt erkannt wurde, konnte man die Leidenschaften verstehen und überblicken. Nur so könnte man zur Selbstgenügsamkeit gelangen. Der Psychotherapeut Alexander Rubenbauer passte die epikureische Lehre an heutige Bereiche des Lebens an, und postulierte folgende Maßnahmen, um die Seelenruhe zu erlangen: Es ist notwendig, sich von den alltäglichen Beeinträchtigungen des Lebens innerlich zu distanzieren, um diese dann gerecht handhaben zu können. Weiters ist es notwendig, über den Dingen zu stehen, Jagd nach Lustgewinn zu vermeiden und nur in der Gegenwart wahre/s Lust/Glück zu empfinden, um nicht in der Vergangenheit und Zukunft hängen zu bleiben.³⁴⁹

Die amerikanische Philosophin Susanne K. Langer (1895-1985) bot eine interessante „Aufschlüsselung“ der Vernunft an. Sie unterschied hier zwischen zwei Arten: die diskursive und die präsentative Vernunft. Durch die Sprache ist die diskursive Vernunft mit der kognitiven Logik verknüpft, die ein „vernünftiges Denken und logischen Argumentieren“ ermöglicht.³⁵⁰ Aufgrund der eingeschränkten Möglichkeiten,

³⁴⁷ vgl. Euringer, 2006

³⁴⁸ vgl. Goedert & Scherbel, 2009, S. 71

³⁴⁹ vgl. Rubenbauer, 2014

³⁵⁰ vgl. Heinzlmaier, 2012

durch Sprache Gefühle artikulieren zu können, setzt die präsentative Vernunft den Wahrnehmungsapparat bereits voraus. Nach Langer bringt der präsentative Wahrnehmungsprozess folgenden Vorteil mit sich: „Mit ihr [präsentative Vernunft] kommt man über die engen Vernunftgrenzen, die die Sprache setzt, hinaus. Die Wahrnehmung und Erkenntnis kann sich nun auch den Bilder- und Gefühlswelten zuwenden und sich damit für intuitive Formen der Erkenntnis und des Verstehens öffnen“.³⁵¹

5.2. Differenzen zwischen antiken und modernen Glückstheorien/-konzepten

Die Befassung mit dem Thema Glück rückte historisch betrachtet immer mehr und mehr in den Hintergrund. Schon Denker wie Descartes, Spinoza, Leibniz, Locke, Kant, Fichte, Schelling und Hegel sowie andere Denker der akademischen Philosophie des 19. und 20. Jahrhunderts ließen das Thema Glück vielmehr als Nebenthema kurz aufpoppen.³⁵² Dennoch bemühten sich die philosophischen Denker des 20. und 21. Jahrhunderts, wieder Bezug zur Antike herzustellen. Nachdem nun das antike Verständnis von Glück geklärt wurde, soll nun die Definition der heutigen Glücksforscher*innen und Psycholog*innen herangezogen werden. Die Glücksforscher*innen definierten Glück als subjektives Wohlbefinden, das für jede*n eine andere Bedeutung hat. Bei den Psycholog*innen wiederum hängt Glück von der Häufigkeit von auftretenden positiven und negativen Emotionen ab. Die positiven Emotionen müssen dabei überwiegen. Inzwischen lassen sich einige Bestrebungen vorzeigen, die philosophische Führung der Lebenskunst wieder ins Leben zu rufen. Beispielsweise ist Wilhelm Schmidts Werk „*Die Philosophie der Lebenskunst*“ sehr bekannt geworden. Wie kommt man nun zum Glück? Die Annahme besteht, dass die Suche nach den Voraussetzungen für Glück mittlerweile zu einer Art Glücksjagd geworden ist, weil es so scheint, dass das Glück in der modernen Gesellschaft schwer zu kriegen ist. Kaum haben wir das Gefühl, das Glück zu halten, entgleitet es uns auch schon wieder aus den Händen. Diese Tatsache lässt den Gedanken nicht mehr los, das Glück selbst herzustellen und rückte somit in den Mittelpunkt der modernen Glücksforschung. Schon seit der Antike durchläuft die Frage nach dem Glück gängige Problematisierungen. Das Glück scheint sich immer wieder den Fragen nach dem „Wesen des Glücks“ und dem „idealen Weg zum Glück“ unterziehen zu müssen.³⁵³ Wie bereits dargestellt wurde, definierte Aristoteles das Wesen des Glücks als die Tätigkeit der Seele und die Tugend als ihre Voraussetzung beziehungsweise den idealen Weg des Glücks. Wo schlussendlich die Differenzen zwischen den antiken und modernen Glückstheorien/-konzepten liegen, soll nun im Folgenden geklärt werden.

Der deutsche Journalist Edgar Dahl (*1962) bezog sich auf die Glücksforschung und die Untersuchung der Konsummöglichkeiten der postmodernen Gesellschaft und zeigte, dass das Geld gewiss nicht alles, aber Vieles ohne Geld Nichts ist. Mit seiner Formulierung „Glück kann man kaufen“ scheint er im

³⁵¹ vgl. Heinzlmaier, 2012

³⁵² vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 10

³⁵³ vgl. Zimmer, 2008, S. 176

modernen Zeitalter auf jeden Fall zu punkten. In einem Interview (2010) über die deutschsprachige Podcast-Plattform „detektor.fm“ wurde er von Juliane Neubauer zum Thema „*Geld macht nicht glücklich*“ interviewt. Nach ihm wird in dieser Debatte der Punkt übersehen, dass Geld nicht alles ist. Denn Geld ist konvertierbar in Freiheit und Unabhängigkeit. Unser Glücksempfinden ist nicht nur davon abhängig, was wir haben, sondern auch durch die genetische Komponente bedingt. Wir werden zufrieden und glücklich geboren und dieses genetische Glücksempfinden ist nur minimal beeinflussbar. Dennoch ist das kritisch zu beachten. Dahl stellte den Wunsch, die körperliche Größe zu verändern, dem Wunsch, glücklicher zu werden, gegenüber. Man soll Wert darauf legen, dass Geld allein nicht glücklich macht, es macht nur dann glücklich, wenn mehr Freiheit und Unabhängigkeit gewonnen wird. Anstatt ein größeres Haus oder ein schöneres Auto zu kaufen, sollte sich der Mensch vielmehr auf die Werkzeuge fokussieren, die freier und unabhängiger machen.

Die Glücksforschung bewies immer wieder, dass ein doppeltes Einkommen beispielsweise nicht für eine Verdopplung unseres Glücks sorgt. Dies führt zur Tatsache, dass sich innerhalb unseres hohen Lebensstandards, in dem wir genug zu essen und zu trinken, schöne Kleidung, Gesundheit, Autos oder eine längere Lebenserwartung haben, unser Glück nicht vermehren lässt.³⁵⁴ Epikur hatte in diesem Punkt eindeutig Recht. Je mehr man bekommen kann, desto mehr will man, umso weniger wird aber alles Weitere geschätzt. Im Beispiel mit der Nahrung ist es nach Epikur genussreich, schön zu speisen oder beim Frieren keine gewöhnliche Kleidung, sondern modebewusste und schöne Kleidung zu tragen und so weiter. Bei diesen Genüssen wies Epikur bereits auf das Problem der Übertreibung und des Übermaßes hin. Unsere moderne Gesellschaft verfolgt die neue Mode des Hedonismus, die ständig Gefahr läuft, in die Falle der hedonistischen Tretmühle zu fallen. Die hedonistische Tretmühle ist nichts anderes als das ständige Wechseln von Altem zu Neuem. Infolgedessen gerät der Mensch in einen Teufelskreis der Suche nach neuen und intensiveren Freuden sowie Zufriedenheit und wird dabei nicht glücklich. Dies gilt aber nicht nur für unser Konsumverhalten, sondern auch für unser kapitalistisches Verhalten.

Da heute der Kapitalismus herrscht, wies der deutsch-US-amerikanische Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe Erich Fromm (1900-1980) bereits im Jahr 1979 darauf hin, dass der moderne Mensch durch seinen Besitz in eine Krise fällt. Fromm prognostizierte bereits eine ökonomische Katastrophe, die sich durch das „Zurückdrängen der Orientierung am Haben zugunsten der am Sein“ auszeichnet.³⁵⁵ Haben und Sein bezeichnet Fromm als „Existenzweisen“, die die Menschen und somit die gesamte Gesellschaft signifikant beeinflussen können und dies auch tun. Eine Folge der Haben-Existenzweise ist, dass sie das „Andere“ ausschließt und keine notwendigen Leistungen beansprucht, damit der eigene Besitz behalten werden darf, so Fromm.³⁵⁶ Eine weitere Folge der Habenorientierung ist die Pseudobeziehung zwischen dem Ich und dem Ding/der Sache, die sich der Mensch selbst angeeignet

³⁵⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 188

³⁵⁵ vgl. Fromm, 1976, S. 205

³⁵⁶ vgl. Maiwald, 2020

habe. Denn einerseits besteht keine „lebendige“ Beziehung zwischen dem Menschen und der Ware, dennoch besteht die Gefahr darin, dass das Ding mich hat, „da mein Identitätsgefühl beziehungsweise meine psychische Gesundheit davon abhängt“ und in mir automatisch einen Zwang, „so viele Dinge wie möglich zu haben“, auslöst, so Fromm.³⁵⁷ Deshalb warnt Epikur nicht umsonst, sich vom Übermaß bewusst abzugrenzen, denn nur so kann man sich vor solchen Gefahren schützen. Auch der Vorsokratiker Demokrit warnt davor, dass sich Eudaimonia nicht durch äußere Faktoren, wie Besitz und Macht, erreichen lässt. Er meinte, dass das Glück in der Seele jedes einzelnen Menschen ihren Sitz hat.³⁵⁸ Als Resultat dieser Habenorientierung kann prophezeit werden (falls es nicht schon in manchen Fällen so ist), dass sich das Verhältnis des Menschen zur Ware auch auf die Beziehungen zu anderen Menschen auswirkt, indem der/die Andere nicht mehr als Subjekt, sondern als austauschbares Objekt betrachtet wird. Die Beziehung zwischen Subjekt und Objekt führt dazu, dass die Beziehung zwischen Subjekt und Subjekt objektiviert wird. Dabei wird die Individualität ausgelöscht, so Fromm.³⁵⁹ Jedes Stück hat auch sein Gegenstück, so zeigt sich das Gegenstück in der Seinorientierung, die nach Fromm die einzige Möglichkeit ist, die oben genannten Folgen zu vermeiden. Die wichtigsten Merkmale der Sein-Existenzweise sind die Faktoren „Unabhängigkeit, Freiheit und das Vorhandensein kritischer Vernunft“, die so viel bedeuten wie, „die Egozentrik und Selbstsucht aufgeben beziehungsweise uns arm und leer machen“, so Fromm.³⁶⁰ Das Subjekt muss sich selbst erneut entwerfen. Dies geschieht laut Fromm nicht durch die „ökonomische Geschäftigkeit“, jedoch aber wie Diogenes sagen würde „in der Form des kontemplativen Lebens“, die sich gegen die Externalisierung und Objektivierung stellt und dementsprechend durch die internalisierte und subjektive Aktivität charakterisiert wird.³⁶¹ Nach diesem kurzen Exkurs soll nun das eigentliche Thema dieses Kapitels aufgegriffen werden. Eine Untersuchung der Princeton Universität erzielte innerhalb einer Studie der Glücksforschung das Ergebnis, dass die überdurchschnittlichen Verdienner*innen, „obgleich die Durchschnittsverdiener fest davon überzeugt waren, dass diejenigen, die überdurchschnittlich viel Geld verdienen, weit glücklicher als sie selbst seien“, nicht glücklicher sind, als die durchschnittlichen Verdienner*innen.³⁶² Dahl legte den Zusammenhang zwischen Geld und Glück näher, aber bevor dieser dargestellt wird, werden im Folgenden Ergebnisse der Glücksforschung aufgelistet, die inzwischen zutage gebracht wurden:

Männer sind nicht glücklicher als Frauen. Weiße sind nicht glücklicher als Schwarze. Schöne sind nicht glücklicher als Hässliche. Kluge sind nicht glücklicher als Dumme. Verheiratete sind dagegen etwas glücklicher als Ledige. Ältere sind überraschenderweise glücklicher als Jüngere. Und – vielleicht am erstaunlichsten – körperlich behinderte Menschen sind im Mittel einen Tick glücklicher als körperlich nicht behinderte Menschen (Zimmer, 2008, S. 189).

³⁵⁷ vgl. Fromm, 1976, S. 97-98

³⁵⁸ vgl. Köhlmeier, 2020

³⁵⁹ vgl. Maiwald, 2020

³⁶⁰ vgl. Fromm, 1976, S. 111

³⁶¹ vgl. Maiwald, 2020

³⁶² vgl. Zimmer, 2008, S. 189

Die Glücksforschung basiert auf zwei Werten: auf der „Soll-Wert-Theorie“ und dem „Anpassungsprinzip“. Die Soll-Wert-Theorie untersucht die genetisch bedingten Faktoren, die für das Wohlbefinden zuständig sind. Nicht nur die Intelligenz, sondern eben auch das Glücksempfinden sollen genetisch vererbbar sein, so Dahl. Diese Erkenntnis beruht auf den Ergebnissen der Zwillingsforschung, dem MISTRA-Projekt („Minnesota Study of Twins Reared Apart“), in der 1500 erwachsene Zwillingspaare befragt wurden.³⁶³ Auf einer Skala von 1-100 wurde aufgezeigt, dass sich der durchschnittliche Soll-Wert des Wohlbefindens eines Menschen zwischen 60 und 70 befindet. Das Anpassungsprinzip besteht darin, sich an die Menschen, an die Umstände und Bedingungen schnell anpassen und adaptieren zu können. Dieser Wert ändert sich sequenziell durch Impulse, die auf jeden Menschen individuell einwirken. Der Status kehrt aber immer wieder auf das ursprüngliche Maß an Glück und Zufriedenheit (dem Soll-Wert) zurück, das die Menschen vorher aufweisen.³⁶⁴ Beide Werte der Glücksforschung (der Soll-Wert und das Anpassungsprinzip) belegen hiermit, warum wir nicht doppelt so glücklich sind, obwohl wir beispielsweise ein doppeltes Durchschnittseinkommen einbringen. Demnach bestünde die Annahme, dass das Glück eine Glückssache wäre. Dahl erklärte hier das „Wohlstands-Paradoxon“, das auf der Tatsache beruht, dass uns der weit höhere Lebensstandard nicht glücklicher mache. Das Problem liegt nämlich auch darin, dass die Menschen dazu neigen, sich mit anderen zu messen und zu vergleichen. Daraus resultiert, dass man sich reich fühlt, wenn man von Menschen umgeben ist, die ärmer sind. Genauso umgekehrt.³⁶⁵ Um an dieser Stelle auf die hedonistische Treitmühle zurückzugreifen, besteht die Annahme, dass das „Wohlstands-Paradoxon“ die eigentliche Schuld trägt. In der modernen Gesellschaft bestehe ständig der Bedarf, „höhere Reize“ zu fordern, damit dieselbe Wirkung erzielt werden kann, wie davor.³⁶⁶ Die Glücksforschung bezieht sich dabei auf zwei Fragen, die die „*generelle Zufriedenheit*“ und die „*momentane Zufriedenheit*“ ermitteln.³⁶⁷ All diese und viele andere Ergebnisse legen nahe, dass Ergebnisse der „Frage nach der *generellen Zufriedenheit*“ zumindest teilweise davon abhängen, was jemandem gerade durch den Kopf geht.“³⁶⁸ Die Beschäftigung mit der zweiten Frage soll viel zuverlässigere Antworten und Ergebnisse preisgeben. Diese zeigten, dass „Leute mit einem überdurchschnittlichen Einkommen mit ihrem Leben relativ zufrieden, aber kaum glücklicher als andere“ sind.³⁶⁹ Neben diesen Ergebnissen scheint Dahl die Ansicht zu vertreten, dass das Glück weit über die Gesamtheit der Momente hinausgehe. Nach Aussagen von Dahl verschweigt die Glücksforschung einen kleinen Prozentsatz, aus dem erschlossen werden kann, dass Geld sehr wohl für das Glück verantwortlich sein kann, auch wenn sich nur ein kleiner Unterschied zwischen dem Soll-Wert und dem Anpassungsprinzip auf der Glücksskala aufzeigen lässt. Dennoch sei der Unterschied jeden Fall sichtbar. Denn Dahl vertritt

³⁶³ vgl. Zimmer, 2008, S. 191

³⁶⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 193

³⁶⁵ vgl. Zimmer, 2008, S. 194

³⁶⁶ vgl. Zimmer, 2008, S. 195

³⁶⁷ vgl. Zimmer, 2008, S. 195

³⁶⁸ vgl. Zimmer, 2008, S. 196

³⁶⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 196

die korrekte Annahme, „dass die Menschen reicher Nationen glücklicher sind als die Menschen armer Nationen“.³⁷⁰ Weiters setzte er fort:

Es ist also sicher falsch zu behaupten, dass es eine feste Grenze dafür gibt, sich Glück durch Geld erkaufen zu können. Wenn man erst einmal über einen gewissen Wohlstand verfügt, wird es nur teurer, sich zusätzliches Glück zu erkaufen. Genauso falsch ist es auch, zu suggerieren, dass die Verdopplung des Durchschnittseinkommens, die in den vergangenen 50 Jahren zumindest in den westlichen Industrieländern stattgefunden hat, unser Glück überhaupt nicht erhöht hätte (Dahl, 2008, S. 197).

Infolgedessen räumte er ein, dass das Geld die Freiheit ist, uns von Lasten, von unerwünschten beruflichen Tätigkeiten sowie von der Sorge ums Überleben zu schützen. Dadurch ermöglicht uns das Geld, den wichtigen Dingen nachzugehen, die unser Leben lebenswerter machen. Auch der Übersetzer und Autor Pravu Mazumdar (*1952) veröffentlichte in einem seiner Essays eine Reihe von Beiträgen, die unterschiedliche Formen und Optionen von Glück der zeitgenössischen Gesellschaft aufzeigten. Die „Massenbeglückung“ zeigt sich besonders in unserer postmodernen Gesellschaft. So wird am Beispiel der Werbung, des Tourismus und der Sexualität deutlich gemacht, dass für Menschen immer mehr die Bedeutung der eigenen Verantwortung sowie dem autonomen Streben nach Glück verloren geht und mit dem Besitz von Geld gleichgestellt wird. Seine Ansicht beruht auf dem Konzept der „Glücksmaschinen“. Es gibt heutzutage scharenweise andere Glücksmaschinen, wie beispielsweise das Lottospiel, das Internet, die Börse, um nur ein paar davon zu nennen. Bezogen auf die abendländische Reflexion des Glücks ist die Frage nach dem guten Leben mit der Frage nach dem Glück verknüpft. Demnach würde die heutige zentrale Frage der Glücksforschung folgendermaßen lauten: „Wie wird die Glückssuche moderner Menschenmassen organisiert und was macht die Glückssuche dieser Menschen mit ihnen selbst?“³⁷¹ Diese Frage impliziert die Annahme, dass Ziele, insbesondere das höchste Ziel des Menschen nach Aristoteles, nämlich das Glück selbst, keine Voraussetzung mehr für ein gelungenes Leben sind. Pravu beschrieb die Ziele als „Artefakte des modernen Alltags“ und verglich sie mit „käuflichen Hilfsmitteln“.³⁷²

Die industrielle Revolution, die seit 250 Jahren auf dieser Welt existiert, ist für die „Aufstellung von Vorrichtungen, die konsumierbare Ziele herstellen und Wege zur Erreichung solcher Ziele bereitstellen“, verantwortlich und trägt zum Aufbau einer „Industrialisierung des Glücks“ bei.³⁷³ An dieser Stelle zählt Pravu drei Glücksmaschinen auf, die sich seit dem Anfang des industriellen Zeitalters gebildet haben und seit dem Moment auch ein Teil des modernen Zeitalters geblieben sind. Er spricht von den Glücksmaschinen Werbung, Tourismus und Sexualität.³⁷⁴ Alle drei Glücksmaschinen entsprechen in vielerlei Hinsicht den Komponenten, die in der heutigen Zeit kaum aus dem Alltag wegzudenken sind. Diese drei Komponenten wirken sich ungemein auf die moderne Gesellschaft aus. Daraus resultiert,

³⁷⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 197

³⁷¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 178

³⁷² vgl. Zimmer, 2008, S. 178

³⁷³ vgl. Zimmer, 2008, S. 178

³⁷⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 178

dass die sogenannte „Macht des Glücks“ eine ständige Ungenügsamkeit und daraus einen fortlaufenden Komparativ hervorruft. Diese „Dynamik des Komparativs“ führt wiederum dazu, dass Neues durch Neuere abgelöst wird und diese Schleife des Auswechselns in die Ewigkeit verlaufen kann und auch wird.³⁷⁵ Genauso wie Aristoteles das Ziel für ein gelungenes und glückliches Leben voraussetzte, benötigen auch Glücksmaschinen Ziele, damit sie überhaupt erst in Bewegung kommen. Dabei legt Pravu den „unbegrenzten Konsum“ als Ziel der modernen Gesellschaft fest, den wir uns auch nicht mehr wegdenken können.³⁷⁶ So vertritt er den Standpunkt, dass das „Glück des unbegrenzten Konsums der Produkte [...] die Werbungsmaschine“ verändern, sodass „das Glück des unbegrenzten Konsums der Fremdheit die Tourismusmaschine“ und „das Glück des unbegrenzten Konsums der Körper die Sexualitätsmaschine“ bewege.³⁷⁷ Infolgedessen zeigt sich nicht nur das Glück in enger Verbindung zum unbegrenzten Konsum, sondern auch die „moderne Seligkeit“ in der „unerschöpflichen Konsumtiefe der Produkte, der fremden Räume, der Körper“ und nicht mehr in „der Unbegrenztheit Gottes“.³⁷⁸

An dieser Stelle kann Nietzsches Diagnose über den „Tod Gottes“ kurz erwähnt werden. Dabei sprach er explizit vom Zusammenbrechen der „politischen Funktion von Transzendenz in traditionellen Gesellschaften“.³⁷⁹ Dies würde bedeuten, dass das persönliche Glück jeder und jedes Einzelnen von „maschinenartigen Organisationen“ abhängt und auffordert, sich von diesen abzugrenzen.³⁸⁰ Denn solange das „autonome Streben nach Glück“ mit dem „Streben nach Gott“ analog steht, bestehe laut Pravu nach wie vor die Möglichkeit „des persönlichen Glücksstrebens im modernen Leben“.³⁸¹ Welche Konsequenzen sich aus der „Dynamik des Komparativs“ ergeben, zeigt sich insbesondere im Willen jedes einzelnen postmodernen Menschen, der immer wieder aufs Neue „gezwungen“ wird, sein Ziel zu ändern. Dies geht dann so weit, bis sich der Mensch nicht mehr auf eine, sondern mehrere Sachen gleichzeitig zu beziehen versucht. Weitere Konsequenzen, die sich explizit aus der Glücksmaschine der Sexualität aufzeigen, ist die Entzweiung der sexuellen Lust „als reine Lust“ und ihrer Trennung von der Beziehung. Dabei soll sich die reine Lust frei von Beziehungen entfalten können und die „absolute Sexualität“ erreicht werden, so Pravu.³⁸² Dies führt aber dazu, dass die moderne Gesellschaft sich dadurch im egoistischen Verhalten verstärkt und weniger Bezug zu den anderen und der Welt sucht, was wiederum die Voraussetzung für eine gelungene Selbstsorge darstellt. Dazu aber mehr im nächsten Kapitel.

Daraus lässt sich folgende Erkenntnis ziehen: Da sich Epikurs Glücksphilosophie aus dem Lustprinzip zusammensetzt, legte er folgenden Maßstab fest: Inwiefern wir uns hier von den Tieren unterscheiden, zeigt sich darin, dass Menschen ihr Glücksgefühl selbst ändern können, was die moderne Gesellschaft auch tut, indem sie sich des Phänomens des Komparativs bedient. Dazu platzierte Epikur erstens die

³⁷⁵ vgl. Zimmer, 2008, S. 179

³⁷⁶ vgl. Zimmer, 2008, S. 179

³⁷⁷ vgl. Zimmer, 2008, S. 179

³⁷⁸ vgl. Zimmer, 2008, S. 179

³⁷⁹ vgl. Zimmer, 2008, S. 179

³⁸⁰ vgl. Zimmer, 2008, S. 180

³⁸¹ vgl. Zimmer, 2008, S. 180

³⁸² vgl. Zimmer, 2008, S. 184

Lust, die unser Verhalten navigieren und unser Empfinden leiten soll, um dementsprechend Handlungen und Entscheidungen wählen oder meiden zu können. Zweitens: Dadurch, dass Epikur die katastematische Lust als führende Instanz zur Schmerzfreiheit und Seelenruhe verstand, würde die Glückstheorie von Pravu aufgrund der Annahme, dass die Ziele nicht mehr im Element einer transzendenten Ruhe, sondern mit einer eigenen und eigentümlichen Bewegung wirken, bedeuten, dass die Ruhe von der Bewegung übernommen wurde. Dies würde wiederum heißen, dass die moderne Gesellschaft eine Erschütterung der Seele durchlebt und demnach die wichtigste Voraussetzung eines glücklichen Lebens nach Epikur verliere. Es bleibt noch die kinetische Lust übrig. Epikur setzte sie als die zweitrangige Instanz, die sich im Bewegungsprozess entfaltet und für Freude und Fröhlichkeit sorgt. Dies würde andererseits bedeuten, dass der bewegende Prozess immer einen Teil der Lust ausmache, der nach Epikur ein gelingendes und glückliches Leben ermögliche. Daraus geht hervor, dass trotz allem ein Teil des epikureischen Lustprinzips in der heutigen Gesellschaft sichtbar ist. Diese Tatsache würde belegen, dass die moderne Gesellschaft einem Teil des Glücks und des glücklichen Lebens folgen, beides aber nie aufgrund der fehlenden katastematischen Lust gänzlich zur Entfaltung bringen können. Das wiederum würde mit dem aristotelischen Verständnis der Lust als Moralprinzip im Einklang stehen. Es ist hier die Rede von einer Lust, die sittlich edler Herkunft ist und sich mit dem Gelingen sittlich guter Handlungen abstimmt.

An dieser Stelle ist die aristotelische Lust als Moralprinzip mit der aristotelischen Tugend untrennbar verknüpft. Dementsprechend würden die Darlegungen über die moderne Gesellschaft von Pravu belegen, dass ihr fortlaufendes Streben nach Neuerem (Dynamik des Komparativs), das als eine Art Fluch der modernen Gesellschaft bezeichnet werden kann, kein tugendhaftes Handeln ist, weil es nicht die verstandesgemäße Mitte einer Sache, sondern vielmehr ein Übermaß von etwas verfolgt. Infolgedessen ist für Aristoteles Glück eine anhaltende und beständige Folge ethisch richtigen Verhaltens und kommt aus der vollendeten Tugend hervor, die ebenfalls in der modernen Gesellschaft nicht gegeben ist.

In einem Interview zu der Frage „Macht zu viel Glück egoistisch?“ spricht der zeitgenössische deutsche Philosoph Wilhelm Schmid (*1953) geradewegs unsere moderne Gesellschaft an, die ein egoistisches Verhalten angenommen hat (wie bereits weiter oben belegt wurde). Schmid widmet sich insbesondere den antiken Theorien, die sich mit dem richtigen Leben befassen. Dabei ist er der Meinung, dass das antike Denken sehr wohl für heutige Orientierungsversuche hochaktuell ist. Wir sind heute in vielerlei Hinsicht frei und Freiheit würde eigentlich Glück bedeuten. Wieso sind wir dann nicht glücklicher als Menschen aus früheren Generationen? Der zeitgenössische deutsche Philosoph Wolfgang Kersting (*1946) beispielsweise sah die Antwort darin, dass uns heute die „Ideale abhanden gekommen sind“, denn „für große Ideen hat man gegenwärtig keine Verwendung mehr, sie sind allesamt schon in der Wirklichkeit angekommen.“³⁸³ Es gibt kein danach mehr, an dem sich die Menschen orientieren können.

³⁸³ vgl. Kersting, 2006

Mit fehlenden Idealen meinte Kersting den „Mangel an eindeutigen Orientierungen“.³⁸⁴ Er ist der Meinung, dass sich der moderne Mensch die Aufgabe stellen sollte, „bestimmte Fähigkeiten aus(zu)bilden, die es ermöglichen, die vorfindlichen Optionen zu ordnen, verantwortungsvoll zu gewichten und zu einem Lebensprogramm zu verdichten, in dessen Mittelpunkt die Selbstsorge steht“.³⁸⁵ Dabei scheitert es nicht an den vielzähligen Angeboten an Ratgeber*innen, Betreuungsstätten, Wellnesskliniken und so weiter, sondern es seien vielmehr die Lebensverhältnisse unserer modernen Zeit, „die uns nicht gut tun, die uns gereizt, unausgeglichen und ausgebrannt“ haben und es immer noch tun, so Kersting.³⁸⁶ Die antike Philosophie betrachtete dies aber von einer ganz anderen Perspektive. Das Ideal der epikureischen Weisen beispielsweise liegt nicht im äußeren Erfolg. Im Vordergrund steht die „richtige innere Einstellung“, die durch die Vernunft gesteuert wird.³⁸⁷ Erst wenn dies gefestigt ist, kann der äußere Misserfolg keinen Schaden mehr anrichten, weil die Erkenntnis da ist, alles bereits zu haben, was die Glückseligkeit brauche. Wenn diese Erkenntnis aber nicht da ist, dann „nützt auch äußerer Erfolg nichts, weil die Furcht vor Verlust und die Begierde nach mehr das Glück vertreiben“.³⁸⁸ Die innere Einstellung tragen wir praktisch mit uns, in uns und sie bedeutet demnach, dass wir unser Glück in den Händen tragen. Was der antike Denker Epikur mit zurückgezogenem Leben meinte, darf auch nicht dogmatisch verstanden werden, sondern meint bloß den „inneren Ausstieg aus den Wertmaßstäben der Menge“.³⁸⁹ Denn Epikur war ein Konventionalist.³⁹⁰ Somit fußte seine Gültigkeit der Gesetze nur auf der Zustimmung derjenigen, die von diesen Regelungen betroffen waren.³⁹¹ Seine Lehre basierte nämlich auf dem Gedanken, inwiefern sich die individuelle Sorge um mit der Tragweite der Gesellschaft (mit der Polis des Staates) in Verbindung bringen lässt.

Diese Frage/Sorge war berechtigt. Nun erklärte auch Wilhelm Schmid im Interview interessante Passagen über die Lust und den Überdruß, behandelte die Frage, warum die Glücksforschung unglücklich macht und beantwortete die Frage, weshalb er nicht an die grenzenlose Selbstbestimmung glaube. Dabei kritisierte er die heutige Gesellschaft insofern, dass alles einen problemlosen Ablauf haben muss und demzufolge zu viele und zu hohe Erwartungen an sich und die anderen gestellt werden.³⁹² Die Glücksforschung macht seiner Meinung nach unglücklich. Der Grund dafür ist das ständige Reden über Glück, das Zufriedenheit hervorrufen soll. Dabei wies er auf bekannte Persönlichkeiten hin, die eigentlich durch ihr „Unglücklichsein“ angetrieben wurden, beispielsweise Michelangelo, Vincent van Gogh, Edvard Munch und andere Künstler*innen.³⁹³ Er zeigte besondere Skepsis gegenüber der Glücksforschung, weil

³⁸⁴ vgl. Kersting, 2006

³⁸⁵ vgl. Kersting, 2006

³⁸⁶ vgl. Kersting, 2006

³⁸⁷ Hossenfelder, 2013, S. 177

³⁸⁸ Hossenfelder, 2013, S. 177

³⁸⁹ Hossenfelder, 2013, S. 178

³⁹⁰ vgl. Kimmich, 1993, S. 25

³⁹¹ vgl. Kimmich, 1993, S. 25

³⁹² vgl. Zeller, 2018

³⁹³ vgl. Zeller, 2018

sie nicht in der Lage ist, zwischen Sinn und Glück zu unterscheiden. Die Glücksforschung zeigt beispielsweise die Ergebnisse, dass „selbstbestimmte, sozial eingebundene Menschen, die von ihrem Tun erfüllt sind, gute Chancen auf ein Leben haben, das sie als sinnvoll empfinden“.³⁹⁴ Daraufhin betonte Schmid das Problem des Wechsels zwischen Selbst- und Fremdbestimmung. Schmid wies auf die falsche Verwendung der Selbstbestimmung hin, denn sie löst die Fremdbestimmung ab und führt dazu, dass jede*r „sein Ding“ durchziehen will. Demzufolge kann darauf auch der Egoismus zurückgeführt werden, der in der modernen Gesellschaft allgegenwärtig ist. Schmid ist zwar dem Begriff Selbstoptimierung gegenüber positiv gestimmt, warnt aber davor, dass „gerade die Menschen, die sich auf übertriebene Weise selbst lieben“, besonders darunter leiden, nicht perfekt zu sein.³⁹⁵ Erstens betonte er den übertriebenen Wechsel von Fremd- zu Selbstbestimmung, der sich im Laufe der Zeit herauskristallisierte. Denn im Genaueren wechseln wir nach Schmid von einem Extrem zum anderen. Hier wird eindeutig das Übermaß angesprochen. Zweitens problematisierte er die Disbalance zwischen Misserfolg und Misslingen. Er vertritt die Meinung, dass Misserfolg und Misslingen wichtige Elemente des Lebens sind, die sich gegenseitig ausbalancieren. Denn genau der Selbstzweifel, das Misslingen und die Unzufriedenheit werden als wichtige Bausteine des Lebens angesehen, so Schmid. Der moderne Mensch läuft ständig Gefahr, sich in all den Möglichkeiten, die heute angeboten werden, zu verirren, sei es die Entscheidung in der Partnerwahl, Berufswahl oder eine beliebige Tätigkeit betreffend. Schmid ist schlussendlich der Meinung, dass es immer etwas geben wird, das wir niemals erreichen können, „das hat das Leben so an sich“.³⁹⁶

5.3. Lebensregeln und Konzepte alter und moderner Lebensführung

Allem Anschein nach kann der Einführung über die Begrifflichkeit der Lust und ihrer Verbindung zum gelungenen Leben folgend zusätzlich festgestellt werden, dass das moralische und hierarchische System einzubrechen drohte. So besagte Michael Foucault, dass „die griechische Moral der Lust an die Existenz einer virilen Gesellschaft gebunden“ ist, nämlich „an die Vorstellung einer Asymmetrie“ sowie „an die Ausschließung des anderen, an die Besessenheit von der Penetration“.³⁹⁷ Ab diesem Kapitel sollen die Fragen „Wie verhalten sich Theorien des Glücks gegenüber historischen Bewegungen/Wandeln?“ und „Was trägt die postmoderne Gesellschaft zum Glücksdiskurs bei?“ ausführliche Behandlung erfahren. Jede Person, die sich dem Übermaß ergibt und somit der Gesundheit schadet, ist nach Foucault, wie für Epikur, maßlos. Die Griechen würden diese Abweichung nicht gutheißen und demnach betroffene Personen als „hässlich und unliebenswürdig“ bezeichnen, die „einen schlechten Ruf“ haben, so Foucault.³⁹⁸

³⁹⁴ vgl. Zeller, 2018

³⁹⁵ vgl. Zeller, 2018

³⁹⁶ vgl. Zeller, 2018

³⁹⁷ vgl. Foucault, 1814, S. 197

³⁹⁸ vgl. Foucault, 1814, S. 200

Foucault stellte sich schließlich die Frage, warum aus dem sexuellen Verhalten eine bedeutende moralische Frage gemacht wird. Denn bereits in der Antike wurde der Zorn, die Ernährung oder Freigebigkeit in der Gesellschaft einer moralischen Besorgnis unterworfen. Nicht nur Foucault, sondern auch Hossenfelder befasste sich mit der Reduzierung des Vergnügens, die in der epikureischen Ethik aufkommt und zu erläutern versucht, dass die Kunst des Lebens darin liege, das eigene Schicksal friedlich zu akzeptieren. In diesem Kapitel soll das Konzept der Wunscherfüllung nach M. Hossenfelder und das Konzept der Selbstsorge nach M. Foucault dargestellt werden. Letzteres geht auf das Werk *„Ästhetik der Existenz - Schriften zur Lebenskunst“* (2007) von Foucault zurück, das den Schwerpunkt explizit auf klassische Modelle einer lebenspraktischen "Sorge um sich" sowie auf den Aspekt des Selbsterschaffungsprozesses legte, der auf Nietzsche zurückzuführen ist. Bereits die antike Philosophie charakterisierte die Lebenskunst nicht durch irgendeine Moral, sondern durch die Kunst der Selbstsorge. Diese Kunst wird aber schnell mit Egoismus in Verbindung gebracht und zur Unmoral aufgefordert, was aber ein Fehltrail ist. Die Kunst der Selbstsorge kann sehr wohl als gemeinschaftlich und kooperativ verstanden werden.

5.3.1. *Das Konzept der Selbstsorge nach M. Foucault*

Ein Konzept der Selbstsorge zeigt sich auch bei Foucault, der den Aspekt der Selbstsorge in den Vordergrund rückte, um auf ihre Relevanz für die moderne Lebenskunst hinzudeuten. Er betonte die Rolle der Selbstsorge und die Bedeutung der Kunst des Lebens genauso wie die Epikureer. Wie schon erwähnt, stellte Foucault in seinem Werk *„Ästhetik der Existenz“* (2007) eine Reihe von Praktiken und Techniken vor, die zwar keine Verhaltensregeln darstellten, aber vielmehr die Kerngedanken vertraten, dass das Leben als ein Werk behandelt werden soll. Es soll „wichtige ästhetische Werte“ und „gewisse[n] Stilkriterien“ einschließen.³⁹⁹ Dabei soll die Sorge um sich selbst primär gesetzt und als eine lebenslange Aktivität verstanden werden. Sie zielt auf die „Rückwendung auf das Selbst“ und die „Selbstermächtigung“ ab und basiert somit auf der „Inbesitznahme des Ich“, die auch als „Selbstgenuss“ beschrieben werden kann.⁴⁰⁰ Im Wesentlichen handelt es sich hier um die auf „Erfahrung und Tätigkeit basierende Konstitution einer Wahrheit des Subjekts“. ⁴⁰¹ Denn Foucault war der Meinung, dass Selbstpraktiken „den wichtigsten und aktivsten Brennpunkt der Moral bilden und daß sich die Reflexion um sie herum entwickelt.“⁴⁰² Foucault erinnert mit seinem Werk an die Fortsetzung, ja sogar die Konsequenz der epikureischen Philosophie „in literarischen Formen der Selbstsorge“ und „ästhetischen Modellen des Selbstverhältnisses“ und sah ganz anders als Hossenfelder eine fortwährende Verbindung zu Epikur.⁴⁰³ Foucault unterscheidet zwischen mehreren Formen der Lebenskunst. Eine der wichtigsten scheint mir hier die kluge Form zu sein, die sich aufdrängende Lebensprobleme eher aus einem geistigen

³⁹⁹ vgl. Kimmich, 1993, S. 246

⁴⁰⁰ vgl. Kimmich, 1993, S. 246

⁴⁰¹ vgl. Kimmich, 1993, S. 247

⁴⁰² vgl. Kimmich, 1993, S. 247

⁴⁰³ vgl. Kimmich, 1993, S. 249

Abstand betrachtet, mit Affekten besonnen umgeht und zu gewagtem Handeln fähig ist, siehe Piper im 5. Kapitel.⁴⁰⁴ Der Begriff Selbstsorge beinhaltet die „Prinzipien und Lebenspraktiken, Verhaltensregeln und Lebensformen“.⁴⁰⁵ Dieser wurde bereits vor langer Zeit aufgegriffen und ihm wurde ein wertvoller Status zugeschrieben. Durch den delphischen Orakelspruch „Erkenne dich selbst“ verlor er aber seinen Stellenwert. Nichtsdestotrotz wurde die Selbstsorge in der antiken Kultur immer wieder thematisiert und begann bereits bei Sokrates und Platon eine Bedeutung zu erfahren.

Dies begann im 5. vorchristlichen Jahrhundert und durchquerte die griechische, hellenistische und römische Philosophie sowie auch die christliche Geistigkeit bis zum 5. nachchristlichen Jahrhundert. Das platonische Verständnis beispielsweise sah die Vollendung der Selbstsorge in der „Selbsterkenntnis“, die sich aber mit dem Hellenismus, und somit mit Alexander dem Großen bis zur römischen Kaiserzeit änderte.⁴⁰⁶ Sokrates wiederum plädierte für die Aneignung von „Werten der Wahrheit und Selbsterkenntnis“, die die Sorge um sich selbst und um die Seele bedeuteten.⁴⁰⁷ Denn „wer sich ernsthaft um sich selbst kümmert, [...] wird sich auch Anderen gegenüber verantwortlich fühlen und verhalten“, so Sokrates.⁴⁰⁸ Dies würde auch der „Polis“, der politischen Gemeinschaft, zu Gute kommen. Somit rückte die Bedeutung der körperlich-seelischen Sorge um sich in den Vordergrund. An dieser Stelle ist als Beispiel das Tetrpharmakos der Epikureer zu nennen, das verlässliche Verhaltensregeln und wirksame Hilfestellungen fürs Leben bereitstellt. Bei Aristoteles aber gab es in seiner *Nikomachischen Ethik* kein richtiges Konzept der Selbstsorge, sondern bloß den Begriff Selbstliebe. Sein Verständnis für die Selbstliebe ist positiv zu deuten und verlangt auch im Zusammenhang mit der Freundschaft ein positives Verhältnis zu sich selbst. Denn nur so ist der Mensch selbst fähig, sittlich Schönes zu vollbringen.⁴⁰⁹ Dabei unterscheidet Aristoteles zwischen einem guten und einem schlechten Menschen. Der gute Mensch liebt sich selbst und das, was ihn ausmacht und trägt somit zur „Selbstverwirklichung als vernünftiges Wesen“ bei.⁴¹⁰ Während im platonischen Verständnis der Selbstsorge die Hilfe der Götter unabdingbar ist, steht bei Aristoteles die Entwicklung der Wesensform des Menschen im Vordergrund, bei Epikur wiederum weniger die Hilfe der Götter als vielmehr die Wesensform der Menschen. In der hellenistischen Form der Selbstsorge ist das Thema der Differenz zwischen Individuum und Gesellschaft zentral. Dies fasste Kimmich (1993) sehr deutlich zusammen:

Die hellenistische Form der Selbstsorge, die die Sorge um das Ich gegenüber der Sorge um das Gemeinwohl in den Vordergrund stellt, ist also nicht nur eine resignative Reaktion auf die turbulenten Zeitläufe, ist nicht nur durch die Wirkung des historischen Geschehens auf die Menschen hervorgerufen, sondern ist die therapeutische Antwort auf diese Fragen und Probleme und hat damit nicht nur eine kompensatorische Funktion, sondern die, den Menschen Orientierungen für angemessenes Handeln im privaten, religiösen, beruflichen und politischen Leben zu bieten (Kimmich, 1993, S. 20).

⁴⁰⁴ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 322

⁴⁰⁵ vgl. Kimmich, 1993, S. 17

⁴⁰⁶ vgl. Kimmich, 1993, S. 17

⁴⁰⁷ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 323

⁴⁰⁸ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 323

⁴⁰⁹ vgl. Kimmich, 1993, S. 18

⁴¹⁰ vgl. Kimmich, 1993, S. 18

Das Ziel ist hier nicht, sich einfach aus dem öffentlichen Bereich zurückzuziehen, sondern vielmehr, Strategien für das Handeln in der Öffentlichkeit aufzubauen. So beschäftigt man sich heute viel mehr mit sich selbst, beispielsweise mit gesunder Ernährung, Sport, Sexualität und mit physischen Bedürfnissen des Körpers. Man ist aber auch gleichzeitig hohen Erwartungen und einem gesellschaftlichen Druck ausgesetzt, der überall präsent ist, sei es in den sozialen Medien oder auf der Straße (Stichwort: Informations- und Reizüberflutung). Letztlich tun wir so viel und müssen noch gesellschaftliche „Regeln“ befolgen, ohne dabei weiter darüber nachdenken zu können. Was uns schlussendlich ausmacht und welche Ziele oder Ideale wir verfolgen, sind Werte, die unseres Willens wegen geschehen sollen. Werte sind veränderlich und befinden sich im ständigen Wandel, genauso wie die Gesellschaft mit jedem Tag, Monat, Jahr. Gute Werte einer Gesellschaft können sich meines Erachtens aber nur bei gut gesinnten Menschen entfalten, die aristotelische, epikureische Formen der Lebenslehre und deren neuzeitliche Erweiterungen (beispielsweise Hossenfelders Konzept der Wunscherfüllung) verfolgen und sich dadurch zu einem gesunden Selbst entwickeln, was wiederum ein gesundes Mindset, die Selbstsorge und Selbsterkenntnis inkludiert. Deswegen ist es wichtig, auch die Sicht der Psychologie zu berücksichtigen, da auch die menschliche Persönlichkeitsentwicklung sehr stark von übernommenen Werten in der Kindheit geprägt wird. Weiters soll sich jede und jeder seiner Laster bewusst werden und eine positive Selbstsorge, im Sinne des Gemein- und Eigenwohls, anstreben. Erst wenn dies verstanden wird, kann sich ein denkender und reflektierter Mensch immer wieder neu orientieren und programmieren, solange er weiß, auf was es dabei ankommt.

Dabei ist es irrelevant zu verstehen, wie Bedürfnisse definiert und befriedigt werden. Wichtig ist, sie einerseits zu begreifen, um sie vor dem unkontrollierten Ausschweifen zu bewahren. Zudem ist es von großer Relevanz, sich das Leben zu verschöner, indem Laster und alte Verhaltensmuster, die zum gegenteiligen Ergebnis führen, verstanden werden und infolgedessen gelernt wird, damit umzugehen. Dies muss aber als ein Prozess des Lernens verstanden werden, der dauerhaft währt und niemals endet. So können auch Epikurs Ratschläge wie folgt begriffen werden:

Nicht die Negation der Schwäche, sondern der asketische Umgang damit – Bedürfnisse nicht unterdrücken, sondern dirigieren, den „*amour-propre*“⁴¹¹ nicht ausrotten, sondern zähmen, den Schmerz nicht verleugnen, sondern erträglich machen; heiter Schwächen erfahren, sich lachend distanzieren und in vernünftigem Genuß von Essen, Freundschaften und Gesprächen sich seiner selbst vergewissern (Kimmich, S. 121).

Dieses Rezept bietet eine Strategie an, die einerseits zur Einsicht und ihrer praktischen Umsetzung führen soll, sodass „aus der radikal zu Ende gedachten Autonomie des Menschen nicht notwendig radikale Konsequenzen gezogen werden müssen“, so Kimmich.⁴¹² Beim Konzept der Selbstsorge wird nach Foucault, gleich wie bei Sokrates, die Selbsterkenntnis impliziert, um „durch falsche Überzeugungen

⁴¹¹ Jean-Jacques Rousseau unterschied zwischen *amour de soi* (Selbstliebe) und *amour-propre* (Eigenliebe). Denn nach Rousseau liegt die Grundlage des Naturrechts in der Selbstliebe und dem Mitleid.

⁴¹² vgl. Kimmich, 1993, S. 121

fehlgeleitete Rationalität zu korrigieren“.⁴¹³ Dabei fokussiert sich die Person auf wichtigere Kontexte, wie äußere Beziehungen zu Mitmenschen oder umfangreichere Weltbezüge. Foucault appelliert für eine „Lebentechnik“, in der es sich um ein Wissen darüber handelt, „wie man sein eigenes Leben regieren sollte, um diesem die Gestalt zu geben, die die schönst mögliche ist (in den Augen der anderen, in den eigenen Augen und in denen der zukünftigen Generationen, für die man als Beispiel wird dienen können)“.⁴¹⁴ Infolgedessen ist die Praxis des Selbst als zentral anzusehen, die darauf abzielt, sich selbst als Verantwortliche*r zu betrachten, um das Schöne aus dem eigenen Leben entfalten zu können. Foucaults „Selbsttechniken“ implizieren eine „Sorge um sich“ und liegen der Vorstellung zugrunde, dass ein Selbst erst gebildet werden muss und somit nicht von Anfang an gegeben ist. An dieser Stelle untersuchte Foucault dieses moralische Problem, das auf sexuellen Aktivitäten basiert, anhand von Selbsttechniken, die uns ermöglichen sollen, eine gesteuerte Führung der Lüste und Begierden zu gewährleisten. Eine der vielen Möglichkeiten, die Foucault offeriert, um auf sich selbst einzuwirken, sich zu bearbeiten und sich disziplinieren zu können, offenbarte er in der Praktik des Tagebuchschreibens, der Gymnastik und auch der Askese. Diese asketische Praxis soll den Versuch bewirken, „sich selbst zu bearbeiten, sich selbst zu transformieren und zu einer bestimmten Seinsweise Zugang zu gewinnen“.⁴¹⁵

Für die heutige Realität transformiert würden dies folgende Tätigkeiten sein: Yoga, Meditation, Musiktherapie, Besuch bei Psycholog*innen als mögliche Alternative des Protokollierens, entspannende Heilpraktiken wie Massage und Akupunktur und so weiter. Nach Foucault gibt es „ohne eine gewisse Anzahl von Selbstpraktiken“ keine Moral.⁴¹⁶ Infolgedessen bilden sie den Mittelpunkt von Moral und erwerben „die Gestalt einer Selbstkunst“.⁴¹⁷ Neben den Ratschlägen des Tagebuchschreibens und der Gymnastik, gibt es einen weiteren noch wichtigeren Faktor, der zur Sorge um sich selbst beiträgt. Theo Kobusch, ein deutscher Philosoph und Philosophiehistoriker, schrieb in seinem Beitrag über die Selbsterschaffung und das damit verknüpfte griechische Konzept des Blicks. Wilhelm Schmid thematisierte den Blick von außen auf sich selbst und charakterisierte diese Tätigkeit als Abstandnehmen zu sich, geknüpft an den ironischen Blick auf die Situation beziehungsweise sich selbst (zu vergleichen mit Piper). Zuvor hat schon der Philosoph Bernard Williams (1929-2003) das Konzept der „Schamkultur“ dargestellt, bei der es sich um eine griechische Konzeption des Blicks handelt, die sich darin äußert, sich von jemandem beobachtet zu fühlen. Im Genaueren „handelt es sich um die Vorstellung eines idealisierten, gewissermaßen nicht beteiligten Beobachters von außen, eines sogenannten „generalized other“.“⁴¹⁸ Heute ist diese Technik der emotionalen Distanz und Selbstdistanzierung, die Schmid aus Williams Konzept ent-

⁴¹³ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 322

⁴¹⁴ vgl. Foucault, 1814, S. 230

⁴¹⁵ vgl. Foucault, 1814, S. 154

⁴¹⁶ vgl. Foucault, 1814, S. 230

⁴¹⁷ vgl. Foucault, 1814, S. 230

⁴¹⁸ vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 206

nahm, schon weit verbreitet. Sie wird besonders dann verwendet, wenn sich in anstrengenden Diskussionen und Auseinandersetzungen, auch in Entscheidungen oder im Allgemeinen, keine Lösungen konstruieren lassen oder wenn man selbst überfordert oder über sich oder jemand anderen verärgert ist.

Der Abstand schafft eine gesunde Haltung und einen klaren Blickwinkel zum Sachverhalt oder zu einer Person. Auch verstand Kimmich die „distanzierte Gelassenheit des Unbetroffenen“ als die Haltung des „philosophisch Gebildeten“.⁴¹⁹ Ähnlich ist die Auffassung von Schmid zu deuten. Er wies diesbezüglich auf das Problem hin, „das menschliche Leben als eine Selbsterschaffung aus dauerhafter Außenperspektive auszulegen“, so Schmid.⁴²⁰ Letzen Endes liegt die griechische Maxime trotz der oben genannten Anführungen in zwei Formulierungen: „Lebe, als ob Du von einem solchen anderen beobachtet würdest“, denn „der Blick von außen ist [...] der Blick der Sorge auf das Selbst.“⁴²¹ Und: „Es ist ein Abstandnehmender Blick, der gewissermaßen mehr sieht und in umfassenderem Sinne besorgt sein kann als das in der konkreten Lebenssituation verwobene Selbst.“⁴²² Damit findet die Möglichkeit der Distanzierung noch kein endgültiges Ende. Eine weitere Ansicht bietet der „Entwurf einer spannungsreich-ungesicherten Entzweiung“.⁴²³ Damit wird die „distanzierte Infragestellung“ und gleichzeitig die „Vergewisserung des Subjekts durch sich selbst“ beabsichtigt.⁴²⁴ Darunter fällt auch das Lachen als eine weitere Möglichkeit der Distanzierung. Dennoch steht primär die Selbstsorge, eine Form von „experimentierender fragmentarischer, genuin unsystematischer, individueller und pragmatischer Selbstvergewisserung“.⁴²⁵ Robert Zimmer, ein zeitgenössischer deutscher Philosoph, Essayist und Literaturwissenschaftler, vertritt in seinen Ansichten hellenistische Grundgedanken und thematisierte in seinem Werk *„Leben als Versuch und Irrtum“*, anlehnend an Karl R. Poppers, den kritischen Rationalismus, Grundgedanken und Aspekte des Lebens und der Lebensführung. Dabei zielte er besonders auf die Bedeutung des Todesbewusstseins, der gesellschaftlichen Umstände des Lebens für die Lebensgestaltung und des Verhältnisses zu Konflikten und Herausforderungen ab, die das Leben mit sich bringt. Infolgedessen ermöglichte er dadurch eine Art Skizzierung einer kritisch-rationalen Philosophie der Lebenskunst. Anstelle der Moral setzte er die Klugheit als Orientierungskompetenz ein, die für die Lebenssituationen und die Zielbestimmung signifikant ist und beschrieb sie als „die Gestalt, die die kritische Vernunft in der Lebenskunst annimmt.“⁴²⁶ Verglichen mit Epikur besteht eine gleichwertige Vorstellung, dass die Klugheit, neben der Gerechtigkeit und Ehre, der treibende Faktor ist, ohne den wir kein freudiges Leben führen könnten. Epikur bezeichnet diese treibende lebenspraktische Klugheit darüber hinaus auch als Vernunft. Was das nun für das Verständnis über die aktuelle Lebenskunstdiskussion Zimmers bedeutet, liegt auf der Hand: Diese Lebensmethode soll jedem Menschen eine Art Kompass sein, um die eigene Richtung einschlagen

⁴¹⁹ vgl. Kimmich, 1993, S. 23

⁴²⁰ vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 206

⁴²¹ vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 206

⁴²² vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 206

⁴²³ vgl. Kimmich, 1993, S. 120

⁴²⁴ vgl. Kimmich, 1993, S. 120

⁴²⁵ vgl. Kimmich, 1993, S. 120

⁴²⁶ vgl. Zimmer, 2016, S. 261

zu können. Denn wer keine Vorentscheidungen anerkennen möchte, der soll bei den eigenen Lebenszielen und Glücksvorstellungen individuell ansetzen. Nach Zimmer bietet das Modell „die Möglichkeit, der essentialistischen Falle der zahllosen, an den individuellen Lebensbedürfnissen vorbeigehenden Glücksdefinitionen zu entkommen.“⁴²⁷ Zusammenfassend schaffte Zimmer mit seinem lebens-kunstphilosophischen Konzept eine Erweiterung des kritischen Rationalismus und erlangte eine neue Basis einer modernen Philosophie der Lebenskunst, die insbesondere auf Situationen und Individuen abzielt. Mit dieser Basis sind weitere Präzisierungs- und Änderungsmöglichkeiten gemeint, die unter anderem Emotionalität, Trieb, Bildung oder Herkunft unter dem Aspekt des Anerkennens von „respektablem Sich-Selbst-Eingestehen der „Falsifikation“ eines Lebensentwurfs“ aufweisen.⁴²⁸

Die Beschäftigung Foucaults mit dem Aspekt der individuellen Selbstsorge und der damit verknüpften sozialen Komponente ist nur ein weiteres Indiz dafür, dass Leitbilder und Praxis aus der epikureischen Tradition wieder in unsere moderne Gesellschaft aufgenommen werden sollten. Dennoch besteht ein fundamentales Problem der „sozialen Vermittlung individualethisch-hedonistischer Programme“ der epikureischen Philosophie, die von Diskussionen in all ihren Phasen und Facetten begleitet wird (auch kritisch, wie wir wissen). Dieses Problem kann auch nicht durch Foucaults *Parrhesia*-Modell gelöst werden.⁴²⁹ Foucaults Analysen der Selbstsorge zeigen auf, dass das Konzept der Selbstsorge „keine Entwicklungsaufgabe“ ist und neben „Täuschungen, Verzerrungen und Fundamentalisierungen“ auch dem Problem ausgeliefert ist, „vielmehr ein Symptom für Psychologisierungstendenzen einer Spätmoderne“ zu sein, „die nicht mehr richtig weiß, wer sie ist (und meint, sie müsse es unbedingt wissen)“, so der Pädagogikprofessor Reichenbach.⁴³⁰ Anstatt der Selbstsuche und Selbstfindungen sollen die „geistigen und affektiven Voraussetzungen“ vervollkommen werden, die dem Selbst eine Veränderung ermöglichen.⁴³¹ Reichenbach verstand den Begriff der Freiheit nicht als „psychologischen“ und „empirischen“ Begriff, sondern vielmehr als „eine kontrafaktische Selbstzumutung, die das Individuum auf der Oberfläche seines Lebensflusses in widrigen Umständen zum ethischen Subjekt werden läßt“.⁴³² Denn es ist nach Reichenbach fraglich, „ob eine so gefaßte Freiheit mit tiefen Wahrheiten verbunden ist, die unter dieser Oberfläche - unter dem Ethos – vermutet werden.“⁴³³ Die Oberfläche scheint nämlich tief genug zu sein.

⁴²⁷ vgl. Zimmer, 2016, S. 262

⁴²⁸ vgl. Zimmer, 2016, S. 262

⁴²⁹ vgl. Kimmich, 1993, S. 40

⁴³⁰ vgl. Reichenbach, 2000, S. 185-186

⁴³¹ vgl. Reichenbach, 2000, S. 185-186

⁴³² vgl. Reichenbach, 2000, S. 185-186

⁴³³ vgl. Reichenbach, 2000, S. 185-186

5.3.2. Plutarch über das Glücklichein

Was bedeutet es genau, glücklich zu sein? Wir haben bisher auf Basis der Ansichten vieler bedeutender Denker*innen in Erfahrung gebracht, was Glück überhaupt ist. Die Glücksforscher*innen und Psycholog*innen haben ebenfalls eine genauere Definition davon, was Glück bedeutet. Auch der antike griechische Schriftsteller Plutarch (um 46–125 n. Chr.) setzte sich mit dem glücklichen Leben sowie dem Zufall und Schicksal auseinander und beschäftigte sich mit der Frage, ob die Tugend gelehrt werden kann. Die Antike kennzeichnete die eigene Einstellung eines Menschen als einen der wichtigsten Faktoren des Glücklicheins. Wie die Tugend erreicht wird, erklärten viele antike Denker wie Aristoteles, Sokrates, Platon und so weiter, nämlich einerseits durch Gewöhnung und andererseits durch Erziehung. Unterm Strich ist die Tugend also doch erlernbar. Plutarch, der in der platonischen Akademie in Athen studierte, stützte sich auf die Behauptung von Sokrates, „man müsse sich um die Seele sorgen, dass sie möglichst gut sei.“⁴³⁴ Auch er war der Ansicht, dass die Philosophie dem Menschen in Bezug auf die Lebenskunst helfen kann. Plutarch verfasste die Schriften mit dem Titel „*Moralia*“, die viele Essays, angelehnt an Montaigne beinhalteten, dessen Vorgehensweise, wie dieser die Lebenskunst und Lebensweisheit verstand, Plutarch große Wertschätzung entgegenbrachte.⁴³⁵ Eine in meinen Augen gelungene Definition von Glück bietet Montaigne in seinen „*Essais*“, die keiner weiteren Erklärung mehr bedarf. Rath (2013) hat sein Verständnis über das Glück klar zusammengefasst:

Glück ist für Montaigne etwas sinnlich Erfahrbares, es hat mit dem gelebten und zu lebenden Leben zu tun. Es ist gegenwärtig, fühlbar, konkret, nicht weit entfernt in einer ungewissen Zukunft auf uns wartend. Dieses Glück, das immer da ist, gilt es zu sehen und auszukosten. Indem wir nämlich zwanghaft nach dem Glück streben, nehmen wir die Glücksmöglichkeiten nicht mehr wahr, die auf unsrem Wege liegen. Wir sind blind für das Glück, das uns anlächelt, weil wir Verlorenem nachtrauern oder Zukünftiges sichern möchten. Das Verhältnis zum Glück kann keines des Rechnens, Auskalkulierens, Erwirtschaftens sein. Man muss es annehmen, wie es sich zeigt. Es ist etwas, das wir immer schon haben oder doch haben könnten, als Glück der Freundschaft, der Liebe, der Erfahrung, Erinnerung und Erkenntnis. Aber wir verstellen es uns Montaigne zufolge durch Formeln und eingelernte Phrasen, durch das Absehen von dem, was uns gut täte. Für Montaigne ist das »wahre Glück unseres Lebens« eines, »das von der Ruhe und Zufriedenheit eines rechtschaffenen Geistes sowie der Entschlußkraft und Selbstsicherheit einer im Gleichgewicht befindlichen Seele ausgeht« (Mayring & Rath, S. 31-32, aus Ess. I. 19, S. 44 f.).

Letztlich sagt dieser Absatz aus, dass der Mensch seinen Sinn des Lebens in sich selbst trägt und dadurch keinen „transzendenten, metaphysischen Sinn“ nötig hat.⁴³⁶ Diese erklärte Hochachtung seiner selbst führt somit zu einem „heiteren In-sich-Ruhen“, zur „Gelassenheit“ und zum „Glück“. ⁴³⁷ Demzufolge kann Montaignes Glücksdenken sehr wohl als eine fruchtbare Erkenntnis für unsere heutige Gesellschaft verstanden werden, auf die meines Erachtens nicht vergessen werden darf. Darauf legte auch William Schmid sehr viel Wert. Plutarch behandelte in seiner „*Moralia*“ Themen aus der Naturwissenschaft, der

⁴³⁴ vgl. Giebel, 2018, S. 9

⁴³⁵ vgl. Giebel, 2018, S. 11

⁴³⁶ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 30

⁴³⁷ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 32

Literatur, auch die Frage nach dem Gesicht im Mond, Fragen zu Platons Werken, dem Orakel von Delphi und dem Theodizee-Problem.⁴³⁸ Dies sind allesamt Themen, die sich bis heute noch um die Frage nach dem glücklichen Leben bewegen. Seine Schriften beinhalten auch politische Abhandlungen, beispielsweise über den Wahlspruch der Epikureer „Lebe im Verborgenen“, den Plutarch abgelehnt hatte.⁴³⁹ Weiters lehnte er mit seinen humanen Ansichten beispielsweise die traditionellen Bräuche im ehelichen Leben und in der Liebe sowie die Geschlechterverteilung generell ab, weil für ihn die Vorstellung, dass eine Ehe bloß zum Zweck der Kinderzeugung oder Vereinigung von Reichtum dienen solle, absurd war.⁴⁴⁰ Als Seelenarzt galten seine Absichten immer dem gesunden inneren Gleichgewicht, der *euthymía*, die er mit dem Wort „Wohlgestimmtheit“ definierte.⁴⁴¹ Man erreicht sie schlussendlich dann, „wenn man sich von allen übermäßigen Regungen fernhält“, egal ob es sich dabei um „Ehrgeiz, Besitzstreben oder auch Zukunftsängste“ handelt.⁴⁴² Dies erinnert an Epikurs Ansicht, nach der er die seelische Ruhe, *ataraxie*, an erste Stelle setzte, die fern von Angst ist.

Infolgedessen legte Plutarch mehr Wert auf den Begriff *euthymía*, wenn es um die Frage nach dem Glück geht. Sein Glücksbegriff bildet sich aus der aktiven und bewussten Selbstbestimmung, die den erwünschten Zustand durch „bewusstes Mithandeln des Menschen“ in „seinem Inneren“ erzeugen möchte, so Plutarch.⁴⁴³ Denn nur so kann ein glückliches Leben nach Plutarch geführt werden: in der „Seelen- und Gemütsruhe“.⁴⁴⁴ Sein Verständnis über das Glück zeigte sich nicht im stürmenden Glücksgefühl, sondern auf ruhige Weise in der Zufriedenheit, die sich „mit innerer Heiterkeit und Gelassenheit“ vereinen lässt.⁴⁴⁵ Um das Erreichen zu können, fertigte er ein Therapieprogramm an, mit folgendem Training, das regelmäßig durchgeführt werden musste: Das Programm beinhaltete „geistige Übungen, Merksätze, über die man meditiert und mit deren Hilfe man sich von Einstellungen befreit, die einen immer wieder aus dem Gleichgewicht bringen“.⁴⁴⁶ Diese fehlerhafte Haltung beschrieb Plutarch folgendermaßen: das ständige Vergleichen mit den anderen, „was sie alles haben und was man auch haben will, ja haben muss“.⁴⁴⁷ Daraus kann keine Zufriedenheit hervorgehen, denn wie Kierkegaard schon sagte: Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.⁴⁴⁸ Die Zufriedenheit bedeutet, mit sich im Reinen zu sein, oder wie Epikur meinte, die Seelenruhe zu erlangen. Zweitens meinte Plutarch, dass man für den Fall, dass etwas schiefgeht, „auf das Gute“, „das einem noch geblieben ist“, blicken.⁴⁴⁹ Den Erfolg dieses Programms belegte später ein berühmter Arzt namens Galénos (129 – um 200 n. Chr.). Dabei handelt es sich hier um nichts weiter als um die Frage der Gelassenheit.

⁴³⁸ vgl. Giebel, 2018, S. 11

⁴³⁹ vgl. Giebel, 2018, S. 11

⁴⁴⁰ vgl. Giebel, 2018, S. 12

⁴⁴¹ vgl. Giebel, 2018, S. 15

⁴⁴² vgl. Giebel, 2018, S. 15

⁴⁴³ vgl. Giebel, 2018, S. 15

⁴⁴⁴ vgl. Giebel, 2018, S. 15

⁴⁴⁵ vgl. Giebel, 2018, S. 16

⁴⁴⁶ vgl. Giebel, 2018, S. 16

⁴⁴⁷ vgl. Giebel, 2018, S. 16

⁴⁴⁸ vgl. Giebel, 2018, S. 16

⁴⁴⁹ vgl. Giebel, 2018, S. 16

Je gelassener eine Reaktion auf einen Verlust oder andere Unbequemlichkeiten ist, desto mehr bleibt derjenige oder diejenige glücklich. Diese Sichtweise kann antrainiert werden.⁴⁵⁰ Das Ergebnis dieses Programms ist der Seelenzustand und eine „optimistische Stimmung der Zukunft“, die zu einem glücklichen Leben führen und auch ohne einer*einen persönliche*n Trainer*in gemeistert werden können.⁴⁵¹ Drittens ruht Plutarchs erwünschter Seelenzustand in der Vernunft beziehungsweise in der Denkkraft, *phrónesis*, die eine leitende Funktion hat und zur Tugend führt. Denn die Tugend, aus der das vernunftmäßige Handeln kommt, kann nicht dem Zufall überlassen werden, sondern entspringt aus einer richtigen Erziehung, die Übung und Belehrung einschließt.⁴⁵² Denn *týche* ist „der blinde Zufall“, eine „Schicksalsgöttin“, die beliebig austeilt und nimmt und somit „jede sichere Grundlage“ verhindert, so Plutarch.⁴⁵³

Für Plutarch war es keine Option, still dazusitzen und auf das Schicksal zu warten. Für ihn wurden schlimme Verluste mit philosophischen Grundsätzen bewältigt, aber nur mit denen, die auf eine unerschütterliche Haltung abzielten. Die Vernunftkraft ist sozusagen eine helfende Instanz, die die Triebkräfte kontrolliert, so Plutarch. Aus diesem Grund appellierte er an das Training im Voraus, um später einen größeren Nutzen von der Vernunftkraft zu haben: Wer die Ruhe des Gemüts, die Voraussetzung für ein glückliches Leben, erreichen will, der darf sich nicht zu viel zu schaffen machen, weder privat, noch öffentlich.⁴⁵⁴ Die Menschen sollen sich der Denkkraft und nicht dem blinden Zufall bedienen, denn dies macht das Leben lebenswert und angenehm. Viertens sah Plutarchs Glücksratgeber zur Seelenruhe keine Götterwirkung vor, wie diesbezüglich auch die Einstellung Epikurs lautet. Aber er stritt den Bezug zum Götterglauben nicht ab, da beispielsweise die Verstandeskraft von den Göttern gegeben wurde.⁴⁵⁵ Hohe Anerkennung bekam er aufgrund dessen vom bedeutenden Gelehrten des Renaissance-Humanismus und Theologen Erasmus von Rotterdam (1466-1536), der beispielsweise den Epikureismus vielmehr in der christlichen Glücksvorstellung verortete (siehe 4. Kapitel). Die Wirkung von Plutarchs Schriften und Biografien reichen von Shakespeare bis in die Neuzeit und wurden auch als „geistige Übungen“ von großen Autoren anerkannt.⁴⁵⁶ Eine aufbereitete Übersetzung zu Plutarchs Glücksratgeber bieten C. N. Osiander und G. Schwab in ihrer Übersetzungsreihe mit dem Titel „*Griechische Prosaiker in neuen Uebersetzungen*“ (1827). In Anbetracht der Tatsache, dass die Gelassenheit ein angenehmes Leben ermögliche und Epikur die Unerschütterlichkeit der Seele forderte, sollte dennoch auf den Hinweis der möglichen Übermäßigkeit geachtet werden. Denn Epikur beispielsweise sah ehrgeizige Menschen nicht in tatenlosem Leben, sondern aktiv am öffentlichen Leben teilnehmend. Die Untätigkeit

⁴⁵⁰ vgl. Giebel, 2018, S. 16

⁴⁵¹ vgl. Giebel, 2018, S. 17

⁴⁵² vgl. Giebel, 2018, S. 17-18

⁴⁵³ vgl. Giebel, 2018, S. 18

⁴⁵⁴ vgl. Giebel, 2018, S. 22

⁴⁵⁵ vgl. Giebel, 2018, S. 19-20

⁴⁵⁶ vgl. Giebel, 2018, S. 20

kann auch das Gegenteil bewirken und zu mehr Unruhe führen. Für Epikur war es nicht bloß das Tätigsein, sondern auch die Bereitschaft und Absicht jedes Menschen zu Gutem und Bösem, durch die eine gute oder schlechte Gemütsverfassung realisiert wurde.

5.4. Soziale, ökonomische und kulturelle Modifikationen eines Gesellschaftsbildes aufgrund individueller Veränderungen

Wie bereits vermittelt wurde, ist im platonischen Verständnis der Selbstsorge die Hilfe der Götter unabdingbar, bei Aristoteles steht die Entwicklung der Wesensform des Menschen im Vordergrund. Nicht nur in der hellenistischen Form, sondern auch in der neuzeitlichen und modernen Form rückt das Thema der Differenz zwischen Individuum und Gesellschaft immer mehr in den Mittelpunkt. Dabei sollte hier zentral die Frage beleuchtet werden, ob jede*r Einzelne über die eigene Freiheit verfügen sollte, auch wenn dies möglicherweise auf Kosten der Gesellschaft/Gemeinschaft geschieht. Um dies kurz zu verdeutlichen, werden beide Begriffe im Folgenden erläutert. Beim Kollektivismus handelt es sich primär um das Gemeinwohl der Gesellschaft, für das ein System von Werten und Normen verantwortlich ist. Der Begriff Individualismus bezeichnet das Gedanken- und Wertesystem des Individuums. Beide Dimensionen sind keine starren Konzepte und stehen in Wechselwirkung zueinander. Dem österreichischen Bundeskanzler Kurz (2020) zufolge bringt aber der Kollektivismus nur „Leid, Hunger und unglaubliches Elend“, so hieß es in einem Artikel von Helmut Mscelzer. Es handelt sich hier nämlich um ein Problem unserer modernen Gesellschaft. Sollen nun Gedanken- und Wertesysteme für die Gesellschaft, oder doch primär fürs Individuum in den Mittelpunkt gestellt werden? Oder können beide Dimensionen miteinander koexistieren? Es ist offensichtlich, dass unsere heutige Gesellschaft von beiden Dimensionen durchwachsen ist und diese somit in Wechselwirkung zueinander stehen. Im Artikel wird noch einmal verdeutlicht, wie sehr der Wertewandel den Individualismus gefährdet. Das demokratische System hat es sich zur Aufgabe gemacht, individuelle Interessen in das kollektive Verständnis einzuarbeiten, sodass „die Einzelinteressen ausgeglichen werden und sich die Entscheidungen nach einem mutmaßlichen Gesamtwillen richten, so die vorherrschende Meinung“, schrieb der Soziologe Grigori Judin.⁴⁵⁷ Eine mögliche Antwort auf die zwei oben gestellten Fragen würde folgendermaßen lauten: Das Ziel unserer modernen Gesellschaft liegt darin, ein Gleichgewicht herzustellen, damit die moderne Gesellschaft auch weiterhin bestehen bleiben kann. Dies führte auch Florian Maiwald in seinem Artikel *„Haben oder Sein: Erich Fromm und die Krise des Menschen im 21. Jahrhundert“* an, der Erich Fromms Ansichten teilt. Fromm vertritt nämlich die Meinung, dass die „Charakterstruktur des Individuums“ mit der „sozioökonomischen Struktur der Gesellschaft, [...]“ in einer Wechselbeziehung stehen.⁴⁵⁸ Denn dadurch entsteht der „Gesellschaftscharakter“, so Fromm.

⁴⁵⁷ vgl. Melzer, 2020

⁴⁵⁸ vgl. Maiwald, 2020

Im Folgenden lässt sich vieles über die postmoderne Gesellschaft im 21. Jahrhundert sagen. Zum einen war die Gesellschaft im 20. Jahrhundert sehr stark vom Zweiten Weltkrieg geprägt und mit postmaterialistischen Werten verzahnt. Dabei drangen materialistische Ziele in den Vordergrund: Wohlstand, Ordnung und vor allem Beständigkeit. Ein Wandel der postmaterialistischen Wertesettings wie „Pflicht- und Akzeptanzwerte“ begann und diese Werte entwickelten sich zugunsten von Selbstverwirklichungswerten.⁴⁵⁹ Demzufolge änderten sich auch die Ideale der Gesellschaft und vor allem das Konzept der Selbstverwirklichung rückte in den Vordergrund. In den 1990ern wandelte sich das Bild des Postmaterialismus in eine Mischung aus Materialismus und Postmaterialismus.⁴⁶⁰ Diese Synthese hatte das Ergebnis eines „typischen, unübersichtlichen, ephemeren“ und „flüssigen“ Wertebilds.⁴⁶¹ Somit vermischten sich materialistische mit postmaterialistischen Werten. Eine Folge davon ist das „Optimismus-Pessimismus-Paradoxon“ nach Shell (2006), das die Jugend beispielsweise dazu veranlasst, positiv in die persönliche Zukunft, aber negativ auf die der Gesellschaft zu blicken. Darunter fällt auch das Beispiel des Religionsverlustes, indem die Bedeutung und das eigene Ansehen verloren gehen. Kennzeichnend für den Wandel ist, dass die Postmoderne alles verändert, „indem sie aus alten Eindeutigkeiten neue Vieldeutigkeiten macht“, so der Sozialwissenschaftler Bernhard Heinzlmaier.⁴⁶² Die Vernunftzusammensetzung von Langer würde hier mit der präsentativen Vernunft bestätigen, dass die postmoderne Gesellschaft aus sogenannten „Augenmenschen“ besteht. Denn die Jugend von heute „will fühlen, will affiziert werden, will die Verführung anstelle der Überzeugung“ spüren.⁴⁶³ Auch aufgrund der Globalisierung im 21. Jahrhundert entstanden Wertehybride, die unterschiedliche Werte in einer gesamtgeltenden und kollektiven Wertvorstellung unserer Gesellschaft als zusammengewürfelt verstanden. Neben den zentralen Werten wie Familie, Freunde, Freiheit und Erfolg sollte Selbstverwirklichung, egal in welcher Gesellschaft, von primärem Stellenwert sein. Dies ist in unserer heutigen Gesellschaft der Fall. Doch leider erlitt unsere moderne Gesellschaft aufgrund ihres grenzenlosen Konsums und mittlerweile hohen Reichtums, Besitzes und einer Art „Gönnung“, einen Verfall von Werten, weil kaum noch ein verpflichtender Kanon vorhanden ist und sich jeder nur noch für sich selbst entscheidet, ohne dabei an die anderen oder die Welt zu denken (Stichwort: Klimawandel). Hier handelt es sich aber nicht um eine negative Verknüpfung, weil wie jeder Wert ist auch dieser veränderbar und befindet sich in einem stetigen Wandel. Früher beispielsweise war die Gesellschaft und ihr System mehr gruppenorientiert, während heute individualistische Züge in der Wertebildung einen enormen Platz eingenommen haben, wie der Online-Redakteur Maximilian Reichlin in seinem Artikel „*Werte und Wertewandel – Gesellschaft und Mensch im Fluss*“ (2016) so schön sagte:

⁴⁵⁹ vgl. Heinzlmaier, 2012

⁴⁶⁰ vgl. Heinzlmaier, 2012

⁴⁶¹ vgl. Heinzlmaier, 2012

⁴⁶² vgl. Heinzlmaier, 2012

⁴⁶³ vgl. Heinzlmaier, 2012

So nehmen sich die „Alten“, die Konventionellen das Recht heraus, sich dem Wandel zu verweigern und den Trend nicht mitzumachen, während die „Jungen“ ebenso das Recht zu haben glauben, alte und überkommene Ziele zu hinterfragen. Möglicherweise ist diese Selbstbestimmung im Wertekomplex ja der zentrale Wert unserer modernen Gesellschaft (Reichlin, 2016).

Darüber hinaus bot der Soziologe Grigori Judin einen wichtigen Ansatz. Er stellte fest, dass der moderne Mensch nach „kollektiver Geborgenheit“ trachtet, weil er „verängstigt und überfordert durch die Konsequenzen einer autonomen, freiheitlichen Lebensführung“ ist.⁴⁶⁴ Beispielsweise würde Deutschland in ein Klima der „kollektiven Bequemlichkeit“ absinken, in der „eine dauerpubertierende Sinnsuche“ herrscht, die fern von Individualismus steht und sich eher nach „Bindung“ und „kollektiver Geborgenheit“ verzehrt, so Helmut Melzer in seinem Artikel.⁴⁶⁵ Um noch einmal Bezug zur Selbstbestimmung zu nehmen, scheint es mir hier angebracht, zu erwähnen, dass es zur damaligen Zeit natürlich notwendig war, die Aufmerksamkeit auf ein selbstbestimmtes Leben zu legen, da es früher mehr fremdbestimmt war, wie bereits Schmid darlegte. Doch nun scheint es so zu sein, dass wir Gefahr laufen, ein Übermaß an Selbstbestimmung zu „erleiden“, was Schmid auch prophezeite. Wir brechen somit nicht nur die Regel von Epikur (kein Übermaß und Mangel anzustreben), sondern bewegen uns zugleich weit weg von der tatsächlichen Bedeutung des Ziels aller ethischen Diskussionen. Denn nicht umsonst scheint beispielsweise in Deutschland plötzlich die Bindung primär zu sein. Warum wohl? Primär, wie Kimmich schon anmerkte, weil sich die sozialen und religiösen Bindungen gewandelt, gelockert, und vervielfältigt haben!⁴⁶⁶ Für die Bildung und Ausbildung in einer Welt von äußeren Werten muss verstanden werden, dass die Werte durch die Wünsche von einzelnen Menschen oder Menschengruppen gekennzeichnet werden. Werte sind demnach Ideen, die eine motivierende Wirkung auf Menschen haben sollen, damit diese auf eine bestimmte Art eine bestimmte Richtung einschlagen können. Bei einem Wertezerfall werden Werte so weit reduziert, bis die motivierende Wirkung komplett verschwunden ist. Letzten Endes können Werte gut und böse sein, die abhängig davon sind, wie man sie selbst vertritt.

Richtig interessant wird es hiermit: Im Jahr 2020 wurden vom Zukunftsinstitut anhand von (Wert)Einstellungen und Konsumverhalten sogenannte „Megatrends“ zusammengestellt, die an unsere gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Maße angepasst wurden und unterschiedliche Lebensstile enthalten: Der „Urban Matcha“, der „Digital Creatives“ und der „Golden Mentors“, um die Ordnung beizubehalten.⁴⁶⁷ Dabei liegt der Lebensstil der „Golden Mentors“ in der Lebensweisheit. Aufgrund der Tendenz zur „kollektiven Geborgenheit“ ergab sich im Weiteren ein gewandeltes Verständnis von Individualisierung, nämlich in Form der „Neo-Hippies“, auch bekannt als die Neo-Hedonisten der „Wir-Kultur“, so Lena Papasabbas in ihrem Artikel über „Hedonisten mit Wir-Kultur“.⁴⁶⁸ Sie meinte, dass es sich hier nicht um ein hedonistisches Erlebnis handelt, sondern vielmehr „um das gemeinsame Erleben mit seinem Freundeskreis“, der auch bereitwillig nach Hause eingeladen „und in den viel Zeit und Energie

⁴⁶⁴ vgl. Melzer, 2020

⁴⁶⁵ vgl. Melzer, 2020

⁴⁶⁶ vgl. Kimmich, 1993, S. 23

⁴⁶⁷ vgl. Zukunftsinstitut, 2020

⁴⁶⁸ vgl. Papasabbas, 2020

investiert“ wird.⁴⁶⁹ Dadurch wird Epikurs als auch Aristoteles‘ Notwendigkeit der Freundschaft untermauert: Für Aristoteles gehört zur Erlangung der Glückseligkeit die Freundschaft, weil der Tugendhafte Menschen um sich braucht, denen er Gutes tun kann (siehe Kapitel 2.4.). Die Epikureer sahen den Weisen als glücklich an, weil er allein Dankbarkeit gegenüber anwesenden und abwesenden Freunden empfinden und dies durch Wort und Tat zeigen kann (siehe Kapitel 3.1. und 3.2.). Wir wissen bereits, dass die Freundschaft für die Epikureer wichtig war (siehe Kapitel 3.6). Der genannte Artikel veranschaulicht im Weiteren, dass die Individualität jahrelang darin bestand, „sich von vorgefertigten Werte- und Lebensvorstellungen zu lösen und sich selbst möglichst deutlich vom eigenen Umfeld abzugrenzen“, was sich nun aber geändert hat.⁴⁷⁰ Denn inzwischen ist es so, dass sich ein gelockerter Individualismus herauskristallisiert hat, der sich überwiegend an Gruppenbildung und Interaktion mit der Gemeinschaft orientiert. Dieser Wandel zeigt deutlich auf, dass der Fokus nicht mehr auf der „Ich-Abgrenzung“, sondern auf der „Wir-Bindung“ liegt.⁴⁷¹ Demnach steht nicht nur das Ich im Zentrum, sondern auch das Wir. Bei genauer Betrachtung geht es hier nicht um den Absprung vom Individualismus. Was hier gezeigt wird, ist, wie die Gesellschaft auf ausgeweitete Möglichkeiten der Zugehörigkeit reagiert. Papasabbas geht in ihrem Artikel von der Erkenntnis aus, dass eine „echte Individualisierung erst in und durch die Gruppe“ ermöglicht wird. Der Neo-Hippie zeigt insbesondere eine Zusammensetzung von „jugendlichem Hedonismus und erwachsener Verantwortung“ auf und sein Lebensstil bestehe daraus, sich von gängigen und traditionellen Lebenswegen zu verabschieden und miteinander „eigene, individuelle Rituale und soziokulturelle Formen“ zu vollbringen, die im „Streben nach Genuss, Spaß und gemeinsamen Erlebnissen“ gründen.⁴⁷² Eine typische Einstellung des Neo-Hippies wäre: „Ich will das Leben in vollen Zügen genießen – und später einmal mit meinen langjährigen Freunden auf all die schönen Erlebnisse zurückblicken können.“⁴⁷³ Dieser Typus des Neo-Hippies ist ein potenzieller Lebensstil der Zukunft, der bereits begonnen hat und weiter wachsen wird, so Papasabbas.

Resümierend betrachtet darf nicht außen vor gelassen werden, dass der Mensch selbst für sein Glücksgefühl verantwortlich ist und genau aus diesem Grund vom Tier unterschieden wird. Wenn wir hier von einer Konsumgesellschaft sprechen, die zweifellos kapitalistisch gestimmt ist, dann kann sich der gesellschaftliche Wandel erst durch das Individuum ändern. So meinte Fromm: „Individuelle Veränderungen bilden demnach die Prädispositionen für die sozialen, ökonomischen und kulturellen Modifikationen eines Gesellschaftsbildes.“⁴⁷⁴ Neben den gesellschaftlichen Umständen ist die Kunst der Selbstsorge ein Faktor, der nicht außen vor gelassen werden darf. Das Leben äußert sich in der ständigen Aufrechterhaltung und Organisation des Individuums und dauert ein lebenslang. Kersting (2006) kategorisiert die menschlichen Interessen und Bedürfnisse in vier Bereiche, die meines Erachtens signifikant sind,

⁴⁶⁹ vgl. Papasabbas, 2020

⁴⁷⁰ vgl. Papasabbas, 2020

⁴⁷¹ vgl. Papasabbas, 2020

⁴⁷² vgl. Papasabbas, 2020

⁴⁷³ vgl. Papasabbas, 2020

⁴⁷⁴ vgl. Maiwald, 2020

nämlich in unser Gesundheitsinteresse, unsere materiellen Interessen, unsere sozialen Interessen sowie in das Sinnbedürfnis selbst.⁴⁷⁵ Diese vier Elemente fordern das Individuum auf, sich zu organisieren, indem diese vier Grundinteressen gleichermaßen aufgeteilt werden. Das Ziel ist die Übereinstimmung mit dem eigenen Körper, der Arbeitswelt, dem sozialen Umfeld, das wir selbst wählen können, u.a. der Familie und den Freunden und zu guter Letzt mit der eigenen sinnsuchenden Seele, so Kersting.⁴⁷⁶ Darin liegt schlussendlich die wahre Aufgabe und Kunst des modernen Menschen, deren zweifellose Schwierigkeit nicht zu leugnen ist. Diese Schwierigkeiten zeigte insbesondere Kant im Abschnitt „*Aspekte der Kulturtheorie Freuds (1856-1939)*“ auf, der von Rath (2013) zusammengefasst wurde, auf den ich hier aber nicht im Detail eingehen möchte.⁴⁷⁷ Die antike Ethik der Sorge um sich ist positiv zu bewerten, da sich im Bereich der Ästhetik der Existenz was getan hat, nämlich an einem Lebensstil gearbeitet wurde. Demzufolge dürfen die bisher und darauffolgenden Vorschläge als Empfehlungen gedeutet werden, nicht als Pflicht. Das Ziel der griechischen und römischen Antike einer wahren Lebenskunst lag in den Praktiken und Übungen, die am Ende helfen sollen „zum reinen Genuss seiner selbst (zu) gelangen“.⁴⁷⁸ Im Vergleich zum Christentum, bei dem es sich hauptsächlich um die „Seelenentzifferung und reinigende Hermeneutik der Begehren“ handelte, so Foucault, spielt in der Antike vielmehr die „Entwicklung neuer Modalitäten des Selbstbezugs“ eine wichtige Rolle.⁴⁷⁹ Nach Foucault brach damals die Poliswelt zusammen, heute sind es hingegen die „kodifizierten Werte“. Infolgedessen müssen sich die Menschen neu orientieren und rekurrieren. Dazu rät Foucault, sich auf Experimente einzulassen, denn nur so kann aus dem eigenen Leben ein Kunstwerk erschaffen werden: „Wir haben etwas zu schaffen, das noch nicht existiert und von dem wir nicht wissen können, was es sein wird“, so Foucault.⁴⁸⁰

5.5. Das neue Konzept der Selbstsorge und das Glück der Selbstbestimmung

Dieses Kapitel soll einerseits als ein Ausblick, andererseits als ein mögliches neues Konzept der Selbstsorge fungieren. Dabei handelt es sich um eine Gesamtbetrachtung der Erkenntnisse, die sich während des Recherchierens ergeben haben. Gödde und Zirfas (2018) erklärten, dass es sich bei der modernen Selbstsorge insbesondere um „Selbstbestimmungsmöglichkeiten und Selbstwirksamkeitserwartungen“ handelt, die „bestimmte Übungen“, „spezifische Vorstellungen eines gelungenen oder schönen Lebens“ und Gestaltungsmöglichkeiten von „Verhaltensweisen und Praktiken“ einbegreifen.⁴⁸¹ Dabei muss berücksichtigt werden, dass vorgeschlagene Lebensformen, Techniken und ästhetische Praktiken sich über Jahrhunderte verändert haben und sich auch im stetigen Wandel befinden. Lange wurde die Lebenskunst

⁴⁷⁵ vgl. Kersting, 2006

⁴⁷⁶ vgl. Kersting, 2006

⁴⁷⁷ Mayring & Rath, 2013, S. 40-43

⁴⁷⁸ vgl. Lorenz & Ruffing, 2012, S. 63

⁴⁷⁹ vgl. Lorenz & Ruffing, 2012, S. 63

⁴⁸⁰ vgl. Lorenz & Ruffing, 2012, S. 63

⁴⁸¹ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 335

als eine Art Verbindung zum Kosmos gedeutet, die man sich kosmologisch, religiös und spirituell vorgestellt hatte. Gödde und Zirfas (2018) wiesen auf einen wichtigen Faktor der Selbstsorge hin, nämlich die „Sorgenbeziehungen“.⁴⁸² Sie implizieren, wie schon Foucault veranschaulichte, die Sorge um sich, um andere und um die Welt. Diese Erweiterung der Selbstsorge beinhaltet noch weitere Faktoren, deren Berücksichtigung notwendig ist: Egozentrismus, Narzissmus, übertriebene Selbstbezogenheit, genauso wie die mangelnde Sorge um sich und andere, so Gödde und Zirfas. Die Selbstoptimierung, als Teil der Selbstsorge und wichtiger Topos der Lebenskunst, ist ein individueller Versuch, „unter bestimmten Ausgangslagen und mit Blick auf spezifische Zielsetzungen Lösungen zu finden“, die anschließend zu Verbesserungen führen und ein gutes und glückliches Leben ermöglichen. Dennoch läuft unsere Gesellschaft immer wieder Gefahr, „mit Aufforderungen konfrontiert“ zu werden, die uns immer wieder aufs Neue zwingen, „uns selbst, unsere Arbeit, unsere Gemeinschaft oder die Institution, für die wir tätig sind“, zu verbessern.⁴⁸³ Ein Schlüsselbegriff der neuen Selbstsorgekonzeption soll die Kreativität sein. Sie ist für die moderne Lebenskunst unabdingbar geworden.

Das Kreativitätsmodell bezieht sich insbesondere auf eine leidenschaftliche und „romantische Figur des Schöpferischen“, unter der Voraussetzung, dass sie „von einem einzelnen Subjekt oder aber auch von einem Kollektiv aus der Praxis selbst heraus generiert wird.“⁴⁸⁴ Die Kreativität wird in den Lebenskunstdebatten auch als eine Art Heilsformel angesehen, denn je komplexer die Umstände werden, desto eher wird die Kreativität als einzige Lösung herangezogen. Es geht hier um die „Selbstoptimierung durch und zu Kreativität“, der eine besondere Attraktivität für die Lebenskunst beigemessen wird.⁴⁸⁵ Die nächsten Absätze sollen einen kurzen Überblick über die wichtigsten Faktoren geben, die für eine gelungene Lebensführung geeignet sind.

- 1) Ein wichtiger Faktor einer gelungenen Lebensführung, der mir bei der Literaturrecherche als sehr bedeutend erschien, war das Fernbleiben von Traditionen. Um die eigene Individualität zu realisieren, sollten sich Menschen von alten Traditionen und Verhaltensnormen, Konditionen und Sitten lösen. Hier würde der Neo-Hippie-Lebensstil ziemlich gut reinpassen, weil er sich von gängigen und traditionellen Lebenswegen verabschiedet und eigene, individuelle Rituale und soziokulturelle Formen verfolgt. Dies unterstrich auch Hüther, der die hierarchischen Prozesse als Grund für den Wandel der Werte betrachtete. Infolgedessen ändert sich die Wertsetzung mehr. Diese Änderung zeigt sich bereits in den jungen Generationen, die die alten hierarchischen Strukturen abgelegt haben.⁴⁸⁶ Hüther spricht hier von einer Entwicklung eigener „innerer Ordnungssysteme.“⁴⁸⁷

⁴⁸² vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 335

⁴⁸³ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 338

⁴⁸⁴ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 338

⁴⁸⁵ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 339

⁴⁸⁶ vgl. Hüther, 2020

⁴⁸⁷ vgl. Hüther, 2020

- 2) Ein weiterer wichtiger Faktor, um einen selbstbestimmten Lebensweg wählen zu können, ist die Bildung. Denn es ist auch kein Geheimnis, dass Menschen intensiv über ihre Entscheidungen und Berechtigungen nachdenken. Wie weit sie es tun, hängt in vielerlei Hinsicht vom Bildungsgrad ab. Die Jugendkulturforschung zeigte auf, dass das „Deutungswissen“, „reflektierendes Wissen“ und die „politische Urteilskraft“ in der heutigen Zeit seltener Anwendung finden.⁴⁸⁸ Diese Elemente erleiden eine Abwertung, weil sie nicht helfen, „ökonomisch relevante Werte hervorzubringen“, so Heinzlmaier.⁴⁸⁹ Dadurch, dass „systemneutrales, kritikfreies technisches Wissen“ immer mehr wächst, wird laut Oskar Negt die "halbierte Vernunft" die Folge sein.⁴⁹⁰ Infolgedessen werden unsere Diskurse und Handlungsweisen durch eine Vernunft geprägt, „die in erster Linie auf technische Rationalisierung und auf die Vereinfachung von Verfahren gerichtet ist“, so Heinzlmaier.⁴⁹¹ Adorno warnte nicht nur vor dem falschen Umgang mit Glücksversprechungen und Pseudotherapien, sondern plädierte auch für die „Erziehung zum Widerstand und zum Widerspruch“. ⁴⁹² Es handelt sich um das Erziehen eines autonomen Menschen, der „Widersprüchliches“ und „Nicht-Identisches“ übersteht.⁴⁹³ In der heutigen Zeit ist es von großer Bedeutung, ein autonomes und selbstbestimmtes Leben führen zu können, gleichzeitig aber wandeln und wachsen gesellschaftliche Voraussetzungen für ein modernes Selbst immer wieder aufs Neue. Man befindet sich ständig in einem Entwicklungs- und Reflexionsprozess. Die Anforderungen und Erwartungen an sich selbst sollen aber nicht von äußeren und gesellschaftlichen Faktoren abhängen. Infolgedessen sollen der Druck und die Vorstellung, die von außen kommen, wie „etwas aus seinem Leben zu machen“ oder „ein besonderes Leben“ zu haben, ferngehalten werden, um das eigene Glück verwirklichen zu können. Nicht umsonst meinte Epikur, dass man sich von einer Gesellschaft zurückziehen und mehr Wert auf kleinere Gemeinschaften legen sollte, um im Stillen und in völliger Zufriedenheit das eigene Leben wählen und reflektieren zu können. Diese Art der Lebenskunst, wie sie der zeitgenössische deutsche Philosoph Heiner Hastedt bezeichnet, muss aber passend zur postmodernen Zeit neu „gestaltet und designed“ werden.⁴⁹⁴ Dadurch, dass die moderne Zeit „individualistischer, experimenteller, selbstreflexiver, optativer und kontextsensibler“, sowie „autonomer und fragiler“ ist, konstruiert der zeitgenössische deutsche Philosoph Werner Stegmaier beispielsweise Orientierungsmöglichkeiten, die einen anderen Blick auf das eigene Leben ermöglichen und laut ihm den „Kern der Lebenskunst“ des modernen Individuums ausmachen sollen. ⁴⁹⁵ Diese implizieren „eigene Rangfolgen und eine eigene Ethik“ und sorgen gerade in einer ökonomisch-, moralisch- und religiös-„freien“ Gesellschaft für Orientierungswelten, die auf „individuellen, gemeinschaftlichen, gesellschaftlichen und globalen“ Aspekten

⁴⁸⁸ vgl. Heinzlmaier, 2012

⁴⁸⁹ vgl. Heinzlmaier, 2012

⁴⁹⁰ vgl. Heinzlmaier, 2012

⁴⁹¹ vgl. Heinzlmaier, 2012

⁴⁹² vgl. Wohnig, 2017

⁴⁹³ vgl. Heinzlmaier, 2012

⁴⁹⁴ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 3

⁴⁹⁵ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 3

basieren.⁴⁹⁶ Denn eine fatale Folge dieser freien Gesellschaft und der dargebotenen Freiräume ist ungeregeltes Verhalten. So entwickeln sich beispielsweise Religionen heutzutage in eine spirituelle Richtung, während das eigene Leben in wechselseitigem Wettbewerb zu anderen steht, um die Lebensgestaltung voneinander auszeichnen zu können. Dies könnte die Antwort auf die Frage nach dem Wohlbefinden, dem Glück sowie die Frage nach der gelungenen Lebensführung sein. Kein Wunder, dass die Nachfrage nach diesen Werten besonders in der heutigen Gesellschaft hoch ist, denn die Menschen sind aufgrund der fehlenden Traditionen, Religionen sowie Konventionen sozusagen auf sich alleine gestellt. Wie Kimmich bereits sagte, drängen diese fehlenden Elemente die Menschen zur Qual der Wahl und erwarten ein „Subjekt bereits voraus, statt es wie früher zu bilden“.⁴⁹⁷ Denn mit diesen Elementen konnten die Menschen ihre alltäglichen Tätigkeiten und ihr Leben navigieren. Daraufhin findet sich nun das Individuum „in seinem begrenzten Lebenshorizont“ eigenverantwortlich wieder. Die „Ressourcen eines überlieferten, gemeinsamen Lebenswissens“ wurden aufgrund der „fortschreitenden Befreiung“ gekappt, was wiederum das Individuum dazu veranlasst, nach Hilfe zu suchen – nämlich in der Philosophie.⁴⁹⁸ Bereits im Kapitel 5.4. *Soziale, ökonomische und kulturelle Modifikationen eines Gesellschaftsbildes aufgrund individuellen Veränderungen* wurde dargestellt, dass ein großes Problem unserer Gesellschaft das Sich-Vergleichen mit anderen ist und unser Wohlbefinden und Glück ausschließlich davon gelenkt wird. Dabei wies die Glücksforschung auf die Gefahr der „hedonistischen Tretmühle“ hin, die das ständige Wechseln von Altem zu Neuem thematisiert. Infolgedessen gerät der Mensch in einen Teufelskreis und sucht nach neuen und intensiveren Freuden, sowie nach Zufriedenheit und wird aber nicht glücklich. Um auf die oben genannten Orientierungswelten zurückzukommen, muss zuerst das Verhältnis zwischen Selbst- und Fremdbezogenheit geklärt werden, die sich auf die Sorge um sich selbst und um Andere beziehen. Dabei wird die Fremdbezogenheit nicht als „Selbstlosigkeit“ verstanden.⁴⁹⁹ Dadurch, dass man sich gleichzeitig in verschiedenen Welten befinden kann, wird gleichzeitig eine Unterscheidung der Selbst- und Fremdbezogenheit impliziert, über die in weiterer Folge gesprochen wird..

- 3) Der nächste wichtige Faktor einer gelungenen Lebenskunst liegt in der Bedeutung des Körpers. Im Gegensatz zu Descartes‘ und Platons Verständnis von der Unbedeutendheit des Leibes, dass der Körper ein bloßes Ding ist und ohne eigenen Sinn und Wert zu beurteilen ist, sind leibphänomenologische Zugänge für eine gelungene Lebenskunst stark signifikant. Dies zeigt sich immer wieder in aktuellen Zeitschriften und Podcasts aufs Neue, die über die Dankbarkeit über und die Akzeptanz des eigenen Körpers und der Gesundheit berichten. Alltägliche Situationen wie das Essen, Trinken, Schlafen und Spaziergehen spielen eine weitreichende Rolle für den Blick auf die Verknüpfung

⁴⁹⁶ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 3-4

⁴⁹⁷ vgl. Kimmich, 1993, S. 23

⁴⁹⁸ vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 187

⁴⁹⁹ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 10

der leiblichen Bezüge zu sich, zu anderen und zur Welt. Die hellenistisch-römische Sorge um sich bietet beispielsweise die Spaziergangübung oder die Vogelschauübung an. Der Stoiker Epiktet meinte, dass es wichtig ist, hinauszutreten und die eigenen Begriffe zu klären, indem sich jede*r Gedanken über folgende Fragen machen sollte: „Hast du dich in Unerreichbares verloren?“, „Schmerzt es dich, wenn dir etwas genommen wird?“, „Wie soll man sich verhalten, wenn jemand etwas Gutes oder Schlechtes über einen Dritten erzählt?“, „Wie soll man dem Gerede der Leute entgehen, wenn man sich nicht ganz aus der Gesellschaft zurückziehen will?“⁵⁰⁰ Das Ziel ist, dass wir uns unserer Verantwortung stellen und differenzieren, was wichtig ist und was nicht. Eine andere Variante der Vogelschau liegt in der Vorstellung, sich der Perspektive des Vogels zu bedienen. Aus dieser Entfernung auf die Welt und die irdische Realität können wir Sachverhalte mit größerer Objektivität betrachten. Für Seneca war hier besonders der unverstellte Blick auf unser Dasein wichtig, der sowohl die schönen als auch die schlechten Seiten berücksichtigte.⁵⁰¹ Die Bewusstmachung der eigenen Leiblichkeit, die sich durch leibliche Kultivierung stetig entwickelt, kennzeichnet den Beginn einer Lebenskunst. Denn Selbstakzeptanz und Selbstliebe gehören zu den Parametern einer gesunden und gelungenen Lebensführung. Nicht umsonst gibt es die bekannten Leitsprüche: „Du musst die Veränderung sein, die Du in der Welt sehen willst“ oder „Beginne zuerst bei dir selbst!“. Die in Vergessenheit geratene Leiblichkeit würde nur Konsequenzen mit sich ziehen, wenn es einen Verlust der Wahrnehmung gibt. Die Wahrnehmung ist aber ein wichtiges Merkmal, um mit anderen interagieren zu können. Für Epikur sind nämlich die Empfindungen und Vorurteile, sowie die Gefühle als Maßstäbe der Wahrheit und die Lust als ein eigenes Gefühl zu verstehen, im Genaueren als eine menschliche Grundgegebenheit (siehe 3. Kapitel). Ergänzend ist für Hossenfelder die Lust ein positiver Endwert, der sich aus der Sinnlichkeit ergibt (siehe Kapitel 4.3.). All dies ruht in der Wahrnehmung! Denn ein „flaues Gefühl“ im Magen zu haben, beinhaltet genau diese Art von leitendem Gefühl und sollte in der modernen Gesellschaft nicht blockiert werden, weil ansonsten die menschliche Ausdrucksweise und ihr Erleben missachtet werden.⁵⁰² Hüther berichtete ebenfalls darüber (siehe Kapitel 4.3.), dass schon seit der Aufklärung die Ansicht bestehe, die „Emotionen seien ein Rudiment aus der Steinzeit und würden uns daran hindern, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten und entsprechende Leistungen zu erbringen“.⁵⁰³ Unsere emotionalen Prozesse und Botschaften dürfen aber nicht unterdrückt werden, so Hüther, denn das führt dazu, dass „Menschen den Kontakt zu sich selbst verlieren“.⁵⁰⁴

In weiterer Folge sollte sich in der Zeit der postmodernen Gesellschaft der Begriff der Individualität verschärfen und mit der Vielfalt und Pluralität von Lebensformen verknüpft werden. Hier handelt es

⁵⁰⁰ vgl. Lorenz & Ruffing, 2012, S. 61

⁵⁰¹ vgl. Lorenz & Ruffing, 2012, S. 61

⁵⁰² vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 25

⁵⁰³ vgl. Hüther, 2020

⁵⁰⁴ vgl. Hüther, 2020

sich um einen der zentralsten Faktoren, der für eine gelungene Lebensführung signifikant ist. Was tatsächlich in der Welt der Singularität passiert, ist jedoch, dass jede*r Einzelne gezwungen wird, das eigene Leben zugunsten von anderen auf irgendeine Art besonders zu machen. Primär zählt hier, wie die anderen unser Leben ansehen, denn von ihnen hängt das Urteil ab, ob es als wertvoll oder nicht wertvoll beurteilt wird.

- 4) Hier scheint mir Prof. Dr. phil. Juliane Noack Napoles' Meinung gut zu passen, die das Thema der Selbstsorge in diesem Kapitel eröffnen soll. Für eine gelungene Lebensführung setzt Juliane Noack Napoles Fragen der Identität voraus und knüpft ihren Ausgang an die Selbstsorge. Dabei fasste sie den grundlegenden Gedanken der modernen Lebenskunst so auf, dass Menschen immer wieder „Paradoxien“ beheben müssen, weil man „als Subjekt dem gesellschaftlichen Anspruch unterworfen“ ist, „im Inneren selbstständig eine einzigartig-singuläre Individualität zu entwerfen und diese als stabile, aber zugleich fluide Identität nach außen mitteilen zu können“.⁵⁰⁵ Die moderne Selbstsorge impliziert keine feste Weltordnung oder Ontologie, sondern zeigt sich in der Möglichkeit und Individualität, nicht in der Notwendigkeit. Diese Umstellung ermöglicht freien und individuellen Umgang zu der ästhetischen Gestaltung des Lebens. Abzugrenzen ist die moderne Selbstsorge von dem Narzissmus und Egoismus als übertriebene Sorge um sich selbst und mangelnde Sorge um Andere und um die Welt. Das neue gegenwärtige Konzept der Selbstsorge soll genau diese Aspekte berücksichtigen. Das Leben soll wie ein Kunstwerk betrachtet werden, dass manchmal falsch gesetzte Striche und Farben aufweist, die aber dann übermalt werden können. Die ausschlaggebende Instanz ist hier der Maler oder die Malerin, denn die Malenden bestimmen, wie bunt oder eintönig, chaotisch oder geordnet, leer oder voll das Kunstwerk letzten Endes sein soll. Auch Foucault äußerte sich zu dieser Vorstellung, dass „das Leben eben deshalb, weil es sterblich ist, ein Kunstwerk zu sein hat“.⁵⁰⁶ Die Idee der modernen Philosophie, das Leben als ein Kunstwerk zu bezeichnen, knüpft an Nietzsche an. Dabei meinte Napoles besonders die Selbsterfindung und Selbsterschaffung und stellte somit den Begriff des Selbst in den Vordergrund.⁵⁰⁷

Diese Aufzählungspunkte sind für eine gute Beziehung zu sich, den anderen und der Welt signifikant. Dies ist auch Foucaults Meinung. Er meinte, dass Prinzipien und ethische Regeln dazu dienen sollen, sich in bestimmten Situationen angemessen verhalten zu können.⁵⁰⁸ Plutarch und Foucault legten auch nahe, dass man in sich selbst die Prinzipien so eindeutig definieren sollte, sodass im Falle einer Übernahme der Begierden - darunter fallen Gelüste und Ängste - ein *logos* zur Verfügung steht, der man selbst geworden ist und der dies verhindern kann.⁵⁰⁹ Denn dieser *logos* dient laut ihnen der Seelenruhe, die Epikur vertritt. Die Sorge um sich ist eine ethische Angelegenheit und ist auch immer „ethisch in

⁵⁰⁵ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 66

⁵⁰⁶ vgl. Foucault, 1814, S. 199

⁵⁰⁷ vgl. Ackeren, Kobusch & Müller, 2011, S. 7-8

⁵⁰⁸ vgl. Foucault, 1814, S. 259

⁵⁰⁹ vgl. Foucault, 1814, S. 259

sich selbst“.⁵¹⁰ Das *êthos* (das sittliche und ethische Bewusstsein) umfasst sowohl die Sorge um sich selbst, als auch um andere und sorgt sich um das Wohl der anderen. Foucault verglich dies mit Sokrates' Einstellung. Er sprach fremde Menschen auf den Straßen Griechenlands an und appellierte an ihr Mitdenken. Sie sollten mitbedenken, welche Auswirkungen das Vertreten einer bestimmten Meinung für ihr Leben hätte.⁵¹¹ Diese Tätigkeit seinerseits zeigte die Sorge um andere und die Position des Philosophen, so Foucault.⁵¹² Wichtig ist hierbei, dass die Sorge um andere nie vor die Sorge um sich gestellt werden darf, weil sie „ethisch vorrangig“ ist, „sowie die Beziehung zu sich ontologisch vorrangig ist“, so Foucault.⁵¹³

Aufgrund des bereits beschriebenen gelockerten Individualismus, der sich in unserer Gesellschaft etablierte (siehe vorheriges Kapitel), ist festzuhalten, dass es sich in der modernen Gesellschaft zwar um eine freie Gesellschaft handelt, die Platz für unregelmäßiges Verhalten schafft, so der deutsche Philosoph Werner Stegmaier, dies aber meines Erachtens nicht negativ konnotiert sein muss. Man kann dies nun auf zweierlei Art betrachten: Zwar benötigt die Gesellschaft einerseits die Ethik, im Genaueren Maximen, um ein gelungenes Leben führen zu können (nach Foucault und Epikur), andererseits bietet sie gleichzeitig eine unendliche Optionenvielfalt an, die zur Schaffung einer neuen und sozialen Struktur und Dynamik führt, „in der die selbstgewählte Gruppe zum zentralen identitätsstiftenden Element wird“, so Papasabbas.⁵¹⁴ Der gelockerte Individualismus und so die Neo-Hippies, ziehen sich von der Ich-Abgrenzung zurück und orientieren sich überwiegend an der „Wir-Bindung“. Demnach steht nicht nur das Ich zentral, sondern auch das Wir für Foucaults *êthos* des „*ich, wir und es*“ (sich selbst, die anderen und die Welt) sprechen würde. Aus der vorliegenden Arbeit folgt der Schluss, dass insbesondere der Ausdruck „*in sich*“ mehr als gedacht die gesamte Arbeit durchläuft, beispielsweise in Form von „*ethisch in sich*“, „*Prinzipien in sich*“, „*Positivität in sich*“, „*den Sinn des Lebens in sich*“. All diese Ausdrücke führen letzten Endes zu der Erkenntnis, dass jede*r das Glück in sich trägt. Sie alle drücken einen essentiellen Bestandteil zur Erreichung einer gelungenen Lebensführung aus und können im Folgenden zusammenfassend dargestellt werden⁵¹⁵:

1. Glück ist etwas in uns, aber wir erfahren es am ehesten durch andere.
2. Glück ist eine Beziehung zu sich selbst – aber zugleich eine zur Welt.
3. Glück ist im Jetzt – aber wir erkennen es erst im Rückblick.
4. Glück ist von uns nicht direkt steuerbar – aber das heißt nicht, wir könnten gar nichts dazu tun.
5. Glück ist nichts ausschließlich Sinnliches – aber sinnliche Erfahrung gehört unabdingbar dazu.
6. Glück hat mit Gefühlen zu tun – aber ohne Reflexion kommt es nicht aus.

⁵¹⁰ vgl. Foucault, 1814, S. 260

⁵¹¹ vgl. Lorenz & Ruffing, 2012, S. 64

⁵¹² vgl. Foucault, 1814, S. 261

⁵¹³ vgl. Foucault, 1814, S. 261

⁵¹⁴ vgl. Papasabbas, 2020

⁵¹⁵ vgl. Mayring & Rath, 2013, S. 122

7. Glück ist nicht einfach lehrbar – aber wer alle Glückslehren verachtet, macht sich den Zugang unnötig schwer.

Zum Abschluss möchte ich noch anführen, dass kurz- und langfristige Ziele im Leben zwar wichtig sind, dennoch die stabile Orientierung an diesen Zielen ausschlaggebend ist. Diese Orientierung an Zielen kann verzerrt und gestört werden. Hüther führt meines Erachtens einen effektiven Ratschlag an, der darin besteht, den Begriff „Ziel“ mit dem Begriff „Anliegen“ zu tauschen. Der Grund liegt darin, dass man ein Anliegen teilen kann und gemeinsame Anliegen von allen adäquat betrachtet werden können. Ein Anliegen kann nach Hüther eigentlich nie erfüllt werden, dennoch bekommt man täglich gute Gründe, sich darum zu bemühen. Bereits Hüther hat angeführt, dass sich jemand aus neurobiologischer Sicht erst durch stetiges Kohärenzgefühl langfristig glücklich fühlt. Man könnte also das Anliegen, ein Arzt zu werden, durch eine andere Absicht, wie anderen Menschen zu helfen, ersetzen.⁵¹⁶ Somit rückt man mit jedem kleinen Einsatz dem langfristig gewählten Anliegen näher, so Hüther. Ein Anliegen unterscheidet sich vom Ziel dadurch, dass es eine Orientierung für das ist, was man tut, wodurch eine Ablenkung durch kurzfristige Ziele vermieden wird. Problematisch wird das in der heutigen Konsumgesellschaft, in der die Menschen kaum noch langfristigen Anliegen nachgehen können, so Hüther. Historisch betrachtet wird unsere moderne Gesellschaft durch die Individualisierung geprägt, die ein wichtiges Kulturprinzip geworden ist. Im Mittelpunkt der Individualisierung steht die Freiheit der Wahl. Da sich diese freie Wahl in unserer heutigen Konsumgesellschaft und dem darin herrschenden Kapitalismus auch negativ auf unser Leben auswirkt, müssen bestimmte hierarchische Strukturen abgelegt werden, indem ein eigenes inneres Ordnungssystem entwickelt wird, so Hüther. Diesen sogenannten inneren Kompass, der das eigene Leben leiten soll, bezeichnet Hüther mit dem Begriff „Würde“. Die Würde ist dazu da, den Menschen daran zu hindern, selbst ein Opfer von Manipulation und anderweitigen Aktivitäten, die leider in unserer modernen Gesellschaft lauern, zu werden. Sobald der Mensch beginnt, auf seine Gefühle und Emotionen zu hören, steht ein gesellschaftlicher Wandel bevor, der unsere Manipulationsmasse endgültig durch eine orientierte Gesellschaft ablöst: „Wer ein Bewusstsein seiner eigenen Würde entwickelt hat, ist nicht mehr verführbar“, so Hüther.⁵¹⁷ Wo kann nun der Maßstab und das Kriterium für die Selbstsorge gesetzt werden und wie lässt sich die Lebenskunst der Selbstsorge normativ begründen? Mit dieser Frage, die besonders für die moderne Selbstsorge signifikant wird, beschäftigten sich Götde und Zirfas. Sie meinten, dass allein die Möglichkeit, nach dem Glück streben zu können, und das Glückliche als normative Grundlegungen der Lebenskunst verstanden werden sollen. Dabei dürfe man nicht auf die „Möglichkeit des Unglücklichseins und des gescheiterten Lebens“ vergessen.⁵¹⁸ Infolgedessen ist die Selbstsorge dann sinnvoll, „wenn sie der Bildung der Möglichkeiten dient, die zum individuellen Glück führen (können)“, so Götde und Zirfas.⁵¹⁹ Letzten Endes werden die bedeutenden

⁵¹⁶ vgl. Hüther, 2020

⁵¹⁷ vgl. Hüther, 2020

⁵¹⁸ vgl. Götde & Zirfas, 2018, S. 343

⁵¹⁹ vgl. Götde & Zirfas, 2018, S. 343

Bildungsziele der neuen Selbstkonzeption an der Selbstbestimmungsfähigkeit und Selbstbestimmungsmöglichkeit festgemacht, die beim „Erreichen einer gewissen Anzahl von Zielen“ zu einer positiven Glücksbilanz verhelfen können.⁵²⁰

Zusammengefasst bieten Gödde und Zirfas ein höchst interessantes Modell der Selbstsorge, das sich durchaus als ein Modell der neuen Selbstsorge eignet/eignen kann: Erstens ist die Sorge um sich selbst heutzutage ein Zeichen für die Sorge um eine glückliche, bejahenswerte und gelungene Existenz. Zweitens basiert diese auf der Aneignung von Selbstbestimmungsmöglichkeiten und -fähigkeiten, die einerseits „durch juristische und politische Rahmenbedingungen gestaltet“, andererseits „mit (pädagogischen und therapeutischen) Techniken, die mit einem hohen Faktor an Selbstwirksamkeit verbunden sind“, antrainiert werden.⁵²¹ Und drittens lassen sich die „individuellen Selbstbestimmungsfähigkeiten“ durch „tugendhafte Lebenshaltungen und -formen“ entwickeln.⁵²² Kurz zusammengefasst setzt die Selbstsorge „die Selbstbestimmung voraus, diese basiert auf Selbstbestimmungsmöglichkeiten sowie auf Tugenden, die mittels Selbstwirksamkeitspraktiken eingeübt worden sind“, so Gödde und Zirfas.⁵²³

6. Schlussbetrachtung und Fazit

Abschließend werden nun die wichtigsten Ergebnisse angeführt, die sich aus der Untersuchung der epikureischen Lehre, der aristotelischen Lehre und dem heutigen Verständnis der modernen Gesellschaft herauskristallisiert haben. Mithilfe dieser Untersuchung soll eine Antwort auf den behandelten Diskurs über die Natur der Lust und des Schmerzes von der Antike bis zum 19. Jahrhundert dargelegt werden. Im Weiteren soll dann gegen die missverstandene Ansicht des Lustprinzips, die als grundlegende lebenspraktische Maxime und Grenze sowie als Maß und Reduktion von Ansprüchen im Rahmen der epikureischen Konditionen jener Seelenruhe erkannt werden soll, eine richtige Rezeption der epikureischen Lehre vorgelegt werden. Dieses Kapitel beinhaltet zudem die Untersuchung der Frage, welche Folgen der Kapitalismus auf den Charakter jedes einzelnen Menschen ausübt und thematisiert außerdem die Hindernisse im Leben, die u.a. in der Psychologie, im Genaueren in der Motivationsforschung, behandelt wurden. Nicht zu vergessen ist, dass sich jeder einzelne Charakter auf den Charakter der Gesellschaft auswirkt und dem Individuum deswegen eine besondere Bedeutung zugesprochen werden muss.

⁵²⁰ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 344

⁵²¹ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 345

⁵²² vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 345

⁵²³ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 345

Nachdem im Laufe der vorliegenden Arbeit nun einige Faktoren berücksichtigt wurden, die zum Glück führen, kann Folgendes gesagt werden:

Das (eigene) Wohlbefinden spielt dabei eine große Rolle und der Mensch strebt (im Allgemeinen) nach dem Zustand der Zufriedenheit, da sich jene Aspekte gut und positiv anfühlen. Positive Gefühle fördern das Wohlbefinden, das wiederum stark mit der Lebenszufriedenheit und dem Glück korreliert. Die Unterscheidung und gleichzeitige Zusammenwirkung des subjektiven, sozialen und psychologischen Wohlbefindens beweisen, dass die gesetzten Werte mit der eigenen und gesunden Persönlichkeit in Einklang gebracht werden müssen. Nicht nur gute Arbeitsbedingungen, Familienverhältnisse und eine gute Wohnsituation sowie Freunde, Freizeit und Gesundheit sollen hierfür eine wichtige Rolle spielen, sondern auch das persönliche Wachstum und die Selbstakzeptanz, die eine autonome Lebensführung ermöglichen, sind unabdingbar. Nur so kann das Wohlbefinden wachsen und jedes neu erlangte Wohlbefinden wird nicht mehr als selbstverständlich gesehen. Das ständige Streben nach Besserem und Größerem, was auch die Epikureer nicht immer empfehlen, würde dann wegfallen, weil das vorausgesetzte Verständnis, dass die Abwesenheit des Einen (Unlust) die Begünstigung des Anderen (Lust) ist, vorhanden ist. Die epikureische Philosophie bietet eine Vielzahl von Klugheitsregeln an, denen die Philosophie als kohärente Grundlage dienen soll. Aus der Klugheit entwickeln sich alle anderen Tugenden, die für die Philosophie grundlegend sind. Denn Tugenden dienen als Fähigkeiten und Fertigkeiten, mit denen ein befriedigendes Leben ermöglicht wird, indem sie auf die eigene Befindlichkeit, das soziale Umfeld, die Überraschungen und auf die Zufälle der Welt eine ausgleichende Funktion ausüben. Die Klugheit ist, neben der Gerechtigkeit und Ehre, der treibende Faktor, ohne den wir kein freudiges Leben führen könnten. Sie kann auch als Orientierungskompetenz verstanden werden. Für Epikur ist diese treibende lebenspraktische Klugheit nicht nur ein Mittel für die Erreichung der *Ataraxie*, sondern auch die Vernunft, die ein gelungenes Leben nach Epikur überhaupt erst ermöglicht. Im Stellenwert höher als die Vernunft setzte er die Sinnlichkeit an, die jegliches Empfinden miteinbezieht. Die Empfindungen implizieren Wertungen, die nicht bloß von der Vernunft geleitet werden können. Die Macht der Sinnlichkeit ist eine naturgegebene und eigene Instanz, in der letzten Endes die Empfindungen, Gefühle, Vernunft und zu guter Letzt die Lust und Unlust wurzeln. Trotz der Schwierigkeit der begrifflichen Definition, auf die Gosling besonders hinweist, bleibt dennoch klar, dass es sich beim Lustbegriff um einen positiv assoziierten Begriff handelt. Der Lustbegriff zeigt sich auch beispielsweise in der Knüpfung und Pflege von Freundschaften. Die Lust soll nach Epikur nicht einfach als ein Vergnügen verstanden werden, sondern vielmehr aus der Tugend entspringen, um das wahre Ziel zu erlangen, nämlich die körperliche Schmerzfreiheit sowie die seelische Ruhe. Epikur sah die Sicherheit in freundschaftlichen Bündeln, die sich in einem privaten und eingeschränkten Umkreis bewegen. Es gilt, klarzumachen, dass die Idee eines gelungenen und guten Lebens nicht automatisch einen idealen Grenzwert darstellen soll, sondern vielmehr die Funktion einer kritischen Richtlinie erfüllt, die uns Unannehmlichkeiten wie „Irrationalitäten“, „Blockierungen“ und „Leiden“ vor Augen halten soll.

Das bis jetzt Gesagte rührt von der Sinnlichkeit her, die sich in der Geistigkeit jedes Menschen vorfinden lässt. Die Emotion ist ein wichtiger Kompass, der uns hilft, sich in unserem Leben zurechtzufinden. Die sogenannte Glückstechnologie der naturalistischen Ethik nach Kanitscheider, die eudämonistische und hedonistische Formen annimmt, bietet ein klares System, dessen Merkmale sich aber besonders im Verständnis, in der Humanität und insbesondere in der undogmatischen und situativen Anwendbarkeit zeigen. Was bei der Glückstechnologie besonders wichtig ist, ist ihre Fähigkeit, sich in wandelnde sozio-ökonomische Bedingungen zu integrieren.⁵²⁴ Sie enthält ein variables Regelsystem und kann ein freudvolles Zusammenleben vieler Individuen optimieren.⁵²⁵ Dabei soll die Realisierung der epikureischen Philosophie einbezogen sein.

Dies geschieht auch mit dem Wunschkonzept von Hossenfelder. Nach ihm wird das Glück zweifellos durch die Zufriedenheit erreicht. Denn wenn man zufrieden ist, dann hat man alles, was man möchte. Die bisherige eudämonistische Ansicht Epikurs inklusive der Lust wird mit der euchistischen Auffassung erweitert, damit die postmoderne Gesellschaft sozusagen nachgerüstet wird. Damit unterziehe sich der Begriff der Lust einer Erweiterung mittels eines moderneren Wortes, das auch konsensuell in die Realität passen würde. Somit wird bloß der Begriff der Lustempfindungen durch den Begriff der Wünsche ersetzt, und demnach die größtmögliche Lust mit der größtmöglichen Wunscherfüllung getauscht. Das restliche hedonistische System beließ Hossenfelder so wie es ist und das hedonistische Kalkül würde seine Funktion darin haben, die Handlungen rational zu begründen. Das Konzept der Selbstsorge nach Foucault bietet Techniken an, um fehlgeleitete Rationalitäten zu korrigieren und sich auf wichtigere Kontexte konzentrieren zu können, wozu beispielsweise äußere Beziehungen zu Mitmenschen oder umfangreichere Weltbezüge zählen. Das eigene Leben soll so ausgerichtet werden, dass man sich selbst als Verantwortliche*r des eigenen Lebens sieht, damit es das schönste wie nur mögliche Leben wird. Die Beschäftigung mit dem Konzept der Selbstsorge, im Genaueren mit dem Aspekt der individuellen Selbstsorge und der damit verknüpften sozialen Komponente, ist nur ein weiteres Indiz dafür, dass Leitbilder und Praktiken aus der epikureischen Tradition wieder in unsere moderne Gesellschaft aufgenommen werden sollten. Ziel ist es, die geistigen und affektiven Voraussetzungen zu vervollkommen, damit das Selbst eine fundamentale Basis hat.

Im Zuge der Recherche konnte auch festgestellt werden, dass sich die Werteinstellungen, gesellschaftliche Strukturen und Lebenseinstellungen gewandelt haben. In der postmodernen Gesellschaft dominiert eindeutig das Klima der Selbstbestimmung, die mittlerweile zum Egoismus tendiert. Wenn die Situation kompliziert wird und Umstände die Entscheidung erschweren sollten, wies Epikur auf den Weisen hin. Die Frage sollte dann lauten: „Was würde der Weise jetzt tun?“. Dass sich eine hässliche Folge der postmodernen Gesellschaft in Form einer Dynamik des Komparativs zeigt, sollte als Warnsignal wahrgenommen werden. Dieser Fluch der modernen Gesellschaft ist kein tugendhaftes Handeln, weil es nicht

⁵²⁴ vgl. Zimmer, 2008, S. 42

⁵²⁵ vgl. Zimmer, 2008, S. 42

die verstandesgemäße Mitte einer Sache ist, sondern vielmehr ein Übermaß, das von unserer Gesellschaft unbewusst verfolgt wird. Im Weiteren darf nicht vergessen werden, dass die Idealvorstellung eines hürdenfreien und schmerzlosen Lebens nicht existiert: Misserfolg und Misslingen sind wichtige Elemente des Lebens. Genauso ist es auch bei Epikurs Dualismus: Die Abwesenheit des Einen (Unlust) ist die Begünstigung des Anderen (Lust). Denn genau der Selbstzweifel, das Misslingen und die Unzufriedenheit werden als wichtige Bausteine des Lebens angesehen. Neben den Hauptratschlägen Epikurs, dass das Leben eher der Zurückgezogenheit gewidmet und das Einmischen in die Politik und Alltagsgeschäfte unterlassen werden sollten, müssen in den Lebenskunstdebatten auch die Ansichten von Kritiker*innen, wie beispielsweise D. Thomä und W. Kersting, berücksichtigt werden. Ihnen zufolge hat die historische Lebenskunst aufgrund antiker und ethischer Vorstellungen über ein gelungenes Leben, den Lebensformen und Ästhetiken Veränderungen durchgemacht und kann aufgrund der Neuzeit nur bedingt in die Gegenwart angewandt werden. Ein Kritikpunkt von Kersting ist, dass die ästhetische Lebenskunst surreal ist und kaum etwas mit der menschlichen Realität zu tun habe. Diese Annahme kann widerlegt werden, da Foucault explizit auch auf den Verzicht von Reichtum und Macht appellierte, was wiederum sehr wohl ein wichtiges Thema unserer Gesellschaft ist und folglich eine ästhetische Lebensgestaltung nicht damit verknüpft ist. Dieser Faktor bezieht sich zweifellos auf Epikurs Modell des Übermaßes beziehungsweise Mangels. Dieses Modell bestätigt sich, wie wir bereits selbst erfahren haben. Dass die Ethik ein erlernter Maßstab ist, um für ein gutes und produktives Zusammenleben zu sorgen, steht ausnahmslos fest. Auch für Foucault zählte der bescheidene und zurückgezogene Lebensstil, so wie manche Mönche und antike Philosophen dies vorgelebt haben. Der Wandel lässt sich insbesondere im Wechsel vom objektiven zum subjektiven und weiter zum individuellen Konzept der Lebenskunst festlegen. Es ist interessant zu beobachten, dass die heutige moderne Gesellschaft sich vermehrt um sich selbst sorgt und sich der Eigenliebe, dem Egoismus und dem individuellen Interesse hingibt. Es ist für die Gesellschaft auch essenziell, sich zuerst mit sich selbst zu beschäftigen, bevor sie sich dem Anderen widmet. Solange kein Übermaß das Verhältnis beider Positionen stört, gibt es keinen Grund, sich um eine falsche Lebenskunst zu sorgen. Dennoch kann nicht ausgeschlossen werden, dass unsere moderne Gesellschaft bereits eine Tendenz zur übermäßigen Selbstsorge, im Genaueren zum Übermäßigen in jeglicher Hinsicht, aufweist, die Egoismus und ungesunde Selbstliebe zur Folge hat. Festzuhalten ist, dass bei Epikur die sittlichen Normen und Tugenden keinesfalls aus glaubwürdigen Prinzipien und Wertintuitionen hergeleitet werden dürfen. Sie kristallisieren sich aus langüberlegten und eingeübten Klugheitsüberlegungen heraus. Sonst besteht die Gefahr, dass jede dieser sittlichen Normen und Tugenden von totalitären Regimen für ihre eigenen Zwecke missbraucht wird, was in unserer Gesellschaft bereits zu einem gewissen Teil der Fall ist.

Es ist wichtig, die Selbstsorge so zu verstehen, dass man sich an den klassischen, bürgerlichen und sozialen Tugenden orientieren soll.⁵²⁶ Zu den Ersteren zählen beispielsweise Weisheit, Besonnenheit,

⁵²⁶ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 343

Tapferkeit, Gerechtigkeit; anschließend kommen die bürgerlichen Tugenden, die sich in der Neuzeit herauskristallisierten: Ordnung, Sparsamkeit, Reinlichkeit, Fleiß, Anständigkeit und die sozialen Tugenden wie die Wahrhaftigkeit, Treue, Vertrauen, Mitgefühl, Dankbarkeit, Toleranz, Anerkennung und Verantwortlichkeit und darunter alle Tugenden der Selbstbestimmungsfähigkeit und -möglichkeiten.⁵²⁷ Genauso sind alle Klugheitsregeln notwendig, wenn die Rede von egoistischen Bestrebungen ist. Denn nur so kann Konflikten vorgebeugt und diese verhindert werden, damit das Individuum mit seinen Glücksmöglichkeiten keinen fehlerhaften Weg zum falschen Glück einschlägt. Bisher wurde von Klugheitskalkülen und –regeln gesprochen, wohinter sich der Begriff der Klugheit versteckt, der nichts anderes aufzeigt, als Ratschläge, die nicht verallgemeinerbar sind, sondern bloß für konkrete Fälle angewendet werden können. Der Ausgangspunkt dieser Erkenntnis ist aber bei jeder und jedem anders festzulegen, weil jede Person beispielsweise auf das Scheitern anders reagiert. Manche sehen es als Motivation, andere als ein Missglücken. Demnach können keine objektiven Klugheitsregeln für eine gelungene Lebenskunst entworfen werden, da es für individuelle Situationen einer Einschätzung oder eines Spürsinns für den konkreten sozialen Zustand bedarf. Dieses Gespür soll als ein wichtiger Teil der Klugheit verstanden werden! Trotzdem können beispielsweise Plutarchs Trainingsprogramm, Foucaults Selbstsorgekonzept und Selbstpraktiken, die Vogelperspektive und Distanzierungsmethode als Haltung eines* einer philosophisch Gebildeten gesehen werden, die letzten Endes als Lebensmethoden anerkannt werden dürfen, da sie für den Menschen eine Art Kompass sind, um eine eigene Richtung einschlagen und einen bestimmten Zugang zur Seinsweise gewinnen zu können. Denn der Hinweis, bei sich selbst anzufangen, rührt von der Tatsache her, dass jeder individuelle Charakter mit dem kollektiven, sozio-ökonomischen Charakter der Gesellschaft in einer Wechselbeziehung steht und somit die Gesellschaft bildet oder eben nicht (im schlimmsten Fall). Der Mensch ist für sein eigenes Glück selbst verantwortlich und jeder richtig gesetzte Wert ist eine Idee, die eine motivierende Wirkung hat, um auf eine bestimmte Art eine bestimmte Richtung einschlagen zu können. Es muss immer der Versuch gewagt werden, alle Grundkenntnisse (nach Kersting) wie den Körper, die Arbeitswelt, das soziale Umfeld, das wir selbst wählen können, Familie, die wir nicht selbst wählen können, und zuletzt die eigene sinnsuchende Seele miteinander in Einklang zu bringen! Diese lassen sich 1:1 mit den vier Hauptkorrelaten des Glücks vergleichen (siehe Kapitel 3.4.).

Heutzutage kann festgestellt werden, dass das Problem unserer Gesellschaft darin liegt, ein Prinzip zu finden, auf dem sich eine Abhandlung oder ein Entwurf einer neuen Moral beweisen lässt. Denn klar ist, dass es für unsere moderne Gesellschaft seltsam wäre, Moral auf Religionen auf Rechtssystemen gründen zu lassen, die dann in unser persönliches Leben, wann immer sie wollen, beliebig eingreifen können. Die Lösung liegt hier aber nicht in der Auswechslung von philosophischen Lehrmeinungen durch solche, die in einer anderen Zeit von anderen Personengruppen konstruiert wurden. Vielmehr

⁵²⁷ vgl. Gödde & Zirfas, 2018, S. 343

scheint hier eine richtige Herangehensweise signifikant zu sein, die eine fortlaufende Reproblematisierung durchlaufen soll. Wie auch Nietzsche sagen würde, liegt die wahre Arbeit, die zu leisten ist, im Stil, der dem eigenen Leben gegeben werden muss und der durchaus nur mit Übung und Arbeit zum Ausdruck gebracht werden kann. Um der Blockierung des Denkens vorzubeugen, weil das ständige Problematisieren und Finden von Lösungswegen das Denken negativ beeinflusst, soll hier die Art und Weise, wie Menschen ihr Verhalten problematisieren, aufgegriffen werden. Aufgrund der Tatsache, dass Menschen denkende Wesen sind, problematisieren sie vorwiegend negative Situationen und versuchen, das Übel aufzudecken, beispielsweise indem sie ihre bestimmten „unmoralischen“ Entscheidungen, gesellschaftliche Schranken und Haltungen gegenüber Wahnsinn und Sexualität analysieren und rekapitulieren lassen. Dies ist nicht falsch, aber letzten Endes soll der Mensch hinterfragen und intuitiv abschätzen können, welche Bedrohung und welches Risiko nach Entscheidungen und Handlungen folgen könnten und was ihn genau dazu bringt, zu sein, wie er ist oder etwas zu tun. Nach Epikur wären beispielsweise „unmoralische Entscheidungen“ Entscheidungen, die physischen Schmerz und seelische Unruhe herbeiführen. Die Selbstarbeit steht nicht nur in der griechischen Philosophie, sondern auch primär im ästhetischen Denken und ist Voraussetzung dafür, einen Zugang zur Wahrheit zu erlangen und diesen erkennen zu können.⁵²⁸ Descartes' Meinung ist dieselbe nämlich, dass der Mensch in der Lage sein sollte, „zu sehen, was evident ist“.⁵²⁹ Dies ist dann gegeben, wenn eine gesunde Verbindung zwischen der Beziehung zu sich selbst und zu den Anderen sowie zur Welt besteht. Unter dem Begriff „gesund“ soll hier „ausgeglichen“ verstanden werden. Diese ausgeglichene Wechselwirkung impliziert, einerseits der taktvollen, epikureischen Zurückgezogenheit von der Gesellschaft und der epikureischen Seelenruhe nachzugehen, andererseits den stetigen Wandel der gesellschaftlichen Forderungen bewusst zu verfolgen, sich aber dennoch auf eine gesunde Art davon distanzieren zu können. Dies geschieht nur unter der Voraussetzung, dass man zu sich selbst (Stichwort: „Mindset“) und den Anderen sowie der Welt in einer Beziehung steht, die durch klare Prinzipien und undurchdringbare Verbindungen gestärkt ist. Zu sich selbst kann man aber nicht stehen, wenn, wie Hüther bereits anführte, pure Unterdrückung von emotionalen Botschaften herrscht, sodass die Menschen den Kontakt zu sich selbst verlieren. Hüthers Ansatz kann hier ebenso angeführt werden, da er insbesondere an die Emotion appellierte. Gelüste, Begierden und Ängste im Allgemeinen gründen im positiven Sinne ebenfalls in Emotionen, genauso wie Epikurs Lust. Wenn diese Emotionen aber ignoriert und unterdrückt werden, so der Hirnforscher Hüther, dann spürt die Person nichts und „funktioniert nur noch“.⁵³⁰ Demnach ist die Affektregulierung nach Hüther eine der wichtigsten Funktionen der Menschen. Wenn junge Menschen daran gehindert werden, zu lernen, wie Affekte erkannt und reflektiert werden, enden diese jungen Menschen „als Objekte für emotional manipulative Strategien“, so Hüther.⁵³¹ Dies führt mich zur Anführung einer weiteren wichtigen Instanz der modernen Gesellschaft, nämlich der Psychologie, wozu insbesondere die

⁵²⁸ vgl. Foucault, 1814, S. 218

⁵²⁹ vgl. Foucault, 1814, S. 218

⁵³⁰ vgl. Hüther, 2020

⁵³¹ vgl. Hüther, 2020

Motivationspsychologie, Kognitionswissenschaft und die Hirnforschung zu nennen sind, die zur Verwirklichung eines gesunden und glücklichen Lebens beitragen können. In den ersten drei Kapiteln war die Rede von moralischen Lehrsätzen, die von antiken Philosophen konstruiert wurden, wobei einige dieser Lehrsätze, noch heute Fuß in unserer Gesellschaft fassen können, wie bereits ausführlich dargestellt wurde.

Sie geben uns die Möglichkeit, das Leben von einer neuen Perspektive zu betrachten und liefern uns Werkzeuge, die wir bei der Gestaltung des eigenen Lebens benötigen. Meines Erachtens ist zudem ein gesundes „Mindset“ der Schlüssel zum glücklichen und gelungenen Leben. Wir Menschen sind komplexe Wesen, die ethische und moralische sowie traditionelle Werte wahren wollen, aber zugleich mit der Gesellschaft mitziehen und gleichzeitig auch das Selbst würdigen wollen. Ein wichtiger Grundsatz ist hier, dass zwar die Taten die tatsächliche Einstellung einer Person gegenüber moralischen Standpunkten zeigen (siehe Kapitel 2.1.), aber schlussendlich die Art der Beziehung, die man zu sich selbst hat, ausschlaggebend ist. Denn nur sie kann ein Selbstverhältnis entwickeln, das wiederum darauf wirkt, wie sich das Individuum moralisch in der eigenen Handlung zu anderen und der Welt ausdrücken lässt. Die Psychologie leistet den Menschen eine Hilfestellung und Unterstützung, unter anderem, um psychische Hürden auf die eigene Art und Weise zu meistern. Untersuchungen haben ergeben, dass beispielsweise jede 7. Österreicherin einmal in ihrem Leben mit einem psychiatrischen Krankenhaus in Kontakt getreten ist.⁵³² Bei Männern trifft dies auf 12% zu.⁵³³ Dazu kommt es, wenn das Individuum die Beziehung zu sich selbst verliert.

Im Rahmen dieser schriftlichen Arbeit kam ich persönlich zu dem Entschluss, dass der Vergleich verschiedener Darlegungen und Anführungen aus verschiedenen Blickwinkeln ein ganzheitlicheres Verständnis ermöglicht. In meiner Masterarbeit wollte ich primär aufzeigen, dass die antike Philosophie und besonders die epikureische Philosophie eine bedeutungsvolle Quelle darstellt, die uns auf unseren Erkenntniswegen sehr hilfreich sein kann. Die Philosophie ist nicht bloß ein „Philosophieren“ über etwas, sondern vielmehr eine Reihe von unzähligen „Aha“-Momenten, die sich während einer genaueren Auseinandersetzung mit bestimmten Textstellen ereignen. Meine abschließenden Worte lauten daher folgendermaßen: Das Glück ist nicht die Befreiung von Schmerz, Angst und Leid. Es bedeutet vielmehr, im Hier und Jetzt zu sein, zu leben sowie im Mysterium und im Abenteuer dieses Lebens, als auch in Gottes Welt, nicht nur mit anderen sondern auch mit Gott selbst. Denn Epikur wandte sich nicht von Gott/den Göttern ab, sondern verneinte bloß sein/ihr aktives Eingreifen in das Weltgeschehen. Ihm war die Seelenruhe sehr wichtig, die sich nur durch die Abwesenheit der sogenannten Sorgen entfalten kann. Er glaubte aber nicht an die göttliche Vorsehung und Unsterblichkeit der Seele, was automatisch eine Angriffsfläche für Kritiken bot. Wer glaubt, dass Epikur seine Mitmenschen zu einer lebenslangen Party aufforderte, der hat sich geirrt. Epikurs Darlegung ist: In der grenzenlosen und übermäßigen Begierde

⁵³² vgl. Moser, 2020

⁵³³ vgl. Moser, 2020

gründete die Quelle des Unglücks. Denn er hat die Menschen ersucht, in Bescheidenheit und Zurückhaltung zu leben, um sich vor Maßlosigkeit und Übertreibung zu schützen. Die Vorstellung, dass wir Unglück, Unlust und Schmerz dauerhaft vermeiden können, existiert meines Erachtens nicht. Vielmehr sollte eine Balance zwischen diesen Faktoren geschaffen werden, worin ein gelungenes Leben bestehen kann/soll.

Als Abschluss soll noch angemerkt werden: An das, was nicht geändert werden kann, sollen keine Gedanken verschwendet werden, denn Epikur zufolge bringen jene Gedanken bloß Unglück. Einer seiner „kategorischen Imperative“ impliziert: Wenn Unglück vermieden werden kann, dann sollte es vermieden werden, auch wenn dafür gelogen werden muss. Dem kompletten Fernbleiben von Unglück kann nicht zur Gänze nachgegangen werden. Im Grunde genommen sollte die innere Überzeugung immer den guten und möglichst glücklichen Weg wählen. Sie soll durchs Leben führen und uns Menschen fühlen lassen, dass der Weg das Ziel ist und somit der gewählte Weg das eigentliche Glück ist. Denn nichts ist kontraproduktiver als „sich leben zu lassen“, anstatt das eigene Leben in die Hand zu nehmen und zu leben. Kersting hat dies sehr schön dargelegt:

Um ein eigentliches Leben zu gewinnen, muss man [...] Selbstsein entwickeln, zu einem Selbst werden. Damit eine Person ein Leben führen kann und nicht lediglich von den Verhältnissen mitgenommen wird, muss sie sich die Priorität gegenüber ihren Zwecken, Wertvorstellungen und Verpflichtungen erarbeiten. Sie muss die kulturell vermittelte und geschichtlich erworbene Fähigkeit, sowohl die kollektiven Überzeugungen des Traditionshintergrundes als auch die eigenen Vorstellungen von einem gelingenden Leben, im Lichte neuer Erfahrungen neu bewerten und revidieren. Dabei gelingt es, sich Vorliegendes anzueignen und den eigenen Vorstellungen anzupassen (vgl. Kersting, 2006).

Das Leben ist ein fortlaufender Veränderungs- und Verbesserungsprozess, der niemals stillstehen darf. Es besteht das klare Ziel, „eine pessimistische, vertrauenslose Grundhaltung“ in „Optimismus und Vertrauen“ umwandeln zu können.⁵³⁴ Damit wir aber diesem Ziel, oder wie Hüther sagen würde, dem Anliegen näherkommen können, besteht der Versuch darin, „den Menschen in all seinen Dimensionen, mit all seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten, aber auch seinen Grenzen zu erfassen.“⁵³⁵ Dennoch sind und bleiben manche Wahrheiten dem Menschen unzumutbar.

⁵³⁴ vgl. Moser, 2020

⁵³⁵ vgl. Moser, 2020

7. Literaturverzeichnis

Primärliteratur:

- Bien, G. (1921). *Aristoteles. Nikomachische Ethik (322 v. Chr.)*. Auf der Grundlage der Übersetzung von Eugen Rolfes. Hamburg: Felix Meiner Verlag, 1921.
- Cicero, M.T. (1989). *De finibus bonorum et malorum. Über das höchste Gut und das größte Übel*. Lateinisch/ Deutsch. Übersetzt und herausgegeben von Harald Merklin. Stuttgart: Philipp Reclam.
- Dirlmeier, F. (1990). *Aristoteles: Nikomachische Ethik*. Übersetzung und Nachwort von Franz Dirlmeier. Stuttgart.
- Giebel, M. (2018). *Plutarch. Glücklichein. Denkanstöße aus der Antike*. Übersetzt aus dem Griechischen von Marion Giebel. Stuttgart: Philipp Verlag.
- Gigon, O. (2007). *Aristoteles. Die Nikomachische Ethik. Griechisch-deutsch*. Übersetzt von Olof Gigon, neu herausgegeben von Rainer Nickel. Düsseldorf: Artemis & Winkler Verlag.
- Klauck, H. J. (2019). *Epikurs Briefsammlung*. Zeitschrift für die neutestamentliche Wissenschaft, 110(2), S. 266-276. doi:10.1515/znw-2019-0015
- Laertius, D. (1967). *Leben und Meinungen berühmter Philosophen*. 2. Buch. Hamburg: Verlag von Felix Meiner.
- Lasson, A. (1909). *Aristoteles: Nikomachische Ethik*. Ins Deutsche übertragen von Adolf Lasson. Jena: Eugen Diederichs.
- Merklin, H. (1989). *Cicero, M.Tullius: De finibus bonorum et malorum. Über das höchste Gut und das größte Übel*. Lateinisch/ Deutsch. Übersetzt und herausgegeben von Harald Merklin. Stuttgart: Philipp Reclam jun. GmbH & co. KG.
- N.H. Grundling (1737). *Nachrichten von denen scriptoribus historiae philosophicae*. In: Sammlung kleiner deutscher Schriften, mit einer Vorrede versehen von Herrn Gottlieb Stollen, S. 163-196, Halle.
- Wuketits, F. (1987). *Schlüssel zur Philosophie*. Düsseldorf. Wien, New York: ECON Verlag.
- Nietzsche, F. (1887). *Die fröhliche Wissenschaft „la gaya scienza“*. Neue Ausgabe mit einem Anhang: Lieder des Prinzen Vogelfrei. Leipzig: Verlag von E. W. Fritsch.
- Philippson, R. (1925). *Akademische Verhandlungen über die Lustlehre*. In: Döpp, S., Hölkeskamp, K. J & Köhnken, A. (Hrsg.), *Hermes*, 60(4), S. 444-481, Franz Steiner Verlag.

Sekundärliteratur:

- Ackeren, M., Kobusch, T. & Müller, J. (2011). *Warum (noch) Philosophie? Historische, systematische und gesellschaftliche Positionen*. Berlin/ Boston: Walter de Gruyter.
- Austria, F. (2019). „Österreicher sind glücklich und optimistisch - INTEGRAL-Studie zum Internationalen Tag des Glücks“, In: INTEGRAL Markt- und Meinungsforschung, Partner von SINUS Heidelberg, Verfügbar unter: https://www.integral.co.at/downloads/Presstext/2019/03/Presstext_Tag_des_Gluecks_-_Mar_2019.pdf, (Abgerufen am 26.03.2020).
- Bleisch, B. (2020). „Annemarie Pieper: Die Wogen des Lebens“, In: 3sat, Sternstunde Philosophie, Verfügbar unter: <https://www.3sat.de/gesellschaft/sternstunde-philosophie/annemarie-pieper-die-wogen-des-lebens-100.html>, (Abgerufen am 10.05.2020).
- Defert D., Ewald F. & Saar M (2007). *Michel Foucault - Ästhetik der Existenz - Schriften zur Lebenskunst*. Übersetzt von Bischoff M, Bokelmann U., Gondek, H. D. & Kocyba H, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Euringer, M. (2006). „Kann Epikureismus modern sein?“, In: e-Journal Philosophie der Psychologie, Verfügbar unter: <http://www.jp.philo.at/texte/EuringerM2.pdf>, (Abgerufen am 30.03.2020)
- Fromm, E. (1976). *Haben oder Sein: Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*. Stuttgart: Dt. Verl.-Anst.
- Giuliani, F. „Über das Wohlbefinden“, In: Positive Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik, Verfügbar unter: http://www.positive-psychologie.ch/?page_id=26, (Abgerufen am 11.09.2020).

Goedert, G. & Scherbel, M. (2009). *PERSPEKTIVEN DER PHILOSOPHIE. Neues Jahrbuch*. Begründet von Berlinger, R. & Schrader, W.. Amsterdam/ New York: Rodopi.

Gödde, G. & Zirfas, J. (2018). *Kritische Lebenskunst. Analysen – Orientierungen – Strategien. Mit zehn Abbildungen*. Stuttgart: J.B. Metzler Verlag.

Hadot, P. (1995). *Wege zur Weisheit oder Was lehrt uns die antike Philosophie?* Aus dem Französischen von Heiko Pollmeier. Frankfurt/ Main: Eichborn Verlag.

Heinzlmaier, B. (2012). „Individualismus – Gemeinschaft – Gesellschaft. Über den verbetriebswirtschaftlichten Individualismus, durch äußere Güter bestimmte Gemeinschaften und den Zwang zur Selbstverwirklichung unter kontrollgesellschaftlichen Bedingungen“, In: Jugendkultur.at, Verfügbar unter: https://www.jugendkultur.at/wp-content/uploads/Individualismus_Gemeinschaft_Gesellschaft_bheinzlmaier_2012.pdf, (Abgerufen am 07.09.2020).

Horn, C. (2010). *Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern*. München: Verlag C.H. Beck.

Hossenfelder, M. (2017). *Geschichte der Philosophie Bd. 3: Die Philosophie der Antike 3: Stoa, Epikureismus und Skepsis*. C. H. Beck.

Hossenfelder, M. (2013). *Antike Glückslehren. Quellen zur hellenistischen Ethik in deutscher Übersetzung*. Aktualisiert und mit einem Geleitwort von Christof Rapp. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag.

Hoffer, A.M. (2016). „Wünsche, Ziele, Sehnsüchte: Eine qualitative und quantitative Analyse zukunftsbezogener Kognitionen und deren Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden“, In: Diplomarbeit, Verfügbar unter: http://othes.univie.ac.at/40531/1/2016-01-13_0308192.pdf, (Abgerufen am 01.09.2020)

Höffe, O. (2009). *Lebenskunst und Moral oder macht Tugend glücklich?* C.H. Beck.

Höffe, O. (2019). *Aristoteles: Die Nikomachische Ethik*. Berlin/ Boston: Walter de Gruyter.

Hüther, G. (2020). „Siegeszug der Emotionen – Erfolgreich in die intensivste Wirtschaft aller Zeiten“, In: Zukunftsinstitut, Verfügbar unter: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/gerald-huether-wer-ein-bewusstsein-seiner-eigenen-wuerde-entwickelt-hat-ist-nicht-mehr-verfuehrbar/>, (Abgerufen am 25.08.2020).

Kadioglu, H. H. (2015). „Der Unterschied zwischen Hedonismus und Epikureismus“, In: Tugendblog, URL: <http://tugendblog.de/der-unterschied-zwischen-hedonismus-und-epikureismus/>, (Abgerufen am 12.08.2020).

Kappauf, Z. (2017). „Vom Wunsch und den Wünschenden. Eine qualitative Interviewstudie zu Wunschorientierungen“, In: Schriftenreihe 01/07, 2017, Verfügbar unter: https://refubium.fu-berlin.de/bitstream/handle/fub188/21956/1701_iF-Schriftenreihe_Vom_Wunsch_und_den_Wxnschenden_Kappauf.pdf?sequence=1&isAllowed=y, (Abgerufen am 27.08.2020).

Kersting, W. (2006). „Lebenskunst: Das Prinzip der Balance als Kern der Lebenskunst“, In: Information Philosophie – Die Zeitschrift die über die Philosophie informiert, Verfügbar über: <https://www.information-philosophie.de/?a=1&t=4760&n=2&y=1&c=50>, Abgerufen am 10.09.2020.

Kimmich, D. (1993). *Epikureische Aufklärungen. Philosophische und poetische Konzepte der Selbstsorge*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Kirner, G. O. (1999). *Pierre Hadot: Wege zur Weisheit oder Was lehrt uns die antike Philosophie?*. Übersetzt aus dem Französischen von Heiko Pollmeier. Frankfurt/ Main: Eichborn Verlag. Rezensiert für H-Soz-u-Kult von Guido O. Kirner. In: *H-Soz-Kult. (Humanities – Sozial und Kulturgeschichte)*, Institut für Geschichtswissenschaften, Berlin: Humboldt-Universität.

Kreuzer, H. (1983). *Von Glück und Unglück 'auf den Flügeln der Wörter'*. In: Zeitschrift für Literaturwissenschaft und Linguistik 50.

Kuhlmann, P. (2015). *Römische Philosophie: Epikur bei Cicero – Lehrerband*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Köhlmeier, M. (2020). „Eudaimonia oder: Wie gelingt Glück?“, In: carpe diem - Zeit für ein gutes Leben, Verfügbar unter: <https://www.carpediem.life/2668/eudaimonia-koehlmeier/>, (Abgerufen am 28.08.2020).

Lehn, T. (2012). *Asketische Praxis. Die Bedeutung der Askese für das ethische Handeln und das menschliche Sein bei Aristoteles und Michel Foucault*. Unveröffentlichte Dissertation, Ludwig-Maximilians-Universität, München.

Lenoir, F. (2019). *Weisheit und wie wir sie finden*. Übersetzt von Alexandra Beilharz. Ditzingen: Philipp Reclam Verlag.

Long, A.- Sedley, D. (2006). *Die Hellenistischen Philosophen. Texte und Kommentare*. Übersetzt von Karlheinz Hülsner. Stuttgart: J.B. Metzler.

Lorenz, A. & Ruffing, R. (2012). *Michel Foucault. Philosophie für Einsteiger*. München: Wilhelm Fink Verlag.

- Maurnböck-Mosser, U. (2018). *Hedonismus: Eine antike Philosophie für Hier und Heute*. In: Epikur – Journal für Gastrosophie.
- Maiwald, F. (2020). „Haben oder Sein: Erich Fromm und die Krise des Menschen im 21. Jahrhundert“, In: ZU: Unsere Zeitung – Die Demokratische, Verfügbar unter: <https://www.unsere-zeitung.at/2020/05/20/haben-oder-sein-erich-fromm-und-die-krise-des-menschen-im-21-jahrhundert/>, (Abgerufen am 10.09.2020).
- Mayring, P. & Rath, N. (2013). *Glück – aber worin liegt es? Zu einer kritischen Theorie des Wohlbefindens*. Philosophie und Psychologie im Dialog. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Melzer, H. (2020). „Kollektivismus vs. Individualismus“, In: Optionnews, Verfügbar unter: <https://option.news/kollektivismus-vs-individualismus/>, (Abgerufen am 20.08.2020).
- Mewaldt, J. (1973). *Epikur: Brief an Menoikeus. Zitiert nach: Epikur. Philosophie der Freude*. Eine Auswahl aus seinen Schriften übersetzt, erläutert und eingeleitet von Johannes Mewaldt. Stuttgart: Kröner.
- Moser, R. (2020). „Wie sieht die Welt und die Gesellschaft heute aus?“, In: Wertimpulse, Verfügbar unter: <https://www.wertimpulse.at/filme-buecher/buecher/zurueck-zum-menschen/originaltext-mit-bildern/142-wie-sieht-die-welt-und-die-gesellschaft-heute-aus>, Abgerufen am 11.09.2020.
- Neymeyr, B., Schmidt, J. & Zimmermann, B. (2008). *Stoizismus in der europäischen Philosophie, Literatur, Kunst und Politik. Eine Kulturgeschichte von der Antike bis zur Moderne*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Oettingen, G. (2020). „Die Psychologie des Gelingens“, In: ZukunftsInstitut, URL: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/innovation-und-neugier/die-psychologie-des-gelingens/>, Abgerufen am 10.09.2020
- Papasabbas, L. (2020). „Neo-Hippies: Hedonisten mit “Wir-Kultur”“, In: ZukunftsInstitut, Verfügbar unter: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/lebensstile/neo-hippies-hedonisten-mit-wir-kultur/>, (Abgerufen am 10.09.2020)
- Reichenbach, R. (2000). *Die Tiefe der Oberfläche: M. Foucault zur Selbstsorge und über die Ethik der Transformation*. Vierteljahrsschrift für wissenschaftliche Pädagogik, 76, S. 177-189.
- Rother, W. (2006). *Jenseits des Hedonismus: Aristoteles über Lust, Tugend und glückliches Leben*. In: *Méthexis*, International Journal for Ancient Philosophy, 19, S. 111-123, Brill.
- Rubenbauer, A. (2014). „Kurz notiert: Epikurs Glücksvorstellungen“, In: Psychologie Journal, Persönlichkeitsentwicklung, Verfügbar unter: <https://alex-rubenbauer.de/persoenlichkeitsentwicklung/1299/kurz-notiert-epikurs-gluecksvorstellungen/>, (Abgerufen am 06.03.2020).
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., Parks, A. C. (2006). *Positive psychotherapy*. American Psychologist, 61, S. 774–778.
- Wohnig, A. (2017). „Erziehung zur Mündigkeit im Spiegel aktueller Werte von Jugendlichen“, In: Hypothesen, Verfügbar unter: <https://hse.hypothesen.org/397>, (Abgerufen am 07.09.2020).
- Zeller, N. (2018). „Macht zu viel Glück egoistisch? Philosoph und Bestsellerautor Wilhelm Schmid im Interview“, In: Wiesbadener Kurier, Verfügbar unter: https://www.wiesbadener-kurier.de/panorama/leben-und-wissen/macht-zu-viel-glueck-egoistisch-philosoph-und-bestsellerautor-wilhelm-schmid-im-interview_18968050, (Abgerufen am 09.09.2020).
- Zimmer, R. (2008). *Aufklärung und Kritik. Zeitschrift für freies Denken und humanistische Philosophie*. Herausgegeben von der Gesellschaft für kritische Philosophie Nürnberg. Schwerpunkt: Glück und Lebenskunst.