

Lebensqualität, Holismus und Nachhaltigkeit
in der Sozialen Arbeit



Martin Staats | Heike Schwering (Hrsg.)

Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben

Ideen, Impulse und Instrumente
für die Praxis und Lehre

BELTZ JUVENTA

Lebensqualität, Holismus und Nachhaltigkeit in der Sozialen Arbeit

Herausgegeben von
Martin Staats

Die Phänomene, die unsere Welt und Gesellschaft bestimmen und denen sich Soziale Arbeit in einer holistischen Sichtweise zuwenden muss, sind komplex, global, vernetzt, ambig sowie ambivalent. Eine integrierende Perspektive bieten dabei die vielfältigen Konzepte der Lebensqualität und mit ihnen die moralisch begründete Utopie eines guten, gelingend(er)en Lebens. Nachhaltigkeit als multidimensionale Prozess- und Zielvorstellung adressiert dabei eine Verortung des Menschen in seinen Bezügen zu Raum, Zeit und Natur. Diese Reihe eröffnet damit einen theoretischen und empirischen Diskursraum im Spannungsfeld von Lebensqualität als konzeptionell vielschichtigem Rahmen sowie moralischer Leitidee, des Holismus als Selbst- und Weltsicht sowie der Nachhaltigkeit als einer zentralen Sphäre in der Sozialen Arbeit.

Editorial Board:

Thomas Bek
Alexander Brunner
Susanne Elsen
László Kovács
Ronald Lutz
Yvonne Anne Michel
Juliane Noack-Napoles
Marcel Schmidt
Ingo Stamm
Daniel Straß

Martin Staats | Heike Schwering (Hrsg.)

Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben

Ideen, Impulse und Instrumente
für die Praxis und Lehre

BELTZ JUVENTA

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-7799-7804-6 Print
ISBN 978-3-7799-7805-3 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-7799-8969-1 E-Book (ePub)

1. Auflage 2025

© 2025 Beltz Juventa
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Ulrike Poppel
Satz: Helmut Rohde, Euskirchen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001)
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Ein Leben ...

Ein Leben beginnt,
ein Leben endet.
Es geht geschwind,
aber es spendet.

Es spendet Zeit.
Es bietet Raum.
Manchmal ist es weit.
Manchmal geht es kaum.

Kaum ein Leben
ohne Saum.
Kaum ein Streben
hält den Traum.

Wer hält sich?
Warum hält es mich?
Wen hält die Welt,
in ihrem Zelt?

Prof. Dr. Faustus (1987) – Pseudonym



Quelle: Bild mittels deepai.org generiert

Ich lebe mein Leben

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.

Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

Rainer Maria Rilke (1899)

Inhalt

Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben <i>Martin Staats</i>	<u>11</u>
I Intraindividuelle Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben	
Glück, Moral und das gute, gelingende Leben <i>Michael Mitterwallner</i>	<u>20</u>
Potenzialentfaltung durch Stärkenorientierung Ein Transfer aus der Positiven Psychologie <i>Ulrike Lichtinger</i>	<u>25</u>
Achtsame Sprache als Baustein für ein gutes, gelingenderes Leben <i>Horst Zeinz und Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf</i>	<u>28</u>
Mit dem Fit-Prinzip die Voraussetzungen für Resonanzverfahren schaffen und das potenzielle Selbst entwerfen <i>Erich Schäfer</i>	<u>34</u>
Selbstfreundschaft pflegen <i>Thomas Bek</i>	<u>42</u>
Veränderung des inneren Bildes Selbstreflexion für ein gelingenderes Leben <i>Kerstin Hoffmann-Peck</i>	<u>46</u>
Achtsamkeit: Seien Sie sich des Augenblicks bewusst! <i>Elke Gemeinhardt</i>	<u>50</u>
Gutes, gelingendes Leben? Wie geht das? <i>Sonja Herzog</i>	<u>56</u>
Meditation: Finde deinen inneren Tempel <i>Elke Gemeinhardt</i>	<u>61</u>
Authentizität ist Sehnsucht, die gestillt werden muss <i>Jutta Keßler</i>	<u>67</u>
Humor – entspannt, gesund und professionell agieren in der Sozialen Arbeit <i>Jutta Keßler</i>	<u>71</u>

Am glücklichen Zufall arbeiten oder Üben ist der Grund zur Freude
Jutta Kefßler [78](#)

Vom inneren Wesen äußerer Räume
Mathias Buß [82](#)

II Interindividuelle Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben

Beziehung als Empowerment
Das Kontakt-Dialog-Modell gestaltorientierter Sozialer Arbeit
Thomas Schübel [90](#)

Geschichten erzählen für ein gelingendes Leben
Julia Meißner [95](#)

Kollektives Kartieren – gelingende Lebensräume verorten
Lina Schöne und Tina Stehlik [98](#)

Vom Problem zur Lösung
Zelperspektiven für Individuen und Gruppen schaffen
Margit Stein und Benjamin Möbus [101](#)

Verortung des Selbst – oder was uns zusammenhält
Wir erbauen Haltung!
Heike Schwering [107](#)

Stationsparcours zur Einschätzung der eigenen Fähigkeiten
Annette Schneider und Konstantin Schneider [113](#)

III Institutionelle Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben

Präventive Hausbesuche und ihr Beitrag zu einem guten, gelingenden
Leben im Alter
*Alina Berger, Stefanie Emmert-Olschar, Christiane Fischer-Münnich,
Esther Kluba und Moritz Mühleib* [120](#)

Gut, besser, Service User Involvement
Wie der Einbezug von Erfahrungswissen in die Ausbildung
ein Gewinn für alle sein kann
Gisela Meier [125](#)

Nicht über sie – mit ihnen Wie bringen wir Erfahrungswissen in die Lehre ein? <i>Susanne Iris Bauer, Marlene-Anne Dettmann und Matthias Weser</i>	128
Landeinwärts – Eudaimogenese praktisch anwenden <i>Laura Bergner und Linda Höltke</i>	132
Computational Thinking durch Coding-Aktivitäten erwerben Wie durch den Einsatz von Lernrobotern Problemlösekompetenz und Kreativität in Settings der Kinder- und Jugendarbeit bzw. in (Ganztags-) Schulen gefördert werden können <i>Raphael Fehrmann</i>	136
„Existenzielle Praxisausbildung“ als Vorbereitung für ein sinnerfülltes Professionsleben in der Sozialen Arbeit <i>Matthias Hinderberger</i>	141
Bilder sagen mehr als tausend Worte: Die Aneignung neuer Räume und ressourcenorientierte Biografiearbeit mittels Fotografie Ein Konzept für die Jugendarbeit mit geflüchteten jungen Menschen <i>Alexander Parchow</i>	148
IV Strukturelle Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben	
Gelingendem Leben Ausdruck verleihen <i>Juliane Noack Napoles</i>	154
Selbst- und Fremderkenntnis Möglichkeits- und Grenzerfahrungen für ein gutes, gelingend(er)es Leben <i>Martin Staats und Martin Wagner</i>	158
Selbstverwirklichung als Schlüsselkonzept der Sozialpädagogik Eine Theoriebildung, die Reflexionspotenzial in sich birgt <i>Pia Katharina Metzler</i>	169
Geld oder Purpose? Der Gender Pay Gap in der Sozialen Arbeit <i>Hannah Grau und Lea Schomaker</i>	173
Auf dem Weg zu einer neuen Kosmologie <i>Madeleine Scherrer und Tanja Obex</i>	179
Autor*innenangaben	183

Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben

Martin Staats

Das gute, gelingend(er)e Leben

Der Impuls, ein situativ gutes Leben zu führen, könnte als eine Grundimpuls des Menschen verstanden werden. Im utilitaristischen Sinne (Bentham 2007; Smith 2010) will er Leid mindern und Glück mehren. Bereits der erste Mensch vor 300.000 Jahren könnte diesen Grundimpuls gehabt haben, indem er sein Überleben damit sicherte, dass er mit anderen kommunizierte sowie kooperierte, um unter anderem die Chancen der Nahrungsbeschaffung, der Verteidigung gegen andere Lebewesen, der Fortpflanzung etc. zu steigern. Möglicherweise bereits dort, spätestens aber mit der Entwicklung einer komplexen Sprache und der dadurch begründeten Steigerung der planerischen und antizipativen Fähigkeiten, konnte ein situativ gutes Leben sogar in die Zukunft gerichtet und somit zu einer strategisch-planhaften Sache werden, um damit ein gelingenderes Leben zu führen. In der Folge und bis heute entwickelte sich der Mensch und menschliche Gemeinschaft sowie Gesellschaft weiter – sie wurden komplexer, vielfältiger, vernetzter etc.¹ Diese Nach-vorne-Gerichtetheit – im Sinne eines prospektiven Einwirkens auf Selbst und Welt – spiegelt sich in allen kulturellen Entäußerungen des Menschen wider. Sie sind zu Beginn eine Utopie (Bloch 1959; 1993) – ein Noch-Nicht, eine Idee, Hoffnung oder Sehnsucht auf Veränderungen zum Besseren – und werden dann über zielgerichtetes Denken und Handeln versucht zu realisieren, wobei abduktive und situative Aspekte ebenfalls einen Einfluss auf die Realisierung der konkreten Utopie haben. So gut wie nichts von dem, was einmal natürlich vorhanden war, ist somit vice versa nicht durch den Menschen kultiviert, bisweilen sogar domestiziert und somit der Triebfeder der menschlichen Entwicklung gewichen oder zumindest stark durch diese beeinflusst. Folglich könnte geschlussfolgert werden, dass das gute Leben in der Interpretation des

1 Bereits hier kann die Unterscheidung zwischen einem individuell besseren Leben, beispielsweise im Sinne einer subjektiven Persönlichkeitsentwicklung, einer positiven Emotion, eines bewegenden Gedankens etc. und einem möglichen kollektiv besseren Leben, beispielsweise im Sinne der Verbesserung von objektiven Rahmenbedingungen, Chancen- sowie Verteilungsgerechtigkeit etc. gedacht werden. Allardt (1993) bezieht diese beiden Sphären beispielsweise auf sein drei Kategorien des „Having“, „Loving“ und „Being“.

Homo sapiens bereits seine Spuren in uns und in einer gewesenen „natürlichen“ Natur hinterlassen hat. Die Utopie des guten, gelingend(er)en Lebens unserer Vorfahren sowie unserer Mitmenschen verdeutlicht sich als bald wir unsere Sinne gebrauchen bzw. bereits als Zygote bei einer In-vitro-Fertilisation oder wenn wir sozialisiert sind, sogar durch unsere intrapsychischen Normative und somit ohne unmittelbaren Einfluss eines Anderen etc.

Ein individuell sowie kollektiv gutes, gelingend(er)es Leben ist somit auch als ein Zielzustand zu verstehen, welcher absolut nie erreicht werden und schon gar nicht auf unbegrenzte Dauer fortbestehen kann, sondern immer medierend zwischen vielfältigen Einflussparametern in einer Zeit und einer bestimmten Konstellation eines Lebensraums entsteht. Diese dann vorgefundene Situation kann für Einzelne einen positiven Zuwachs bedeuten und für andere eine negative Entwicklung mit sich bringen und somit örtlich und/oder zeitlich nicht gerecht sein. Das gute, gelingend(er)e Leben ist darüber hinaus nur als eine neben vielen Motiven, Trieben, Bedürfnissen etc. – beispielsweise strebt der Mensch nach Fortpflanzung, was situativ einem guten Leben entgegenstehen kann – des Menschen zu konstatieren bzw. baut es auf vielfältigen weiteren auf. Zum Beispiel müssen die Grundbedürfnisse des Menschen im Sinne Maslows (1981) erst befriedigt sein, bevor dieser sich der Sinnfrage und damit unter anderem der eigenen Selbstverwirklichung stellen kann. Somit sind dem guten, gelingend(er)en Leben weitere Ebenen nebenanzustellen.

Bereits frühere Denker*innen haben sich mit der Frage beschäftigt, was ein gutes, gelingend(er)es Leben sein kann. Das erste heute noch breitflächig in der Wissenschaft rezipierte Denken über ein gutes und bereits gelingendes Leben ist in der griechischen Antike zu finden. Aristoteles (1985) erzeugte mit dem Konzept der Eudaimonia eine Tugendethik des gelingenden Lebens. Über maßvolles (in der Mitte liegendes (*mesotes*) und somit tugendhaftes) Sein und Handeln (*aretē*), gepaart mit Vernunft, Klugheit und Erfahrung, sollte als Ziel ein guter Geist und damit Glückseligkeit entstehen (Rommerskirchen 2019: 46–56).

Epikur (1988) entwickelt eine an der Ergründung der Sinneswelt orientierten Vorstellung von Glück. Die in Bewusstheit erlebten Sinneserfahrungen (z. B. das achtsame Essen von Lebensmitteln) wurden in Gemeinschaft diskutiert und mit vernunftbezogenen Überlegungen verbunden. Befürchtungen oder Ängste sollten dabei keine Rolle spielen. Dieser – über die Sinne vermittelten – Idee von gutem Leben sollte über die Ritualisierung mit anderen und der Reinheit der Gedanken und Gefühle Dauer verliehen werden.

Unzählige weitere Beispiele ließen sich finden, in denen der Mensch Überlegungen zum guten, gelingend(er)en Leben angestellt hat. Zumindest ein Ausschnitt einiger Gedanken aus der Sozialen Arbeit soll hier benannt werden. Im theoretischen Diskurs um eine lebensweltorientierte Soziale Arbeit (Thiersch 1986; 2003) wird auf den gelingenderen Alltag verwiesen. Damit ist gemeint, dass eine schrittweise und am Klienten orientierten Entwicklung angestrebt wird

und es keinen normativ zu definierenden, absolut gelungenen Alltag gibt. Der an Bedürfnisansätzen und der Systemtheorie anknüpfende Ansatz von Tilly Miller (2012) benennt Lebensqualität – in dem hier vorliegenden Band als Rahmenkonzept für den Zielhorizont des guten, gelingend(er)en Lebens verstanden – als zentralen Faktor, um tragfähige Beziehungen gestalten zu können. Miller (2012: 34 – H. i. O.) erörtert Lebensqualität wie folgt: „Die Frage, was *Lebensqualität* im konkreten Fall und in den konkreten sozialen Verhältnissen bedeutet, ist eine Frage der individuellen und gesellschaftlichen Deutung“. Dieter Röh (2013) regt zu einer Perspektive auf Soziale Arbeit im Sinne des *capability/ies approach* (Nussbaum/Sen 1993; Nussbaum 2011; Sen 1985) an, die Klient*innen bei einer daseinsmächtigen Lebensführung begleitet. Juliane Noack Napoles (2019; 2021) eröffnet mit ihrem Konzept der Eudaimogenese eine Neu-Verortung von Sozialer Arbeit an der Tugendethik von Aristoteles und den Aspekten der Vulnerabilität des Menschen.

Ein erster Themenkomplex zum guten, gelingend(er)en Leben eröffnet sich, der folgende Fragen aufwirft: Mit welchen Bereichen muss sich das gute, gelingend(er)e Leben noch vermitteln? Kann eine ausschließliche Orientierung am guten, gelingend(er)en Leben ein individuelles oder kollektives Lebensziel sein – welches sogar noch Sinn stiftet? Ist ein gutes, gelingend(er)es Leben ohne ein Gegenüber möglich? Muss ich also mein Leben auch an anderen Menschen, gesellschaftlichen Normativen und ggf. sogar an Menschen ausrichten, die erst noch geboren werden? Und: Wie nimmt der Mensch die Natur als Gegenüber, als Resonanzraum, als Interaktionspartnerin wahr? Hat die Natur eine Daseinsberechtigung aus sich heraus, weil sie so ist, wie sie ist, oder hat sie vorrangig einen Wert, wenn sie für unsere materiellen Zwecke verwertet werden kann? Nicht alle diese ersten eröffnenden Fragen werden in diesem Band beantwortet. Sie spannen aber schon einmal einen weiten Raum, um das Thema ganzheitlich im Fühlen, Denken und Handeln zu verorten.

Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben

In dem Band wird unter Instrumentarium ein Verfahren bzw. ein Prozess zur Zielerreichung verstanden – in unserem Fall ist das Ziel, einen Beitrag zum guten, gelingend(er)en Leben zu leisten. Instrumentarien, Konzepte und Verfahren, Prozesse und Projekte, Methoden und Techniken und somit Abläufe mit unterschiedlichem Abstraktionsgrad und variierender Komplexität werden innerhalb der Praxis der Sozialen Arbeit und von weiteren Professionen genutzt, um mit dem Klientel einen gemeinsamen Weg zu gehen und dabei zumeist ein koproduktiv verhandeltes Ziel zu erreichen (Galuske 2013: 29 ff.). In der Lehre und Forschung der Sozialen Arbeit – aber ebenso anderen Disziplinen – werden Zugänge genutzt, um Lernerfahrungen zu konstruieren, die für die Entwicklung einer Haltung,

die Reflexion einer Situation, die Generierung einer kritischen Perspektive sowie von Wissen, die Arbeit mit Gruppen und deren Gruppendynamik etc. konstitutiv sind. Dies ist Alltag in Praxis, Lehre, Forschung und Transfer der Sozialen Arbeit. Dabei sollen Ideen, Impulse, Instrumente ... anderer Disziplinen und Professionen in die Instrumentarien des guten, gelingend(er)en Lebens einfließen, die eine Anregung für die disziplinären und professionsbezogenen Abläufe der Sozialen Arbeit liefern können. Jener transdisziplinäre Perspektiventransfer ist eine verheißungsvolle Option darauf, dass die Potenziale, Ressourcen und Optionen von Menschen und der gemeinsamen Arbeit mit Menschen fokussiert in den Blick genommen werden. Dieser prozessbezogene, transdisziplinäre sowie -professionelle, koproduktive Ansatz umschreibt die öffnende Sicht auf den im vorliegenden Band verwendeten Instrumentarienbegriff.

Die Entscheidung für den Begriff Instrumentarien ist damit gerahmt. Die Nutzung der Begriffe „gutes, gelingend(er)es Leben“ soll nun erfolgen. Die Erörterung des Lebensbegriffs scheint erst einmal eine biologische Aufgabe zu sein. Was ist Leben im biologischen Sinne? Die ernüchternde Antwort: Die Biologie hat keine allgemeingültige Definition von Leben. Sie benennt Kennzeichen von Leben wie Kompartimente, Stoffwechsel, Katalyse, Reproduktion, Evolution etc. Einige diese Kennzeichen werden aber ebenso von unbelebten Stoffen erfüllt. Von daher konstatiert Robert Hazen (2018: 44), dass es möglich sei, dass „im frühen 21. Jahrhundert [...] Wissenschaftler noch gar nicht in der Lage [sein], es [Leben] zu definieren. Es sei daher besser, aufgeschlossen zu bleiben und sämtliches Vorgefundene einfach nur genau zu beschreiben“. Wenn Leben schon nicht allgemeingültig definiert werden kann, dann sollte augenscheinlich sein, was menschliches Leben ist. Wir leben es schließlich in jedem Moment und auch gerade jetzt. Doch ab wann beginnt und endet ein menschliches Leben, welches gut und gelingend(er) sein soll? Auch hier gibt es je nach Kultur und Rechtslage unterschiedliche Auffassungen, die sich mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und veränderten Diskursmächten über die Zeit wandeln (Knoepffler 2009: 76 ff.). Da auch die Rechtslage in Deutschland sowie die wissenschaftliche Debatte in den letzten Dekaden unterschiedliche Zeitpunkte definiert hat, bleibt auch für diesen Aspekt die Notwendigkeit einer räumlich und zeitlich situativen Betrachtung bestehen.

Mit den Begriffen „gutes, gelingend(er)es“ darf ein konstitutives und produktives Spannungsfeld zwischen Qualität vs. Quantität des Lebens eröffnet werden, wobei es der subjektiven und objektiven Vermittlung dieses Spannungsfeldes bedarf. Im Sinne von Wolfgang Zapf (1979) bedeutet das, dass objektiv als gut bewertete Lebensbedingungen nicht immer zu einem subjektiv gut bewerteten Leben führen müssen und vice versa. Es braucht also eine Vermittlung der unterschiedlichen Parameter, die ein Leben gut und gelingend machen. Im Sinne Aristoteles könnte man sagen: Ein immer wieder neu Einpendeln in der Mitte. Der Begriff des guten, gelingend(er)en Lebens verdeutlicht zudem eine Dreiteilung,

wie das Leben empfunden, betrachtet und erreicht/reflektiert werden kann. Es schwingen folglich situativ-abduktive, prozessual-vollziehende und orientierende/ausrichtende Anteile mit. Das heißt: „Gut“ meint in dem konkreten Moment, das eigene Leben als subjektiv gut zu empfinden. „Gelingenderen“ meint, das Leben in den für mich als erstrebenswert definierten Bahnen zu leben, beispielsweise im Sinne unterschiedlicher Bedürfnistheorien mit meinen Fähigkeiten und den gegebenen Rahmenbedingungen meine subjektiven Bedürfnisse befriedigen zu können. „Gelingend“ meint den subjektiven und gesellschaftlichen Zielhorizont, an dem ich mich prospektiv ausrichte bzw. retrospektiv reflektiere (Staats 2024: 177 ff.; Staats/Wagner 2024: 24 f.).

Der wissenschaftliche Diskurs um eine gutes, gelingend(er)es Leben, wie es hier im Band verstanden wird, wird breit gefächert auch über andere Begriffe geführt. Bereits bei Staats (2023: 229) wird die Nähe zu weiteren Konzepten von Lebensqualität und damit auch dem guten, gelingend(er)en Leben erörtert: „Lebenskunst (Gödde/Zirfas, 2018; Schmitz et al., 2018), Wohlbefinden/Wohlergehen (Campbell & Converse, 1972), Glück (Mitterwallner, 2022; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), Lebensstandard (Chaloupek & Feigl, 2012; Erikson, 1974), (Lebens-)Zufriedenheit (Glatzer, 1984; Neugarten et al., 1961) [...] Wohlfahrt (Noll, 1999; Zapf, 1984) etc.“ Diese Vielfalt an anknüpfungsfähigen Themen verdeutlicht eine weitere thematische Öffnung für die Lesenden. Folglich beabsichtigt dieser Band, Perspektiven zu Weiten, Optionen aufzuzeigen sowie innovativen Denk- und Handlungsweisen Raum zu geben. Da die Zielgruppe dieses Bandes Studierende, Praktiker*innen, Forschende sowie Lehrende in der Sozialen Arbeit und angrenzenden Professionen und Disziplinen sind, bleibt es ihrer jeweiligen Situation, in der sie diese Inhalte nutzen möchten, überlassen, welche Anregungen sie aufnehmen, wie sie diese auf ihrer Situation transferieren können und schließlich als Impuls der Adaption und Weiterentwicklung verstehen.

Ziele der Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben

Der vorliegende Band beabsichtigt Instrumentarien darzustellen sowie praxisorientiert aufzubereiten und damit punktuelle Anregungen zum Weiterdenken und -handeln zu geben. Dargestellt sind Beiträge zu folgenden Themen, die Individuen, Gruppen, Gemeinwesen/Sozialräume, Institutionen, Gebietskörperschaften (z. B. Kommunen), globale Prozesse und Strategien ... adressieren, die:

- Kreativität und schöpferische Momente im Denken und Handeln adressieren,
- Habitualisierungsprozesse befördern und begleiten,
- dabei begleiten, Perspektiven wechseln und einführend einnehmen zu können,
- zur Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung beitragen,

- kritisch-reflexives Denken und Arbeiten – auch auf unterschiedlichen Strukturebenen (Mikro, Makro, Meso) – fördern,
- Gruppen fokussieren (Dynamik, Empowerment, Rollenspezifikation etc.),
- Anregungen für die Praxis, Lehre und Forschung Sozialer Arbeit darstellen,
- Prozessen und Projekten dabei helfen in innovativer und humanistischer Weise geplant, durchgeführt, evaluiert und verbessert zu werden ...

Zu den Beiträgen gehört eine jeweils individuell gestaltete Impulskarte, die diesen aufgreift, dessen Kerngedanken fokussiert sowie kritisch reflektiert, Anregungen zur praktischen Umsetzung gibt, ein Weiterdenken anstößt ... Dabei werden auf den gestalteten Impulskarten Fotos, Illustrationen, Grafiken, Schemata, Verlinkungen etc. angeboten. Ein kreativer Umgang mit Sprache, durch zum Beispiel Gedichte, Liedtexte etc., ermöglicht ein Weiterdenken und regt durch zusätzliche Assoziationsebenen an. Konkrete Fragestellungen zum Selbstaneignen, Anpassen und Weiterentwickeln der kleinen Ideen, situativen Impulse bzw. des gesamten Instruments bieten zusätzlich Fortentwicklungsmöglichkeiten.

Folglich eröffnet der Band prägnante, praxisnahe sowie eidetische Beiträge, die zusätzlich auf einer Impulskarte aufgenommen werden und somit die Innovationskraft, das Besondere, den spezifischen Fokus, die provokante Perspektive etc. des Themas von mehreren Seiten beleuchten.



Die zu jedem Beitrag gehörenden Impulskarten finden Sie auf der Produktseite des Buches auf www.beltz.de. Dort stehen die Impulskarten zum freien Download bereit.



Die Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben in diesem Band

Die Instrumentarien dieses Bandes werden wie folgt kategorisiert: Beginnend wird auf intraindividuelle Instrumentarien eingegangen, die beispielsweise zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Selbstreflexion, Selbstsorge, Achtsamkeit etc. Anregungen bieten. In der Folge wird auf interindividuelle Instrumentarien rekurriert, die Themen wie unter anderem Beziehungsgestaltung, Gruppenaktivitäten etc. bearbeiten. Darauffolgend werden institutionelle Instrumentarien benannt, die institutionell verankerte bzw. zu verankernde Maßnahmen darstellen. Hier werden zum Beispiel Anregungen für die Jugendarbeit, die Hochschullehre,

I Intraindividuelle Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben

Glück, Moral und das gute, gelingende Leben

Michael Mitterwallner

Einleitung

Das Streben nach einem guten und gelingenden Leben ist eng mit den Konzepten Glück und Moral verknüpft. Beide dienen als wesentliche Bewertungskriterien, um ein solches Leben zu bestimmen bzw. einen Rahmen dafür abzustecken. Als erstes soll die Bedeutsamkeit subjektiver Bewertungen anhand von Glück erläutert werden. Ob Subjektives allein gutes, gelingendes Leben festzulegen vermag, wird im Kontext sozial geteilter, moralischer Bewertungen diskutiert. Abschließend wird versucht, eine herausragende Tugend zu definieren und die Glücksforschung befragt, ob Handeln oder Denken wichtiger für gutes, gelingendes Leben ist.

Glück und Wohlbefinden

Subjektive Urteile und Empfindungen entscheiden maßgeblich darüber, ob das eigene Leben als gut und gelungen aufgefasst wird. Glück und Wohlbefinden sind als entsprechende Indikatoren anzusehen: Geht ein gutes, gelingendes Leben nicht mit zumindest moderatem Wohlbefinden, Freude und positiven Emotionen einher, dann kann es kaum als ein solches bezeichnet werden. Wird folglich empfundenes Glück oder erlebtes Wohlbefinden als erste Bewertungsdimension eines guten, gelingenden Lebens beschrieben, dann stellt sich die Frage nach einer Definition des Phänomens. Die bekanntesten Konzepte der Glücksforschung spiegeln Aspekte positiven Lebens wider:

- Das *Subjektive Wohlbefinden* (SWB) (Diener, 1984) gliedert sich in eine kognitive Komponente, (1) Lebenszufriedenheit (*life satisfaction*), die eine allgemeine Bewertung des Lebens darstellt, sowie zwei emotionale Komponenten: (2) positive und (3) negative Affekte. Obwohl es das am häufigsten verwendete Konzept der Glücksforschung darstellt, lautet die Kritik, es würde einseitig Emotionales betonen und sei entsprechend dem Hedonismus zuzuordnen.

- Der Gegenpol zum SWB ist das Konzept des *Psychischen Wohlbefindens* (PWB): Mit den Dimensionen (1) Selbstakzeptanz, (2) positive soziale Beziehungen, (3) Autonomie, (4) Bewältigung äußerer Umstände, (5) Lebenssinn und (6) persönlichem Wachstum steht es in der Tradition existenzialistischen Denkens (Ryff, 1989).
- Das *PERMA*-Modell von Martin Seligman (2018) zielt darauf ab, die fünf wesentlichen Elemente menschlichen Wohlbefindens zu beschreiben. Der Name des Modells ist ein Akronym und steht für *Positive Emotions, Engagement, Positive Relationships, Meaning* und *Accomplishment*.
- Diesen quantitativ orientierten Konzeptualisierungsversuchen stehen qualitativen Erhebungen gegenüber, die individuelle Definitionen des Glücks aufzeigen. Diese reichen von Ruhe, Erotik und zwischenmenschlichen Beziehungen bis hin zu Ekstase, Transzendenz und schöpferischer Kraft (Hoffmann, 1981).

Wird in den Konzepten das gute, gelingende Leben auszumachen versucht, bieten sich PERMA und PWB an: Beide Modelle überschneiden sich in Bezug auf Lebenssinn, erfolgreiche Bewältigung äußerer Umstände sowie soziale Beziehungen, ohne die ein gutes, gelingendes Leben unmöglich ist (Grawe, 2000). Zudem wird evident, dass ein entsprechendes Leben einerseits mit einer inneren Haltung – Selbstakzeptanz und persönlichem Wachstum – korrespondiert und gleichzeitig eine hohe Vielfalt an Erfahrungen zulässt. Ist der Vielfalt guten, gelingenden Lebens eine Grenze gesetzt? Anders formuliert: Darf „alles“ gutes, gelingendes Leben sein, kurzum: anything goes? Im nächsten Abschnitt werden generelle Spielregeln angeführt, die den Rahmen guten, gelingenden Lebens innerhalb sozialer Gruppen definieren.

Moralische Normen

Die Notwendigkeit, soziale Dimensionen in der Verortung eines guten und gelingenden Lebens zu berücksichtigen, wird durch folgendes Beispiel verdeutlicht: Vorzustellen ist eine Person, die an einen Tisch geschnallt ist und kontinuierlich mit einer Droge versorgt wird, die sie in einen Zustand ständiger Freude versetzt (Nozick, 1974). Würde diese Person nach einer Beurteilung ihres Lebens gefragt werden, könnte sie es wahrheitsgemäß als ein „gutes, gelingendes Leben“ beschreiben. Die Frage, die sich stellt: Teilen andere Personen diese Einschätzung? Gutes, gelingendes Leben ausschließlich an subjektiven Urteilen oder Empfindungen und damit am individuellen Wohlbefinden festzumachen, scheint in diesem Kontext nicht auszureichen. Eine externe, soziale und konsensuelle Bewertung wird erforderlich. In den meisten Kulturen werden diese sozialen Wertmaßstäbe im Wesentlichen durch moralische Normen definiert. Sie bilden die zweite Dimension, in der gutes, gelingendes Leben ausgemacht werden kann.

Jonathan Haidt (2012) vertritt in diesem Zusammenhang die These ubiquitärer, angeborener, moralischer Grundlagen. Er definiert moralische Universalien als grundlegende Werte, die in verschiedenen Kulturen und Gesellschaften in ähnlicher Weise auftreten. Sechs moralische Universalien dienen dazu, selbstsüchtiges Verhalten zu reduzieren und soziales Miteinander und Kooperation zu fördern:

1. *Schaden/Leiden vermeiden*: Menschen haben eine angeborene Abneigung, anderen Schaden oder Leiden zuzufügen.
2. *Fairness/Gerechtigkeit*: Die Vorstellung von Fairness und Gerechtigkeit ist weit verbreitet und beinhaltet die Idee, dass Belohnungen und Strafen gerecht und proportional sein sollten.
3. *Treue zur Gruppe*: Menschen haben einen angeborenen Drang zur Gruppenzugehörigkeit und zur Unterstützung der eigenen Gemeinschaft.
4. *Autorität/Achtung vor Hierarchie*: In vielen Kulturen gibt es Respekt vor Autorität und Hierarchie, oft in Form von Respekt vor Eltern, Älteren oder anderen Autoritätsfiguren.
5. *Reinheit/Sakralität*: Die Idee der Reinheit bezieht sich auf die Vorstellung, dass bestimmte Dinge oder Handlungen als heilig oder rein betrachtet werden und andere als unrein oder profan.
6. *Freiheit*: Die Vorstellung von individueller Freiheit und Unabhängigkeit ist eine weitere moralische Grundlage, die in vielen Kulturen eine wichtige Rolle spielt.

Haidt argumentiert, dass diese moralischen Universalien in unterschiedlichem Maße und auf unterschiedliche Weisen in verschiedenen Kulturen und Gesellschaften miteinander kombiniert werden. Reale Effekte dieser abstrakten Normen sind empirisch dokumentiert, etwa am Beispiel der Religion (Reinheit/Sakralität): Konfessionslose Personen erleben in stark religiös geprägten Nationen weitaus häufiger negative Emotionen (Diener, Tay & Myers, 2011).

Das gute, gelingende Leben als Spannungsfeld

Gutes, gelingendes Leben besteht in einer Balance zwischen persönlichem Wohlbefinden und moralischen Normen, wobei die Maximierung individuellen Wohlbefindens durch individualistische Verwirklichung (persönliches Wachstum, Autonomie, Erfolg, Bewältigung äußerer Umstände sowie häufige positive Emotionen, Selbstakzeptanz und Lebenssinn) mithin im Widerspruch mit sozialen Vorgaben (Gerechtigkeit, Treue zu der Gruppe und Achtung vor Hierarchie) stehen kann. Die Harmonisierung individuellen Wohlbefindens mit moralischen Werten ist eine der grundsätzlichen Herausforderungen eines guten, gelingenden

Lebens. Der Benefit bestünde darin, dass Handlungen dann sowohl organismisch belohnt (positive Emotionen, Dopaminausstoß durch Zielerreichung) als auch sozial anerkannt werden (explizite und implizite Formen der Anerkennung) – eine doppelte Verstärkung. Können bestimmte Fähigkeiten oder Einstellungen beim Streben nach Harmonisierung helfen? Da die moralischen Normen zwar in ihrer jeweiligen Gewichtung verschieden, aber dennoch universell sind, lässt sich in der sozialen Dimension kein Ansatz hierfür finden. In der individuellen (subjektiven) Dimension sind wahrscheinlich Selbstwirksamkeit und Integrität dann als oberste Werte einzuschätzen, wenn sie als Übereinstimmung zwischen anvisierten und tatsächlichen Handlungen und damit als Übereinstimmung zwischen eigenen Werten und tatsächlicher Praxis definiert werden, da keine andere Grundlage guten, gelingenden Lebens denkbar ist. Ist die Fähigkeit, eigenes Handeln selbstbestimmt durchzuführen, nicht vorhanden oder eingeschränkt, wird das Streben nach einem guten, gelingenden Leben unterminiert. Ist diese Fähigkeit vorhanden, dann sind Aspekte guten, gelingenden Lebens eher umsetzbar.

Handeln im Fokus

Hiermit wird abschließend der wichtigste Aspekt eines guten, gelingenden Lebens genannt, der gleichzeitig als Überleitung zur Impulskarte fungiert: tatsächliches Handeln. Für ein gutes, gelingendes Leben ist Handeln wichtiger als Denken (Killingsworth & Gilbert, 2010). Die beiden auf der Impulskarte beschriebenen Instrumente wollen zur Verwirklichung des guten, gelingenden Lebens auffordern und beim Streben nach diesem hohen Gut unterstützen:

1. Die erste Technik, „Positive Gossiping“, eine Kurzintervention, trägt dazu bei, die beteiligten Personen in einen positiven Zustand zu versetzen, indem sie positive Emotionen erleben. Wissenschaftlich gesehen erweitern Emotionen unseren Gedanken- und Handlungsspielraum: Wir sind dann besser dazu in der Lage, unsere Zukunft zu planen, Probleme oder Konflikte zu lösen, kreativ zu sein und zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten (Fredrickson, 2004). Da die Übung sehr kurz ist, kann sie als Ice Breaker oder vor anderen Techniken eingesetzt werden, um eine positive Arbeitsatmosphäre zu schaffen.
2. Die zweite Intervention zielt unmittelbar auf das menschliche Glück ab und basiert auf folgender Hypothese: Wenn Personen ihre Verhaltensweisen und Denkgewohnheiten – allgemeiner gesprochen ihren Lebensstil verändern und ihn demjenigen besonders glücklicher Menschen anpassen, werden auch sie glücklicher werden. Zu diesem Zweck wurden besonders glückliche Menschen untersucht, woraus 14 Glücksgrundsätze abgeleitet wurden. Das daraus resultierende Programm wurden in sieben Studien evaluiert und gegenüber

dem Placebo-Effekt abgesichert (Fordyce, 1977, 1983). Trotz intensiver Forschung an anderen Glücks- oder Therapiekonzepten ist es dieses Programm, das bisher am rigorosesten untersucht wurde.



Literatur

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), S. 542–575.
- Diener, E., Tay, L. & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), S. 1278–1290.
- Fordyce, M. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), S. 511–521.
- Fordyce, M. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), S. 483–498.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build-theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Philosophical Transactions of the Royal Society Biological Sciences*, 359(1449), S. 1367–1377.
- Grawe, K. (2000). *Psychologische Therapie*. 2., korrigierte Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Haidt, J. (2012). *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. New York: Vintage Books.
- Hoffmann, R. (1981). *Zur Psychologie des Glücks. Eine empirische Untersuchung*. Unveröffentlichte Dissertation, Universität München.
- Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), S. 932–932.
- Nozick, R. (1974). *Anarchy, State, and Utopia*. Oxford: Basic Books.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), S. 1069–1081.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), S. 333–335.