

## Denkanstöße für ein gelingendes Leben

Was ein gelingendes Leben ist lässt sich nicht auf universelle Weise klären. Wenngleich man viel von den Literaten und Gelehrten lernen kann. Überhaupt ist hier die Rede von Zielen, Sinn, Selbstbemächtigung, Selbstbestimmung und Glück. In der Tat wird das gelingende Leben vielfach mit „Glück“ gleichgesetzt. Glück bezieht sich hier nicht auf den Glücksfall bzw. Zufall, sondern auf einen innerlichen Zustand der Menschen. Glück wird mit Zufriedenheit und Gesundheit als einem Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens verstanden.

Meine These ist, dass die psychosoziale Arbeit professionelle Tätigkeit der Glückserzeugung im Körper kranker Menschen ist, weil sie zum Gelingen von Leben beiträgt. Diese Menschen macht vieles krank, vor allem aber Scheitern, Ausgrenzung, Deprivation und Diskriminierung. Derlei Erfahrungen machen sprach- und hilflos, aggressiv und ziellos. Hier hängt, wie Marx und Leo Kofler gesagt haben, alles mit allem zusammen. Vor allem aber scheitern Menschen an Markt- und Wettbewerbsverhältnissen. Zwischen diesen Wettbewerbsverhältnissen und einem gelingendes Leben besteht ein kategorialer Widerspruch. Weder Arbeit noch Konsum noch die Anhäufung von Dingen machen glücklich. Glück basiert nicht auf Zufall oder Schicksal. Das wäre bloß Glücksspiel. Glück basiert vielmehr auf Wohlbefinden, Lebensqualität und prosozialer Selbstzufriedenheit.

Wer Glück erzeugt muss Glück verstehen. Glück kann nämlich nur empfunden werden. Es speist sich biochemisch aus Endorphinen, Oxytocin, Dopamin und Serotonin. Wir setzen dies vor allem beim Essen, Sport und Sex frei, aber auch, wenn wir verliebt sind oder stolz auf unsere Kinder. Daniel Kahnemann zählt neben Sex und Essen auch Geselligkeit, Entspannung, Beten/Meditieren sowie Fernsehen zu den Auslösern von Glücksempfindungen.

Wolfgang Bauer fügt hinzu, dass wir zudem auch bei gelungener Kooperation und Sinn stiftender Tätigkeit glücklich werden. Csikszentmihalyi nannte das den „Flow“. Glück entsteht, wenn wir uns in der Arbeit gleichsam vergessen und in der Tätigkeit bzw. im Gegenstand aufgehen.

Glück entsteht aber nicht simpel durch chemische Botenstoffe, sondern durch Handeln bzw. Verhalten. Prosoziale Verhaltensweisen werden belohnt. Belohnung erzeugt Glücksgefühle. In kapitalistischen Marktgesellschaften fungiert das Glück allerdings auch als Surrogat und Ware. Glück soll durch Konsum, Statussymbole, Drogen, Animation, Nachäffen von Role-Models oder therapeutische Intervention erzeugt werden. Vieles davon macht Menschen abhängig und morbide.

Tatsächlich hängt Glück von sozialen Bedingungen ab. So etwa von der Ausbildung intensiver und stabiler sozialer Beziehungen sowie einer Partnerbeziehung. Dabei spielt die nonverbale Kommunikation eine prominente Rolle, also der Körperkontakt (Berührung, Streicheln, Umarmung). Das lässt sich ganz simpel an Herzfrequenz und Muskeltonus objektivieren. Glück hängt aber auch vom Grad der Autonomie und Selbstbestimmung ab. Paternalistische Klientelisierung, das Arbeiten in hierarchischen Zusammenhängen, die Fremdbestimmung des eigenen Tuns machen unglücklich. Die Pflegeforschung zeigt umgekehrt, dass Zunahme an Auswahlmöglichkeiten für die Bewohner von Altersheimen, sei es beim Essensangebot oder bei der Festlegung von tagesstrukturierenden Tätigkeiten die Lebenszufriedenheit deutlich steigert, Morbidität und Mortalität reduziert. Teilhabe, sozialer Ausgleich und Kontrolle über das eigene Leben machen glücklich.

Selbstredend die Glückschancen unterschiedlich verteilt. Sie hängen von der Primärsozialisation, Life-Events, Traumata, Unfällen, Gewalteinwirkungen u.a. mehr ab, welche auf die Psyche einwirken. Sie hängen zugleich auch von externen, sozio-ökonomischen Faktoren wie Arbeit, Wohnen, Einkommen, Vermögen oder Umweltfaktoren ab. Und sie hängen von der bio-sozialen Konstitution der Persönlichkeit, umgangssprachlich: vom Charakter der Person ab.

## **1. Gelingen und psychosoziale Arbeit**

Betrachtet man die Glücksfrage durch die Brille der Sozialarbeit, Sozial- und Behindertenpädagogik, Sozialdienstleistung und Sozialwirtschaft, dann deckt sich derlei mit der Figur dem Empowerment. Hier wird die soziale Arbeit als Profession verstanden, die Prävention und Lösung sozialer Problemlagen mit Bildungs- und Erziehungsprozessen verbindet, die Menschen befähigen sollen, diese Problemlagen aktiv und als Subjekte ihres Lebens zu bewältigen. Im Empowerment geht es darum, Menschen zu stärken, Ressourcen zu fördern, personale Kompetenzen (weiter) zu entwickeln. Anders gesagt: es geht um Selbstbemächtigung, Selbstbefähigung und Stärkung der Eigenmacht und Autonomie. Man stiftet Menschen dazu an, die Umstände des eigenen Lebens selbst zu bestimmen und zu gestalten. Es geht darum, in Machtlosen bzw. Ohnmächtigen Gestaltungsvermögen zu entwickeln. Aus der Sicht der Professionisten ist Empowerment eine psychosoziale Praxis, deren Handlungsziel es ist, Menschen das Rüstzeug für ein eigenverantwortliches Lebensmanagement zur Verfügung zu stellen. Es geht darum, Erfahrungs- und Möglichkeitsräume

aufzuschließen, zugleich aber auch, notwendige Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren.

Derlei stärkt das Glücksempfinden: das Herz schlägt schneller, die Haut wird aufgrund verbesserter Durchblutung etwas wärmer und feuchter, ihr elektrischer Widerstand sinkt, die Kognition wird gesteigert, Neugier wird geweckt. Glück ist also auch eine Körpererfahrung. Weil der Körper aber ein Gedächtnis hat ist das Glück eben nicht kognitiv manipulierbar. Antonio Damasio hat gezeigt, dass freudige, ängstliche und abwehrende Emotionen des Körpers im Hirnstamm, also im unwillkürlichen Nervensystem sitzen, das die inneren Organe und Blutgefäße steuert. Diese Emotionen sind bereits existent, wenn die Großhirnrinde bewusste Gefühle erzeugt. Die Intuition als vorbewusster Erfahrung sitzt im Hirnstamm, die reflektierte Erfahrung in der Großhirnrinde. Der Körper weiß also mehr als der Verstand.

## **2. Sinn des Lebens**

Glück wird gemeinhin als ein wesentlicher Teil des gelingenden Lebens beschrieben, welches der eigentliche Sinn des Lebens. Dieser Sinn ist nichts Externes. Sinn muss von den Menschen erzeugt werden. Wer sich am Ende des Lebens bildhaft umdreht und sein Leben betrachtet muss fragen, ob er/sie sein/ihr Leben oder das eines anderen gelebt hat, der als Prophet, Diktator oder Markt-Apologet Regeln aufgestellt hat, nach denen andere Leute leben sollen. Sinn ist also hochgradig subjektiv. Zugleich ist Sinn auch ein gesellschaftliches Phänomen. Grundrechtsdogmatiker zeigen, dass die Freiheit des Einzelnen immer an der Freiheit der Anderen endet. Glück und Sinn haben also Grenzen wie das Soziale auch. Diese Grenzen finden sich gesellschaftlich in abstrakten Regeln, den Interessen Anderer, aber auch in staatsbürgerlichen Pflichten.

Darüber, wie sich Glück und individueller Sinn verbinden, wurde viel nachgedacht. Viktor Frankl hielt den Sinn, nämlich die persönliche Sinnstiftung, für die wichtigste Sache im Leben des Einzelnen. Albert Einstein war der Ansicht, ein als sinnlos erlebtes Leben unglücklich und krank macht. Aristoteles erkannte den Sinn bzw. die Bedeutung des Leben in der Setzung und Erreichung von Zielen. Für Oskar Wilde wiederum lag der Zweck des Lebens in der Selbstentwicklung des Individuums. Ein Leben gelingt, wenn man sich selbst zur Entfaltung bringen kann. Auch Spinoza unterstrich die Erschließung der persönlichen Potentiale als Sinn des Lebens.

Es geht also nicht darum, dass wir schlicht irgendjemand sind. Sondern dass wir selbstbestimmt das werden, was wir nach unseren Anlagen und Möglichkeiten

hätten werden können. Die Philosophie der Antike rät uns, nicht nach Vorgaben Dritter zu leben. Daher auch ihre Verhöhnung der Religion. Es geht ihr darum, ein individuell bestimmtes Leben zu leben. Das wird 2.350 Jahre vor Ulrich Beck und seiner Theorie einer individualisierten Risikogesellschaft geschrieben und gesagt. Den alten Griechen kam es darauf an, sich von schädlichen Affekten wie Habgier, Eifersucht und Todesfurcht abzulösen, nicht Dinge, sondern Erkenntnis und soziale Beziehungen anzuhäufen. Damit ist auch egal wie lange ein Leben dauert. Es kommt darauf an, was darin getan wurde. Das hat wohl auch Martin Buber gemeint als er sagte, dass es nicht darum geht, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.

Urs Jaeggi hat in „Kopf und Hand“ gezeigt, dass wir das sind, was wir tun. Und dass wir beinahe nur das auch denken und erinnern können, was wir erfahren. Darum haben die Tätigkeit des Herstellens, Spiel, körperliche Bewegung und sportliche Betätigung wesentlichen Einfluss auf Gefühlsleben und Glückserleben. In gleicher Weise sind Sehen, Hören und Riechen eine Quelle des Glücks. Damit wird deutlich, dass Geschicklichkeit und Leistung körperlicher oder geistiger Art eng mit dem Glück verbunden sind. Wer also keinen Zugang zu seinem Körper hat, ihn nicht mag, bleibt unglücklich.

Nun sind unser Sinnesorgane, Stammhirn und Großhirnrinde auf Kontrastierungen, also Diversität ausgelegt. Das erste Mal eines Ereignisses im Leben ist zumeist auch das Spannendste, Schönste und Beste. Das römische Sprichwort dazu lautete: „variatio delectat“ (Abwechslung erfreut). Glück setzt damit die Abwesenheit des immer wieder kehrenden stupide Gleichen voraus. Glück entsteht, wenn Handlungsalternativen und Handlungsspielräume offen stehen.

### **3. Herstellung von Glück**

Psychosoziale Arbeit soll in kranken Menschen Ressourcen des Glücks mobilisieren, damit ihnen ihr Leben gelingt. Freilich kann ein Leben zum ersten erst dann gelingen, wenn menschliche Grundbedürfnisse befriedigt sind, meint Ilse Art. Es handelt sich dabei nicht nur um gute Luft, Ernährung, Wohnung, Körperpflege und Bekleidung, Sicherheit und Gesundheit. Sondern auch um soziale Netzwerke, Erholung und Erziehung. Schließlich geht es auch um sog. „Geistespflege“ und wirtschaftliche Leistungsfähigkeit. Ilse Art hat sich all diese Komponenten zirkulär gedacht. Alles hängt hier mit allem zusammen.

Etwas anders hat das Maslow in seiner Bedürfnispyramide gedacht. Bei ihm sind die physiologischen Bedürfnisse, also Atmung, Wasser, Nahrung, Schlaf, Fortpflanzung und Schutz, sowie die Sicherheitsbedürfnisse, also körperliche und

seelische Sicherheit, materielle Grundsicherung, Arbeit, Wohnung, Familie, Gesundheit, von grundlegender Bedeutung. Erst wenn diese Bedürfnisse gestillt sind, können soziale Bedürfnisse entstehen. Menschen benötigen soziale Bindungen in Freundschaft, Familie oder Gruppe. Sie benötigen Gruppen-Zugehörigkeitsgefühle, Kommunikation und sozialen Austausch, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung, Beziehung und Zuneigung, Liebe und sexuelle Intimität. Und erst wenn diese Bedürfnisse gestillt sind können wir über Stärke und Erfolg, Unabhängigkeit und Freiheit, Ansehen und Prestige, Wertschätzung und Achtung nachdenken. Der Kern eines gelungenen Lebens, merkt Maslow an, liegt darin, seine Talente, Potenziale und Kreativität zu entfalten, sich in seiner Persönlichkeit und seinen Fähigkeiten weiter zu entwickeln und sein Leben selbstbestimmt zu gestalten und ihm einen Sinn geben. Wie sich dieses Bedürfnis ausdrückt ist hochgradig individuell bestimmt. Jedenfalls spielen dabei kognitive und ästhetische Bedürfnisse ebenfalls eine zentrale Rolle.

Die antike Philosophie denkt sich die „Eudämonie“, also das Glück, als Übereinstimmung der Lebensführung mit seinem wahren Selbst. Dadurch wird es Menschen möglich, ihr Potential zu entfalten. Robert Miskolc hat dies flapsig als „Sein-Ding-Machen“ beschrieben. Derlei denkt sich das Glück vom Subjekt her.

Bereits bei Aristoteles aber stoßen wir auf die Dialektik von Struktur und Prozess. Demnach sind materielle und soziale Rahmenbedingungen eine wesentliche Grundlage für die Entstehung von Glück. Damit ist Glück nicht genetisches Schicksal, sondern kann in einer Dialektik von Exposition und Disposition hergestellt werden. Gerade die moderne Epigenetik zeigt, dass wir keine genetischen Maschinen sind, sondern uns durch unser Handeln und Verhalten selbst erschaffen. Damit kommt den Handlungsbedingungen und der Handlungsfähigkeit entscheidende Bedeutung zu. Eben hier setzt die psychosoziale Arbeit an.

Das Leben ist also gestaltbar. Gene sind nur Anlagen. Es ist definitiv die soziale Praxis, welche die Gene an- und abschaltet. Schon Franz Kafka hat gemeint, dass Wege dadurch entstehen, dass man sie geht. Dazu gehört, Irrwege und Scheitern, Batterien von Versuch und Irrtum nicht nur in Kauf zu nehmen, sondern als Regelfall zu verstehen. Der legendäre Gitarrist Volker Kriegel hat einmal gesagt, dass bei ihm alles damit anfängt, dass er übt, und zwar planlos. Die meisten SozialwissenschaftlerInnen schreiben beim Denken und denken beim Schreiben. Aus dem Tun entsteht die Idee. Und schon der Volksmund weiß: „es gibt nichts Gutes außer man tut es“. In der Soziologie wird das „Praxeologie“ genannt. Die

persönliche Biographie ist das, was von uns gemacht wird. Was wir tun wandert in die Körper und das Unbewusstsein. Pierre Bourdieu nannte das den „Habitus“. Wer nicht widerständig unter verkrüppelnden Arbeitsbedingungen arbeitet, sondern diese als „Herrschaft im Kopf“ an sich exekutiert, nimmt ein verkrüppeltes Aussehen an. Personen, die als Verlierer stets über Exzellenz, Ausscheidungswettbewerbe und Karrieren auf Wissenschaftsmärkten schwadronieren, somatisieren vielfach diesen autoaggressiven Habitus durch Fettleibigkeit und einen krummen Rücken. Auch die Gesellschaftsgeschichte ist das, was Menschen als Massen machen.

Die Bedingungen der Glücksherstellung sind schwierig. Denn auf Dauer gestellter Wettbewerb entsolidarisiert und verkrüppelt. Heinz Bude sieht deshalb jüngst wichtige Klammern der modernen Gesellschaft zerbröckeln: nämlich Verantwortungsbereitschaft, Gemeinwohlorientierung und die Bereitschaft Fremder, einander zu trauen. Er fordert ein neues Verständnis von Solidarität; die Professionen der psychosozialen Arbeit könnten darüber hinaus ein neues Verständnis sozialer Hilfe fordern. Man sollte sich dabei nicht damit begnügen, materielle Not zu lindern, im anderen, dem sozial kontrollierten und disziplinierten Klienten, sich selbst als Mensch wieder zu erkennen. Vielmehr muss es darum gehen, die Anforderungen und Grenzen der Markt- und Wettbewerbsökonomie, an denen die KlientInnen gescheitert sind, zu zerstören und zu durchbrechen.

Die Frage, ob die Gesellschaft und damit der Einzelne der Ökonomie dient oder umgekehrt ist so alt wie die bürgerliche Gesellschaft. In Montesquieus „Geist der Gesetze“ und in der Schottischen Aufklärung von Adam Ferguson bis Adam Smith bedarf die Ökonomie eines regulierenden Staates. Von Karl Marx und Karl Polanyi ausgehend setzt sich die Beobachtung durch, dass der Wirtschaftsliberalismus realhistorisch zur Durchsetzung des Primats der Ökonomie über die übrige Gesellschaft führt. Polanyi und Werner Sombart sprachen von der Freisetzung (*Entbettung*) ökonomischer Institutionen und wirtschaftlichen Handelns aus dem normativen Kontext der moralischen Ökonomie. Die Gesetze des selbstregulierten Marktes führen die Transformation der Menschen einer Gesellschaft in Waren herbei. Die Gesellschaft selbst wird zum Anhängsel des Marktes. Dies ist die eigentliche Quelle der psychischen Störungen.

Unter diesen Bedingungen Glück zu erzeugen ist anforderungsreich. Gewiss ist, dass dies nur durch soziale Praxis, durch Tun möglich ist. Einschließlich der Möglichkeit zu scheitern, neue Lösungsmöglichkeiten zu erfinden und neue Wege

zu gehen. Niklas Luhmann nannte das „Kontingenz“, also die Möglichkeit, dass morgen alles auch ganz anders strukturiert und organisiert sein könnte.

#### **4. Anforderungen der Sozialwirtschaft**

Unter diesen Voraussetzungen provoziert die Frage nach dem gelingenden Leben eine selbstkritische Betrachtung der Sozialdienstleistungen der Sozialwirtschaft. Für die psychosozialen Dienste bedeutet dies, dass wir KlientInnen in den Bereichen Arbeit, Wohnen und soziale Entwicklung durch Beratung und Betreuung nicht nur Versorgungsleistungen, sondern auch Räume des Erprobens, der individualisierten Ausgestaltung von Leistungen, Räume des folgenlosen Scheiterns eröffnen müssen. Alle Dienstleistung muss vom Klienten aus gedacht, „tailor-made“ im Einzelfall um die Person und die Haushaltskonstellation herum entwickelt werden. Alle Dienstleistung muss partizipativ strukturiert sein. Sie muss dem/r Klienten/in Entscheidungs-Pouvoir zugestehen. Sie muss reversibel sein. Es bedarf der rollierenden Bedarfs-Planung und Gestaltung des Einzelfalls.

Freilich sind KlientInnen der psychosozialen Arbeit keine ungesellschaftlichen Wesen. Auch wenn arm, krank, behindert oder diskriminiert so sind sie auch als Subalterne, die sich eher schlecht als recht ausdrücken können, Getriebene gesellschaftlicher Leitbilder und Ideologien, die ihnen möglicherweise bereits den Weg zur Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens verstellen. Selbstredend erleben sie, dass die Frage nach dem gelingenden Leben zwischenzeitlich eine Frage des Status, also Vermögen und Einkommen, ist. Selbstredend registrieren sind, dass die moderne kapitalistische Gesellschaft längst keine meritokratische Gesellschaft mehr ist. Je lauter das reaktionäre Gerede von „Leistung muss sich wieder lohnen“ tönt, um die Modernisierungsverlierer als sog. „Minderleister“ zu beschämen, zu demütigen, zu disziplinieren und auszugrenzen, desto klarer wird zwar, dass Leute mit der „richtigen“ Herkunft und Anrechten auf Erbschaft nichts leisten müssen, um gesellschaftlich zu reüssieren. Hans Peter Dreitzel hat vor einem halben Jahrhundert über das Leiden an der Gesellschaft nachgedacht, um eine Pathologie des Sozialverhaltens zu entwickeln. Sein Befund hat gelautet, dass Menschen in Rollen gepresst werden, die es ihnen verunmöglichen, sich selbst zu entwickeln. Sie exekutieren diese Rollen an sich selbst. Anna Freud hat diese Pathologie des Rollenverhaltens „Identifikation mit dem Aggressor“ genannt, eine frühe Form des Stockholm-Syndroms. Alain Ehrenberg hat Jahrzehnte später nachgezeichnet, wie Zielvorgaben der Eigenverantwortung, Selbstverwirklichung, des Strebens nach Glück und des Erfolgs selbstverständlich von jedem und jeder übernommen werden. Heute regiert die Idolatrie des Geldes als Erfolgsmaßstab.

Viele Menschen der unteren Hälfte der Gesellschaft scheitern daran. Sie reagieren darauf mit innerer Leere, mit Depression, Antriebslosigkeit und Suchtverhalten. Die strukturelle Gewalt der Marktgesellschaft wird individualisiert, erscheint als persönliches „Versagen“ und nicht als Unlebbarkeit gesellschaftlicher Vorgaben.

## **5. Bausteine gelingenden Lebens**

Wer vor diesem Hintergrund über ein gelingendes Leben nachdenkt, der/die muss verstehen, dass Menschen auf grundlegende Weise gesellschaftliche und eben nicht in erster Linie ökonomische Wesen sind. Ihr Leben hängt vielmehr nicht nur vom Status sondern auch von

1. Bedürfnisbefriedigung,
2. Tätigkeit (Arbeitsteilung),
3. sozialer Anerkennung (Prestige)
4. Sinnstiftung

ab.

Diese vier Dimensionen eines gelingenden Lebens sind volatil bzw. beweglich: sie ändern sich zweifellos im ökonomischen und sozialen Wandel.

Die Bedürfnisse werden in einer Gesellschaft der Gier und des Statuswettbewerbs komplexer und entgrenzt. Sinnstiftende Erwerbs-Tätigkeit wird zum knappen Gut. Die Figur des Berufs ist in der Defensive, die Figur des Job wurde dominant. Hannah Arendt's Vorstellung des Herstellens als Kern einer sinnstiftenden Tätigkeit weicht der Arbeit, die nichts Bleibendes mehr herstellt. Der Statuswettbewerb wird zur Dauerveranstaltung. In der Gesellschaft der 90% ist das Verlieren programmiert. Das reichste 1% der Haushalte in Österreich besitzt fast ein Viertel des Vermögens, die obersten 10% haben mehr als die restlichen 90 Prozent der Bevölkerung gemeinsam. Die unteren 50% der Bevölkerung teilen sich weniger als 4% des gesamten Vermögens. Auch Anerkennung wird zum knappen Gut in der Ökonomie der Aufmerksamkeit. Das Sinnlosigkeitserleben wird zu einem zentralen Treiber der Depression und diese wiederum wird zur Volkskrankheit. Jede/r vierte erwachsene Österreicher hatte bereits eine Depression. Im Schnitt sind 8% der Bevölkerung, also etwa 700.000 Personen zum Stichtag betroffen. Etwa die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung nimmt Medikamente mit dem Ziel der psychischen Stabilisierung und Erhöhung der Leistungsfähigkeit.

Es wird also für eine wachsende Zahl von Menschen schwieriger und herausfordernder, an einem gelingenden Leben zu arbeiten.



Die soziale Pathologie besteht darin, dass Menschen zum einen ihre Bedürfnisbefriedigung immer am gesellschaftlichen Reichtum und den Maßverhältnissen der sozialen Ungleichheit bemessen, also am Konflikten um Teilhabe, Zugehörigkeit und Selbstverwirklichung. Kurz: sie beurteilen das Erreichen ihrer Lebens- und Wirkungsziele immer auch an dem, was objektiv betrachtet möglich gewesen wäre. Zum anderen bemessen Menschen ihre Strebens- und Wirkungsziele an ideologischen Vorgaben, die sich aus der Flexibilisierung und Atypisierung der Arbeitswelt, aus den virtuellen Welten von Instagram und Facebook, aus den Leitbildern des Arbeitskraftunternehmers, aus dem Zwang zur Selbstpräsentation, Selbstoptimierung und Selbstverwertung speisen.

Beides ist eine enorme Heraus- und Überforderung. Denn die zunehmende soziale Ungleichheit schneidet immer mehr Menschen vom Zugang zum gesellschaftlichen Reichtum ab. Und gemessen an den phantastischen Leistungsvorgaben der 24-7-Markt- und Wettbewerbsgesellschaft sind 'wir alle' Minderleister. Die auf den Erlebnismärkten von Instagram vor Südsee-Kulissen herumstehenden und -liegenden Erfolgstypen sind zwar samt und sonders „Fake“. Sie entwickeln trotzdem normative Wirkung. Robert Merton hat in seiner Anomie-Theorie gezeigt, dass hier ökonomisch-soziale Zielvorgaben und die Möglichkeiten, diese Ziele zu erreichen, drastisch auseinanderfallen. Merton diskutierte mehrere Reaktionsweisen auf Anomie, nämlich einerseits Devianz/Delinquenz, andererseits Normübererfüllung, Ritualismus, Autoritarismus und sozialen Rückzug. Eine Reaktion auf Anomie liegt in der Genese psychischer Erkrankungen.

## **6. Bewertungskriterien gelungenen Lebens**

Ob die Subjekte ein Leben als „gelungen“ betrachten hängt von äußeren Rahmenbedingungen und subjektiven Dispositionen und Sichtweisen ab. Was als „gelungen“ betrachtet wird entspricht dabei in den meisten Fällen keinem statistischen Aggregat und lässt sich auch nicht ordinal messen. Vielmehr beruht das Gelingen auf subjektiver Bewertung, Deutung und Sinnstiftung.

Wer heute einen Blick auf die moderne SINUS-Milieu-Forschung und die damit verbundenen Einstellungen, Werthaltungen, Strebensziele und Lebensweisen wirft, ist vorweg einmal enttäuscht. Das, was die Gesellschaft zusammenhält, ist eine enorme Pluralität und Individualität von Lebensentwürfen. Überdies ist diese Pluralität und Individualität auch gesellschaftspolitisch gefordert.

Dabei gilt es vorweg zu verstehen, dass jede Normierung von Motiven und Interessen, jede Standardisierung von Lebensläufen der menschlichen Natur

zuwiderläuft. Wir sind nicht rational kalkulierende Wesen sondern von Gefühlen bestimmt. Jeder Gedanke, den wir denken, geht durch den Hypothalamus und ist zu allererst ein Gefühl. Die meisten unserer Entscheidungen sind irrational. Und das ist gut so. Gerd Gigerenzer hat in seiner Monographie „Bauchentscheidungen“ gezeigt, dass Entscheidungen und Urteile eben nicht rational auf Grundlage von abgewogenen verfügbaren Informationen getroffen werden. Die neoliberale Marktorthodoxie, die Mikroökonomik sowie der Mainstream der Unternehmensberatung sind schlicht zusammengereimt. Vielmehr treffen wir Entscheidungen nach einem Bauchgefühl, nämlich nach dem ersten Eindruck einer Person oder Sache in Verbindung mit Faustregeln. Diesen Bauchentscheidungen folgen die meisten Menschen, weil diese Strategie relativ erfolgreich und pragmatisch ist. Derlei Bauchgefühl beruht nicht auf einer zufälligen Eingebung, sondern auf der Kombination von Intuition, Alltags- und Fachwissen. Bauchentscheidungen. Der „take the best“-Entscheidungsbaum, nach dem Alternativen geprüft werden, ist dabei ganz einfach: man prüft das beste Kriterium; ergibt sich daraus kein Unterschied zwischen den Optionen einer Alternative, dann nimmt man das nächstbeste Kriterium; und wiederholt diese so lange, bis man ein aussagekräftiges Kriterium gefunden hat. Dieses Vorgehen wird meist als irrationales Verhalten interpretiert. Gigerenzer jedoch zeigt, dass die *Take-the-best*-Strategie ungleich weniger kognitive Ressourcen und Zeit beansprucht als die exakte Berechnung von Wahrscheinlichkeiten. Seinen Befunden nach liegt die multiple Regressionsanalyse im Schnitt bei 68% der Fälle richtig, das vermeintlich naive *Take the best* - Prinzip jedoch bei 71%. Man kann sich also auf seine Gefühle verlassen.

Alle Politik wird heute von sog. „Frames“, also von Gefühls-Containern bestimmt. Die meisten Menschen folgen keinem standardisierten Lebenslauf mehr, sondern weisen eine wechselhafte Biographie mit Umbrüchen und Einschnitten auf. Kaum noch jemand dient ein Berufsleben im Format von „38,5 x 38,5“ (Jahre mal Wochenarbeitsstunden) durch. Kumulativ wird jede zweite Ehe geschieden; in urbanen Räumen sind es mehr als 2/3. Zygmunt Bauman hat die veränderten Anforderungen an ein gelungenes Leben als Verflüssigung der Gesellschaft beschrieben. Man muss damit leben lernen, dass nichts mehr stabil, kalkulierbar, berufbar ist.

Zugleich sind nicht nur der Gesellschaft, sondern den Einzelnen die Visionen abhanden gekommen. Die Apologeten des Neoliberalismus predigen immer mehr vom selben, also mehr Markt und mehr Wettbewerb, um die Überflüssigen als immobil und unwillig zu traktieren. Ein kooperatives, konviviales Leben scheint nur

noch wenigen denkbar. Demgegenüber hat Ernst Bloch in seiner Monographie „Prinzip Hoffnung“ das gelingende Leben eben nicht mit merkantilem Erfolg, sondern mit einer sinnhaften utopischen Ausrichtung identifiziert, nämlich mit Freiheit, Nicht-Entfremdung, Selbstbestimmung und eben auch Glück. Die Verfassung des Menschen selbst als gesellschaftlichem Wesen sowie die Nachhaltigkeit der Nutzung der äußeren Natur des Menschen sind Bloch zufolge die Maßstäbe des gelingenden Lebens.

## **7. Glück und gelingendes Leben im Sozialsystem**

Im Kontext sozialer Dienste, die auf professionelle Weise soziale Probleme bearbeiten, steht die Figur eines gelingenden Lebens wenig erstaunlich nicht auf der Agenda der Sozialrechtsordnung.

So liegen zum ersten die normativen, legistischen Ziele der Sozialhilfe in der Verrichtung von Lohnarbeit und die Sozialdisziplinierung von Nichtarbeitenden, während es in der Behindertenhilfe um Inklusion verstanden als Teilhabe mit gleichen Rechten, Selbstbestimmung und Normalisierung geht. Von einem gelingenden Leben ist hier nicht die Rede. Es wäre wohl auch zu viel verlangt, von einem erwerbsarbeitszentrierten Sozialrecht zu verlangen, über sich selbst hinaus zu verweisen.

Zum zweiten sind auch die Professionen der Sozialdienstleistung heterogen bestimmt und folgen unterschiedlichen berufsrechtlichen Vorgaben. So folgt die soziale Arbeit anderen Zielsetzungen und Vorgaben als die Psychotherapie. Was allerdings die Professionen eint ist die Idee des Empowerment, der Bemächtigung, Ermächtigung und Verselbständigung.

Zum dritten liegt die wohlfahrtsstaatliche Zielsetzung der psychosozialen Arbeit im Spannungsfeld von sozialer Hilfe, Kontrolle und Disziplinierung innerhalb des Rahmens einer erwerbsarbeitszentrierten sozialen Sicherung. Wie auch die soziale Arbeit ist die psychosoziale Arbeit keine „linke“, das System transzendierende Veranstaltung. Ihr ist kein revolutionärer Auftrag mitgegeben. Ihr Auftrag lautet vielmehr: „Systemintegration“ und soziale Inklusion unter Gesichtspunkten der Kostengünstigkeit sowie des „Social Return on Investment“. Erforderlich ist deshalb ein realistischer Blick, oder wie das Wording in der Pro Mente lautet: „ernsthafte Gelassenheit“ im Umgang mit der Frage nach einem gelingenden Leben.

Dazu kommt für die in der Sozialwirtschaft Tätigen die Frage, ob man den KlientInnen zu einem gelingenden Leben verhelfen kann, wenn man selbst keines hat. Darin spiegelt sich, dass für anderen nur gut sorgen kann, wer auch für sich

selbst gut sorgen kann. Psychosoziale Arbeit ist interaktive Arbeit, oder wie in Anlehnung an Habermas sagen könnte: Verständigungsarbeit. Verständigung setzt voraus, den eigenen Standpunkt zu verstehen und empathisch jenen des Gegenüber nachvollziehen zu können. Nun sind Risiken der Überlastung, des Burnout und der Depression ständige Begleiter der Berufe in der medizinischen und sozialen Betreuung und Versorgung. Trotzdem muss man bei sich bleiben, um auf den je anderen eingehen zu können. So wie man sich selbst akzeptieren und lieben können muss, um auch einen anderen akzeptieren und lieben zu können. Wer von KlientInnen rationale Zeiteinteilung fordert, muss auch selbst zu Stress- und Zeitmanagement in der Lage sein. Wer Triebverzicht von anderen fordert, muss diesen auch an sich selbst exekutieren können. Wer umgekehrt verstanden hat, dass er/sie eben kein 'homo oeconomicus' sondern ein irrationales, trieb- und lustgesteuertes Wesen ist, kann dies auch nicht von KlientInnen verlangen.

## **8. Innere und äußere Einflüsse**

Wer Glück erzeugen will muss verstehen dass Menschen gesellschaftliche Wesen sind. Daher ist ein gelingendes Leben immer von zwei Einflussgrößen bestimmt, nämlich exogenen, gesellschaftlichen, und endogenen, subjektiven. Dabei beeinflussen einander Struktur und Prozess, soziales Umfeld und die handelnde Person, gegenseitig. Menschen sind gleichsam Ergebnisse ihrer ökonomischen und sozialen Ausgangssituation. Sie können diese Ausgangsbedingungen zugleich aber auch selbst verändern.

Klaus Holzkamp und Urs Jaeggi haben unterstrichen, dass die individuelle Existenz von Menschen „gesamtgesellschaftlich vermittelt“ ist. Das Individuelle Handeln ist nicht unmittelbar durch gegebene Lebensumstände bedingt. Auf der anderen Seite handeln Menschen aber auch nicht willkürlich. Sie sind nicht frei, ohne Rücksicht auf ihre Lebensbedingungen entscheiden und handeln zu können. Vielmehr müssen wir von einer subjektiven Begründetheit menschlichen Handelns sprechen. Einzelne sind mit gesellschaftlichen Handlungsbedingungen und Handlungsnotwendigkeiten konfrontiert. Innerhalb dieser kann man sich bewusst verhalten. Die Freiheit zu entscheiden und zu handeln ist also eine relative Freiheit. Karl Marx hat gesagt, dass Freiheit aus der Einsicht in die Notwendigkeit besteht.

Was nun die eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten betrifft so kann das Individuum über die Bedingungen seiner eigenen Lebensführung nur verfügen, wenn es an der gesellschaftlichen Produktion teil hat. Personale Handlungsfähigkeit entsteht also dann, wenn Menschen in ökonomische und soziale Austauschbeziehungen eingebunden sind. Sie stehen dabei vor der

Alternative, sich mit der Beschränktheit ihrer Handlungsmöglichkeiten abzufinden, oder zu versuchen, diese Möglichkeiten individuellen Handelns (gemeinsam mit Anderen) zu erweitern. Kurzum: es geht um Macht. Nämlich die Fähigkeit, in Machtverhältnissen entscheiden und handeln zu können. Daher kommt auch der Begriff „Empowerment“ in der sozialen und psychosozialen Arbeit. Steven Lukes hat die Bedeutung des Sich-Verhaltens zu Machtverhältnissen in seinen drei Dimensionen der Macht anschaulich erklärt: Macht hat derjenige, der sich im Interessenkonflikt durchsetzen kann; Macht hat aber auch derjenige, der die Rahmenbedingungen vorgeben kann, innerhalb derer Interessenkonflikte ablaufen; und Macht hat schließlich derjenige, der die Wünsche, Interessen- und Bedürfniswahrnehmungen seines Gegenspielers beeinflussen kann. Hier geht es nicht nur um die Manipulation und Lenkung von Empfindungen und Präferenzen, etwa durch Empathie, Übertragung und Gegenübertragung sowie Konsensbildung, sondern ganz schlicht bereits auch um das „Voicing“, also um das Gehört-Werden. Ein Leben kann gelingen, wenn man seine Interessen durchsetzen, Einfluss auf die Spielbedingungen des Interessenkonfliktes nehmen kann und gehört bzw. wahrgenommen wird.

## 9. Kohärenzgefühle

Ein gelingendes Leben und mit ihm das Glück basieren auf einem Kohärenzgefühl, das wiederum auf Machtverhältnissen gegründet ist. Nach Aaron Antonovsky (1923 – 1994) ist das Kohärenzgefühl das Kernstück der Salutogenese. Es setzt sich aus drei Komponenten zusammen: dem Gefühl, Zusammenhänge zu verstehen; dem Vertrauen darauf und der Überzeugung, das eigene Leben gestalten und bewältigen zu können und der Überzeugung, dass das Leben einen Sinn hat. Es geht also um Verständnis, Gestaltungsfähigkeit und Sinnstiftung.

Kohärenzgefühle entwickeln sich nicht in einem abgeschotteten Individuum. Vielmehr sind Menschen in kapitalistischen Klassengesellschaften in erster Linie KonkurrentInnen, die sich mit fremdbestimmten Lebensverhältnissen arrangieren müssen. Unter den herrschenden Umständen ist die Absicherung der eigenen Position häufig (wenngleich auch nicht immer) gleichbedeutend damit, die Bedingungen der eigenen Lust- und Triebunterdrückung, aber auch der Unterdrückung anderer, zu reproduzieren. Heinz Steinert hat das als „Fabrikation des zuverlässigen Menschen“, Christoph Sachße als „Sozialdisziplinierung“, Michel Foucault als „Gouvernementalität“ beschrieben. Im Gegenbild geht es bei einem gelungenen Leben also auch darum, innerhalb dieser Lebensverhältnisse, die zugleich Macht- und Herrschaftsverhältnisse sind, NEIN sagen zu lernen, sich

zu verweigern, sich abzugrenzen, zu opponieren, dagegen zu sein, ohne den gesellschaftlichen Rahmen zu verlassen. Herbert Achternbusch hat einmal sinngemäß gesagt: „Diese Gesellschaft kotzt mich an. Und ich bleibe so lange, bis man ihr das ansieht.“ Alle psychosoziale Arbeit mit KlientInnen ist in gleicher Weise augenfällig in sich widersprüchlich. Sie soll fachlich belastbar sein, die KlientInnen kontrollieren und dieselben KlientInnen bemächtigen, für sich selbst gut sorgen zu können. Der Philosoph Montaigne (1533-1592) hat mit seinem Bild vom „Schaukeln der Dinge“ den Weg eines Lebens in unsicheren Zeiten gewiesen. Montaigne erzählte von einer punktuellen Politik der Zurückhaltung, des Rückzugs auf die eigene Erfahrung, der Besinnung darauf, was einem wichtig ist. Für ihn war Nicht- Handeln, Entschleunigung, Trägheit noch wichtiger als Handeln, Beschleunigung und Agilität.

## **10. Resilienz**

Ein gelingendes Leben basiert auf Resilienz, also Widerständigkeit gegenüber den Zumutungen, Frustrationen, Versagungen und Beeinträchtigungen, welche die Marktgesellschaft für die Verkäufer der Lohnarbeitskraft bereit hält. Die Resilienzforschung zeigt, dass es selbst unter widrigsten Bedingungen Menschen gelingen kann, psychische Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

Resilienz meint die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf sozial vermittelte und persönliche Ressourcen für Entwicklungen zu nutzen. Wortwörtlich meint Resilienz ein „bouncing back and forth“, also nicht nur ein ‚Abprallen‘ des beeinträchtigenden Einflusses, sondern die Entwicklung von flexiblen Bewältigungsstrategien (Coping). Ohne Resilienz ist keine Salutogenese denkbar.

Emmy Werner hat Resilienz an Merkmalen der Lebensführung festgemacht. Trotz beeinträchtigender Lebensbedingungen entwickeln resiliente Menschen im Weiteren marktfähige berufliche Qualifikationen, handeln nicht delinquent und sind psychisch unauffällig bzw. stabil. Sie können mit Belastungen durch ihre Umwelt angemessen umgehen.

Dabei ist die neoliberale Vorstellung, Resilienz sei einer angeborene, stabil charakterliche Eigenschaft, schlichtweg falsch. Vielmehr können Ressourcen der Resilienz erzeugt werden. Dabei kommt es auf das Zusammenspiel ökonomischen, sozialen und kulturellen Kapitals an. In besonderer Weise sind die Verfügbarkeit von sog. „Referenzpersonen“, die als Freunde, Coaches, Berater oder Betreuer fungieren, sowie die Möglichkeit des folgenlosen Scheiterns bedeutsam. Erst auf dieser Grundlage entstehen Zukunftsplanungen, Selbstvertrauen, Kontroll-

Überzeugungen zu eigenen Fähigkeiten, Vorstellungen eines guten, gelingenden Lebens. Und erst auf dieser Grundlage entsteht konstruktives, prosoziales Handeln.

Um überhaupt über ein gelungenes Leben selbstreflexiv nachdenken zu können und Resilienzressourcen entfalten zu können, werden in der Psychologie der Persönlichkeit fünf Dimensionen vorausgesetzt. Es sind dies

1. Offenheit für Erfahrungen (Aufgeschlossenheit, Neugier, Erfindungsbereitschaft)
2. Gewissenhaftigkeit (effektive Aufgabenwahrnehmung, Fähigkeit zur Selbstorganisation)
3. soziale Kontaktfähigkeit (soziale Netzwerke)
4. Sozialverträglichkeit (Empathie, Rücksichtnahme. Kooperationsbereitschaft) und
5. emotional-psychische Stabilität (Selbstsicherheit und Ruhe; Fehlen von Neurotizismus, emotionaler Labilität oder Vulnerabilität).

Resiliente Personen gelten als anpassungsfähig, belastbar, aufmerksam, tüchtig, klug und neugierig. Sie sind von einem Grundvertrauen nicht nur in die Tragfähigkeit sozialer Beziehungen geprägt. Sie sind auch nicht leicht durch äußere Einflüsse seelisch zu verletzen.

## **11. Lebensqualität und Wohlbefinden**

Ein gelingendes Leben kann also wie gezeigt mit Glück gleichgesetzt werden. Glück setzt zugleich gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Emotionen wie Kohärenzgefühle und Fähigkeiten wie Resilienz voraus.

Amartya Sen hat in seinem „Capabilities“-Ansatz, also dem Ansatz der Verwirklichungschancen, den Fokus auf Dimensionen und Faktoren des Wohlergehens gerichtet. Sen zeigt, dass Wohlergehen (*well-being*) weder mit Wohlhabenheit/Reichtum noch mit dem Nutzen/Wunscherfüllung gleichgesetzt werden kann. Vielmehr beruht Glück auf der Bereitstellung, Erhaltung und Vergrößerung individueller Verwirklichungschancen und Freiheiten.

Hierzu unterscheidet Sen zwischen Verwirklichungschancen und Funktionen. Funktionen beziehen sich bei Sen auf Dinge und Tätigkeiten, die eine Person für die gesellschaftliche Interaktion benötigt (Ernährung, Gesundheit, Teilnahme am Öffentliche Leben). Funktionen umfassen also materielle Aspekte wie Einkommen und Sachgüter, aber auch Fähigkeiten einer Person, die nach Alter, Geschlecht, Bildungs- und Gesundheitszustand oder Behinderung stark variieren können.

Demgegenüber entsprechen Verwirklichungschancen den realen, faktischen Freiheiten einer Person. Die Verwirklichungschancen zeigen daher das individuelle Potenzial an realisierbaren Lebensentwürfen. Oder anders: sie bezeichnen den Spielraum der tatsächlichen Lebensgestaltung, die jemand im Einklang mit ihren/seinen eigenen Lebensplänen und Präferenzen auswählen kann. Diese instrumentellen Freiheiten beziehen sich augenfällig auf soziale, politische und ökonomische Chancen, also: Zugang zum Bildungs- und Gesundheitssystem, zum Wohnungsmarkt, zum Arbeitsmarkt, sozialer Schutz durch Sozialleistungen, Schutz vor Kriminalität, konkrete politische Rechte, Möglichkeiten der Partizipation.

Reichtum, Einkommen oder Güter reichen nicht hin, um die Verwirklichungschancen einer Person zu fassen. Man kann auch Chancen haben und nutzen, ohne reich zu sein oder ein überdurchschnittliches Einkommen aufzuweisen. Forschungsergebnisse zur Quality-of-Life/Lebensqualität machen das deutlich. Die WHO definiert Lebensqualität als subjektive Wahrnehmung einer Person über ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertsystemen, in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen. Die Lebensqualität umfasst demnach in Anlehnung an den WHO-Gesundheitsbegriff das körperliche, psychische und soziale Wohl-Befinden eines Individuums. Der WHO folgend ist Lebensqualität weniger die objektive Verfügbarkeit von materiellen und immateriellen Dingen, mehr der Grad, mit dem ein vom Einzelnen erwünschter Zustand an körperlichem, psychischem und sozialem Befinden auch tatsächlich erreicht wird. Neuerdings wird hierzu zwischen Lebensstandard und Lebensqualität unterschieden. Der Lebensstandard drückt das reale Niveau des Besitzes und Konsumierens von Gütern und Dienstleistungen aus. Lebensqualität hingegen indiziert das subjektive Wohlbefinden einer Person. Dieses ist immer relational. Es bezieht sich auf soziale Gruppen, Milieus und Schichten.

Nun erfolgt die Einschätzung der je individuellen Lebensqualität nach subjektiven Kriterien. Das Glücksempfinden hat ein je nach Sozialisation, Erfahrung und Temperament individuell ausgestaltetes Maß. Somit scheint es möglich, eine Steigerung der subjektiv wahrgenommenen Lebensqualität durch Verbesserung äußerer materieller wie immaterieller Faktoren zu erreichen. Zugleich aber hängen auch diese immateriellen Faktoren von individuellen Einschätzungen, Einstellungen und Werthaltungen ab.

Viel Energie wurde in die Beantwortung der Frage gesteckt, ob man Lebensqualität messen kann. Objektivisten gehen von identifizierbaren Grundbedürfnissen aus,



die sich als Standards oder Richtsätze lesen lassen. Hierzu passt, dass einige Aspekte der Lebensqualität, etwa Zeitreichtum, Zeitarmut und Zeitsouveränität, durch Befragungen erfasst werden können. In der Tat kann der Zeitwohlstand durch die Gliederung der Tages-, Wochen- und Jahresarbeitszeit, Urlaub sowie die Teilung der Zeiten für Familie, Erziehung, Haushalt und Pflege abgebildet werden.

Subjektivisten betonen die individuelle Wahrnehmung der eigenen Lebenssituation, weil das Glück von Zufriedenheitsempfindungen und Ängsten bestimmt wird, die irrational, sozial-konstruiert und neurotisch aufgeladen sind. Zugleich verdeutlicht das sog. „Easterlin“-Paradox den Zusammenhang von Einkommen und Glück. Dieses Paradox zeigt zweierlei: zum ersten in das relative Einkommen ein besserer Prädiktor von subjektiver Zufriedenheit als das absolute Einkommen. Zum zweiten gibt es keinen linearen Zusammenhang von Einkommen und Glück. Sind grundlegende Bedürfnisse gestillt, dann führt mehr Einkommen oder Reichtum nicht zu mehr Glück. Wie immer liegt der „Hund“ im Detail. Denn die Kritik am „Easterlin“-Paradox gründet darauf, dass sehr wohl Menschen in Ländern mit steigendem Einkommen glücklicher sind, vergleicht man Glück und Einkommen zwischen reich und arm innerhalb einer Gesellschaft, zwischen armen und reichen Ländern, und auf intertemporale Weise. In Japan oder Europa wächst die subjektive Zufriedenheit zusammen mit dem durchschnittlichen Pro-Kopf-Einkommen. Der Zuwachs von Glück ist aber nicht umso größer, je größer das Einkommenswachstum ist. Das Glück steigt proportional bis zu einem Haushaltsnettoeinkommen von 6.000 € (14 mal im Jahr). Darüber hinaus generieren Einkommenszuwächse kein proportionales Glückswachstum mehr. In den USA werden 75.000 US-\$ (61.000 €) Personen-Netto-Jahreseinkommen als Schwelle kolportiert. Das heißt allerdings nicht, dass das Glück nicht auch bei einem Einkommen von 100.000 € netto pro Jahr weiter ansteigt; bloß eben nicht so stark wie vorher. Das Deutsche SOEP-Panel zeigt, dass sich unterhalb eines Monatsnettoeinkommens von 1200 € jede Erhöhung um 100 €/Monat dreimal so stark im Glücksempfinden niederschlägt wie oberhalb von 1200 €. Allerdings zeigt auch das SOEP, dass es keine Glücksgrenze nach oben, keinen Sättigungspunkt gibt.

Vor diesem Hintergrund ist nun die körperliche und psychische Gesundheit ebenfalls ein wesentliches Bestimmungsmoment der Lebensqualität. so wird etwa die Palliativ-Medizin als Instrument zur Verbesserung der Lebensqualität der PatientInnen, zur Linderung ihrer Symptome sowie zum Erhalt ihrer Würde und Selbstbestimmung verstanden. Auch in der Heilpädagogik wird die Lebensqualität als Schlüssel der Qualitätsentwicklung und Qualitätssicherung gesehen.

Kernelemente der Lebensqualität sind hier das Erleben von Autonomie und sozialer Eingebundenheit, der Erwerb sozialer oder auch beruflicher Kompetenz sowie die individuelle Stiftung von Sinn.

## **12. Ausblick**

Nicht nur die KlientInnen, auch die Professionisten der Sozialwirtschaft leben in Widersprüchen. Es geht dabei um Fachlichkeit, sozialanwaltliche Vertretung, Kontrolle, Disziplin und die Rolle als Erfüllungsgehilfe einer öffentlichen Hand, deren politische Dienstklasse den Akkumulationsbedingungen des Finanzkapitals folgt. Daher sollen Wohlfahrtsstaat und Sozialwirtschaft austeritätspolitisch sparen, obwohl beides eine Produktivkraft mit ungeheurer Umwegrentabilität ist. In einer pluralisierten und individualisierten kapitalistischen Gesellschaft gilt, was bereits in der Biochemie, Ethologie und Soziologie der Menschen angelegt ist: wir müssen unser Ding machen, uns autonom erfinden und selbstbestimmt gestalten, um glücklich zu sein. Genau das aber ist nicht das Ziel eines Systems, welches die Verwertbarkeit der Menschen als Arbeitskraft als zentrales Gütekriterium etabliert hat. Der AMS-Algorithmus 2020 weist hierzu den Weg: 40%-50% der Arbeitslosen gelten inzwischen als überflüssig, unbrauchbar. Deshalb reduzierte das Sozialhilfegesetz 2019 den Richtsatz für Schlechtqualifizierte um knapp 300 €. Insofern sieht sich die psychosoziale Arbeit mit erheblichen Herausforderungen konfrontiert. Sie muss ihre KlientInnen stabilisieren, gesellschaftlich anschlussfähig machen und ggf. dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stellen. Sie soll die KlientInnen zugleich aber auch bemächtigen und in die Lage versetzen, ein selbstbestimmtes, selbstverantwortliches Leben ohne Selbst- und Fremdgefährdung zu leben. Sie soll wie dargetan Ressourcen des Glücks durch Empowerment im Rahmen vielfältiger Einzelfallhilfen mit persönlichen Entwicklungszielen erzeugen. Dies setzt eine durch Führung fachlich abgestützte, konstruktive Fehlerkultur nicht nur in der sozialwirtschaftlichen Organisation, sondern auch im Habitus des Klienten voraus. Das aber funktioniert nur, wenn die KlientInnen soziale und verbale Kompetenzen erlangen, auch NEIN sagen lernen. Eben das scheint mir der Kern: psychosoziale Arbeit muss Widerständigkeit und den artikulierten Wunsch nach Selbstbestimmung in den am Marktwettbewerb erkrankten KlientInnen erzeugen, damit diese glücklich sein können.