

Vortrag am 9.12.2019

Herr Professor Dr. Jörg Zimmermann spricht zu dem Thema:

„Das Tor zum Glück geht nach außen auf“ Logotherapeutische Ansätze
um 19:30 im Hanse-Wissenschaftskolleg

Der Einlass ist ab 19:00 Uhr.

Die Zuhörerzahl ist auf 200 begrenzt.

Glück wird im Allgemeinen als emotional-kognitiver Zustand aufgefasst, der Resultat eines gelingenden und guten Lebens ist, in dem es an nichts Wesentlichem mangelt.

Mit Glück assoziiert sind z. B. materieller Wohlstand und gesellschaftlicher Status, stabile soziale Beziehungen und eine feste Partnerschaft, aber auch spirituelle Aspekte wie Gegründetsein in einer religiösen Gemeinschaft und die Sicherheit gemeinsam tragender Werte und Weltanschauungen. Mit Max Scheler kann man ein „zuständliches Glücksgefühl“ oder ein „Gutfühlgelück“ von einem wertebasierten Glück unterscheiden.

Ersteres ist von äußeren Reizen, Ereignissen und Genussempfindungen abhängig und kann im Extremfall auch durch zentral wirksame Substanzen wie Drogen und Alkohol herbeigeführt werden. Das „wertebasierte Glück“ ist Resultat eines sinnvollen Lebens bzw. einer bedeutungsvollen Existenz. Der Begründer der sogenannten „Logotherapie“, Viktor E. Frankl misst dem wertebasierten Glück die entscheidende Bedeutung zu. Für Frankl soll Glück gar nicht primär intendiert werden, es soll und darf kein Ziel sein, sondern das Ergebnis von sinnvollen Handlungen, Einstellungen und Werteverwirklichungen. Ein direktes Glückstreben hält Frankl für verfehlt und zitiert in diesem Sinne wiederholt Sören Kierkegaard: „Die Tür zum Glück geht nach außen auf – wer sie einzurennen versucht, der verschließt sie nur.“

Das direkte Anstreben von Lust als Versuch, glücklich zu werden, führt in die Irre und schlimmstenfalls in die Sucht. Frankl plädiert im Gegenteil dafür, die Aufgaben, die einem das Leben stellt und die ggf. mit Hilfe der existenzanalytischen Psychotherapie zu finden sind, anzunehmen und somit dafür zu sorgen, einen Grund für ein Glücksgefühl zu haben. „Je mehr es dem Menschen um die Lust geht, umso mehr vergeht sie ihm auch schon. Je mehr er nach Glück jagt, umso mehr verjagt er es auch schon.“ (Viktor E. Frankl).

Der Logotherapie zufolge ist Glück eine Folge von Sinnerfüllung und paradoxerweise kann diese Sinnerfüllung sogar in der Akzeptanz von Leidenszuständen liegen, die einem das Leben auferlegt. So gesehen kann auch der „Homo patiens“ glücklich im Sinne von Frankl sein. Zusammengefasst ist Glück für die Logotherapie eine Nebenwirkung von Sinnerfüllung.

Professor Jörg Zimmermann ist als Direktor der Klinik für Suchtmedizin und Psychotherapie, Karl-Jaspers-Klinik, Bad Zwischenahn sowie in dem Departement für Psychologie, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, tätig. Durch diese beiden Tätigkeiten sind Erkenntnisse aus Theorie und Praxis zu erwarten.