



Kreativität als Wegweiser ins Leben – a life worth wanting

Dr. Christoph Hutter

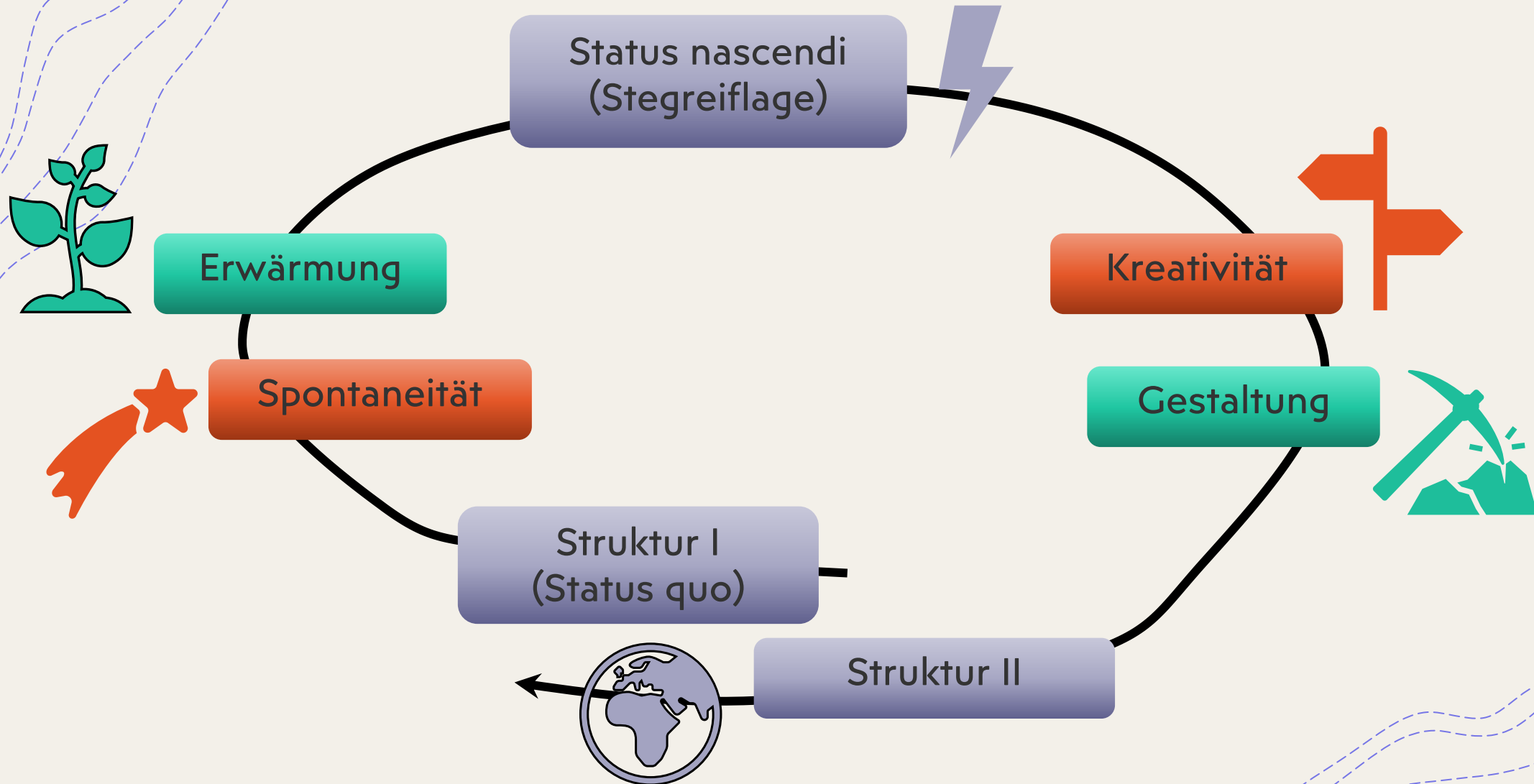


“Reisevorbereitungen”

Ein kurzer Blick auf
den kreativen Zirkel



Der kreative Zirkel

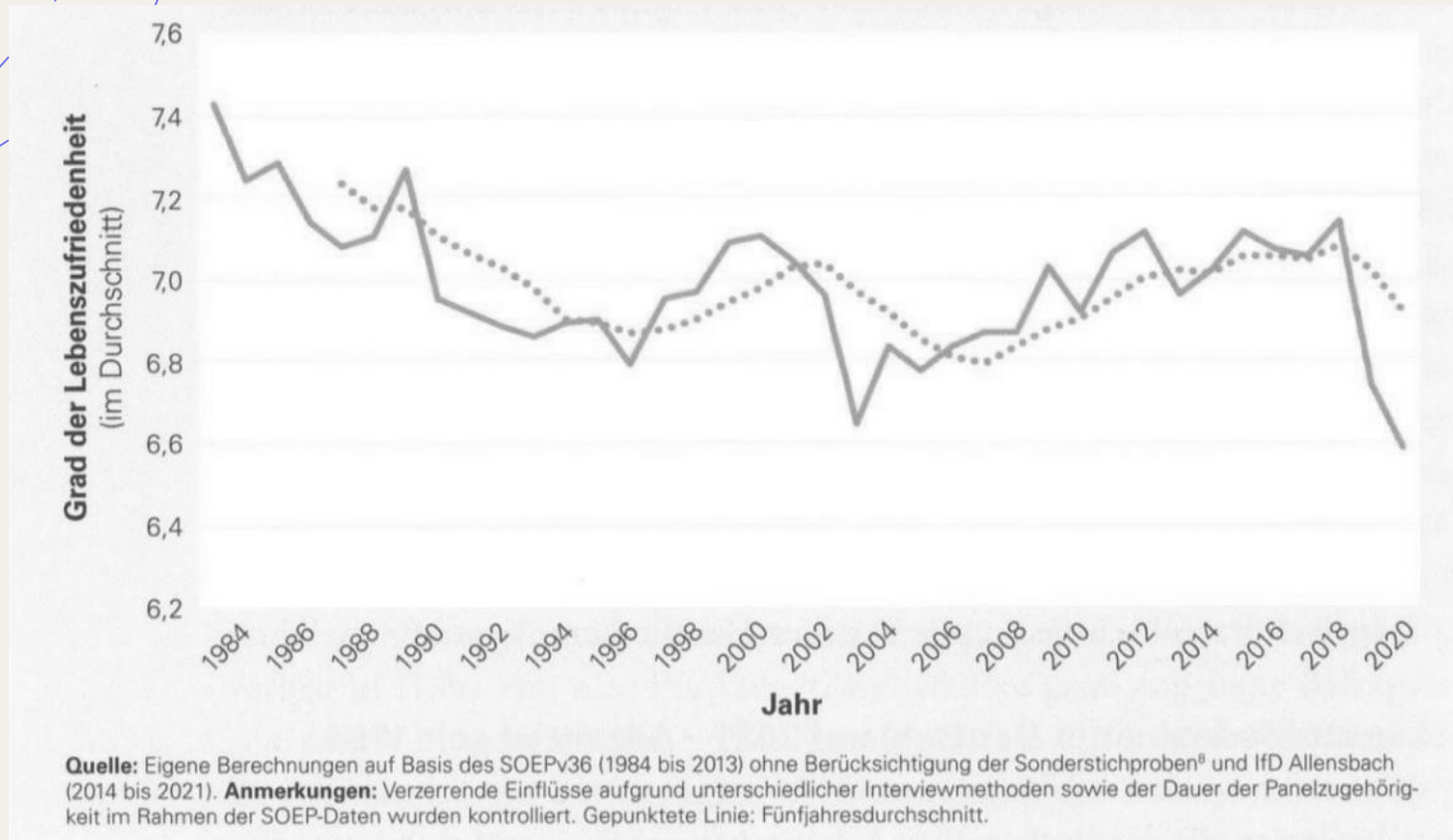


**Corona als
Game-Changer –**

**ein klassischer “Status
nascendi”**



Allgemeine Lebenszufriedenheit in Deutschland von 1984-2021



Raffelhüschen, Glücksatlas 2021, S. 24

Social-Distancing

Lockdown und
Freizeitqualität

Happiness-
Age-Gap

narzisstische
Erschütterung

Spaltungsphänomene

Homeschooling

rigide
Abschottung

Happiness-
Gender-Gap

Überhitzung der
Familien

Der Krieg als
Game-Changer –

auch ein klassischer
“Status nascendi”



Der Dreiklang der Kreativität



Trauer und Akzeptanz



- + „Wahre Kreativität entsteht immer aus dem **Mangel**“ (Wolfgang Joop)
- + Manche Menschen finden „durch eine tiefe Erfahrung **traumatisiert** zu kreativem Ausdruck“ (Jakob L. Moreno)
- + „Akzeptanz heißt, die Bereitschaft zu haben und immer wieder zu fördern, Gedanken und Gefühle - auch wenn sie schwierig sind - voll und **ganz zu erfahren**“ (ACT)

Der Blick auf Visionen und Optionen

- + „Auf welche Weise willst du denn dasjenige suchen, Sokrates, von dem du überhaupt nicht weißt, was es ist?“ (Platon, Menon)
- + Wenn es „neue **Sehnsüchte**“ gibt ist es unerlässlich für sie in kreativen Prozessen neue Räume zu schaffen (Jakob L. Moreno)
- + „**Neue Ideen** sind meistens die Kinder alter Gedanken“ (Henri Bergson)
- + Es geht darum, das Bekannte nach neuen Kombinationen, Ideen und Lösungen abzusuchen (Werner Stangl)



Gärung und Reifung

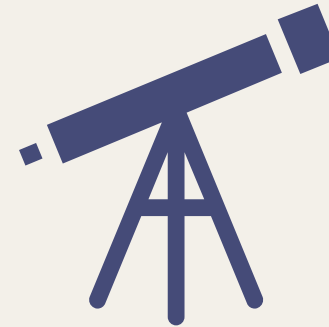
- + Kreative Prozesse müssen gehen wie ein Hefeteig. Wir brauchen Ruhepausen, in denen „der **Autopilot** ungestört rechnen kann“, in denen „wir **wegdriften**“, oder „Löcher in die Luft starren“ (Johan Beran)
- + Was hat eine Frisbeescheibe mit **mäandernder Aufmerksamkeit** zu tun? Die Forschung von Brucks & Levav 2022



Der Dreiklang der Kreativität



Trauer und
Akzeptanz



Visionen und
Optionen



Gärung und
Reifung

Compassion statt
Nostalgie –

Was brauchen
Menschen um
aufzustehen und wieder
weiterzugehen?



Wenn der kreative Prozess nicht in Gang kommt, kann es sein, dass Trauer und Erschrecken keinen angemessenen Raum hatten

überhitzte Kreativität

Gehemmte Kreativität

Nostalgiefalle (Harald Katzmaier)

Wichtige Lehren aus der Trauerarbeit



Trauer wirft den Menschen auf sich selbst zurück.
Er lebt in seiner/ihrer „**Trauerblase**“ (Roland Kachler)



Der Weg aus der Trauer heraus ist individuell und **facettenreich**



Trauer kann vieles von dem **in Frage stellen**, was vorher fraglos gültig war



In der Trauer muss man sich manchmal völlig **neu erfinden**

Der kollektive Blick



Von der
Unfähigkeit
zu trauern...



zu Compassion,
als Berührbarkeit
und Bereitschaft
zum Rollentausch



Life worth wanting –

Was ist ein guter
Maßstab für eine
gute Richtung?



Sex worth wanting (Peggy Kleinplatz)

Lustlose Menschen
haben wenig Lust auf
lausigen Sex
(Peggy Kleinplatz)

Lustlosigkeit ist kein
Mangel, sondern ein
Ansporn, über größere
Ziele nachzudenken
(Peggy Kleinplatz)

Kritik bedeutet, **nicht
so regiert** werden zu
wollen
(Michel Foucault)

Kritik ist die Kunst der
**freiwilligen
Unknechtschaft**
(Michel Foucault)

**Sex worth
wanting**



**Life worth
wanting**



Quellen und die Suche nach dem „**overlapping consensus**“ (Adam Galamaga)

- + Capability approach (Martha Nussbaum)
- + Resilienztheorien (Aaron Antonovsky und Emmy Werner)
- + Existentielle Therapie (Irvin Yalom)
- + Bindungstheorie und Entwicklungspsychologie
- + Positive Psychologie
- + Homo ludens (Johan Huizinga)
- + Glücksforschung
- + Schulz von Thun (Erfülltes Leben)
- + Resonanztheorie (Hartmut Rosa)



Der Vorschlag von Martha Nussbaum und Amartya Sen

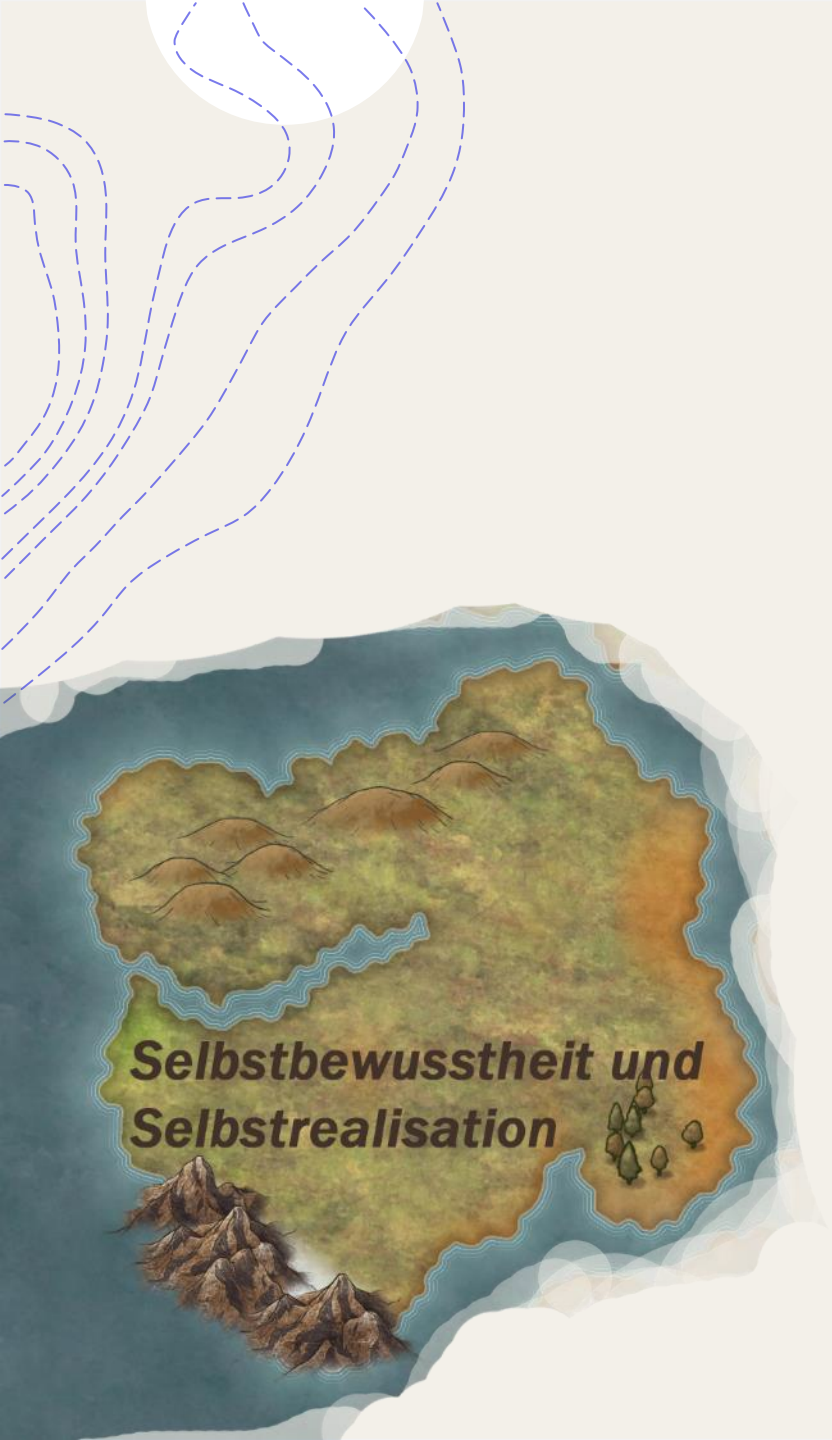


Eine **starke vage Konzeption** des Guten

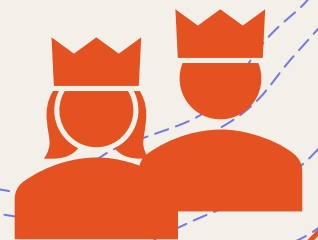
- + Erst das **Geflecht** der verwirklichbaren Fähigkeiten versetzt Menschen in die Lage, sich wirklich das Leben aufzubauen, das sie als gelingend erleben

Eine Landkarte des guten Lebens






- +Körper
- +Intellekt
- +Emotionen



Landkarte des guten Lebens



**Einbindung und
Resonanz**

- + Bindung
- + Einbindung und Teilhabe
- + Cosmic man und homo oecologicus

**Selbstbewusstheit und
Selbstrealisation**



Landkarte des guten Lebens

**Einbindung und
Resonanz**

Weltgestaltung

**Selbstbewusstheit und
Selbstrealisation**

- + Die eigene Welt
- + Arbeit als Weltgestaltung
- + Politisches Leben



Landkarte des guten Lebens

**Einbindung und
Resonanz**

Weltgestaltung

**Selbstbewusstheit und
Selbstrealisation**

Spiel

- + Homo ludens
- + Frei und unverzweckt
- + Sozialer Raum
- + Muße und Humor



Landkarte des guten Lebens

**Einbindung und
Resonanz**

Weltgestaltung

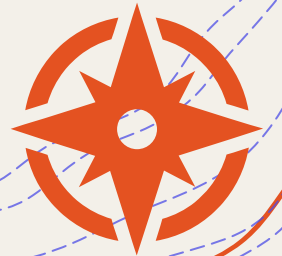
**Selbstbewusstheit und
Selbstrealisation**

**Individualität
und Sinn**

Spiel

+ Sinn als
Sinnsetzung

+ Der
übersummativ
Blick



Landkarte des guten Lebens

- Bindung
- Einbindung und Teilhabe
- Cosmic man und homo oecologicus



Einbindung und Resonanz

- Die eigene Welt
- Arbeit
- Politisches Leben

Weltgestaltung



- Körper
- Intellekt
- Emotionen



Selbstbewusstheit und Selbstrealisation



Individualität und Sinn

Spiel



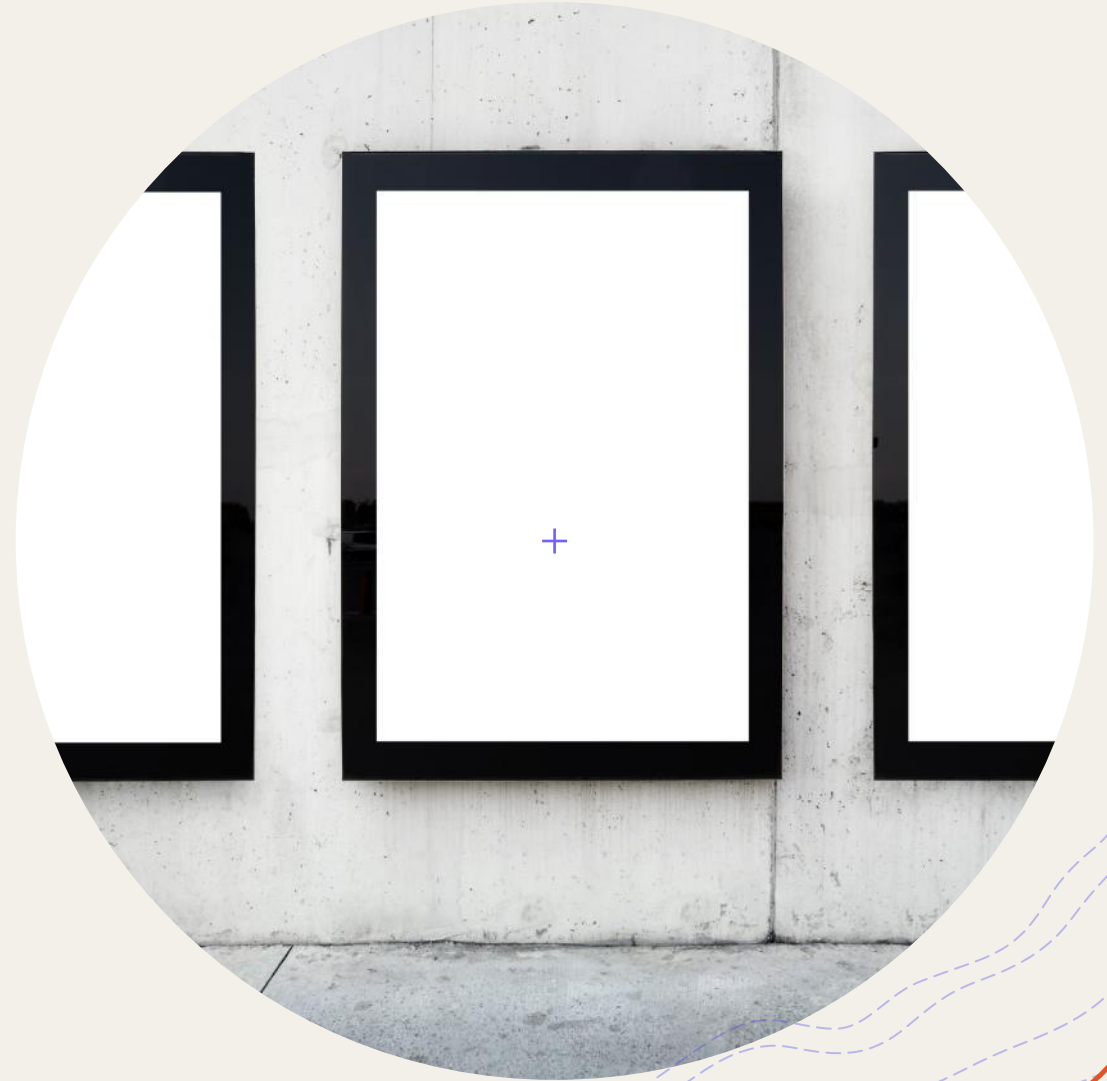
- Frei und unverzweckt
- Sozialer Raum
- Muße und Humor

- Sinn als Sinnsetzung
- Der übersummativ Blick



Drei Rahmungen –

wider eine triviale
Theorie des guten
Lebens





Die bleibende
Spannung zwischen
Akzeptanz und Vision

Glück ist nicht
für alle
Menschen das
gleiche!

Darum vor
allem: **Die freie
Wahl**

- + Nussbaum: Wahl im Capability approach
- + Yalom: Wahl als existentieller Akt
- + Soziometrie: Wahl als Basisakt sozialen Lebens
- + Schulz von Thun: Das selbstgelebte Leben
- + Glücksforschung: Das eudaimonische Glück muss aktiv gewählt werden

Gerechtigkeit

- + Fähigkeiten und **Menschenrechte**
- + **Inkulturation** und Fortschreibbarkeit der Karte
- + Gerechtigkeit heißt, dass alle aus der **gleichen Karte** wählen können, nicht, dass alle das gleiche wählen
- + Die Bedeutung der **Schwelle**, die alle überwinden können müssen

Landkarte des guten Lebens

- Bindung
- Einbindung und Teilhabe
- Cosmic man und homo oecologicus



Einbindung und Resonanz

- Die eigene Welt
- Arbeit
- Politisches Leben

Weltgestaltung



- Körper
- Intellekt
- Emotionen



Selbstbewusstheit und Selbstrealisation



Individualität und Sinn

- Sinn als Sinnsetzung
- Der übersummativ Blick

Spiel

- Frei und unverzweckt
- Sozialer Raum
- Muße und Humor



Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit