

GLÜCK UND UNGLÜCK – WIE PLANBAR IST UNSER LEBEN?

INTERDISZIPLINÄRE BETRACHTUNG EINES SUBJEKTIVEN GEFÜHLS

Was ist Glück, was macht uns unglücklich und inwieweit können wir selbst unser Lebensglück beeinflussen? Oder heißt es eher „Glück gehabt!“, weil das Schicksal es nochmal gut mit uns gemeint hat. Macht zu viel Glück unglücklich? Wandeln sich die Glücksvorstellungen im Laufe der Lebensspanne? Fragen, denen wir uns in dieser interdisziplinären Ringvorlesung widmen möchten.

Das Streben nach Glück ist ein Menschheitsthema. In der Forschung und in der Populärwissenschaft boomt das Thema nach wie vor. Eine kurze Recherche im Internet offenbart eine Flut an Ratgebern mit Anleitungen zum Glücklichsein. Keine einfache aber offensichtlich auf jeden Fall erstrebenswerte Sache also, bei der Hilfe dringend notwendig erscheint. Paul Watzlawick hat sich dagegen in den 1980er Jahren sehr intensiv mit einer Anleitung zum Unglücklichsein beschäftigt und aufgezeigt, wie viele Möglichkeiten der Mensch hat, sich das Leben unerträglich zu machen. Lässt sich mit Aufklärung und Erkenntnisgewinn Unglück vermeiden und Glück herstellen oder sind Glück und Unglück vorbestimmt?

Mit der Zunahme von Verlusterfahrungen im Prozess des Älterwerdens kann davon ausgegangen werden, dass auch das subjektive Wohlbefinden darunter leidet und Glückserfahrungen eher weniger zu erwarten sind. Ob dies zutreffend ist, wollen wir u.a. in dieser Vortragsreihe diskutieren.

Es erwarten Sie psychologische, biologische, soziologische, philosophische, kunstpädagogische, gerontologische, ökonomische und historische Betrachtungen eines subjektiven Gefühls. Wir freuen uns auf Ihre Vorstellungen vom Glück und Unglück, diskutieren Sie mit!

Mönchengladbach

Donnerstags | 14:15 – 15:45 Uhr

15.10. | 5.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. | 3.12. |
10.12.2026 | 7.1. | 14.1. | 21.1.2027

Hochschule Niederrhein

Webschulstr. 39 / Ecke Richard-Wagner-Str.

41065 Mönchengladbach

Raum S 301

Diese Ringvorlesung findet in Präsenz statt und wird zeitgleich live via Zoom übertragen. Die Zugangsdaten zu der Zoom-Sitzung werden Ihnen rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugeschickt.



Wohlbefinden fördern: Ressourcen, Planung und die Grenzen der Planbarkeit von Glück

| Prof. Dr. Stephanie Kurzenhäuser-Carstens

Professorin für Angewandte Psychologie,
Fachbereich Gesundheitswesen, Hochschule
Niederrhein

Donnerstag | 15.10.2026 | 14:15 – 15:45 Uhr

Was begünstigt menschliches Wohlbefinden, und inwiefern lässt sich Glück gezielt planen? Im Vortrag beleuchten wir diese Fragen aus einer gesundheitspsychologischen Perspektive. Im Mittelpunkt stehen zentrale Ressourcen, die nachweislich zu Wohlbefinden beitragen, sowie evidenzbasierte Planungsmethoden, die das Erreichen von individuellen Zielen zum Ressourcenaufbau unterstützen können. Daneben werden Grenzen, Fehlannahmen und mögliche Risiken rund um das Thema Planung beleuchtet. Zusätzlich wird eine Verbindung zur Resilienzforschung hergestellt, die verdeutlicht, wie anpassungsfähig Menschen sein können, wenn herausfordernde Lebensereignisse alle Pläne durcheinanderbringen.

Ökonomie und Glück – sind unsere Bedürfnisse unbegrenzt oder gibt es so etwas wie eine Bedürfnisklugheit?

| Prof. Dr. Herbert Schaaff

Honorarprofessor für Personalmanagement,
Fachbereich Wirtschaftswissenschaften,
Hochschule Niederrhein

Donnerstag | 05.11.2026 | 14:15 – 15:45 Uhr

Der moderne Konsumkapitalismus unterstellt für das geschmeidige Funktionieren des Systems wie selbstverständlich unendliche Bedürfnisse. Zudem den natürlichen Drang, diese zeitnah, umfassend und immer wieder zu befriedigen. Produktion und Konsumtion entwickeln sich selbststeuernd mehr oder weniger automatisch synchron. Eine detaillierte Analyse der Bedürfnisthematik bleibt offensichtlich gewollt aus. Der moderne Mensch ist ein zielgerichteter Nutzenoptimierer. Wer konsumiert, wird schon ein „vernünftiges“ Motiv dafür haben. Die Ökonomie und der Konsum bestimmen die Gesellschaft und das individuelle Denken und Handeln.

Die grundlegende Philosophie lautet „mehr ist besser als weniger“. Mehr materieller Wohlstand soll dann zum erweiterten Glück der Menschen beitragen. Das wirtschaftliche Wachstum und das unterstellte Glücksversprechen werden seit einiger Zeit kritisch hinterfragt. Hierbei kann eine selten vorgenommene Analyse und Bewertung der menschlichen Bedürfnisse hilfreich sein.

Die Neurobiologie des Glücks

| Priv.-Doz. Dr. rer. nat. Hanns Jürgen Kunert

Diplom-Psychologe, Lehrbeauftragter für das Fach Neuropsychologie an der medizinischen Fakultät der Georg-August-Universität Göttingen

Donnerstag | 12.11.2026 | 14:15 – 15:45 Uhr

Glück. Was ist das überhaupt? Wie kann man diesen Zustand des Erlebens und Empfindens definieren? Gibt es vielleicht Zwischenstufen? Wenn ja, wie sehen diese aus? Kann man überhaupt lernen, glücklich zu sein? Und zuletzt: was hat Glück mit unserem Gehirn und bestimmten Hirnfunktionen zu tun? Auf all diese Fragen soll in dem Vortrag versucht werden, Antworten zu geben, vielleicht auch nur vorläufige. Denn erst seit kurzer Zeit gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse über das Glückserleben, jedenfalls unter neurobiologischer Perspektive. Interessant ist dabei auch die Erkenntnis, dass neben einer pathologischen Glückssuche oder einem pathologischen Glückserleben (worauf ebenfalls eingegangen wird) Glück ein in sich facettenreicher Erlebniszustand ist, der erlernbar ist und sogar große Gemeinsamkeiten mit einer erfolgreich durchgeführten Psychotherapie aufweist. Dabei ist nun aber mit einer „naiven“ Bedeutungszuweisung dieses Begriffs aufzuräumen, denn so, wie wir heute Glück definieren, gehört es zu den unterschiedlichen Herausforderungen des Lebens und der individuellen Lebensgestaltung – auch in Krisenzeiten. Oft sind wir uns über diese Zusammenhänge gar nicht bewusst. Ganz bestimmt werden sich noch weitere Fragen einstellen, für deren Beantwortung im Anschluss ausreichend Zeit sein wird.

Wer glücklich i(s)st, lebt länger? Zusammenhänge zwischen Ernährung, Immunhomöostase und Psyche

| Prof. Dr. Kim Ohl

Professorin für Ernährung und Immunologie, Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein

Donnerstag | 19.11.2026 | 14:15 – 15:45 Uhr

Schon Voltaire sagte: „Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“ Diese Erkenntnis hat bis heute Bestand – aber was sind die wissenschaftlichen Grundlagen dieser Zusammenhänge und wo gibt es Grenzen? Behandelt werden wissenschaftlich belegte Zusammenhänge zwischen Ernährung, Immunhomöostase und Psyche. Insbesondere der Einfluss von Ernährung auf stille Entzündungen, die Relevanz der Darm-Hirn-Achse und eine mögliche Relevanz des Mikrobioms und der oralen Gesundheit stehen dabei im Fokus.

Der Übergang in den Ruhestand – Zwischen Wunsch, Plan und Realität

| Dr. phil. Nina Garthe

Gerontologin, Fachgebiet Arbeitswissenschaft, Fakultät für Maschinenbau und Sicherheitstechnik, Bergische Universität Wuppertal

Donnerstag | 26.11.2026 | 14:15 – 15:45 Uhr

Wie planbar ist der Übergang in den Ruhestand? Viele Faktoren beeinflussen in einem komplexen und individuellen Zusammenspiel, wann und auf welchem Weg man in den Ruhestand geht. Ältere Beschäftigte fangen oft schon viele Jahre vor der gesetzlichen Regelaltersgrenze an, über den Ausstieg aus der Arbeit nachzudenken sowie Wünsche und Pläne zu entwickeln. Doch diese Wünsche und Pläne verändern sich mit der Zeit und werden nur zum Teil umgesetzt. Dr. phil. Nina Garthe beleuchtet die (Un-)Planbarkeit des Übergangs in den Ruhestand aus der Sicht älterer Beschäftigter und früher Rentner:innen und diskutiert die Bedeutung für Arbeitgeber.

Die Kunst und das Versprechen des Glücks

| Prof. Dr. phil. Frank Jebe

Professur Kunst- und Kulturvermittlung, Fachbereich Sozialwesen, Hochschule Niederrhein

Donnerstag | 03.12.2026 | 14:15 – 15:45 Uhr

Dass Kunst dem guten Leben diene und folglich eine Erfüllungsgehilfin des eigenen Glücks sei, ist zunächst einmal eine Annahme, die kaum belegt ist und paradox erscheint, da die Kunst doch dadurch ihren Reiz erlangt, indem sie eine Sehnsucht erzeugt, die nicht gestillt wird. In diesem Sinne wäre vielmehr die Gegenthese zu berücksichtigen, wonach die Kunst ins Unglück führt. Nicht umsonst löst der Typus „arme:r“ Künstler:in eine ungebrochene Faszination bei uns aus. Indessen: Die Kunst, die im Versprechen des Glücks zugleich zugewandt als auch abweisend ist, lehrt uns vielleicht gerade, dass das Leben nicht planbar und Glück nicht zuverlässig ist. Und vielleicht ist das das Beste, das passieren kann: Sich staunend der Kunst zuzuwenden und dabei auf sinnliche Weise über das Glück jener Möglichkeiten gewahr zu werden, die das Leben bietet.

Aushalten, Austauschen, Teilen

| Chris Paul

Soziale Verhaltenswissenschaftlerin; Fachautorin und freie Dozentin mit den Schwerpunkten Trauer, Krise, Schuldfragen und Menschenwürde

Donnerstag | 10.12.2026 | 14:15 – 15:45 Uhr

Der Tod eines nahen Menschen kommt manchmal langsam und vorbereitet oder er kommt plötzlich wie ein Kometenschlag. Die Reaktionen darauf reichen von völliger Verzweiflung bis zu sanfter Wehmut. Jeder Trauerprozess ist individuell. Trauern wird beeinflusst von biografischen Erfahrungen und der aktuellen Lebenssituation. Darin gibt es unterstützende Faktoren und zusätzliche Belastungen. Trauerbegleitung identifiziert die zusätzlichen Belastungen und sucht nach bereits vorhanden und neuen Ressourcen. Jeder Moment des Aufatmens, jeder liebevolle Blick helfen, das völlig veränderte Leben zu ertragen. Zeiten des Aushaltens und Überlebens werden als wichtiger Zwischenschritt wertgeschätzt. Neues, verändertes Leben kann so langsam wachsen.

Glück und Unglück – Psychologische Wege aus dem Gefühl des Unglücklichseins

| Prof. Dr. habil. Dipl.-Psych. Dieter Wälte

Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor

Donnerstag | 07.01.2027 | 14:15 – 15:45 Uhr

Dieser Vortrag beleuchtet wissenschaftlich die Mechanismen des Unglücklichseins und zeigt evidenzbasierte Auswege auf. Basis ist die empirische Forschung zu den vier psychischen Grundbedürfnissen. Werden Bindung, Kontrolle, Selbstwert oder Lustgewinn chronisch verletzt, entstehen negative Gedanken und Schemata, die sich auf Interaktionsstörungen wie z.B. ausgeprägte Rationalisierung, Bagatellisierung, Ablenkung oder Dramatisierung auswirken und die Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse blockieren. Der Vortrag demonstriert, wie diese Dynamiken das Unglück mit dem Gefühl von innerer Einsamkeit zementieren. Auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie werden empirisch geprüfte Methoden vermittelt, um negative Kognitionen zu überwinden. Ziel ist es, Interaktionen bedürfnisorientiert zu gestalten und wissenschaftlich fundierte Wege zu dauerhaftem Wohlbefinden aufzuzeigen.

Auswirkungen von Krisen und Kriegen auf das Leben von Unternehmern und Unternehmerinnen

| Prof. Dr. Stefanie van de Kerkhof

Historikerin, Historisches Institut, Universität Mannheim

Donnerstag | 14.01.2027 | 14:15 – 15:45 Uhr

Glück und Unglück spielen auch im Leben von Unternehmerinnen und Unternehmern eine große Rolle. Allerdings sind sowohl Eigentümerunternehmer als auch Manager daran interessiert, Risiko und Unsicherheit zu minimieren, um dem Glück sprichwörtlich auf die Sprünge zu helfen. Dies gilt insbesondere für Krisen und Kriege, nicht nur in der Gegenwart, wo sie allgegenwärtig zu sein scheinen, sondern auch in der Vergangenheit. Anhand ausgesuchter Fallbeispiele aus dem Rheinland soll gezeigt werden, wie die Geschäftsführung von Großunternehmen und Mittelstand jeweils Krisen und Kriege wahrnahmen und wie sie darauf reagierten. Thematisiert werden u.a. die Konzerne Krupp, Haniel und Verseydag und ihre Lenker:innen.

Glück – das höchste Gut?

| Prof. Dr. Andris Breitling

Professur Ethik, Sozialphilosophie, Kulturtheorie, Fachbereich Sozialwesen, Hochschule Niederrhein

Donnerstag | 21.01.2027 | 14:15 – 15:45 Uhr

Dass das Glück im Sinne eines erfüllten, glücklichen Lebens für den Menschen das höchste Gut darstellt, galt den Philosophen der Antike als selbstverständlich. Auch heute noch vertreten viele Ethiker diese Auffassung. Im Menschen wirken aber noch andere Triebkräfte als das Streben nach Glück. Auch stellt sich die Frage, ob anderen Werten, anderen ethischen Prinzipien wie Freiheit oder Gerechtigkeit nicht in bestimmten Situationen ein Vorrang gegenüber dem Glück zukommt.

Die Teilnahme an der Ringvorlesung ist möglich für eingeschriebene Studierende, Gasthörernde und Beschäftigte der Hochschule Niederrhein.

Anmeldung: faust@hs-niederrhein.de