

Hermann Kappelhoff / Jan-Hendrik Bakels /
Hauke Lehmann / Christina Schmitt (Hg.)

Elon/Niederlande

Ein interdisziplinäres Handbuch

J. B. Metzler Verlag

20 Freude, Glück, Wohlbefinden

Freude, Glück und Wohlbefinden sind Emotionen, die im gleichen – positiven – Gefühlsfeld angesiedelt sind und allgemein als erstrebenswert verstanden werden. Sie gelten als ›gehobene Emotionen‹ und sind durch eine jeweils etwas unterschiedliche Intensität und Ausrichtung gekennzeichnet. An dieser Stelle soll aus einer interdisziplinär orientierten sozialwissenschaftlichen Perspektive auf diese Emotionen eingegangen werden. Die begriffliche Grundlage dafür bildet die philosophische Anthropologie, die den Menschen durch naturhaft-biologische wie durch sinnhaft-soziale Strukturen als doppelt bestimmt begreift: als Wesen, das immer in der Dualität und in der Spannung zwischen der natur- wie der kulturhaften Seite seiner Existenz lebt.

20.1 Freude

Das Gefühl der Freude ist in unserem Verständnis tief im Lebensprozess selbst angesiedelt. Freude wurzelt im ›vitalen Gefühlsdrang‹ (vgl. Scheler 2016), im elementaren Drang von lebendigen Organismen, zu leben und weiterleben zu wollen, und deshalb Daseinsfreude als Leben-Wollen und Affirmation des Seins zu empfinden – neben basalen Bedürfnissen wie Hunger und Durst, die sich als schmerzhafter Mangel äußern können. Eine überwundene Krise des Organismus, ein elementares Bedürfnis, das erwidert werden konnte, wird mit Freude beantwortet. Der ›vitale‹ oder auch ›ekstatische Gefühlsdrang‹ (vgl. ebd.) ist der noch ungerichtete Ursprung und Basis aller Emotionen. Dieser kennt zwei gegensätzliche Qualitäten: Dem positiv-ekstatischen Gefühlsdrang ist ein natürlicher Antagonist zur Seite gestellt, eine basale Aggressivität, die den Organismus befähigt, sich zu verteidigen und durchzusetzen, wo sein Leben oder seine Lebensziele bedroht sind. Daseinsfreude äußert sich zum Beispiel im Spiel: Im Spiel erhält ungerichtete, überschüssige Lebensenergie eine Form, die reich an Variationsmöglichkeiten ist und Räume für Experimente und Lernen schafft. Dies ist in der Regel mit einem Gefühl der Freude und Leichtigkeit verbunden und ermöglicht Entwicklungen und persönliches Wachstum.

Die vitalen Impulse werden beim Menschen von Beginn an sozial geformt und gesellschaftlich überformt. Von Kindheit an (s. Kap. V.45) wird erlernt, welche Gefühle in welchen Situationen adäquat sind,

welche man empfinden sollte und zeigen darf, und auf welche Weise man sie zum Ausdruck bringen kann. Die Zustände und Bedürfnisse des Körperleibes, der die Quelle von Emotionen ist, werden im Sozialisationsprozess und sozialen Austausch geformt und verändert. Lebensfreude und Aggressivität werden eingeschränkt und gelenkt, sozial kompatibel gemacht und in gesellschaftliche Prozesse eingepasst. Die Freude kann als ein ausgeprägt pro-soziales Gefühl gelten. Menschen empfinden Freude, wenn sie sich mit anderen verbinden, wenn sie in einen positiven Austausch treten und Resonanz erleben, wenn sie zu zweit oder als Gruppe gemeinsam ›schwingen‹, sich auf einen gemeinsamen Rhythmus einstellen und damit Kollektivgefühle bestärken. Dieses von Émile Durkheim als ›Effervescenz‹ beschriebene Phänomen, eine Art Gefühlsaustausch und Gefühlsansteckung, kann sich besonders ausgeprägt in kollektiven Riten einstellen. Der Reiz vieler religiöser Rituale scheint in eben diesem Phänomen der Effervescenz zu liegen. Es gibt sie aber auch in säkularen Riten, zum Beispiel bei Sportereignissen oder Musikkonzerten. Da der Mensch als ultra-soziales Wesen gilt (vgl. Tomasello 2002), ist der Austausch von Freude in alltäglichen Interaktionsritualen und außeralltäglichen Riten, das gemeinsame Zelebrieren der Emotion wichtig für das menschliche Sozialleben; die Gemeinschaft, der Sozialverband wird dadurch bestärkt und befestigt.

›Anderen eine Freude machen‹ ist ein häufig anzutreffendes Motiv, nicht zuletzt, um selbst Freude empfinden zu können bzw. die eigene Freude zu bestärken. Deshalb handelt es sich bei diesem Handlungsmuster nicht nur um schieren Altruismus, sondern es kann auch ein Mittel zur Selbsthilfe sein. Damit Freude empfunden und ausgedrückt werden kann, muss das Sozialleben entsprechend gestaltet sein; auch sollten basale Grundbedürfnisse gedeckt, Not und Schmerz abwesend sein. Hinzu kommen soziale und individuelle Dispositionen: Für William James (1950) spielt eine Kultur emotionaler Großzügigkeit dafür eine Rolle. Das ›weitherzige‹ Individuum verbindet sich leichter mit anderen Subjekten, Dingen und Zielen, lässt sich leichter von der Welt affizieren, und trägt damit ein höheres Risiko, enttäuscht zu werden und in den geliebten Objekten gebundenen persönlichen Energien durch Ablehnung oder Trennung zu verlieren. Das ›engherzige‹ Individuum riskiert weniger, verbindet sich zögerlicher mit Subjekten und Dingen in der Welt, und lässt sich weniger affizieren. Doch die Welt und das Erleben verlieren deshalb an Färbungen und an emotionalen

Qualitäten, das Individuum verliert Lebensfreude. Die Bindung zwischen Subjekt und Welt wird schwächer.

Die empfundene und zum Ausdruck gebrachte Freude ist somit ein Indikator für die Bindung des Subjekts an das Leben und an die Welt, auch an seine soziale Mit-Welt. So kann es kommen, dass die im Lebensprozess selbst verankerte Lebensfreude durch das Sozialleben verstärkt oder im Gegenteil eingeschränkt wird, im Extremfall nicht mehr empfunden werden kann – und damit die wichtigste Quelle und Motivation für das Leben und die Lebensführung verdeckt wird oder gar ganz abhandenkommt (Depression). Nur der Mensch ist der ›Neinsagenkönnen‹ zum vitalen Lebensdrang (vgl. Scheler 2016, 44 ff.). Nur der Mensch als Lebewesen vermag es, aufgrund seiner ›exzentrischen Positionalität‹ (vgl. Plessner 1982a), Lebensenergie und Triebe zu einzigartigen Leistungen zu sublimieren und zu transformieren – oder auch in zerstörerischen Akte gegen sich selbst oder gegen die Welt auszuleben, ebenfalls in einzigartigem Ausmaß.

Das Gefühl der Freude beinhaltet ästhetische Dimensionen. Das äußert sich, wie erwähnt, zum Beispiel im Spiel, oder generell bei der Auflösung von schwierigen Situationen. Freude wird als ein Gefühl der Stimmigkeit bezeichnet: Wenn eine Lösung für eine Krise gefunden wird, stellt sich dieses Gefühl der Stimmigkeit ein (vgl. z. B. Dewey 1988). Sigmund Freud schrieb in einem kurzen Abschnitt über die Freude, dass sie sich dann einfindet, wenn ein »großer, lange unterhaltener oder gewohnheitsmäßig hergestellter psychischer Aufwand endlich überflüssig wird« (Freud 1975, 207 f.). Freude hat mit dem Überwinden von Widerständen des Lebens zu tun, und gibt uns die Möglichkeit, »über uns hinausgehen zu können« (Kast 1997, 46). Das Gefühl der Freude kommt auf, wenn Menschen ganz aufgehen in einer Aktivität, die sie genügend fordert, damit sie alle ihre Fähigkeiten und Aufmerksamkeit in die Tätigkeit einbringen. Das dann empfundene Ganzheitsgefühl wird ›Flow-Zustand‹ genannt (vgl. Csikszentmihalyi 2007); dieser erfasst den ganzen Menschen, fordert ihn ganz, ohne ihn zu überfordern, und vermittelt deshalb ein Gefühl der Erfüllung. Für Zweifel bleibt kein Raum, da ganz aus dem Hier und Jetzt, aus der sich entfaltenden Tätigkeit und ihren inneren Strukturen (wie zum Beispiel beim Musizieren oder Schreiben) gelebt wird. Der Mensch verbindet sich voll und ganz mit dem Tun, mit der Aufgabe, mit der Situation und mit den Objekten seines Schaffens (wie zum Beispiel dem Musikinstrument).

Phänomenologisch gesehen hat die Freude Qualitäten von Leichtigkeit und Weite; sie zieht uns in die Höhe, ohne auf ein konkretes Ziel gerichtet zu sein. »Freude ist auf Transzendenz hin angelegt« (Kast 1997, 47). Die gehobenen Emotionen beschwingen uns, regen uns an, vermitteln eine gewisse Leichtigkeit, geben Inspiration, verführen Kinder und Erwachsene zum Hüpfen, Schwingen oder Tanzen, und sie schaffen Verbundenheit. Musik, Gesang und Tanz sowie andere ästhetische Mittel werden von Kollektiven wie von Individuen genutzt, um Freude (und andere Gefühle) zu verstärken. Die Leichtigkeit der Freude überwindet scheinbar die Schwerkraft des Alltags und beschwerliche Gefühle. Leiblich macht sie sich als protopathisches Gefühl (anhaltende, hintergründige Freude) oder als epikritisches Empfinden (überraschende Freude, Freudenschrei) bemerkbar (vgl. Schmitz 2009). Freude ist ein energievoller, doch ausgeglichener Zustand, der Ideen, Inspiration und Handlungsenergien in einem entspannten, leicht angeregten Modus befördern kann, ohne wie die Angst oder die Wut (s. Kap. III.C.21–22 und III.E.25–27) Über-Erregung zu verursachen und damit Energie-reserven des Organismus zu mobilisieren. Diese ›negativen‹ Emotionen erzeugen einen hohen und schnellen Energieverbrauch, »Lust, Freude, Entspannung [...] dagegen sind durch das gegenläufig wirkende Geflecht des Parasympathikus gesteuerte Funktionsweisen, die sich durch einen geringeren Energieverbrauch oder auch durch die Aufnahme von Energie auszeichnen« (Ciompi 2011, 20 f.).

Freude ist ein individuell wie kollektiv ausgesprochen wichtiges, basales Gefühl, das Verbundenheit fördert – mit anderen, mit der Welt, mit dem Lebensprozess. Doch gibt es auch ›Schattenpfade‹ der Freude wie zum Beispiel die Schadenfreude oder gar den Sadismus als Freude am Zerstören (vgl. Kast 1997, 93 ff.). Es kann ein Zuwenig, doch auch ein Zuviel der Freude geben, zum Beispiel in der individuellen Manie oder in der Überhöhung eines Kollektivs, das sich in einer Selbst-Übersteigerung gegen Andersartige verbündet (z. B. im Nationalsozialismus). Das bedeutet, dass die gehobene Emotion der Freude eine Relation, eine ›anthropologische Proportion‹ (vgl. Binswanger 1955a, 1955b; Kast 1997) finden sollte: Der Höhe dieses Gefühls sollte eine Ausdehnung in der Ebene zur Seite gestellt werden. Es ist offensichtlich ein Bedürfnis des Menschen, die Erdschwere durch Ekstase zu überwinden – doch wird dieser Qualität nicht eine Erfahrung der Weite, des systematischen Erarbeitens von Einsichten zur Seite gestellt, dann droht manische

Weltflucht und Entwicklungsstillstand (vgl. Kast 110 ff.).

Ekstatische Freude empfinden zu können, ist ein spezifisch menschliches Phänomen und gehört zu den Erscheinungsformen der ›exzentrischen Positionalität‹ (vgl. Plessner 1982b; Fischer 2014 und 2016). Die exzentrische Positionalität des Menschen bedeutet nicht nur den Abstand in der Reflexion, in der analytischen und instrumentellen Rückwendung zum eigenen Sein. Diese existenzielle Lage beinhaltet vielmehr auch die Fähigkeit zum »Entrücktwerden und Entzücktwerden«, insgesamt zum »Exzentrischwerden« (Fischer 2016, 391).

Das Phänomen der Ekstase im Tanz, in der Musik oder im Ritual hat insofern eine ›Familienähnlichkeit‹ mit Lachen und Weinen als spezifisch menschlichem Phänomen, als in beiden Fällen die sozialen Sinnstrukturen an ihre Grenzen geraten und vorübergehend durch ›naturhafte‹, leibliche Reaktionen außer Kraft gesetzt werden. Diese Reaktionen sind unüberhörbar und unübersehbar körperlich und drastisch naturalistisch, und doch sind sie nicht bloße Natur (vgl. ebd.). In sozialen Grenzlagen übernimmt der Körper (vgl. Plessner 1982b) und springt für die versagenden gesellschaftlichen Sinnordnungen ein, die dadurch einen Vitalitätsschub erfahren. Das Lachen und die Freude bewahrt sowohl den einzelnen Menschen wie das Kollektiv vor der großen, immer präsenten Gefahr der ›Erstarrung‹ (vgl. Bergson 2011): »Ständig droht sich das ›Mechanische‹ des Verhaltens und der Sprache, das Leere und Floskelhafte wie eine leere Kruste über die Vitalität, den ›schöpferischen Elan‹ einer Sozialität zu legen« (Fischer 2016, 378). Das Lachen, obwohl im Ausdruck wie in der Motivation mehrdeutig, sozial inklusiv wie auch exklusiv in seiner Wirkung, kann diese leere Kruste aufbrechen und in der gemeinsamen Freude über das Absurde oder Mehrsinnige die Gemeinschaft vitalisieren und das Kollektivgefühl stärken. Das ebenfalls mehrdeutige Lächeln hingegen unterliegt einer stärkeren Kontrolle im Ausdruck. Es dient in erster Linie dazu, eine freundliche, distanzierte, doch sozial geschmeidige Atmosphäre in der Interaktion zu schaffen.

20.2 Glück

Wenn wir nun das Phänomen Glück betrachten, so kann es in der hier entwickelten Perspektive als punktuelle Steigerung der Freude und der Lebensfreude aufgefasst werden. Glück kann man haben, indem ei-

nem etwas Erfreuliches überraschend widerfährt (*luck*), oder Glück kann man empfinden als in besonderen, herausgehobenen Momenten gesteigerte Form der Freude (*happiness*). Glück ist vergänglich und kann nicht ewig währen, ein ständiges Glückserleben wäre aufgrund des gesteigerten physischen und psychischen Energieverbrauchs in diesen ekstatischen Momenten nicht aushaltbar. Herausgehobene Momente des Lebens werden in der Abwesenheit von Schmerz und Leid erlebt, doch auch im Kontrast zum Unglück. Insofern ist Glück durch sein Verhältnis zum Unglück konturiert: Erst durch den Kontrast zum Leid kann Glück empfunden werden.

Eine Erlebnis- bzw. Empfindungsfähigkeit, die nicht in Routinen oder Verdrängung abgestumpft wurde, ist Voraussetzung für Glücksempfinden. Für den modernen Menschen ist die Fähigkeit zu intensivem emotionalem Erleben nicht mehr selbstverständlich, denn die zunehmende Affektkontrolle, die in komplexer werdenden Sozialverbänden dem Einzelnen abverlangt wird, die Triebunterdrückung und zunehmende Selbstkontrolle und Standardisierung der Umgangsformen in der Moderne (vgl. Elias 1997) scheinen die Erfahrung von Freude und Glück zu erschweren. Der Preis für das ›Beherrschungsverhältnis‹ der äußeren und inneren Natur in der Moderne ist eine ›Oberflächenbegrenzung‹ des Erlebens (ausführlicher dazu vgl. Bosch 2012). Das Projekt der Moderne ist eines, das den Menschen unabhängiger macht von den Launen der Natur und von der Willkür des Sozialen, doch um den Preis des Verlustes von Unmittelbarkeit, originären Sinnzusammenhängen und normativer Orientierung. In der Moderne werden Fremdzwänge mehr und mehr durch Selbstzwänge ersetzt, da eine umfassende Kontrolle der Triebe und des eigenen Körpers zur Voraussetzung gesellschaftlicher Teilhabe wurde.

Gleichzeitig bietet sich in der Moderne der Konsum als Glücksmotor an, die Inszenierung von Waren und das Versprechen der Waren auf emotionale Glücksmomente heizen die Suche nach Glück, das Streben nach den gesteigerten Momenten des Lebens an. Georg Simmel beschrieb, wie die zunehmende allumfassende Relevanz des Geldverkehrs die Bindungen an konkrete Dinge, an ›Herzensegegenstände‹ und anderen Besitz lockert. Damit wird einerseits biografische Freiheit errungen, doch gleichzeitig auch der persönliche, qualitative Wert aller begehrten Dinge nivelliert. Die besonderen Eigenschaften eines jeden Dinges treten zurück, und ihre quantitative Vergleichbarkeit und Austauschbarkeit tritt in den Vorder-

grund. Geld bedeutet die Chance, alle möglichen Optionen realisieren zu können, es bedeutet aber ebenso, sich von konkreten Dingen schnell wieder trennen zu können. Der Geld- und Warenverkehr nährt das moderne, ungeheure Verlangen nach Glück sowie das Warten darauf, dass sich das Glück nun endlich offenbare. Das Geld verspricht die völlige Befriedigung der individuellen Wünsche und erregt die Illusion, dass dies leichter denn je zu erreichen sei – und führt doch nach jedem Kauf wieder zu einer Enttäuschung, da der Käufer sich nach einer gewissen Zeit an das neue Gut gewöhnt hat und auf seinen gewohnten Glücksniveau zurückfällt – was wiederum neues Begehren nach Konsumgütern oder -events schafft. »Mit der Annäherung an das Glück aber wächst die Sehnsucht danach [...]. Das ungeheure Glücksverlangen des modernen Menschen ist offenbar an dieser Macht und diesem Erfolge des Geldes genährt« (Simmel 1983, 87). Die moderne Ökonomie lebt von dieser ungestillten, durch ideenreiches und aufwändiges Marketing angeheizten Glückssehnsucht der Menschen. Sie hält die ökonomische Spirale von immer effizienterer Produktion und Konsumtion am Laufen und sichert den Absatz der Produkte in längst gesättigten Märkten.

Der gesteigerte Wohlstand und Konsum scheinen aber nicht zu einer nachhaltigen Vermehrung von Glück und Wohlbefinden zu führen. Die internationale vergleichende Glücksforschung spricht von einem sogenannten »Fortschrittsparadox«: Trotz steigendem Wohlstand in den Industrieländern, trotz einer deutlich gestiegenen Lebenserwartung und verbesserter Gesundheitssituation, trotz höherer Mobilität und Sicherheit hat seit fünf Jahrzehnten der Anteil der Bevölkerung, der sich als glücklich beschreibt, nicht zugenommen. Es werden im Gegenteil steigende Anteile von Depressions- (s. Kap. III.A.15–17) und Stresserkrankungen verzeichnet. Warum fühlen sich die Menschen schlechter, während das Leben besser wird? Glück scheint eine relative Kategorie zu sein: An den Wohlstand des »guten Lebens« gewöhnt man sich rasch, doch es entsteht bei vielen Menschen ein neuer Vergleichsstress, der den relativen Wohlstand und Erfolg mit dem der Vergleichsgruppe, der Nachbarschaft, den Kollegen, den Wohlhabenden des Landes misst. So konnte gezeigt werden, dass der Aufstieg aus Armut und Hunger das Glücksgefühl, oder besser gesagt das Wohlbefinden deutlich erhöht. Ist aber in der Wohlstandsentwicklung das Niveau einer gesicherten Mittelschicht erst mal erreicht, bringen weitere Zuwächse kaum mehr Verbesserungen (vgl. Layard 2005). Nicht nur das Einkommen ist relevant für die

Lebenszufriedenheit von Menschen; vielmehr stellen auch politische Stabilität, soziale Integration sowie Verwirklichungschancen und ökologische Nachhaltigkeit wichtige Rahmenbedingungen für Lebenszufriedenheit und Glücksempfinden dar (vgl. Sen 1993).

20.3 Wohlbefinden

Die Begriffe Freude, Glück, Wohlbefinden und (Lebens-)Zufriedenheit überschneiden sich in ihrem Bedeutungsraum, und werden in der Literatur zuweilen synonym verwendet. An dieser Stelle wollen wir den Begriff Glück für besonders herausgehobene Momente der Freude verwenden, während der Begriff Wohlbefinden im Sinne einer dauerhaften und balancierten Grund-Emotion der Lebensführung verwendet wird. Man könnte hier unterscheiden zwischen alltäglichem Wohlbefinden und Freude sowie außeralltäglichem Glück. Beides scheint sehr wichtig zu sein für ein gelingendes Leben: Das alltägliche Wohlbefinden setzt positive und stabile soziale und politische Rahmenbedingungen voraus: die Abwesenheit von Schmerz und Mangel, Autonomie- und Verwirklichungschancen in Beruf und Öffentlichkeit, soziale und kulturelle Teilhabe, positive und stabile soziale Kontakte sowie die sinnhafte Einbettung des eigenen Tuns. Darüber hinaus hat das Wohlbefinden (*Well-Being* oder das alltägliche Glück) eine subjektive Dimension: Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern als empfundene körperliche Vitalität; die Betonung positiver Ereignisse und Gefühle gegenüber Einschränkungen und Verlusten, die Wahrnehmung und Nutzung von Chancen innerhalb gegebener Situationen, und eine gelungene Balancierung von positiven und negativen Lebensaspekten.

Ein in der Forschung erprobtes Modell des psychologischen Wohlbefindens stammt von Carol Ryff und umfasst sechs verschiedene Faktoren: Positive soziale Beziehungen, Meisterung von Herausforderungen, Autonomie-Chancen, Selbstakzeptanz, persönliches Wachstum, das Vorhandensein bzw. das Finden von Sinn (vgl. Ryff/Keyes 1995). Wohlbefinden schließt ein, dass man negative Ereignisse, Verluste und Alterungsprozesse verarbeiten und die Vulnerabilität des Lebens akzeptieren kann. Wohlbefinden bedeutet die Balancierung der verschiedenen Aspekte der menschlichen Existenz: von Körper und Leib, von Kultur und Natur, von individuellen und sozialen Dimensionen des Seins, von positiven und negativen Emotionen.

Für das Wohlbefinden spielen Rhythmen eine Rolle: Natur-Rhythmen wie der Tag-und-Nacht-Wechsel sowie die Jahreszeiten, die Rhythmik des Körperleibes wie Blutzirkulation und Herzschlag, die Rhythmen des Soziallebens wie kollektive Feste oder Musik. Eine gewisse Synchronisation der körperleiblichen, sozialen und Natur-Rhythmen scheint für das Wohlbefinden wichtig zu sein; Abweichungen davon, zum Beispiel durch Schichtarbeit verursacht, beeinträchtigen Wohlbefinden und Gesundheit.

20.4 Resümee

Und so kann man zusammenfassend begrifflich noch etwas schärfer differenzieren zwischen Freude, Glück und Wohlbefinden. Den Begriff der Freude verstehen wir als körperleiblich verankerte Daseinsfreude, die Mit-Freude als Empfindung der Verbundenheit mit Anderen und der Welt einschließt (hierzu vgl. Bosch 2018). Freude ist im Wesentlichen ein zentrisches Gefühl – aus der Mitte heraus (vgl. Plessner 1982b). Momente der Freude sind die wichtigste Quelle des alltäglichen Wohlbefindens, das darüber hinaus stabile und positive Rahmenbedingungen benötigt. Soziale Routinen und Verlässlichkeit des Soziallebens sind für das Wohlbefinden von Bedeutung, es stellt sich innerhalb von positiv erlebten äußeren und inneren Strukturen (im Äußeren wie im Inneren) ein.

Die herausgehobenen, ekstatischen Momente des Glücks hingegen transzendieren diese stabilen Strukturen des Alltags. Sie stellen sich bei Erfahrungen der Transzendenz und Selbst-Transzendenz ein, wenn die alltäglichen Routinen in selbstgewählten Situationen für Momente bzw. für einen begrenzten Zeitraum aufgegeben werden. Dies geschieht in Situationen ›begrenzter Grenzüberschreitung‹ (vgl. Bosch 2012), bei intensiver, positiv erfahrener Intersubjektivität (zum Beispiel in der Sexualität), bei ästhetischen Erfahrungen, etwa bei besonderen Naturerlebnissen, in denen eine existenzielle Verbundenheit empfunden wird, bei religiösen bzw. kollektiven Riten und Zeremonien, beim künstlerischen oder handwerklichen Schaffen, in der Verbindung mit dem Produkt des Schaffens, sowie im Selbsterleben beispielsweise durch Meditation.

Das alltägliche Wohlbefinden ist gelungene Formfindung, eine gelingende Balance zwischen den verschiedenen Dimensionen des menschlichen Seins, zwischen seiner Kultur- und Naturseite, zwischen Vernunft und alltäglichen Freuden, während das Glück der besonderen Momente dynamisch ist und

ein Anders-Werden, eine ekstatische Verschiebung der menschlichen Positionalität sowie eine Rückkehr zum zentrischen Sein auf ›höherer Ebene‹ einschließt.

Literatur

- Bergson, Henri: Das Lachen. Essay über die Bedeutung des Komischen. Hamburg 2011.
- Binswanger, Ludwig: Über die manische Lebensform [1945]. In: Ders.: Ausgewählte Vorträge und Aufsätze. 2, Zur Problematik der psychiatrischen Forschung und zum Problem der Psychiatrie. Bern 1955a, 252–263.
- Binswanger, Ludwig: Vom anthropologischen Sinn der Verstiegenheit [1949]. In: Ders.: Ausgewählte Vorträge und Aufsätze. 2, Zur Problematik der psychiatrischen Forschung und zum Problem der Psychiatrie. Bern 1955b, 235–242.
- Bosch, Aida: Das Glück in der Moderne und die Tragödie der Kultur. Eine soziologische Perspektive. In: *Psychologie & Gesellschaftskritik* 141/1 (2012), https://www.sozioogie.phil.fau.de/files/2018/01/das_glueck_in_der_moderne_-_aufsatz.pdf (14.02.2019).
- Bosch, Aida: Die Schönheit der Welt als Lebensfrage. In: Dies./Hermann Pfütz (Hg.): *Ästhetischer Widerstand gegen Zerstörung und Selbstzerstörung*. Wiesbaden 2018, 25–35.
- Ciampi, Luc/Endert, Elke: *Gefühle machen Geschichte*. Göttingen 2011.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart 192007.
- Dewey, John: *Kunst als Erfahrung*. Frankfurt a. M. 1988 [engl. 1934].
- Elias, Norbert: *Über den Prozess der Zivilisation. Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen*. 2 Bde. Frankfurt a. M. 201997.
- Fischer, Joachim: Glück und Unglück – Monopole des Menschen. In: *Internationales Jahrbuch der Philosophischen Anthropologie* 4/1 (2014), 85–96.
- Fischer, Joachim: *Exzentrische Positionalität. Studien zu Helmuth Plessner*. Weilerswist 2016.
- Freud, Sigmund: *Trauer und Melancholie* [1917]. In: Ders. *Psychologie des Unbewußten*. Studienausgabe Bd. 3 von 10. Frankfurt a. M. 1975, 193–212.
- James, William: *Principles of Psychology* [1890]. New York 1950.
- Kast, Verena: *Freude, Inspiration, Hoffnung*. München 1997.
- Layard, Richard: *Die glückliche Gesellschaft. Kurswechsel für Politik und Wirtschaft*. Frankfurt a. M. 2005.
- Plessner, Helmuth: *Gesammelte Schriften*. Bd. III.: *Anthropologie der Sinne*. Frankfurt a. M. 1982a.
- Plessner, Helmuth: *Mit anderen Augen. Aspekte einer philosophischen Anthropologie*. Stuttgart 1982b.
- Ryff, Carol D./Keyes, Corey Lee M.: The structure of psychological well-being revisited. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 69/4 (1995), 719–727.
- Scheler, Max: *Die Stellung des Menschen im Kosmos* [1926]. Berlin 2016.
- Schmitz, Hermann: *Der Leib, der Raum und die Gefühle*. Bielefeld/Basel 2009.
- Sen, Amartya 1993: *Capability and well-being*. In: Dies./

Martha Nussbaum (Hg.): *The Quality of Life*. Oxford 1993, 30–53.
Simmel, Georg: *Das Geld in der modernen Cultur* [1896].
In: Ders.: *Schriften zur Soziologie. Eine Auswahl*. Hg. und

eingel. von Heinz-Jürgen Dahm und Otthein Rammstedt.
Frankfurt a. M. 1983, 78–94.
Tomasello, Michael: *Die kulturelle Entwicklung des
menschlichen Denkens*. Frankfurt a. M. 2002.

Aida Bosch