

Zwischen Lebensbewältigung und Lebenskunst

Reflexion über Begriffe

Um sich der Lebens- und Laufbahngestaltung anzunähern, seien sie mit zwei anderen Begriffen verglichen. Mit der Lebensbewältigung und der Lebenskunst. Das Gemeinsame dieser Konstrukte ist das Prozesshafte. Dabei sind der «Mensch» und die «Umwelt» untrennbar in Transaktion verbunden und gleichzeitig stets auf der Zeitachse unterwegs.

Lebensgestaltung

Menschen gestalten ihr Leben tagtäglich und unabhängig von Alter, Bildung und Stand. Menschen, die über das Alltagshandeln hinaus mit speziellem Bewusstsein Lebensgestaltung wahrnehmen, sind meist schon 40, 45, 50 gewesen. Sie realisieren, dass Karriere und Leben endlich sind. Sie möchten die kommenden Jahre mit neuen Herausforderungen, neuer Qualität bereichern. Vor allem machen sie sich Gedanken, wie sie, mit Blick auf das Heranrücken des Pensionsalters, des Älterwerdens, Akzente in ihrem (Arbeits-) Leben so setzen können, dass sie sich auch später von Befriedigung und Selbstwert erfüllt fühlen können. Es sind sozusagen präventive Fragestellungen – auf etwas hin gerichtet.

Diese Menschen streben nach der Gestaltung der nächsten Lebens- und Arbeitsphasen. Es geht um eine wohlwollende Betrachtung von Gelebtem, Geleistetem, um bilanzierend und bewusst Anteile davon zurückzulassen, andere unverändert oder transformiert mit auf den neuen Weg zu nehmen und drittens, um Neues in den Reisekoffer aufzunehmen. Es geht um das kreative Entwerfen denkbarer neuer Reiserouten, um das freie Ausmalen und das aktive Erkunden künftigen Alltags. Es geht um wohl reflektierte, rational und emotional fundierte Entscheidungen. Und schliesslich geht es um die Übersetzung von Visionen in Teilziele und Ziele, in erste und machbare Schritte und damit um Handeln. Gestaltung gemahnt an Neues, das es zu entdecken, erkennen und zu erschaffen gilt.

Es geht dabei oft um Transitionen, also um Übergänge, zum Beispiel jener von einer in die andere Lebensphase, die Verarbeitung eines Verlustes und so weiter. Die Menschen durchleben häufig krisenhafte Zustände, die man charakterisieren könnte als Situationen, in denen Neues ins Leben drängt, das aber noch nicht bewusst oder noch nicht beschreibbar ist.

Lebensbewältigung

Menschen die sich bewusst mit Leben und Handeln auseinandersetzen, nennen als Motive oft Problemstellungen, Veränderungswünsche und Ähnliches. Das können auf der beruflichen Ebene, fachlich oder menschlich unbefriedigende Situationen sein, Über-, Unterforderung, Konflikte, schwierig zu führende Mitarbeitende, ungenügende Führungsfertigkeiten, Stellenverlust und anderes. Andererseits können es auf privater Ebene Beziehungsthemen, Wohn-, Gesundheits- oder Sinnfragen sein. Der Wunsch nach «weg von etwas» scheint oft dominierend.

Daraus kann nun eine optimalerweise ressourcenorientierte Auseinandersetzung zur künftigen Gestaltung von Laufbahn und Leben resultieren. Gestaltungs- und Veränderungsprozesse können zum Beispiel auf das eigene Selbstverständnis, die Bildung, die Rolle, auf Handeln und Hand-

www.be-Werbung.ch

Laufbahngestaltung · Stellensuche · be-Werbung
Die Website zum Ratgeber

Zwischen Lebensbewältigung und Lebenskunst

Reflexion über Begriffe

lungsmöglichkeiten zielen. Veränderung geschieht oft in der Erkundung einerseits der eigenen Person und andererseits von geeigneterem Einsatz vorhandener Ressourcen, in der Weiterentwicklung dieser Ressourcen oder in der Ausbildung neuer. Veränderung kann auch geschehen durch die Auseinandersetzung mit einer inferioren Seite, mit Seiten, denen ein Mensch bisher aus dem Weg gegangen ist.

Was für die Bewältigung von schwierigen Situationen gedacht und geplant wurde, zeigt sich letztlich wiederum als und im Gestaltungsprozess. In einem kreativen Akt sollen Mittel bereitgestellt werden zur Bewältigung der beklagten Situationen und zur Schaffung von künftig denk- und wünschbarem Neuen.

Der Begriff Lebensbewältigung erinnert an das Besteigen eines Berges, das Überwinden von Hindernissen, das Bestehen von Wagnissen und Gefahren oder die Erledigung von Pflichten. Die Bewältigung von Alltag wird von Menschen auf unterschiedlichste Weise bewerkstelligt und auch die Alltage der Individuen unterscheiden sich mehr oder weniger. Die Bewältigung des Lebens umfasst viel Alltägliches, womit wir im Sprachgebrauch die täglichen Vorgänge wie zum Beispiel Aufstehen, Körperpflege, Nahrungsaufnahme, Erwerbs-, allenfalls Gemeinwesenarbeit, Freizeitbeschäftigung, Regenerierung meinen. Diese Vorgänge sind in gewisser Weise ritualisiert, sie sind zum grossen Teil Gewohnheit geworden und können darum einerseits einen Rahmen der Geborgenheit geben, andererseits auch den Keim der Stagnation in sich tragen. Schmid (2000, S. 38) schreibt, das Problem der Gewohnheit, sei ein doppeltes Dilemma, in das sie unweigerlich führe: «Die Gewöhnung ermöglicht eine gelassene Lebensführung, bringt jedoch immer auch eine Abstumpfung mit sich, so dass es schwer wird, Anderes als das Gewohnte und anders als gewohnt wahrzunehmen, zu denken und zu fühlen: mechanische Abläufe führen zu einem Leerlauf des Lebens.» Der so einseitig beschriebene Alltag scheint durch einen monotonen Verlauf charakterisiert zu sein. Aber die einzelnen Bestandteile des Alltages sind vor ihrem Eingehen in die Gewöhnung gestaltet worden.

Nun verläuft dieser Alltag aber nicht frei von Störungen. Es können harmlose Vorkommnisse sein oder tragische, die je nachdem mehr oder weniger Konsequenzen im Alltag nach sich ziehen können. Andererseits sind es innerpsychische Prozesse, die sich in unterschiedlicher Form äussern können. Es zeigt sich dabei, dass Menschen im untrennbarer Transaktion mit ihrer Umwelt stehen. Wie das einzelne Individuum Störungen erlebt, hängt im Wesentlichen davon ab, wie es die Möglichkeiten einschätzt, darauf Einfluss zu nehmen, damit umzugehen. Das Individuum als wahrnehmendes, erkennendes, denkendes, handelndes, fühlendes lernendes Wesen mit Wille und Motivation reagiert, agiert und antizipiert im Umgang mit Bedingungen, Situationen und Menschen.

Wichtige Aspekte in der Transaktion Person – Umwelt scheinen die Passungsleistungen «Assimilation» und «Akkommodation» zu sein. Wenn ein Mensch ein Objekt, einen Sachverhalt in ein vorhandenes Wahrnehmungsschema, in sein Erfahrungsraster einpassen kann, liegt Assimilation vor. Akkommodation hingegen ist auf neue Erkenntnis angelegt und geschieht dann, wenn ein Mensch sein vorhandenes Wahrnehmungsschema durch das Erfahren eines Objektes oder Sachverhaltes erweitert. Ein ausgewogenes Verhältnis von Assimilation und Akkommodation schafft einerseits Ich-Stabilität und ermöglicht andererseits Entwicklung.

www.be-Werbung.ch

Laufbahngestaltung · Stellensuche · be-Werbung
Die Website zum Ratgeber

Zwischen Lebensbewältigung und Lebenskunst

Reflexion über Begriffe

Die Frage drängt sich auf, ob Lebensbewältigung ohne Gestaltung möglich ist. Es mag Phasen der Routine geben, in denen einst Gestaltetes in Gleichförmigkeit gelebt wird. Umwelteinflüsse, die eigenen Einstellungen, mangelnde Ressourcen-Orientierung, unzureichende Selbstwirksamkeitsüberzeugung (die allgemeine Erwartung, schwierige Situationen gut bewältigen zu können), neu gewachsene Ansprüche und Anderes werden zweifellos immer wieder dafür sorgen, dass das Monotone aufgebrochen wird. Es kann sein, dass «äussere» Ereignisse ins Leben einbrechen, dass sich Zustände langsam entwickeln, die eines Tages Handlungsbedarf auslösen oder dass sich die Einstellungen einer Person so verändern, dass die Situation nicht mehr zufriedenstellend erscheint. Man kann vermuten, dass nachhaltige Problemlösungen nach kreativ innovativen Veränderungsprozessen rufen.

Lebenskunst

Eigentlich bestünde Bedarf an einem elementaren Schulfach: Lebenskunst. Die Schwierigkeiten bei der Diskussion über eine Aufnahme in den Lehrplan begannen allerdings bereits bei der Frage, was Lebenskunst sei.

Wilhelm Schmid, einer, der sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt hat, schreibt (2000/1, S. 373 ff): «Die Philosophie der Lebenskunst gehört einem Feld der Reflexion zu, das die Lebenskunst als Kritik von Norm und Konvention geltend zu machen sucht und sie in einem politischen Zusammenhang sieht.» Schmid vertritt einen Bezugspunkt der Philosophie der Lebenskunst, der von der Aktualität ausgeht. Lebenskunst habe auf die Bedingungen zu antworten, die aktuell gegeben sind. Bezug und aber gleichzeitig kritische Distanz seien die beiden Charakteristika einer Philosophie der Lebenskunst.

Bei der Suche nach Lebenskunst gehe es auch um die Frage nach einer «neuen Ethik». Diese Ethik sei eine Form von Moral, die sich nicht über die Befolgung von Normen konstituiere, sondern über die Haltung des Individuums. Ethik werde dann zur Frage der Form, die man sich und seinem Leben gäbe, zur Grundlage für die Ausarbeitung des eigenen Lebens als persönliches Kunstwerk.

Wir haben festgestellt, dass das Individuum in Transaktion mit der Umwelt steht, also einerseits bestimmten Verhältnissen unterworfen ist und andererseits auf diese einwirken kann. Zur Ethik der Lebenskunst gehört es nun geradezu, Einfluss zu nehmen, kreativ gestaltend den Zaun der Normen zu sprengen, vor allem auch an der Veränderung von «Intolerablem» zu arbeiten. Schmid akzeptiert die Geltung von Rechtsnormen; «diese – und allgemeiner die gesellschaftlichen Normen – müssen jedoch von den individuellen Formen her kritisierbar sein.»

Schmid (2000/1, S. 38) knüpft insgesamt an Arbeiten von Foucault an, für den die «Sorge» in den Mittelpunkt einer möglichen Ethik rückt. Es geht darum, das Individuum zur Führung seiner selbst und zur Gestaltung des eigenen Lebens zu befähigen. Es gehe Foucault um die Formen, die man seinem eigenen Leben gäbe, um dessen Gestaltung nicht dem Zugriff der Normen zu überlassen. «Die Philosophie der Lebenskunst ist die Wiederentdeckung der Formen, in denen

www.be-Werbung.ch

Laufbahngestaltung · Stellensuche · be-Werbung
Die Website zum Ratgeber

Zwischen Lebensbewältigung und Lebenskunst

Reflexion über Begriffe

der Mensch sich selbst gestaltet.» Es gehe nicht um einen «esoterischen» Begriff des Selbst, sondern um einen «exoterischen», der nach Aussen und dem Anderen zugewandt sei. Das Selbst sei nichts, das schon gegeben wäre, es sei als Kunstwerk erst zu schaffen. Das Selbstverhältnis, das die Sorge um sich charakterisiere, sei eine schöpferische Tätigkeit (2000/1, S. 381). Schmid hält fest: «Die Sorge um sich bedarf eines Könnens, das sich auf das Leben selbst richtet; einer Technik des Lebens, die das Subjekt dazu befähigt, sich selbst zu konstituieren und sein Leben selbst zu führen. Die Lebenskunst ist das Können der Lebensführung und besteht aus einer Reihe von Praktiken, Techniken, Technologien, derer sich die Stilistik der Existenz bedienen kann und deren Gegenstandsbereich das Leben des Individuums ist.»

Ein literarisches Beispiel von Lebenskunst ist Berthold Brechts Erzählung «Die unwürdige Greisin». Eine Frau verliert ihren Mann und gestaltet ihr Leben neu. Sie füllt es mit wohl lange schon gedachten und gewünschten Inhalten, die ihr bis anhin verwehrt geblieben waren. Allerdings verstösst sie gegen Moralvorstellungen jener Zeit, gegen das Schicklichkeitsempfinden ihrer Mitmenschen und löst helle Empörung aus.

Zum Schluss sei eine Definition von Lebenskunst angefügt:

«Der, dem Lebenskunst zugeschrieben werden kann, zeichnet sich dadurch aus, dass er ein erfülltes Leben führt. Er ist gründlicher als Andere, da er sich und sein Leben zu reflektieren und die «Gründe» des Lebens zu verstehen sucht. Er ist vielleicht weitblickender als Andere, da er im weiten Horizont der Vielfalt gemachter und möglicher Erfahrungen lebt, leidenschaftlich und abgeklärt zugleich; einer, dem man Klugheit zutrauen kann, der aber neugierig genug bleibt, um immer wieder neue ungewisse Erfahrungen zu riskieren; einer der in jeder Hinsicht unterwegs ist. So steht er mitten im Leben und zugleich weit ausserhalb, um die Dinge und sich selbst von Aussen zu sehen, eine ebenso schmerzliche wie lustvolle Erfahrung. Aber es empfiehlt sich nicht, von der Lebenskunst mit allzu viel Pathos zu sprechen, denn erfahren wird sie in der Regel als abwesende. Lebenskunst ist nicht das, was wir haben, sondern das, was uns fehlt und immer wieder auf terrible Weise fehlen wird.»
Schmid (2000/2, S. 31).

Die Kürze des Exkurses kann den Überlegungen von Schmid niemals gerecht werden.

Dem Begriff «Lebensgestaltung», kann man die Begriffe «Lebensbewältigung» und «Lebenskunst» in jeder Lebensphase durchaus als inbegriffen zuschreiben, schliesse ich aus den Überlegungen. Wenn man mit älteren Menschen über ihre Biografie spricht, fällt immer wieder auf, wie in schwierigen Situationen Ressourcen mobilisiert werden, wie im Kleinen und Grösseren Gestaltungskompetenzen wirken, wie kreativ Lebensbewältigung sein kann. Hier drängt sich auch der Schluss auf, dass es nicht nur beim Selektionieren, Optimieren und Kompensieren bleibt, wie von der Altersforschung stipuliert. So kann man davon ausgehen, dass auch der Lebensbewältigung Gestaltung inne wohnt. Wo die Gestaltung sich über bestimmte Grenzen hinauswagt, seien es jene von Normen, von Erfüllungsroutine oder von nicht ambitionierter Zufriedenheit, nähern wir uns der Kunst. Man kann sie aber nicht einfach «haben» die Kunst, sie fehlt uns laut Schmid immer wieder auf «terrible Weise», sie ist bei Fromm das «Sein». Aber wir können sie immer wieder suchen.

www.be-Werbung.ch

Laufbahngestaltung · Stellensuche · be-Werbung
Die Website zum Ratgeber

Zwischen Lebensbewältigung und Lebenskunst

Reflexion über Begriffe

Im Sinne von Lebenskunst ist das Gedicht «Stufen» von Hermann Hesse

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zum Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegenschenden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz nimm Abschied und gesunde.

Verwendete Literatur

Schmid, W. (2000/1). Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch.

Schmid, W. (2000/2). Schönes Leben? – Einführung in die Lebenskunst. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Weiter erwähnenswert

Schmid, W. (2007). Mit sich selbst befreundet sein. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch.

Schmid, W. (2007). Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Frankfurt am Main: Insel Verlag.

Juni 2008, Peter Gisler

www.be-Werbung.ch
Laufbahngestaltung · Stellensuche · be-Werbung
Die Website zum Ratgeber