

Danah Fetthauer

Mayen, 04.12.2020

Jahrgangsstufe: MSS 12

---

## Philosophischer Essay

---

Müssen wir glücklich sein wollen?

## Müssen wir glücklich sein wollen?

Im Rahmen des diesjährigen Philosophie-Wettbewerbs werde ich mich in diesem philosophischen Essay mit der Frage "Müssen wir glücklich sein wollen?" beschäftigen. Im Folgenden werde ich mich zuerst mit der Frage inwieweit "Glück" überhaupt erreichbar ist und von welchen Faktoren es abhängt und auseinandersetzen, bevor ich meine Position zu der Fragestellung erkläre.

"Müssen wir glücklich sein wollen?" - auf den ersten Blick scheint mir diese Frage mit einem einfachen "ja" schnell beantwortet zu sein, schließlich ist "glücklich sein" doch etwas Schönes und Erstrebenswertes, also wieso sollte der Mensch nicht von sich selbst glücklich sein wollen, ohne, dass er dazu gezwungen werden muss? Um dem nachzugehen muss zuerst mal die Frage nach dem "Glück" an sich geklärt werden. Was ist Glück, wo kommt es her und welche Bedeutung hat es für mich und meine Mitmenschen? Rational betrachtet ist glücklich sein für mich zunächst nicht mehr als eine hormonelle Reaktion auf eine bestimmte Situation oder Ereignis. Je nach Reiz werden Serotonin bzw. Dopamin ausgestoßen und sorgen so für das Glücksgefühl. Auf der Suche nach ihrem persönlichen Glück verlieren sich viele Menschen im exzessiven Konsum und versuchen durch permanentes Kaufen, die Akkumulierung von Geld und Konsumgütern ihre innere Unruhe und Leere zu besänftigen bzw. zu füllen. Durch Einkaufen und auf der Jagd nach "Schnäppchen" und den neuesten Trends wird das Belohnungszentrum im Gehirn angeregt, heißt es werden Hormone ausgestoßen, die uns ein kurzzeitiges Gefühl von Glück vermitteln, wie es in diversen Artikeln von Magazinen wie der Zeit nachzulesen ist. Da wir in der westlichen Welt unter dem System des Kapitalismus leben und somit gesellschaftlich dazu gezwungen sind Kapital zu besitzen um zu überleben, bleibt uns schließlich nicht mehr viel übrig als sich so viel Besitz anzuhäufen wie nur möglich. Dies liegt im Endeffekt auch dem ausgeprägten Prestigegegedanken, welchen der Mensch besitzt. Wer viel besitzt hat unausweichlich auch einen gewissen Status in der Gesellschaft, da oftmals viel besitzen mit einem gut bezahlten Job oder auch harter Arbeit gleichgesetzt und somit hoch angesehen wird. Das ganze Leben ist darauf ausgerichtet zur Schule zu gehen, einen guten Abschluss zu erreichen, in bestem Falle studieren gehen und schließlich eine gut bezahlte Arbeitsstelle zu bekommen, bei der man ein geregeltes Einkommen und so keine Sorgen um seine finanzielle Sicherheit und Zukunft machen muss. Dies scheint für viele Menschen, so auch für viele meiner Freunde und meine Familie das Wichtigste im Leben zu sein und höchste Priorität zu haben. Der permanente Leistungsdruck und die hohen Erwartungen an den Menschen immer in seiner Bestform zu sein, da er sonst in diesem System auf der Strecke liegen bleibt und ausgetauscht wird, führt dazu, dass auch der allgemeine Stresspegel immer weiter steigt und das persönliche Wohlbefinden dabei oftmals komplett vernachlässigt oder auch komplett außer Acht gelassen wird.

Eine große Rolle spielt dabei auch die mentale Gesundheit. Alleine in Deutschland sind zurzeit etwa knapp 5,3 Millionen Menschen nachweislich an Depressionen erkrankt, dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer. Laut dem Statistischen Bundesamt starben im Jahr 2015, aufgrund unzureichender psychologischer Behandlung,

10.080 Menschen an Suizid. An Verkehrsunfällen, Drogen und HIV verstarben im Vergleich zusammen 5.175 Menschen. Zudem ist ein drastischer Anstieg an Burnout Diagnosen festzustellen; im Jahre 2017 wurden bei ca. 24.500 Versicherten Burnout diagnostiziert, ein Anstieg von 115% im Vergleich zu 2007, so eine Auswertung der KKH. Dennoch wird immer noch viel zu wenig Präventionsarbeit geleistet, um eventuelle Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Mentale Krankheiten sind in der Gesellschaft stark stigmatisiert oder werden oftmals, so auch meiner Erfahrung nach, als nichtig abgetan, Symptome werden ignoriert und Hilfesuchenden nicht zugehört. Zudem ist es allgemein bekannt, dass Wartezeiten für einen einzigen Termin bei einem Psychologen oft monatelang andauern können.

Durch den massiven Leistungsdruck in der Schule, zu Hause und eigene Versagensängste stauen sich auf und zusammen mit dazu noch privaten Problemen zu Hause oder Traumata durch Schicksalsschläge, können sich mentale Krankheiten durchaus schnell entwickeln, nur leider fehlt dafür oftmals die Toleranz in der Gesellschaft. Erfahrungsgemäß haben Eltern und Lehrer oftmals wenig Verständnis für Leistungsabfall in der Schule oder Überforderung mit der Menge an Aufgaben etc. Und am System scheint sich auch Nichts zu ändern.

Versagensängste und übermäßiger Ehrgeiz behindern den Menschen vehement daran, sich um sein Wohlbefinden zu kümmern, geschweige denn, sein Glück zu priorisieren oder darüber nachzudenken, wie man es erreichen könne. Es muss schließlich auch nicht immer sofort der drastische Fall eines tatsächlichen Burnouts eintreten und viele Menschen erleben Symptome von emotionaler Erschöpfung und schenken ihnen einfach keine Aufmerksamkeit bzw. es liegt keine tatsächliche Krankheit vor. Denn erst wenn dann der Ernstfall eintritt, wird oftmals erst klar wie wichtig innere Ruhe und Ausgeglichenheit, sowieso das eigene Glück eigentlich sind.

Natürlich stecken in jedem Menschen unterschiedliche Motivationen und im besten Falle hat jeder etwas, was ihn oder sie antreibt. Jeder Mensch hat andere Ansprüche an sich selbst und sein Leben im Allgemeinen, schließlich hat jeder Mensch eine andere Erziehung genossen und ist mit unterschiedlichen Einflüssen groß geworden. Jemand der in ärmlischeren Verhältnissen aufgewachsen ist, definiert Glück mit einem Haus und finanzieller Absicherung. Eine andere Person, die in einem vermögenden Haushalt aufgewachsen ist, macht sich um solche Dinge weniger Sorgen und kann sich zum Beispiel auf die Entfaltung ihrer individuellen Interessen und Talente konzentrieren, da sie erstens über die dafür oftmals nötigen finanziellen Mittel verfügt und sich zweitens über Geld aufgrund ihres sozialen Hintergrunds keine Gedanken machen muss. Nicht jeder Mensch hat also die gleichen Voraussetzungen und Chancen, was sich wieder auf das individuelle Glück auswirkt.

Es ist also schon mal festzuhalten, dass glücklich werden nicht so einfach funktioniert und von diversen Faktoren wie der Gesellschaft, Leistungsdruck oder dem sozialen Stand abhängig gemacht werden kann. Trotzdem ist vielen Menschen schon bewusst, dass ihr seelisches Wohlbefinden und Glück eigentlich einen höheren Stellenwert im Leben einnehmen sollte. Praktischerweise ist dieses Bedürfnis des Menschen auch vielen Firmen bekannt und so wird auch Kapital aus diesem geschlagen. Ob es sich um Wellness-Urlaube, Matratzen zur Verbesserung der Schlafqualität, Lebensratgeber oder Meditationskurse handelt, der Mensch versucht viel, um sich ein kurzzeitiges Glücksgefühl zu beschaffen, wie ich auch schon zuvor am Beispiel des übermäßigen Konsums thematisiert habe.

Dieses vor allem kostspielige Streben nach kleinen, temporären Glücksmomenten scheint mir eher sinnloser und anstrengender, als es eigentlich sein sollte. Es liegt meiner Meinung nach in der Natur des Menschen, dass er sobald er etwas zu seiner Pflicht erklärt hat oder es sich aufgezwungen hat, er umso mehr Unlust bei der Umsetzung des Ganzen empfindet. Dies widerspricht finde ich dem "glücklich sein" völlig und führt schließlich nicht zum Ziel.

Das ist auch der Grund, weshalb ich nicht der Meinung bin, dass der Mensch glücklich sein wollen muss. Wenn er das dringende Bedürfnis danach verspürt mit allen Mitteln, die ihm zur Verfügung stehen irgendwie, den Zustand "Glück" zu erreichen, soll er das natürlich tun und niemand sollte ihm da im Weg stehen. Allerdings denke ich, dass Zwang und Druck noch nie zu zufriedenstellenden, nachhaltigen Resultaten geführt hat.

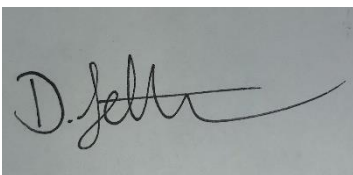
Quellen:

[https://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/03/Werbung-Manipulation-Kaufrausch/seite-3?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/03/Werbung-Manipulation-Kaufrausch/seite-3?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

[https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2018/07\\_faktenblatt\\_depressionen.pdf](https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2018/07_faktenblatt_depressionen.pdf)

<https://www.mta-dialog.de/artikel/zahl-der-burnout-faelle-drastisch-gestiegen.html>

Ich versichere, dass ich die Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe und alle Entlehnungen als solche gekennzeichnet habe.

A handwritten signature in black ink on a light gray background. The signature is cursive and appears to read 'D. Fetthauer'.

(Danah Fetthauer)