

1 Einleitung

„Im Unterschied zu solchen Menschen und Gruppierungen, die den Grundsatz eines radikalen Hedonismus praktizierten, hatten offensichtlich alle Kulturen ihre Meister des Lebens und ihre Meister des Denkens. Diese verkündeten, dass gut zu leben, eine Kunst ist, die es erst zu erlernen gilt, und dass das Erlernen dieser Kunst Anstrengung, Hingabefähigkeit, Verstehen und Geduld erfordert. Und sie vertraten die Auffassung, die Kunst des Lebens sei die wichtigste, die der Mensch lernen müsse.“

– Erich Fromm²

Die Suche nach der Antwort auf die Frage nach einem gelingenden Leben reicht mindestens zurück bis ins antike Griechenland. Bereits Aristoteles bezeichnete dabei die „Glückseligkeit als das höchste Gut“ (Aristoteles, 1909, S. 10). In seiner Nikomachischen Ethik wies er dabei allerdings das Prinzip des bloßen Hedonismus, d. h. ausschließlich angenehme Gefühle zu suchen und Schmerz zu vermeiden, zurück: für ihn bestand Erfüllung darin, moralische Werte zu verwirklichen und ein tugendhaftes Leben zu führen (Blickhan, 2015, S. 32; siehe auch Kapitel 2 und Kapitel 12).

Wenn wir in die Definition für ein „gutes Leben“ psychisches und physisches Wohlergehen miteinschließen wollen, ist in der Neuzeit das Erreichen dieses (Teil-)Ziels sogar explizit Vorgabe der Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen (engl. *World Health Organization*, WHO, 1986):

Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre

² Fromm, 2016, Pos. 13

Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. [...] Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor[,], sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.

Der hier wiedergegebene Auszug aus der Ottawa-Charta der WHO zur Gesundheitsförderung aus dem Jahr 1986 weist eindeutig auf das übergeordnete und globale Ziel zur „Förderung von umfassendem Wohlbefinden“ aller Menschen hin sowie auf die dafür notwendige Befriedigung der menschlichen Bedürfnisse.

Es stellen sich diesbezüglich erste Fragen: Welche Bedürfnisse sind dies denn eigentlich? Sind diese exakt zu benennen und dabei universell gültig, d. h. kulturunabhängig? Und wie muss die soziale und physische Umwelt konkret beschaffen sein, um für das menschliche Wohlbefinden förderlich zu sein? Gibt es hierzu wissenschaftliche Erkenntnisse? Und einen Blick werfend auf den realen gesundheitlichen Zustand der Bevölkerung: Wie erfolgreich war die WHO bislang beim Umsetzen der oben formulierten Zielsetzung? Diese letzte Frage kann rasch beantwortet werden:

Betrachtet man allein die enorme Zunahme in der westlichen Welt an z. B. Übergewicht, Krebs, Diabetes mellitus Typ 2, kardiovaskulären Erkrankungen (Ärzteblatt, 2008; WHO-Regionalbüro für Europa, 2010), aber auch die Größenordnung an diagnostizierten psychischen Erkrankungen (Ärzteblatt, 2013; World Health Organization, 2020a), welche in den letzten Jahren nahezu epidemische Ausmaße³ angenommen haben, muss man die Umsetzung der Ziele zur Gesundheitsförderung der Vereinten Nationen als fundamental gescheitert betrachten. So wurde auch bereits vor über zwanzig Jahren die „mangelhafte Umsetzung“ der Ottawa-Charta angemahnt (Rosenbrock, 1998) und Neumann et al. konstatierten im Jahre 2008: „Eine Änderung des gesundheitlichen Lebensstils der Bürger, eine Verbesserung der Umwelt- und Lebensbedingungen und eine inhaltliche Neuorientierung des Gesundheitssystems sind [...] nicht zu erkennen.“ (Ärzteblatt, 2008, S. 2752). Das in der westlichen Welt dominierende Gesell-

³ Psychische Erkrankungen sind nun die häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit in Deutschland (Ärzteblatt, 2019).

schaftsmodell wird dabei mitverantwortlich gemacht für einen generellen Rückgang des subjektiven Wohlbefindens und für diese weltweite Zunahme an psychischen Störungen (z. B. Putnam, 2000; Walsh, 2011). Hidaka (2012) bezeichnet vor diesem Hintergrund u. a. die Depression als eine Krankheit der Moderne.

Der verstörende Gesundheitszustand der Menschen in den „entwickelten Ländern“ fügt sich leider stimmig ein in ein desaströses Gesamtbild unseres Heimatplaneten: Die massiven ökologischen Probleme der Erde wie das derzeit postulierte und mutmaßlich durch den Menschen verursachte Massenaussterben von Tier- und Pflanzenarten, die Vernichtung von fruchtbaren Böden, die Abholzung der tropischen Regenwälder, die weltweite Vergiftung von Böden, Flüssen und Meeren, globale klimatische Veränderungen, aber auch eine prognostizierte weitere Zunahme der Weltbevölkerung sowie das immer stärker ausufernde Konsumverhalten des Homo sapiens werden als Indikatoren für einen möglichen bevorstehenden Kollaps der gesamten menschlichen Zivilisation angesehen (z. B. Ehrlich & Ehrlich, 2013).

Vor diesem Hintergrund rücken grundlegende und in höchstem Maße bedeutsame Fragestellungen hinsichtlich der „Zukunftssicherheit“ (der Menschheit und der Erde) in den Vordergrund und anzustellende Überlegungen für „Alternativen für ein Leben in globaler und ökologischer Verantwortung“ erscheinen zwingend (Bürgerprojekt Zukunft Tübingen, 2018); stellvertretend für unzählige Vereine, Organisationen und Gruppen, die sich aktuell um das Wohl unserer Welt sorgen, sei an dieser Stelle die Arbeitsgruppe „Lebensstil und Solidarität“ des Bürgerprojekts „Zukunft Tübingen – neu denken, anders handeln“ erwähnt, welche explizit formuliert: *„Wir fragen uns, was wir wirklich brauchen für ein gutes Leben.“* Dabei lassen sich die obigen Fragestellungen mit psychologisch-philosophischen Themenfeldern, welche u. a. die menschlichen „Grundbedürfnisse“ sowie einen möglichen „Zugewinn an Glück“ durch Lebensstiländerung im Fokus haben, sinnvoll ergänzen (Bürgerprojekt Zukunft Tübingen, 2019). Walsh (2011) betont diesbezüglich das große Potenzial, das eine mögliche Änderung im Lebensstil für die Gesundheit des Einzelnen besitzt: *“Lifestyle factors can be potent in determining both physical and mental health”* (S. 579). Es gibt außerdem Hinweise aus der sozial-psychologischen Forschung, dass subjektives Wohlbefinden und (ökologisch) verantwortungsbewusstes Verhalten kompatible Ziele darstellen

und sich keineswegs gegenseitig ausschließen müssen (z. B. Brown & Kasser, 2005).

Dies führt zu der übergeordneten Frage, welche spezifischen Attribute ein menschlicher Lebensstil aufweisen sollte, der zu physischer und psychischer Gesundheit sowie zu subjektivem Wohlbefinden führt und der dabei gleichzeitig die Mit- und Umwelt (d. h. auch die gesamte Tier- und Pflanzenwelt) und die ökologischen Grenzen der Erde berücksichtigt. Gibt es darüber hinaus wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse hinsichtlich menschlicher Grundbedürfnisse und deren Befriedigung bzw. Frustration im gesellschaftlichen Kontext?

Ziel der hier vorliegenden Untersuchung ist es somit, wissenschaftlich-basierte Aussagen über einen primär dem psychischen Wohlbefinden zuträglichem Lebensstil tätigen zu können, welcher möglicherweise zusätzlich förderlich für das persönliche soziale Umfeld sowie auch für die einen umgebende nicht-menschliche Umwelt ist. Als Grundlage dafür sollen aktuell gültige theoretische und empirische wissenschaftliche Arbeiten dienen, schwerpunktmäßig aus dem Bereich der Gesundheits- und Sozialpsychologie. Die folgenden Leitfragen sollen dabei im Fokus stehen und uns bei der Analyse als Wegweiser dienen:

- Was ist überhaupt Glück?
- Was sind psychologische Grundbedürfnisse?
- Welcher Lebensstil trägt zu psychischem Wohlbefinden bei?
- Ist die Erfüllung der psychologischen Grundbedürfnisse kompatibel mit einem ökologisch-verantwortungsbewussten Verhalten?
- Welche Ziele und Werte verleihen unserem Leben eigentlich Sinn und Bedeutung?
- Und: Gibt es konkrete, erkennbare Auswege aus dieser für Mensch und Natur aktuell scheinbar nicht vorteilhaften Lebensweise des „modernen“ Homo sapiens?

Kurz zusammengefasst: Was macht ein „gutes Leben“ eigentlich aus? Oder anders ausgedrückt: Was benötigt die „Seele“⁴ eigentlich zum Glücklichsein?

Begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach einer Antwort.

⁴ Das altgriechische Wort für Seele ist Psyche (*ψυχή* bzw. *psyché*) und beschreibt heutzutage die Gesamtheit des menschlichen Fühlens, Empfindens und Denkens. Wörtlich übersetzt bedeutet somit Psychologie „Seelenlehre“. In philosophischer oder religiöser Vorstellung ist die Seele der immaterielle und unsterbliche Teil des Menschen, welcher nach dem Tod weiterlebt.