

Günter Hentrich

# Ermutigung zum Glück

Sieben klassische Modelle  
glücklich zu leben  
von Buddha bis Hegel

Herderbücherei

# Inhalt

I. UNMÖGLICHKEIT UND MÖGLICHKEIT DES GLÜCKS. . . . .	7
Das ins Leben eingestreute Zufalls-Glück 7 Die Quali- tät des erstrebten Glücks 8 Das Glück - nur ein Ge- fühl? 12 Das Glück, etwas zu gelten 14 Die Suche nach einem Glück, das aus den Fähigkeiten kommt 16	
II. VERSENKUNG. . . . .	20
Das unglückliche Leben zwischen Bedürfnis und An- spruch 20 Sehnsüchte nach einem Leben ohne Lei- den 21 Leistung und Meditation 22 Die Macht der Be- dürfnisse 24 Das Glück — ein konzentriertes Sein 29 Die Haltung des Verweilens 33 Die Lehre des Buddha 35	
III. ERKENNEN. . . . .	45
Die Gegenwirklichkeit des Fremden 45 Die Mächte des Fremden: Irrtum, Wahn, Angst und Einsamkeit 48 Das Glück des Denkens 51 Das Modell des Aristoteles 52 Der geistige Mensch 62	
IV. FREUDE. . . . .	66
Angst setzt Grenzen 66 Glück — ein Leben ohne Angst 70 Der Versuch Epikurs, die Freude zu lernen 73 Mit vielem vertraut sein, ist eine Grundlage der Freude 75' Erst eine Umwertung der Bedürfnisse setzt die Fähigkeit zur Freude frei 78 Ohne Naturerkenntnis ist keine Freude vollkom- men 82 Freude als eine Grundstimmung des Lebens 84 Eine Pädagogik der Freude? 85	

V. ERTRAGEN . . . . .	91
Das Leben — eine Gewohnheit 91	
Gewohnheiten lassen sich verlernen 93	
Bestandsaufnahme 95	
Distanz gewinnen durch Reflexion 100	
Erfüllte Distanz 104	
Das glückliche Leben ist reine Gegenwart 115	
VI. ARBEIT. . . . .	.119
Das unvermittelte Erlebnis der Arbeit 119	
Erinnerung an den Sinn der Arbeit 121	
Der verdeckte Sinn der Arbeit 123	
Elemente eines Modells einer befriedigenden Arbeit 126	
Mögliche Glückserfahrungen durch Arbeit 131	
Das Glück der Arbeit muß erst geschaffen werden 136	
VII. GEMEINSCHAFT . . . . .	.141
Das einsame Individualglück 141	
Bewahrung des Individualglücks in der Liebesgemeinschaft 142	
Ehe und Familie 143	
Erweiterung der familiären Existenz 152	
Individuelles und kollektives Glück 153	
Gerechtigkeit und Glück 158'	
VIII. GNADE. . . . .	.164
Glück angesichts des Unglücks 164	
Die tiefste Erfahrung des Leides und das Verlangen nach einem reinen Glück 166.	
Das Glück des Vertrauens 169	
Die unnatürliche Ordnung des reinen Glücks 171	
Das Glück aus Gnade 175	
Der Geist als Widersacher des Unglücks 181	
IX.-EXPERIMENTE DES GLÜCKS. . . . .	.185
Die Frage nach dem Glück bewahrt den Wert des Lebens 185	
Das nach seinem Glück suchende Leben gleicht einem Experiment 187	
Literaturverzeichnis . . . . .	.190
Personen- und Sachregister.. . . .	.191