

# „Zeit, auf Spurensuche zu gehen“

Bastian Ripper, Initiator der Glücks-Vortragsreihe, über die Wirkung von positiven Emotionen und guter Stimmung

Von Bastian Ripper

**DARMSTADT.** Wie kann die psychische Gesundheit und Stabilität gestärkt werden? Was ist Glück und gelingendes Leben? Diesen Fragen möchten die VRM-Verlagsgruppe, der Caritas-Krisendienst Südhessen und die Software AG Stiftung in drei thematischen Abendveranstaltungen nachgehen.

Bei meinem Arbeitgeber, dem Caritasverband Darmstadt, werden Menschen in seelischen Krisensituationen beraten. Aus dieser Arbeit herausstellen wir immer wieder fest, dass der eigentliche rote Faden – quer durch die unterschiedlichsten Beratungsthemen und Inhalte hinweg – eine spürbare Unzufriedenheit mit den eigenen Lebensverhältnissen ist.

## GASTBEITRAG

Das oft beschworene Hamster- rad verstellt vielfach den Blick auf die eigenen persönlichen Bedürfnisse. Nicht wenige suchen den Ausweg in einem hedonistischen Wettlauf um das kleine Glück im Alltag, organisieren sich häufig in jeden kleinsten Fitzel freier Zeit ein Event. Mitunter in irrwitzigen Episoden: Ein Wochenende – sieben Abenteuer. Es ist Zeit, auf Spurensuche zu gehen.

Doch was ist Glück und ein gelingendes Leben? Schon im antiken Griechenland hat man versucht, hierauf eine Antwort zu finden. Die Wissenschaft hat hierfür einen Begriff geprägt: Eudaimonie – die Lehre vom gelingenden Leben. Damit ist kein Gefühl gemeint: Wer auf diese Weise lebt, verfolgt Ziele, die mit den eigenen Werten übereinstimmen und ist aus sich selbst heraus motiviert. Akteure der hedonistischen Strömung sind der Auffassung, dass zu einem glücklichen Leben vor allen Dingen Freude und Lebenszufriedenheit gehören. Wer also möglichst häufig guter Stimmung ist und sein Leben alles in allem positiv einschätzt, ist glücklich.

Akteuren der eudaimonistischen Strömung geht diese Definition nicht weit genug. Sie sind der Ansicht, dass eine



Bastian Ripper ist Mitarbeiter des Caritas-Krisendienstes in Darmstadt und kennt aus seiner Berufspraxis die Faktoren, die einem Gefühl von Glück im Wege stehen. Fotos: Caritas

## DREI VORTRÄGE ZUM GLÜCK

► **„Glück und gelingendes Leben“** ist das Thema der drei Vorträge – alle sind im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2, in Darmstadt. Beginn ist jeweils um 19 Uhr.

► **Am Mittwoch, 23. Januar,** geht es bei Professorin Dr. Hilke Brockmann um das Thema **„Wenn das Glück nicht käuflich ist, warum shoppen wir dann so viel?“**. Die Soziologin gibt empirische Einblicke in die ewige Glückssuche der Menschen und einige kluge Ausblicke.

► **Am Donnerstag, 21. Februar,** spricht Professor Dr. Henning Freund, Wissenschaftlicher Geschäftsführer des Marburger Instituts für Religion und Psychotherapie über **„Das Gute im Leben anerkennen – Dankbarkeit als**

**Ressource und Herausforderung“**. Forschungen haben gezeigt, dass dankbare Menschen sich häufiger glücklicher und gesünder fühlen. Dankbarkeit kann also eine Ressource und ein Resilienzfaktor sein. Was aber ist Dankbarkeit eigentlich? Ein Gefühl? Eine altmodische Tugend? Ein Charakterzug? In seinem Vortrag wird Freund darauf Antworten geben und zeigen, wie sich Dankbarkeit stärker im Leben verankern lässt. Gerade in Krisenzeiten ist es schwer, das Gute im Leben anzuerkennen.

► **„Glück ist (k)ein Zufall“:** Darüber spricht am **Donnerstag, 21. März,** Dr. Ernst Fritz-Schubert, Dozent an der Universität Kassel. Als ehrenamtlicher Direktor leitet er das nach ihm benannte Fritz-Schubert-Institut. Der Autor zahlreicher Veröffentlichungen zum Thema Glück und Wohlbefinden

war zuvor viele Jahre Schulleiter der Willy-Hellpach-Schule, an der er im Jahre 2007 das Schulfach Glück einführte.

► **Einlass ist an allen Vortragstagen ab 18 Uhr. Karten** gibt es ab Donnerstag, 10. Januar, im Vorverkauf für neun Euro (inklusive ein Euro Vorverkaufsgebühr). ECHO-Abonnenten bezahlen 7 Euro (ECHO-Rabatt nur in der Berliner Allee, inklusive 1 Euro Vorverkaufsgebühr). Wer die Darmstädter Teilhabekarte hat, bezahlt drei Euro (nur an der Abendkasse).

► **Vorverkaufstellen** sind beim ECHO, Campus Berliner Allee 65 in Darmstadt (Montag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr) und im Darmstadt-Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 in Darmstadt, Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, samstags von 10 bis 16 Uhr. (red)

## KARTEN ZU GEWINNEN

► Das ECHO verlost für den Vortrag am Mittwoch, 23. Januar, **fünfmal zwei Freikarten.** Wer mitmachen möchte, schreibt unter dem Stichwort **„Glück“** eine E-Mail an [leseraktion-echo@vrm.de](mailto:leseraktion-echo@vrm.de) mit Vor- und Zuname sowie einer Rückruf-Telefonnummer.

► **Einsendeschluss** ist Montag, 21. Januar, 12 Uhr ([leseraktion-echo@vrm.de](mailto:leseraktion-echo@vrm.de)). Die Tickets werden unter allen Einsendern verlost. Die Karten können von den Gewinnern vor Vortragsbeginn (19 Uhr) an der Abendkasse abgeholt werden.

positive Stimmung alleine nicht ausreicht, um glücklich zu sein. Dem Menschen innewohnend sei auch das Bedürfnis, sich zu verwirklichen. Um ein gelingendes Leben zu führen, müsse ein Sinn im Leben gesehen werden. Letztlich geht es darum, authentisch zu leben, sich selbst zu verwirklichen und seine Talente zum Wohle der Gemeinschaft einzubringen.

Der Psychologin Carol Ryff zufolge existieren sechs Faktoren, die ein optimales Leben ausmachen: das Vorhandensein von Zielen und Perspektiven, Selbstbestimmung, eine kontinuierliche persönliche Entwicklung, die Fähigkeit, sein Leben und seine Umgebung erfolgreich zu gestalten, Kenntnis und Akzeptanz der eigenen Stärken und Schwächen sowie das Vorhandensein von vertrauensvollen zwischenmenschlichen Kontakten. Freude ist ein Nebenprodukt des gelingenden Lebens. Doch wenn wir uns nur darum bemühen, möglichst viele positive Emotionen zu spüren, führt das noch lange nicht dazu, dass wir einen Sinn im Leben empfinden.

In diesem Dschungel der unterschiedlichen Ansätze und Theorien geht der Überblick schnell verloren. Vielleicht wäre aber auch genau solch ein „Glück nach Rezept“ ein fataler Fehler, da jeder Mensch und seine individuelle Biografie einzigartig sind. Was bleibt? Die Erkenntnis sich selbst auf den Weg machen zu müssen. Die drei Vorträge sind da vielleicht ein erster Schritt.