

Lessing-Gymnasium Köln-Porz (Zündorf)

**Eine Ermutigung zum Unglücklichsein
nach Wilhelm Schmid**

Facharbeit von:

Charlotte Gerhards

Grundkurs Philosophie

Schuljahr 2023/24

Betreut von: Herrn Dr. Klaus Thomalla

Abgegeben am: 29.04.2024

Note:

Inhaltsverzeichnis

0	Einleitung	3
1	Das Glück als höchstes Lebensziel	4
	1.1 Die Jagd nach dem Glück	4
	1.2 Die negative Konnotation des Unglücklichseins	4
2	Die Verbindung zwischen dem Glücklich und dem Unglücklich sein	5
	2.1 Wie zu viel Glück zum Unglücklichsein führt	5
	2.1.1 <i>Der Einfluss des (gezwungenen) positiv Denkens</i>	6
	2.2 Notwendigkeit des Unglücklichseins für das Glück	6
3	Die Arten des Unglücklichseins und wohin sie führen	8
	3.1 Das Zufalls(un)glück	8
	3.1.1 <i>Die Zufälligkeit des Glücks und des Unglücks</i>	8
	3.1.2 <i>Der Umgang mit dieser Zufälligkeit</i>	8
	3.2 Die Melancholie	9
	3.2.1 <i>Begriffsklärung</i>	9
	3.2.2 <i>Auswirkungen</i>	9
	3.3. Die Depression	10
	4.3.1. <i>Der Unterschied zur Melancholie</i>	10
	4.3.2 <i>Begriffsklärung</i>	10
	4.3.3. <i>Der Weg zum Abgrund</i>	11
4	Mit dem Unglücklichsein leben	11
	4.1 Die Deutung des Unglücklichseins verändern	12
	4.2 Konkrete Hilfestellungen	13
	4.3 Das Leben am Abgrund	13
5	Die Stärken der Unglücklichen	13
6	Die kommende Zeit des Unglücklichseins	14
7	Stellungnahme	15
8	Literaturverzeichnis	20
9	Erklärung	21

0 Einleitung

„Glücklich zu sein, das ist alles, was zählt“

Mit diesem Zitat beantwortete Audrey Hepburn die Frage, was für sie das Wichtigste im Leben sei. Um das Leben zu genießen, sei es für sie das Wichtigste, Glück zu finden und glücklich zu sein. Nicht nur Audrey Hepburn ist dieser Meinung, immer mehr Menschen betiteln das Glücklichsein als die höchste Priorität in ihrem Leben und sehen im Erreichen von diesem ihren Lebenssinn. Doch wirft dies die Frage auf, was mit all denen ist, die das Glück nicht zu finden scheinen? Was ist mit denen, welche vergeblich nach diesem lebenserfüllenden Glück suchen und, egal, wie viel sie versuchen, einfach nicht erfolgreich zu sein scheinen? Haben sie alle Hoffnungen auf ein erfülltes Leben verloren?

Mit genau diesen Fragen beschäftigt sich auch der Philosoph Wilhelm Schmid in seinem Werk „Unglücklichsein, Eine Ermutigung“. Er erläutert seine Wahrnehmung zu einer um sich greifenden Glückshysterie, welche jegliche Art des Unglücklichseins zu diskreditieren scheint und die Unglücklichen somit noch tiefer ins Unglück weist. Dabei ist er der Ansicht, dass das Unglücklichsein eigentlich der vermutlich fundamentalste Bestandteil des Glücklichseins ist. Um dies besser erkennen zu können, versucht er das Bewusstsein und das Verständnis in Bezug auf das Wesen und die Möglichkeiten des Unglücklichseins auszubilden.

Um eine Verständnisgrundlage zu schaffen, werde ich zunächst einmal einen Einblick in die Thematik der Glückshysterie geben. Dies werde ich weiter ausführen, indem ich auf die von Wilhelm Schmid aufgeführten Zusammenhänge des Glücklich- und Unglücklichseins eingehe und die von ihm benannten verschiedenen Arten des Unglücklichseins erläutere. Daraus folgend werde ich die Ermutigung Wilhelm Schmidts, wie man mit dem Unglücklichsein leben kann und was die Stärken der Unglücklichen sind, sowie seine Wahrnehmung der kommenden Zeit des Unglücklichseins, erklären. Beenden werde ich meine Arbeit mit einem reflektierenden Fazit, in dem ich zu den Erkenntnissen und Ausführungen Schmidts Stellung beziehe.

1 Das Glück als höchstes Lebensziel

1.1 Die Jagd nach dem Glück

Den Ausgangspunkt für sein Buch bildet eine von Schmid festgestellte Priorisierung des Glücks im Leben und die Vorstellung einer normativen, verpflichtenden Glückserfüllung, welche er mit dem Begriff „Glückshysterie“¹ beschreibt.

Die Vorstellung der Menschen, glücklich sein zu müssen, führt er auf eine steigende Vermarktung des Glücks als Ziel des Lebens und Weg zum lohnenden Leben zurück. Diese Entwicklung kritisiert er, da eine Vielzahl an Menschen das Erreichen des Glücks dadurch als Pflicht und einzigen Weg ansieht, ein erfülltes oder lohnendes Leben zu erreichen. (vgl. S. 7-10). Eine solche Art der Vermarktung lässt sich zum Beispiel in Glücksratgebern mit Titeln wie „Jeden Tag Glücklich!“², in Liedern wie „Get Happy“ oder auch anderen Filmen, und Serien, welche die Hörer auffordern, alle Sorgen zu vergessen und einfach glücklich zu sein³.

Des Weiteren stellt Schmid fest, dass die Suche nach Glück durch den wachsenden Druck äußerer Verhältnisse unterstützt wird, wodurch sie zu einer Flucht ins Glück wird. Auch die Möglichkeit, im Leben von Alternativen zu träumen und sich, gefördert durch die Glücksforschung, mit anderen zu vergleichen, bestärken laut Schmid die Flucht ins Glück. (vgl. S. 33-36)

1.2 Die negative Konnotation des Unglücklichseins

Wird man nun täglich mit der Pflicht der Glückserfüllung konfrontiert, bemerkt Schmid, dass das Unglücklichsein nur negativ wahrgenommen werden kann, da die Person vermeintlich versagt, ihr Glück zu finden und bei ihr somit die Vorstellung entsteht, dass sie den Anforderungen nicht gewachsen ist (vgl. S. 8). Ein Blick auf die Definition des Unglücklichseins unterstützt diese Annahme, da das Unglücklichsein primär als „nicht glücklich“ oder „nicht vom Glück begünstigt“

¹ Wilhelm Schmid, Unglücklichsein. Eine Ermutigung, 4. Auflage, Berlin: Insel 2018, S. 9; Im Folgenden im Text vermerkt

² Dr. Beate Guldenschuh-Feßler, Dr. Roman Feßler, Jeden Tag glücklich. Positive Psychologie für mehr Glück und Lebensfreude!, 1. Auflage, Verlag Mensch 2020

³ Judy Garland, Summer Stock. Original Soundtrack, Columbia 1950, vgl. Get Happy

definiert wird, wodurch das Nichterreichen des Glücks besonders in den Vordergrund rückt.⁴

Dieses wird, laut Schmid, dadurch bestärkt, dass die Unglücklichen nur das scheinbare Glück der anderen sehen, doch aufgrund der vermeintlichen Vorherrschaft dieser nicht über ihr eigenes Unglücklichsein sprechen wollen. Dadurch können sie außen nicht wahrgenommen werden. Dieses Leben mit dem Unglücklichsein betitelt er als eigentliche Schwierigkeit des Lebens und folgert, dass dieses Leben ein heroisches sein muss (vgl. S. 10-13).

2 Die Verbindung zwischen dem Glücklich- und dem Unglücklichsein

2.1 Wie zu viel Glück zum Unglücklichsein führt

Um die Thematik vorzustellen, bezieht sich Schmid auf das Wohlfühlglück, bei welchem der Mensch auf das reine Wohlfühlen abzielt. Die Problematik, die er hierbei feststellt, ist jedoch, dass zu jedem Wohlfühlen ein Unwohlfühlen gehört und dass das alleinige Streben nach dem Positiven die Notwendigkeit des Gegenpols erhöht. Daraus stellt er die These auf, der Mensch benötige eine gewisse Menge des Unglücklichseins und solle nicht nur das Glück erwarten, da er beim Erreichen des Gegenpols dann noch enttäuschter sei.

Um dennoch anhaltendes Glück zu erreichen, würde sich der Mensch auf „Glücklichmacher“, wie Süßigkeiten, Fernsehsendungen oder körperliche Aktivitäten verlassen. Von welchen viele, laut Schmid, bei konstantem Bezug, allerdings einen negativen Effekt auf den Körper haben oder die Wirkung nachlässt.

Dies führt ihn zu der Annahme, der Mensch müsse sich irgendwann vom Glücklichsein und der Vielzahl an möglichen glücksbringenden Möglichkeiten erholen. Deshalb benötige er das Unglücklichsein als Rückzugsort, da auf jede Zeit des Schönen eine des Unschönen folgen müsse (vgl. S. 23-30).

⁴ Oxford University Press, The Oxford English-Reader's Dictionary, 1. Auflage, Berlin: Langenscheidt 1974, vgl. S. 443

2.1.1 Der Einfluss des (gezwungenen) positiv Denkens

Eine weitere durch die Suche nach Glück unterstützte Quelle des Unglücklichseins erkennt Schmid im Positivdenken und der damit verbundenen Idee einer Kraftquelle, da er eine Entwicklung zum zwanghaften positiven Denken sieht, durch welche kleinen negativen Dingen mehr Einfluss und Präsenz zugeschrieben wird, als diese eigentlich haben.

Den Ursprung für eine wachsende Bedeutung des Positivdenkens sieht Schmid in einem von Epiktet verbreiteten Glauben, nicht die Dinge selbst, sondern unsere Meinung über diese würden die Menschen beunruhigen.⁵ Dieser Glaube führt Schmid zufolge dazu, dass viele Menschen nur noch das Positive sehen wollen und das Negative „reframen“, also ihm eine neue Bedeutung geben. Eine ungewünschte Tätigkeit sollte also nicht bloß als lästig angesehen werden, sondern als eine Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln.

Aus dieser Feststellung heraus kritisiert Schmid blinde oder einseitige Denkweisen, da diese Situationen nicht ganzheitlich erfassen können. Er führt an rein positive Wahrnehmungen lösten die Finanzkrisen des 21. Jahrhunderts aus und rein negative die Annahme mehrerer Weltuntergänge. Doch um philosophisches Glück zu finden, legt Schmid eine differenzierte, ganzheitliche Sichtweise nahe, wodurch Negatives vorhergesehen wird und Lösungen gefunden werden könnten, um eine Balance zwischen positivem und negativem geschaffen wird. (vgl. S. 45-50)

2.2 Notwendigkeit des Unglücklichseins für das Glück

Als allgemeines Ziel im Leben erkennt Schmid das Erreichen des gelingenden Lebens durch Glück. Allerdings ist er der Meinung niemand könne das Gelingen für sich beanspruchen, weshalb Misslingen, Scheitern und Unglücklichsein für ihn ebenfalls einen Anteil zum gelingenden Leben haben müssen.

Die direkte Notwendigkeit des Unglücklichseins für das Glück sieht er darin, dass beide nur wahrgenommen werden können, wenn sie voneinander abgegrenzt werden und ein Unterschied erkannt wird. Dies unterstreicht er mit Hilfe des Bei-

⁵ Epiktet, Handbüchlein der Moral, 1. Auflage, Stuttgart: Reclam 2018, vgl. S. 13

spiels Schmerzen. Die Anwesenheit führe meist zum Unglücklichsein, doch aus dessen Abwesenheit entstehen die glücklichsten Momente. (vgl. S. 27-32)

Diese Auffassung lässt sich mit der von Immanuel Kant verknüpfen, da auch dieser darstellt, dass jedem Vergnügen der Schmerz vorhergeht. Sodass der Schmerz oder das Unglücklichsein, immer der Ausgangspunkt für ein Vergnügen, also so etwas wie Glück bildet, wodurch auch die Wahrnehmung und Erkenntnis dessen vom vorherigen Schmerz abhängt.⁶

Besonders wichtig benennt Schmid das Unglücklichsein auch für die Entwicklung, da die Unzufriedenheit zu Unruhe, Zweifel oder Verzweiflung führt und sich aus diesen der Wille entwickelt etwas zu verändern. Denn die in der Zufriedenheit Verharrenden würden an momentanen Gegebenheiten nichts ändern, da es diese sind, welche ihnen Zufriedenheit verschaffen. Die Unzufriedenheit des Individuums führe jedoch dazu, dass die eigene Lebensführung hinterfragt wird und sich der Wille entwickelt, etwas zu verändern, ob auf persönlicher oder gesellschaftlicher Ebene. Dies macht Schmid ersichtlich an der Arbeit von Wissenschaftler*innen, welche aus einer Unzufriedenheit heraus begonnen haben Neues zu erforschen (vgl. S. 37-40). Allerdings kann dies auch auf gesellschaftliche Bewegungen übertragen werden, wie die Suffragetten, welche aus der Unzufriedenheit darüber keine politische Meinung zu haben, etwas verändert haben.⁷

Das Zusammenspiel des Glücklich- und Unglücklichsein findet Schmid im Glück der Fülle, da dies erkennt, dass es immer einen Widerspruch geben muss, in welchem das eine die Grundlage des anderen bildet und umgekehrt. (vgl. S. 48)

⁶ Immanuel Kant, Kant's gesammelte Schriften. Siebenter Band, 1. Auflage, Berlin: Königlich Preußischen Akademie der Wissenschaften 1917, vgl. S. 232

⁷ Jana Günther, Die Suffragetten. Mit Militanz zum Frauenstimmrecht, [Die Suffragetten | Frauen wählen | bpb.de](https://www.bpb.de/infomaterialien/111413/die-suffragetten-frauen-waehlen) (abgerufen am 28.04.2024)

3 Die Arten des Unglücklichseins und wohin sie führen

3.1 Das Zufalls(un)glück

3.1.1 Die Zufälligkeit des Glücks und des Unglücks

Die Grundlage des Lebens, und somit auch fürs Glück, findet sich laut Schmid in Zufällen. Das Leben eines jeden Einzelnen sei von Zufällen kontrolliert und beeinflusst, doch kann der einzelne selbst keinen Einfluss auf diese nehmen, sondern nur versuchen, sie durch Voraussicht und Vorsorge abzumildern.

Um dies auf das Glück zu übertragen, bezieht Schmid sich auf den mittelalterlichen Begriff von Glück, gelücke, welcher sowohl im günstigen als auch im ungünstigen Ausgang des Zufalls Glück erkennt. Den Kontrast dazu bilde die moderne Bedeutung des Glücks, bei welcher nur der günstige Ausgang des Zufalls Glück und der ungünstige Ausgang Unglück bedeutet. Dies sollte laut ihm allerdings in Bezug auf bestimmte Situationen überdacht werden. Wie zum Beispiel solche, in welchen das Glück nicht gehalten werden kann, sich ein Zufallsglück im Nachhinein als Unglück herausstellte oder nur das Zufallsunglück herrsche, da all diese zum Unglücklichsein führen. Jedoch könnte dies nur durch Vermeidung jeglichen Zufalls vermieden werden, welches praktisch nicht umsetzbar ist. (vgl. S. 15-19)

3.1.2 Der Umgang mit dieser Zufälligkeit

Um mit dieser Unkontrollierbarkeit des Glücks umzugehen, stellt Schmid verschiedene Ansätze vor, welche einem dabei helfen können. Für wenig sinnvoll erachtet er, den Versuch, den Zufall zu vermeiden oder diesen mit Glücksbringern zu lenken.

Daraufhin stellt er fest, dass bei anhaltendem Glück oder Unglück häufig eine Verbindung mit dem Schicksal geknüpft wird und sich einzelne die Frage stellen, womit sie den jeweiligen Ausgang des Zufalls verdient hätten. Aus dieser Feststellung schließt Schmid, die wohl sinnvollste Möglichkeit, um mit der Zufälligkeit

des Glücks umzugehen, sei eine aktive Annahme und Auseinandersetzung mit dem eigenen positiven sowie negativen Schicksal. (vgl. S. 19-21)

3.2 Die Melancholie

3.2.1 Begriffsklärung

Als Melancholie betitelt Schmid eine alltägliche Form des Depressivseins, welche er als eine Seinsweise der Seele und einen Teil der menschlichen Existenz sieht. (vgl. S. 51)

Auch Sigmund Freud sieht in der Melancholie eine Seinsweise der Seele, verknüpft diese jedoch eher mit der Trauer. Als besondere Eigenheit der Melancholie stellt er den Verlust eines Objektes für das Bewusstsein heraus, auf welchen eine Entfremdung von der Außenwelt und Interesslosigkeit für diese folgt.⁸

Auch Schmid sieht beim innerlichen Verlust in Situationen wie der Wahrnehmung über das Vergehen der Zeit, dem Verlust von etwas Bedeutendem, dem Nichtgewinn von etwas Erhofften oder einer unerwarteten Leere nach Erfüllung eines Wunsches Auslöser der Melancholie. Sowie im Weltschmerz und dem daraus entstehenden Bewusstsein über die Begrenzungen des Lebens und der allgemeinen Vergänglichkeit oder in der Wahrnehmung der Einsamkeit der eigenen Existenz, durch welche das eigene Ich das primäre Bezugsobjekt der Gedanken wird. Diese innerlichen Gefühle ergänzt er durch von außen kommende Gefühle wie Enttäuschung, Missachtung, Demütigung oder Abweisung als mögliche Auslöser. (vgl. S. 52-55)

3.2.2 Auswirkungen

In Zeiten der Melancholie, macht der Melancholiker sich nach Schmid Gedanken über die verschiedensten Themen, sich selbst oder die Gesellschaft betreffend. Aus diesem Grund seien unter vielen Philosophen und Kreativen Melancholiker zu finden, da diese sich mit der Tiefe des Lebens auseinandersetzen und die Zwei-

⁸ Sigmund Freud, Gesammelte Werke. Werke aus den Jahren 1913-1917, 8. Auflage, Frankfurt am Main: S. Fischer 1946, vgl. S. 427-447

felhaftigkeit der Dinge, der menschlichen Existenz und des Tuns erkennen können und ihnen Ausdruck geben wollen. Sollten sie diese Erkenntnisse nicht ausdrücken, drohen sie aus der Tiefe nicht mehr herauszufinden und einen Zusammenbruch ihrer eignen Identität herbeizuführen. (vgl. S. 55-57)

Der Zusammenbruch oder zumindest der tiefe Zweifel an der eigenen Person sind auch nach Freud die signifikantesten Auswirkungen der Melancholie. Er beschreibt, der Einzelne würde sein eigenes Ich als nichtswürdig herabsetzen und einer allesumgreifenden Selbstkritik verfallen, was sich besonders in Vorwürfen gegen das Momentane und das Vergangene Ich äußert. Zwar mögen diese Vorwürfe teilweise berechtigt sein, doch erklärt Freud, diese Erkenntnis sei wenig relevant, da die selbstkritischen Vorwürfe mit dem Ende der Melancholie meist wieder verflögen.⁹

3.3 Die Depression

3.3.1 Der Unterschied zur Melancholie

Um die Depression zu verstehen, grenzt Schmid diese zunächst einmal von der Melancholie ab, da viele die klinische Krankheit der Depression mit dem Gefühl, Depressionen zu haben, gleichsetzten, also eine Melancholie zu empfinden. Am wichtigsten ist es hier, festzustellen, dass Melancholie aus bewegten Gefühlen besteht, doch die Depression ein erstarrtes Gefühl der Traurigkeit ist. Des Weiteren zeigt Schmid einen Unterschied in der Behandlung auf, da bei der Melancholie Gespräche reichen, ein Mensch mit Depression jedoch ebenfalls auf die Hilfe von Medikation angewiesen ist, um seinen Zustand zu bessern. (vgl. S. 51, 55-60)

3.3.2 Begriffsklärung

In der Psychologie ist die Depression als psychische Störung definiert, welche sich durch eine Beeinträchtigung der Gefühls- und Stimmungslage äußert. Meistens treten die Anzeichen auf der motivationalen, kognitiven, verhaltensbezogenen

⁹ Sigmund Freud, Gesammelte Werke. Werke aus den Jahren 1913-1917, 8. Auflage, Frankfurt am Main: S. Fischer 1946, vgl. S. 427-447

oder vegetativen Ebene auf und betreffen die Aktivität und Teilhabe des Betroffenen.¹⁰

Schmid fügt diesem noch hinzu, dass der Betroffene aus der Enge seiner Gedanken nicht allein herausfinden und sich selbst nicht helfen kann. Daraufhin gibt Schmid verschiedene Arten der Depression wieder. Wie zum Beispiel die depressive Reaktion, welche die Folge auf eine akute Situation verknüpft mit traumatischen Erfahrungen ist oder die endogene Depression, welche eine Veränderung der Stoffwechselgänge im Gehirn ohne direkten Trigger ist. Besonders bezieht er sich auf die manisch-depressive Person, welche zwischen Phasen der manischen Lebendigkeit und depressiven Todesnähe hin und her geworfen wird. (vgl. 60-61)

3.3.3 Der Weg zum Abgrund

Die Grundlage für den Weg zum Abgrund sieht Schmid in der steigenden Sinnlosigkeit der modernen Zeit, wodurch die Menschen weniger Kraft und Motivation haben, Dinge zu bewältigen. Bei vielen Menschen resultiert dies darin, dass sie im Glück Sinn suchen, doch kostet sie dies nach Schmid noch mehr Kraft und befördert ihre Erschöpfung.

Dies verknüpft Schmid mit der Veranlagung depressiver Menschen überall einen Anlass zur Sorge oder Brüchigkeit zu sehen und erkennt, dies resultiere für viele in Suizidgedanken und deren Ausführung. (vgl. S. 63-67)

4 Mit dem Unglücklichsein leben

4.1 Die Deutung des Unglücklichseins verändern

Um das Unglücklichsein einen annehmbaren Teil in seinem Leben zu machen, schlägt Schmid vor, den Zustand des Unglücklichseins nicht als bloße Abwesenheit des Glücks anzusehen, sondern ihm seinen eignen Raum geben und ein Eigenrecht zuzugestehen, so dass es als Zeit der Regeneration dienen kann.

¹⁰ Lexikon der Psychologie, Depression, [Depression – Dorsch - Lexikon der Psychologie \(hogrefe.com\)](https://www.hogrefe.com) (abgerufen am 28.04.2024)

Als einen weiteren Schritt legt Schmid nahe, offen für verschiedene Sichtweisen und Möglichkeiten zu sein, woraus sich neue Optionen eröffnen würden, um aus den Engpässen des Lebens herauszukommen. Dies führt er weiter aus, indem er den Einzelnen ermutigt, den Sinn in seinen Taten zu hinterfragen, um ein Bewusstsein für sich und die Polarität des Lebens zu schaffen oder auszuweiten. (vgl. S. 82-84)

4.2 Konkrete Hilfestellungen

Um den momentanen Umgang mit dem Unglücklichsein zu erleichtern und nicht nur langfristige Prozesse vorzustellen, gibt Schmid ebenfalls direkte Vorschläge, die für Momente des Glücks sorgen sollen.

Besonders legt er Erfahrungen der Sinne nahe, da diese für einen bestimmten Zeitraum Sinn und somit Glück verleihen können. Für das Sehen schlägt er beispielsweise schöne Anblicke wie Landschaften oder Bilder vor, für den Geruchssinn angenehme Düfte, zum Schmecken wohltuendes Essen, für den Tastsinn legt er Berührungen nahe und beim Hören stellt er Musik als besonders wohltuend heraus. Zu diesen fünf Sinnen fügt er noch einen sechsten Bewegungssinn hinzu, welcher durch Aktivitäten wie Spaziergänge, Tanzen oder Erotik Sinn stiftend sein kann.

Schmid geht noch tiefer auf einen siebten seelischen Sinn ein, für welchen er vertraute Gespräche als besonders wichtig benennt. Dies verknüpft er mit der Wichtigkeit von Bindungen und Geselligkeit, da besonders Reden dazu beiträgt, die Gefühle zu bewegen, zu lernen, mit sich selbst befreundet zu sein, und einen geistigen Sinn zu stiften (vgl. S. 75-78). Dies lässt sich durch eine Studie bestätigen, welche herausfand, dass das Benennen negativer Emotionen bereits zur Verringerung dieser beiträgt, worauf ebenfalls die therapeutische Psychologie beruht.¹¹

Des Weiteren erklärt Schmid, dass besonders das Schaffen von Zusammenhängen durch selbsterwählte Arbeit, Anschauung von Natur, da dort alles zusammenarbeitet, oder narrativer Zusammenhänge, um die Teile des Selbst durch Erzählungen zusammenzufügen, helfen, Sinn zu schaffen.

¹¹ Matthew Liebermann, Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling, In: Psychosomatic Medicine 69 H.6, 2007, vgl. S. 560-565

4.3 Das Leben am Abgrund

Ist eine Person in einer Depression und ihren Gefühlen gefangen, so werden dieser auch kleine Momente des Glücks nicht helfen. Um sie dennoch zu unterstützen, sagt Schmid, sei es wichtig eine völlige Annahme der Situation und Person zu gewährleisten und einen Raum zu schaffen, in welchem die Person sich aktiv mit dem Tod auseinandersetzen kann, um eventuell den Wert des Lebens zu erkennen.

Weiterführend sei es wichtig, der Person zu helfen, sich nicht nur von der momentanen Sichtweise lenken zu lassen, sondern einen ganzheitlichen Blick zu bewahren und aufzuzeigen, wie sich die aktuelle Situation verändern kann, um Halt zu schaffen. Dies macht er erkenntlich an zwei Fragen, welche sich die Person am Abgrund fragen sollte: Ist die Handlung mir selbst gegenüber fair und was bedeutet mein Tod für die Menschen, die mich lieben? (vgl. S. 67-74)

5 Die Stärken der Unglücklichen

Zum ermutigenden Teil seines Buches kommt Schmid, indem er aufzeigt, welche Stärken und Fähigkeiten die Unglücklichen haben.

Besonders stellt er hier die Fähigkeit heraus, sich mit den Einstellungen oder Fragen des Lebens, insbesondere in Bezug auf den Sinn, auseinanderzusetzen und tiefgehend über diese nachzudenken. Dazu stellt Schmid die These auf, die Unglücklichen würden sich an ihre eigene Welt, gefüllt mit eigenen Energien, binden, und sich der äußeren Welt nicht verpflichtet fühlen. Dadurch wird die Melancholie, laut ihm, zu einer transzendenten Fähigkeit, da sie in Gefühlen und Gedanken eine Grenzüberschreitung zwischen der endlichen und der zeitlosen Welt ist.

Aus dieser Feststellung zieht er, dass die Melancholiker die Fülle des Lebens besser erkennen können. Jedoch fühlen sie sich von den Möglichkeiten des Lebens weniger unter Druck gesetzt, da sie nicht glauben alles in der endlichen Welt erfüllen zu müssen. (vgl. S. 85-90)

Eine weitere wichtige Stärke der Unglücklichen, beziehungsweise der Melancholiker, sieht Schmid in ihrer Sensibilität. Durch diese haben sie ein Gespür für Sinn

und dessen fehlen, sowie die Fähigkeit, Fehlentwicklungen als erstes zu bemerken und sich anderen gegenüber als besonders empathisch zu verhalten. (vgl. S. 99)

6 Die kommende Zeit des Unglücklichseins

Schlussfolgernd aus den individuellen Folgen der Glückshysterie und Zeit der Euphorie zieht Schmid, dass auf diese eine Zeit der Melancholie folgen muss, geprägt von der Enttäuschung über die vergebliche Suche nach Sinn in andauernder Lebensfreude. Der Grad der Enttäuschung und die Fallhöhe werden dabei vom Individuum selbst bestimmt, basierend auf der Höhe seiner Hoffnung auf das Erreichen des Glücks. Die Zeit der Melancholie stellt für Schmid somit ein Erwachen aus dem Traum des Glücks dar, in welchen sich das Individuum zurückzog, um den Sorgen der äußeren Welt zu entkommen und das eigene Glück zu suchen.

Das beschriebene Verhalten macht er anhand des Beispiels der ökologischen Bedrohung sichtbar, zu welchem er das Verhalten und die Reaktion der Menschen erklärt. Er stellt die These auf die Menschen scheinen aus der eigenen und gesellschaftlichen Ohnmacht zu erwachen, um festzustellen, dass ihre Einsicht zu spät und der Prozess der Klimaveränderung bereits zu weit fortgeschritten sei. Vor dieser Einsicht waren sie zuvor, bewusst oder unbewusst, geflüchtet, doch verfallen sie aus der neu gewonnen Einsicht, nun in die Melancholie. Dadurch können sie laut Schmid eine reflexive Distanz gewinnen, sich neue Perspektiven eröffnen und die Frage nach dem Sinn in den eigenen Zielen stellen, um zu seiner bewussteren Lebensführung zu kommen.

Für die Menschen ist es also wichtig, zu lernen, dass das Unglücklichsein und die Melancholie als Teil des Menschseins zu akzeptieren, um die darin liegenden Stärken anerkennen zu können. Hat der Mensch es geschafft das Unglücklichsein zu akzeptieren, so hat er das Glück der Fülle gefunden und es fällt ihm leichter auch andere Momente des Glücks zu erkennen.

7 Stellungnahme

Die wohl grundlegende Relevanz des Buches und somit auch ein immer wiederkehrendes Thema lässt sich in der Verbindung des Glücklich- und Unglücklichseins finden. So dient das Glück und eine verstärkte Jagd nach diesem für Schmid als Grundlage seiner Herleitung des Unglücklichseins. Doch fällt immer wieder auf, dass es so scheint, als sei der Wille, glücklich zu sein, meist der Verstärker und größter Auslöser des Unglücklichseins. Somit muss zwischen diesen beiden vermeintlichen Widersprüchen bei Schmid ein großer, unumgehbarer Zusammenhang herrschen, bei welchem beide aufeinander aufbauen (vgl. S. 48). Trotz dieser engen Verbindung zwischen dem Glücklich- und Unglücklichsein stellt Schmid fest, dass als Ziel des Lebens ein reines Glücklichsein wünschenswerter erscheint als ein Unglücklichsein (vgl. S. 7-10).

Dieser Glaube lässt sich bereits in der Philosophie der Antike wiederfinden. Bereits Aristoteles erkennt im Erreichen der Glückseligkeit und im Glück als oberstes Prinzip das höchste Lebensziel des Menschen. Allerdings fügt er zu diesem hinzu, dass die Vorstellungen und Meinungen über das Wesen der Glückseligkeit verschieden und nicht festgelegt seien.¹² Auch andere Philosophen erkannten das glückselige Leben, die Eudaimonia, als oberstes Ziel und erklärten, wie Ihre Definition dessen zu erreichen seien. Zwar bezog sich diese Glückseligkeit weniger auf das individuelle Glück des Einzelnen und mehr auf ein ganzheitliches, für das gesamte Leben zu erreichendes Glück, doch ist es eben dieses, welches ein Großteil zu erreichen hofft. Schmid stellt dazu fest, die meisten Menschen hätten die Hoffnung, eine anhaltende Form des reinen Glücks zu erreichen, und würden das Unglücklichsein am liebsten gänzlich umgehen (vgl. S. 7, 11).

Zu dieser Hoffnung finde ich die Erkenntnis Schmidts, viele würden sich dem positiven Denken zuwenden und seine Kritik dieses Prozesses, interessant (vgl. S. 42-43). Denn daran wird besonders die bereits genannte Reaktion, wie der Wille des Glücklichseins zum Unglücklichsein führt, ersichtlich. Schmid beschreibt, dass durch die blinde Fokussierung auf das erhoffte Glücklichsein die kurzen Momente des Unglücklichseins oder des Negativen unproportional viel Bedeutung erlangen würden (vgl. S. 44). Auf den ersten Blick zeigt dies direkt, wie

¹² Aristoteles, Nikomachische Ethik, 1. Auflage, Stuttgart: Reclam 2017, vgl. S. 8

durch den reinen Glücksfokus ungewollt das Unglücklichsein befördert wird. Ein zweiter Blick macht dies nochmals in einer von Schmid unbenannten Weise erkenntlich. Denn es scheint so, als würden die blinden Positivdenker versuchen, ihr eigenes Schicksal in die von ihnen erhoffte Richtung zu lenken und bewusst zu versuchen, das Unglück zu umgehen. Bei der Hoffnung auf eine aktive Lenkung des Schicksals, greifen viele auf den sogenannten Prozess der Manifestation zurück und erhoffen sich dadurch, die Kontrolle über ihr Leben zu erlangen¹³.

Im Gegensatz dazu steht die Darstellung Epiktets, wie das Glück erreicht werden könne. Dieser unterscheidet zwischen den äußeren, unbeeinflussbaren und inneren, beeinflussbaren Dingen im Leben. Derjenige, der nun versucht sein Schicksal zu lenken, kann nur unglücklich werden, denn ihm fällt auf, dass dieses in die Kategorie der äußeren Dinge fällt, da ein Großteil der dafür relevanten Aspekte nicht sein eigenes Werk sind¹⁴. Dies lässt sich durch seine Aussage „Verlange nicht, dass das, was geschieht, so geschieht, wie du es wünschst, sondern wünsche, dass es so geschieht, wie es geschieht, und dein Leben wird heiter dahinströmen“¹⁵ bestärken, in welcher zum Ausdruck kommt, nur eine Annahme des Schicksals führe zum Glück und der zwanghafte Versuch dieses zu verändern, zum Unglück. Bezogen auf die Feststellung Schmidts, dass zwanghaftes Positivdenken zum Unglücklichsein führe, sehe ich in diesem eine wichtige Ergänzung, da nochmal deutlich wird, wie der Mensch sich selbst unbewusst ins Unglücklichsein führt, bei dem Versuch dieses eigentlich bewusst zu umgehen.

In Bezug auf das Unglücklichsein selbst, denke ich, liegt in Schmidts Empfehlung die Deutung von diesem zu verändern, um die Ganzheitlichkeit des Lebens zu erkennen, der ermutigendste Teil. Die Idee, das Unglücklichsein als einen eigenen Raum anzusehen und von der Enttäuschung, die das Unglücklichsein sonst mitbringt, zu einer aktiven Annahme dieses Zustands zu gelangen, bildet meiner Auffassung nach den wichtigsten Teil des Buches (vgl. S. 30). Denn dort ist das Unglücklichsein in keiner Weise nur der Verlust oder das ungewünschte Gegenstück des Glücks, sondern es bekommt ein Eigenrecht zugesprochen, durch welches es zu einem gerechtfertigten und ungewollt sinnbringenden Zustand werden kann. Ausgehend davon, lassen sich sogar Werke finden, welche sich damit beschäfti-

¹³ Ingrid Clarke, Die 7 Säulen der Manifestation, 1. Ausgabe, Briarcliff 2023, vgl. S. 6

¹⁴ Epiktet, Handbüchlein der Moral, 1. Ausgabe, Stuttgart: Reclam 2018, vgl. S. 9-10

¹⁵ Ebd., S. 16

gen, inwiefern es nicht sinnvoller wäre, das Unglücklichsein als Lebensziel auszuwählen, da dieses viel leichter selbst hergeführt werden könne als Glück. Besonders präsent ist diese Idee in einem von Paul Watzlawick verfassten Werk „Anleitung zum Unglücklichsein“. In diesem erklärt er „Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen“¹⁶, auf welches er aufbaut, der Mensch brauche das Unglücklichsein und sollte aufhören zu glauben, dass auf die Suche nach Glück auch Glück folge. Stattdessen gibt er dem Leser mithilfe von Geschichten und den Werken anderer Philosophen, die sich mit dem Thema des Unglücklichseins beschäftigten, Anleitungen und Erklärungen an die Hand, mit welchen sie selbst das Unglück herbeiführen können. Beispielsweise greift er auf eine Geschichte, beziehungsweise einen Witz eines Philosophen zurück, in welchem ein Sohn seinem Vater eröffnet, die Hochzeit mit einer bestimmten Frau sei seine einzige Chance glücklich zu werden, woraufhin der Vater die Frage erwidert, was ihm dieses Glück bringen solle¹⁷. Dadurch wird die Fragwürdigkeit in der alleinigen Suche nach Glück deutlich und wie dadurch das Unglücksein unbewusst negativer erscheint, als es eigentlich ist.

Eine weiteres, in besagtem Werk wiedergebendes Zitat aus einer Geschichte des Psychologen Fjodor Dostojewski, in welchem ein Charakter erklärt „Alles ist gut... Alles. Der Mensch ist nur unglücklich, weil er nicht weiß, daß (sic!) er glücklich ist. Nur deshalb. Das ist alles, alles! Wer das erkennt, der wird gleich glücklich sein, sofort, im selben Augenblick...“¹⁸. Dies lässt sich in vielerlei Hinsicht auf die Erkenntnisse Schmid übertragen und kann diese noch ergänzen. So wird auch hier die Verbindung zwischen dem Glücklich- und Unglücklichsein erkennbar, doch ist eine von Schmid nicht herausgestellte Leichtigkeit in der Überwindung der Linie zwischen den beiden sichtbar. So wird ebenfalls erkenntlich, dass der Mensch sein eigenes Glück häufig nicht erkennen könne und nur durch diese Erkenntnis glücklich wird. Doch lässt sich anhand des Zitats eine weitere, meiner Meinung nach interessante Idee herbeiführen, welche mit der Schmid, seine eigene Deutung des Glücks zu finden, verknüpft ist: Man solle sich sowohl über das Glücklich- als auch Unglücklichsein seine eigene Definition

¹⁶ Paul Watzlawick, *Anleitung zum Unglücklichsein*, 7. Auflage, München: Piper 2008, S. 10

¹⁷ Robert Spaemann, *Philosophie als Lehre von glücklichen Leben*, Neue Züricher Zeitung, Nr. 260, 1977, vgl. S. 66

¹⁸ Fjodor Michailowitsch Dostojewski, *Dämonen*, 3. Auflage, Frankfurt am Main: Insel 2008, S. 643

formen. Indirekt deutet Schmid dies in seiner Kritik an der Glückforschung an, da er hier darstellt, dass das Glück hermeneutisch, also deutungsabhängig, aufgeladen ist und alle Menschen etwas anderes unter diesem verstehen würden (vgl. S. 33-36). Wenn jeder also seine eigene Deutung oder Definition des Glücks schafft, so bedeutet auch das Gefühl des Unglücklichseins für jeden etwas anderes. Zu diesem lässt sich ein Zitat aus einer Vorlesung des Philosophen Hanno Beck hinzufügen, welcher sagte „Vergleichen ist der Anfang vom Unglück“¹⁹. Aus den genannten Aspekten lässt sich folglich ableiten, es sei sinnvoll für den einzelnen, seine eigenen Glückserwartungen und Standards zu setzen, die er für sich selbst als realistisch erreichbar sieht, sollte es nach wie vor sein Ziel sein das Glück zu erreichen. Doch genauso bedeutet es, jeder kann eine Definition des Unglücklichseins für sich finden, mit welcher er Leben kann und mit der er selbst zufrieden ist.

Schafft der Einzelne es, sich mit dem eigenen Unglücklichsein anzufreunden, eventuell durch eine Visualisierung der von Schmid aufgezeigten Stärken der Unglücklichen, so könnte er vielleicht auch in diesen Momenten Sinn finden. Denn wie Schmid erklärt, so ist die Suche nach Glück mit der Hoffnung nach Sinn verknüpft und nicht das Glück selbst, sondern der damit verknüpfte Sinn sollte laut ihm das eigentliche Ziel sein²⁰. Doch könnte deshalb ein Teil der Umdeutung des Unglücklichseins nicht auch eine Suche nach Sinn in diesem sein? So würde sich die Chance auf eine Sinnfindung erhöhen, da dadurch ein weiteres Feld vorhanden ist in welchem dieser gefunden werden kann. Somit könnten wir das Unglücklichsein nicht nur als Zeit der Regeneration vom Glücklichsein sehen, sondern das Unglücklichsein selbst als Quelle der Kraft. Der einzelne sucht also nicht nach einem erfüllten Leben trotz des Unglücklichseins, sondern mit dem Unglücklichsein.

Deshalb finde ich die wichtigste Feststellung Schmidts liegt darin, dass nur das Glück der Fülle langfristig sein kann, da dieses die Polarität des Lebens anerkennt. Zwar erklärt er, niemand suche aktiv den damit verbundenen negativen Teil, doch würde ich sagen, dass verknüpft mit der Möglichkeit einer eigenen De-

¹⁹ Hochschule Pforzheim - „Vergleichen ist der Anfang vom Unglück: Was uns wirklich glücklich macht“ (hs-pforzheim.de) (abgerufen am 27. 04. 2024)

²⁰ Wilhelm Schmid, Glück. Alles, was sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, 1. Auflage, Frankfurt am Main: Insel 2007, vgl. S. 45

definition, die Gesamtheit des Glücks der Fülle wünschenswert sein kann. So kann der glückliche Teil eine Zeit der Ausgeglichenheit, Sorglosigkeit und Unbedarftheit sein und der unglückliche eine Zeit der Reflektion, Sensibilität und des Nachdenkens. Erkennt der einzelne diese Fülle des Lebens und nimmt sie aktiv an, so kann er eventuell in unerwarteten Situation Glück finden. Besonders ersichtlich wird dies in der Aussage Schmidts, die Melancholiker würden nicht versuchen, ihren Zustand zum vermeidlichen Besseren zu verändern, da ihnen die Melancholie ans Herz gewachsen ist (vgl. S. 100). Darin liegt meiner Auffassung nach die größte Ermutigung des gesamten Buches, da es zeigt, wenn man sich auf das Unglücklichsein einlässt und sein Schicksal annimmt, kann dies zu einer ganz unerwarteten Erfüllung des Glücks führen. Dies mag keine herkömmliche Definition des Glücks sein, doch scheint es für mich so, als könnte im Unglücklichsein eine Art innerer Frieden liegen, der zwar kein eigentliches Glück ist, jedoch genauso glücklich macht.

8 Literaturverzeichnis

Primärliteratur:

Schmid, Wilhelm: Unglücklichsein. Eine Ermutigung, 4. Auflage, Berlin: Insel 2018.

Sekundärliteratur:

Aristoteles: Nikomachische Ethik, 1. Auflage, Stuttgart: Reclam 2017.

Clarke, Ingrid: Die 7 Säulen der Manifestation, 1. Ausgabe, Briarcliff 2023.

Dostojewski, Fjodor Michailowitsch: Dämonen, 3. Auflage, Frankfurt am Main: Insel 2008.

Epiktet: Handbüchlein der Moral, 1. Auflage, Stuttgart: Reclam 2018.

Freud, Sigmund: Gesammelte Werke. Werke aus den Jahren 1913-1917, 8. Auflage, Frankfurt am Main: S. Fischer 1946.

Guldenschuh-Feßler, Dr. Beate/Feßler, Dr. Roman: Jeden Tag glücklich. Positive Psychologie für mehr Glück und Lebensfreude!, 1. Auflage, Verlag Mensch 2020.

Günther, Jana: Die Suffragetten. Mit Militanz zum Frauenstimmrecht, [Die Suffragetten | Frauen wählen | bpb.de](#) (abgerufen am 28.04.2024)

[Hochschule Pforzheim - „Vergleich ist der Anfang vom Unglück: Was uns wirklich glücklich macht“ \(hs-pforzheim.de\)](#) (abgerufen am 27. 04. 2024)

Judy Garland: Summer Stock. Original Soundtrack, Columbia 1950.

Kant, Immanuel: Kant's gesammelte Schriften. Siebenter Band, 1. Auflage Auf Berlin: Königlich Preußischen Akademie der Wissenschaften 1917.

Lexikon der Psychologie: Depression, [Depression – Dorsch - Lexikon der Psychologie \(hogrefe.com\)](#) (abgerufen am 28.04.2024)

Liebermann, Matthew: Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling, In: Psychosomatic Medicine 69 H.6, 2007

Oxford University Press: The Oxford English-Reader's Dictionary, 1. Auflage, Berlin: Langenscheidt 1974.

Spaemann, Robert: Philosophie als Lehre von glücklichen Leben, Neue Züricher Zeitung, Nr. 260, 1977.

Schmid, Wilhelm: Glück. Alles, was sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, 1. Auflage, Frankfurt am Main: Insel 2007.

Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein, 7. Auflage, München: Piper 2008.

Erklärung

„Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Hilfsmittel verwendet habe. Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken und elektronischen Medien als solche kenntlich gemacht habe.“