

Wie kann man Lebenskunst messen? Ein Fragebogen zur Lebenskunst

Bettina Schumacher und Nafiseh Küffner

- 2.1 Entwicklung des Fragebogens zur Lebenskunst – 22**
 - 2.1.1 Studie I – Vorstudie: Erste inhaltliche Systematisierung mithilfe von qualitativen Interviews – 23
 - 2.1.2 Studie II – Die psychologische Messung der Lebenskunst – Entwicklung eines Fragebogens – 26
 - 2.1.3 Studie III – Erweiterung des Lebenskunst-Konzepts – 28
 - 2.1.4 Studie IV – Fragebogenkurzversion: Sind Sie eine Lebenskünstlerin oder ein Lebenskünstler? – 29
- 2.2 Erfassung der Lebenskunst durch elaborierte oder objektive Messmethoden – 31**
 - 2.2.1 Situational Judgement Test (SJT) – 31
 - 2.2.2 Selbst- und Fremdbeurteilung – 33
- 2.3 Tagebuch zur Erfassung von Lebenskunst – 34**
 - Literatur – 35**

Das Wort „Lebenskunst“ weckt bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Assoziationen, denn Lebenskunst ist ein sehr umfassendes Modell, welches den Menschen in seiner Ganzheit und Widersprüchlichkeit betrachtet. Wie ist es möglich, ein solch komplexes Modell wissenschaftlich zu erforschen? Dieser Frage wird in diesem Kapitel nachgegangen. Es wird gezeigt, wie die unterschiedlichen Vorstellungen der Allgemeinbevölkerung mithilfe von qualitativen Interviews systematisiert und in ein theoretisches Modell überführt werden können. Schließlich werden mehrere psychologische Messinstrumente vorgestellt, die die objektivierte, individuelle Erfassung der Lebenskunst zulassen.

Wie in ► Kap. 1 bereits dargestellt wurde, wird davon ausgegangen, dass Lebenskunst messbar ist. Es wird nun betrachtet, wie vom theoretischen Konstrukt verschiedene Messinstrumente abgeleitet wurden, die eine empirische Erforschung ermöglichen. Dazu erfolgte eine systematische Annäherung an Lebenskunst mit dem Ziel, sie in ihren individuellen Ausprägungen in der Bevölkerung möglichst objektiv ermitteln zu können. Zunächst wird die Herleitung eines Fragebogens erläutert. Anschließend wird auf eine etwas objektivere Bestimmung der Lebenskunst mit drei alternativen Messmethoden eingegangen: dem Situational Judgement Test, dem Fremdbeurteilungsfragebogen und einem Lebenskunst-Tagebuch.

- **Es muss stets beachtet werden, dass Lebenskunst-Komponenten keineswegs angeborene Talente sind. Vielmehr werden erlernbare Einstellungen und Verhaltensweisen angenommen, die durch Übung in den Alltag implementiert werden können. Demnach könnte jeder interessierte Mensch aktiv etwas zur Verbesserung der eignen Lebensqualität beitragen. Diese Vermutung der Lernbarkeit auf ihr Zutreffen zu überprüfen, ist ein weiteres Forschungsanliegen. Weil die Lebenskunst-Forschung letztlich darauf abzielt, das psychische Befinden der Menschen zu verbessern, werden auch die Zusammenhänge mit Wohlbefinden analysiert.**

2.1 Entwicklung des Fragebogens zur Lebenskunst

Zur Veranschaulichung der Entwicklung des Selbstberichts-instrumentes werden vier Studien vorgestellt. Mithilfe der ersten Studie (Vorbefragung) zeigte sich, was Menschen gemeinhin unter Lebenskunst verstehen. Die Folgestudie zeigt, wie die Erkenntnisse aus der ersten Studie für die Entwicklung des Fragebogens genutzt wurden. Die dritte Studie diente dazu, diesen Fragebogen zu verbessern. Im Rahmen der vierten Studie wurde das Messinstrument wiederum auf seine wichtigsten Komponenten reduziert.

2.1.1 Studie I – Vorstudie: Erste inhaltliche Systematisierung mithilfe von qualitativen Interviews

Was ist Lebenskunst?

So verschieden die Menschen sind, so individuell können die Assoziationen zum Begriff Lebenskunst ausfallen. Der eine mag bei dem Begriff an kreative Traumtänzer denken, der andere an realistische Pragmatiker. Der eine stellt sich vielleicht abgeschieden lebende Eremiten vor, die die Einsamkeit bevorzugen und in Eintracht mit der Natur leben, der Nächste schließt möglicherweise eher auf weltoffene Globetrotter, die sich stets auf der Suche nach neuen Eindrücken befinden. Der Lebenskunst-Begriff ist vielschichtig und ruft viele verschiedene Assoziationen hervor. Es gibt die „einzig richtige“, typische Lebenskunst nicht.

Bei der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Begriff Lebenskunst ist es jedoch wesentlich, dass eine klare Definition vorliegt. Daher wurde zunächst die Grundstruktur des Konstrukts exploriert. Es wurden viele verschiedene Menschen interviewt, um herauszufinden, was die häufigsten Assoziationen sind bzw. was üblicherweise unter dem Begriff verstanden wird. So ist es gelungen, die Kernkomponenten der Lebenskunst zu identifizieren. Daraus resultierte ein erster grober Entwurf des Arbeitsmodells.

In besonderem Maße interessierte dabei die Frage, inwieweit die intuitive Auffassung der Lebenskunst in der Allgemeinbevölkerung mit den philosophischen Konzeptionen übereinstimmt. Außerdem sollte herausgefunden werden, ob Menschen Lebenskunst für etwas halten, das man sich aneignen kann, oder für etwas, das nur einige wenige Menschen in die Wiege gelegt bekommen. Dazu wurden zunächst im Rahmen einer Interviewstudie 128 Menschen gefragt, welche Annahmen sie zur Lebenskunst haben und wie für sie das Praktizieren der Lebenskunst vorstellbar wäre. Dabei wurden geschlossene und offene Fragen kombiniert. Die Vorbefragung wurde mittels einer Umfrage generiert und im Internet veröffentlicht.

Zu den geschlossenen Fragen zählten die Aussagen „Lebenskunst ist nur etwas für die wenigen geborenen Lebenskünstler“ und „Lebenskunst interessiert außer Philosophen niemanden“. Die Teilnehmenden konnten hier zustimmen oder ablehnen. Des Weiteren gaben sie ihre Meinung dazu an, ob sie mit dem Begriff des Lebenskünstlers/der Lebenskünstlerin eher etwas Negatives oder etwas Positives verbinden. Was für Lebenskunst benötigt werde, wurde ebenfalls erfragt. Als Antwort wurden den Teilnehmenden folgende Möglichkeiten vorgegeben: „Talent“, „Übung“, „Erfahrung“, „Bestimmte Persönlichkeitseigenschaften“ und „Eine Balance zwischen Aktivität und Passivität“. Eine Mehrfachauswahl der Antworten war möglich. Die Frage, wie Lebenskunst einzuschätzen sei, sollte ebenso mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten beantwortet werden. Zur Auswahl standen die Alternativen „Eine bewusste Lebensgestaltung“, „Erstrebenswert“, „Gewisse Dinge zu akzeptieren“, „Für jeden etwas anderes“ und „Kleinigkeiten wertzuschätzen“. Eine Mehrfachauswahl war auch hier möglich.

Neben dem grundsätzlichen Verständnis der Lebenskunst wurden auch ihre Valenz und die Auffassung, ob sie erlernbar sei, erfasst. Von den 128 Personen, die an der Umfrage teilgenommen haben, füllten 92 den Fragebogen komplett aus.

Ergebnisse

Die Auszählung der geschlossenen Fragen ergab, dass die meisten Teilnehmenden (101 von 128) etwas Positives mit dem Begriff der Lebenskunst verbanden. Wenige Teilnehmende (23 von 110) hielten Lebenskunst für etwas, das geborenen Lebenskünstler(inne)n vorbehalten sei, und kaum jemand (3 von 93) stimmte der Aussage zu, Lebenskunst interessiere nur Philosophen. Die Aussage, was für Lebenskunst benötigt werde, bearbeiteten 128 Personen. Hier konnten mehrere Antwortalternativen ausgewählt werden. Am meisten Zustimmung erhielt die Aussage: „Für Lebenskunst braucht man bestimmte Persönlichkeitseigenschaften“, sie wurde 75-mal ausgewählt. Darauf folgte die Aussage: „Für Lebenskunst braucht man eine Balance zwischen Aktivität und Passivität“ mit 54 Zustimmungen. Die Alternative „Für Lebenskunst braucht man Erfahrung“ wurde 46-mal ausgewählt. 38-mal wurde die Antwortmöglichkeit „Für Lebenskunst braucht man Übung“ ausgewählt. Am seltensten (21-mal) wurde die Aussage „Für Lebenskunst braucht man Talent“ angegeben. Die Frage, was Lebenskunst sei, wurde ebenfalls von 128 Personen beantwortet, hier konnten ebenfalls mehrere Antwortalternativen angegeben werden. Die Antwortalternativen wurden, mit jeweils ca. 60 Zustimmungen, in etwa gleich häufig von den Teilnehmenden ausgewählt. Demnach wird unter Lebenskunst eine bewusste und erstrebenswerte Lebensgestaltung, eine akzeptierende und gelassene Grundhaltung, für jeden etwas anderes und die Fähigkeit, Freude an kleinen Dingen zu finden, verstanden.

? Folgende Fragen wurden in einem offenen Format gestellt:

- Was verstehen Sie unter Lebenskunst?
- Kennen Sie jemanden, der Lebenskunst praktiziert? Wenn ja, was macht diese Person aus?
- Was hat es für Effekte, Lebenskünstler/-in zu sein?
- Wie zeigt sich Lebenskunst in Ihrem Leben?
- Wie können Sie mehr Lebenskunst in Ihr Leben bringen?
- Welche Eigenschaften würden Sie Lebenskünstler(inne)n zuschreiben?

Die Antworten auf die offenen Fragen wurden mit einer Kombination aus quantitativen und qualitativen Methoden ausgewertet. Um die Antworten der Teilnehmenden zu systematisieren, wurde induktiv ein Kategoriensystem aus dem Antwortmaterial gewonnen. So wurden anhand der Inhalte Kategorien identifiziert, die geeignet schienen, die Antworten sinnvoll zusammenzufassen und zu charakterisieren. Die

Kategorien wurden so konzipiert, dass sie sich dabei gegenseitig ausschließen, also disjunkt sind.

Einige Antworten der Teilnehmenden thematisierten mehrere Kategorien. Diese Antworten wurden dann in ihre Einzelkomponenten zerlegt und in die betreffenden Kategorien eingeordnet (so ergab sich bei Kategorie 1 eine höhere Anzahl an Antworten als an befragten Personen). Die Frage „Was verstehen Sie unter Lebenskunst?“ wurde beispielsweise folgendermaßen beantwortet: „Sich auf die verschiedenen Phasen und Probleme des Lebens einstellen zu können und positiv gestärkt aus den entsprechenden Situationen herauszugehen. Gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit.“ Diese Antwort wurde gesplittet und den Kategorien 1 und 9 zugeordnet.

Die so entstandenen elf Kategorien sowie die Anzahl der Antworten, die sich in die jeweilige Kategorie einordnen lassen, sind in [Tab. 2.1](#) aufgelistet.

Ergebnisse

Zusammenfassend lässt sich für die untersuchte Stichprobe sagen, dass sie Lebenskunst als etwas Positives und Erstrebenswertes ansieht. Sie empfindet Lebenskunst außerdem als etwas Erlernbares, was jedoch durch bestimmte Persönlichkeitseigenschaften erleichtert wird. Die Stichprobe verbindet Lebenskunst vor allem mit einem gelungenen und zufriedenstellenden Leben, was sich in einem konstruktiven Umgang mit negativen Erlebnissen zeigt. Des Weiteren wird unter Lebenskunst eine Lebensgestaltung verstanden, die von den eigenen Wünschen, Ideen und Idealen geprägt wird. Außerdem sind Offenheit für

Tab. 2.1 Inhaltliche Systematisierung des Antwortmaterials bzgl. der offenen Fragen

	Kategorie	Anzahl der Nennungen (in%)
1.	Konstruktiver Umgang mit negativen Ereignissen (Optimismus und Humor)	222 (33,8%)
2.	Selbstbestimmte Lebensgestaltung	127 (19,3%)
3.	Kreativität, Offenheit für Neues	104 (15,8%)
4.	Zufriedenheit mit dem, was ist	41 (6,2%)
5.	Gelassenheit	40 (6,1%)
6.	Bewusst angenehme Aktivitäten aufsuchen	37 (5,6%)
7.	Beziehungen, soziale Kontakte	22 (3,3%)
8.	Pragmatik/Effizienz	19 (2,9%)
9.	Balance	19 (2,9%)
10.	Gegenwartsorientierung	17 (2,6%)
11.	Reflexion	9 (1,4%)

N = 128.

Neues, Andere und Anderes Attribute, die man Lebenskünstler(inne)n gemeinhin zuschreibt.

Auf Basis der Ergebnisse wurden im Folgeschritt die einzelnen Lebenskunst-Subskalen und die dazugehörigen Items für den Fragebogen entworfen. Dabei erfolgte die Orientierung an dem Kategoriensystem, welches zuvor erstellt wurde. Um erste Werte für die Gütekriterien und damit zur Qualität des Fragebogens zu erhalten, wurde ein erster Entwurf des Fragebogens anschließend im Rahmen einer Pilotierungsstudie einer kleinen Stichprobe vorgelegt, die ihn vollständig ausfüllte. Aufgrund psychometrischer Analysen (Itemschwierigkeit, Trennschärfe, Reliabilität, Validität) wurden einige Änderungen am Fragebogen vorgenommen. Items, die sich nicht bewährt hatten, wurden umformuliert oder entfernt, neue Items wurden hinzugefügt. So konnte dem Fragebogen noch der letzte Schliff gegeben werden, bevor er schließlich einer größeren Stichprobe vorgelegt wurde.

2.1.2 Studie II – Die psychologische Messung der Lebenskunst – Entwicklung eines Fragebogens

Wie kann man Lebenskunst messen?

Ziel der zweiten Studie war, ein Instrument zu entwickeln, das die Messung der Lebenskunst erlaubt. Die philosophischen Ausführungen Wilhelm Schmidts (2004) wurden hierfür mit den Ergebnissen der qualitativen Vorbefragung kombiniert und diese Kombination als Grundlage verwendet, um die Kernkomponenten zu systematisieren. Dadurch stellten sich 14 relevante Kernkomponenten heraus (► Kap. 1). Jede Kernkomponente wird mit einem Subset von Aussagen erfasst. Insgesamt ergaben sich so 79 Selbstberichtitems. Beispielsaussagen sind „Ich verwöhne mich selbst“ für die Genusskomponente und „Ich gestalte mein Zuhause so, dass es mir gefällt“ für Umgebungsgestaltung. Die Testpersonen antworten auf einer sechsstufigen Likert-Skala, die von „trifft überhaupt nicht zu“ bis „trifft vollkommen zu“ reicht. Zusätzlich werden demographische Variablen der Teilnehmenden – wie Geschlecht, Alter, Nationalität, Bildungsstand, Beschäftigungsverhältnis, Familienstand, Religiosität/Spiritualität und ob sie ein oder mehrere Kind(er) haben – erfasst.

Da Selbstberichtsfragebögen stets die Gefahr bergen, dass sie durch sozial erwünschte Antworttendenzen (soziale Erwünschtheit bedeutet, dass die Teilnehmenden nicht gemäß ihrer tatsächlichen Selbsteinschätzung antworten, sondern gemäß ihrer Vorstellung davon, was das Umfeld als angemessen erachtet) verzerrt werden, wurde außerdem auf die in der psychologischen Forschung häufig genutzte und bewährte „Lügenskala“ zurückgegriffen (Fahrenberg, Hampel & Selg, 2001).

Als abhängige Variable (Kriterium) wurde die Lebenszufriedenheit einbezogen, die mit der deutschen, gut etablierten Version der

Satisfaction with Life Scale (SWLS) erfasst wird. Diese geht im amerikanischen Original auf Diener, Emmons, Larsen und Griffin (1985) zurück. Die Anpassung ins Deutsche übernahmen Glaesmer, Grande, Braehler und Roth (2011). Lebenszufriedenheit ist ein Bestandteil des Wohlbefindens, worauf in ► Abschn. 6.1.2 noch einmal eingegangen wird.

Wie bereits in ► Abschn. 2.1.1 erläutert, ist es entscheidend, ob Lebenskunst allgemein als etwas aufgefasst wird, das man lernen kann, oder nicht. Denn wären die Menschen davon überzeugt, dass die Fähigkeit der Lebenskunst angeboren sei, dann würde es keinen Sinn machen, Lebenskunst-Trainings anzubieten – kaum jemand würde sich von der Teilnahme an einem Training eine Verbesserung der Lebensqualität versprechen. Um die Annahmen der Menschen über die Lernbarkeit der Lebenskunst zu messen, wurde dieses Item hinzugefügt: „Jeder kann lernen, ein erfülltes Leben zu leben“. Das Item „Es gibt nur einen Weg, um ein erfülltes Leben zu führen“ diente zur Überprüfung der wahrgenommenen Vielfalt der Lebenskunst-Strategien. Der Fragebogen wurde an einer großen Stichprobe ($N = 1105$) überprüft.

Befragung einer Stichprobe
($N = 1105$)

Ergebnisse

Im Ergebnis hat sich Lebenskunst als normalverteiltes Merkmal herausgestellt, das von demographischen Variablen weitestgehend unbeeinflusst ist. Das bedeutet, dass es für die Lebenskunst weder auf das Alter, das Geschlecht noch den Bildungsstand eines Menschen ankommt. Die Analysen ergaben außerdem eine hohe Messgenauigkeit des Fragebogens ($\alpha = .95$). Bei der Analyse der Messgenauigkeiten auf Ebene der Subskalen stellten sich dagegen noch einige Ungenauigkeiten heraus; so ergab sich auf der Coping-Skala nur $\alpha = .60$. Die meisten Skalen waren jedoch im guten oder akzeptablen Bereich (.65 bis .89).

Es zeigten sich hohe signifikante Korrelationen zwischen dem Lebenskunst-Gesamtscore und den 14 Lebenskunst-Subskalen, was darauf hinweist, dass Lebenskunst als übergeordnetes Konstrukt diverser Teilaspekte betrachtet werden kann (► Tab. 2.2).

Es wurden konfirmatorische Faktorenanalysen durchgeführt, die einerseits zeigten, dass ein Modell mit den Komponenten als korrelierende Faktoren mit den Daten vereinbar war. Andererseits zeigte sich bei einer Faktorenanalyse zweiter Ordnung, bei der also die Komponenten in die Analyse eingingen, dass hierfür ein Einfaktormodell passend war. Das bedeutet, dass es sinnvoll ist, die Komponenten als eigenständige Lebenskunst-Aspekte zu behandeln, die jedoch allesamt Subfacetten eines übergeordneten Gesamtkonstrukts darstellen.

Dabei besitzen die Skalen überwiegend jeweils auch hinreichend Eigenspezifität, um diese zugehörigen Teilaspekte als voneinander abgrenzbare Facetten repräsentieren zu können. Weiterhin konnten erste Hinweise darauf, dass Lebenskunst und Lebenszufriedenheit in Beziehung zueinander stehen, gefunden werden: Lebenskünstler/-innen sind allgemein zufriedener mit ihrem Leben – dies äußerte sich in einer signifikanten Korrelation von .69. Die Neigung zur sozial erwünschten

Tab. 2.2 Korrelationen der Lebenskunst-Subskalen mit dem Lebenskunst-Gesamtwert

Selbstbestimmte Lebensgestaltung (SL)	.84***
Selbstwirksamkeit (SW)	.81***
Positive Lebenseinstellung (PO)	.80***
Coping (CO)	.73***
Optimierung (OP)	.75***
Selbstkenntnis (SK)	.71***
Balance (BA)	.69***
Offenheit (OF)	.64***
Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche (LB)	.60***
Soziale Kontakte (SO)	.56***
Gestaltung von Lebensbedingungen (GL)	.56***
Körperliche Selbstfürsorge (KO)	.55***
Genuss (GS)	.55***
Gelassenheit (GE)	.51***

*** $p < .001$. $N = 1105$.

Antwort scheint bei der Bearbeitung des Lebenskunst-Fragebogens nicht zu Verzerrungen zu führen; es ergab sich eine signifikante, geringe, negative Korrelation von $-.14$ mit der Lügenskala. Aus der Vorstudie hatten sich bereits erste Anhaltspunkte dafür ergeben, dass die Allgemeinheit Lebenskunst als etwas auffasst, das man sich aneignen kann (► Abschn. 2.1.1). Auch diese Befragung förderte dafür Evidenz zutage: Die Aussage, dass jeder Mensch lernen kann, ein erfülltes Leben zu führen, beantworteten 1,3% mit „trifft überhaupt nicht zu“, 3,8% mit „trifft nicht zu“, 12,2% mit „trifft eher nicht zu“, 31,7% mit „trifft eher zu“, 36,9% mit „trifft zu“ und 14,1% mit „trifft vollkommen zu“. In der Summe fassten also 82,7% der 1105 Teilnehmenden Lebenskunst (eher oder auch gänzlich) als etwas Lernbares auf. Daraus wird geschlussfolgert, dass die Ansicht, Lebenskunst sei lernbar, weit verbreitet ist.

2.1.3 Studie III – Erweiterung des Lebenskunst-Konzepts

Welche weiteren Konzepte sind wichtig für Lebenskunst?

Die Lebenskunst-Konzeption aus den ersten beiden Studien fußte hauptsächlich auf den philosophischen Ausführungen Wilhelm Schmidts (2004) sowie den Erkenntnissen aus den qualitativen Erhebungen. Wie bereits erläutert, wurde darüber hinaus der Anspruch verfolgt, dieses theoretische Fundament mit weiteren Forschungsergebnissen

zu unterfüttern. Daher wurde der Fragebogen um die 3 Komponenten **Sinn**, **Selbstaktualisierung** und **Reflexion** erweitert. Um die Messgenauigkeit der Lebenskunst-Subkomponenten durch die Skalen zu erhöhen, wurden darüber hinaus weitere Items entwickelt und dem Fragebogen hinzugefügt. Der Fragebogen wurde so von 79 auf 131 Items erweitert.

Die Fähigkeit, im eigenen Dasein **Sinn** zu erkennen, wird als eine zentrale Lebenskunst-Komponente angesehen. Diese war aber bisher als Teil der selbstbestimmten Lebensgestaltung konzipiert. Um der zentralen Bedeutung gerecht zu werden, wurden die beiden Komponenten voneinander getrennt, sodass der Fragebogen eine eigene Sinn-Skala erhielt. Bekannte Vertreter des Konzepts Lebenssinn sind beispielsweise Paul Wong, Login George, Crystal Park und Tanja Schnell. In ► **Abschn. 4.1** wird darauf noch näher eingegangen.

Auf wichtige Vertreter der Humanistischen Psychologie, wie z. B. Abraham Maslow (1968) und Carl Rogers (1961), sind Erkenntnisse zur menschlichen Aktualisierungstendenz, dem Streben nach persönlichem Wachstum und Entwicklung zurückzuführen. Diese Erkenntnisse wurden genutzt und es wurde eine Skala zur **Selbstaktualisierung** ergänzt. Die Komponente Selbstaktualisierung wird dabei als wichtig erachtet, weil die Entwicklung der Lebenskunst als ein stetiger Entwicklungsprozess und das Streben danach als ein Basismotiv der Lebenskunst angesehen wird.

Reflexion ist ebenfalls eine zentrale Komponente der Lebenskunst. Das ist auch daran ersichtlich, dass sie ein Teil der Definition ist. Daher wurde der Fragebogen um eine eigene Reflexion-Skala erweitert. Abzugrenzen von Selbstreflexion ist Ruminatation, das ständige Grübeln und sich Sorgen machen (► **Abschn. 4.2**).

Erweiterung des Lebenskunst-
Fragebogens um Sinn,
Selbstaktualisierung und Reflexion

Ergebnisse

Zusammenfassend wurde diese Studie genutzt, um die erste Version zu verbessern und unter Berücksichtigung bisheriger Forschungsergebnisse den Fragebogen um drei weitere zentrale Aspekte zu erweitern. Der revidierte Fragebogen wurde einer Stichprobe von 150 Teilnehmenden vorgelegt. Im Ergebnis zeigte sich eine Verbesserung der Reliabilität auf nahezu allen Skalen. Die drei neu hinzugefügten Skalen erzielten auf Anhieb Reliabilitäten von .81 (Sinn), .82 (Selbstaktualisierung) und .79 (Reflexion).

2.1.4 Studie IV – Fragebogenkurzversion: Sind Sie eine Lebenskünstlerin oder ein Lebenskünstler?

Die revidierte Version aus Studie III erlaubt die differenzierte Diagnostik der individuellen Lebenskunst-Ausprägung. Nachteilig an der neuen Version ist allerdings die Länge, die entsprechend viel Zeit zum Ausfüllen benötigt. Es erschien daher sinnvoll, eine Kurzversion der revidierten Fassung zu entwickeln, obgleich dies mit einem Informationsverlust einhergehen würde. Unter erneuter Zuhilfenahme des

Wie kann man Lebenskunst
ökonomisch erfassen?

■ Tab. 2.3 Subskalen der Lebenskunst-Fragebogenkurzversion mit jeweils einem Beispielitem

Soziale Kontakte	Ich kümmere mich um die Menschen, die mir nahe stehen.
Körperliche Selbstfürsorge	Ich achte auf meine Gesundheit.
Optimierung	Ich setze mir Ziele für mein Leben.
Selbstkenntnis	Ich spüre meine Talente auf.
Sinn	Meinem Leben gebe ich einen Sinn.
Positive Lebenseinstellung	Ich gehe optimistisch an die Dinge heran.
Gelassenheit	Die schönen Seiten des Lebens genieße ich bewusst.
Coping	In schwierigen Situationen mache ich mir einen Plan und gehe dann strukturiert vor.
Reflexion	Ich denke über mein Verhalten nach und verbessere es, falls nötig.
Offenheit	Ich probiere regelmäßig Neues aus.
Selbstbestimmte Lebensgestaltung	Mein Leben nehme ich selbst in die Hand.
Gestaltung von Lebensbedingungen	Ob Zuhause oder am Arbeitsplatz – ich gestalte meine Umgebung so, dass sie mir gefällt.

Verfahrens der Faktorenanalyse wurde der Fragebogen reduziert, dabei wurden aber die aussagekräftigsten Items (erkennbar an den höchsten Faktorladungen) beibehalten. Übrig blieben 52 Items. Die neu entwickelte Kurzversion kann innerhalb von wenigen Minuten ausgefüllt werden. Dies erlaubt den effizienten Einsatz in spezifischen Settings, z. B. bei Lebenskunst-Trainings. Derzeit wird die gekürzte Fassung an einer größeren Stichprobe validiert. Zur Veranschaulichung ist in ■ Tab. 2.3 für jede Skala des Kurzfragebogens ein Beispielitem dargestellt.

Tipp		
Informationen zur aktuellsten Version des Fragebogens sowie den Möglichkeiten der Durchführung finden Sie unter diesem Link: www.lebenskunst-trainieren.de		

■ Der Fragebogen als Instrument zur Messung von Lebenskunst

Der Entwicklung der Lebenskunst-Fragebogenlangversion liegen eine Vorbefragung, eine Pilotierung und die Hauptstudie zugrunde. Im Verlauf weiterer Untersuchungen wurde das Lebenskunst-Konzept um drei Komponenten erweitert. Die statistischen Kennwerte deuten darauf hin, dass Lebenskunst durch die Instrumente gut abgebildet wird und von demographischen Variablen wie Alter, Geschlecht und Herkunft weitestgehend unabhängig ist. Außerdem wurde Evidenz für einen hohen Zusammenhang zu Wohlbefinden gefunden. Lebenskunst kann

also als ein Weg zu einem glücklichen Leben betrachtet werden. Die Kurzversion erlaubt eine zeiteffiziente Messung.

2.2 Erfassung der Lebenskunst durch elaborierte oder objektive Messmethoden

Selbstberichtsverfahren haben den Vorteil, dass man durch sie Aspekte erfassen kann, die man sonst nur schwer operationalisieren kann, wie z. B. Erfahrungen, Bewertungen und Einstellungen. Andererseits bergen sie die Gefahr, durch unabsichtlich oder absichtlich falsche Selbstdarstellung verzerrte Ergebnisse zu liefern (Weber & Ramm-sayer, 2012).

Es werden nun einige generelle Nachteile von Selbstberichtsverfahren erläutert und zwei Ansätze dargestellt, mit denen diese Nachteile etwas gemildert werden können.

2.2.1 Situational Judgement Test (SJT)

Die Problematik der sozialen Erwünschtheit wurde bereits angesprochen, d. h. dass es bei Selbstbeurteilungsfragebögen zu Verzerrungseffekten kommen kann (► Abschn. 2.1.2; Moosbrugger & Kelava, 2011). Situational Judgement Tests (SJT) stellen eine Möglichkeit dar, diesen Effekten vorzubeugen (Bledow & Frese, 2009).

Ein SJT ist ebenfalls ein Selbstberichtsfragebogen, jedoch werden die Inhalte sehr viel realitäts- und verhaltensnäher dargeboten. Ein SJT präsentiert den Teilnehmenden Beschreibungen verschiedener Situationen und potenzielle Reaktionen. Die Teilnehmenden geben an, welches Verhalten sie in der dargestellten Situation wahrscheinlich zeigen würden. Eine der Antwortalternativen ist mit dem Zielkonstrukt verbunden, die restlichen nicht oder nur teilweise. Indem sich die befragten Personen in eine konkrete Situation hineinversetzen, soll aus der Testsituation resultierenden Verzerrungen entgegengewirkt werden. Die Teilnehmenden können die mit dem Zielkonstrukt verbundene Antwortalternative nicht ohne Weiteres identifizieren.

Für die Entwicklung des Lebenskunst-SJTs wurden 61 hypothetische Alltagszenarien ausgewählt, in denen Lebenskunst-typische Verhaltensweisen beobachtbar sein können. So wurde jede Lebenskunst-Komponente durch mehrere SJT-Items mit jeweils vier zugehörigen Antwortalternativen repräsentiert. Der Test orientiert sich an Bledows und Freses (2009) Empfehlungen bezüglich der Erstellung von SJT und wurde von Bending entwickelt und von Rupp, Kränkenhagen und Linten (2016) überarbeitet. Die Zahlen in den Klammern hinter den Antwortalternativen zeigen die Anzahl der Punkte an, die die Versuchspersonen für die jeweilige Antwort erhalten. Je mehr Punkte eine Person in dem Test erreicht, desto höher ist die Lebenskunst ausgeprägt.

Mit welchen Messinstrumenten kann man Lebenskunst noch erfassen?

Entwicklung eines Lebenskunst-SJT

Beispielitems aus dem Lebenskunst-SJT

Item für die Komponente Offenheit:

Ein(e) Freund(in) nimmt Sie zum ersten Mal mit zu einem Kurs, z. B. Yoga, Fußball, Chor.

- Sie möchten die unbekannten Menschen besser kennen lernen, nette Konversationen führen und sich über neue Kontakte freuen. (3)
- Wenn es sich ergibt, kommen Sie mit den anderen ins Gespräch. (1)
- Da Ihr(e) Freund(in) die einzige Person ist, die Sie kennen, werden Sie sich zunächst nur mit ihm/ihr unterhalten. (1)
- Bei Gelegenheit werden Sie die anderen schon besser kennen lernen. In erster Linie sind Sie hier, um an dem Kurs teilzunehmen. (0)

Item der Skala Sinn:

In einem Gespräch fällt das Thema auf die Frage nach dem Sinn des Lebens.

- Sie setzen sich gerne mit Sinnfragen auseinander, da Sie die Zusammenhänge der Welt interessieren. (3)
- Sie finden die Überlegungen interessant, finden es aber auch verwirrend, sich damit intensiver auseinander zu setzen. (1)
- Sie hören dem Gespräch zwar zu, beschäftigen sich aber lieber mit Themen, die Sie im täglichen Leben weiterbringen. (1)
- Sie denken nicht gerne über solche Sachen nach, da die Sinnfrage nie zu einer endgültigen Antwort kommt. (0)

Die Stichprobe von Rupp umfasste 103, die von Krankenhagen 153 Teilnehmende. Weil herausgefunden werden sollte, welche Zusammenhänge der Lebenskunst-SJT mit Wohlbefinden aufzeigt, wurde im Rahmen von Rupps Studie die subjektive Glücksskala (SHS) eingesetzt, bei Krankenhagen wurde darüber hinaus auch die Satisfaction with Life Scale (SWLS) zur Messung der Lebenszufriedenheit einbezogen. In beiden Erhebungen kam auch die Lebenskunst-Fragebogenkurzversion zum Einsatz.

Ergebnisse

Bei Rupp fand sich eine interne Konsistenz (Cronbach's α) des Lebenskunst-SJT von .67. Der SJT und der Lebenskunst-Standardfragebogen korrelierten zu .50. In Hinblick auf Wohlbefinden zeigte sich ein Zusammenhang von .39 zwischen SHS und dem Lebenskunst-SJT (zum Vergleich: SHS korrelierte mit dem Lebenskunst-Standardfragebogen zu .67). Bei Krankenhagen fand sich eine interne Konsistenz (Cronbach's α) von .73. Der Lebenskunst-SJT und die Standardversion des Lebenskunst-Fragebogens zeigten einen Zusammenhang von .56. Die beiden

Wohlbefindensmaße und der Lebenskunst-SJT korrelierten zu .27 (SHS) und .15 (SWLS). Die Korrelationen von SHS und SWLS der Lebenskunst-Fragebogenstandardversion betrugen .53 und .51.

Die Korrelationen liegen damit wieder im erwarteten, mittleren Bereich. Die Ergebnisse machen deutlich, dass erste Schritte unternommen wurden, um einen SJT für Lebenskunst zu entwickeln. Jedoch befindet sich der SJT weiterhin noch in der Entwicklungsphase. Die beiden Werte für die interne Konsistenz sind nicht sehr hoch, was aber für SJT normal ist (vgl. Bledow & Frese, 2009). Insgesamt ist es für die Objektivierung der Lebenskunst sehr zielführend, eine SJT-Version parat zu haben. Die Tatsache, dass ein und dasselbe Konstrukt durch verschiedene Messinstrumente erfasst werden kann, spricht für die Konstruktvalidität des Lebenskunst-Konzepts.

2.2.2 Selbst- und Fremdbeurteilung

Nafiseh Küffner

Mit dem SJT ist es gelungen, Lebenskunst ein Stück weit situationsunabhängiger zu erfassen. Jedoch handelt es sich auch beim SJT um ein Selbstberichtsverfahren. Um über die Selbsteinschätzung der Teilnehmenden hinaus eine weitere Informationsquelle nutzen zu können, wurde ein Fremdbeurteilungsinstrument für Lebenskunst entwickelt. Durch den Vergleich von Selbst- und Fremdbbericht ergibt sich eine weitere Möglichkeit, den Lebenskunst-Standardfragebogen zu validieren (Paunonen & O'Neill, 2010). Im Regelfall werden zwischen Selbst- und Fremdbbericht keine sehr hohen Korrelationen erwartet, da die sich selbst einschätzende Person Zugang zu Informationen hat, die der fremdbeurteilenden Person nicht unbedingt zugänglich sind, wie z. B. Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Motive. Jedoch sollte die Übereinstimmung zwischen Selbst- und Fremdbeurteilung zunehmen, je länger und intensiver sich die beiden Personen kennen (Amelang, Bartussek, Stemmler & Hagemann, 2006). Nach Borkenau, Friedel und Wolfradt (2011) sowie Costa und McCrae (1992) sind die Korrelationen zwischen Selbst- und Fremdbeurteilung bei freundschaftlichen oder partnerschaftlichen Beziehungen höher als bei sich fremden Personen. Dies ist schlüssig, denn die Fremdbeurteilung wird mit der Zeit immer differenzierter (Cohen, 1988).

Das Ausmaß der Übereinstimmung hängt weiterhin auch davon ab, inwieweit die Zieleigenschaften überhaupt von außen beobachtbar sind (Amelang et al., 2006). Funder und Dobroth (1987) haben gezeigt, dass es diesbezüglich Unterschiede gibt; nicht alle Eigenschaften sind gleich gut von außen wahrnehmbar. Eigenschaften, die mit dem Persönlichkeitsfaktor Extraversion zusammenhängen, also Geselligkeit, Unternehmungsfreude, Aufgeschlossenheit usw., sind wesentlich einfacher zu beobachten als Eigenschaften, die mit Neurotizismus korrelieren, also etwa Grübeleien, Ängstlichkeit und Melancholie. An späterer Stelle

Lebenskunst-Fremdbeurteilung

(► Abschn. 7.1) wird noch ausführlicher auf die Persönlichkeitsfaktoren und deren Zusammenhänge mit Lebenskunst eingegangen.

Fremdbeurteilung ist in Hinblick auf soziale Erwünschtheit weniger verzerrt und objektiver als Selbstbeurteilung (Paunonen & Oneill, 2010). Es wird eine signifikante, aber nicht sehr hohe Korrelation zwischen der Selbst- und Fremdeinschätzung der Lebenskunst erwartet.

Dafür wurde von Küffner (2016) eine Fremdbeurteilungsversion des Lebenskunst-Standardfragebogens generiert, die mit der ersten Version vollkommen übereinstimmt, nur waren die Items nicht in der 1. Person, sondern in der 3. Person Singular formuliert. Beispielsweise lautete ein Item „Er/sie kümmert sich um seine/ihre sozialen Kontakte und Freundschaften“ statt „Ich kümmere mich um meine sozialen Kontakte und Freundschaften“. Wieder wurden Lebenszufriedenheit (SWLS) und das subjektive Glücksempfinden (SHS) miterhoben. An der Erhebung nahmen 100 Personen teil, die jeweils selbst eine fremdbeurteilende Person rekrutierten. Im Durchschnitt kannten sich Selbst- und Fremdbeurteiler 8,09 Jahre.

Ergebnisse

Es wurde eine Korrelation von .38 gefunden, welche im erwarteten Bereich liegt. Der Zusammenhang zwischen der Fremdeinschätzung der Lebenskunst und der Selbsteinschätzung von Lebenszufriedenheit (SWLS) belief sich auf .40, mit der Selbsteinschätzung des subjektiven Glücksempfindens (SHS) auf .44.

Die gefundenen Zusammenhänge werden als ein weiterer Hinweis auf die Konstruktvalidität des Lebenskunst-Fragebogens erachtet, denn eine alternative Operationalisierung desselben Konstrukts führte erneut zu ähnlichen Ergebnissen (vgl. Borkenau et. al., 2011).

2.3 Tagebuch zur Erfassung von Lebenskunst

Wir haben ein Tagebuch entwickelt, das täglich Lebenskunst erfasst (vgl. Schmitz, 2016, Kapitel 4). Es bezieht sich auf die 14 Komponenten des Fragebogens. Für 13 der 14 Komponenten wird mit zwei Items nach der aktuellen Lebenskunst gefragt, eine Komponente wird mit einem Item erhoben. Eine Stichprobe von 53 Personen bearbeitet das Tagebuch jeden Tag für einen Zeitraum von 28 Tagen. Zusätzlich wird das tägliche Wohlbefinden mit einer Variante des SWLS (Satisfaction with Life Scale) erhoben. Die Eintragungen des Tagebuchs werden über diesen Beobachtungszeitraum gemittelt. Die Tagebuchskalen weisen alle, bis auf eine Ausnahme, eine interne Konsistenz von mindestens .6 (Gesamtlebenskunst .92) auf und korrelieren bis auf drei Skalen zu mindestens .5 mit der entsprechenden Fragebogenskala aus dem Langfragebogen (Gesamtlebenskunst .81). Gesamtlebenskunsttagebuch korreliert mit Wohlbefinden zu .80 über den Beobachtungszeitraum.

Insgesamt lässt sich also Lebenskunst auch mittels Tagebuch zuverlässig erheben, die Validierung zum Fragebogen gelingt und es ergibt sich mit dieser Art der Messung ebenfalls ein hoher Zusammenhang zwischen Lebenskunst und Wohlbefinden.

Lebenskunst kann gemessen werden

Es konnte gezeigt werden, dass Lebenskunst psychometrisch erfasst werden kann. Dafür wurden verschiedene Instrumente entwickelt, die sich allesamt bewährt haben. Für die Selbstauskunft eignen sich der Lebenskunst-Selbstberichtsfragebogen als Lang- und Kurzversion, für die Fremdauskunft der Fremdberichtsfragebogen.

Damit ist der Grundstein für die Untersuchung weiterer Forschungsfragen gelegt. Weiterhin soll erforscht werden, ob das Erlernen und Praktizieren der Lebenskunst positive Effekte auf den Menschen hat – etwa, indem die Kunst des Lebens die Fähigkeit verleiht, das eigene Leben so zu gestalten, dass positive Effekte auf das körperliche und mentale Befinden erzielt werden. Entsprechende Erkenntnisse könnten dazu genutzt werden, um Menschen bei der Ausübung der Lebenskunst anzuleiten, indem Lebenskunst-Komponenten gezielt trainiert werden.

Literatur

-
- Amelang, M., Bartussek, D., Stemmler, G. & Hagemann, D. (2006). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung* (6. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Bledow, R. & Frese, M. (2009). A situational judgement test of personal initiative and its relationship to performance. *Personnel Psychology*, 62, 229–258.
- Borkenau, P., Friedel, A. & Wolfradt, U. (2011). *Standardisierte Persönlichkeitsfragebögen*. Göttingen: Hogrefe.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science* (2. Aufl.). Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Costa, P. T. jr. & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Fahrenberg, J., Hampel, R. & Selg, H. (2001). *Das Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI-R* (7., überarb. und neu normierte Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Funder, D. C. & Dobroth, K. M. (1987). Differences between traits: properties associated with interjudge agreement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 409–418.
- Glaesmer H, Grande G, Braehler E, Roth M (2011). The german version of the satisfaction with life scale – psychometric properties and population based norms. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(2), 127–132.
- Küffner, N. (2016). Validity of self- and peer-assessment for the art-of-living. In B. Schmitz (Hrsg.), *Art-of-Living. A concept to enhance happiness* (S. 75–79). Cham: Springer.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2. Aufl.). New York: Van Nostrand.
- Moosbrugger, H. & Kelava, A. (2011). *Testtheorie und Fragebogenkonstruktion*. Heidelberg: Springer.

- Paunonen, S. V. & O'Neill, T. A. (2010). Self-reports, peer rating and construct validity. *European Journal of Personality*, 24, 189–206.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rupp, C., Krankenhagen, M. & Linten, J. (2016). Art-of-Living: Measuring to construct using the situational judgment test. In B. Schmitz (Hrsg.), *Art-of-Living. A concept to enhance happiness* (S. 72–75). Cham: Springer.
- Schmid, W. (2004). *Mit sich selbst befreundet sein*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Schmitz, B. (2016). *Art of living. A concept to enhance happiness*. Cham: Springer.
- Weber, H. & Rammsayer, T. (2012). *Differentielle Psychologie – Persönlichkeitsforschung*. Göttingen: Hogrefe

Psychologie der Lebenskunst

Positive Psychologie eines gelingenden Lebens –

Forschungsstand und Praxishinweise

Schmitz, B.; Lang, J.; Linten, J. (Hrsg.)

2018, XIII, 207 S. 23 Abb., 16 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-55250-6