

**Zeitschrift:** Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

**Herausgeber:** Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

**Band:** 104 (2010)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Was Menschen glücklich macht

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Was Menschen glücklich macht

**Am Montag, 7. Dezember 2009 findet in Zürich auf Einladung des Zürcher Stadtrates Robert Neukomm, Vorsteher des Gesundheits- und Umweltdepartementes, ein Vortragsnachmittag zum Thema Glück statt.**

Robert Neukomm begrüßt das trotz Regenwetter an diesem eher düsteren Nachmittag im Zürcher Volkshaus sehr zahlreich erschienene Publikum herzlich. Auch elf gehörlose SeniorInnen sind anwesend - unter ihnen Peter Hemmi, der langjährige ehemalige Redaktor von „visuell plus“. Sie sitzen zuvorderst im grossen Vortragssaal und verfolgen gespannt die Übersetzung der Gebärdensprachdolmetscherin Verena Happle.

Neukomm macht sich einleitend ein paar eigene Gedanken zum Thema Glück. So erwähnt Neukomm etwa die Redewendung „jemand habe Glück im Unglück gehabt“, und er nimmt auch auf das individuelle und unterschiedliche Glücksempfinden Bezug. Anschliessend gibt er dem bekannten Berliner Lebenskunst-Philosophen Prof. Dr. Wilhelm Schmid das Wort. Wilhelm Schmid war während über 10 Jahren am Bezirksspital Affoltern am Albis als philosophischer Seelsorger tätig und hat daher einen ganz engen Bezug zur Schweiz. Immer wieder wird er zu verschiedensten Anlässen in der Schweiz eingeladen, über Themen zu sprechen, welche Menschen bewegen. In seinen ansprechend vorgetragenen Referaten be- und durchleuchtet er seit Menschengedenken grundsätzliche Fragen des Lebens.

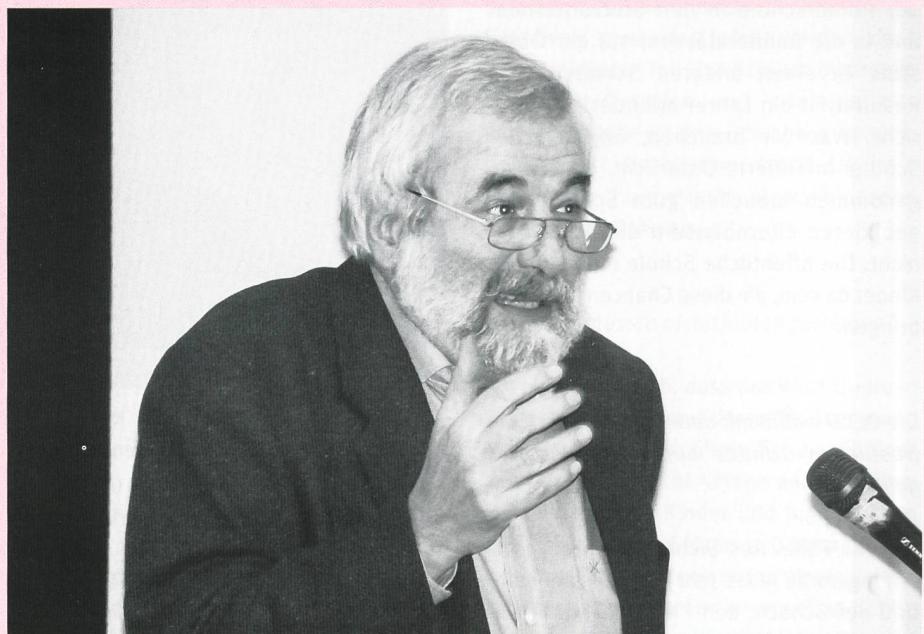
In seiner Einleitung zum heutigen Vortrag kommt er darauf zu sprechen, dass man auf Glück streckenweise verzichten könne, nicht indes auf Sinn. Denn hinter der Frage nach Glück stecke die Frage nach Sinn.

Nach Wilhelm Schmid gibt es vier Formen des Glücks.

- Zufallsglück
- Wohlfühlglück
- Glück der Fülle
- Glück des Unglücklichseins

## Zufallsglück

Schmid nimmt darauf Bezug, dass in unserem ganzen Leben immer wieder sehr viele Zufälle im Spiel sind. „Wenn uns die



Stadtrat Robert Neukomm heisst die ca. 250 Anwesenden sehr herzlich willkommen.

Zufälle gefallen, dann sagen wir: „Da haben wir aber Glück.“ Unser Leben kann nicht ohne glückliche Zufälle sein. Wenn wir darüber nachdenken, was wir heute beruflich machen, mit wem wir das Leben teilen etc., werden wohl alle von uns feststellen, dass da sehr viel durch günstige Zufälle so ist, wie es heute ist. Unser Leben kann nicht ohne glückliche Zufälle sein. Aber kein Mensch kriegt nur günstige Zufälle. Es gibt auch ungünstige Zufälle. Wir brauchen die günstigen Zufälle in unserem Leben. Wir können indes fast nichts dafür tun, dass sie kommen. Etwas Weniges kann man aber dafür tun. Man kann offen sein für alle Zufälle - die günstigen und die ungünstigen - und sie willkommen heissen. So kommt gerne ein günstiger Zufall. Wenn man sich aber dem Zufall verschliesst, dann kommt gerne der ungünstige Zufall.“

Wenn sich der Zufall uns als günstig oder ungünstig präsentiere, stelle sich dann für uns die Frage nach dem Sinn dahinter. Ob hinter den Zufällen, die unser Leben prägen, ein Sinn stecke oder keiner, müsse jeder Mensch für sich selbst beantworten. Es handle sich dabei so oder anders immer um eine Glaubensfrage. Entweder sage man sich, es stecke ein Sinn hinter allem - vielleicht eine höhere Macht, etwas Göttliches - oder es gebe keinen Sinn in all dem, was uns in unserem Leben widerfahre und zustosse. Auch letzteres sei entscheidenderweise eine Glaubensfrage und könne mit der Vernunft allein nicht beantwortet werden, legt Schmid dar.

## Wohlfühlglück

Schmid führt aus: „Es macht Menschen glücklich, wenn es ihnen gut geht und sie sich wohl fühlen, sie Erfolg haben. Es handelt sich hier indes immer um Glücksmomente und keinen dauerhaften Zustand. Man kann eine solche Wohlfühlglücksempfindung nicht länger als eine halbe Stunde haben. Das kommt besonders schön zum Ausdruck im französischen Wort für Glück „le bonheur“. Das kommt von „bonne heure“ - eben die „gute Stunde“. Man hat in seinem Alltag viele unguten Stunden, Langeweile, Ärger. Nach einer halben Stunde verflüchtigt sich das Wohlfühlglücksgefühl erfahrungsgemäss wieder. Die Vorfreude darauf hält indes viel länger an und auch die Erinnerung daran.“

„Das Wohlfühlglück hat sehr viel mit Sinnlichkeit zu tun. Durch das Wohlfühlglück findet man indes nicht den Sinn des Lebens. Doch über unsere Sinne können wir herausfinden, was der Sinn des Lebens ist, indem wir unsere Sinne brauchen. Sehen, hören, riechen etc. Wir schauen schöne Blumen an und dies erfüllt uns mit Freude. Wir hören schöne Musik, die uns gefällt oder riechen an einem feinen Parfum. Immer wenn wir eine solche sinnliche Erfahrung gemacht haben, fühlen wir uns für eine halbe Stunde glücklich. Dieses Wohlfühlglück hinterlässt Spuren in unserem Hirn. Das haben Neurologen her-

ausgefunden. Es werden Hormone freigesetzt. Serotonin und Dopamin. Nach einem Glückserlebnis steigt der Hormonspiegel an. Dadurch wird die Bildung von Synapsen im Gehirn erleichtert, und es steigert sich unsere Fähigkeit zu denken. Wir sind dann fähiger gute Lösungen für unsere Probleme zu finden.

Wohlfühlglück ist immer nur für Momente. Wir können dieses Glück nicht maximieren. Das Geheimnis bildet nicht die Maximierung, sondern die Optimierung. Was indes das Optimum ausmacht, ist individuell ganz unterschiedlich und hängt bei jedem Menschen von der Tagesbefindlichkeit ab. Es ist deshalb auch nicht jeden Tag gleich. Jeder Mensch muss deshalb jeden Tag für sich selbst herausfinden, was das Optimum an Wohlfühlglück bildet.

Viele Menschen verbinden mit diesem Wohlfühlglück, die Vorstellung, dass sie niemals Schmerzen haben sollten. Das ist aber die falsche Einstellung. Der Schmerz hat nämlich den Sinn, unser Leben zu irritieren. Der Schmerz soll bei uns die Frage auslösen, was haben wir falsch gemacht. Sinn ist absolut unverzichtbar. Wenn man dem Schmerz Sinn zugesteht, hat man viel weniger Mühe mit ihm gut zurechtzukommen. Es ist dann gar nicht nötig, dass man sich mit Antischmerzmitteln zudröhnt.“

## Glück der Fülle

Mit dieser Form des Glücks hätten sich bereits die antiken Philosophen wie Platon, Sokrates, Epikur, Epiktet, Aristoteles, Seneca etc. befasst, legt Schmid dar. Es gehe bei dieser Form um „dauerhaftes Glück“.

„Hier stellt man sich die Frage: Was ist eigentlich Leben? Die Antwort lautet. Leben ist viel Freude und auch Ärger. Leben ist zweifellos Lüste geniessen und auch immer wieder mal Schmerz zu haben. Leben bedeutet Erfolg und Misserfolg. Leben gibt es nur in Gegensätzen.“

Die entscheidende Frage, um das Glück der Fülle zu erleben, laute „Kann ich dazu ja sagen?“, macht Schmid geltend. Wenn man diese Frage bejahen könne, dann werde man gelassener und auch heiterer. In diesem Zustand sein Leben führen zu können, bedeute das Glück der Fülle. Schmid weist darauf hin, dass der Aus-



Wilhelm Schmid macht interessante Ausführungen zum Thema Glück.

druck „gelassen“ von „lassen“ komme. Wenn man gelassen sei, dann lasse man es, gegen das, was schwierig sei, anzukämpfen. Die Heiterkeit bringe zum Ausdruck, dass damit Gegensätze umgriffen würden. Beim Glück der Fülle gehe es darum, atmen zu können zwischen den Gegensätzen des Lebens. „Leben braucht Spannung, und Spannung entsteht durch Gegensätze“, schliesst Schmid seine interessanten Gedanken zum Glück der Fülle.

## Glücklichsein des Unglücklichseins

Schmid nimmt darauf Bezug, dass heute eine wachsende Anzahl von Personen in Depressionen verfallen. Er berichtigt dies und weist darauf hin, dass die meisten Menschen indes lediglich melancholisch seien. „Melancholie ist keine Krankheit. In einem melancholischen Menschen steckt viel Nachdenklichkeit. Ein melancholischer Zustand ermöglicht das Nachdenken über das, was im Leben wesentlich ist. Es ist so, dass wertvoll immer nur das ist, was selten ist. Gold ist deshalb wertvoll, weil es viel seltener vorkommt als Kieselsteine. Das Leben ist deshalb wertvoll, weil es eine Grenze hat. Auch wenn heute einige Forscher daran sind zu arbeiten, dass wir Menschen in Zukunft nicht mehr sterben sollen, ist es vermutlich so, dass wenn wir uns überlegen, wie es ist, wenn wir auch in 500, in 2000 und in 10000 Jahren noch leben, dass wir das effektiv gar nicht wirklich erstrebenswert finden.“

Wenn man die richtige Fülle des Glücks haben will, braucht man alle vier Formen des Glücks.“

## Fragerunde

Im Anschluss an den Vortrag von Prof. Schmid wird die Gelegenheit Fragen zu stellen, vom Publikum rege genutzt.

Eine Frage aus dem Publikum wird zum Thema Unglücklichsein gestellt, weil man Fehler nachtrage. Schmid antwortet spontan: „Diese Leute sind im Ärger steckengeblieben. Es ist schlecht im Maximum des Ärgers festgefahren zu bleiben. Man muss auch hier das Optimum anstreben, indem man bewusst einen Ausgleich zum Ärger schafft, etwas unternimmt, das einem Freude macht. Wenn der Ärger nicht mehr vergeht, wird er zu Hass, und Hass macht Menschen hässlich. Einerseits wird der Mensch, den man hasst, dadurch hässlich, und anderseits, wird auch derjenige der hasst, hässlich.“

Stadtrat Neukomm fragt, wie sich Gelassenheit von Gleichgültigkeit abgrenzen lasse. Schmid gibt zu bedenken: „Man hat nichts mehr vom Leben, wenn einem alles gleichgültig ist. Wenn jemand nur noch Gleichgültigkeit empfindet, muss man so einen Menschen mit einer Situation konfrontieren, die bei ihm starken Ärger auslöst. Die Menschen wollen die Gegensätze in ihr Leben integrieren können. Der Weg zu mehr Gelassenheit bildet dabei beispielsweise eine Familie zu gründen, Meditation, Gebet.“

Eine Frage betrifft Burnout bzw. was Betroffene dann tun könnten. Schmid gibt zu bedenken: „Burnout ist ein Mangel an Sinn, den ein Mensch erleidet. Man erkennt keinen Sinn in der Arbeit und keinen Sinn im Leben. Sinn heisst immer Zusammen-



Gebärdensprachdolmetscherin Verena Happle übersetzt alles in Gebärdensprache für die gehörlosen TeilnehmerInnen.

hängen erkennen zu können. Wenn wir keine Zusammenhänge mehr sehen können, geht uns Kraft verloren. Die Burnouttherapie zielt darauf ab, den Betroffenen wieder Kraft zu verschaffen und Sinn zu vermitteln. Die Sinne müssen dann wieder angeregt werden. Vieles geschieht in der ersten Phase über körperliche Erfahrungen - sinnliche Erlebnisse zu haben, etwas Schönes anzuschauen, Wind und Wetter auf der Haut zu spüren etc. Dann geht es auch darum, seelischen Sinn zu bekommen aus der Beziehung zu anderen Menschen, zur Natur, zur Heimat. Auch geistigen Sinn gibt es. Es geht hier darum, einzusehen was der Sinn dessen ist, was man tut. Hier spielen auch transzendentale Zusammenhänge eine Rolle, indem man erkennt, ob dies einem etwas bedeutet oder nicht.“

Peter Hemmi macht darauf aufmerksam, dass gehörlose Menschen zwar nicht hören könnten, dass sie aber glückliche Menschen seien. Die Sprache der Gehörlosen sei die Gebärdensprache. Das sei eine stille wunderschöne Sprache. Viele hörende Menschen möchten die Gebärdensprache lernen. Die Gebärdensprache sei ein Glück. Peter Hemmi weist noch darauf hin, dass er in Rümlang wohne, einer der am stärksten vom Fluglärm geplagten Gemeinden. Den Fluglärm nicht zu hören, sei auch ein Glück, führt er aus. Schliesslich erwähnt Peter Hemmi noch, dass ihn die Werbung für Hörgeräte erstaune. Er glaube nicht daran, dass Hörgeräte gehörlose Menschen glücklich machen würden. Schmid nimmt nach dem engagiert vorgetragenen Statement von Peter Hemmi darauf Bezug, dass einer seiner Brüder gehörlos sei. Wenn ein Sinn ausfalle - das habe er bei seinem Bruder hautnah miterlebt -, dann sei ein anderer

Sinn umso stärker ausgeprägt. So verfüge sein Bruder über einen ausgesprochen starken Tastsinn. Im Weiteren kommt Schmid dann noch auf seine taubblinde Schwägerin zu sprechen, die er immer als sehr glücklich wahrnehme. Diese Frau benutze ihren Tastsinn, um zu kommunizieren und vor allem auch körperlich erspüren zu können, wie andere Menschen seien.

Seine Schwägerin sage, dies sei eine ganz wunderbare und glücklich machende Erfahrung.

Ganz zum Schluss kommt Wilhelm Schmid noch kurz auf den Begriff der Zufriedenheit zu sprechen. „Zufriedenheit gehört zur Gegensätzlichkeit des Lebens. Zufriedenheit ist der eine Pol, der andere Pol ist Unzufriedenheit.“

Abschliessend weist er darauf hin, dass die Menschen in früheren Jahrhunderten viel mehr schlechte Zeiten erlebt hätten als wir heutigen Menschen. Es bilde eine gute Relation, meint Schmid, wenn auf 100 schlechte Tage ein guter Tag komme. Es

erfülle die heutigen Menschen indes mit einem sehr grossen Unglücksgefühl, dass sie hundert schlechte Tage lang auf einen guten Tag warten müssten. Früher sei es ganz anders gewesen. Da seien es sich die Menschen gewohnt gewesen, viele Jahre lang bloss ganz schlechte Tage zu erleben. Früher hätten die Menschen gar keinen Anspruch darauf erhoben, dass sie glückliche Zeiten erleben wollten. Sie seien enorm froh und dankbar gewesen, wenn auf 15 Jahre ganz schwieriger Zeiten mit Hungersnöten, schrecklichen Kriegen, Seuchen etc. einmal ein guter Tag gefallen sei. Dass wir heutigen Menschen uns häufig so unglücklich fühlen würden, hänge ganz wesentlich damit zusammen, dass wir davon ausgingen, es sei eine Selbstverständlichkeit jeden Tag glücklich sein zu können. Dies sei allerdings eine völlig unrealistische Erwartung. Und wenn jeder Tag schön wäre, würde uns das sehr bald nicht mehr passen.

Schmid schliesst mit einem Zitat von Wolfgang Johann von Goethe „Nichts ist so schwer zu ertragen wie eine Reihe guter Tage.“

[lk]



Stadtrat Neukomm mit den Gehörlosen des spannenden Vortragsnachmittages - unter ihnen auch Peter Hemmi.