

Handout: "Café Philo 16.02.2026"

«Der Versuch einer Glücksformel... Wie gelingt uns das glückliche Leben?»

Einstieg

Warst du heute glücklich? Doch was bedeutet Glück überhaupt? Ist es ein Gefühl, ein Zustand, ein Ziel – oder etwas, das sich unserer Kontrolle entzieht? Wie finden wir Glück, und wovon hängt es ab?

Die neueste Glücksforschung beispielsweise versucht, diese Fragen mit einer einfachen Formel zu beantworten: *(Lebensfreude + Zufriedenheit über Erreichtes + Sinnhaftigkeit) – soziale Vergleiche = Glück.*

Die Philosophie hingegen setzt sich seit der Antike mit dieser Frage auseinander. Im Café Philo am 16.02.2026 gehen wir zu diesen Ursprüngen zurück und nähern uns gemeinsam der Frage, wie ein glückliches Leben gelingen kann: Braucht es einen gewissen Wohlstand? Welche Rolle spielen Erziehung und Selbstwahrnehmung, als auch Glück und Pech?

«Gedankenhäppchen»:

Der folgende Text dient als erste Anregung für unsere Diskussion am 16.02. Er muss nicht vollständig verstanden werden, sondern soll einen freiwilligen Einblick in unsere kommende Diskussion geben und aufzeigen, wo unser Schwerpunkt liegen wird.

Aus der *Nikomachischen Ethik* von Aristoteles:

Aristoteles geht davon aus, dass jedes Handeln auf ein Ziel ausgerichtet ist und nach einem Gut strebt. Die meisten Handlungen verfolgen dabei ein bestimmtes Ziel, das ihren Sinn erklärt. So handeln Menschen etwa grosszügig, um Anerkennung oder Wertschätzung in der Gemeinschaft zu erlangen.

Daraus ergibt sich die Frage, ob es ein höchstes Gut gibt, das nicht nur Mittel zu einem weiteren Zweck ist, sondern um seines Selbstwillens angestrebt wird.

Aristoteles beantwortet diese Frage mit der *Eudaimonia*, die um ihrer Selbstwillen angestrebt wird und keiner weiteren Begründung bedarf. Gerade diese Selbstgenügsamkeit macht die *Eudaimonia* zum höchsten Gut – *das glückliche Leben*.

Damit stellt sich jedoch eine neue Frage: Wie lässt sich dieses höchste Gut erreichen? Aristoteles greift hierfür auf die Begriffe der Tugend (*aretē*) und der mittleren Disposition (*hexis*) zurück. Ein tugendhaftes Leben ist für ihn eine notwendige Voraussetzung für ein glückliches Leben.

Gleichzeitig zeigt sich hier eine zentrale Schwierigkeit: Wenn wir uns die mittlere Disposition wie den roten Punkt einer Dartscheibe vorstellen, wird deutlich, wie viel anspruchsvoller es ist, diesen Punkt zu treffen als die übrige Fläche der Scheibe.

Ob – und wie – sich diese Mitte treffen lässt, wollen wir am kommenden Montag gemeinsam diskutieren. Ich freue mich auf einen regen Austausch.

Natalie Heeb

Notizen: