# 2

# Positive Entwicklung: Methoden- und Kriterienfragen

Welche Lebensumstände und Entwicklungsverläufe sind wünschenswert? Was bedeuten Lebensglück und gelingende Entwicklung, und welche Bedingungen sind diesen allgemeinsten Zielen förderlich? Konsens in diesen Fragen lässt sich umso leichter herstellen, je allgemeiner und weniger konkret die Antworten sind: Erfüllung von Bedürfnissen, Leistungsvermögen, sinnvolle Tätigkeit, emotionale Stabilität, innere Harmonie, befriedigende Sozialbeziehungen, Sicherheit, Optimismus, Gesundheit sind häufig genannte kriteriale Bestimmungen (s. etwa Becker, 1992; Ryff & Singer, 1998); „Glück", „Wohlbefinden", „Zufriedenheit" werden gemeinhin als Resultat oder Inbegriff solcher günstigen Bedingungen betrachtet, die sich allerdings in individuellen Lebensgeschichten kaum je dauerhaft verwirklicht finden. Zudem ist das, was wir mit „Glück" – oder noch allgemeiner und umfassender: mit „Lebensglück" – vage bezeichnen, auch von Umständen abhängig, über die wir nur begrenzt verfügen können; hiervon war schon die Rede. Auch Werthaltungen und grundsätzliche Lebenseinstellungen bilden einen Bedingungshintergrund, der einerseits unser Handeln bestimmt, seinerseits jedoch nur in Grenzen durch eigenes Handeln änderbar ist; ob und in welchem Maße man über „glücksförderliche" Einstellungen und Handlungsbereitschaften verfügt, ist zum Teil schon eine Frage des Glücks – hier verstanden im Sinne von Zufallsglück (Fortuna). Unsere Lebensgeschichte, so könnte man mit Schopenhauer (1874) sagen, ist ein Gemisch von Handlungsergebnissen und Widerfahrnissen, wobei das, was uns ungewollt und unerwartet widerfährt, positiv wie auch negativ zu unserer Glücksbilanz beitragen kann.

Schon aus diesen Gründen ist gelingende Entwicklung nicht gleichzusetzen mit ununterbrochenem Wohlbefinden. Dies nicht zuletzt auch deshalb, weil Gefühle von Glück oder Zufriedenheit sich vor allem bei positiv bewerteten Veränderungen unserer Lebensumstände einstellen und dazu tendieren, wieder zu abzuklingen, sobald das Neue zum gewohnten Bestand geworden ist – dessen Wert oft erst dann wieder lebhaft bewusst wird, wenn

J. Brandtstädter, *Positive Entwicklung,*
DOI 10.1007/978-3-662-46946-0_2, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

das Erreichte gefährdet ist. Wie Forschungsergebnisse zeigen, orientieren sich auch individuelle Bewertungen der Qualität des eigenen Lebens weniger an der zeitlichen Erstreckung positiver oder negativer Gefühle als an Höhen, Tiefen und Verlaufsaspekten (Fredrickson & Kahneman, 1993). Gelingende Entwicklung hat wesentlich auch damit zu tun, widrige Lebensumstände zu überwinden oder, wo dies unmöglich ist, sie eventuell anzunehmen und mit positivem Sinn zu füllen. Vorstellungen „guten Lebens" haben auch mit der Bereitschaft oder Fähigkeit zu tun, auf Genuss und Lustgewinn gerichtete Ziele zumindest im Konfliktfalle überindividuellen Werten wie etwa Altruismus, Gerechtigkeit oder Wahrhaftigkeit nachzuordnen. Sobald wir fragen, ob und wann jemand gute Gründe hat, mit sich und seinem Leben zufrieden zu sein, kommen Gesichtspunkte von Ethik und Moral wesentlich ins Spiel.

## 2.1 Zufriedenheit und Wohlbefinden im subjektiven Urteil

In empirischen Untersuchungen zu Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit spielen Selbstberichte eine zentrale Rolle; dies gilt unbeschadet möglicher Bedenken, die wir hinsichtlich der Gültigkeit individueller Vorstellungen gelingenden Lebens haben mögen. Die Selbstzuschreibung von Zufriedenheit und Wohlbefinden wird wesentlich beeinflusst von gesellschaftlichen Symbolen guten Lebens sowie von sozial geteilten Vorstellungen, was man von seinem Leben vernünftigerweise wünschen oder erwarten kann. Vor dem Hintergrund solcher Vorstellungen werden die aktuellen Lebensumstände daraufhin analysiert, inwieweit sie Merkmale aufweisen, die diesen Vorstellungen entsprechen.

Eine methodische Mindestforderung besteht nun darin, mögliche Verzerrungen von Selbstberichten zu prüfen. In empirischen Erhebungen werden die Teilnehmer typischerweise gebeten, auf einer Skala anzukreuzen, wie zufrieden sie insgesamt mit ihrem Leben oder auch mit bestimmten Lebensbereichen (z. B. Beruf, Ehe) sind. Die jeweiligen Auskünfte können allerdings kaum auf einer umfassenden Analyse persönlicher Lebensumstände basieren; dies würde schon den Zeitrahmen für die Beantwortung überschreiten. Vielmehr werden sie durch Erinnerungen und Erwartungen beeinflusst, die in der aktuellen Situation kognitiv verfügbar sind. Besonders leicht erinnerlich sind Höhe- und Endpunkte eines lebensgeschichtlichen Abschnittes; auch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Themen hat Einfluss auf die Urteilsbildung. Werden der Frage nach der allgemeinen Lebenszufriedenheit etwa Fragen zur Ehezufriedenheit vorangestellt, so ist der korrelative Zusam-

menhang zwischen bereichsspezifischem und allgemeinem Urteil höher als bei umgekehrter Reihenfolge der Fragen (Schwarz, Strack & Mai, 1991). Die Verfügbarkeit positiver und negativer Inhalte hängt nicht zuletzt – im Sinne eines *mood congruency*-Effektes (Bower, 1981) – auch von der momentanen Stimmungslage ab, wobei schon relativ banale Bedingungen wie etwa das Wetter oder ein freundlich eingerichtetes Untersuchungszimmer einen Unterschied machen können. Bemerkenswert ist auch, dass solche situativen Faktoren auf summarische Urteile einen stärkeren Einfluss haben als auf bereichspezifische Einschätzungen, vermutlich weil bei letzteren der Urteilsbereich überschaubarer ist (s. auch Schwarz & Strack, 1999).

*Zum Einfluss von Erinnerungen und Erwartungen auf das aktuelle Wohlbefinden* Gegenwärtiges Wohlbefinden wird nicht zuletzt beeinflusst durch den Vergleich mit früheren wie auch erwarteten zukünftigen Lebensumständen. Der Rückblick auf die vergangene Lebensgeschichte mag Stolz, Zufriedenheit, Dankbarkeit wie auch Empfindungen von Scham, Reue oder Ärger aktivieren. Zukünftigen Entwicklungen und Erwartungen mag man mit Hoffnung und Vorfreude oder auch mit Sorge oder Verzweiflung entgegensehen. Mögliche zukünftige Verluste und Einschränkungen beeinträchtigen das aktuelle Wohlbefinden in geringerem Maße, wenn sie abwendbar erscheinen. Auch aus diesem Grund sind positive Kontrollüberzeugungen eine wesentliche Ressource positiver Entwicklung (s. auch Brandtstädter & Baltes-Götz, 1990; Krampen, 2000; Peterson, 1999) – zumindest soweit sie sich nicht mit der Tendenz verbinden, auch an aussichtslos gewordenen Projekten und Zielen hartnäckig festzuhalten.

Inwieweit sich antizipierte positive oder negative Ereignisse auf die subjektive Lebensqualität auswirken, ist auch davon abhängig, ob diese in einer näheren oder ferneren Zukunft lokalisiert werden; mit wachsender zeitlicher Nähe nimmt dieser Effekt zu. Der Einfluss des Zeitfaktors erscheint bei negativen Ereignissen besonders ausgeprägt; grundsätzlich scheint ein *prevention focus – d. h.* die Vermeidung von Verlusten – in der Handlungsregulation Vorrang gegenüber einem auf Verbesserungen der aktuellen Lage gerichteten *promotion focus* zu haben (Higgins, 1997). Da sie in stärkerem Maße auf positive Aspekte fokussieren, gehen Handlungen des letzteren Typs eher mit aktuellem Wohlbefinden einher (s. auch Brunstein, Maier & Dargel, 2007). Allerdings sind Vorsätze und Handlungsprioritäten nicht zeitstabil: Entscheidungen im Hinblick auf zeitlich naheliegende Vorhaben werden stärker von den mit der Realisierung eventuell verbundenen Schwierigkeiten und Kosten als von den positiven Valenzen des imaginierten Zielzustandes bestimmt. Für distante Vorhaben verhält es sich tendenziell umgekehrt, was auch zu Planungsfehlern wie etwa zur Unterschätzung der Erledigungsdauer zeitlich ent-

fernter Vorhaben führen kann (vgl. Kahneman & Tversky, 1979; Liberman & Trope, 1998).

*Kontrast- und „endowment"-Effekte* Erinnerungen vergangener und Vorstellungen möglicher zukünftiger Lebensverläufe liefern einen Vergleichsanker für die Bewertung aktueller Lebensumstände: Im Kontrast zu einer weniger glücklichen Vergangenheit mag die Gegenwart in besonders positivem Licht erscheinen, und umgekehrt kann früheres Glück die Zufriedenheit mit der aktuellen Situation mindern. Wie etwa Befunde der um 1930 in Kalifornien begonnen *Oakland Growth Study* zeigen, haben sich bei vielen Teilnehmern dieser mehrere Jahrzehnte umfassenden Längsschnitterhebung Einschränkungen und Belastungen, die sie während der damaligen Weltwirtschaftskrise erlebt haben, keineswegs negativ auf die spätere Lebenszufriedenheit ausgewirkt – wobei allerdings der Versuch, gegen irreversible Verluste anzukämpfen, eher zu Einbußen an Lebensqualität führte (s. etwa Elder, 1974; Elder & Caspi, 1990). Kontrasteffekte früherer Erlebnisse sind insbesondere dann zu erwarten, wenn der zurückliegende Lebensabschnitt als abgeschlossen betrachtet wird. Werden frühere lebensgeschichtliche Episoden dagegen mit der gegenwärtigen Situation verbunden und lebhaft erinnert, so beeinflussen sie die aktuelle Zufriedenheit eher entsprechend ihrer hedonischen Qualität; hier spricht man von einem *endowment-* oder Assimilationseffekt (vgl. Beike & Niedenthal, 1998; Strack, Schwarz & Gschneidinger, 1985). In der Vergangenheit erlebte Niederlagen oder Verluste können z. B. in Gefühlen von Reue oder Ärger nachwirken; wohingegen die Bereitschaft, negative Episoden als abgeschlossen zu betrachten, zu gegenwärtigem Wohlbefinden offenbar ebenso beiträgt wie die Vergegenwärtigung einer positiven Vergangenheit. Allerdings sind nicht alle Menschen gleichermaßen bereit oder begabt, Vergangenes einfach „abzuhaken". Bedeutsam erscheint in diesem Zusammenhang insbesondere die Disposition, sich von blockierten Zielen und nicht realisierten Lebensoptionen leicht lösen zu können (s. Kap. 6).

*Momentbasierte Verfahren* Einschätzungen der hedonischen Qualität zukünftiger oder vergangener Ereignisse sind wesentlich von schematischen Vorstellungen beeinflusst. Wenn wir beispielweise gebeten werden, den Befriedigungswert bevorstehender Urlaubstage zu beurteilen, so wird dieser im Vergleich zur aktuellen Erlebnisqualität tendenziell überschätzt. Dies hat auch damit zu tun, dass im antizipierenden Urteil zunächst allgemeine Überzeugungen aktiviert und typische Merkmale des Ereignisses fokussiert werden – mit Ferien assoziiert man Entspannung, Abwechslung usf. Diese *focusing*

*illusion* (Schkade & Kahneman, 1997) beeinflusst auch globale Einschätzungen der Lebenszufriedenheit.

Urteilsverzerrungen der genannten Art lassen sich nach einem Verfahrensvorschlag von Kahneman (2000) durch einen „momentbasierten" Ansatz vermeiden. Dabei werden momentane Befindlichkeitswerte auf einer Gut-Schlecht-Dimension erfragt, wobei die jeweiligen Urteile im Tagesverlauf etwa über ein zeitgesteuertes Signal abgerufen werden. Durch Aggregierung der Werte über eine längere Zeitstrecke – z. B. durch Bestimmung der Höhenlage des durch die Momentanwerte gewonnenen Befindlichkeitsprofils – kann, so die Annahme, ein methodisch überlegenes Maß der *objective happiness* gewonnen werden (s. auch Wirtz, Kruger, Scollon & Diener, 2003). In Verbindung mit Zeitstichprobentechniken lassen sich auf diese Weise z. B. auch die hedonischen Qualitäten von alltäglichen Aktivitäten bestimmen; vergleichbare Ergebnisse können mit weniger Aufwand auch durch retrospektive Berichte zum Tagesablauf gewonnen werden (*Day Reconstruction Method*; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz & Stone, 2006). Nach einschlägigen Erhebungen findet sich z. B. für Fernsehen, Treffen mit Freunden oder Aktivitäten am Arbeitsplatz eine positivere Affektbilanz als für häusliche Tätigkeiten oder die Betreuung von Kindern. Vergleicht man auf diese Weise die Erlebnisqualitäten von Autofahrern, die in Automobilen der gehobenen Klasse oder in vergleichsweise bescheideneren Vehikeln unterwegs sind, so erweisen sich – anders als bei globalen Einschätzungen – die Unterschiede in episodischen Erlebnisqualitäten als vernachlässigbar gering. Allgemein haben Merkmale wie Einkommen, Familienstatus und Bildung für momentbasierte Maße wie etwa den Zeitanteil positiver Gestimmtheit einen noch geringeren Vorhersagewert als für globale Zufriedenheitsmaße (s. etwa Schwarz, Kahneman & Xu, 2009). Dies ist aufschlussreich, wirft jedoch die Frage eines Validitätsankers auf. Momentbasierte Maße werden gelegentlich als Goldstandard für die Erfassung subjektiver Lebensqualität angesehen; hinter diesen weitgehenden Anspruch darf man allerdings Fragezeichen setzen – zumindest was den Beitrag dieses Ansatzes für die kriteriale Bestimmung von positiver Entwicklung angeht.

## 2.2 Positive Entwicklung als Verlaufsgestalt

Wenn unterschiedliche Lebensbedingungen sich nur geringfügig auf das hedonische Erleben im alltäglichen Verlauf abbilden, so kann daraus kaum auf die Gleichwertigkeit dieser Lebensumstände hinsichtlich ihres Beitrags zu gelingendem Leben geschlossen werden. Indikatoren, die sich primär auf hedonische Qualitäten momentanen Befindens richten, können kaum als

Kriterien guten Lebens in einem anspruchsvolleren Sinne gelten, wie dies im übrigen auch Kahneman (1999) selbst einräumt. Man kann aus guten Gründen mit seinen Lebensumständen zufrieden sein oder sich gar als glücklich bezeichnen, ohne sich in einem Dauerzustand von Hochstimmung zu befinden. Der Versuch, das eigene Wohlbefinden durch Erhöhung des täglichen Zeitanteils angenehmer gegenüber weniger angenehmen Aktivitäten zu steigern, wäre schon insofern kaum zielführend, als erstere oft nur im Kontrast zu letzteren ihr Befriedigungspotential gewinnen. Überdies sind momentan beschwerliche bzw. weniger genussreiche Beschäftigungen wie etwa die Anfahrt zur Arbeit zum Teil auch als Investition zugunsten der Möglichkeiten späteren Wohlbefindens zu betrachten. Positive Episoden implizieren oft auch Elemente geringerer hedonischer Valenz, die jedoch im Sinne eines *package deals* (Bratman, 1987) in Kauf genommen werden – eine Kreuzfahrt in die Karibik bringt Kosten mit sich, die man ohne die Aussicht auf hedonischen Gewinn kaum tragen würde.

Gefühle von Glück oder Wohlbefinden werden fragwürdig, wenn sie mit späterem Unglück erkauft werden, und die Sicherung zukünftigen Wohlbefindens erfordert bekanntlich vielfach Einschränkungen in der Gegenwart – Zustände geringeren Wohlbefindens, deren Erlebnisqualität freilich gehoben wird, wenn ihnen ein Nutzen im Hinblick auf die zukünftige Entwicklung zugeordnet werden kann. Wie oben schon angedeutet verbinden sich Begriffe von Erfolg und gelingender Entwicklung mit einer bestimmten Verlaufsgestalt oder „narrativen Struktur" (Vellemann, 1991) von Lebensgeschichten. Wir ziehen eine Entwicklung vom Schlechteren zum Besseren dem umgekehrten Verlauf selbst dann vor, wenn die Summe hedonisch positiver Momente in beiden Fällen gleich ist. Man mag in diesem Zusammenhang mit Fredrickson und Kahneman (1993) von *duration neglect* sprechen. Es erscheint jedoch problematisch, hierin einen Urteilsfehler zu sehen; denn zum einen ist die Wahrscheinlichkeit einer günstigen Fortsetzung bei einem positiv gerichteten Entwicklungsverlauf oft größer als im gegenläufigen Falle, zum anderen geht oft auch die Erinnerung an überwundene Schwierigkeiten und die damit eventuell auch verbundenen Bewältigungsgewinne mit positivem Gewicht in die persönliche Erfolgs- und Glücksbilanz ein.

*Normative Aspekte* Nicht zuletzt gibt es unterschiedliche Formen von Wohlbefinden; der Genuss eines guten Essens ist schon im individuellen Erleben, insbesondere aber auch hinsichtlich seines entwicklungsförderlichen Potentials nicht gleichzusetzen mit den Arten von Wohlbefinden, die wir etwa empfinden, wenn wir ein gutes Buch lesen, in einer schwierigen Aufgabe vorankommen oder Anderen helfen (s. auch Kubovy, 1999). Bei einem Verständnis von „gutem Leben", das diese Unterschiede vernachlässigt, bleiben letztlich

auch moralisch-ethische Dimensionen ausgeklammert. Gebote von Fairness, Gerechtigkeit und Hilfsbereitschaft schließen bestimmte Wege, sich hedonischen Nutzen und persönlichen Vorteil zu verschaffen, aus. Wenn dem entgegengehalten wird, dass auch ein an solchen Werten oder Tugenden orientiertes Handeln – zumindest bei Personen mit entsprechenden Einstellungen – sich mit positiven Gefühlen verbinden kann, so zeigt sich darin wohl allenfalls, dass sich Begriffe von Wohlbefinden und Lebensglück nicht problemlos auf den rein hedonischen Aspekt reduzieren lassen. Kant hat dies – auch zur Erläuterung des Kategorischen Imperativs – an Beispielen wie dem folgenden verdeutlicht:

> Jemand „findet in sich ein Talent, welches vermittelst einiger Kultur ihn zu einem in allerlei Absicht brauchbaren Menschen machen könnte. Er sieht sich aber in bequemen Umständen, und zieht es vor, dem Vergnügen nachzuhängen, als sich mit Erweiterung und Verbesserung seiner glücklichen Naturanlagen zu bemühen (…) allein er kann unmöglich wollen, daß dies ein allgemeines Naturgesetz werde (…). Denn als ein vernünftiges Wesen will er notwendig, daß alle Vermögen in ihm entwickelt werden, weil sie ihm doch zu allerlei möglichen Absichten dienlich sind". (Kant, 1785, S. 55/56).

Schon bei der Beurteilung von Zufriedenheits- und Glücksgefühlen fragen wir, worauf sich solche Gefühle gründen, und unterscheiden zwischen schlechteren und besseren Gründen. Dies muss nicht notwendig auf eine dogmatische Abgrenzung von „wahren" gegen „falsche" Bedürfnisse hinauslaufen, die sich leicht mit Tendenzen der Bevormundung verbindet und – zumindest soweit sie über allgemeine Vitalbedürfnisse hinausgeht – die Vielfalt und Variabilität individueller Motive und Interessen unterschätzt.

Inwieweit kann nun wissenschaftliche Forschung zur Konstruktion und Kritik von individuellen und sozialen Vorstellungen positiver Entwicklung beitragen? Einem traditionellen Verständnis zufolge sind Sachaussagen von normativen Sätzen kategorial verschieden. Der Versuch, aus empirischen Erkenntnissen oder theoretischen Annahmen Wertungen oder Vorschriften abzuleiten, läuft aus dieser Sicht auf einen Fehlschluss hinaus; Moore (1903) sprach von einer *naturalistic fallacy*. Ohne auf diese einigermaßen komplexe Problematik hier näher einzugehen (siehe z. B. auch Putnam, 1993), kann doch festgestellt werden, dass die Annahme des Dualismus von Werten und Fakten zur Vernachlässigung von Themen positiver Entwicklung in der psychologischen Forschung und Theorienbildung beigetragen hat. Gegenüber einseitigen Interpretationen einer dualistischen Position ist allerdings darauf hinzuweisen, dass theoretisches und empirisches Wissen im Entstehungs- und Begründungszusammenhang von Normen und Wertungen eine wesentliche

Rolle spielt – etwa wenn es darum geht, gesellschaftliche Normen oder auch persönliche Ziele auf ihre Realisierbarkeit, auf mögliche Nebenwirkungen oder ihre Vereinbarkeit mit anderen Zielen zu beurteilen. Urteilskompetenzen dieser Art sind auch für gelingende Lebensplanung bedeutsam. Nicht nur technische Aspekte effizienter Zielerreichung, sondern auch die übergeordnete Frage, welche Ziele es überhaupt wert sind, angestrebt zu werden, kann so zum Gegenstand theoretisch informierter Erörterung werden. Ohnehin können Kriterien positiver Entwicklung Überzeugungskraft und Plausibilität nur vor dem Hintergrund schon gegebener Werteinstellungen entfalten; spätestens hier kommt es zu einer Fusion von Einsichten und Wertungen.

*Metakriterien positiver Entwicklung* Die folgenden Kapitel werden sich eingehender mit psychologietheoretischen Zugängen zum Thema gelingenden Lebens befassen. Einige erste, grundlegende Intuitionen mögen die späteren Erörterungen vorbereiten. Sie beziehen sich auf Merkmale, die wir insofern als „Metakriterien" bezeichnen können, als sie nicht spezifische Entwicklungswege präskriptiv fixieren, sondern in unterschiedlichen Lebensumständen und Entwicklungsumwelten die Wahrscheinlichkeit des Erreichens anderer kriterialer Güter wie Erfolg, Zufriedenheit, Freundschaft und Lebensglück erhöhen.

Zu den Grundvoraussetzungen vernünftiger Lebensplanung gehört zunächst die Bereitschaft und Fähigkeit, eigenes Verhalten im Hinblick auf mögliche Folgen und jeweils verfolgte Ziele im Hinblick auf ihre Verträglichkeit mit anderen – eigenen und fremden – Bedürfnissen und Interessen zu analysieren sowie eventuelle negative Ereignisse einer Bedingungsanalyse zu unterziehen, um sie ggf. in Zukunft zu vermeiden. Die erfolgreiche Verfolgung langfristiger Ziele setzt neben den genannten Reflexivitätserfordernissen selbstregulatorische Kompetenzen der Handlungs- und Emotionskontrolle voraus, wie etwa die Fähigkeit, Gratifikationsaufschub zu ertragen und auf kurzfristigen hedonischen Gewinn im Interesse späteren Nutzens zu verzichten. Diese Grundhaltungen entsprechen einem allgemeinen „Klugheitsprinzip" (Korsgaard, 1997), das nicht nur auf Handlungseffizienz, sondern zugleich auf eine Einheit des Wollens und die Minimierung von intra- und interpersonellen Konflikten gerichtet ist.

Zugleich setzt vernünftiges und erfolgreiches Lebensmanagement eine hinreichende Flexibilität in der Anpassung von Zielen und Projekten an veränderte Handlungsmöglichkeiten und Lebensumstände voraus: Neben der Entwicklung bzw. Aneignung von Handlungsmitteln und Kompetenzen zur Verfolgung gesetzter Ziele gehört auch die Bereitschaft zur Revision eigener Ziele und Projekte zu den Voraussetzungen gelingender Entwicklung. In den heutigen Entwicklungsumwelten, wo persönliche Entwicklung zunehmend

zu einem „reflexiven" Projekt (Giddens, 1991) wird und das Moment eigenverantwortlicher Lebensplanung verstärkt in den Vordergrund tritt, gewinnen diese Bedingungen besonderes Gewicht.

Lebensgeschichten schließen im Allgemeinen auch aversive Widerfahrnisse ein; insofern gehören zu den Grundbedingungen positiver Entwicklung – zumal mit Blick auf das Erwachsenenalter – auch Ressourcen und Entwicklungsbedingungen, die zur Bewältigung solcher kritischen Ereignisse beitragen. Damit sind individuelle Handlungskompetenzen und entsprechende Selbstwirksamkeitsüberzeugungen wie auch kontextspezifische Ressourcen und soziale Stützsysteme angesprochen; im weiteren ist hier aber an auch Grundeinstellungen wie etwa Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Bildungs- und Wissensinteressen zu denken, die zur Entwicklung individueller und sozialer Ressourcen beitragen und insofern als „Metaressourcen" anzusehen sind. Da erlebte Einschränkungen und Verluste nicht in jedem Falle beeinflussbar und reversibel sind, gehört auch die Fähigkeit, solchen Gegebenheiten positiven Sinn zu verleihen und mit negativen Aspekten der eigenen Lebensgeschichte seinen „Frieden" zu schließen, zu den zentralen Voraussetzungen zur Bewahrung einer positiven Selbst- und Lebensperspektive – und schließlich vielleicht auch zur Erreichung einer Haltung der Gelassenheit, die nicht zu Apathie und Gleichgültigkeit degeneriert.

Auch hedonisch weniger befriedigende Aktivitäten gewinnen positive Valenz und Befriedigungsqualität, wenn sie in einen positiven Sinnzusammenhang eingeordnet werden können. Autonomie des Handelns, Identifikation mit jeweils verfolgten Zielen und Engagement für Projekte, die dem eigenen Leben Wert und Sinn jenseits rein hedonischen Nutzens verleihen, sind in diesem Zusammenhang wesentliche Voraussetzungen. Handlungsfreiheit und Handlungskompetenz sind vorausgesetzt, um überhaupt Ziele verfolgen zu können; Tätigkeiten, die dem Aufbau, der Erweiterung und dem Erhalt individueller Handlungspotentiale und -spielräume dienen, sind daher in besonderer Weise „glücksförderlich". Gleiches gilt für die Möglichkeit, in den eigenen Tätigkeiten persönliche Kompetenzen zu entwickeln und zur Geltung zu bringen. Schon Aristoteles sah hierin eine Grundbedingung der Eudämonie bzw. des gelingenden Lebens, weshalb man hier mit John Rawls auch von einem „Aristotelischen Prinzip" der Selbstentwicklung sprechen kann: „Other things being equal, human beings enjoy the exercise of their realized capacities (their innate and trained capabilities), and this enjoyment increases the more the capacity is realized, or the greater its complexity" (Rawls, 1971, S. 426). Die „Passung" zwischen persönlichen Entwicklungs- und Handlungspotentialen und den jeweiligen Lebens- und Arbeitsumwelten – aber auch die Fähigkeit, Passungsprobleme durch selektive und konstruktive Aktivität zu überwinden –, erweist sich hier als weitere Grundvoraussetzung

gelingender Entwicklung. Aus der Veränderung von Motivstrukturen und Leistungsmöglichkeiten im Lebenslauf ergibt sich permanent das Erfordernis, Zonen „optimaler Passung" zu finden; beispielhaft mögen hier – mit Blick auf späte Lebensphasen – auch Bemühungen zur Gestaltung „altersgerechter" Umwelten betrachtet werden.

Als vielleicht allgemeinste Metakriterien positiver Entwicklung und erfolgreichen Lebensmanagements erweisen sich vor diesem Hintergrund adaptive Potentiale, die das Individuum einerseits zur planvollen Gestaltung der eigenen Entwicklung und zur aktiven Überwindung und Kompensation von Verlusten befähigen, die zugleich aber auch zur permanenten Abstimmung von Zielen auf gegebene Handlungsmöglichkeiten und eventuell zur Lösung von nicht verwirklichten oder nicht erreichbaren Zielen und Lebensentwürfen beitragen (vgl. Brandtstädter, 2001; Greve, 2001). Dies schließt auch die Koordination und Abstimmung persönlicher Ziele innerhalb von Familien- und Partnerbeziehungen und im weiteren Kontext einer sozialen Gemeinschaft ein. Solche adaptiven Potentiale sind zugleich Voraussetzungen wie Ergebnisse von Entwicklungsprozessen. Insofern können auch Entwicklungsumwelten daraufhin analysiert und bewertet werden, inwieweit sie in den verschiedenen Entwicklungsphasen und Lebensabschnitten zur Entfaltung und Erhaltung adaptiver Kompetenzen beitragen und einen Wert- und Hoffnungshorizont bieten, der die Person motiviert, für sich selbst und die eigene Entwicklung Sorge zu tragen und in dieser Aktivität Sinn zu finden. Prozesse erfolgreichen Lebensmanagements, die wir gelegentlich auch mit dem anspruchsvollen Begriff der „Lebenskunst" bezeichnen, sind wesentlich an diese Voraussetzungen gebunden.

http://www.springer.com/978-3-662-46945-3

Positive Entwicklung
Zur Psychologie gelingender Lebensführung
Brandtstädter, J.
2015, X, 314 S. 1 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-662-46945-3