

# Gutes Leben aus humanwissenschaftlicher Sicht

10. Dezember 2015 | Erstellt von Manfred Baberg

## Einleitung

Während lange Zeit ökonomischer Wohlstand (gemessen am BIP) als Maßstab für menschliches Wohlergehen galt, hat in den letzten Jahrzehnten ein Differenzierungsprozess eingesetzt, der „gutes Leben“ nicht mehr ausschließlich mit ökonomischen Maßstäben misst. Die von der UN-Konferenz für Umwelt und Entwicklung 1991 in Rio verabschiedete [Agenda 21](#) orientiert sich an einem Nachhaltigkeitskonzept, das neben Ökonomie auch Ökologie und Soziales als gleichrangige Dimensionen berücksichtigt. Umwelt und Soziales werden auch in anderen Konzepten zur Bestimmung menschlichen Wohlergehens als Ergänzung ökonomischer Faktoren berücksichtigt: das aus der Weltanschauung indigener Völker Lateinamerikas entnommene „[buen vivir](#)“, das als „[Zusammenleben in Vielfalt und Harmonie mit der Natur](#)“ verstanden werden kann und die in Bhutan entwickelte „Glücksökonomie“, die neben einer Förderung sozialer Gerechtigkeit und Schutz der Umwelt auch die Bewahrung kultureller Werte und gutes Regieren in den Kriterienkatalog für die Messung des „[Bruttonationalglücks](#)“ aufgenommen hat.

In den letzten Jahren hat der ursprünglich von Amartya Sen und Martha Nussbaum entwickelte „Capability Approach“ ([Volkert 2014, 9](#)) u. a. im Rahmen der vom Deutschen Bundestag eingesetzten Enquete-Kommission „Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität“ Eingang in die öffentliche Diskussion gefunden. Materieller Wohlstand, Soziales und Teilhabe sowie Ökologie werden als wichtigste Rahmenbedingungen dafür gesehen, dass Menschen ein selbstgewähltes Leben führen können und keine soziale Benachteiligung erleiden ([Volkert 2014, 10](#)).

Die bisher genannten Ansätze analysieren „gutes Leben“ und seine Rahmenbedingungen aus ökonomischer und sozialwissenschaftlicher Perspektive. In diesem Beitrag soll eine Bestimmung guten Lebens aus humanwissenschaftlicher (psychologischer und gesundheitswissenschaftlicher) Sicht vorgenommen werden. Aus der Vielzahl möglicher Ansätze werden die Bedürfnistheorie von Abraham Maslow, die positive Psychologie von Martin Seligman sowie die [Salutogenese](#) von Aaron Antonovsky ausgewählt.

Im anschließenden Absatz wird geprüft, inwieweit ein so definiertes gutes Leben mit der neoliberalen Ideologie, insbesondere dem Konkurrenzprinzip, vereinbar ist. Abschließend werden kulturelle Änderungsmöglichkeiten aufgezeigt.

## Humanwissenschaftliche Ansätze guten Lebens

**Abraham Maslow:** [Bedürfnishierarchie](#)

Maslow grenzt sich in der von ihm entwickelten „[humanistischen Psychologie](#)“ gegenüber psychoanalytischen und behavioristischen Sichtweisen ab, die Trieben und Reflexen große Bedeutung beimessen. Dem stellt er ein ganzheitliches Menschenbild gegenüber, das den Menschen als grundsätzlich gut ansieht. Er werde nicht durch „niedere Triebe“ gesteuert, sondern durch ein angeborenes Wachstumspotential angetrieben, um ein höheres Ziel – die Selbstverwirklichung – zu erreichen“.

Voraussetzung für die Erreichung dieses Zieles ist jedoch die Befriedigung von grundlegenden Bedürfnissen, die er in fünf größere Kategorien unterteilt: Die Basis bilden physiologische Bedürfnisse wie Nahrung, Schlaf oder Sexualverhalten. Die nächste Stufe in der Pyramide bilden die Sicherheitsbedürfnisse, unter denen Maslow nicht nur den Schutz vor Gewalt und grober Behandlung, sondern auch das Streben nach religiösen oder naturwissenschaftlichen Weltbildern versteht.

Unter sozialen Bedürfnissen versteht Maslow den starken Drang nach sozialen Beziehungen und den Wunsch nach einem Platz in einer sozialen Gruppe. Individualbedürfnisse als nächste Stufe in der Bedürfnishierarchie unterteilt er in den (aktiven) Wunsch nach Stärke, Erfolg und Freiheit sowie den eher passiven Wunsch nach Ansehen, Wertschätzung und Achtung, der nur von anderen erfüllt werden kann.

Wenn die bisherigen vier Grundbedürfnisse befriedigt sind, kann beim Menschen der Wunsch entstehen, das eigene Potenzial auszuschöpfen und z. B. eine gute Mutter, ein Athlet oder Erfinder zu werden. Die Parallelen zum Capability Approach sind hier deutlich zu erkennen.

### **Martin Seligman:** [Positive Psychologie](#)

Vorbereitet durch die humanistische Psychologie hat sich in den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts ein Schwenk von der Erkundung von Krankheitsursachen und therapeutischen Möglichkeiten hin zu positiven Eigenschaften und Fähigkeiten des Menschen vollzogen, die zu Glück und Erfüllung beitragen. Einer ihrer prominentesten Vertreter ist Martin Seligmann, der untersucht hat, wie sich positive Emotionen, Stärken und Tugenden in den Lebensbereichen Beruf und Familie auswirken.

Folgende Tugenden und Stärken wirken sich positiv auf das Erleben von Glück aus:

- Weisheit und Wissen
- Mut
- Liebe und Humanität
- Gerechtigkeit
- Mäßigung
- Spiritualität und Transzendenz ([Klein o.J., 3](#))

Diesen Dimensionen wurden insgesamt 24 Eigenschaften und Charakterstärken zugeordnet. Für Liebe und Humanität sind dies Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit und soziale Intelligenz, für Gerechtigkeit solche Persönlichkeitseigenschaften, die für die Beziehung zwischen Individuen und Gruppen oder die Gemeinschaft bedeutsam sind wie die Fähigkeit zu Teamwork oder Fairness. All diese Fähigkeiten und Eigenschaften können trainiert und

entwickelt werden ([Universität Zürich 2015](#)).

### **Aaron Antonowsky: Salutogenese**

Einen ähnlichen Schwenk wie die positive Psychologie hat die [Salutogenese](#) in der Medizin vollzogen. Während traditionell die Pathogenese (Krankheitsentstehung) im Mittelpunkt stand, hat der israelisch – amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonowsky den Schwerpunkt auf die Erfassung von Ressourcen verlagert, die Krankheiten so weit wie möglich verhindern. Ausgangspunkt war für ihn eine Untersuchung des psychischen und körperlichen Gesundheitszustandes von Frauen, die sich in der NS-Zeit in Konzentrationslagern befunden hatten und zu Beginn der Menopause trotzdem als gesund eingestuft werden konnten. Dieses Ergebnis veranlasste ihn zu der Frage, welche Eigenschaften und Ressourcen Menschen helfen, auch schwere Beeinträchtigungen ohne Schäden zu überstehen. Seine Antwort war „Sense of Coherence“ (SOC), im Deutschen meist als „Kohärenzgefühl“ übersetzt. „Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;
2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen;
3. diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen.“ (Antonowsky, zit. n. Wikipedia)

Zusammengefasst werden diese 3 Bestandteile des Kohärenzgefühls als Verstehbarkeit, Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit und Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit bezeichnet.

Für unsere Fragestellung ist es wichtig, die Entstehung des Kohärenzgefühls zu untersuchen. Die Frage ist deswegen: welchen Beitrag kann Erziehung (Elternhaus und Schule) leisten um Kindern das Gefühl zu vermitteln, dass es Zusammenhänge und Sinn im Leben gibt und die gestellten Aufgaben bewältigbar sind. Nach Krause und Lorenz ([2009, 79 ff.](#)) sind für die Familie folgende Dimensionen wichtig:

- Das Kind verstehen
- Das Kind ermutigen
- Das Kind akzeptieren und anerkennen
- Konsistent, konsequent und beharrlich sein
- Das Kind achten
- Verantwortung geben
- Unabhängigkeit fördern.

Achtung, Akzeptanz und Ermutigung sind auch für die Schule wichtige Voraussetzungen für die Förderung des Kohärenzgefühls. Als vorbildlich bezeichnen die Autor\*innen die finnische Schulkultur, die in folgenden Sätzen zum Ausdruck kommt: „In deiner Einzigartigkeit, mit

deinen Besonderheiten und Unzulänglichkeiten bist du hier willkommen“ und „Jeder ist in etwas gut und niemand kann alles“ (199).

## Neoliberale Ideologie

### Neoliberales Menschenbild

Die Gesellschaften der Industrieländer sind heute – zwar in unterschiedlichem Maße, aber doch überwiegend – durch das neoliberale Menschenbild geprägt. Dieses Menschenbild ist durch den „homo oeconomicus“, den ökonomisch denkenden Menschen geprägt, der primär aus Eigennutz handelt und danach strebt, mehr Einkommen und einen höheren sozialen Status zu erlangen. Mitmenschlichkeit und Solidarität werden als rückständige und niedere Instinkte betrachtet, die ein Fortschrittshindernis darstellen. Ebenso wie für Waren und Dienstleistungen gilt auch für Menschen, dass sie sich im Wettbewerb auf dem Markt behaupten müssen und zu diesem Zweck ihre Fähigkeiten und/oder ihre Selbstvermarktung ständig verbessern müssen.

In der „neoliberalen Moral“ ist die Rolle des einzelnen Menschen unmittelbar auf den Markt bezogen. Er soll sich „marktkonform“ verhalten, d.h. die vermeintlichen Gesetzmäßigkeiten des Marktes akzeptieren und sich ihnen gemäß verhalten ([Schreiner 2015, 26](#)). Er muss vor allem „wettbewerbsfähig“ sein, indem er seine Leistungsfähigkeit und Selbstdarstellung ständig optimiert.

Das Ideal ist das „unternehmerische Selbst“, das sich durch positives Denken („Ich kann es schaffen“.) auszeichnet. Sein Kern ist jedoch ein gewolltes Defizit (Bröckling, zit. n. [Schreiner 2015, 50](#)): Jeder kann nur noch erfolgreicher sein und positiver denken, wenn er sich für unzureichend hält und ständig an sich arbeitet. Auf diese Weise wird die neoliberale Ideologie verinnerlicht und zu einem Bestandteil der eigenen Persönlichkeit und Weltanschauung gemacht. Negative Folgen sind nicht selten Selbstausbeutung, Überforderung, Burnout und Depression, wenn die Betroffenen meinen, den selbstgestellten Anforderungen nicht zu genügen.

Neben entsprechender Ratgeberliteratur und Management-Trainings tragen sportliche Wettkämpfe, Castingshows („Deutschland sucht den Superstar“) und auch soziale Netzwerke dazu bei, dass sich neoliberales, wettbewerbsorientiertes Denken in breiten Bevölkerungsschichten durchsetzt.

Zum neoliberalen Menschenbild gehört auch die Überbetonung der Eigenverantwortlichkeit: Wer den Anforderungen ständiger Selbstoptimierung nicht genügt, ist an Misserfolg, Armut und Krankheit selbst schuld. Hartz-IV-Empfänger werden deswegen als Versager verachtet. Vor gesellschaftlichen Ursachen für soziale Probleme wird durch diese Ideologie systematisch abgelenkt. Die Folge sind gesellschaftliche Verwerfungen und Entsolidarisierung.

### Konkurrenz

Zentraler Mechanismus der gesellschaftlichen Umsetzung neoliberaler Ideologie ist die Konkurrenz. [Heinz Bude \(2014, 58\)](#) hat die negativen Folgen eines radikalisierten

Wettbewerbs („the winner takes it all“) beschrieben: wenn schon die Zweiten und Dritten eines Wettbewerbs sich als gedemütigte Verlierer empfinden, entsteht eine „postkompetitive Verbitterungsstörung“, die in Anlehnung an die „posttraumatische Verbitterungsstörung“ nach Belastungen wie Trennung und Verlust zu Gefühlen von Verbitterung, Hilflosigkeit, Selbst- und Fremdvorwürfen führt.

Eine weitere gravierende Folge ist die Angst, die sich vor allem in der gesellschaftlichen Mitte ausbreitet. „Angst haben diejenigen, die was zu verlieren haben, die eine Ahnung davon besitzen, was passieren kann, wenn man die falsche Wahl trifft, die sich in ihrer Position auf der sozialen Leiter unsicher fühlen und die Angst vor der Angst kennen“ (60). Auch wenn die Mittelschicht in Deutschland im Vergleich zu anderen europäischen Ländern noch recht gut dasteht, sieht man doch die Gefahr gesellschaftlichen Abstiegs in einer Situation globaler Konkurrenz. Hradil und Schmidt sprechen deshalb von einer „Angst, die langsam die Bürotürme hochklettert“ (zit. n. [Bude 2014, 68](#)).

Wettbewerb gibt es nicht nur in der Wirtschaft und im Berufsleben, sondern auch schon in der Schule, wo das dreigliedrige Schulsystem und die differenzielle Notengebung dafür sorgen, dass es neben Siegern auch Verlierer – mit den entsprechend negativen Folgen für Motivation und Selbstwertgefühl – bei den Schüler\*innen gibt. Krause und Lorenz ([2009, 196 ff.](#)) weisen darauf hin, dass Kohärenzgefühl nur entstehen kann, wenn die Aufgaben auf die Individualität des Kindes zugeschnitten sind und Lehrende Vertrauen in die Fähigkeiten ihrer Schüler\*innen haben. Sie verweisen auf das Beispiel einer bayerischen Grundschullehrerin, die nach diesen Prinzipien ihre Schüler\*innen so gut gefördert hat, dass 90 % am Ende der Grundschulzeit zum Gymnasium wechseln konnten und deswegen Probleme mit ihren Vorgesetzten bekommen hat, weil keine ausreichende Anzahl von Versager\*innen produziert wurde.

Die nach der 1. Pisa-Studie im Jahre 2000 eingeleiteten Maßnahmen zur Leistungssteigerung haben den Wettbewerb „zwischen den Bundesländern, zwischen Schulen einzelnen Schülern und Schülerinnen angeheizt, und so hat sich der Druck auf alle Beteiligten noch einmal erhöht“ ([Krause und Lorenz 2009, 198](#)). Unter Stressbedingungen kann jedoch weder effektiv gelernt werden noch ein positives Selbstwert- und Kohärenzgefühl bei Kindern entwickelt werden.

## **Fazit und Alternative**

Eine neoliberale Gesellschaft und „gutes Leben“ stehen im Widerspruch zueinander. Angst und Versagen können weder individuelle noch soziale Grundbedürfnisse im Sinne Maslows befriedigen. Erst recht verhindern sie Selbstverwirklichung.

Anstelle der Tugenden und Stärken in der positiven Psychologie Seligmans wie Teamwork, Fairness, Freundlichkeit und Bindungsfähigkeit erzeugt neoliberale Konkurrenz Mobbing, Depression und Verbitterung.

Ein Kohärenzgefühl im Sinne von Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Bedeutsamkeit von Aufgaben kann nicht entstehen, wenn in der Schule gezielt Versager\*innen erzeugt werden.

Notwendig sind stattdessen kulturelle und gesellschaftliche Änderungen, deren zentrales Element die Anerkennungskultur ist. Die Sozialphilosophie Axel Honneths geht davon aus, dass soziale Gruppen nicht nur um materielle und ökonomische Vorteile streiten, sondern

auch um wechselseitige Anerkennung. Randständige Gruppen wollen nicht nur materielle Versorgung und Gleichberechtigung durchsetzen. Sie begehren auch auf, weil sie sich gedemütigt und in ihrer Selbstachtung getroffen fühlen ([Kuhlmann 1993](#)).

Honneth unterscheidet drei Formen der Anerkennung: Liebe, die Voraussetzung für die Entwicklung von Selbstvertrauen ist, Recht (sich als Träger von Rechten sehen) als Voraussetzung für Selbstachtung und Solidarität im Sinne sozialer Wertschätzung, die Voraussetzung für die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls ist ([Schäffter 2009, 5](#)).

Anerkennung muss jedoch ergänzt werden um ausreichende materielle Mittel, weil sonst im Sinne der [Anomietheorie](#) (Regelosigkeit) von Robert K. Merton bei benachteiligten Mitgliedern der Gesellschaft abweichendes Verhalten (u.a. Kriminalität) droht. Wenn in einer Gesellschaft kulturelle Werte wie „Erfolg“ und „Wohlstand“ vorherrschen, die Sozialstruktur, d.h. die Verteilung der legitimen Mittel, finanziellen Wohlstand zu erlangen aber sehr ungleich ist, greifen Benachteiligte zu illegalen Mitteln.

Honneths Anerkennungstheorie hat ebenso wie andere Ansätze Bedeutung für die Pädagogik gewonnen, in der die Grundlagen für eine personale Identität gelegt werden, die ein gutes Leben im Sinne der Ansätze von Maslow, Seligman und Antonowsky ermöglichen.

Als Beispiel für eine Anerkennungskultur in der Pädagogik kann der Index für Inklusion gelten. Die Diskussion über „Inklusion“ wird seit

Verabschiedung der [UN-Behindertenrechtskonvention \(2006\)](#) vor allem für Menschen mit Behinderungen geführt. Sie gilt aber gleichermaßen für Menschen mit Migrationshintergrund oder geringem Einkommen.

Inklusion in Bildungseinrichtungen wie Kindergärten und Schulen erfordert neben organisatorischen Veränderungen vor allem eine Kultur der Wertschätzung (Anerkennungskultur) gegenüber allen Beteiligten (Schüler, Eltern, Lehrer).

Ein Beispiel hierfür ist der „Index für Inklusion“, der von Tony Booth et.al. in England für Kindertageseinrichtungen entwickelt und von der GEW 2006 in [deutscher Version](#) herausgegeben wurde. Er enthält folgende Dimensionen:

1. Inklusive Kulturen entfalten,
2. Inklusive Leitlinien etablieren und
3. Inklusive Praxis entwickeln.

Der Dimension „Inklusive Kulturen entwickeln“ werden u.a. folgende Indikatoren zugeordnet:

- „Jeder soll sich willkommen fühlen. Die Kinder helfen sich gegenseitig.
- Die Erzieherinnen arbeiten gut zusammen.
- Die Mitarbeiter/innen und die Kinder begegnen sich mit Respekt.
- Es gibt eine Partnerschaft zwischen Mitarbeiter/innen und Eltern.“

([Booth](#) et al. 2006, 72)

Eine geeignete Strategie zur pädagogischen Umsetzung der mit Anerkennung intendierten Stärkung des Selbstwertgefühls ist die ressourcenorientierte Förderung von Kindern. Statt an Defiziten sollte an Stärken und Kompetenzen angesetzt werden, die durch Förderung weiterentwickelt werden.

Eine Anerkennungskultur ist nicht nur für Kindergärten und Schulen wichtig, sondern auch für das Erwachsenenleben und hier insbesondere die berufliche Tätigkeit. Als gelungene Umsetzungsstrategien können hier die unterschiedlichen Ansätze einer solidarischen Ökonomie gesehen werden. Die von Christian Felber entwickelte [Gemeinwohl-Ökonomie](#) beruht beispielsweise auf Grundwerten wie Vertrauensbildung, Wertschätzung, Kooperation, Solidarität und Teilen.

## Literatur

1. [Detailansicht](#)**Booth**, Tony, Mel Ainscow & Denise Kingston (2006): Index für Inklusion (Tageseinrichtungen für Kinder). Lernen, Partizipation und Spiel in der inklusiven Kindertageseinrichtung entwickeln. Herausgeber: GEW, Frankfurt a.M.
2. [Detailansicht](#)**Bude**, Heinz (2014): Gesellschaft der Angst. Hamburg, Hamburger Edition
3. [Detailansicht](#)**Klein**, Kareen (o.J.) Rezension zu: Martin E. P. Seligman, Der Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben. Bastei Lübbe, 2005. Aus dem Englischen von Siegfried Bockert.
4. [Detailansicht](#)**Krause**, Christiana & Lorenz, Rüdiger-Felix (2009): Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht
5. [Detailansicht](#)**Kuhlmann**, Andreas (1993): „[Kampf um Anerkennung](#)“: Zu Axel Honneths Sozialphilosophie: Posttraditionale Solidarität. Zeit Online.
6. [Detailansicht](#)**Schäffter**, Ortfried (2009). 80. [Die Theorie der Anerkennung – ihre Bedeutung für pädagogische Professionalität](#). In: Annette Mörchen, Markus Tolksdorf (Hrsg.): Lernort Gemeinde. Ein neues Format der Erwachsenenbildung. EB Buch 29, Bielefeld, Bertelsmann 171-182.
7. [Detailansicht](#)**Schreiner**, Patrick (2015): Unterwerfung als Freiheit. Leben im Neoliberalismus. Köln, PapyRossa
8. [Detailansicht](#)**Volkert**, Jürgen (2014): Der Capability-Ansatz als gesellschaftspolitischer Analyserahmen. In: Fortschrittsforum: Was macht ein gutes Leben aus? Der Capability Approach im Fortschrittsforum, S. 8-19.
9. [Detailansicht](#)**Universität Zürich (2015)**: VIA-IS. [VIA-IS Interpretationshilfe](#). Informationen zur Interpretation Ihrer Ergebnisse
10. [Detailansicht](#)Wikipedia: [Anomie](#). 5. 6. 2015.
11. [Detailansicht](#)Wikipedia: [Maslowsche Bedürfnishierarchie](#). 10. 10. 2015
12. [Detailansicht](#)Wikipedia: [Salutogenese](#). 24. 9. 2015.