

Kreativität als Wegweiser ins Leben – a life worth wanting¹

Christoph Hutter

Nach zwei Jahren der Corona-Pandemie liegen erste Zahlen auf dem Tisch, die abzubilden versuchen, was Corona mit unserer Gesellschaft „macht“. So publizierte Bernd Raffelhüschen Ende 2022 seinen jährlich erscheinenden Glücksatlas, den er dem Thema gewidmet hat, wie sich die Pandemie auf die Zufriedenheit der Menschen auswirkt. Seine Befunde sind deshalb so wichtig, weil er nicht nur punktuelle Messungen vorlegt, sondern sie im Rahmen langfristig beschriebener Entwicklungen einordnen und interpretieren kann. Die Ergebnisse sind wenig überraschend. Mit den „gefühlten Belastungswerten“ lagen die Menschen bestimmt nicht falsch. Und doch tun diese verobjektivierenden Beiträge der Diskussion gut, weil sie allgemeine Beeinträchtigungen und vulnerable Gruppen präziser identifizieren können. Ich komme weiter unten auf einige Befunde zurück ...

Wenn an dieser Stelle – wieder einmal – zuerst von Corona die Rede ist, dann könnte dies auch ein Teil des Problems sein. Wir werden darauf zurückkommen, dass ein Effekt der Pandemie das ist, was Hypnotherapeuten eine *Problemtrance* nennen würden. Natürlich sind die Menschen heute nicht nur durch die Covid-Pandemie belastet. Politische Zuspitzungen, wie wir sie seit dem Kalten Krieg nicht mehr gesehen haben, die massiven Auswirkungen des Klimawandels, internationale Fluchtbewegungen und politische Zuspitzungen sind ebenso bedrohlich, vielleicht bedrohlicher als das Virus. Und auch für den individuellen Nahbereich gilt, dass Menschen nicht nur unter Corona leiden. Wenn alte Menschen nicht besucht werden können, wenn onkologische und andere Operationen aufgeschoben werden müssen, wenn Kinder und Jugendliche vereinsamen, dann erleben sie das nicht als Corona-Problematiken. *Problemtrance* bedeutet, dass dringend notwendige Themen nicht angegangen werden, weil sie angeblich hinter der Pandemiebekämpfung zurückstehen müssen...

Diese ersten Zeilen wurden vor dem Überfall Russlands auf die Ukraine geschrieben. Kaum sechs Wochen später fühlt sich die Situation ganz anders an und dennoch ähnlich. Die Corona-Inzidenzzahlen sind Ende März 2022 so hoch wie nie zuvor und trotzdem ist das Thema seltsam in den Hintergrund gedrängt. Die *Problemtrance* fokussiert jetzt die unsäglichen Vorgänge in der Ukraine, die die Ängste aller Generationen triggern. Bei der Kriegsgeneration kommen die Kriegsbilder hoch. Die Menschen, die einst in der Friedensbewegung engagiert waren, fühlen sich in längst vergangene Zeiten zurückkatapultiert. Und junge Eltern und pädagogische Fachkräfte fragen sich völlig unvorbereitet, wie über so etwas wie Krieg in Europa überhaupt zu sprechen ist. Anstatt einer, halten uns jetzt zwei Krisen in Schach, mit denen wir schlicht nicht gerechnet haben.

Aus Sicht professioneller Helfer*innen im psychosozialen Bereich stellt sich nicht nur die diagnostische Frage, mit welchen Problemlagen krisenbedingt zu rechnen ist, sondern auch die Frage nach der angemessenen Intervention. *Was zieht Menschen, die sich als von der Krise gebeutelt erleben, zurück ins Leben? Was bringt frustrierte und erschöpfte Menschen dazu, trotz allem den Kopf wieder zu heben und sich auf Veränderungen, vielleicht sogar auf neue Hoffnung einzulassen?*

¹ Manuskript zum Eröffnungsvortrag beim Kongress des Instituts für soziale Interaktion (ISI-Hamburg) am 10. Juni 2022 in Hamburg

Vor dem Hintergrund der Psychodramatheorie steht an dieser Stelle ein Blick auf die ablaufenden Prozesse an. Immer wieder hat Moreno sein Denken mit der Frage begonnen, in welcher Lage sich Menschen befinden. Übersetzt in eine aktuelle Prozesstheorie lautet diese Frage: *An welcher Stelle im Veränderungsprozess befinden wir uns und was ist an dieser Stelle zu tun?*

Vor dem Hintergrund dieser Vorüberlegungen kann jetzt der Bogen der folgenden Ausführungen skizziert werden.

- Am Beginn steht ein kurzer Blick auf den kreativen Zirkel, der als *psychodramatisches Prozessmodell* die wichtigste Referenztheorie zu diesen Überlegungen darstellt.
- Unschwer lässt sich die *Corona-Pandemie als Status nascendi identifizieren*, also als Krise, die die vorherigen Plausibilitäten fundamental in Frage stellt.
- Folgen wir der Prozesstheorie szenisch-kreativen Handelns, so verlangt ein Status nascendi nach einer kreativen Antwort. Damit sind wir bei der zentralen Frage dieser Überlegungen: Was genau muss so eine kreative Antwort beinhalten? Oder anders gefragt: *Was ist – nach psychodramatischem Verständnis – Kreativität?* Was können, ja was müssen wir Menschen in der Krise des Status nascendi anbieten, um die Entstehung neuer Perspektiven wahrscheinlich zu machen. Dabei wird deutlich werden, dass Kreativität zwei Gesichter hat.
- Zum einen geht es im kreativen Prozess darum, das *Leid der Krise zu würdigen*. Alle Durchhalte- und Vorwärtsparen verbieten sich von selbst. Menschen, die sich mit ihren Belastungen nicht gesehen fühlen, werden diese auch nicht überwinden. Diese allgemeingültige Aussage soll im Kontext der Pandemie vor allem auf ihre kollektive Seite hin untersucht werden. Wie könnte ein kollektiver Trauerprozess aussehen, der die Lage der Menschen so würdigt, dass sie sich wirklich gesehen fühlen?
- Zum anderen hat der kreative Prozess eine sehr dynamische, nach vorne drängende Seite, weil sie die Frage forciert, *wie ein Leben aussieht, das es wirklich wert ist, begehrt und entwickelt zu werden*. In Auseinandersetzung mit der Sexualtherapeutin Peggy Kleinplatz wird die Formel „life worth wanting“ entwickelt, die diese Perspektive zu fassen versucht.
- Inhaltlich wird diese Formel durch eine *Landkarte von guten Zielen* gefüllt, die Menschen motivieren können, sich (wieder) einer aktiv-konstruktiven Lebensgestaltung zuzuwenden. Diese Landkarte ist von Überlegungen der Philosophin Martha Nussbaum inspiriert und sie wird aus der Lektüre unterschiedlicher Theorien gefüllt, die allesamt eine Nähe zur positiven Psychologie haben.

1) Die „Reisevorbereitung“ – Ein kurzer Blick auf das Prozessmodell des kreativen Zirkels

Schon in seinen Frühschriften bietet Jakob Levi Moreno wiederholt einen Dreischritt an: In welcher Lage befinden wir uns? Was hat uns in diese Lage gebracht? Was führt uns aus dieser Lage heraus? (Moreno 1924a). Später hat Moreno dieses prozesshafte Denken beibehalten und im kreativen Zirkel ausdifferenziert, der in der psychodramatischen Theoriediskussion zu einem der grundlegenden Modelle psychodramatischer Diagnostik weiterentwickelt wurde (Hutter & Schacht 2014, S. 186f.). Ich unterscheide inzwischen sieben Prozessschritte, die nicht nur trennscharf identifiziert werden können, sondern deren Auftreten auch mit spezifischen Leitungshaltungen und Interventionen beantwortet werden sollte. Als Hintergrund für die folgenden Überlegungen ist es wichtig, sich dieses idealtypische Prozessmodell in Erinnerung zu rufen:

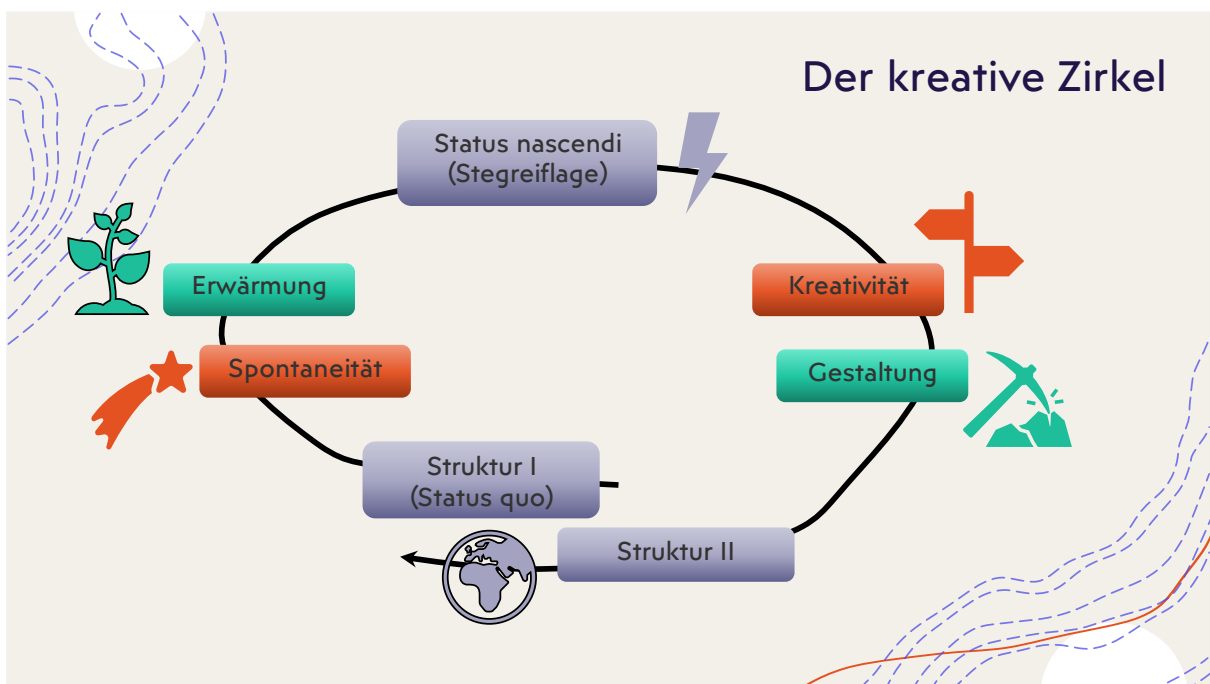
- Jeder Veränderungsprozess beginnt mit einem *bereits vorliegenden Status quo*, der, gerade wenn es ein Veränderungsinteresse gibt, zumeist unterschätzt wird. Aber wir leben in einer Welt, die bereits Strukturen hat: Es gibt Regeln und Selbstverständlichkeiten, es gibt Abläufe und Tradition

etc. Und es gibt immer gute Gründe, diesen Status quo zu erhalten. „Never change a winning team“, „Besser der Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach“, oder „Schlimmer geht immer“ sind Sätze, die dafür plädieren, den Status quo nicht aufs Spiel zu setzen. Aber selbst wenn die guten Gründe für eine Veränderung überwiegen, sollte nie vergessen werden, wieviel Wissen, wie viele Ressourcen und welche wertvollen Traditionen im Status quo geronnen und konserviert sind. Für Leiter*innen ist es wichtig, diesen Prozessschritt würdigend und entängstigend zu begleiten.

- Ein zweiter zentraler Hinweis Morenos ist, dass es keine Räume gibt, die frei von *spontanen Impulsen* sind. Wenn diese Impulse aufgegriffen werden, können sie ein System grundsätzlich in Frage stellen und weiterentwickeln. Gleichzeitig hat er darauf verwiesen, dass der heutige Mensch vor der Spontaneität eine ebenso große Angst hat wie der Urzeitmensch vor dem Feuer (Moreno 1974, S. 18). In der Tat kann es immer ein Spiel mit dem Feuer sein, neuen Impulsen die Chance zu geben ihre Kraft zu entfalten. Leitung ermutigt in diesen Prozessphasen, Impulse achtsam wahrzunehmen und deren Bedeutung und Tragfähigkeit auszuloten.
- Wo spontane Impulse wahrgenommen und aufgegriffen werden, können sie *Erwärmungsprozesse* initiieren. Dabei differenzieren sich die anfänglich vielleicht unscheinbaren Ideen aus, sie gewinnen an Bedeutung und werden zunehmend prozessbestimmend. Diese Erwärmungsphasen sind oft mäandrierende Prozesse, weil unterschiedliche Ideen im Raum stehen, die aufeinander bezogen und miteinander verwoben werden müssen. Manche Spuren werden aufgenommen und müssen wieder verabschiedet werden, was für ihre Protagonisten zur Herausforderung werden kann. Der Leiter bzw. die Leiterin hat die Aufgabe diesen doppelten Prozess der anfänglichen Ausweitung und späteren Fokussierung zu moderieren und zu begleiten.
- Erwärmungsprozesse führen, wenn sie systematisch weiterverfolgt werden, zu *Instabilitätspunkten*, an denen ein System gänzlich neu strukturiert werden kann. Wie Wasser bei null und einhundert Grad zu etwas ganz anderem wird, aber doch Wasser bleibt, gibt es auch in Gruppen und anderen sozialen Systemen solche qualitativen Sprungstellen. Im kreativen Zirkel wird dieser Prozessschritt *Status nascendi* (von lat. nascere = entstehen, geboren werden) genannt, der Augenblick, in dem etwas Neues entsteht. Bereits in seinen Frühschriften hat Moreno darauf verwiesen, dass dieser Augenblick (dort spricht er noch von der Stegreiflage) oft wie ein Blitz aus heiterem Himmel erlebt wird und große Energie und Eigendynamik aufweist: Die Stegreiflage „schießt heiß und voll an“ (Moreno 1924b, S. 28). Aufgrund dieser wenig steuerbaren Dynamik kommen der Leitung, zur Flankierung dieser Umbrüche, vor allem die Aufgaben des Schutzes, der beruhigenden Begleitung und der Stabilisierung zu.
- Wann immer ein *Status nascendi* eine bislang für sicher und unantastbar gehaltene Situation grundsätzlich in Frage gestellt hat, kommt es in Prozessen zu Lagen, die Moreno als *kreative Prozesse* beschrieben hat. Es sind Orientierungsphasen, in denen zwei Perspektiven eingenommen werden müssen. Zum einen müssen Abschied und Trauer, die mit dem *Status nascendi* verbunden sein können, verarbeitet werden. Dies ist die Rückwärtsorientierung. Dabei geht es darum, was zu diesem Umbruch geführt hat und was der Preis für ihn ist. Gleichzeitig und oft darin verwoben muss in der kreativen Phase aber auch eine Vorwärtsorientierung stattfinden. Moreno beschreibt Kreativität als Bereitschaft zur Tat, beziehungsweise als Bereitschaft zur neuen Form. Hier geht es um eine Richtungsentscheidung, auf welches Ziel hin die Kräfte neu gebündelt und ausgerichtet werden sollen. Professionelle Begleiter*innen sind in dieser Phase Trauerbegleitung und Scout in einer Person.
- In den sogenannten *Gestaltungsphasen* geht es darum, neue Strukturen zu stabilisieren. Sie sollen zur Gewohnheit werden, verlässlich in den eigenen Habitus integriert werden, in Fleisch und Blut übergehen. In dieser Phase greifen Rückkopplungsprozesse und sich selbst verstärkende

Mechanismen, die die Entwicklung beschleunigen und festigen. Zu rechnen ist mit den „Mühen der Ebene“. Getroffene Entscheidungen müssen durchgehalten und angepeilte Ziele müssen Schritt für Schritt realisiert werden. Leitung ist in dieser Phase Coach oder Trainer. Sie zeigt Lernsettings und Lernschritte auf, ermutigt zum Üben und Durchhalten und macht den Entwicklungsprozess – gerade dann, wenn er mühsam wird – verstehbar und gestaltbar.

- Wo sich alternative Handlungsstrukturen durchsetzen, alte Strukturen verdrängen und über ihren konkreten Entstehungskontext hinaus generalisieren, entsteht eine *neue Lage*, die dann wieder für eine bestimmte Zeit als *Status quo* funktioniert. Weil dieser Übergang nicht selten schleichend verläuft, hat Leitung bei solchen Prozessschritten die Aufgabe Abschluss- und Abschiedsthemen aktiv aufzugreifen. Es geht darum gemeinsam mit den Beteiligten, oder stellvertretend, den Prozess als Ganzen in den Blick nehmen (Evaluation), die bisherigen Prozesse zu würdigen und die Offenheit für neue Impulse und weitere Entwicklungen wachzuhalten.



Es muss an dieser Stelle genügen, die Prozessschritte zu identifizieren und darauf hinzuweisen, dass sie selten als idealtypische Zirkel beobachtet werden. Vielmehr bildet sich in psychosozialen Prozessen aus den charakteristischen Grundmustern eine Lage, in der Phasen der Stabilität, spontane Impulse, Erwärmungsphasen, Übergänge, kreative Orientierungsphasen und Gestaltungsprozesse von mehr oder weniger großer Intensität sichtbar werden, sich überlagern und zu einem Gesamtbild verschmelzen. Mit der Chaostheorie lässt sich so eine Lage als *Fraktal* beschreiben, also als chaotisches Muster, in dem sich immer wieder charakteristische Grundfiguren erkennen lassen. Zumeist ist es wenig sinnvoll, ohne eine konkrete Fragestellung einzelne Zirkel zu rekonstruieren. Wichtig ist es vielmehr, im Falle einer Störung darüber nachzudenken, welcher Prozessschritt in welchem Zirkel gerade beeinträchtigt ist.

II) Corona als „Game-Changer“ – In welche Lage bringt uns die Krise?²

Die Pandemie als Status nascendi

Ausgestattet mit dem gerade entwickelten „Prozessblick“ ist es nicht schwer, ein entsprechendes Verständnis der Coronakrise zu entwickeln. Die Pandemie wird als Zäsur und Krise beschrieben, über sie wird gesagt, dass sie die Lebensgewohnheiten und das Lebensgefühl der Menschen grundlegend verändert hat und dass es nach Corona keinen Weg zurück zu einer „Vor-Corona-Normalität“ mehr geben wird. Corona zwingt uns – so wird es immer wieder beschrieben – uns grundlegend neu zu erfinden. Und dieser Satz wird auf ganz unterschiedliche Gesellschaftsbereiche gemünzt: Die Lieferketten, die regionale Versorgung, unsere Art in Kontakt zu gehen, die Zusammenarbeit von Teams, die „Normalität“ mobilen Arbeitens, die Wege wie wir potentielle Partner*innen suchen... All das und vieles mehr muss neu austariert, oft sogar verabschiedet oder neu erfunden werden. Das alles spricht dafür, die Covid-Pandemie als Status nascendi zu verstehen. Berücksichtigt man noch die Hinweise von Michael Schacht (Schacht 2009, S. 76), dass ein Status nascendi, verstanden als Phasenübergang, von längerer Dauer sein kann, dass er oft krisenhaft ist (und nur manchmal als Flow erlebt wird) und sich oft einer direkten Gestaltung und bewusster Wahl entzieht, dann bekommt diese Beschreibung noch mehr Konturen.

Corona verletzt unsere Gesellschaft

Für ein angemessenes Verständnis der aktuellen Lage kann es nicht bei einer formalen Bestimmung der Epidemie als Status nascendi bleiben. Vielmehr muss es auch darum gehen präzise zu beschreiben, warum diese Pandemie die gesellschaftliche und individuelle Realität von Menschen so beeinträchtigt. Einen wichtigen Beitrag dazu hat der Ökonom Bernd Raffelhüschen in seinem „Glücksatlas 2021“ geliefert, den er explizit den Analysen der Zufriedenheit deutscher Bürger*innen zu Pandemiezeiten widmet. Vier Befunde daraus möchte ich hervorheben:

1. Raffelhüschen liegen Zahlen zur globalen Zufriedenheit der deutschen Bevölkerung seit 1984 vor. Die Zufriedenheitswerte werden dabei auf einer Skala von 0 bis 10 erhoben. Der höchste Zufriedenheitswert von 7,5 Punkten wurde gleich im ersten Jahr der Erhebungen gemessen. Im Jahr 2020 dokumentiert die Studie einen *eklatanten Zufriedenheitsabfall* auf 6,6 Punkte. Einen vergleichbaren Abfall gab es im gesamten Zeitraum der Messungen noch nie (Raffelhüschen 2021, S. 24).
2. Der Glücksatlas differenziert die Zufriedenheit in sieben Bereichen: Wohnen, Familie, Freizeit, Arbeit, Gesundheit, Haushaltseinkommen und persönliches Einkommen. Auffallend ist, dass in Pandemiezeit besonders die Werte in den Bereichen „*Familie*“ und „*Freizeit*“ deutlich sinken, während die Bereiche „*Arbeit*“ und „*Einkommen*“ nur moderat betroffen sind und die Zufriedenheit mit der Gesundheitssituation sogar zunimmt (Raffelhüschen 2021, S. 45).
3. In vielen Artikeln und Berichten wurde darauf hingewiesen, dass Corona und die gesellschaftlichen Gegenmaßnahmen einen *Alterseffekt* haben und *für jüngere Generationen*

² Nimmt man die Tagespresse als Maßstab, so sind die wichtigeren Game-Changer derzeit natürlich Putin und die Drahtzieher der aggressiven russischen Kriegspolitik. Ich werde mich im Folgenden trotzdem auf die Auswirkungen der Corona-Krise konzentrieren, weil dieser Text größtenteils vor Ausbruch des Kriegs entstanden ist und weil die Auswirkungen des russischen Überfalls schlicht noch nicht absehbar sind. Mit dem Krieg befinden wir uns heute (März 2022) mitten im Status nascendi. Bezüglich des Umgangs mit Corona befinden wir uns bereits in der kreativen Phase.

eine größere Zumutung darstellen als für ältere. Raffelhüschen's Untersuchungen belegen diese Vermutung eindeutig. Corona beeinträchtigt die Zufriedenheit aller Menschen. Die Spannweite zwischen besonders zufriedenen und weniger zufriedenen Menschen wird dabei geringer. Ebenso wie geografische Unterschiede hier nach unten nivelliert werden, geschieht dies auch mit den Zufriedenheitsunterschieden zwischen den Generationen – zulasten der Jüngeren (Raffelhüschen 2021, S. 73). Exemplarisch belegt die Copsy-Studie, die 2020/21 am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf durchgeführt wurde, die hohe psychische Belastung, der Kinder und Jugendliche durch die Pandemie ausgesetzt sind. Insbesondere Ängste, emotionale Belastungen und Probleme mit Gleichaltrigen haben während der Pandemie zugenommen (UKE 2021a; UKE 2021b).

4. Glücksforschung hat regelmäßig nach Unterschieden zwischen den Geschlechtern gefragt. Diese werden in vielen Studien aber nicht signifikant. Umso bemerkenswerter ist es, dass sich bedingt durch die Pandemie ein „*Happiness-Gender-Gap*“ nachweisen lässt. Insbesondere dort, wo Frauen pandemiebedingte Zusatzbelastungen wie außerordentliche Kinderbetreuung oder Homeschooling aufgebürdet werden, sinkt ihr Zufriedenheitsscore signifikant stärker ab als der der Männer. Dabei leidet gleichermaßen die Arbeitszufriedenheit, die Freizeitzufriedenheit und die Familienzufriedenheit (Raffelhüschen 2021, S. 64).

Fünf Thesen zur Pandemie: Wie verletzt Corona unsere Gesellschaft?

Versucht man die Dynamik der Pandemie noch weiter zu ergründen, so zeigen sich wichtige Zusammenhänge, die im Folgenden in fünf Thesen formuliert werden (vgl. Hutter 2022):

1. These: *Die wichtigste Beobachtung ist, dass die Pandemie selbst kaum Veränderungen in der Gesellschaft hervorgerufen hat.* Ihre Wucht bekommt sie vielmehr dadurch, dass sie gesellschaftliche Probleme, die vorher bereits bestanden haben, sichtbar macht und verstärkt. Es wäre fatal, gesellschaftliche Missstände, die sich gerade zeigen, der Corona-Pandemie selbst zuzurechnen. Dadurch würden wir die Chance verspielen Probleme zu verstehen, die wir längst hatten, die aber unter Nicht-Corona-Bedingungen noch nicht spürbar eskaliert waren. Defizite in der Digitalisierung, Unterbezahlung in der Pflege und die Risiken, die mit dem Abbau von Intensivkapazitäten in den Kliniken verbunden sind, wurden nicht durch das Virus bedingt. Auch die besondere Vulnerabilität benachteiligter Kinder – die in der Copsy-Studie sichtbar wurde – ist kein Ergebnis der Covid-Pandemie, sondern ein Ergebnis gesellschaftlich ungerecht verteilter Chancen und Ressourcen. Die große Chance, die wir heute haben ist, dass wir die Covidsituation als Lupe nutzen können, um unsere gesellschaftliche Lage besser zu verstehen.

2. These: Ein zentraler Punkt ist, dass in unserer Gesellschaft *zu diffuse und zu rigide Grenzziehungen* zum Problem werden. Zum einen war die Pandemie eine Zeit der Abschottung. Die Angst vor Ansteckung führte und führt zu Maßnahmen, die eine außen lokalisierte Gefahr von uns fernhalten sollen. Auch wenn sich diese Strategie nicht bewährt hat, weil jede einzelne Welle trotz aller Vorsichtsmaßnahmen letztlich doch nach Deutschland gekommen ist, hat das die Plausibilität der Abschottungslogik im politischen und gesellschaftlichen Diskurs nicht beeinträchtigt. Auch hier gilt, dass Corona keine neue Realität geschaffen hat. Der Rückzug in die eigene Welt und Wirklichkeit hat seit längerem Hochkonjunktur. Er wird unter den Chiffren der „Filterblasen“, der „Echokammern“ oder der „Identitätspolitik“ als bedeutsames Phänomen diskutiert.

Gleichzeitig mit der Abschottung ist die Auflösung und Infragestellung von Grenzen im Gange. Grenzen verschwimmen, Abläufe werden nicht mehr eingehalten, Strukturen brechen weg. Eindrückliche Beispiele hierfür sind Homeoffice und Homeschooling. Viele Betriebe reagierten auf die Notwendigkeit des Social-Distancing dadurch, dass sie weitgehende Experimente mit hybriden

Arbeitsformen unternahmen. Damit verbunden ist die Problematik, dass Arbeitszeit und Freizeit, mehr noch die Arbeitswelt und die privaten Welten flüder werden, sich überlagern und immer wieder miteinander verschmelzen. Alltagsabläufe und Rituale (wie gemeinsame Kaffeepausen) gehen verloren und müssen mühsam neu entwickelt werden, wenn dies überhaupt möglich ist. Gleichzeitig mit dem Homeoffice-Boom wurde auch für die Schulen die Arbeit zu Hause zur favorisierten Lösung. Mehr noch als die Erwachsenen berichten Kinder und Jugendliche und deren Eltern, dass der Schritt ins Homeschooling die Alltagsstrukturierung zum Teil vollständig ausgehebelt hat. Damit war das Chaos perfekt: Zwei Arbeitsplätze und Homeschooling für ein oder mehrere Kinder zu organisieren, überforderte viele Familien: Schule und Freizeit, Arbeits- und Elternrollen, Familienzeit und individuelle Zeit, sie flossen ineinander und ergaben ein schwer durchdringbares Geflecht aus Abläufen und Zuständigkeiten.

3. These: Die dramatischsten Phänomene, die sich heute zeigen, sind *gesellschaftliche Spaltungsphänomene*. Man denke hier nur an die Kluft der Arbeitsbelastung, die zwischen dauerzuständigen Krisenstäben und aus dem Arbeitsprozess herausgenommenen Kurzarbeiter*innen entstanden ist. Man denke an die finanzielle Kluft zwischen den Corona-Gewinnern (z.B. den großen IT- und Internetkonzernen, aber auch Pharmafirmen) und Corona-Verlierern (wie den zu Beginn der Corona-Zeit völlig vergessenen Obdachlosen, insolvent gewordenen Selbständigen oder Kulturschaffenden). Man denke an den Graben zwischen Kindern, die von Homeschooling profitieren, weil sie lernstark sind und/oder besonders gut unterstützt werden, und den zumeist vorher bereits benachteiligten Schüler*innen, deren Defizite das Homeschooling immer weiter vergrößert hat. Aber nicht nur im realen Bereich hat Corona gesellschaftliche Gräben größer gemacht. Gerade auch bei Stimmungen und Meinungen wird das Spaltungspotential sichtbar. So formuliert OXFAM in der 2021 publizierte Studie „Das Ungleichheitsvirus“: „Als Folge der Corona-Pandemie droht die Ungleichheit erstmals in fast allen Ländern der Welt gleichzeitig anzusteigen. Diese Krise verschärft die vorher schon dramatischen Unterschiede“ (Oxfam 2021).

4. These: Die Pandemie lässt sich als *narzisstische Erschütterung* lesen, weil sie den unrealistischen Glauben an Machbarkeit, grenzenlose Freiheit und *umfassenden Verfügungsmacht ad absurdum geführt* hat. Die Konvivialisten haben dies so formuliert: „Für einige Wochen mussten im Lockdown Allmachts- und Naturbeherrschbarkeitsphantasien beiseitegeschoben werden. Es wurde deutlich, dass bestehende Gewissheiten in einem hohen Tempo zerrüttet werden können und es kein Fundament für das ewige »Weiter so« gibt“ (Die Konvivialistische Internationale 2020, S.133). Hartmut Rosa hat bereits in seinem Buch „Unverfügbarkeit“ (Rosa 2018) die Tragik der Strategien beschrieben, mit deren Hilfe der moderne Mensch versucht die Unberechenbarkeit der Welt in den Griff zu bekommen. Im Kern besteht sie darin, dass jeder Versuch die Kontrolle über lebendige Prozesse zu gewinnen dazu führt, dass sie ihre Lebendigkeit verlieren. Die Kränkung ist also eine doppelte: Die Möglichkeit der Verfügungsmacht der Welt ist nicht nur eine Chimäre, sondern die Epidemie setzt drängend auf die Tagesordnung, wie erschöpft die Moderne den Menschen zurücklässt. Sie fragt nach einem gesunden Weltverhältnis des Menschen und danach, wie ein nicht-entfremdetes Resonanzverhältnis in Familien, Institutionen und in der Gesamtgesellschaft entstehen könnte.

5. These: Die Corona-Pandemie hat dazu geführt, dass wir als Gesellschaft in eine *Problemtrance* gefallen sind. Hypnotherapeuten beschreiben damit einen Zustand, in dem die Konzentration auf ein Thema andere lebenswichtige Themen von der Tagesordnung verdrängt. Mit Michael Schacht könnte man diesen Vorgang auch als Wahl eines perfekten Zieles verstehen (Schacht 2009, S. 92-106): Wo ein Ziel mit aller Kraft und Hingabe verfolgt wird, verschließen sich Menschen, Organisationen, aber auch Gesellschaften gegenüber alternativen oder gar konfliktierenden Optionen. In der Pandemie wurde sehr deutlich sichtbar, einen wie großen Preis wir dafür entrichtet haben. So war es fatal, dass

soziale und humane Themen aufgrund der Wucht des Corona-Themas von der Tagesordnung verdrängt wurden. Krankenhausseelsorger*innen berichten davon, dass sie aufgrund von coronabedingten Verschiebungen von Operationen in den Kliniken mit viel schwerwiegenden Krankheitsverläufen konfrontiert wurden als vor der Pandemie. Kinder- und Jugendpsychiater*innen berichten von steigenden Belastungen ihrer Klientel, die sie eindeutig mit den Folgen von Lockdowns und Social-Distancing in Verbindung bringen. Eltern durften nicht zu ihrem sterbenden Kind, weil sie in „Hochrisikogebieten“ leben und nicht nach Deutschland einreisen durften. Hochbetagte Menschen waren einsam und mussten einsam sterben, weil die Hygienevorschriften keine Besuche von Angehörigen zuließen. Rückblickend werden wir an vielen Stellen intensiv über „Kollateralschäden“ sprechen müssen.

III) Die Gesichter der Kreativität

Die kreative Phase im Prozessmodell

Identifiziert man die Corona-Pandemie als Status nascendi, so folgt aus der Betrachtung des kreativen Zirkels unmittelbar, dass wir heute in einer Lage sind, die von uns verlangt, kreative Antworten auf diese Herausforderung zu finden. *Kreativität bildet in diesem Modell die Brücke zwischen dem Systembruch und der Neugestaltung der Situation.* Damit wird sichtbar, dass es nicht so sehr darum geht, Kreativität als Phänomen oder Kraft zu beschreiben, sondern dass das Ziel sein muss, Kreativität als kreative Phase zu verstehen. Was, so könnte man die eben getroffene Feststellung umformulieren, muss eigentlich passieren, damit es möglich wird, von einem Systembruch zu einer Neugestaltung zu kommen? Oder noch einmal zugespitzt: Wie können Menschen, Gruppen, Institutionen und Gesellschaften biografische und strukturelle Brüche annehmen und sie so verarbeiten, dass es zu neuen, kreativen Aufbrüchen kommen kann? Damit kommen die beiden Blickrichtungen der kreativen Phase in den Blick. Nachdem der Status nascendi tatsächlich nur den Wandel an sich beschreibt, bedarf es in der kreativen Phase eines Blicks zurück, um den Übergang in seiner Bedeutung zu erfassen, ihn einzuordnen und ihn zu akzeptieren. Und es bedarf des Blicks nach vorne, weil die Handlung, die das Thema der Gestaltungsphase ist, einer Motivation und Richtung bedarf. Aktion ohne Ziel wäre Aktionismus. Zielgerichtetes Handeln bedarf der kreativen Entscheidung.

Hinweise aus Morenos Kreativitätstheorie

Schaut man auf Morenos Œuvre, so zeigt sich Kreativität als schillernder Begriff. Und doch finden sich darin die Grundelemente einer Definition der kreativen Phase wieder:

- Kreativität hat erstens eine *reaktive Seite*. Sie ist nicht einfach da, sondern *sie wird herausgefordert*. Rückblickend interpretiert Moreno seine frühen Improvisationsexperimente mit Kindern in dieser Richtung. Die Welt der Kinder war damals – so Moreno – durch Erstarrung gefährdet. „Soziale Stereotype“ und das, was Moreno als „Roboterisierung“ beschreibt, prägten immer mehr ihre Realität. Diese Herausforderungen identifiziert Moreno als Geburtsstunde seiner Theorie der Spontaneität-Kreativität (Moreno 1995, S. 44f.). Die leitende Frage war, was dieser Lähmung entgegengesetzt werden kann. Auch in der Einführung zu „The Words of the Father“ greift Moreno diesen Gedanken auf und weitet ihn auf die Menschheit als Ganze aus. Er sieht sie in der Gefahr, durch einen immer weiter um sich greifenden Fortschritt, der Faszination durch die von ihr produzierten Güter und Strukturen zu erliegen. Der Mensch würde dann zu einem „an seine Kreationen gefesselt[en]“ Schöpfer. Der Preis dafür wäre das „Abenteuer der Kreativität“ aufzugeben (Moreno 1941, S. XVI).
1957 schreibt Moreno in einer grundsätzlichen Reflexion seines therapeutischen Ansatzes explizit, dass Kreativität die Antwort auf ein Trauma sein kann. Schon einige wenige Blicke in

die Geschichte zeigen, wie oft die Impulse für „schöpferische[s] Denken, Schreibe[n], Komponiere[n] oder Erfinde[n]“ aus einer tiefen Erschütterung heraus entstanden sind (Moreno 1957, S. 20).

- Zweitens hat Kreativität eine *visionäre Seite*. Mit dem Bild des Lebenshauses beschreibt Moreno, dass der Mensch ein Leben lang darauf angewiesen ist, an diesem Haus weiterzubauen. Weil sich das Leben verändert, muss sich auch dieses Haus verändern. Und ausdrücklich thematisiert er, dass es „neue Sehnsüchte“ sind, die diesen Prozess antreiben. „Eine Person wird krank, weil sie aus Mangel an Spontaneität und Kreativität nicht in der Lage ist, die neuen Ausgänge [im Sinne neuer Strukturen] zu produzieren, die für ihre neuen Sehnsüchte unentbehrlich sind“ (Moreno 1947, S. 128). Jeder visionäre Aufbruch ist für Moreno von der schöpferischen Kraft der Kreativität getragen, die er als „nukleare [Grund]Struktur des Universums“ bezeichnet (Moreno 1957, S. 20). Als Beispiel wählt er den evolutionären Schritt der Wassertiere ans Land, der gänzlich neue Lebensräume erschließt (Moreno 1974, S. 438). Besonders dort, wo Moreno mit der Bühne kreativitätsfördernde Räume eröffnet, ist es ihm wichtig, dass diese visionäre Seite der Kreativität *nicht illusionär* ist. Die „Imagination“ des Neuen ist nicht regressiv, sondern schöpferisch. Die theoretische Grundannahme ist, dass Veränderung und Weiterentwicklung möglich sind, und zwar sogar dann, wenn Menschen es mit zutiefst verkrusteten Strukturen zu tun haben. Mit dieser Prämisse „soll keine Lanze für Illusionen oder die Flucht aus der Wirklichkeit gebrochen werden, sondern das genaue Gegenteil, eine Lanze für die Kreativität des Menschen und des Universums“ (Moreno 1966, S. 109).
- Schließlich sind beide Perspektiven der Kreativität untrennbar mit dem *Prinzip der Handlung* verbunden (Moreno 1974, S. 439). Die Frage der Produktivität und der Kreativität lassen sich nicht voneinander trennen. Sie sind „strategisch verbunden“, was nichts anderes bedeutet, als dass sich die Prozesse des kreativen Zirkels nicht voneinander ablösen lassen, sondern dass sich nur aus dem Wechselspiel von Impulsen, Erwärmungsprozessen, Übergängen, Neuausrichtungen, Gestaltungsprozessen und Strukturen Lebendigkeit angemessen erhalten lässt (Moreno 1974, S. 13). Im ersten Teil der kreativen Phase überwiegt die Frage, was es dazu bedarf, um aus Erstarrung in neue Handlung zu kommen. Im zweiten Teil der kreativen Phase sichert die unauflösbare Verbindung zur konkreten Handlung die Relevanz und Realität des Neuaufbruchs. Wo immer sich Kreativität nicht mit Handlung verbindet, bleibt sie eine nicht-produktive „Kreativität [...] ohne Welt“ (Moreno 1957, S. 22).
- Als Bewertungsmaßstab für gelingende spontan-kreative Prozesse greift Moreno einmal mehr auf den Begriff der *Angemessenheit* oder *Adäquanz* zurück (Moreno 1974, 439f.; 1960 8f.). In allen drei Strukturtheorien geht es letztlich darum, dass aufgrund der eigenen Rollengestaltung (Rollentheorie), der Beziehungswahlen (Soziometrie) und einer situationsangemessenen Spontaneität und Kreativität (kreativer Zirkel) Szenen funktionieren (Moreno 1959, S. 192). Hier liegt ein deutlicher Unterschied zu anderen Kreativitätstheorien, die die Originalität der gefundenen Lösungen in den Vordergrund rücken (Stangl 2022a).

Hinweise der Kreativitätsforschung

Die Kreativitätsforschung ist ein weites Feld, das an dieser Stelle nicht einmal im Ansatz ausgeleuchtet werden kann. Trotzdem sollen einige interessante Befunde aufgegriffen werden, die den psychodramatischen Kreativitätsbegriff weiter erhellen können.

- Wichtig ist die immer wieder getroffene Unterscheidung zwischen *außergewöhnlicher und alltäglicher Kreativität*. Wenn wir mit Hilfe des kreativen Zirkels auf die innere Dynamik von kreativen Prozessen und die Möglichkeit ihrer Unterstützung schauen, dann beschäftigen wir

uns ausschließlich mit dem Phänomen der alltäglichen Kreativität. Es geht nicht um das Verstehen künstlerischer oder wissenschaftlicher Höchstleistungen, sondern um die Feinmechanik alltäglicher Regulationsprozesse.

- Unterschiedliche Positionen verweisen darauf, dass kreative Akte nicht einfach voraussetzungslos passieren. Es geht vielmehr darum, das *Feld der potentiellen Möglichkeiten* so gut es geht vorzubereiten, weil sich kreative Prozesse immer in einem solchermaßen vorstrukturierten Feld abspielen. Es geht darum, *das Bekannte nach neuen Kombinationen, Ideen und Lösungen abzusuchen*. Dass es nichts Neues unter der Sonne gibt (Kohélet 1,9) und „neue Ideen meistens die Kinder alter Gedanken“ sind (Henri Bergson zit. in: Stangl 2022a), ist uraltes Menschheitswissen. Schon Platon hat bezweifelt, dass es eine Schöpfung aus dem Nichts (*creatio ex nihilo*) geben kann (dewiki 2022). Entsprechend wird in der Kreativitätsforschung die Exploration des Problemfeldes als unentbehrlicher Schritt des kreativen Prozesses beschrieben. Dabei geht es darum, die bereits vorliegenden „Erfahrungen, Informationen und Wissensbestände“ zu sichten und sich von ihnen inspirieren zu lassen (Stangl 2022). Wichtig ist, dass diese inhaltliche Beschäftigung nicht darauf abzielt, eine Entscheidung zu treffen, sondern dass es um Anregung und – psychodramatisch gesprochen – um eine weitere Erwärmung des kreativen Aktes geht. Die „explorative Phase endet nicht mit Entscheidungen, vielmehr bleiben alternative und sogar widersprüchliche Betrachtungsweisen und Erklärungsversuche gleichberechtigt nebeneinander bestehen“ (Stangl 2022b).
- Aus der Beschäftigung mit der *Etymologie* des Wortes Kreativität gewinnen wir einen weiteren wichtigen Hinweis beziehungsweise eine Bestätigung der Psychodramatheorie. Die Theorie des kreativen Zirkels verweist darauf, dass die kreative Phase auf die *Wahl einer Richtungsentscheidung* zuläuft. Welche Richtung ist trotz der angespannten Lage *post Statu nascendi* so plausibel und einladend, dass sich die Betroffenen auf die Mühen und Unwägbarkeiten des Gestaltungsprozesses einlassen können? Dieser Zusammenhang zwischen Kreativität und freier Wahl findet sich auch in der Wortgeschichte. Als das Wort „kreieren“ im 15. Jahrhundert als Lehnwort aus dem Lateinischen ins Frühneuhochdeutsche übernommen wurde, hatte es anfänglich die Bedeutung „ernennen“ und „erwählen“. So wurden Notare oder Doktoren noch bis Mitte des 19. Jahrhunderts *kreiert*. Erst später verschob sich die Wortbedeutung (in Übereinstimmung mit der lateinischen Wortwurzel *creāre* = erschaffen, erzeugen, erwählen) in Richtung des Schaffens und Erzeugens (dewiki 2022).
- Eine wirkliche Erweiterung der psychodramatischen Kreativitätstheorie ergibt sich aus folgender Beobachtung: Einhellig verweist die Kreativitätsforschung auf die *Unverfügbarkeit der kreativen Akte*. In unterschiedlichen Varianten plädiert die Forschung für ein Prozessmodell, das kreative Prozesse in einem *Dreischritt aus Präparation (Vorbereitung), Inkubation und Illumination (Aha-Effekt)* beschreibt (Stangl 2022a). Die Phase der Inkubation ist dabei der eigentliche Schlüssel zum kreativen Geschehen, in dem sich das vorliegende Feld in einem unwillkürlichen und unbewussten Prozess umstrukturiert. Beobachtet man die Gehirnaktivitäten, so ist in der Inkubationsphase insbesondere das sogenannte *Ruhezustandsnetzwerk* (Default Mode Network) besonders aktiv, das sich einschaltet, wenn Menschen nichts tun, sich entspannen oder tagträumen (Stangl 2022a; 2022c). Schöne Bilder für das, was der Mensch in der Inkubationszeit braucht, findet der österreichische Arbeitspsychologe Johann Beran. Er spricht von der Germteigtechnik (also der Hefeteigtechnik). Der Hefeteig „geht bekanntermaßen dann am besten auf, wenn wir ihn zudecken und ruhen lassen“. Wir brauchen also Ruhepausen, in denen „der Autopilot

ungestört rechnen kann“, in denen „wir wegdriften“, oder wie Kinder „Löcher in die Luft starren“ (Beran 2014).

- Kreative Prozesse werden aber nicht nur durch Ruhephasen unterstützt, sondern auch eine ungerichtete, schwebende man könnte auch sagen umherschweifende Aufmerksamkeit. In einer im Fachmagazin „Nature“ im April 2022 veröffentlichten Studie untersuchten Melanie Brucks und Jonathan Levav, dass und warum virtuelle Kommunikation eine kreative Ideenfindung möglicherweise hemmt (Brucks & Levav 2022). Den Befund selbst erhoben die Forscher*innen mit Hilfe einer Assoziationsübung, die von Versuchspersonen face to face mit mehr und mit kreativeren Ergebnissen absolviert wurde als von Personen in einem virtuellen Setting. Sie sollten fünf Minuten lang gemeinsam überlegen, was man mit einer Frisbee bzw. mit Luftpolsterfolie Kreatives machen kann. Auf der Suche nach möglichen Erklärungen für das größere kreative Potential der physischen Präsenz wiesen die Forscher mit Hilfe der Analyse von Augenbewegungen und mit Hilfe von Erinnerungsübungen nach, dass die Probanden, die mit Hilfe eines virtuellen Settings miteinander kommunizieren stark auf den Bildschirm fokussiert waren, während Probanden, die miteinander in einem Raum waren, ihre Aufmerksamkeit deutlich mehr schweifen ließen. Der stärkere körperliche Fokus scheint – ganz im Sinne der Embodimentsforschung – einen stärkeren psychischen Fokus zu bedingen. Genau das scheint der Kreativität aber abträglich zu sein. Brucks und Levav schreiben dazu: „Dieser verengte Fokus schränkt den assoziativen Prozess ein, der der Generierung von Ideen zugrunde liegt, bei der sich Gedanken "verzweigen" und disparate Informationen aktivieren, die dann zu neuen Ideen kombiniert werden“ (Brucks & Levav 2022).
- Werner Stangl gibt in seinen Ausführungen zur psychologischen Kreativitätsforschung zwei wichtige Hinweise zur *affektiven Fundierung* kreativer Prozesse. Zum einen werden kreative Weichenstellungen wahrscheinlicher, wenn Menschen emotional involviert sind. Zum anderen spielt die affektive Färbung eine Rolle für das Gelingen kreativer Prozesse: Wenn „Menschen wütend oder glücklich [sind], sind originelle Einfälle viel wahrscheinlicher, als wenn sie traurig, melancholisch oder einfach nur ruhig und entspannt sind“ (Stangl, 2022a).
- Die Kreativitätsforschung ist sich weitgehend einig darüber, dass kreative Lösungen *mäandernden, hoch vernetzten Prozessen* entspringen. Der Kreativitäts-Philosoph Hans Lenk spricht von „multidimensionalen Assoziationsprozessen“ beziehungsweise von einer „mentalen Kreuzbefruchtung“ (Lenk 2005, S. 44). Die Karriere-Plattform Workwise weist darauf hin, dass Kreativität des Blicks über den Tellerrand bedarf, weil viele Ideen längst in einem Terrain vorgedacht sind, das einem selbst fachfremd ist (workwise 2022). Stangl identifiziert kreatives als divergentes Denken, also als ein Denken, das sich durch Offenheit, fehlende Systematik und Experimentierfreude auszeichnet (Stangl 2022d).

Der Dreiklang der Kreativität

Nach diesen drei Annäherungen an den Kreativitätsbegriff – über den kreativen Zirkel, Morenos Schriften und Detailbefunde aus der Kreativitätsforschung – wird es Zeit für einen kurzen Zwischenstopp, um die vorliegenden Mosaiksteine zu sichten und zu sortieren. Kreativität ist sinnvollerweise als Prozess zu verstehen und nicht als Kraft oder gar Substanz, wie Moreno dies vorgeschlagen hat (Moreno 1974, S. 12). Wie bei vielen Prozessmodellen lässt sich auch der kreative Prozess weniger als Abfolge von Prozessschritten verstehen, sondern als Gleichzeitigkeit von drei unterschiedlichen Prozessdimensionen:

1. Der kreative Prozess umfasst ein *Zurückblicken auf den Status nascendi* und eine Auseinandersetzung mit dessen Folgen.

2. Der kreative Prozess ist eine *mäandernde Auseinandersetzung mit möglichen Optionen*, die neue Handlungsrichtungen eröffnen können. Dabei ist der kreative Prozess ein Wahl- und Entscheidungsprozess, der die Richtung des Gestaltungsprozesses vorgibt.
3. Schließlich ist der kreative Prozess ein *unverfügbarer und ungerichteter Gärungsprozess* mit offenem Ausgang.

Berater*innen, Therapeut*innen und Supervisor*innen müssen nach einem *Status nascendi* alle drei Dimensionen im Blick behalten und den damit verbundenen Anliegen Raum geben:

1. Sie müssen ein retardierendes Moment schaffen, in dem der *Status nascendi nachklingen* kann.
2. Sie müssen aber auch einen inspirierenden Raum schaffen, in dem Menschen wieder anfangen Option wahrzunehmen und *Zukunft zu entwerfen*. Dabei müssen sie – wie bereits in der Erwärmungsphase – Wahl- und Abwahlprozesse und Fokussierungsprozesse begleiten.
3. Und sie müssen für beide Thematiken entspannte Räume schaffen, in denen sich Altes und Neues verbinden kann und in denen Neues *zwanglos entstehen und wachsen* kann.



Nur die ersten beiden Perspektiven – die akzeptierende Auseinandersetzung mit der Situation nach dem Umbruch und die Suche nach der zukunftsweisenden Idee – sind aktiv gestaltbare Aspekte des kreativen Prozesses. Hier ist ein kurzer Seitenblick auf das therapeutische Verfahren der *Akzeptanz-Commitment-Therapie (ACT)* interessant. In den 1990er-Jahren entstanden, gehört es zur dritten Welle der Verhaltenstherapie (dgkv 2022). Für unseren Kontext sind die beiden zentralen Begriffe der ACT wichtig, weil sie sehr präzise die beiden Perspektiven des kreativen Prozesses abbilden. Akzeptanz beschreibt den Blick auf das Hier und Jetzt, wie es sich nach dem *Status nascendi* darstellt. „Akzeptanz heißt, die Bereitschaft zu haben und immer wieder zu fördern, Gedanken und Gefühle – auch wenn sie schwierig sind – voll und ganz zu erfahren“ (dgkv 2022). Die erste Frage ist also, was Menschen brauchen, damit sie ihre eigene Situation realistisch und akzeptierend anschauen und erfühlen können. Die zweite Frage ist, was Menschen bewegen kann, trotz allem wieder loszugehen. In der Sprache der ACT geht es hier um „Commitment“, was man mit „Hingabe“ oder „engagiertem Handeln“ übersetzen kann. Was brauchen Menschen, damit sie „ihre eigenen Werte [...] finden“ und „damit der Weg in Richtung eines sinnerfüllten Lebens wieder aufgenommen und fortgesetzt werden kann“ (dgkv 2022)? Diesen beiden Fragen gilt im Folgenden die Aufmerksamkeit.

IV) Compassion statt Nostalgie – Was brauchen Menschen, um wieder aufstehen zu können?

Der *Status nascendi* zwischen Mangel und Fülle

Auch wenn der deutsche Modedesigner *Wolfgang Joop* der Meinung ist, dass „wahre Kreativität immer aus dem Mangel“ entsteht, bedarf es noch eines differenzierteren Blicks darauf, mit welcher

Gefühlswelt sich Menschen auseinandersetzen, die gerade einen Status nascendi erlebt haben. Oben wurde bereits klar, dass der kreative Prozess anfangs reaktiv ist. Auch Morenos Intuition war dabei, dass es darum geht, auf einen Mangel, vielleicht sogar auf ein Trauma zu reagieren. Sie stimmt weitgehend mit der Erfahrung psychodramatischer Praktiker*innen überein, die beobachten, dass Menschen im Status nascendi der Katharsis oft mit Affekten wie Trauer, Verzweiflung und Wut in Berührung kommen. Diese Affekte bleiben im Raum und müssen gewürdigt beziehungsweise bearbeitet werden, auch wenn der eigentliche Phasenübergang bereits vollzogen ist.

Aber die Hinweise der Kreativitätsforschung zu den tragenden Affekten kreativer Prozesse weisen noch in eine andere Richtung: Glück und Wut – so die oben referierten Befunde – sind wirksamere Motoren als Melancholie und Entspannung. Das bedeutet einerseits, dass intensive Affekte der Kreativität eines Menschen zuträglich sind, andererseits, dass Glück ein ebenso wirksamer Katalysator sein kann wie die Wut oder die Verzweiflung über einen Mangel. Dies korrespondiert mit den Hinweisen von Michael Schacht, dass der Status nascendi unterschiedliche Qualitäten haben kann. Insbesondere ist es möglich, dass er krisenhaft erlebt wird oder als Flow (Schacht 2009, S. 77f.).

Das krisenhafte Erleben während der Pandemie war in diesen Ausführungen bereits Thema. Und unzweifelhaft ist das Auftreten und die Verbreitung von Sars-CoV-2 eine tiefgreifende und weltweite Krise. Dennoch soll an dieser Stelle kursorisch von der anderen Möglichkeit eines mitreißenden und zutiefst beglückenden Status nascendi die Rede sein. Der ungarische Psychologe *Mihály Csíkszentmihályi* (1924-2021) entwickelte 1975 sein *Konzept des Flow-Erlebens*. Im Kern geht es darum, dass sich ein Mensch einer frei gewählten Aufgabe mit solcher Intensität und Konzentration widmet, dass er völlig darin aufgeht. Das Zeitempfinden, das Empfinden der eigenen Person, aber auch mögliche konkurrierende Ziele treten in den Hintergrund. Das eigene Tun geschieht um seiner selbst willen. Es fordert die Person heraus, überfordert sie aber nicht, so dass keinerlei Sorgen aufkommen, die eigenen Handlungsmöglichkeiten könnten nicht ausreichen, um die Situation zu beherrschen. Tun und Erfolg sind so unmittelbar erlebbar (unmittelbares Feedback), dass Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Selbstwerterleben steigen (*Csíkszentmihályi* 1997, S. 163-166; vgl. Buer & Hutter 2010). Das Erleben so einer Qualität kann Prozesse derart verändern, dass es zu einem nachhaltigen Umbruch im Sinne eines Status nascendi kommt.

In beiden Erlebnisqualitäten – der Krise und dem Flow – hat der Phasenübergang eine große Wucht, sodass psycho-soziale Begleiter*innen darauf reagieren müssen. Egal ob es darum geht, das Auftauchen aus der Euphorie des Flows zu realisieren oder nach einem Verlust zurück ins Leben zu finden, in beiden Fällen darf die Frage nach der jetzt einzuschlagenden Richtung nicht zu früh gestellt werden. Jeder Transformationsprozess verlangt nach Zeit und Rahmenbedingungen, in denen die Betroffenen wieder zu sich kommen können. In diesem Sinn kann der erste Teil des kreativen Prozesses als retardierendes Moment verstanden werden. *Es geht darum, nach der Erregung des Übergangs wieder in den offenen Ruhezustand zu kommen*, den die Kreativitätsforschung als unerlässlichen Wurzelgrund kreativer Prozesse identifiziert hat.

Vier Lehren aus der Trauerarbeit

Betrachtet man den Krisenfall, in dem Menschen einen Status nascendi als Verlust, Niederlage, Kränkung oder Verletzung erlebt haben, so ist das retardierende Moment ein Moment der Trauer. Entsprechend bietet es sich an, im Dialog mit Erkenntnissen der Trauerarbeit Leitungs- und Begleitungshandeln an dieser Stelle zu professionalisieren.

Roland Kachler und Christa Majer-Kachler weisen darauf hin, wie sehr eine Trauersituation *Menschen auf sich selbst zurückwirft*. Nie wird uns unsere existentielle Einsamkeit so bewusst wie in der Konfrontation mit der eigenen Verletzlichkeit und dem Tod. Es ist der Moment, in dem die Tatsache der existentiellen Isolation schmerzlich bewusst wird. Es ist nur normal, in diesem Augenblick auf die

andere Seite der Beziehungssehnsucht zu gehen und sich gänzlich auf sich selbst zurückzuziehen. „So wie jeder seinen Tod alleine sterben muss, muss letztlich auch jeder seine Trauer alleine trauern“ (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 35). Viele Trauernde berichten, dass sie gar nicht richtig mitbekommen haben, was um sie herum abläuft, dass sie alles „wie im Nebel“ wahrgenommen haben und „nur funktioniert“ haben. Dass es diese Dynamik gibt, müssen Menschen, die Trauernde begleiten, wissen. „Der Schock des Todes wirft uns anfangs ganz auf uns selbst zurück“ (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 34). Kachler und Majer-Kachler sprechen von einer „Trauerhülle“ oder „Trauersphäre“, in die jeder Trauernde eingehüllt ist (Kachler & Majer-Kachler 2013, S. 35) und die ihn/sie zuerst einmal von seiner/ihrer Umwelt entfernt.

Eng verbunden mit dem Rückzugsimpuls ist bei Trauernden die *Ausbildung eines individuellen Wegs* mit ihrer Trauer umzugehen. So unterscheiden Kachler und Majer-Kachler extrovertierte und introvertierte Trauer. Ebenso gibt es eine eher sprechende Trauer (der Ausdruck eigener Gefühle, Erzählungen über den Toten und gemeinsam Erlebtes) und eine handelnde Trauer (Ausführung von aus der gemeinsamen Zeit vertrauten Tätigkeiten, Anfertigung von Erinnerungsstücken). Außerdem gibt es emotionale und rationale Zugänge zur eigenen Trauer.

Das intensive Erleben eines Verlustes kann dazu führen, dass *das vorher gelebte Leben in einem völlig anderen Licht* erscheint. In der Trauerbegleitung wird dies oft nach einem Suizid zum Thema oder wenn nach dem Tod einer nahestehenden Person Familiengeheimnisse aufgedeckt werden. Die Trauersituation kann alles in Frage stellen, was vorher als gesichertes Terrain angenommen wurde. So kann ein Partner die Frage stellen, ob der andere ihn/sie überhaupt geliebt hat, wenn er ihn/sie dann doch in einem Suizid verlässt. Oder ein Kind fragt sich, wie glaubwürdig der Vater war, wenn er sein Leben lang außereheliche Kinder verschwiegen hat. Manchmal braucht es aber überhaupt keine neue Faktenlage, um anders auf die Zeit vor dem Abschied zu schauen. Es ist möglich, dass alte Familienkonstellationen wach werden oder alte Wunden aufbrechen, weil jede Trauer einen Menschen intensiv mit seiner eigenen Biografie in Kontakt bringt.





Schließlich kann eine vierte Erkenntnis der Trauerbegleitung für unsere Fragestellung hilfreich sein, die vor dem Hintergrund des psychodramatischen Modells des soziokulturellen Atoms unmittelbar einleuchtet. Durch den Tod eines wichtigen Menschen *gehen Rollen verloren. Andere Rollen müssen übernommen und entwickelt werden*. Wenn meine Eltern sterben, so stirbt mit ihnen die Möglichkeit meine Rolle als Kind so auszuleben, wie ich dies vorher gemacht habe. Wenn ein guter Freund stirbt, so stirbt mit ihm die Art und Weise, wie wir uns getroffen und Abende miteinander verbracht haben, vielleicht stirbt ein Hobby, das uns verbunden hat oder ein Ort, den wir gemeinsam besucht haben. Gleichzeitig entsteht mit dem Tod des anderen in meinem soziokulturellen Atom die Notwendigkeit neue Rollen zu entwickeln. So wird durch das Sterben der vorhergehenden Generation eine psychologisch wichtige Funktion im Leben der Kindergeneration vakant. Der Platz am Anfang der noch lebenden Generationenreihe muss dann aktiv übernommen und ausgefüllt werden.

Selbstverständlich ist Trauerarbeit ein sehr spezifisches Format. Und doch fokussieren die vier Überlegungen auf Phänomene, die für jede psycho-soziale Begleitung in der ersten Phase kreativer Prozesse wichtig werden können:

1. Der Status nascendi wird – zumal, wenn es sich nicht um einen „alltäglichen, unscheinbaren“ Übergang, sondern um einen „tiefgreifenden Einschnitt im Lebensprozess“ handelt (Schacht 2009, S. 75) – die Betroffenen auf sich selbst zurückwerfen. Entsprechend wäre eine erste Aufgabe, in einem angemessenen Tempo darauf hinzuarbeiten, die *soziale Einbindung wieder zu reaktualisieren*.
2. Der Umgang mit Erschütterungen ist facettenreich. *Der je eigene Weg* der Protagonist*innen ist hier zu würdigen und zu begleiten.

3. Möglicherweise sind die Irritationen und Anfragen, die ein Lebensübergang stellt, viel tiefgreifender als es auf den ersten Blick scheint. Im Extremfall kann ein Status nascendi das ganze *bisherige Lebenskonzept* in Frage stellen. Dies muss einkalkuliert und bei Bedarf begleitet werden.
4. Schließlich wird schon im Rückblick auf den Status nascendi spürbar, *wie fundamental anstehende Veränderungen sein können*. Auch das müssen Berater*innen, Therapeut*innen und Supervisor*innen wissen, damit sie nicht vorschnell darauf drängen, den Blick nach vorne zu richten.

Wichtige Lehren aus der Trauerarbeit

-  Trauer wirft den Menschen auf sich selbst zurück. Er lebt in seiner/ihrer „**Trauerblase**“ (Roland Kachler)
-  Der Weg aus der Trauer heraus ist individuell und **facettenreich**
-  Trauer kann vieles von dem **in Frage stellen**, was vorher fraglos gültig war
-  In der Trauer muss man sich manchmal völlig **neu erfinden**

Herausforderungen der kreativen Phase

Moreno weist immer wieder darauf hin, wie störungsanfällig der kreative Zirkel ist. So beschreibt er sowohl für das Aufgreifen spontaner Impulse als auch für die Gestaltung kreativer Prozesse, dass sie über- und unterreguliert sein können. Im Falle einer *überhitzten oder überschäumenden Kreativität* gehen die Betroffenen in den Angeboten und Alternativen, die sich auftun, unter. Sie haben keine geeigneten Filter, um Wichtiges von Unwichtigem, Weiterführendes von Ablenkungen zu unterscheiden. Wo aber jeder Impuls gleich wichtig ist, fehlt die Richtschnur, wohin die Reise gehen kann und soll. Aktionistisch werden Handlungsimpulse benannt, aber keine der möglichen Fährten wird ernsthaft verfolgt.

Das Gegenteil davon beschreibt Moreno als *gehemmte Kreativität*. Hier werden keinerlei richtungsweisende Impulse wahrgenommen beziehungsweise keinem der wahrgenommenen Impulse wird eine besondere Relevanz zuerkannt. In Einzelbegleitungen, Gruppen und Organisationen wird dies als Erschöpfung, depressive Stimmung, Ideenlosigkeit oder Zähigkeit erlebt.

Beide Störungen des kreativen Prozesses beziehen sich auf die zweite, gleich noch zu erörternde Phase. Einen dritten Fallstrick, der auf eine nicht erledigte oder verweigerte Trauerarbeit hinweist, markiert *Harald Katzmaier*. Er beschreibt diese Störung als „*Nostalgiefalle*“. Dabei zeigen sich Personen oder Organisationen so gefangen von dem Erleben des Zerbrechens alter Strukturen, dass sie nicht in der Lage und auch nicht gewillt sind, den Blick auf neue Ziele zu legen. Das Erscheinungsbild der Betroffenen ist dann das von Ewig-Gestrigen, die über die gute alte Zeit lamentieren und wieder an die „Fleischtöpfe Ägyptens“ zurück möchten. „Es ist ein Versuch die Uhr

zurückzudrehen, den Zustand vor dem Bruch wiederherzustellen, ein retro-topisches und restauratives Begehren nach der Herstellung einer alten Ordnung. Ein Begleitsymptom dieser Blockade ist häufig ein Selbstviktimsierungsdiskurs“ (Katzmair 2019, S. 265). Tief in ihrem Inneren wissen sie zwar, wie wichtig es war endlich aufzubrechen, aber die alten Leiden scheinen ihnen trotzdem attraktiver zu sein als die Belastungen des Übergangs und eine ungewisse Zukunft.

Die Unfähigkeit zu trauern

Bis hierher orientierten sich die Überlegungen zu einer angemessenen Begleitung der ersten kreativen Phase primär am Erleben einzelner Protagonist*innen. Ihre individuelle Trauer braucht einen verlässlichen Platz und einfühlsame Begleitung. Betrachtet man aber den Prozess von Gruppen, Organisationen oder – wie im Fall der Corona-Pandemie – einer ganzen Gesellschaft, so darf es nicht bei einem individualistisch verengten Blick bleiben. Vielmehr ist zu fragen, wie das derzeit so spürbare depressive Moment und die kollektive Erschöpfung zu verstehen sind, die heute unübersehbar in der Luft liegen. In Anlehnung an Katzmairs Überlegungen kann man so etwas wie eine kollektive Nostalgiefalle identifizieren, eine gemeinsame Klage darüber, dass die Zeit vor der Pandemie unweigerlich verloren zu sein scheint. Weil die differenzierte Auseinandersetzung mit diesem Verlust aber vermieden wird, stagniert der kreative Prozess.

Folgt man dieser Beschreibung, so fühlt man sich unweigerlich an die Diagnose von der „Unfähigkeit zu trauern“ erinnert, die Alexander und Margarete Mitscherlich 1967 erstmals vortrugen und die dann schnell größte Popularität bekam. Sieht man von der Analyse der kollektiven Idealisierung des nationalsozialistischen Projektes ab, die eigentlich den Kern des Buches ausmacht, so bleibt der zweite im Buch thematisierte Fokus übrig, bei dem es um den Zusammenhang zwischen abgewehrter Trauer und innerer Erstarrung geht. Die Deutschen – so das Ehepaar Mitscherlich – haben aus Angst vor der Wucht der erwartbaren Emotionen die notwendigen Trauerprozesse kollektiv und individuell vermieden. Die massiven Verdrängungs- und Verleugnungsstrategien führten dazu, dass es zu einer Bagatellisierung des Geschehenen kam. Mitscherlichs schrieben, dass sich Deutschland in einer „blitzartigen Wandlung“ von der Vergangenheit abwandte und an die Traumata der NS-Zeit schon wenige Jahre später nur noch erinnerte, als wäre es eine „Infektionskrankheit in Kinderjahren“ gewesen (Mitscherlich & Mitscherlich 1977, S. 25). Wo aber die Trauerreaktion nach einem Verlust ausbleibt, können Menschen ihre erlittenen Verluste nicht verarbeiten (Mitscherlich & Mitscherlich 1977, S. 9), sondern bestehende Verstrickungen bleiben erhalten und führen zwangsläufig zu einem Verlust an Lebendigkeit und psychischer Gesundheit. Als deutlich sichtbare Symptomatik identifizierten sie die Abwehr starker Affekte wie Scham, Schuld, Trauer und Angst, das verbreitete Auftreten von Melancholie, eine bleibende Beschädigung des Selbstwertgefühls und „psychische[n] Immobilismus angesichts brennender Probleme“ (Mitscherlich & Mitscherlich 1977, S. 38).

Compassion als Einladung zu gemeinsamer Trauer

Ist ein kollektiver kreativer Zirkel, der die Entwicklung einer Gruppe oder einer ganzen Gesellschaft betrifft, gestört, so kann es darauf nur eine kollektive Antwort geben. Auch dort benötigt die Trauer, die nach einem Status nascendi auftreten kann, eine empathische Annahme und Akzeptanz. Entsprechend brauchen die Verletzten und Marginalisierten der Corona-Pandemie eine einfühlsame und annehmende Reaktion.

In der Politischen Theologie steht dafür seit den 1990er-Jahren der Begriff „Compassion“ (Metz, Kuld & Weisbrod 2000). Gesellschaftliches Handeln muss – so die dahinterstehende Überzeugung – dabei ansetzen, für Leid berührbar zu bleiben. Dabei geht es ausdrücklich nicht um bloßes Mitleid. Stattdessen geht es darum, aus Berührbarkeit die Kraft für gesellschaftliches Engagement zu ziehen. In der Tradition eines Emmanuel Lévinas setzt Compassion *das Leid des Anderen als unhintergehbaren Ausgangspunkt jeder ethischen Überlegung* fest. Es zu übergehen, gilt dieser

philosophischen Tradition schlicht als illegitim. Es geht darum das Rufen der anderen auch dann nicht auszublenden, wenn sie gesellschaftlich diskreditiert, längst marginalisiert und damit unhörbar und unsichtbar gemacht wurden.

Im juristischen Bereich hat sich für den obligatorischen Blick auf den Anderen die Formel „Audiatur et altera pars“ eingebürgert: *Auch die andere Seite muss gehört werden*. Vor dem Hintergrund einer psychologischen Logik verschärft sich die Forderung aber, weil die andere Seite nicht nur gehört, sondern *auch gefühlt werden* muss (Sentiatur et altera pars). Moreno spitzt den Gedanken in seiner Ethik noch einmal zu und fordert zum einen, die Rolle mit jeder relevanten Position einer Szene zu tauschen, und zum anderen der *Wahrheit der Szene* als Ganzes gerecht zu werden. Erst dann kann die Entscheidung fallen, wie in einer Szene zu handeln ist. Er fordert also ein „Experienda est et altera pars“: Die andere Seite muss erlebt werden! In dem Dialog über den „Bearer of Truth“ schreibt er: „Das ist das erste psychodramatische Gesetz: Stell dich selbst an die Stelle des Opfers von Ungerechtigkeit und teile seine Verletzung. Tausche die Rolle mit ihm“ (Moreno 1964, S. 40). Übertroffen wird Moreno da nur noch von der indianischen Tradition, die nicht nur zum Rollentausch auffordert, sondern auch noch dazu, drei Monde lang in der anderen Rolle zu leben, beziehungsweise drei Monde lang ihre Mokassins zu tragen.

Mit dem Blick auf die Pandemie wird unmittelbar klar, welcher Sprengstoff in diesem Konzept liegt. In einer Gesellschaft, die immer weiter auseinanderdriftet und in der die Verweigerung sich überhaupt zuzuhören mit großer Aggressivität um sich greift, fordert es, Leid nicht gegen anderes Leid auszuspielen, sondern jeden Menschen mit seinen Ängsten und subjektiv empfundenen Verletzungen ernst zu nehmen. Erst wenn die Vertreter*innen einer Impfpflicht ebenso gehört werden wie die Impfverweigerer, die Querdenker ebenso wie die Gegendemonstranten, kann es zu so etwas wie einer kollektiven Trauer und damit auch zu einer gesellschaftlichen Beruhigung kommen. Aus psychologischer Sicht ist dabei offensichtlich, dass wir uns längst nicht mehr im Bereich von Sach- und Fachdiskussionen befinden. Auf der Ebene inhaltlicher Argumente wird es nicht zu einer Annäherung kommen. Aber der psychologische Zugang, der nicht mehr nach Forderungen und Meinungen, sondern nach Befindlichkeiten fragt, nach Ängsten, Verlusterfahrungen und Bedürfnissen, der scheint mir derzeit noch allzu sehr brach zu liegen.

Gleichzeitig wird aus den vorherigen Überlegungen deutlich, dass das, was uns als Einzelne und als Gesellschaft zurück ins Leben zieht, nur dann eine Chance hat, wenn auch das, was uns in der Pandemie widerfahren ist, *gewürdigt und integriert* wird.

V) Life worth wanting

Je selbstverständlicher es wird, nach einem Status nascendi innezuhalten und die ehrliche Auseinandersetzung mit Trauer (oder auch Euphorie) zu suchen, um so verlässlicher wird der Weg für die andere Dimension des kreativen Prozesses frei – für die Suche nach tragenden Lebensperspektiven, die es leichter machen, zu neuen Ufern aufzubrechen. Ich möchte diese Perspektive mit dem Begriff „life worth wanting“ markieren, den ich – allerdings abgewandelt – der kanadischen Therapeutin *Peggy Kleinplatz* verdanke. Sie beschreibt in ihrem sexualtherapeutischen Ansatz eindringlich und präzise die Dynamik, der sich Menschen in jedem kreativen Prozess stellen müssen.

Die Entscheidung, nicht so leben zu wollen

Kleinplatz konstatiert, dass „klassische sexualtherapeutische und sexualmedizinische Ansätze“ nicht nur „defizit- und symptomorientiert“ sind, sondern dass sie darüber hinaus auch noch einem „unsinnigen Erfolgskriterium“ folgen. Es gehe ihnen unabhängig vom einzelnen Prozess immer darum „sexuelle Funktion wiederherzustellen“ (Eck 2018, S. 26). Akzeptiert man diese Setzung, so kann man

kaum mehr umhin, sexuelle Lustlosigkeit als therapiebedürftigen Mangel zu interpretieren. Ganz anders ist die Lesart von Kleinplatz. Für sie ist eine niedrige Libido ein Hinweis auf die mangelnde Qualität des real erlebten Sexes. Damit wird der „Mangel an Lust [zum] Indikator für psychosexuelle Gesundheit“ und „ein gutes Urteilsvermögen“: Die betroffenen Menschen „haben wenig Lust auf lausigen Sex“ (Kleinplatz & Ménard 2020, S. 177).

Mit einer Formulierung Michel Foucaults lässt sich Lustlosigkeit damit als *Kritik* verstehen. In seinem kleinen Band „Was ist Kritik?“ definiert er sie als „Kunst der freiwilligen Unknechtschaft, der reflektierten Unfügsamkeit“ (Foucault 1992, S. 15). Er bestimmt ihren Kern als das Stellen der Frage „Wie ist es möglich, dass man nicht derartig, im Namen dieser Prinzipien da, zu solchen Zwecken und mit solchen Verfahren regiert wird – dass man nicht so und nicht dafür und nicht von denen da regiert wird?“ (Foucault 1992, S. 11f.). Kritik stellt die Frage nach der Ausgestaltung einer Szene und sie rechnet sowohl mit Kontrolle als auch mit der Möglichkeit, sich der Kontrolle zu entziehen. Sie rechnet mit Mechanismen der Anpassung und der Abweichung, der Akzeptanz und des Widerstandes und sie stellt sie alle in Frage. Oder noch einmal zugespitzt: Kritik hat ein unmissverständliches „so nicht!“ zum Inhalt.

Sex worth wanting

Peggy Kleinplatz akzeptiert dieses „so nicht!“ ausdrücklich, mehr noch, sie adelt es als „nützlichen Ausgangspunkt“ weiterer Suchprozesse. Und sie formuliert von hier aus eine Suchperspektive, die ihr vielversprechend erscheint. „Die Alternative zur Enttäuschung ist der Mut, von Sex zu träumen, der es wert ist, begehrt zu werden, damit man nie wieder in Versuchung gerät, sich [mit weniger] zufrieden zu geben (Kleinplatz & Ménard 2020, S. 177). Die Lektion, die man von Kleinplatz lernen kann, ist *Lustlosigkeit nicht als Mangel zu verstehen, sondern als Ansporn über größere Ziele nachzudenken*. Es geht darum „Menschen darin zu unterstützen, sich für eine Qualität von Sexualität entscheiden zu können, die zu ihnen pass[t] und so gut [ist], dass sie es auch wert [ist], gewollt zu werden“ (Eck 2018, S. 26).

Auf der Suche nach dem guten Leben



Die Übertragung von der Sexualtherapie auf andere psycho-soziale Formate ist einfach. Vielleicht dürfen wir die Frage, ob Beratung, Therapie, Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung glücklich machen sollen, nicht vorschnell als utopisch und megaloman abtun. Bei der Reflexion des kreativen Zirkels wird deutlich, dass Menschen eine große Motivation brauchen, um nach einem wirklich einschneidenden Lebensereignis wieder das Vertrauen fassen zu können, dass es sich lohnt, sich noch einmal auf den Weg zu machen. Ein wirklich begehrenswertes Szenarium kann hier einen ungeahnten Sog entfesseln und die Kräfte freisetzen, die nötig sind, um die Gestaltungsphase zu bestehen. Mit Kleinplatz soll hier in Anlehnung an ihre Formulierung „sex worth wanting“ von „life worth wanting“ die Rede sein.

An dieser Stelle ist daran zu erinnern, dass die Kreativitätsforschung davon ausgeht, dass es keine oder zumindest kaum voraussetzungslose kreative Gedankenblitze gibt. Kreativität wird durch die Kenntnis des zu bearbeitenden Problemfeldes und durch bereits entwickelte Fertigkeiten unterstützt,

sodass man sie meistens als „Umstrukturierungen von Bekanntem“ (Stangl 2022b) verstehen kann. Die Begleitung der kreativen Phase bedarf also einschlägiger „Ortskenntnisse“ bezüglich dessen, was Menschen unter einem guten Leben verstehen. Schon Platon wies im Menon darauf hin, dass man nichts finden wird, wenn man „überhaupt keine Vorstellung davon hat, wonach man sucht“ (Nussbaum 2011, S. 24). Dort fragt Menon: „Und auf welche Weise willst du denn dasjenige suchen, Sokrates, von dem du überhaupt nicht weißt, was es ist. [...] Oder wenn du es auch noch so gut träfest, wie willst du denn erkennen, dass es dieses ist, was du nicht wusstest?“ (Platon: Menon 80c). Deshalb steht die Entwicklung einer Landkarte des guten Lebens am Ende dieser Ausführungen.

VI) Vorüberlegungen zu einer Landkarte des guten Lebens

Die Entwicklung einer Landkarte des guten Lebens steht mindestens unter einem doppelten Verdacht. Zum einen klingt das Projekt allzu sehr nach der Legion von Ratgebern, die genau wissen, wie man glücklich, reich, schlank und beliebt wird. Zum anderen muss es sich mit dem Misstrauen auseinandersetzen, ob nicht jede Suche nach dem guten Leben zwangsläufig subjektiv und damit letztlich beliebig ist. Beides möchte der letzte Abschnitt dieses Textes nicht sein. *Es geht nicht um mein persönliches Glück und es geht auch nicht darum, ratgebergeeignete Tipps und Tricks zu identifizieren.* Stattdessen möchte ich einschlägige psychologische und philosophische Theorien zur Frage nach dem guten Leben auf wichtige Überschneidungen hin prüfen. Oder noch einmal anders gefragt: Gibt es eine plausible Schnittmenge, im Sinne eines gemeinsamen Nenners, zwischen den Ansätzen, die mit guten psychologischen oder philosophischen Gründen versucht haben zu beschreiben, was gutes Leben sein könnte?

Quellen

Die Quellen, auf die ich im Folgenden Bezug nehme, sind selbstverständlich Ergebnis einer subjektiven Auswahl. Gerade deshalb möchte ich plausibel machen, dass die Wahl nicht willkürlich ist.

Aaron Antonovsky (1923-1994) und *Emmy Werner* (1929-2017) stehen als Gründungsfiguren hinter dem *Resilienzansatz*. Mit ihren wegweisenden Studien in Israel und auf Kauai beförderten sie die Öffnung des modernen psychologischen Denkens für salutogenetische Fragestellungen. Die bis dahin allzu selbstverständliche Frage nach all dem, was Menschen psychisch krank macht, wurde durch sie nicht nur relativiert, sondern auch ergänzt um die Frage, was Menschen gesund und stark macht. Sie eröffneten dabei nicht nur eine neue Forschungsperspektive, sondern sie identifizierten selbst grundlegende Faktoren psychischer Gesundheit.

John Bowlby (1907-1990) und *Mary Ainsworth* (1913-1999) begründeten die *Bindungstheorie*. Ihre zentralen Postulate sind, dass Kinder sowohl einen sicheren Hafen (im Sinne von verlässlichen und tragfähigen Bindungsbeziehungen) brauchen als auch die Ermutigung und Bestätigung ihrer Bezugspersonen, dass es lohnend und erlaubt ist, die eigene Welt zu explorieren. Beide Pole wurden vielfach als menschliche Grundbedürfnisse bestätigt.

Als ein zentrales lerntheoretisches Modell erklärt das Konzept der *Selbstwirksamkeitsüberzeugung* von *Albert Bandura* (1925-2021), wie wichtig es für Menschen ist, Vertrauen in ihre eigene Handlungsfähigkeit zu entwickeln und diese auch zu erhalten. Für die Entwicklung einer „Landkarte des guten Lebens“ ist vor allem die zugrundeliegende Überzeugung wichtig, dass es dem Menschen ein Bedürfnis ist, seine Welt aktiv zu gestalten.

Irvin D. Yalom (geb. 1931) hat den Ansatz einer *existentiellen Psychotherapie* entwickelt. In diesem Ansatz hat er nicht nur Sterblichkeit, Freiheit, Isolation und Sinnsuche als Existenziale bestimmt, denen sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens stellen muss, sondern er hat davon auch abgeleitet,

welche Lösungs- und Lebensperspektiven sich jedem Menschen eröffnen: Die Akzeptanz der eigenen Sterblichkeit, die bewusste Wahl von Lebensoptionen, das Sich-einlassen auf begrenzte, aber dennoch beglückende Beziehungen und die autonome Setzung des eigenen Sinn- und Wertehorizonts.

Hartmut Rosa (geb. 1965) hat 2016 mit seinem Grundlagenwerk „*Resonanz – eine Soziologie der Weltbeziehung*“ einen Vorschlag in der Tradition der Kritischen Theorie vorgelegt, in dem er versucht zu definieren, was entfremdetes und nicht-entfremdetes Leben im Kern ausmacht. Seine Hypothese ist, dass das Versprechen der Moderne ist, den Menschen immer mehr in eine lebendige, schwingende Beziehung zur Welt zu bringen, die Rosa als „Resonanz“ beschreibt, und dass der Mensch immer dann leidet, wenn er diesen vibrierenden Draht zum anderen und zur Welt verliert.

Der niederländische Kulturhistoriker *Johann Huizinga* (1872-1945) hat mit seinen Ausführungen zum spielenden Menschen das Menschenbild an einer wichtigen Stelle akzentuiert. Der Mensch ist nicht nur denkendes Wesen (*homo sapiens*) und Handelnder (*homo faber*), sondern er ist immer auch ein Wesen, das die Möglichkeit hat, sich dem Humor und dem Spiel hinzugeben (*homo ludens*).

Friedemann Schulz von Thun (geb. 1944) ist vor allem als Matador der Kommunikationspsychologie bekannt. Aber schon in seinen kommunikationspsychologischen Instrumenten findet sich mit dem Wertequadrat ein Instrument, das sehr geeignet ist, um damit auf die Suche nach dem guten Leben zu gehen. Das Modell versucht eine Hilfestellung dazu zu geben, wie konkurrierende Werte ausbalanciert werden können. 2021 hat sich Schulz von Thun mit seinem Buch „*Erfülltes Leben*“ zu Wort gemeldet. Darin wendet er sich explizit der Frage zu, wie das gute Leben aussehen könnte.

Als Forschungszeitung mit facettenreichen Befunden und nicht mit einem einzigen Namen verbunden darf selbstverständlich die *Glücksforschung* nicht fehlen, die sich explizit der Frage verschrieben hat, was Menschen glücklich macht. Ferdinand Buer unterscheidet drei zentrale Perspektiven auf das Glück: Die Perspektive der Glücksgöttin Fortuna, die mit ihrem Füllhorn die Menschen zufällig beglückt. Die hedonistische Perspektive Epikurs, dem es darum geht Lebensfreude zu vermehren und Unlust zu vermeiden. Und die Frage nach der Eudaimonia, dem guten und glückenden Leben (Buer & Hutter 2010). So wenig steuerbar auch das von Fortuna geschenkte Glück ist, so wichtig ist es die *hedonistische und die eudaimonistische Perspektive* auf der Suche nach dem guten Leben zu bedenken.

Seit *Martin Seligmann* (geb. 1942) den von *Abraham Maslow* (1908-1970) geprägten Begriff der *positiven Psychologie* populär gemacht hat, wird dieses Label immer mehr zum Dach von Forschungsarbeiten, die sich mit den Bedingungen von glückendem Leben beschäftigen. Sie handeln beispielsweise von Vertrauen, Solidarität, Hoffnung, Optimismus, Glück, Vergebung, Achtsamkeit und Kreativität.

Am meisten verdanken die folgenden Ausführungen aber dem *Fähigkeitenansatz (Capability approach)*, der von der Philosophin *Martha Nussbaum* (geb. 1947) und dem Wirtschaftsnobelpreisträger *Amartya Sen* (geb. 1933) entwickelt wurde. Sie beschreiben ein Modell, mit dessen Hilfe sie nicht nur versuchen fundamentale Bausteine für ein glückendes Leben zu identifizieren, sondern sie postulieren auch, wie wir weltweit auf Wohlfahrt und soziale Gerechtigkeit hinarbeiten sollten. Dieses Modell hat eine solche Plausibilität, dass es bereits vielen internationalen Projekten und nicht zuletzt den Vereinten Nationen als Richtschnur dient. Von diesem Modell, insbesondere von Martha Nussbaums Beitrag dazu, soll jetzt die Rede sein.

Der Vorschlag von Martha Nussbaum

Nussbaum und Sen machen mit ihrem Ansatz Front gegen ein Menschen- und Weltbild, das davon ausgeht, dass Lebensqualität direkt und vor allem damit zusammenhängt, wie viel Geld ein Mensch zur Verfügung hat. Das Modell des Homo oeconomicus und die Messung der Lebensqualität durch das Bruttoinlandsprodukt werden den Menschen nicht gerecht, weil sie unterkomplex sind (Nussbaum 2011, S. 182). Auch Sen und Nussbaum sind an der Lebensqualität von Menschen interessiert. Aber sie möchten wissen, welche Lebenschancen Menschen verwirklichen können. Dies ist alles andere als eine triviale Frage, weil zu einem guten Leben viele verschiedene Dinge dazugehören (Nussbaum 2011, S. 8). Das Ziel des Ansatzes ist es, den Menschen Aufmerksamkeit und eine Stimme zu geben, die „überall auf der Welt [...] um ein Leben kämpfen [müssen], das ihrer Menschenwürde entspricht“ (Nussbaum 2011, S. 11). Um dieses Ziel zu erreichen, konzentriert sich Nussbaum auf die Frage, was Menschen tun können. Das ist in einem doppelten Sinn gemeint: Was könnte ein Mensch prinzipiell machen? Und: Was davon kann ein Mensch wirklich realisieren? Nussbaum benutzt dafür den Begriff der „Fähigkeit“ beziehungsweise der „Befähigung“ (Nussbaum 2011, S. 23, 29). Es geht also um „substanzielle Freiheiten“ beziehungsweise um Lebenschancen, die real verwirklicht werden können. Nussbaum ist der Überzeugung, dass „eine annehmbare politische Ordnung“ allen Bürger*innen garantieren muss, in zehn Bereichen ein Mindestmaß an Lebenschancen realisieren zu können:

1. *„Leben“*: Fähigkeit ein Menschenleben normaler Dauer zu leben [...]
2. *Körperliche Gesundheit*: Sich einer guten Gesundheit [...] erfreuen zu können [... Nussbaum zählt dazu auch die Themenkreise der Ernährung und der Unterkunft].
3. *Körperliche Unversehrtheit*: [... worunter Nussbaum die Themen der Mobilität, der Gewaltfreiheit, der sexuellen Befriedigung und der Fortpflanzung fasst].
4. *Sinne, Vorstellungskraft, Denken*: In der Lage zu sein, die Sinne zu benutzen, Vorstellungen zu entwickeln, zu denken und zu argumentieren [...hier stehen vor allem die Themen der Bildung, der Kunst und der Religions- und Meinungsfreiheit im Hintergrund].
5. *Gefühle*: Fähig zu sein, Bindungen zu Dingen und Personen außerhalb unserer selbst zu entwickeln; die zu lieben, von denen man geliebt wird und die sich um einen sorgen; bei deren Abwesenheit betrübt sein zu können; generell gesagt Liebe, Trauer, Sehnsucht, Dankbarkeit und berechtigten Zorn erfahren zu können [...].
6. *Praktische Vernunft*: Fähig zu sein, eine Vorstellung vom Guten zu bilden und über die eigene Lebensplanung in kritischer Weise nachzudenken [...].
7. *Zugehörigkeit*: (A) Fähig zu sein, mit anderen und für andere zu leben [... und] sich an vielfältigen Formen gesellschaftlicher Interaktion zu beteiligen [...]. (B) Über die gesellschaftlichen Grundlagen der Selbstachtung und der Nichtdemütigung zu verfügen [... Stichworte sind hier die Diskriminierung aufgrund von Hautfarbe, Geschlecht, sexueller Orientierung, Ethnie, Herkunft, Religion etc.].
8. *Andere Gattungen*: Fähig zu sein, in Rücksicht auf Tiere, Pflanzen und Natur und in Beziehung mit diesen zu leben.
9. *Spiel*: Lachen, spielen und sich Freizeitaktivitäten erfreuen zu können.
10. *Kontrolle über die eigene Umwelt*: (A) Politisch: Fähig zu sein, sich effektiv an den politischen Entscheidungsprozessen zu beteiligen [...]. (B) Materiell: Über Eigentum [...] verfügen zu können [... und] gleich anderen eine Beschäftigung zu suchen [...]. Fähig zu sein [...] in sinnvolle Beziehungen zu anderen Beschäftigten auf der Basis gegenseitiger Anerkennung zu treten“ (Nussbaum 2011, S. 41f.).

Rahmungen

Ein erster Blick auf den Fähigkeitenansatz zeigt zweierlei. Zum einen die große Inspirationskraft, die Nussbaums Überlegungen zum guten Leben haben, zum anderen aber auch die Irritationen, die die politisch-philosophischen Begriffe, mehr noch aber die politischen Ziele Nussbaums auslösen. Der Capability approach als politisches Konzept ist nicht eins zu eins in psychosoziale Praxis von Berater*innen, Therapeut*innen und Supervisor*innen zu übersetzen. Und ein Entwurf, der Armuts- und Gerechtigkeitsfragen im globalen Maßstab im Blick hat, lässt sich nicht unmittelbar auf deutsche Kontexte anwenden. Beides wären in der Tat verfehlte Ansprüche. Und doch eignet sich der Capability approach als Blaupause, um in unseren Zusammenhängen Antworten auf die Frage nach dem life worth wanting zu finden – was zieht Menschen (zurück) ins Leben? Ehe ich den Versuch einer solchen Antwort unternehme, sollen noch drei Begriffe eingeführt werden, die den Nussbaum'schen Ansatz rahmen und die bei einer Übertragung in psychologische Kategorien nicht verloren gehen sollen.

Eine starke vage Konzeption des Guten

Martha Nussbaum ist sich völlig bewusst, dass die Frage danach, was gutes Leben ist, von jedem Menschen anders beantwortet wird. Und mehr noch, ein und derselbe Mensch wird im Laufe seines Lebens ganz unterschiedliche Antworten auf die Frage geben, je nachdem in welche spezifische Lebenssituation hinein die Frage gestellt wird. Selbst zu einem Zeitpunkt können die Antworten variieren, weil es eine Gleichzeitigkeit unterschiedlicher Lebenskontexte gibt. „Gutes Leben“ meint etwas anderes, je nachdem ob ich über meine Arbeit nachdenke, über meine Familie, über die gesellschaftliche Lage nach der Covid-Pandemie oder über die politische Großwetterlage nach dem Überfall Russlands auf die Ukraine.

Damit tut sich ein Dilemma auf. Kapitulierte man vor der *prinzipiellen Situativität des Glücks*, so bleibt man jeden Wegweiser zum Glück schuldig und es greift Platons Warnung, dass man nicht finden wird, was man nicht suchen kann, weil einem jegliche Vorstellung davon fehlt, was es denn sei. Beginnt man aber das Gute zu beschreiben, so wird man es verfehlen, solange wenn man den Anspruch hat, es sehr konkret und für alle zu beschreiben, weil es die eine, zeitlose Definition des Glücks für alle nicht gibt.

Nussbaums Antwort auf dieses Dilemma ist eine „starke vage Theorie des Guten“ (Galamaga 2014, S. 45ff). Einerseits legt sie ihren Vorschlag mit dem Selbstbewusstsein vor, einen allgemeingültigen Katalog von Faktoren identifiziert zu haben, auf den sich Menschen kultur- und situationsübergreifend einigen können. Gleichzeitig argumentiert Nussbaum vehement dagegen an, dieser universelle Anspruch habe in irgendeiner Weise einen imperialistischen Beigeschmack (Nussbaum 2011, S. 104ff). Es geht in keiner Weise darum, für einen kulturspezifischen Ansatz universelle Gültigkeit zu beanspruchen, sondern es geht darum den „*overlapping consensus*“ (Galamaga 2014, S. 46) zu bestimmen, dem zu allen Zeiten und an allen Orten Menschen zustimmen können, weil sie alle davon überzeugt sind, dass diese Bereiche mit Leben gefüllt werden müssen, wenn menschliches Leben gelingen soll. So verstanden geht es ihr darum Begriffe wie Gerechtigkeit, Menschenrechte oder Menschenwürde zu operationalisieren, die ja ebenfalls kulturunabhängig universelle Gültigkeit beanspruchen. Mit diesem klar definierten Universalitätsanspruch erhofft Nussbaum sogar, dass ihre Liste der Fähigkeiten das Potential hat religiöse und kulturelle Spaltungen zu überbrücken (Nussbaum zit in: Galamaga 2014, S. 45), weil sie sich auf ein geteiltes zugrundeliegendes Humanum bezieht. In dieser Perspektive sind ihre Theorie und ihr Anspruch stark im Sinne von universalistisch.

Damit wird aber auch deutlich, dass Nussbaum ein bestimmtes Abstraktionsniveau einhalten muss. Genau wie „Menschenwürde“ ist auch „gelingendes Leben“ ein Begriff, der zwar intuitiv erfassbar ist,

aber „keineswegs gänzlich kla[r]“ und präzise (Nussbaum 2011, S. 38). Hier liegt der vage Aspekt des Capability approachs. Die Liste der Fähigkeiten muss *modifizierbar und an die jeweiligen historischen und kulturellen Kontexte anpassbar* sein. Deshalb betont Nussbaum auch, dass ihr Vorschlag prinzipiell ungeschlossen ist. Die „Liste [ist] nicht definitiv. Sollte sich zeigen, dass ihr etwas fehlt, das die Erfahrung als ein wesentliches Element eines der menschlichen Würde angemessenen Lebens erweist, kann sie zu jeder Zeit angefochten und überarbeitet werden“ (Nussbaum 2011, S. 24).

Die Bedeutung des vagen Aspektes wird auch dort sichtbar, wo *Fähigkeiten nur eingeschränkt realisierbar* sind. Wenn wir weiter unten beispielsweise darüber nachdenken, dass körperliche Unversehrtheit und intellektuelle Entfaltung zu den Grundfähigkeiten des Menschen und damit zum guten Leben dazugehören, was bedeutet das dann für den Menschen, der im Rollstuhl sitzt oder der geistig beeinträchtigt ist? Hier entfaltet das vage Herangehen eine Kraft, weil es die Menschen nicht abschreibt, die mit Einschränkungen leben müssen, sondern weil es gerade ihnen das Recht zuspricht definieren zu dürfen, was gutes Leben für sie ist, und weil es gerade den Menschen, die für andere selbstverständliche Schwellen des guten Lebens nicht überschreiten können, die Teilhabe und die Aufmerksamkeit der Gesellschaft zusichert. Hilfreich mag hier eine doppelte Perspektive sein, die einerseits danach fragt, welche Schwellen mit vereinten Kräften für alle überschreitbar sind, die aber andererseits auch darauf hinweist, dass nicht nur die maximale Verwirklichung einer Fähigkeit glücklich machen kann. So wird Nietzsche die Formulierung zugeschrieben: „Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen“.

Vage ist Nussbaums Ansatz auch insofern, als sie nicht versucht, den einen Grundstoff des Glücks zu identifizieren. Stattdessen besteht sie auf der „*unaufhebbare[n] Verschiedenartigkeit der zentralen Fähigkeiten*“, die „auf vielfältige Weise einander stützen“ und die „alle [...] auf speziellen Wegen gesichert und geschützt werden“ müssen (Nussbaum 2011, S. 43, 46). Erst das *Geflecht der verwirklichbaren Fähigkeiten* versetzt Menschen in die Lage, sich wirklich das Leben aufzubauen, das sie als gelingend, vielleicht sogar als beglückend erleben. Konkret führt sie aus, dass kein Staat der „Erfordernis nach einer Fähigkeit [...] nachkommen [kann], indem er die Menschen in großem Umfang mit einer anderen Fähigkeit ausstattet, oder ihnen gar Geld zahlt“, anstatt die Verwirklichung dieser Fähigkeit zu ermöglichen (Nussbaum 2011, S. 43).

Die freie Wahl

Weil Nussbaum eine vage Theorie des guten Lebens vorlegt, ist ihr Ansatz untrennbar mit dem Begriff der Wahl verbunden. Die Wahl des einzelnen Menschen konkretisiert das vorher vage umrissene Feld der Möglichkeiten. Die erste Wahl liegt dabei bei Nussbaum selbst. Sie versucht nicht naturalistisch zu beschreiben, „was die menschliche Natur ist“. Stattdessen entscheidet sie sich von Anfang an für den Weg der philosophischen und speziell der ethischen Argumentation. Auf diese Art und Weise versucht sie zu identifizieren, welche „wirklich wertvollen“ Fähigkeiten Menschen haben, „die eine minimal gerechte Gesellschaft bemüht sein wird, zu fördern und zu unterstützen“ (Nussbaum 2011, S. 37). Dieses theoriegeleitete Herangehen ist selbstverständlich eine Herausforderung, weil jeder Theorie mit guten Gründen widersprochen werden kann. Genau dazu fordert Nussbaum auf. Weil die Realisierung des guten Lebens immer der Wahl bedarf, ist es legitim und sogar notwendig ihre Vorauswahl zu überprüfen und sie gegebenenfalls zu korrigieren.

Folgt man Nussbaum in der Konstruktion ihrer Liste menschlicher Grundfähigkeiten, so steht man ein zweites Mal vor der Wahl als zentralem, unumgehbaren Akt. *Das entscheidend Gute ist nicht für jeden Menschen dasselbe*. Der Capability Approach kann also nicht die Aufgabe übernehmen zu bestimmen, was für einen bestimmten Menschen zum guten Leben dazugehört. Was Nussbaum aber einfordert ist, dass alle Menschen die Möglichkeit haben *aus allen zentralen Fähigkeiten zu wählen*, die dem Menschen zukommen, und dass jede Gesellschaft dafür sorgt, alle Menschen über eine

Schwelle zu bringen, unter der man nicht von menschenwürdigem Leben sprechen kann (Nussbaum 2011, S. 47f.).

Erweitert man den Blick, so stellt man fest, dass die Grundannahme, dass das Gute individuell gewählt werden muss, von einigen anderen unserer Theorien umfassend bestätigt wird. Moreno identifiziert in seiner *Soziometrie Wahl und Abwahl als Basisakte*. Mit der ersten Definition im Testament des Vaters geht es in der Soziometrie darum, dass jeder Mensch den Platz wählen kann, der dem eigenen Herzenswunsche gleicht (Moreno 1922, S. 79). Yalom identifiziert in seiner *existentiellen Psychotherapie* die *Wahl als zutiefst menschlichen Akt*, der allein dem Menschen dazu verhilft, aus seinem Freiheitsdilemma zu entkommen. Allein die Wahl ist in der Lage, die beständig drohende Kluft zwischen Wunsch und Handlung zu überbrücken. Die vermiedene oder verweigerter Wahl gefährdet gelingendes Leben zutiefst, weil sie den Menschen in einem permanenten Zustand des Wünschens und Zauderns festhält (Yalom 2000, S. 373). Die *Glücksforschung* weiß, dass das Recht auf eudaimonisches Glück, das in der Präambel der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung seit 1776 mit der Formel festgeschrieben ist, dass alle Menschen ein Recht haben nach Glück zu streben (*pursuit of happiness*), *gewählt und verantwortet* werden muss (Buer & Hutter 2010). Schließlich beginnt auch *Schulz von Thun* sein Nachdenken über „erfülltes Leben“ mit einem Kapitel, das davon handelt, dass ein erfülltes Leben damit zu tun hat, dass Wünsche, die ein Mensch hat, auch realisiert werden können (Schulz von Thun 2021, S. 19-39).

Gerechtigkeit

Schließlich gehört zur Theorie menschlicher Fähigkeiten untrennbar dazu, dass Martha Nussbaum den Blick auf den einzelnen Menschen niemals vom Blick auf die Menschheit ablösen könnte. Anders gesagt ist ihre Theorie untrennbar mit einer Theorie der Menschenrechte und damit mit der Gerechtigkeitsfrage verbunden (Nussbaum 2011, S. 28). *Die Verwirklichung des eigenen guten Lebens wäre verspielt, würde sie sich ablösen von der Frage, wie alle Menschen ein würdevolles Leben realisieren können.*

Gerechtigkeit heißt zum einen, *dass alle aus der gleichen Karte wählen können*, nicht dass sie das gleiche wählen. Hier stoßen wir wieder auf den Aspekt der vagen Theorie. Zum anderen bedeutet Gerechtigkeit – und das ist an dieser Stelle von viel größerer Bedeutung – dass alle Menschen mit gleichem Respekt behandelt werden. Hier kommt Nussbaums Begriff der Schwelle ins Spiel (Nussbaum 2011, S. 47-52), der bereits einige Male gefallen ist. Alle „Menschen mit gleichem Respekt zu behandeln“ bedeutet für sie, alle Menschen dazu zu befähigen ihre Fähigkeiten über eine bestimmte Schwelle hinaus realisieren zu können (Nussbaum 2011, S. 32). Nussbaum hat dabei nicht die Frage der Verteilungsgerechtigkeit in gut ausgestatteten Gesellschaften im Blick. Vielmehr geht es ihr mit einer globalen Perspektive um die Frage, über welche Grenze hinaus jeder Mensch auf der Welt die Möglichkeit haben muss, Fähigkeiten zu realisieren, weil sonst nicht von einem menschenwürdigen Leben gesprochen werden kann. Dabei ist Nussbaum klar, dass mit der Garantie so eines „hinreichende[n] gesellschaftliche[n] Minimum[s]“ (Nussbaum 2011, S. 48) die Gerechtigkeitsfrage nicht beantwortet ist. Gerechtigkeit ist weit mehr als das. Aber der Fähigkeitenansatz möchte zumindest diesen ersten Schritt für alle Menschen gewährleisten. Was wir von Nussbaum aber lernen sollten ist, dass die Frage nach der Gerechtigkeit in jedem Kontext gestellt werden muss.

VII) Eine Landkarte des guten Lebens

Am Ende dieser Überlegungen bleibt noch zu bestimmen, was denn nun auf einer Landkarte des guten Lebens, *aus psychosozialer Perspektive* betrachtet, verzeichnet sein sollte. Der Vorschlag ist,

dass sich die Frage nach dem guten Leben in Auseinandersetzung mit fünf „Ländern“ beantworten lässt in denen folgende Fragen reflektiert und beantwortet werden:

1. Bin ich mir meiner selbst bewusst und habe ich Zugang zu meinen eigenen Sehnsüchten und Bedürfnissen als körperliches, vernunftbegabtes und emotionales Wesen?
2. Kann ich mich als eingebunden erleben in tragfähige Bindungen, in soziale Kontexte und in ökologische Zusammenhänge?
3. Kann ich meine Welt im privaten Bereich, in Arbeitskontexten aber auch politische Realität in einem Maße mitgestalten, wie es mir entspricht?
4. Erlebe ich mich in unverzweckten Räumen, die von Spiel, Humor und Muße geprägt sind?
5. Bin ich mit meinem Leben als ganzem einverstanden und kann ich es – wenigstens punktuell – als sinnvoll erleben?



1) Selbstbewusstheit und Selbstrealisation

Anders als dies vor dem Hintergrund der Psychodramatheorie zu erwarten ist, startet diese Landkarte also mit dem Fokus auf das Individuum. Dies ist aber nur auf den ersten Blick ein Widerspruch. Tatsächlich wurde immer wieder betont, dass bereits der Einzelne aus psychodramatischer Perspektive nur eingebunden, also als soziokulturelles Atom verstanden werden kann. Dabei war aber immer mitgedacht, dass diese Akzentsetzung korrektivisch zu den individualistischen Theorien westlichen Denkens gemeint ist. Letztlich wird man von der Komplementarität der Bilder und Theorien ausgehen müssen und sie je nach dem punktuellen Erklärungswert heranziehen. Der Mensch ist ein soziokulturelles Atom und er ist ein Individuum, das ein soziokulturelles Atom hat (Schacht & Hutter 2016, S. 210). Die Frage nach dem guten Leben kann nach der Überzeugung aller hier ausgewählten Theoriezugänge nicht an der Individualität des Menschen vorbeigehen. Im Gegenteil, sie muss damit beginnen. Dabei lassen sich drei grundlegende

Perspektiven unterscheiden: Der Mensch ist Körper. Der Mensch ist denkendes Wesen. Und der Mensch ist ein fühlendes Wesen. Alle drei Dimensionen des Menschseins gilt es zu verwirklichen, damit sie nicht verkümmern.

Der Mensch als Körper

Martha Nussbaum widmet die drei ersten Capabilities dem Menschen als körperlichem Wesen. Er ist fähig zu leben, körperlich gesund und körperlich unversehrt zu sein. Sie markiert mit großer Deutlichkeit, dass an der körperlichen Existenz auf der Suche nach dem guten Leben kein Weg vorbei geht und trifft damit auf einen Konsens der psychosozialen Theorien. Hilarion Petzold markiert *Leiblichkeit als eine der fünf Säulen menschlicher Identität* (Kames 2011). In ihrer umfassenden Auseinandersetzung mit den Konzepten der Leiblichkeit zitieren Petzold und Sieper den russischen Mediziner, Philosophen und Biologen Vladimir Nikolajevic Iljine (1890 – 1974), der das Therapeutische Theater begründet hat. Er bringt die ungeheure Bedeutung des Körpers auf den Punkt: „Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren. Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst. Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt. Ohne diesen Leib bin ich nicht, und als mein Leib bin ich. [...] Mein Leib ist [...] der Ausgangspunkt und das Ende meiner Existenz“ (zit. in Petzold & Sieper 2012, S. 271). Körperlichkeit ist dabei keine Dimension, die additiv zur Individualität des Menschen hinzukommt, sondern der Leib ist gerade der Ort, an dem unterschiedliche Dimensionen menschlichen Lebens ihre Einheit finden. So ist für den Pantomimen, Regisseur und Dozenten Samy Molcho völlig klar, dass der Körper nicht abgetrennt werden kann von Geist, Psyche, Seele, Biografie oder sonst einer Betrachtung des menschlichen Seins. Wir *haben* keinen Körper, sondern wir *sind immer* Körper. Molcho verweist auf die englische Sprache, die an dieser Stelle sehr treffsicher ist: Wo auch immer jemand (engl. *somebody*) ist, ist er oder sie das als ein Körper (engl. *some body*), und wo auch immer es keine Körperlichkeit und keinen Körper gibt (engl. *no body*), dort ist auch niemand (engl. *nobody*) (vgl. Molcho 1983, S. 20). Molcho und Petzold argumentieren damit in großer Nähe zu Michel Foucault, der schreibt, dass der Leib der „Ort der Herkunft“ ist. „Am Leib findet man das Stigma der vergangenen Ereignisse. [...] Am Leib finden die Ereignisse ihre Einheit und ihren Ausdruck [...] Dem Leib prägen sich die Ereignisse ein“ (Foucault 1974, S. 91). Gleichzeitig markiert Foucault den Körper aber auch als *zentralen Ort der Selbstsorge* (vgl. Hutter 2017, S. 183-193). In der aktuellen psychologischen Diskussion taucht in diesem Zusammenhang in unterschiedlichen Bedeutungen der Begriff des *Embodiments* auf, der (in den Kognitionswissenschaften) darauf hinweist, dass jedes Bewusstsein einen Körper braucht, in dem es verkörpert wird, der (in der Emotionspsychologie) darauf hinweist, wie eng Emotionen an körperliche Vorgänge gebunden sind und der (in der Sozial- und Kommunikationspsychologie) darauf hinweist, dass Kommunikation immer zuerst eine Kommunikation zwischen Körpern ist (Dorsch 2022). Auch die *Psychodramatheorie* ist an dieser Stelle höchst anschlussfähig. In der szenischen Inhaltsdiagnostik wird darauf hingewiesen, dass das *Physiodrama* die erste Dimension ist, in der sich eine Szene erschließt. Die Soziometrie geht davon aus, dass Begegnung immer auch ein körperliches Geschehen ist, und die Rollentheorie verweist auf den Vorrang der somatischen Rollenebene bei der Wahrnehmung und Ausgestaltung von Rollen. Geradezu hellsichtig war Morenos Begriff der Verkörperung. Er schreibt: „Durch die experimentelle Verkörperung einer Idee wird die höchstmögliche Konzentration auf einen Zustand hervorgebracht und dessen exaktest mögliche Erfahrung erreichbar“ (Moreno 1941, S. 200), und markiert (das Konzept des Embodiment vorwegnehmend) Verkörperung als Königsweg relevanten Weltverstehens und nachhaltiger Veränderung. Diese wenigen Hinweise sollen genügen, um den Anschluss an Nussbaums These der großen Bedeutung des Körpers plausibel zu machen.

Entsprechend scheint die Hypothese überzeugend zu sein, dass auch das gute Leben nicht daran vorbei gefunden werden kann, was ein Mensch als guten Umgang mit seinem Körper erlebt. Hier tut

sich ein weites Spektrum relevanter Themen auf, die Körperlichkeit als Ressourcenbegriff operationalisieren:

- Es beginnt mit der *Pflege und Kultivierung des eigenen Körpers* und der Fähigkeit Körperlichkeit in all ihren Dimensionen zu genießen. Hier kann man an Ernährung ebenso denken wie an Massagen, Sauna, den Gebrauch von Körperpflegeprodukte und vieles mehr.
- Auch das *Training des Körpers* kommt hier in den Blick. Es ist ja ein altes Wissen, dass ein gesunder Geist am liebsten in einem gesunden Körper wohnt. Diese Thematik ist heute nicht mehr zu diskutieren, ohne gleichzeitig die Ansprüche nach der Optimierung des eigenen Körpers zurückzuweisen. Gesellschaftlich verordneter *Fitnesswahn und Selftracking sind hier ausdrücklich nicht gemeint*.
- Eine angrenzende Frage ist, ob der eigene Körper auch in seiner *Schönheit* genossen werden kann, ohne durch reflexhafte und ständige Erotisierung zum Tauschobjekt degradiert zu werden. Wo dies möglich ist, rückt auch die Frage nach der Inszenierung des eigenen Körpers in den Blick, die z.B. durch Kleidung oder Schmuck gepflegt werden kann.
- Eine besondere Rolle beim Genuss des eigenen und fremden Körpers nimmt die Ausgestaltung einer als befriedigend erlebten *Sexualität* ein. Hier ist zu erinnern an Peggy Kleinplatz Formel des sex worth wanting.
- Zu erwähnen sind auch die Bereiche *körperlicher Gebrechen und Einschränkungen*. Hier ist es besonders wichtig einen Umgang zu finden, der eine erstrebenswerte Lebensqualität („*good enough*“ und „*worth wanting*“) ermöglicht. Dazu gehört auch der weite Bereich der Psychosomatik, der zu einem besseren Verständnis des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse verhelfen kann.
- Weiter unten wird noch vom Bereich der *Erholung* zu sprechen sein. Es liegt auf der Hand, dass Entspannung, Ruhe und genügend Schlaf Themen sind, die ohne ihre somatische Dimension nicht gestaltet werden können.

Gleich diese erste Kategorie des Körpers zeigt aber auch, dass eine *nicht-triviale Theorie* des guten Lebens alles andere ist als ein Wohlfühlratgeber. Denn selbstverständlich umfasst die Frage nach dem selbstgewählten Umgang mit dem Körper auch seine Auslöschung. Das bedeutet, dass auch die Frage danach, ob ein Mensch sich selbst das Leben nehmen darf, was es bedeutet, wenn er sich, wie Jean-Pierre Wils formuliert, den Tod gibt (Wils 2021), in den Kategorien des guten Lebens besprechbar sein muss (Hutter 2021).

Der Mensch als vernunftbegabtes Wesen

Der schwedische Naturforscher Carl von Linné (1707-1778) hat 1758 den Begriff „*homo sapiens*“ geprägt, mit dem er darauf hinweisen wollte, dass die zentrale Grundfähigkeit des Menschen in Abgrenzung zu anderen höheren Primaten sein besonderer Vernunftgebrauch ist. Mit Nussbaum ist festzuhalten, dass es zum guten Leben gehört, dass Menschen die Möglichkeit haben, ihre intellektuellen Fähigkeiten zu entwickeln und sie praktisch zur Entfaltung zu bringen. Dabei geht es um den gesamten Spannungsbogen von der Wahrnehmung der Welt über das Durchdenken von Situationen bis hin zur Schaffung geistiger Produkte. Menschen, die sich in diesem Bereich entfalten möchten, eröffnet sich eine große Bandbreite an Themen:

- Dieses Spektrum beginnt mit dem Thema der *Wahrnehmung* und der Frage, wie man die eigene Achtsamkeit so schärfen kann, dass man all das von der Welt auch mitbekommt, was sie einem zu bieten hat.
- Wichtig ist Nussbaums Hinweis, wie eng die Chancen auf intellektuelle Entfaltung mit den *Bildungschancen* von Menschen verbunden sind. Diese Frage, wo und wie jemand das lernen

kann, was er oder sie gerne lernen möchte, kann in unterschiedlichen Formaten eine Rolle spielen.

- Ein wesentlicher Schritt in diesem Bereich ist auch die Auseinandersetzung mit *inneren Barrieren*, die Augusto Boal in seinem Theater der Unterdrückten als „Polizist im Kopf“ beschrieben und inszeniert hat (Boal 1979, S. 261). Zum guten Leben gehört die innere Erlaubnis, die eigene Fantasie und Vorstellungskraft zu benutzen, frei zu denken und dabei innere Welten zu schaffen.
- Die Bereiche der *Religion, der Literatur, der Musik und der bildenden Künste* gehören für Nussbaum in den Bereich intellektueller Entfaltung. Sie markieren Felder, in denen sich die inneren Bilder und Gedanken realisieren können und in denen sie Form annehmen können. Hier findet sich aber auch ein schier unerschöpflicher Fundus an Inspirationsquellen.

Der Mensch als Gefühlswesen

Ein dritter Blick auf das Individuum zeigt, dass der Mensch immer auch ein gefühlsbegabtes Wesen ist. Dabei weisen schon die vielfältigen Begrifflichkeiten darauf hin, dass hier mit komplexen Prozessen zu rechnen ist, in denen zumindest Gefühle, Affekte, Emotionen und Stimmungen eine Rolle spielen. Mit Christa Meyer-Gerlach entscheide ich mich, von „*emotionalen Feldern*“ zu sprechen (Meyer-Gerlach 2018, S. 80), die einzelne Menschen umgeben und Menschen miteinander verbinden. Schon die Tatsache, dass Emotionen „zentrale Wirkfaktoren“ in psychosozialen Prozessen sind (Meyer-Gerlach 2018, S. 80), würde für Fachkräfte psychosozialer Formate eine intensive Auseinandersetzung mit diesem Feld rechtfertigen. In unserem Kontext gibt es aber eine noch viel tiefergehende Begründung dafür. Folgt man Nussbaums Identifikation von Gefühlen als Grundfähigkeiten – wofür es gute Gründe gibt – so wäre eine völlige Abspaltung dieser Dimension schlicht unmenschlich. Und folgt man Emotionsforschern wie Jan Glasenapp, so wäre der Verzicht auf eine emotionstheoretische Perspektive auch der Verzicht auf eine der großen Ressourcen, die jedem Menschen zur Verfügung stehen, um sich seinem *life worth wanting* anzunähern. Insbesondere zwei Aspekte verdienen hier weitere Aufmerksamkeit: Zum einen sind unsere Emotionen ein fein abgestimmtes System von Seismographen. Emotionen informieren uns über die Wahrheit der Situation und sie „signalisieren Regulationsbedarf, sobald grundlegende Bedürfnisse eines Menschen beeinträchtigt sind“ (Meyer-Gerlach 2018, S. 39). Zum anderen motivieren und katalysieren Emotionen Handlungs- und Veränderungsprozesse. Sie geben Menschen die Kraft, „das Leben in Richtung Befriedigung [ihrer] zentralen Bedürfnisse zu verändern“ (Glasenapp 2018, S. 52). Eine wichtige Eigenschaft emotionaler Felder ist dabei, dass sie auf ganz unterschiedliche Lagen hinweisen und verschiedene Bewegungen auslösen können. Diese doppelte Bewegung liegt im Wesen jeder Emotion, wie Glasenapp anhand von Freude, Ekel, Trauer, Angst, Wut und Überraschung klar macht. So signalisiert Freude, dass etwas positiv Bewertetes in unserem Aktionsradius aufgetaucht ist und wir uns darauf hinbewegen sollten. Ekel macht uns klar, dass etwas negativ Bewertetes viel zu nahe gekommen ist und uns bedroht. Er „mobilisiert Energie, um es wieder aus uns herauszubringen und unsere Grenzen zu sichern“. Trauer macht uns einen bedeutsamen Verlust klar und initiiert entsprechende Verarbeitungsprozesse. Angst informiert über eine Bedrohung und löst Fluchtimpulse aus. Wut informiert ebenfalls über eine Bedrohung, sie legt aber eine andere, klar abgrenzende oder sogar angreifende Reaktion nahe. Überraschung schließlich ist ein Indikator für Neues, das es erst einzuordnen gilt, ehe man sich darauf hin- oder wegbewegt (Glasenapp 2014, S. 4). Dabei treten Emotionen wenig spezifisch auf, sie erfüllen ihre Seismographen- und Regulationsfunktion sowohl bezogen auf körperliche, innerpsychische und biografische Prozesse, als auch bezogen auf Beziehungssituation oder auf gesellschaftliche und kulturelle Realitäten hin. In all diesen Bereichen können sie markieren, koordinieren, vermitteln und regulieren (Meyer-Gerlach 2018, S. 39).

Damit Emotionen die „Möglichkeiten von Menschen hin zu einem erfüllten Leben“ erweitern können (Glasenapp 2018, S. 52), muss auch dieser Bereich operationalisiert werden.

- Im Vordergrund steht im emotionalen Bereich die Einladung, Menschen in ihrer *Aufmerksamkeit für ihr eigenes emotionales Feld* zu unterstützen. Das Ziel ist, mit Nussbaum formuliert, die Fähigkeit alle eigenen Gefühle wahr- und ernstzunehmen und sie nicht „verkümmern lassen zu müssen“ (Nussbaum 2011, S. 41).
- Untrennbar damit verbunden ist die Arbeit an der *Bewertung emotionaler Prozesse*, weil diese – aufgrund von gesellschaftlichen oder biografischen Prägungen – allzu oft in positive und negative Gefühle unterschieden werden, wobei versucht wird, negativ bewertete Emotionen abzuspalten oder sie nicht zur Entfaltung kommen zu lassen. Hier ist das Ziel, die Regulationskraft *aller* Emotionen zuzulassen und ihre katalytische und auf Veränderung drängende Wirkung zu nutzen.

2) Einbindung und Resonanz

Als zweites zentrales Thema des guten Lebens ist die Frage nach der *Einbindung und Zugehörigkeit* des Menschen zu stellen. Es ist nicht nur eine Tatsache, dass Sozialität untrennbar zum Humanum dazugehört, sondern auch, dass der Mensch losgelöst von seinen Bezügen nicht lebensfähig ist. *Hilarion Petzold* bringt diese Erkenntnis Morenos auf den prägnanten Satz, *dass der Mensch kein Sozialatom hat, sondern dass er eines ist* (Petzold 1982). Viele Humanwissenschaften wie Philosophie, Epigenetik, Embryologie und Entwicklungspsychologie legen nahe, dass diese Betrachtung nicht von der Hand zu weisen ist (Schacht & Hutter 2016). Für Nussbaum ist diese Dimension so bedeutsam, dass sie sogar bereit ist, der Frage der Zugehörigkeit eine *priorisierte Position* in ihrem System zuzugestehen. So sehr sie auf die Verflechtung der Fähigkeiten insistiert, so sieht sie doch, dass zwei davon „eine unverkennbar architektonische Rolle [spielen]: Sie organisieren und durchdringen die übrigen. Diese beiden sind Zugehörigkeit und praktische Vernunft“, auf die wir unten noch einmal zu sprechen kommen werden (Nussbaum 2011, S. 46).

Den umfassendsten Vorschlag einer Theorie der Einbindung hat in jüngster Zeit der Jenaer Soziologe *Hartmut Rosa* mit seinem *Resonanzansatz* vorgelegt. Für ihn ist die Frage, wie der Mensch in Beziehung zur Welt steht, die zentrale Frage der Moderne. Rosa identifiziert eine tiefe und umfassende Sehnsucht des Menschen nach Verbundenheit. Der Mensch wünscht sich mit der Welt in einer Art und Weise in Beziehung zu stehen, seine Wahlen so zu treffen und seine Beziehungen so zu gestalten, dass ein „offener, vibrierender, atmender“ Draht zu den Menschen und Dingen entsteht (Rosa 2016, S. 26). Das Erleben einer solchen „antwortenden“ Beziehung nennt Rosa „Resonanz“. Dabei meint Resonanz eine Beziehung, in der sich „Subjekt und Welt gegenseitig berühren und zugleich transformieren“ (Rosa 2016, S. 298). Die Welt kommt auf den Menschen zu, der Mensch öffnet sich der Welt, und in einem unverfügbaren Prozess (weil sich Resonanz nie erzwingen lässt, im Gegenteil sie geht kaputt, wenn man versucht sie zu produzieren; Rosa 2018a) verändern sich alle Beteiligten, sie werden einander „anverwandelt“ und transformieren sich gegenseitig, weil Resonanz immer gegenseitiges Mitschwingen und Austausch bedeutet (Rosa 2018b).

Die menschliche Angewiesenheit auf Beziehungen hat ganz *unterschiedliche Qualitäten*. Moreno hat bereits 1936 bei der Vorstellung seines *Modells des Sozialatoms* darauf verwiesen, dass es so prinzipielle qualitative Unterschiede zwischen Beziehungen gibt, dass daraus unterschiedliche Sphären des sozialen Atoms entstehen. In seinem Artikel zur „Organisation des sozialen Atoms“ spricht er von einem „sozialen Kern“ des Atoms, in dem die Beziehungen zu emotional bedeutsamen Partner*innen angesiedelt sind. Dieser Kern ist durch eine „soziale Schwelle“ vom sogenannten „Bekanntschaftsvolumen“ getrennt. Darüber hinaus gibt es in diesem Entwurf Personen, die als „Massensymbole“ verzeichnet sind, zu denen aber (noch) keine relevante emotionale Beziehung besteht (Moreno 1936, S. 85f.). Nussbaum unterscheidet in ihrem Entwurf drei andere Arten der Zugehörigkeit. Sie spricht von der Fähigkeit „mit anderen und für andere zu leben“, von der Fähigkeit in einer Gesellschaft auf der Grundlage von „Selbstachtung und [...] Nichtdemütigung“ zu leben und von der Fähigkeit „in Rücksicht auf Tiere, Pflanzen und Natur und in Beziehung mit diesen zu leben“

(Nussbaum 2011, S. 42). Ihr folgend sollen drei Dimensionen der Einbindung und der Angewiesenheit betrachtet werden, die alle drei als Teil der Soziometrie verstanden werden können, die ja die Suche nach einem guten, passenden Ort in den jeweiligen Bezugssystemen aufwirft und zu beantworten versucht.

- Der Mensch ist angewiesen auf *intime Bindungserfahrungen*.
- Der Mensch ist angewiesen an *sozialen Kontexten* teilhaben zu können.
- Und der Mensch muss im großen Rahmen seiner *ökologischen Einbindung* als Mitwesen von Tieren, Pflanzen und dem ökologischen Gesamtgefüge seinen Platz finden.

Die Sehnsucht nach Bindung

Die erste Dimension der Einbindung lässt sich mit Hilfe der Resonanztheorie und der Bindungstheorie präzise beschreiben. Hartmut Rosa spricht in seinem Resonanzansatz von unterschiedlichen Resonanzsphären und Resonanzachsen. Der hier in den Blick genommene Bereich von Beziehungen wird von ihm auf einer ersten, „*horizontalen Resonanzachse*“ verortet. Es sind zum einen Beziehungen, die zum familialen Bereich gehören und die durch die *erotische Liebe* und die *Eltern-Kind-Beziehung* konzeptualisiert werden. Die massive Idealisierungsgefahr, die in dieser Konstruktion steckt, ist an dieser Stelle nicht unser Thema, vielmehr geht es jetzt gerade um diese Sehnsucht, die Menschen ins Leben zieht. Und *Familie* ist in der Moderne ein „*Resonanzhafen*“ *par excellence*. Sie soll der „Anker für Empathie, Hingabe, Zuwendung, Sinn [und] Bedeutung“ sein (Rosa 2016, S. 342) und sie kann diese Sehnsüchte auf sich ziehen, weil sich in ihr die Hoffnungen auf „reine bedingungslose, romantische Liebe“ (Rosa 2016, S. 345) und jene auf eine Kindheit, in der sich „Kinder geliebt, gemeint, getragen und geborgen fühlen“ (Rosa 2016, S. 350), treffen.

Zum anderen gehören in diesen Bereich *Freundschaften*, Beziehungen also, die Intimität versprechen, die aber von rechtlichen und politischen Verbindlichkeiten ebenso befreit sind wie von Alltagskontexten und von der „(Pflicht zu) körperlicher Nähe“ (Rosa 2016, S. 353-362, hier S. 355). Die Freundschaft ist dabei nicht nur ein Zweck an sich, sondern sie hat aufgrund der dreifachen Entlastung auch das Potential, den Resonanzhafen der Familie vor dem Kollaps durch Idealisierung und Überforderung zu schützen (Rosa 2016, S. 356). Als wunderbares Bild für die menschliche Sehnsucht nach glückenden Familien- und Freundesbanden bietet Hartmut Rosa den Blick auf Schillers Werk an. Als wenn es Friedrich Schiller gedämmert hätte, dass sich die „gebündelten (sozialen) Resonanzwartungen [...] nicht, oder jedenfalls nicht alleine [in der Familie] erfüllen“ lassen, stellt er seiner Ballade „Die Glocke“, in der die Familienbande besungen werden, „Die Bürgerschaft“ an die Seite, in der die Freundschaft „als Signum des Humanen schlechthin“ entfaltet wird (Rosa 2016, S. 353).

Aus psychodynamischer und entwicklungspsychologischer Sicht wird die Bedeutung dieses Bereichs intimer Beziehungen *bindungstheoretisch* durchbuchstabiert (vgl. Schacht & Hutter 2016, S. 205-207). Die Bindungstheorie hat belegt, dass es eine „biologische Notwendigkeit“ gibt, „mindestens eine Bindung auszubauen, deren Funktion es ist, [existentielle] Sicherheit zu geben“ (Grossmann & Grossmann 2012, S. 70). Karin und Klaus Grossmann gehen davon aus, dass Bindungsbeziehungen „genetisch eingepflanzt“ sind. Sie folgen einem „offenen Programm“ das sich dann in den konkreten Beziehungserfahrungen erfüllt und ausdifferenziert (Grossmann & Grossmann 2012, S. 66). Genau wie die Resonanztheorie betont auch die Bindungstheorie, dass Bindung ein gemeinsam hervorgebrachter und gemeinsam erlebter und gestalteter Prozess ist. Sie entsteht aus dem Handeln des Säuglings bzw. Kleinkindes und reziprokem Handeln der Bezugspersonen. Das Kind zeigt Bindungsverhaltensweisen „wie Anblicken und Anlächeln, gerichtete Laute, gerichtetes Weinen, Greifen nach und Festhalten an einer Person und schließlich [...] Hinterher-Krabbeln, -Rutschen und -Laufen“ (Zulauf Logoz 2012, S. 785). Heidelese Als spricht gar von „entrainment“ und meint

damit, dass „der Kreislauf, die Atmung, die Wärmeregulation des Säuglings [...] wie Eisenbahnwagen an den elterlichen Körper angekoppelt“ werden (zit. in: Grossmann & Grossmann 2012, S. 118). Tragfähige Bindung entsteht aber erst dann, wenn dieses Bindungsverhalten durch ein angemessenes Elternverhalten beantwortet wird. Ein zentraler Befund der Bindungstheorie ist, dass aus diesem intensiven Bindungserleben relevante innerpsychische Strukturen werden. Am Ende eines Generalisierungsprozesses steht ein ausgereiftes internalisiertes Arbeitsmodell, das die Weltsicht einer Person auf ihre wichtigsten Beziehungen abbildet. „Wesentliche Aspekte“ sind seine Vorstellungen davon „wer ihre Bindungspersonen sind, wo sie sie finden könnte und welche Erwartungen sie hinsichtlich ihrer Reaktion auf sich selbst hat“ (Bowlby zit. In: Grossmann & Grossmann 2012, S. 439). Im Laufe des Lebens geht es dann nicht nur darum, die Beziehung zu den primären Bezugspersonen abzubilden, vorherzusagen und zu organisieren, sondern das innere Arbeitsmodell wird ausgeweitet und es wird immer dann relevant, wenn es darum geht, intime Beziehungen zu gestalten.

Begleiten wir Menschen in diesem Bereich bei der Frage, was für sie gutes Leben sein könnte, dann kommen auch hier wieder sehr konkrete Fragen auf den Tisch.

- Im Kern geht es um die Frage, wem die Betroffenen *wirklich nahestehen*, wo sie sich aufgehoben, angenommen und getragen fühlen.
- Mit dem Blick auf das soziale Atom weitet sich die Perspektive mit der Frage nach Menschen im „*Bekanntschafsvolumen*“, mit denen jemand gerne den Kontakt intensivieren würde.
- Mit der Frage nach Bindungspersonen ist die Frage nach *Beziehungsqualitäten* untrennbar verbunden, die Menschen in ihrem intimsten Umfeld gerne entwickeln und erleben würden. In der Paarberatung ist es einer der alltäglichsten Kontrakte, gemeinsam herauszufinden, wie Paare sich nahe sein möchten und wie sie ihren gemeinsamen Bindungsraum gestalten wollen.
- Wichtige Spielräume entstehen dort, wo es möglich wird, *familiale Bindungsbeziehungen und Freundschaftsbeziehungen als ganz unterschiedliche, sich ergänzende Beziehungsräume* zu verstehen, statt diese zueinander in Konkurrenz zu setzen. Genauso wie sich die Frage nach dem guten Leben nur durch ein Netz von Fähigkeiten beantworten lässt, kann die Frage nach tragenden Beziehungen in den seltensten Fällen durch eine einzige Person beantwortet werden.

Teilhabe und Einbindung

Mit Blick auf Familien wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass diese intimen Räume überhitzen, wo sie allzu sehr abgeschottet werden (Sennett 1986; Rosa 2016, S. 351). Gleichzeitig würden aber auch vielfältige Begegnungen verunmöglicht, wenn sie sich daran messen lassen müssten, ob sie die Intimität einer Bindungsbeziehung erreichen. Es ist die Bedeutung des *Bekanntschafsvolumens* im Sozialatom, hier einen Bereich von Beziehungen zu identifizieren, in dem Kontakte begrenzter Reichweite möglich und gewollt sind. Das Fußballspiel der eigenen Kinder, das zusammen mit anderen Eltern angeschaut wird, die mit Arbeitskolleg*innen verbrachte Mittagspause, der gemeinsame Abstecher in ein Café, der sich am Rande eines Kongresses ergibt, das Gespräch am Gartenzaun in der Nachbarschaft ...

Martha Nussbaum markiert in ihren Capabilities einen Bereich, der anonym ist als die eben beschriebenen Szenen. Ihnen liegt jeweils noch eine bewusste Wahl zugrunde, beispielsweise gemeinsam in ein Café zu gehen oder darauf zu verzichten. Nussbaum verweist zurecht darauf, dass Menschen auch dort in gesellschaftlicher Einbindung leben, wo sie dies nicht wählen. Dann geht es darum, an gesellschaftlichen Prozessen teilhaben zu können, ohne aus der Anonymität der Gruppe hervorzutreten, aber auch ohne ausgeschlossen zu werden. Die Themen sind hier *Teilhabe und Nichtdiskriminierung*. Hartmut Rosa denkt in seinem Sprachspiel darüber nach, wie der politische

Raum zur Resonanzsphäre werden kann, in der die Resonanzdrähte zwischen den unterschiedlichen Playern und Gruppierungen nicht blockiert werden (Rosa 2016, S. 362-380, hier: S. 364).

Für die Suche nach dem guten Leben stellen sich unter anderem diese Fragen:

- Welche *Zugehörigkeiten* sind einem Menschen jenseits seiner Bindung an Freunde und Familie wirklich wichtig?
- Welche *Interessen* möchte ein Mensch verwirklichen und wo sind *Andockstellen*, um mit diesen Zielen nicht allein zu bleiben?
- Welche *Strategien der Solidarisierung und Selbstbehauptung* gibt es, wenn man als Angehörige* einer Minderheit mit dem Damoklesschwert der Diskriminierung leben muss?
- Wie lässt sich *Teilhabe* in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Subsystemen (zum Beispiel Mobilität, Information, Arbeit, Unterstützungssysteme) herstellen und aufrechterhalten?

Der Mensch als cosmic man und homo oecologicus

Moreno hat vehement dafür plädiert die Einbindung des Menschen nur ja nicht zu eng zu definieren. Für ihn war der einzig denkbare Kontext der „*cosmic man*“. 1937 formuliert er im Vorwort der ersten Ausgabe der Zeitschrift Sociometry das Ziel, ein Verständnis des Menschen „nicht nur über den Weg der Biochemie und der Genetik, sondern auch über den Weg der vergleichenden Linguistik, der Mythologie, der Religion und der Geschichte von Kunst und Wissenschaft“ zu erreichen (Moreno 1937, S. 6). Später definiert er den Menschen als „das kosmische Tier“ (Moreno 1957, S. 16). Und rückblickend konstatiert er, schon früh die „Kosmodynamik“ als wesentliche Realität hinter der „Psycho- und Soziodynamik der menschlichen Gesellschaft“ erkannt zu haben. „Der Mensch ist ein kosmischer Mensch, nicht nur ein sozialer oder individueller Mensch“ (Moreno 1966, S. 108). Für die Gesamtkonzeption der Therapeutischen Philosophie Morenos ist dies ein wichtiger Aspekt, weil an der Definition des Menschen als cosmic man sowohl die *Ethik* als auch die *Gestaltungsspielräume* des Menschen hängen: Da der Mensch für Moreno nur eingebunden in die ganze Menschheit und den Kosmos gedacht werden kann, ist *jeder Mensch Mitschöpfer*in der Welt* und damit auch prinzipiell *mitverantwortlich für diese Welt*.

Auch Rosa weist darauf hin, dass Menschen nicht nur dort Erfahrungen machen können, wo sie auf andere Menschen treffen, sondern dass auch die Sphären von Religion, Natur, Kunst und Geschichte resonant sein, aber auch verstummen können. Er spricht hier von „*vertikalen Resonanzachsen*“. *Religion* konzipiert die Gottesbeziehung als Inbegriff einer antwortenden Welt (Rosa 2016, S. 435-453). In Ideen wie der einer „Harmonie des Kosmos“, von „Stimmen des Meeres“ oder unserem „Eingebundensein in die Natur“ wird der Raum der *Natur* als Resonanzraum konzipiert (Rosa 2016, S. 472). Im Bereich der *Kunst* geht es vor allem um ästhetische Resonanz (Rosa 2016, S. 472-500). Und schließlich beschreibt Rosa auch den Raum der *Geschichte* als Resonanzachse: Wo Vergangenheit und Zukunft in der Gegenwart in einen Dialog treten, kann ihre Bedeutung unmittelbar erfahren werden und den Menschen verändern (Rosa 2016, S. 500-514, hier: S. 505).

Moreno, Rosa und Nussbaum formulieren alle das Wissen darum, dass der Mensch aus seiner universellen Verankerung herausfallen kann, dass die vertikale Einbindung des Menschen zerbrechen kann, weil die Welt als Ganze stumm zu werden droht, und dass sich Menschen ihrer ökologischen Verantwortung nicht stellen und damit ökologische Katastrophen immensen Ausmaßes heraufbeschwören. Umgekehrt gibt es eine große Sehnsucht von Menschen, einen guten Platz in der Welt zu finden und ihr als einer Mitwelt und nicht als einer Gegenwelt zu begegnen. Auch daraus ergeben sich Fragen, die für die Suche nach einem guten Leben relevant sind:

- Kann ich die *Natur* als Raum nutzen und genießen, in dem ich zu mir selbst komme und mich als eingebettet erlebe?

- Gibt es „große Erzählungen“ (aus der *Geschichte*, der *Religion*, der *Philosophie*, der *Naturwissenschaft* etc.), in denen ich mich zuhause fühle und die mir das Gefühl geben, in einer geordneten und verstehbaren Welt zu leben?
- Erlebe ich mich mit meinem Lebensstil in *Einklang mit der Welt* oder lebe ich mit dem latenten schlechten Gewissen, dass mein ökologischer Fußabdruck letztlich eine Begegnungsabsage an die Welt ist?

3) Weltgestaltung

Martha Nussbaum identifiziert die Fähigkeit des Menschen Kontrolle über die eigene Umwelt auszuüben. Sie leitet davon zwei Bereiche ab, in denen Menschen ihre Welt gestalten oder zumindest mitgestalten können sollen. Dies ist zum einen der *individuelle Bereich*, den Nussbaum darüber beschreibt, dass ein Mensch Eigentum hat. Zum anderen ist es der *öffentliche Bereich*, in dem sie politische Mitbestimmung einfordert (Nussbaum 2019, S. 42). Beide Bereiche sind im Folgenden näher zu betrachten. Versucht man diese Fähigkeit des Menschen seine Welt zu gestalten mit Hilfe sozialwissenschaftlicher Theorien zu verstehen, so fallen von den oben benannten Quellen mindestens vier korrespondierende Ansätze ins Auge:

Antonovsky beschreibt die aktive *Weltgestaltung als zentralen Resilienzfaktor*. Er arbeitet das Erkennen eigener Handlungsspielräume (neben der Entwicklung einer Sinnperspektive und dem Verstehen der eigenen Situation) als einen von drei zentralen Schutzfaktoren heraus, die Menschen helfen, selbst schwerste Krisen zu überstehen. In seinem Band *Salutogenese* benennt er diesen Faktor als „Handhabbarkeit“. Er meint damit nicht, dass ein Mensch immer in der Lage sein könnte, sein Leben völlig im Griff zu haben. Im Gegenteil, die Resilienztheorie ist im Kern als Krisentheorie konzipiert. Aber gerade in der Krisensituation fragt *Antonovsky* nach Möglichkeiten, diese zumindest mitgestalten zu können. Gesund bleiben Menschen, die auch angesichts großer Herausforderungen der Überzeugung sind, „dass [sie] geeignete Ressourcen zur Verfügung [haben], um den Anforderungen zu begegnen“, mit denen sie konfrontiert werden (*Antonovsky* 1997, S. 35).

Die *Lerntheorie* identifiziert die *Überzeugung wirksam sein zu können als wesentlichen Faktor der Selbstentwicklung* und als wichtigen Wirkfaktor in psychosozialen Veränderungsprozessen. Der kanadische Psychologe *Albert Bandura* (1925-2021) hat den Begriff der Selbstwirksamkeitsüberzeugung im Rahmen seiner Beschäftigungen mit sozialem Lernen entwickelt. Dieser Begriff beschreibt die Erwartung eines Menschen, dass er einen anstehenden Prozess erfolgreich beeinflussen und ein angestrebtes Ergebnis erreichen kann. Das wichtige an *Banduras* Theorem ist, dass Menschen, die an ihre eigene Selbstwirksamkeit glauben, tatsächlich wirksamer und erfolgreicher sind als andere. Sie nehmen Herausforderungen an, setzen sich höhere Ziele, investieren mehr in ihr Erreichen und erzielen erfolgreichere Ergebnisse. Umgekehrt ist die Erfahrung Welt mitgestalten zu können die wichtigste Quelle der Selbstwirksamkeitserfahrung. „Das Erlebnis, durch eigene Anstrengungen ein Ziel zu erreichen, bewirkt, dass man sich auch in Zukunft für fähig halten wird, schwierige Aufgaben zu bewältigen“ (*Stangl*, 2022e). Sich mit Menschen auf den Weg zu machen, die eigene Realität – und sei es nur minimal – mitgestalten zu können, kann sie also auf einen sich selbst verstärkenden Weg bringen.

Vor dem Hintergrund der *Psychodramatheorie* fällt, wenn man über Weltgestaltung nachdenkt, *Morenos Handlungsbegriff* auf. Bereits in seinen Frühschriften konzipiert er seine therapeutische Philosophie als Handlungstheorie. Doch nicht nur der eigene Ansatz, sondern auch das Menschenbild ist bei *Moreno* ohne seinen Handlungsbegriff kaum zu verstehen. Er verankert ihn mit dem Begriff des Handlungshungers in seiner Entwicklungstheorie. So konstatiert er einen bereits vor der Geburt einsetzenden Aktionshunger, der der bleibende Motor der kindlichen Entwicklung ist. Handlung ist der Modus, in dem sich für das Kind die Welt erschließt. Diese Grunddisposition, sich handelnd zu

erfahren, bleibt, so Morenos Überzeugung, das ganze Leben lang bestimmend und „sucht ständig nach situativen Gelegenheiten, um sich auszudrücken“ (Moreno & Moreno 1959, S. 98; vgl. Hutter 2000, S. 51f.).

Auch Hartmut Rosa nimmt in seiner Resonanztheorie die *Weltgestaltung als wesentliche Chance der Resonanzerfahrung* in den Blick. Er fragt immer wieder kritisch nach dem Modus, in dem der Mensch zur Welt in Beziehung tritt. Wo die Welt nur genutzt und benutzt wird, zerstört dies den Resonanzdraht, der so lebensnotwendig für den Menschen ist. Rosa spricht dann von einer Krise der Weltbeziehung und vom Verstummen der Welt (Rosa 2016, S. 707-722). Aber dennoch bleibt die Weltbeziehung der einzige Ort, an dem Resonanzerfahrungen möglich sind. Wo aus dem Wunsch, die Welt zu benutzen, die Anverwandlung der Welt wird, verbunden mit der Bereitschaft, sich selbst in diesem Prozess zu verändern, dort können die *Welt der Dinge*, aber auch *Arbeitsprozesse* zu Resonanzsphären werden (Rosa 2016, S. 381-402).

Die eigene Welt

Kontrolle der eigenen Umwelt (Nussbaum), Handhabbarkeit (Antonovsky), Selbstwirksamkeit (Bandura), Handlungshunger (Moreno) und Weltanverwandlung (Rosa) sind immer an reale Kontexte gebunden, in denen sie sich verwirklichen und so erfahrbar werden können. An dieser Stelle sollen *drei solcher Kontexte* unterschieden und voneinander abgegrenzt werden. Nussbaum charakterisiert den innersten dieser Kreise kurz als Möglichkeit Eigentum zu besitzen (Nussbaum 2011, S. 42). In einem älteren Aufsatz hat sie formuliert, dass sich Menschen „im Großen und Ganzen als Wesen [erkennen], die zumindest *einen gewissen eigenen Bereich* haben möchten, einen kleinen Raum, in dem sie sich bewegen, einige spezielle Dinge, die sie benutzen oder lieben können“ (Nussbaum 1999, S. 196).

Rosa eröffnet in seinem Nachdenken über „diagonale Resonanzachsen“ (Rosa 2016, S. 381) den gesamten Bereich der *Beziehungen zu unbelebten Objekten* als Raum, in dem sich Menschen als verbunden und gestaltend erleben können. Programmatisch ist für ihn Joseph Freiherr von Eichendorffs Gedicht „Wünschelrute“, in dem es heißt: „Schläft ein Lied in allen Dingen / Die da träumen fort und fort / Und die Welt hebt an zu singen / Triffst Du nur das Zauberwort“ (Eichendorff zit. in: Rosa 2016, S. 387f.). Weil Dinge „in das Lebens- und Weltganze“ eingebettet sein können (Rosa 2016, S. 392), fragt Rosa danach, wie es möglich ist, sich Dinge anzuverwandeln und sie zum Sprechen zu bringen (Rosa 2016, S. 393).

Für eine psychosoziale Arbeit, die sich an der Frage nach dem guten Leben zu orientieren versucht, ergeben sich daraus wichtige Fragen.

- Zum einen ist das die Frage nach dem Raum. Diese Frage kann sehr konkret, aber auch übertragen gestellt werden. Sie fragt nach dem *eigenen Raum*, dem Rückzugsort, dem sicheren Ort, dem Sehnsuchtsort etc.
- Nahe an Nussbaums Formulierungen ist aber auch nach *Eigentum* zu fragen. Dies kann die Frage nach „genug Eigentum“ und materieller Versorgung sein.
- Es kann aber auch die Frage nach *bedeutsamem Eigentum* sein, nach Lieblingsstücken, Lieblingskleidung, nach Erbstücken und allen mit Bedeutung aufgeladenen Gegenständen, die – aus welchen Gründen auch immer – für einen Menschen singen und klingen.

Arbeit als Weltgestaltung

Rosa konzeptualisiert auch den Raum der Arbeit als potenzielle Resonanzsphäre. Ihm ist sehr wohl klar, dass dieser Raum in der Moderne als „erbarmungslose kompetitive Welt“ konzipiert und dadurch auch immer wieder korrumpiert wird (Rosa 2016, S. 402). Er bleibt dennoch ein resonanzfähiger Raum, in dem es zu einer vibrierenden Beziehung zwischen Menschen und in

Aktivitäten kommen kann. Um dies zu sichern, wählt Rosa einen *weiten Arbeitsbegriff*, mit dem er unterschiedliche Vorgänge subsumiert, bei denen der Mensch die Welt schaffend verändert. Es ist wichtig, diesen positiven Blick auf Arbeit zu erhalten, weil die Arbeitswelt für fast alle Menschen über Jahre und Jahrzehnte hinweg zu ihren wichtigsten Lebenswelten gehört. Das gute Leben gänzlich an den Arbeitswelten vorbei finden zu wollen, ist, zumindest wenn man eine Vollzeitstelle hat, schon rein zeitlich eine Herausforderung. Viel hilfreicher ist es, danach zu fragen, was geschehen muss, damit Arbeit ein Ort wird, an dem Beheimatung, Selbstverwirklichung und Weltgestaltung erlebt werden können (vgl. Hutter 2017, S. 246-255. Hier: S. 247). Dies gelingt leichter, wenn unterschiedliche Facetten der Arbeit gemeinsam in den Blick genommen werden. So plädiert *Frigga Haug* dafür zur Präzisierung, aber auch zur Korrektur des bestehenden Arbeitsbegriffs vier Sektoren gleichberechtigt Raum und Zeit einzuräumen, wenn man von Arbeit spricht: „Es sind dies 1) die *Erwerbsarbeit*, die auf die Produktion aller notwendigen Lebensmittel ausgerichtet ist; 2) der Bereich der *Reproduktion*, in dem in unterschiedlichsten Dimensionen wie Erziehung, Pflege oder Haushalt (Care-Arbeit) geleistet wird; 3) die *Kulturarbeit*. Sie ist Arbeit an sich selbst, durch die im Sinne lebenslangen Lernens die eigenen Potentiale entdeckt und zur Entfaltung gebracht werden können. [...] 4) Schließlich bedarf es Raum und Zeit, „in die *Gestaltung von Gesellschaft* einzugreifen, also [sich] politisch zu betätigen“ (Haug 2008, S. 20)“ (Hutter 2017, S. 255).

Hinterlegt man einen solchen weiten und positiven Arbeitsbegriff, dann können leicht Fragen formuliert werden, wie Arbeit zu einem Ort und zu einem Bestandteil guten Lebens werden kann.

- Welche Bereiche von Arbeit spielen im Leben der Betroffenen eine Rolle? Gibt es *Erwerbsarbeit* in einem Umfang, dass er zu den Vorstellungen des guten Lebens passt?
- Inwieweit sind unterschiedliche Arbeitsbereiche im Sinne Frigga Haugs, aber auch Arbeit, Familienzeit und Freizeit miteinander *ausbalanciert*?
- Gilt für die aktuelle Arbeit, dass sie ein *beziehungsreicher Ort und ein Raum der Selbstverwirklichung und Selbstwirksamkeit* ist?

Politisches Leben

Der dritte Kontext, in dem Menschen fähig sind, das eigene Potential zur Weltgestaltung zu erleben, ist der Bereich des politischen Lebens. Deshalb fordert Nussbaum für jeden Menschen die Möglichkeit sich „effektiv an politischen Entscheidungsprozessen zu beteiligen, die das eigene Leben bestimmen“ (Nussbaum 2011, S. 42). Sie markiert damit einen Raum, der in psychosozialen Formaten eher weniger in den Blick kommt, der aber für die Frage nach dem guten Leben eine große Rolle spielt. Insofern können Fragen wie die folgenden beratungs-, supervisions- und therapie relevant sein:

- Wie setzen Sie sich auf der *politischen Ebene* für Ihre Interessen ein?
- Möchten Sie diesen politischen Raum für sich nutzen?
- Welche anderen *politischen Player* sollten oder möchten Sie auf der Suche nach einer guten Lösung berücksichtigen?

4) Spiel, Humor und Muße

Besonders originell, aber auch sehr erhellend ist Nussbaums Ansatz, wo sie das Thema des Spiels als so bedeutsam gewichtet, dass sie es auf der Liste der zehn zentralen menschlichen Fähigkeiten verzeichnet. Tatsächlich findet sich dieser Bereich kaum in anderen Theorien wieder. Allein die Glücksforschung widmet der Frage nach dem Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Freizeit immer wieder ihre Aufmerksamkeit, ohne aber wirklich weltbewegende Befunde zutage zu fördern. Und doch gibt es einen Autor, dessen Werk wie geschaffen dafür zu sein scheint, Nussbaums These detailreich zu belegen, dass Lachen, Spielen und die Freude an freier Zeit urmenschlich sind. Es ist

Johann Huizinga mit seinem 1938 publizierten Buch „Homo ludens“. Darin geht er der Annahme nach, dass die Bezeichnung „Homo sapiens“ als charakterisierende Beschreibung des Menschen nicht ausreicht. Auch die Rede vom schaffenden Menschen, vom „Homo faber“, schließt die Lücke nicht, die Huizinga sieht. So schlägt er vor, den Menschen mit einem theoretischen Dreiklang zu beschreiben: Er ist das denkende Wesen, er ist das schaffende Wesen, er ist aber auch – und darum dreht sich sein Buch – eine spielende Spezies: der Mensch ist der „Homo ludens“. Huizinga führt in seiner Studie aus, was schon *Friedrich Schiller* in seinem 15. Brief „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“ erfasst hat: „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“ (Huizinga 1956, S. 13; vgl. zu diesem Abschnitt auch: Hutter 2017, S. 175-182). Bei genauerer Betrachtung wird deutlich, dass das Spiel als Phänomen gar nicht so leicht zu beschreiben ist. Einige grundlegende Charakteristika lassen sich aber benennen:

- Spiel ist vor allem „ein *freies Handeln*“. „Befohlenes Spiel ist kein Spiel mehr“ (Huizinga 1956, S. 16).
- Schon Aristoteles bescheinigte dem Spiel eine *reinigende Kraft*: Wir könnten uns, wie im wohligen Bad, so auch im Spiel von den ungeliebten Gefühlen des Alltags säubern (vgl. Flitner 1998, S. 21). Das Spiel schafft ein Gegengewicht zur instrumentellen Logik der Arbeitswelten und rückt so wieder zurecht, was in der Ernsthaftigkeit des Alltags „verrückt“ (ge)worden ist.
- Im Spiel liegt auch die Möglichkeit der *Entgrenzung und der Selbstvergessenheit*. Das wird am deutlichsten dort, wo es seine Dynamik entfaltet und die Spielenden mitreißt. Dort zeigt sich die Nähe des Spiels zum Flow (s.o.). Natürlich führt nicht jedes Spiel in einen Flowzustand, aber das Spiel hat das Potential, die Brücke in diesen Zustand der Weltvergessenheit und absoluten Präsenz zu bahnen.
- Eine weitere Bedeutung des Spiels ist, dass es *soziale Räume außerhalb der Intimität der exklusiven Partnerschaft und der Verzweckung der Arbeitswelten* aufspannt. Dadurch entsteht eine eigene Dynamik, die Zugehörigkeit und Einbindung jenseits von Partnerschaft und Arbeit ermöglicht.
- Vor allem aber fällt immer wieder die *Zweckfreiheit* des Spiels ins Auge. Spielen bedeutet etwas nur um seiner selbst willen zu tun, nicht weil ich es tun muss, nicht weil ich Geld damit verdienen muss, nicht weil ich mich schützen oder weil ich ein Problem lösen muss spiele ich, sondern weil ich mich allein oder zusammen mit anderen dem Spiel hingeben möchte.

Nussbaum zielt wohl primär auf den zuletzt genannten Aspekt der Zweckfreiheit ab, wenn sie für den Menschen einen nicht verzweckten Raum der Entfaltung und Rekreation einfordert. Gerald Hüther und Christoph Quarch (2016) sekundieren in ihrem Buch „Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als funktionieren ist“ in dem sie das Spiel als Lebenskunst propagieren: „Wenn wir zu spielen aufhören, hören wir auf, das Leben in all seinen Möglichkeiten zu erkunden. Und damit verspielen wir die Potenziale, die in uns stecken. Wer dem Leben nicht spielerisch begegnet, den erstickt es mit seinem Ernst“ (Hüther & Quarch 2016, S. 17). Das Gegengift ist aus ihrer Sicht eine „spielerische Grundhaltung“ die den Kern des Spieles schützt: „ein freies Miteinander, bei dem die Menschen einander nicht instrumentalisieren [...]. Es geht um eine Grundhaltung zum Leben, die sich aufs Spiel zu setzen wagt, sich offenhält für neue Horizonte und ungeahnte Perspektiven, die den Mut aufbringt für Kokreativität und ungewöhnliche Lösungen“ (Hüther & Quarch 2016, S. 167f.). In Schach gehalten werden müssen dafür die „Parameter instrumenteller Vernunft: Effizient, Produktivität, Profitabilität [und] Funktionalität“ (Hüther & Quarch 2016, S. 168).

Ein Blick in die Antike zeigt, wie sehr sich Arbeit (als Sphäre der instrumentellen Vernunft) und Freizeit, Arbeit und Muße, oder auch Arbeit und Spiel gegenseitig kontrastieren. Er zeigt auch, dass die heutige Gewichtung der Arbeit als einem zentralen Bereich der Selbstverwirklichung nicht die einzig mögliche Betrachtungsweise ist. „In der griechischen und römischen Tradition findet man eine

völlig andere Bedeutungsakzentuierung zwischen Muße und Arbeit als sie heute Gültigkeit beansprucht. Arbeit war gerade der Teil, der nach Möglichkeit an Abhängige delegiert wurde. Die Etymologie der entsprechenden Termini spricht eine deutliche Sprache: Im Lateinischen heißt Arbeit „*negotium*“. Es ist die negierte Form von „*otium*“, was so viel wie Muße, Freizeit oder auch Ruhe bedeutet. Arbeit („*nec-otium*“) ist also Nicht-Muße. Auch die griechische Sprache kennt analoge Bildung für Arbeit (gr.: „*σχολια*“). „*Scholia*“ bedeutet Anhalten, Muße oder freie Zeit. Entsprechend meint „*ascholia*“ Ruhelosigkeit, Beschäftigung oder auch Behinderung. Im Deutschen findet sich diese Spur noch im Begriff der „Un-Ruhe“ (Arendt 2002, S. 25). Arbeit war also einmal ein Negativum, eine Abwesenheit von Muße. Umgekehrt zeichnete sich der freie Mensch damals gerade durch seine Möglichkeit aus, sich befreit von Arbeit der Mitgestaltung des politischen Raumes, der Kultur und der Religion widmen zu können“ (Hutter 2017, S. 253f.).

Für die Prozesse in Beratung, Therapie, Supervision, Coaching und anderen Formaten ergeben sich vor dem Hintergrund wesentliche Frageperspektiven:

- Wie ist es um die sogenannte *Work-Life-Balance* bestellt? Wo sind Räume außerhalb von Arbeitskontexten, in denen Selbstverwirklichung, Einbindung und Weltgestaltung möglich werden?
- Haben diese Räume die Kraft, dass sie *reinigend und heilend* wirken? Sind sie Kraftquellen, an denen sich ein Mensch wirksam und nachhaltig regenerieren kann?
- Wo erleben Menschen, dass sie etwas *zweckfrei*, nur um des eigenen Handelns willen machen?
- Welche Momente oder Kontexte haben das *Potential einen Flowzustand* hervorzurufen, in dem die Eigendynamik des Geschehens so kraftvoll trägt, dass sie von außen nicht mehr angefragt werden kann?
- Mit Nussbaum wäre immer auch sehr konkret danach zu fragen, wer einen Menschen zum *Lachen* und zum *Spielen* bringt. „Lachen und Spielen gehören [...] zu den tiefsten [...] Momenten unseres gegenseitigen Erkennens“ (Nussbaum 1999, S. 195).

5) Individualität, Sinn und das eigene Leben

Das letzte Feld, das auf der Suche nach dem guten Leben betrachtet werden soll, wird von Nussbaum als Bereich der „Praktischen Vernunft“ beschrieben. Sie bezieht sich hier auf Immanuel Kant, der in seiner „Kritik der praktischen Vernunft“ der Frage nachgegangen ist, auf welche Prinzipien sich Menschen vernünftigerweise stützen können, wenn sie darüber nachdenken, was sie tun und lassen sollten. In diesem Sinne identifiziert Nussbaum eine Fähigkeit des Menschen, „eine Vorstellung vom Guten zu bilden und über die eigene Lebensplanung in kritischer Weise nachzudenken“ (Nussbaum 2011, S. 42). Ausgehend von dieser Formulierung gibt es zwei große Fragen, die an dieser Stelle gestellt werden sollen. Zum einen geht es um die *Sinnperspektive*, zum anderen um den *übersummativen Blick* auf die eigenen Antworten auf die Frage nach dem guten Leben. Beide Perspektiven müssen näher erläutert werden.

Die Frage nach dem Sinn

Unterschiedliche Theorien des guten Lebens treffen sich bei der Erkenntnis, dass der Mensch ein Sinnsucher ist und dass er die Sinnfrage nicht ein Leben lang ignorieren kann. Am ausdrücklichsten hat dies Viktor E. Frankl mit seiner *Logotherapie* ins Zentrum eines psychosozialen Ansatzes gestellt. So heißt eines seiner Bücher programmatisch „Der Mensch auf der Suche nach Sinn“ (Frankl 1959). Er stellte sich in seinem Werk mit aller Vehemenz gegen Freuds Satz, dass man krank ist, wenn „man nach Sinn und Wert des Lebens fragt“ (zit. in: Frankl 1959, S. 117). Stattdessen sieht er den Kern des Menschseins gerade in dieser Sinnsuche. So konstatiert Frankl, dass Menschsein immer bedeutet „über sich selbst hinaus und auf etwas gerichtet zu sein, das nicht wieder es selbst ist, auf etwas oder auf jemanden, auf einen Sinn, den es erfüllt, oder auf anderes menschliches Sein, dem es liebend

begegnet“ (Frankl 1959, S. 75). Diese Angewiesenheit auf ein sinnvolles Ziel kann dem modernen Menschen zum Problem werden, weil ihm „im Gegensatz zum Tier[...] keine Instinkte [sagen], was er muss; und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten [...] keine Traditionen mehr [sagen] was er soll“ (Frankl 1959, S. 13). Er darf und muss die Antwort selbstverantwortet geben.

Frankl steht mit seiner Position nicht allein. So hat *Aaron Antonovsky* als zweiten wichtigen Schutzfaktor (neben der Weltgestaltung) die *Entwicklung einer Sinnperspektive* beschrieben. Er spricht dabei von der Bedeutsamkeit, die ein Mensch einer Situation zu geben in der Lage ist und meint damit „das Ausmaß, in dem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet: dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind als Lasten, die man gerne los wäre“ (Antonovsky 1997, S. 35f.). Plakativer formulierte dies Nietzsche im zwölften Aphorismus seiner *Götzen-Dämmerung*: "Hat man sein warum? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem wie?" (Nietzsche 1889). Ein Satz, den sich Frankl fast wie ein Lebensmotto anverwandelte: „*Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie*“ (Frankl 1959, S. 92).

Auch in der *existenziellen Psychotherapie* Irvin D. Yaloms kommt der Sinnperspektive eine zentrale Bedeutung zu. Er identifiziert „Sinnlosigkeit“ als existentielle Tatsache, die zum Menschsein dazugehört. Die existentielle Wahrheit eines jeden Menschen ist, dass er und alle, die er liebt, sterblich sind und dass das Universum dem Menschen gegenüber gleichgültig ist. Damit ergibt sich das Dilemma eines sinnsuchenden Geschöpfes in einem Universum, das keinen eingeschriebenen Sinn hat, diesen zumindest nicht preisgibt, beziehungsweise das jede Sinnsetzung durch die Macht des Todes zu zerstören droht. Dies markiert die unkomfortable, aber sehr freie Ausgangslage für die Sinnsuche. Zum einen gibt die existentielle Analyse den Weg für individuelle Antworten frei: „Wenn es keinen vorbestimmten Plan für uns gibt, dann muss jeder von uns seinen eigenen Sinn im Leben konstruieren“ (Yalom 2000, S. 20, 498f.; Yalom 1999, S. 23). Zum anderen eröffnet sie *Spielräume für punktuelle und erfahrungsbezogene Antworten*. Und so identifiziert Yalom das Engagement als die „wichtigste [...] Antwort auf die Sinnlosigkeit“ (Yalom 2000, S. 563). „Die Suche nach einem Sinn muss ähnlich wie die Suche nach Glück indirekte Wege gehen. Sinn erwächst aus sinnvollem Tun“ (Yalom 1999, S. 22). „Man muss in den Fluss des Lebens eintauchen und die Frage [nach dem Sinn] davonschwimmen lassen“ (Yalom 2000, S. 568).

Schließlich wirbt auch *Schulz von Thun* für eine Sinnperspektive. Sein Vorschlag fügt dem Terrain der Sinnsuche noch einmal neue Optionen hinzu, weil er für einen narrativen und für einen retrospektiven Zugang zur Sinnfrage wirbt. Auch er identifiziert erfülltes Leben nicht in einer theoretischen Antwort auf die Sinnfrage, sondern in etwas, was er als „reichhaltig gelebtes Leben“ beschreibt (Schulz von Thun 2021, S. 64). Er unterstreicht diesen Fokus auf dem real gelebten und nicht einem erdachten Leben durch das Bonmot des Jesuitenpaters Nikolaus Bratschen „Wenn man nicht gelebt hat, macht das Sterben auch keinen Spaß“ (zit. in Schulz von Thun 2021, S. 66). Selbstverständlich suchen Menschen dieses gute Leben im realen Augenblick. Nichts ist so evident, wie wenn sich das Hier und Jetzt gut und richtig und erfüllend anfühlt. Es gibt aber auch „Lebensereignisse [...] die sich *erst im biografischen Rückblick* als bedeutsam, sogar als Sternstunden“ erweisen (Schulz von Thun 2021, S. 92). Deshalb weist Schulz von Thun darauf hin, dass man „Lebensfülle“ auch noch auf einer anderen Ebene als dem gerade gelebten Leben gewinnen kann, die er „*Ebene der Mentalisierung*“ nennt. Auf dieser Ebene geht es darum „was ich daran, vielleicht erst im Nachhinein, bemerkenswert finde, welche Zusammenhänge und Folgewirkungen ich erkenne, welchen Reim ich mir darauf mache“ oder „welches Narrativ ich daraus entwickle“ (Schulz von Thun 2021, S. 95). Der Theologe Wilhelm Bruners fasst dieselbe Perspektive in einer Maxime zusammen, die

er seinen Beratungen zugrunde legt. „*Das Leben ist eine Geschichte. Wir müssen lernen, sie gut zu erzählen*“ (Bruners, persönliche Mitteilung).

Damit ergeben sich neue Markierungen auf der Landkarte des guten Lebens.

- Dies ist zuerst die Frage, woran jemand sein *Herz hängen* möchte. Mit Yalom können wir Menschen in jedem psychosozialen Format dazu ermutigen klar zu bestimmen, wofür sie sich engagieren möchten. Engagement ist eine Frage der Wahl und der Entscheidung. Sinn ist erst in der Folge so einer Sinnsetzung erlebbar.
- Neben der *Sinnsetzung* gibt es aber auch eine „*Sinnentdeckung*“. Diese Perspektive lädt zu einer biografischen Arbeit ein, die darauf abzielt im Rückblick wichtige Momente, aber auch Zusammenhänge und Sinnlinien zu identifizieren und so die Sinnfrage zu beantworten.

Der Blick auf die ganze Karte

An dieser Stelle eröffnet sich noch eine weitere Perspektive auf die Landkarte des guten Lebens. Die Frage, durch welches Engagement ich mein Leben punktuell oder generell als sinnvoll und befriedigend erlebe, ist ja eine partikulare Frage. Sie tritt gleichberechtigt neben die anderen Fragen, ob ich mich als Person verwirklichen kann, ob ich mich als eingebunden erlebe, ob ich in der Lage bin, meine Welt zu gestalten und ob ich Inseln der Nicht-Verzweckung und des Spiels erlebe.

Gleichzeitig lässt sich die Frage nach dem Sinn aber auch auf die Landkarte selbst beziehen. Wenn ich am Ende meiner Abwägungen zum guten Leben meine Entscheidungen getroffen habe oder wenn ich an einem Punkt meiner Biografie auf die Landkarte schaue und überprüfe, in welchen Facetten ich gutes Leben verwirklicht habe, dann stellt sich die Frage, ob ich mit meiner *Gesamtsituation* zufrieden sein kann. Dabei geht es nicht um eine partikulare, sondern um eine *übersummativ* Perspektive. Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile. Auch das gute Leben besteht nicht aus der einen oder andern befriedigenden Beziehung, die ein Mensch dazugewinnen kann, oder aus einem bestimmten Projekt, dem sich ein Mensch verschreibt. Diese einzelnen Puzzlesteine gehören ohne Zweifel dazu, aber um die Frage positiv zu beantworten, ob jemand mit seinem Leben zufrieden ist, bedarf es auch eines Blickes auf das ganze Leben, auf das Zusammenspiel einzelner Aspekte und auf Muster, Bilder oder Strukturen, die sich erst aus der Vogelperspektive zeigen. Schulz von Thun fragt: „Angenommen, ich werde kurz vor oder nach dem Ende meines Lebens gefragt: ‚Und? Wie war’s?‘ - Was werde ich dann antworten?“ (Schulz von Thun 2021, S. 64). Martha Nussbaum hat in einer früheren Version ihrer Fähigkeitenliste eine Formulierung aufgenommen, die diesen übersummativen Blick sehr treffend ausdrückt. So beschreibt sie die Fähigkeit des Menschen „sein eigenes Leben und nicht das eines anderen zu leben“ (Nussbaum 1999, S. 201). Diese Formulierung erinnert an die von Martin Buber in seinen Chassidischen Erzählungen überlieferte Geschichte, Rabbi Sussja habe vor seinem Tod „die Frage der Fragen“ gestellt: „Vor dem Ende sprach Rabbi Sussja: ‚in der kommenden Welt wird man mich nicht fragen: ‚Warum bist du nicht Mose gewesen?‘ Man wird mich fragen: ‚Warum bist du nicht Sussja gewesen?‘“ (Buber 1990, S. 394).

Dieser Punkt stellt auf der Landkarte des guten Lebens einen Schlussstein dar, von dem aus noch einmal auf die Landkarte zu schauen ist. Ist das, was ich von hier sehe, eine passende Antwort auf die Frage, was mich ins Leben zieht? Ist das, was ich von hier sehe, zum jetzigen Zeitpunkt, für mich life worth wanting?



VIII) Psychosoziale Formate als Player im politischen Raum

Die Auseinandersetzung mit Martha Nussbaums Ansatz des Capability Approachs bietet die Möglichkeit, die vertrauten psychosozialen Formate in einen größeren gesellschaftlichen Rahmen einzubinden. Es könnte durchaus erstaunen, dass Nussbaums politisch-philosophische Kategorien so weitgehend kompatibel mit psychosozialen Theorien sind. Nussbaum versucht aus einem politischen Interesse heraus für die von ihr gefundenen Kategorien Schwellen zu beschreiben, „unterhalb derer die für den Menschen charakteristischen Tätigkeiten so reduziert ausgeübt werden, dass wir das entsprechende Leben zwar als ein menschliches, nicht aber als ein gutes menschliches Leben bezeichnen würden“ (Nussbaum 1999, S. 197). Aus ihrer Sicht ist es die Aufgabe der Politik, allen Menschen zu ermöglichen, diese Schwelle zu überschreiten, weil alle Menschen ein Recht auf ein gutes Leben haben. *Psychosoziale Formate können und vielleicht müssen sie dazu einen Beitrag leisten.*

IX) Literatur

- Antonovsky, Aaron (1997). Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Übersetzt von Alexa Franke. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Arendt, Hannah (2002). Vita activa oder Vom tätigen Leben. München & Zürich: Piper.
- Auhagen, Ann Elisabeth (Hg.) (2004). Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben. Weinheim/Basel: BeltzPVU.
- Beran, Johann (2014). Mehr Denkpausen einlegen. In: Der Standard vom 02.04.2014. <https://www.derstandard.at/story/1395363514600/mehr-denkpausen-einlegen>. Zuletzt abgerufen am 19.02.2022.
- Boal, Augusto (1979). Theater der Unterdrückten. Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Brucks, Melanie S & Jonathan Levav (2022). Virtual communication curbs creative idea generation. In: Nature 2022. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04643-y>. Zuletzt abgerufen am 29.04.2022.
- Buber, Martin (1990). Die Erzählungen der Chassidim. Zürich: Manesse Verlag.
- Buer, Ferdinand & Christoph Hutter (2010). Funktionieren und Glücklich sein – wie passt das zusammen. Dialog zwischen Ferdinand Buer und Christoph Hutter. https://www.efle-beratung.de/fix/files/910/doc/2010%20ISI%20Funktionieren%20und%20Gl%FCcklich%20sein_Buer_Hutter.pdf. Zuletzt abgerufen am 26.03.2022
- Csíkszentmihályi, Mihály (1997). Flow und Kreativität: Wie Sie Ihre Grenzen überwinden und das Unmögliche schaffen (German Edition). Klett-Cotta. Kindle-Version.
- Dewiki (2022). Artikel: Kreativität. <https://dewiki.de/Lexikon/Kreativit%C3%A4t>. Zuletzt abgerufen am 19.02.2022.
- Dgkv (2022). Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). <https://dgkv.info/act-co/akzeptanz-und-commitment-therapie-act/>. Zuletzt abgerufen am 19.02.2022.
- Die Konvivialistische Internationale (2020). Das zweite Konvivialistische Manifest. Für eine post-neoliberale Welt. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Dorsch, Friedrich, Hartmut Häcker & Kurt-Hermann Stapf (2022). Dorsch Psychologisches Wörterbuch. Stichwort Embodiment. Bern, Stuttgart & Toronto: Hans Huber. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/embodiment>. Zuletzt abgerufen am 05.03.2022.
- Eck, Angelika (2018). Von der Paradoxie des Wollenwollens zum sex worth wanting. In: Blickpunkt EFL-Beratung 10/2018. S. 24-35.
- Flitner, Andreas (1998). Spielen-Lernen. Praxis und Deutung des Kinderspiels. Zürich: Pieper.
- Foucault, Michel (1974). Nietzsche, die Genealogie, die Historie. In: Michel Foucault. Von der Subversion des Wissens, München: Carl Hanser. S. 83-109.
- Foucault, Michel (1992). Was ist Kritik? Berlin: Merve.
- Frankl, Viktor E (1959). Der Mensch auf der Suche nach Sinn. Zur Rehumanisierung der Psychotherapie. Stuttgart: Herder.
- Galamaga, Adam (2014). Philosophie der Menschenrechte von Martha C. Nussbaum. Eine Einführung in den Capabilities Approach. Marburg: Tectum Wissenschaftsverlag. Kindle-Version.
- Glasenapp, Jan (2014). Emotionen als Ressourcen. Ein Gespräch mit Jan Glasenapp. In: Televizion 27/2014/2. https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion/27_2014_2/Glasenapp_Emotionen%20als%20Ressourcen.pdf. Zuletzt abgerufen am 05.03.2022.
- Glasenapp, Jan (2018). Emotionen als Ressourcen in der psychotherapeutischen Praxis – eine Reise. In: PiD - Psychotherapie im Dialog 19/2018. Stuttgart: Thieme. S. 51-55.
- Grossmann, Karin & Klaus E. Grossmann (2012). Bindung – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Haug, Frigga (2008). Die Vier-in-einem-Perspektive. Politik von Frauen für eine neue Linke. Hamburg: Argument Verlag.
- Hüther, Gerald & Christoph Quarch (2016). Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als funktionieren ist. München: Hanser.
- Huizinga, Johan (1956): Homo Ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

- Hutter, Christoph & Michael Schacht (2014). Morenos Werk und eine allgemeine Theorie des Psychodramas. In: Werner Eberwein & Manfred Thielen (Hg.). Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit. Gießen: Psychosozial-Verlag. S. 183-198.
- Hutter, Christoph (2000). Psychodrama als experimentelle Theologie. Rekonstruktion der therapeutischen Philosophie Morenos aus praktisch-theologischer Perspektive. Münster: LIT
- Hutter, Christoph (2017). Männer. Rollen und gute Orte. Münster: LIT.
- Hutter, Christoph (2021). Beihilfe zum Suizid und deren Legalisierung – Zwischen Überzeugung, Einzelfall und gesellschaftlicher Verantwortung. Unveröffentlichtes Manuskript. Osnabrück. <https://www.efle-beratung.de/fix/files/910/doc/Christoph%20Hutter%20Beihilfe%20zum%20Suizid%20und%20deren%20Legalisierung%20Manuskript.pdf>. Zuletzt abgerufen am 13.03.2022.
- Hutter, Christoph (2022). Facetten der Pandemie – Beobachtungen eines Familienberaters. In: KEB Bamberg (Hg.). Mit Zuversicht aus der Krise Wie Corona unser Leben, unsere Gesellschaft und die Theologie verändert. Würzburg: Echter Verlag. S. 87-106.
- Kachler, Roland & Christa Majer-Kachler (2013). Gemeinsam trauern – gemeinsam weiterleben. Das Paarbuch für trauernde Eltern. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Kachler, Roland (2014). Hypnosystemische Trauerbegleitung. Ein Leitfaden für die Praxis. Heidelberg: Carl Auer.
- Kames, Helmut (2011). Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“. In: Polyloge. Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“. 18/2011. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_kames-ein-fragebogen-zur-erfassung-der-fuenf-saeulen-der-identitaet-polyloge-18-2011.pdf. Zuletzt abgerufen am 05.03.2022.
- Katzmair, Harald (2019). Das Psychodrama des Adaptiven Zyklus. Morenos „Lokometrie“ aus dem Gesichtspunkt der zeitgenössischen Komplexitätsforschung. In Roswitha Riepl & Christian Stadler (Hg.). Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie (ZPS). Sonderheft 11/2019. Wiesbaden: Springer. S. 257-269.
- Kleinplatz, Peggy J. & A. Dana Ménard (2020). Magnificent Sex: Lessons from Extraordinary Lovers. Routledge, Kindle Edition.
- Lenk, Hans (2005). Kreativität und Anverwandlung. In: Bauen + Wohnen Bd 92/2005. <http://doi.org/10.5169/seals-68522>. Zuletzt abgerufen am 19.02.2022.
- Metz, Johann Baptist, Lothar Kuld & Adolf Weisbrod (2000). Compassion, Weltprogramm des Christentums. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Meyer-Gerlach, Christa (2018). Brauchen wir eine Emotionstheorie für das Psychodrama? Szenisch kreative Therapie und Supervision im Diskurs mit aktueller Emotionspsychologie und Embodiment Forschung. Abschlussarbeit in der Fachausbildung zur Psychodrama-Leiterin am Institut für Soziale Interaktion Hamburg. Hamburg: Selbstverlag.
- Mitscherlich, Alexander & Margarete Mitscherlich (1977). Die Unfähigkeit zu trauern. München: Piper.
- Molcho, Samy (1983). Körpersprache. Wien: Mosaik Verlag.
- Moreno, Jakob L. & Zerka T. Moreno (1959). Psychodrama II. Beacon N.Y.: Beacon House Inc.
- Moreno, Jakob L. (1922). Das Testament des Vaters. Potsdam: Kiepenheuer.
- Moreno, Jakob L. (1924a). Rede über die Begegnung. Potsdam: Kiepenheuer.
- Moreno, Jakob L. (1924b). Das Stegreiftheater. Potsdam: Kiepenheuer. 2. Aufl. 1970. Beacon, N.Y.: Beacon House Inc.
- Moreno, Jakob L. (1936). Die Organisation des sozialen Atoms. In: Jakob L. Moreno (1981). Soziometrie als experimentelle Methode. Paderborn: Junfermann. S. 85-92.
- Moreno, Jakob L. (1937). Editorial Foreword. In: Sociometry. A Journal of Inter-personal Relations. Bd. I. 1-2/1937. Beacon N.Y.: Beacon House Inc. S. 5-7.
- Moreno, Jakob L. (1941). The Words of the Father. Beacon N.Y.: Beacon House Inc.
- Moreno, Jakob L. (1947). Note on ‚Models‘ of Reality. In: Sociatry. Journal of Group and Intergroup Therapy. Bd I. 1/1947. Beacon N.Y.: Beacon House Inc. S. 128.

- Moreno, Jakob L. (1957). Globale Psychotherapie und Aussichten einer therapeutischen Weltordnung. In: Ferdinand Buer (Hg.). Jahrbuch für Psychodrama, psychosoziale Praxis & Gesellschaftspolitik 1991. Opladen: Leske+Budrich. S. 11-44.
- Moreno, Jakob L. (1960). Creativity-Spontaneity-Cultural Conserves. In: Jakob L. Moreno & Helene H. Jennings et al. (Hg.). The Sociometry Reader. Illinois: The Free Press of Glencoe. S. 8-14.
- Moreno, Jakob L. (1966). Die Psychiatrie des Zwanzigsten Jahrhunderts als Funktion der Universalia Zeit, Raum, Realität und Kosmos. In: Hilarion Petzold (Hg.) (1977). Angewandtes Psychodrama. Paderborn: Junfermann. S. 101-112.
- Moreno, Jakob L. (1974). Die Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Moreno, Jakob L. (1995). Auszüge aus der Autobiografie. Hrsg. von J. D. Moreno. Übers. von M. Schacht. Köln: inScenario.
- Moreno, Jakob L., Moreno, Zerka T. & Moreno, Jonathan (1964). The First Psychodramatic Family. Beacon N.Y.: Beacon House Inc
- Nietzsche, Friedrich (1889). Götzen-Dämmerung. Oder: Wie man mit dem Hammer philosophirt. Leipzig: C.G. Naumann.
- Nussbaum, Martha (1999). Gerechtigkeit oder Das gute Leben. Frankfurt am Main: Edition Suhrkamp.
- Nussbaum, Martha (2011). Fähigkeiten schaffen. Neue Wege zur Verbesserung menschlicher Lebensqualität. Freiburg & München: Verlag Karl Alber.
- Oxfam Deutschland (2021). Das Ungleichheitsvirus. Wie die Corona-Pandemie soziale Ungleichheit verschärft und warum wir unsere Wirtschaft gerechter gestalten müssen. https://www.oxfam.de/system/files/documents/oxfam_factsheet_ungleichheitsvirus_062021.pdf. Zuletzt abgerufen am 26.03.2022.
- Petzold, Hilarion G. & Johanna Sieper (2012). „Leiblichkeit“ als „informierter Leib“ embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnis in der Integrativen Therapie. In: Hilarion G. Petzold (Hg.). Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Verlag Krammer. S. 243-321. Online: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf. Zuletzt abgerufen am 05.03.2022.
- Petzold, Hilarion G. (1982). Der Mensch ist ein soziales Atom. Integrative Therapie. Bd. 3. S. 161-165.
- Petzold, Hilarion G. (2003). Integrative Therapie. 3 Bde. Paderborn: Junfermann.
- Platon: Menon. <http://12koerbe.de/pan/menon.htm>. Zuletzt abgerufen am 31.03.2022.
- Raffelhüschen, Bernd (2021). Glücksatlas 2021, München: Albrecht Knaus Verlag.
- Rosa, Hartmut (2016). Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp: Frankfurt am Main.
- Rosa, Hartmut (2018a). Unverfügbarkeit. Wien: Residenz Verlag.
- Rosa, Hartmut (2018b). Fromm-Lecture 2018: „Die Quelle aller Angst und die Nabelschnur zum Leben: Erich Fromms Philosophie aus resonanztheoretischer Sicht“. https://www.fromm-gesellschaft.eu/images/pdf-Dateien/Fromm-Preis_2018/2018-11_EF-Lecture.pdf. Und auf YouTube unter: <https://www.youtube.com/watch?v=xVNzITzR8Co> Zuletzt abgerufen am 11.05.2019.
- Schacht, Michael & Christoph Hutter (2016). Mensch und soziokulturelles Atom – Haben und Sein. In: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie ZPS 02/2016. Wiesbaden: Springer VS. S. 199-212.
- Schacht, Michael (2009). Das Ziel ist im Weg. Störungsverständnis und Therapieprozess im Psychodrama. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schulz von Thun, Friedemann (2021). Erfülltes Leben. Ein kleines Modell für eine große Idee. München: Hanser.
- Sennett, Richard (1986). Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität. Frankfurt am Main: Fischer.
- Stangl, Werner (2022a). Kreativität – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/542/kreativitaet>. Zuletzt abgerufen am 19.02.2022.
- Stangl, Werner (2022b). Intelligenz und Kreativität. Werner Stangels test & experiment. <https://testexperiment.stangl-taller.at/testintelligenzkreativ.html>. Zuletzt abgerufen am 19.02.2022.
- Stangl, Werner (2022c). Default Mode Network DMN. <https://lexikon.stangl.eu/4373/default-mode-network-dmn>. Zuletzt abgerufen am 19.02.2022.

- Stangl, Werner (2022d). Divergentes Denken. <https://lexikon.stangl.eu/16043/divergentes-denken>. Zuletzt abgerufen am 19.02.2022.
- Stangl, Werner (2022e). Selbstwirksamkeit. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung>. Letzter Zugriff am 13.03.2022.
- Uniklinik Eppendorf (UKE 2021a). COPSY-Studie: Kinder und Jugendliche leiden psychisch weiterhin stark unter Corona-Pandemie. https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_104081.html. Zuletzt abgerufen am 26.03.2022.
- Uniklinik Eppendorf (UKE 2021b). COPSY-Studie. <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>. Zuletzt abgerufen am 26/03/2022.
- Wils, Jean-Pierre (2021). Sich den Tod geben. Suizid als letzte Emanzipation? Stuttgart: Hirzel.
- Workwise (2022). Was ist Kreativität? <https://www.workwise.io/karriereguide/soft-skills/kreativitaet>. Zuletzt abgerufen am 19.02.2022.
- Yalom, Irvin D. (1999). Die Liebe und ihr Henker & andere Geschichten aus der Psychotherapie. München: btb.
- Yalom, Irvin D. (2000). Existentielle Psychotherapie. Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Zulauf Logoz, Marina (2012). Bindung, Vertrauen und Selbstvertrauen. In: Zeitschrift für Pädagogik 58/6. Beltz Juventa: Weinheim & München. S. 784-798. www.pedocs.de/volltexte/2015/10475/pdf/ZfPaed_6_2012_ZulaufLogoz_Vertrauen_und_Selbstvertrauen.pdf. Zuletzt abgerufen am 26.03.2022.

X) Anhang: Wonach zu fragen wäre...

Selbstbewusstheit und Selbstrealisation

Körper

- Die Frage nach dem guten Leben beginnt mit der *Pflege und Kultivierung des eigenen Körpers* und der Fähigkeit Körperlichkeit in all ihren Dimensionen zu genießen. Hier kann man an Ernährung ebenso denken wie an Massagen, Sauna, den Gebrauch von Körperpflegeprodukte und vieles mehr.
- Auch das *Training des Körpers* kommt hier in den Blick. Es ist ja ein altes Wissen, dass ein gesunder Geist am liebsten in einem gesunden Körper wohnt. Diese Thematik ist heute nicht mehr zu diskutieren, ohne gleichzeitig die Ansprüche nach der Optimierung des eigenen Körpers zurückzuweisen. Gesellschaftlich verordneter *Fitnesswahn und Selftracking sind hier nicht gemeint*.
- Eine angrenzende Frage ist, ob der eigene Körper auch in seiner *Schönheit* genossen werden kann, ohne durch reflexhafte und ständige Erotisierung zum Tauschobjekt degradiert zu werden. Wo dies möglich ist, rückt auch die Frage nach der Inszenierung des eigenen Körpers in den Blick, die z.B. durch Kleidung oder Schmuck gepflegt werden kann.
- Eine besondere Rolle beim Genuss des eigenen und fremden Körpers nimmt die Ausgestaltung einer als befriedigend erlebten *Sexualität* ein. Hier ist zu erinnern an Peggy Kleinplatz Formel des sex worth wanting.
- Zu erwähnen sind auch die Bereiche *körperlicher Gebrechen und Einschränkungen*. Hier ist es besonders wichtig einen Umgang zu finden, der eine erstrebenswerte Lebensqualität („good enough“ und „worth wanting“) ermöglicht. Dazu gehört auch der weite Bereich der Psychosomatik, der zu einem besseren Verständnis des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse verhelfen kann.
- Auch Entspannung, Ruhe und genügend Schlaf sind Themen, die ohne ihre somatische Dimension nicht gestaltet werden können.
- Schließlich stellt sich die Frage nach dem Umgang mit Gebrechen und Einschränkungen bis hin zu der Frage was gutes Leben sein kann, wenn nicht nur der eigene Körper, sondern das eigene Leben abgelehnt wird.

Intellekt

- Das Spektrum der intellektuellen Bedürfnisse beginnt mit dem Thema der *Wahrnehmung* und der Frage, wie man die eigene Aufmerksamkeit so schärfen kann, dass man auch mitbekommt, was einem die Welt zu bieten hat.
- Wichtig ist Nussbaums Hinweis, wie eng die Chancen auf intellektuelle Entfaltung mit den *Bildungschancen* von Menschen verbunden sind. Diese Frage, wo und wie jemand das lernen kann, was er oder sie gerne lernen möchte, kann in unterschiedlichen Formaten eine Rolle spielen.
- Ein wesentlicher Schritt in diesem Bereich ist die Auseinandersetzung mit *inneren Barrieren*. Zum guten Leben gehört die innere Erlaubnis, die eigene Fantasie und Vorstellungskraft zu benutzen, frei zu denken und dabei innere Welten zu schaffen.
- Die Bereiche der *Religion, der Literatur, der Musik und der bildenden Künste* gehören in den Bereich intellektueller Entfaltung. Sie markieren Felder, in denen sich die inneren Bilder und Gedanken realisieren können und in denen sie Form annehmen können. Hier findet sich ein schier unerschöpflicher Fundus an Inspirationsquellen.

Emotionalität

- Im Vordergrund steht im emotionalen Bereich die Einladung, Menschen in ihrer *Achtsamkeit für ihr eigenes emotionales Feld* zu unterstützen. Das Ziel ist, mit Nussbaum formuliert, die Fähigkeit alle eigenen Gefühle wahr- und ernstzunehmen und sie nicht „verkümmern lassen zu müssen“.
- Untrennbar damit verbunden ist die Arbeit an der *Bewertung emotionaler Prozesse*, weil diese allzu oft in positive und negative Gefühle unterschieden werden, wobei versucht wird, negativ bewertete Emotionen abzuspalten oder sie nicht zur Entfaltung kommen zu lassen. Hier ist das Ziel, die Regulationskraft *aller* Emotionen zuzulassen und ihre katalytische und auf Veränderung drängende Wirkung zu nutzen.

Einbindung und Resonanz

Bindung

- Im Kern geht es bei der Frage nach tragfähigen Bindungen um die Frage, wem die Betroffenen *wirklich nahestehen*, wo sie sich aufgehoben, angenommen und getragen fühlen.
- Mit dem Blick auf das soziale Atom weitet sich die Perspektive mit der Frage nach Menschen im „*Bekanntschafsvolumen*“, mit denen jemand gerne den Kontakt intensivieren würde.
- Mit der Frage nach Bindungspersonen ist die Frage nach *Beziehungsqualitäten* untrennbar verbunden, die Menschen in ihrem intimsten Umfeld gerne entwickeln und erleben würden. In der Paarberatung ist es einer der alltäglichsten Kontrakte, gemeinsam herauszufinden, wie Paare sich nahe sein möchten und wie sie ihren gemeinsamen Bindungsraum gestalten wollen.
- Wichtige Spielräume entstehen dort, wo es möglich wird, *familiale Bindungsbeziehungen und Freundschaftsbeziehungen als ganz unterschiedliche, sich ergänzende Beziehungsräume* zu verstehen, statt diese zueinander in Konkurrenz zu setzen. Genauso wie sich die Frage nach dem guten Leben nur durch ein Netz von Fähigkeiten beantworten lässt, kann die Frage nach tragenden Beziehungen in den seltensten Fällen durch eine einzige Person beantwortet werden.

Einbindung und Teilhabe

- Welche *Zugehörigkeiten* sind einem Menschen jenseits seiner Bindung an Freunde und Familie wichtig?
- Welche *Interessen* möchte ein Mensch verwirklichen und wo sind *Andockstellen*, um mit diesen Zielen nicht allein zu bleiben?
- Welche *Strategien der Solidarisierung und Selbstbehauptung* gibt es, wenn man als Angehörige*r einer Minderheit mit dem Damoklesschwert der Diskriminierung leben muss?
- Wie lässt sich *Teilhabe* in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Subsystemen (zum Beispiel Mobilität, Information, Arbeit, Unterstützungssysteme) herstellen und aufrechterhalten?

Ökologische Einbindung

- Kann ich die *Natur* als Raum nutzen und genießen, in dem ich zu mir selbst komme und mich als eingebettet erlebe?
- Gibt es „*große Erzählungen*“ (aus der *Geschichte*, der *Religion*, der *Philosophie*, der *Naturwissenschaft* etc.), in denen ich mich zuhause fühle und die mir das Gefühl geben, in einer geordneten und verstehbaren Welt zu leben?
- Erlebe ich mich mit meinem Lebensstil in *Einklang mit der Welt* oder lebe ich mit dem latenten schlechten Gewissen, dass mein ökologischer Fußabdruck letztlich eine Begegnungsabsage an die Welt ist?

Weltgestaltung

Gestaltung meiner privaten Welt

- Zum einen ist die Frage nach der Weltgestaltung die Frage nach dem eigenen Raum. Diese Frage kann sehr konkret, aber auch übertragen gestellt werden. Sie fragt nach dem *eigenen Raum*, dem Rückzugsort, dem sicheren Ort, dem Sehnsuchtsort etc.
- Nahe an Nussbaums Formulierungen ist nach *Eigentum* zu fragen. Dies kann die Frage nach „genug Eigentum“ und materieller Versorgung sein.
- Es kann aber auch die Frage nach *bedeutsamem Eigentum* sein, nach Lieblingsstücken, Lieblingskleidung, nach Erbstücken und allen mit Bedeutung aufgeladenen Gegenständen, die – aus welchen Gründen auch immer – für einen Menschen singen und klingen.

Arbeit

- Welche Bereiche von Arbeit spielen im Leben der Betroffenen eine Rolle? Gibt es *Erwerbsarbeit* in einem Umfang, dass er zu den Vorstellungen des guten Lebens passt?
- Inwieweit sind unterschiedliche Arbeitsbereiche (Erwerbsarbeit, Care-Arbeit, kulturelle Arbeit), aber auch Arbeit, Familienzeit und Freizeit miteinander *ausbalanciert*?
- Gilt für die aktuelle Arbeit, dass sie ein *beziehungsreicher Ort und ein Raum der Selbstverwirklichung und Selbstwirksamkeit* ist?

Politische Mitgestaltung

- Wie setzen sich Menschen auf der *politischen Ebene* für ihre Interessen ein? Möchten sie diesen politischen Raum für sich nutzen?
- Welche anderen *politischen Player* sollten oder möchten Menschen auf der Suche nach einer guten Lösung berücksichtigen?

Spiel, Humor und Muße

- Wie ist es um die sogenannte *Work-Life-Balance* (besser: Work-Pleasure-Balance) bestellt? Wo sind Räume außerhalb von Arbeitskontexten, in denen Selbstverwirklichung, Einbindung und Weltgestaltung möglich werden?
- Haben diese Räume die Kraft, dass sie *reinigend und heilend* wirken? Sind sie Kraftquellen, an denen sich ein Mensch wirksam und nachhaltig regenerieren kann?
- Wo erleben Menschen, dass sie etwas *zweckfrei*, nur um des eigenen Handelns willen machen?
- Welche Momente oder Kontexte haben das *Potential einen Flowzustand* hervorzurufen, in dem die Eigendynamik des Geschehens so kraftvoll trägt, dass sie von außen nicht mehr angefragt werden kann?
- Mit Nussbaum wäre auch sehr konkret danach zu fragen, wer einen Menschen zum *Lachen* und zum *Spielen* bringt. „Lachen und Spielen gehören [...] zu den tiefsten [...] Momenten unseres gegenseitigen Erkennens“ (Nussbaum).

Individualität, Sinn und das eigene Leben

- Die Frage nach dem Sinn ist zuerst die Frage, woran jemand sein *Herz hängen möchte*. Mit Yalom können wir Menschen in jedem psychosozialen Format dazu ermutigen klar zu bestimmen, wofür sie sich engagieren möchten. Engagement ist eine Frage der Wahl und der Entscheidung. Sinn ist erst in der Folge so einer Sinnsetzung erlebbar.
- Neben der *Sinnsetzung* gibt es auch eine „*Sinnentdeckung*“. Diese Perspektive lädt zu einer biografischen Arbeit ein, die darauf abzielt im Rückblick wichtige Momente, aber auch Zusammenhänge und Sinnlinien zu identifizieren und so die Sinnfrage zu beantworten.
- Sind Menschen mit ihrer gesamten Landkarte zufrieden? Ergibt sich ein befriedigendes und tragfähiges Gesamtbild?