

Inhalt

- 1 Was macht ein gutes Leben aus? 9
 - 1.1 Von »Glück« und »geilem Leben« 9
 - 1.2 Andreas Bourani: *Glück* (Songtext) 12
 - 1.3 Hartmut Rosa: Was ist das gute Leben? 14
 - 1.4 Glasperlenspiel: *Geiles Leben* (Songtext) 17

- 2 Hedonismus – Zählt allein der Genuss? 20
 - 2.1 Im Spannungsfeld zwischen Lust und Schmerz 20
 - 2.2 Bernd Rolf: Lebe, was du lehrst – Aristipp 23
 - 2.3 Epikur: Lust als Lebensziel 25
 - 2.4 Yang Zhu: Die Zeit des Lebens 26
 - 2.5 Udo Jürgens: *Aber bitte mit Sahne* (Songtext) 28
 - 2.6 Epikur: Ratschläge für ein gelingendes Leben 30
 - 2.7 Silbermond: *Leichtes Gepäck* (Songtext) 33
 - 2.8 Luciano de Crescenzo: Alles eine Frage des Maßes 35
 - 2.9 Wise Guys: *Was für eine Nacht* (Songtext) 41
 - 2.10 Immanuel Kant: Vergnügen und Schmerz 42
 - 2.11 Sigmund Freud: Die paradoxe Verfassung des Menschen 47

- 3 Stoa – Liegt Glück in innerer Ruhe? 51
 - 3.1 Glück erlangen bedeutet gleichmütig zu sein 51
 - 3.2 Seneca: Der gleichmütige Seelenzustand (*apátheia*) 55
 - 3.3 Wise Guys: *Total egal* (Songtext) 59
 - 3.4 Seneca: Das wahre Glück besteht in der Tugend 60
 - 3.5 Cicero: Tugend ist nur beim Menschen zu finden 63
 - 3.6 Cicero: Was Tugend ist 69
 - 3.7 Epiktet: Was alles zu einem glücklichen Leben beiträgt 73
 - 3.8 Marc Aurel: Den richtigen Weg einschlagen 80

- 3.9 Héctor Zagal / José Galindo: Was einen wahren Stoiker ausmacht 82
- 3.10 Balu der Bär / Mogli (*Dschungelbuch*): *Probier's mal mit Gemütlichkeit* (Songtext) 85
- 4 Tugend und Glück – Lebt glücklich, wer gut handelt? 88
- 4.1 Glückseligkeit durch tugendhaftes Handeln erlangen 88
- 4.2 Frida Gold: *Wovon sollen wir träumen* (Songtext) 92
- 4.3 Dagmar Fenner: Die Renaissance des guten Lebens 94
- 4.4 Platon: Tugend als Ordnungsprinzip 96
- 4.5 Aristoteles: Das höchste Ziel 101
- 4.6 Aristoteles: Drei Lebensformen 103
- 4.7 Aristoteles: Die beste und die zweitbeste Lebensform 105
- 4.8 Aristoteles: Tugend als Mitte 109
- 4.9 Aristoteles: Wie man tugendhaft wird 111
- 4.10 Die Prinzen: (*Du musst ein*) *Schwein sein* (Songtext) 113
- 4.11 Immanuel Kant: Die Glückseligkeit ist ein unbestimmter Begriff 114
- 4.12 Immanuel Kant: Der Zweck der Natur 117
- 5 Spiritualität – Hilfe, wenn Misslingen droht? 121
- 5.1 Religion als Hilfe für ein gelingendes Leben 121
- 5.2 Adel Tawil: *Gott steh mir bei* (Songtext) 124
- 5.3 Altes Testament: Psalm 146 »Halleluja« 126
- 5.4 Zhuāngzǐ: Glück? 128
- 5.5 Bhagavadgita: Von der Vermeidung des Unglücks 132
- 5.6 Buddha: Die Rede im Tierpark von Benares von den vier edlen Wahrheiten 136
- 5.7 Neues Testament: Die Bergpredigt 141
- 5.8 Meister Eckart: Die zwei Naturen des Menschen 145
- 5.9 Sigmund Freud: Die Zukunft einer Illusion 148
- 6 Inhalt

- 5.10 Erich Fromm: Die sozialpsychologische Funktion der Religion 154
 - 5.11 John Lennon: *Imagine* (Songtext) 156
 - 5.12 Karl Marx: Religion ist Opium des Volks 158
- 6 Gelingendes Leben heute – aber wie? 161
- 6.1 Lebenskunstphilosophie für die heutige Zeit 161
 - 6.2 Wise Guys: *Das Leben ist zu kurz* (Songtext) 163
 - 6.3 Wilhelm Schmid: Lebenshilfe? 165
 - 6.4 Christoph Horn: Wie plausibel ist die antike Konzeption einer Lebenskunst? 170
 - 6.5 Dieter Birnbacher: Ist eine »Philosophie des Glücks« überhaupt möglich? 174
 - 6.6 Wilhelm Schmid: Gelingendes Leben 178
 - 6.7 Mark Forster: *Sowieso* (Songtext) 180
 - 6.8 Ludger Heidbrink: Autonomie und Lebenskunst 182
 - 6.9 Wilhelm Schmid: Das Glück der Fülle 189
 - 6.10 Alexander Nehamas: Philosophischer Individualismus 194
 - 6.11 Clueso: *Sag mir, was du willst* (Songtext) 197
 - 6.12 Wilhelm Schmid: Philosophie als Lebenskunst 199
- 7 Glück und Sinn – was ist wichtiger? 201
- 7.1 Sinn schlägt Glück 201
 - 7.2 Robert Nozick: Glück 203
 - 7.3 Tatjana Schnell: Sinn suchen? 209
 - 7.4 Hans Küng: Der kleine und der große Sinn 212
 - 7.5 Andrea Potzler: Hat das Leben einen Sinn? 215
 - 7.6 Ursula Wolf: Die existentielle Sicht nach der Frage nach dem guten Leben 217
 - 7.7 Philipp Dittberner: *Das ist dein Leben* (Songtext) 219
 - 7.8 Peter Bieri: Sinn in einem Leben 221
 - 7.9 Victor E. Frankl: Der Wille zum Sinn 224

- 7.10 Robert Nozick: Dem Leben Sinn geben 228
- 7.11 Wilhelm Schmid: Warum Glück nicht das Wichtigste im Leben ist 231
- 7.12 Lotte & Max Giesinger: *Auf das, was da noch kommt* (Songtext) 236

8 Alles auf einen Blick 238

- 8.1 Überblick über antike Positionen zum Glück 238
- 8.2 Überblick über religiöse Sichtweisen zum Glück und Ansätze der Kritik an ihnen 240
- 8.3 Überblick über neuere Reflexionen zur Lebenskunstphilosophie 242
- 8.4 Überblick über Positionen zur Sinnfrage 244
- 8.5 Reinhard Mey: *Manchmal, da fallen mir Bilder ein* (Songtext) 246

Quellenverzeichnis 248