

Das Leben gelingt. Immer

Was lässt das Leben gelingen? Wann stellt sich das Gefühl ein, ein gutes Leben zu führen? Sucht man Antworten auf diese Fragen, stößt man zuallererst auf die Philosophen der Antike. Die Hedonisten unter diesen meinten, zu einem gelingenden Leben gehörten ausschließlich positive Gefühle, Lust und Genuss. Die Vertreter der eudämonistischen Denkschule waren dagegen der Überzeugung, dass gute Gefühle allein nicht ausreichen. Sie werteten ein Leben nur dann als gelungen, wenn ein Mensch in Übereinstimmung mit seinem wahren Selbst lebt und seine Fähigkeiten entwickelt.

Die Philosophen unserer Zeit, aber auch Psychologen beziehen sich in ihren Konzepten häufig auf eine dieser Schulen und entwickeln deren Gedanken weiter. So beschreiben die Psychologen Richard M. Ryan und Edward L. Deci drei Grundbedürfnisse, die erfüllt sein sollten, damit ein Mensch sein Leben als „gut“ empfinden kann: das nach Kompetenz und Wirksamkeit, das nach Autonomie und Selbstbestimmung und das nach sozialer Zugehörigkeit. Der Soziologe Hartmut Rosa fügt diesen Bedürfnissen noch ein weiteres hinzu: das nach Resonanz. „Menschen sind glücklich, wenn sie in einer resonanten Austauschbeziehung mit der Welt stehen“, erklärt er im Interview auf Seite 66).

Gibt es unter diesen Merkmalen des gelingenden Lebens welche, die besonders wichtig sind? Nein, meint der Sozialpsychologe Martin Seligman und integriert die wesentlichen Erkenntnisse in seinem PERMA-Konzept: P steht für *positive emotions* (positive Gefühle), E für *engagement* (das Aufgehen in einer Tätigkeit), R steht für *relationships* (gute soziale Beziehungen), M für *meaning* (Lebenssinn) und A für *accomplishments* (das Erreichen von Zielen).

Ja, wenn es das alles im eigenen Leben gäbe, wäre es in der Tat ein gelungenes. Doch wie integriert man die klugen Erkenntnisse in ein Leben, das voller Zumutungen und Herausforderungen ist und das einen gar nicht zur Besinnung kommen lässt? Wie soll das Leben „gut“ sein, wenn man am Ende des Tages erschöpft ist und die Überlegung „Wie sinnvoll ist das eigentlich, was ich hier tue?“ noch nicht einmal mehr zu denken wagt? Und wie passen die unvermeidlichen Misserfolge, düsteren Gedanken und grauen Tage zu einem gelingenden Leben?

Die Artikel in diesem Heft wollen Sie mit einem Konzept bekanntmachen, das ursprünglich aus der systemischen Familientherapie stammt: dem *Reframing*, der Umdeutung. Hinter diesem Begriff steht die Überlegung, dass sich das, was passiert, oftmals nicht verhindern oder beeinflussen lässt; dennoch sind wir „den Umständen“ nicht hilflos ausgeliefert. Wir können eine andere Perspektive einnehmen, dem Geschehen einen anderen Rahmen geben. Das ermöglicht uns, neue, entlastende Vorstellungen zu entwickeln und das scheinbar Negative in seiner Bedeutung für ein gelingendes Leben zu erkennen.

Möglicherweise ist das Reframing heute die wichtigste Kompetenz. Indem wir den Herausforderungen einen *eigenen* Rahmen geben, machen wir deutlich: Auch das ist *mein* Leben. Und als solches ist es gelungen und wertvoll. Immer.



URSULA NUBER (u.nuber@beltz.de)

Allem, was passiert,
den akzeptierenden
Stempel „mein Leben“
aufdrücken

Ursula Nuber