

### Wie gelangen Menschen durch Krisen zum Glück?

Prof. Dr. med. Hermes Andreas Kick

*Ich komme, ich weiß nicht woher,  
ich bin, ich weiß nicht wer,  
ich sterb´, ich weiß nicht wann,  
ich geh´, ich weiß nicht wohin,  
mich wundert´s, dass ich glücklich bin.*

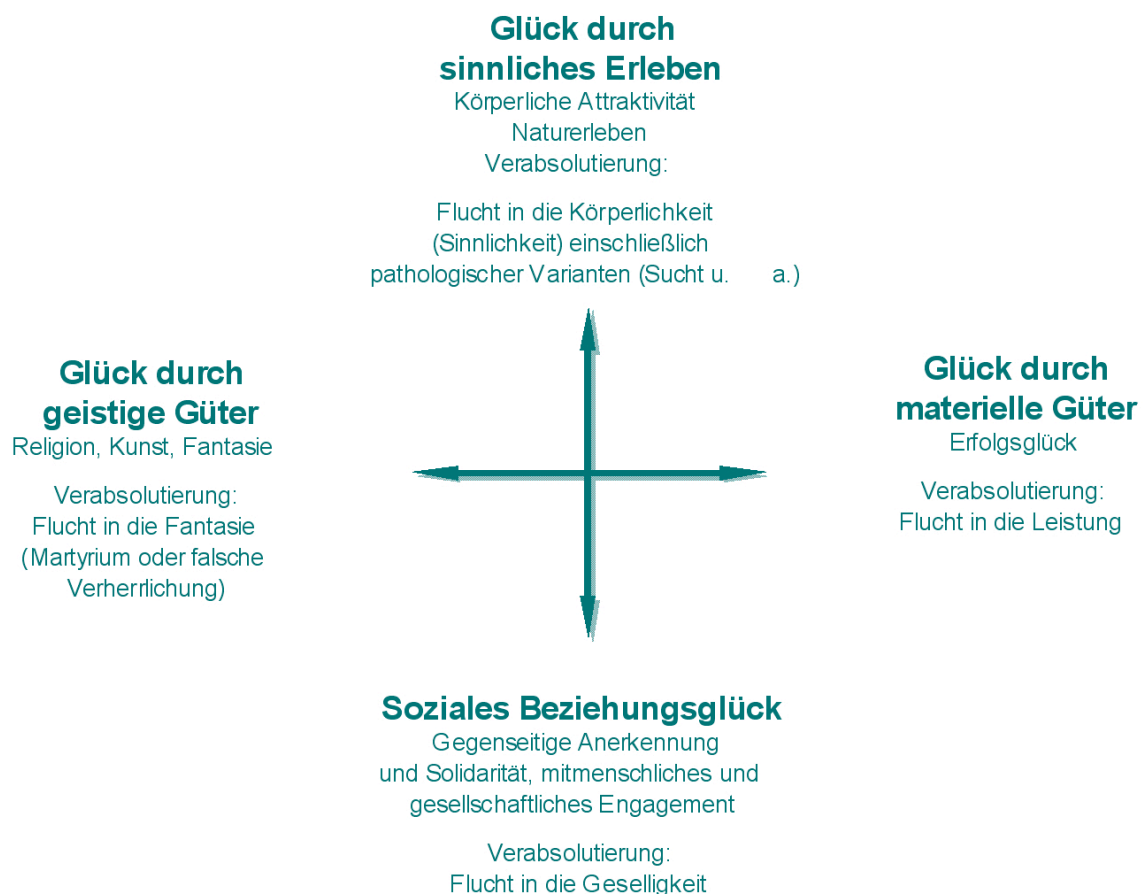
Martinus von Biberach († 1498)

Diese Verse aus dem hohen Mittelalter stellen keine Fragen, keine Fragen mehr! Vielmehr: Der Dichter formuliert die unumgänglich sich jedem Menschen aufdrängenden Fragen nach seinem Woher, seiner Identität und seinem Wohin, seiner Begrenztheit durch den Tod, seines Sterbens, und zugleich lässt er die durchaus richtig erfassten Fragen nach dem Ur-Sprung und nach der Begrenzung des Lebens los.

Glück, so könnte man in einer vorläufigen Definition sagen, umfasst beides: Glücksgefühle und die Aktualisierung, das heißt, die ins Erlebnis- und Handlungsfeld eintretenden strukturellen Werte. Diese weisen oft genug beim tiefen Glück, das sich in Tränen des Glücks äußert, eine große, gar (gleichzeitig) polare Spannung auf (beispielsweise Freude und Schmerz, Verlust und Gewinn, Loslassen und Erfassen).

Erhellend ist, vier anthropologische Bereiche, die in der seelischen Struktur repräsentiert sind, zu unterscheiden (Peseschkian, 1977). Diese Bereiche sind glücksrelevant insofern, als aus einem jedem heraus Werte verwirklicht werden können, so dass Glück entsteht (Abbildung). Es ist dies der (1) körperliche Bereich einschließlich Sexualität und Gesundheit bzw. Wellness, (2) der berufliche und Leistungsbereich einschließlich dem Besitz und Erwerb materieller Güter, (3) der familiäre Bereich einschließlich sonstiger sozialer Beziehungen und schließlich (4) der spirituelle Bereich einschließlich der Kunst und der Religion und weiterer geistig Sinn stiftender Komponenten. Nun gibt es persönliche Glückskonzepte, in denen einer der vier Strukturbereiche, unter Umständen auch nur ein Wert eines Bereichs der seelischen Gesamtstruktur, verabsolutiert wird. Dies können beispielsweise der

körperliche Bereich, etwa Sexualität, oder sozialer Erfolg und materielle Güter oder auch die Verabsolutierung geistiger Werte (z. B. religiöse Askese) sein. Die Konsequenz ist, dass zwar durchaus sinnvolle Wertbereiche und Dispositionen erlebnismäßig und handlungsmäßig aktualisiert und umgesetzt werden, jedoch wirkliches Glück, einhergehend mit tiefem Glücksgefühl, ausbleibt. Was ist also zu tun, wenn ein Mensch nicht glücklich, gar unglücklich ist? Ein praktischer Leitfaden ergibt sich anhand des vorgelegten Balance-Modells der anthropologischen Wertebereiche (s. Abbildung). Erforderlich ist die Aktivierung und balancierte Neuverteilung seelischer Dynamik, um die Realisierung der vier anthropologisch relevanten Bereiche ausgewogener zu gestalten und dadurch aus der Verabsolutierung herauszugelangen.



Glück als Balance: anthropologische Bereiche der Verwirklichung. Copyright© Hermes Andreas Kick, Mannheim 2011

Zu erinnern ist an die anfangs zitierte Frage nach dem Ursprung und nach dem Ziel menschlicher Existenz: Die Frage nach dem Ziel sinnlichen Erlebens. Die Frage nach dem Ziel und rechten Maß materieller und beruflicher Leistungen. Die Frage nach der sinnhaften Einfügung in einen sozialen Zusammenhang. Die Frage nach

dem Sinn des menschlichen Lebens. Die Frage nach dem Tod und nach den Auffassungen, was danach sei. Konkrete Fragen können sein): Stellen Sie sich vor, Sie seien alt und fühlen, dass Sie bald sterben – Was wollen sie noch vollenden? Wie bereiten Sie sich auf Ihren Tod vor? Diese ebenso schlichten, wie schwerwiegenden Fragen legen nahe, dass durch die Konfrontation gewissermaßen eine reflektierte „Grenzsituation in nuce“ hervorgerufen wird, in der momenthaft die *conditio humana* und damit die Perspektive auf den Ursprung, auf das Ende und das Darüberhinausgehende, also auf die Transzendenz, offen gelegt wird (Kick, 2008).<sup>\*</sup> Durch die Konfrontation kommt seelische Dynamik wieder in Bewegung, wodurch sich die Chance der Neuverteilung der Dynamik auf die unterschiedlichen polar angeordneten Wertbereiche wie sinnliches Erleben (Körper), soziale Gemeinschaft, materielle und geistige Güter ergibt.

Um die *eudaimonia* – das Lebensglück - im Gleichgewicht von Glückswerten und Glücksgefühl zu halten, bedarf es in der Tat einer Glücksfähigkeit, die geübt sein will, und einer Glückskultur und natürlich am besten einer vertrauenswürdigen Tradition und Vorbildern, mit denen Auseinandersetzung lohnt, um schließlich zu einer, wenn auch immer vorläufigen, neuen Gestalt zu gelangen. Glück in diesem Sinne weist also auch als noch nicht vollendetes über sich hinaus. Vom höchsten Glück zu wissen, bei aller Anfechtung an dieser Hoffnung festzuhalten, auch das ist der Schmerz unerfüllter Sehnsucht und Glück zugleich. Diesbezügliche Versprechungen von Kunst und Religion bedürfen der Erfahrung des Glaubens und der glaubwürdigen Durchgestaltung in der Welt zugleich.

Natürlich kann nach den Kräften gefragt werden, die in der Grenzsituation äußerster Angst und äußersten Glücks zugleich bewahren und befreien. Die letztgültige Beantwortung der Frage darf zurückgestellt werden, wichtig ist die Frage selbst: Sie öffnet den Blick auf das Prozessgeschehen, in dem sich zeigt, dass aus einer Situation äußerster Gefährdung das Neue, der neue Wert, der im Glück der Polaritäten Glück und Schmerz beide umfasst, wachsen kann.

Lit.: Kick, 2008: Glück. Ethische Perspektiven – aktuelle Glückskonzepte  
Peseschkian, 1977: Positive Psychotherapie. Theorie und Praxis