

Nachwort zu Profil 6: Angewandte Lebenskunst, Wirtschaftspädagogik und Frau Wuttke

Abstract

In diesem Beitrag geht es um angewandte Lebenskunst. Zunächst wird erläutert, wozu es überhaupt sinnvoll ist, sich mit Lebenskunst zu befassen. Anschließend wird verdeutlicht, was Lebenskunst ist und welche Komponenten dabei eine Rolle spielen. Sodann wird der Bezug zur Wirtschaftspädagogik bzw. zur Forschung von Frau Wuttke hergestellt. Es werden Ergebnisse zur Validierung von Lebenskunst zusammengefasst, und gezeigt, dass Lebenskunst lern- und trainierbar ist. Schließlich werden Beziehungen von Lebenskunst und der Person Eveline Wuttke analysiert.

***Schlüsselwörter:** Lebenskunst, Wohlbefinden, Glück, Wirtschaftspädagogik*

Was ist Lebenskunst?

Alle Menschen streben nach Glück und Wohlbefinden, wollen ein gutes und schönes Leben führen. Wie lässt sich das erreichen? Welche Wege führen zu Glück und Wohlbefinden?

Lebenskunst stellt die Antwort auf diese Fragen dar.

Schon seit alters her befassen sich Philosophen mit der Thematik. Manche warnen vor einer expliziten zu ambitionierten Suche nach dem Glück.

Grundsätzlich werden zwei Arten von Glück/Wohlbefinden unterschieden: hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden.

Hedonisches Wohlbefinden ist das Anstreben von Spaß und das Vermeiden von Unangenehmen.

Aristoteles beschreibt das eudaimonische Wohlbefinden als die Realisierung der eigenen Potentiale.

Lebenskunst verbindet das Streben nach eudaimonischem und hedonischem Wohlbefinden und versucht dabei eine Integration, nicht einen speziellen Weg.

Folgende Definition von Lebenskunst wird zugrunde gelegt: Lebenskunst umfasst alle Strategien und Einstellungen, die zu Wohlbefinden beitragen. Das ist ein empirisch überprüfbarer Ansatz, wenn jmd. behauptet, eine Strategie gehöre zu Lebenskunst, muss man nachweisen, dass sie mit Wohlbefinden einhergeht. Weiterhin sollte die Menge der Strategien und Einstellungen, die zu Lebenskunst gehören, nicht zu redundant sein.

Bei der Auswahl der Variablen, die zur Psychologie der Lebenskunst gehören, wird auf Vorschläge zurückgegriffen, auf Ansätze der Philosophie der Lebenskunst, die von Wilhelm Schmid (vgl. 1997, 5ff, 2004, 3ff.) propagiert wurden.

1 Lebenskunst und Wirtschaftspädagogik

Was hat Lebenskunst mit Wirtschaftspädagogik, bzw. der Forschung von Eveline Wuttke zu tun?

Zunächst lassen sich Verbindungen herstellen zwischen Lehr- und Forschungsgebieten von Eveline Wuttke und der Lebenskunst. Sodann springen Zusammenhänge ins Auge zwischen der Lebenskunst und Eveline Wuttke als Person.

Die Forschung von Eveline Wuttke lässt sich der empirische Lehr-Lernforschung zuordnen, Lebenskunst ist dabei, sich als neuere Thematik der Lehr-Lernforschung zu entwickeln. Ein nicht unbeträchtlicher Teil der Forschung von der Jubilarin befasst sich mit Kompetenzen von Studierenden und (angehenden) Lehrern. In diesem Beitrag wird argumentiert, dass Lebenskunst eine zentrale Kompetenz sowohl für Studierende als auch für Lehrer darstellt, und andere Kompetenzen vor diesem Hintergrund einzuordnen sind.

In der Lehre befasst sich Eveline Wuttke u.a. mit Personalentwicklung. Lebenskunst kann als zukunftsfähiges Thema der Personalentwicklung verstanden werden, insofern Firmen mehr denn je Wert darauflegen, ihre Mitarbeiter nicht nur fachlich zu qualifizieren, sondern ihnen auch überfachliche Ressourcen an die Hand zu geben. Strategien, die zu einem besseren Wohlbefinden führen, und das leistet Lebenskunst, sind da allemal hilfreich.

Eveline Wuttke kann als ausgewiesene Expertin auf dem Gebiet des Fehlerlernens angesehen werden. Eine zentrale Dimension der Lebenskunst ist Reflexion, die sich zentral damit befasst, wie man aus Erfahrungen und damit Fehlern, lernen kann.

Schon früh hat sich Eveline Wuttke damit beschäftigt, wie Schüler und Studierende selbstorganisiert lernen können. Bei der Lebenskunst steht die selbstbestimmte Lebensführung im Zentrum, da lassen sich Parallelen leicht ausfindig machen.

Auf offensichtliche Beziehungen von Lebenskunst und der Person Eveline Wuttke wird später eingegangen.

2 Lebenskunst und ihre Komponenten

Lebenskunst wurde von Schmid (vgl. 2004, 5ff.) in vier Bereiche eingeteilt: die Sorge um das Selbst, um den Körper, um die Seele und um den Geist. Diese vier Bereiche und die zusätzliche Komponente „Umwelt“ stellen die Hauptkategorien für das Modell der Lebenskunst dar.

Tabelle 1: Komponenten der Lebenskunst sortiert nach ihren Bereichen

Bereiche der Lebenskunst	Psychologische Dimension	Lebenskunstkomponente
Die Sorge um das Selbst	Selbst	Selbstbestimmte Lebensgestaltung
		Selbstkenntnis
Die Sorge um den Körper	Körper	Körperliche Selbstfürsorge
		Genuss
Die Sorge um die Seele	Emotion/Motivation	Gelassenheit
		Optimierung
Die Sorge um den Geist	Kognition	Positive Lebenseinstellung
		Reflexion
		Sinn
Umwelt	Umwelt	Soziale Kontakte
		Coping

Das Konzept der Psychologischen Lebenskunst wurde zunächst mit 14 Subkategorien entworfen (vgl. Schmitz/Schmidt 2014, 252ff.) und liegt gekürzt in der aktuellen Version mit nur 11 Dimensionen vor (Tabelle 1). Im Folgenden werden diese kurz erläutert. Den Begriffen von Schmid werden in der Psychologie gängige Termini gegenübergestellt. Der Begriff der Seele wird nicht mehr verwendet, Emotionen und Motivation treffen den Inhaltsbereich nur näherungsweise. Statt Geist wird in der Psychologie der Terminus Kognition eingesetzt.

2.1 Sorge um das Selbst

Der Kern des Lebenskunstkonzepts ist die *Selbstbestimmte Lebensgestaltung*, welche das Handeln im Sinne der eigenen Ziele und Überzeugungen beschreibt. Baard, Deci, und Ryan (vgl. 2004, 2045ff.) postulierten die Selbstbestimmung als eines der menschlichen Grundbedürfnisse. Um selbstbestimmt handeln zu können ist eine grundlegende Voraussetzung, dass man seine Ziele im Blick hat, weiß, was einem wichtig ist und seine Stärken beziehungsweise Schwächen kennt. Wir bezeichnen das als *Selbstkenntnis*.

2.2 Sorge um den Körper

Die Grundannahme eines ganzheitlichen Verständnisses von Lebenskunst ist, dass es einem auch körperlich gutgeht. Die Sorge um den Körper unterteilt sich in zwei Subkategorien: Körperliche Selbstfürsorge und Genuss (vgl. Schmitz et al. 2018, 5ff.). Hierbei beschreibt die Körperliche Selbstfürsorge das Achten auf den eigenen Körper durch angemessene Bewegung und sportliche Aktivitäten sowie eine gesunde Ernährung. Achtsamkeit in Bezug auf den

Körper steigert positive Emotionen (vgl. Lyubomirsky 2008, 3ff.) und hilft beim Umgang mit Stresssituationen (vgl. Hefferon 2013, 7ff.). Genuss empfindet man, wenn man schöne Dinge im Leben bewusst wahrnimmt (vgl. Schmitz et al. 2018, 5ff.). Dabei spielt der Gebrauch der Sinne eine wichtige Rolle. Genuss vollzieht sich nicht rein körperlich, sondern wird mitbestimmt durch Einstellungen und Herangehensweisen. Durch Genuss werden die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden gesteigert und Depressivität verringert (vgl. Smith/Hollinger-Smith 2014, 192ff.).

2.3 Emotion und Motivation

Die Kategorie Seele wird in der Psychologie kaum verwendet. Wir beziehen uns auf Emotionen und Motivation. In der Lebenskunst halten wir *Gelassenheit* für eine günstige Form der Herangehensweise an viele Dinge. Gelassene Menschen lassen sich nicht schnell aus der Ruhe bringen und erleben weniger Stress (vgl. Diener/Diener 1995, 143ff.). Eine selbstbestimmte Lebensgestaltung kann gut realisiert werden, wenn man weiß, was man will, sich dementsprechend anspruchsvolle Ziele setzt und diese versucht in wiederholten Handlungsschleifen möglichst gut zu erreichen. Wir nennen das *Optimierung*.

2.4 Kognitionen

Die Sorge um den Geist“, d.h. psychologische Kognitionen, werden hier durch *Positive Lebenseinstellung, Reflexion und Sinn* spezifiziert (vgl. Schmitz et al. 2018, 5ff.). Eine *Positive Lebenseinstellung* bildet eine gute Grundlage für die Entfaltung von Lebenskunst. Eine positive Grundeinstellung geht häufig einher mit einem ausgeprägten Optimismus, der zu einem widerstandfähigeren Immunsystem führt (vgl. Carver/Scheier 2005, 527ff.). Lebenskünstler sind dadurch gekennzeichnet, dass sie nicht einfach in den Tag hineinleben, sondern ihr Leben bewusst und reflektiert führen. *Reflektion* meint, über das eigene Leben und Handeln nachzudenken, es zu analysieren und insbesondere Schlussfolgerungen abzuleiten, wie man selbst das eigene Leben verbessern kann.

Sinn zu haben ist eine zentrale Voraussetzung für ein gelingendes Leben. Menschen, die keinen Sinn sehen, sind häufig schweren Belastungen und Selbstzweifeln ausgesetzt. Zahlreiche Studien belegen die immensen körperlichen und psychologischen Vorteile, die Sinn mit sich bringen kann (vgl. Schnell 2016, 121ff.).

2.5 Sorge um die Umwelt

Auch wenn das Selbst eine zentrale Rolle im Lebenskunstkonzept spielt, ist das Individuum als Teil eines größeren Systems zu sehen, der Mensch ist meist Mitglied einer Familie, eingebunden in Beziehungen und Freundschaften und in größere soziale Zusammenhänge. Das ist wichtig und deshalb sollte das Individuum für eine gute soziale Integration und für tragfähige Beziehungen sorgen. Wir bezeichnen das als gute *soziale Kontakte*. Hierbei korreliert soziale Unterstützung positiv mit psychologischem Wohlbefinden.

Weiterhin ist das Individuum beeinflusst von Ereignissen, beispielsweise der Coronakrise, von wirtschaftlichen Entwicklungen und alltäglichen Widerwärtigkeiten. Dabei hat das Individuum die Möglichkeit die Auswirkungen von solchen Geschehnissen mit zu beeinflussen. Die Psychologie bezeichnet das als Coping. Im günstigsten Fall wird durch proaktives Coping verhindert, dass bestimmte Ereignisse eintreten, gute Prüfungsvorbereitung verhindert ein Durchfallen. Der Einsatz von Copingstrategien hat einen positiven Einfluss auf das psychologische Wohlbefinden und senkt Depressivität, Ängste und Stress (vgl. Gustems-Carnicer/Calderón 2012, 1127f.).

3 Validierung der Lebenskunst

Da entsprechend unserem Konzept in der Lebenskunst alle Wege subsumiert werden, die zu Glück und Wohlbefinden führen, muss Lebenskunst mit Wohlbefinden zusammenhängen.

Zur Validierung haben wir eine größere deutsche (N=1302) und eine englische Stichprobe (N= 2166) untersucht.

Als Indikatoren für Wohlbefinden wurde unter anderem das Authentic Happiness Inventory (AHI) (Seligman/Stehen/Park/Peterson, 2005). und die (Subjective Happiness Scale (SHS) (vgl. Lyubomirsky/Lepper 1999, 137ff.) und Flourishing vgl. (Diener et al. 2010, 143ff.) verwendet.

Es zeigen sich Zusammenhänge von Lebenskunst-Gesamt und Wohlbefinden in der deutschen Stichprobe zu AHI .68, SHS .62 Flourishing FS-D .71 und in der engl. Stichprobe AHI .71, SHS .59 Flourishing FS-D .68.

Zusammenhänge zu verwandten Konstrukten ergaben sich in der deutschen Stichprobe zu Resilienz .66 bzw. Mindfulness .66 und in der englischen Stichprobe zu Resilienz .67 und zu Sense of Coherence .57.

Mit diesen oben beschriebenen 11 Dimensionen lässt sich Lebenskunst erfassen und es existiert ein ökonomisches Instrument zur Messung (Schmitz et al. 2020, ohne. S.).

Mit den ausführlicheren Lebenskunstfragebögen wurden Zusammenhänge auch zu objektiven Indikatoren wie Fremdeinschätzung, physiologische Reaktionen (Hautwiderstand) auf emotionale Bilder und Anzahl von emotionalen Wörtern in Tagebüchern (LIWC) nachgewiesen.

4 Trainings zur Verbesserung der Lebenskunst

Da Lebenskunst als Verhalten und Einstellung konzipiert ist, ist Lebenskunst auch veränderbar und daher lern- und trainierbar. Wir haben zahlreiche Trainings für unterschiedliche Stichproben durchgeführt.

Lebenskunst konnte trainiert werden und es zeigten sich signifikante Effekte für Lebenskunst und Wohlbefinden bei Schülern der Grundschule (vgl. Lang/Schmitz 2016, 279ff.), des Gymnasiums (Lang/Schmitz, 2016) und für Studierende.

Es wurden zahlreiche Trainings zur Verbesserung des Wohlbefindens auch in Firmen durchgeführt. Es konnten durchweg positive Effekte erzielt werden (vgl. Schumacher/Janzarik/ Knick 2018, 139ff.), (Feldmann/Schwarz 2020, ohne S.).

Weiterhin wurde ein Web-basiertes Training entwickelt und Effekte auf Lebenskunst und Wohlbefinden nachgewiesen (vgl. Kern et al. 2018, 149ff.).

Auch für klinische Stichproben wurden Lebenskunsttrainings zur Ergänzung zur üblichen Therapie entwickelt und mit positiven Resultaten evaluiert (vgl. Lang et al. 2018, 171ff.).

5 Lebenskunst und die Person Eveline Wuttke

Es stellt sich die eingangs aufgeworfene Frage, wie denn die Passung ist zwischen der Person Eveline Wuttke und dem Lebenskunstkonzept. Die Antwort ist – wie häufig: man muss differenzieren. Es gibt Kategorien, die extra wie für Eveline Wuttke geschaffen erscheinen, es gibt aber auch eine, die ganz und gar nicht zutrifft und einige, die offensichtlich im sonst so variablen Lebenskunstkanon schlichtweg vergessen wurden.

Zunächst kann von einer sehr guten Passung insgesamt gesprochen werden, Frau Wuttke ist der Prototyp einer Lebenskünstlerin. Viele Kategorien passen ausgesprochen gut.

Bei kaum jemandem außer ihr kann man mit gutem Grund von einer äußerst selbstbestimmten Lebensführung sprechen. Wehe jemand versucht, sie für seine Zwecke einzuspannen, wenn sie es nicht will. Sie lässt sich nicht von anderen vor den Karren spannen und lebt ihr eigenes Leben.

Ähnliches gilt für die Dimension Genuss, keiner weiß ein köstliches Essen mehr zu schätzen, die Feinheiten eines erlesenen Weines zu goutieren oder die Schönheit eines neuen, perfekt sitzenden Kleides zu würdigen.

Die Dimension Gelassenheit ist dagegen kontraintuitiv, sie scheint für andere Personen erfunden worden zu sein, wenn Eveline Wuttke genervt ist, pflegt sie das gebührend auszudrücken.

Im System Lebenskunst wurden schlechtweg die „*intuitive Kommunikation*“ übersehen, Eveline Wuttke schafft es mit fast jedem Fremden tiefschürfende Gespräche nicht selten auch über die Schwarzwälder Heimat zu initiieren. Spitzfindige Geister behaupten, sie könnte sogar einen Stein zum Reden bringen.

Ebenfalls übersehen im Lebenskunstgesamtkunstwerk wurde offensichtlich auch die *Tierliebe*, die bei Frau Wuttke allumfassend zu sein scheint, besonders aber die Liebe zu Katzen, Vögeln oder Raubtieren.

Fazit: Eveline Wuttke ist eine paradigmatische Lebenskünstlerin, bei der zwar die meisten aber nicht alle Kategorien hoch ausgeprägt sind. Die Analysen geben bei genauerer Betrachtung Hinweise, dass das Lebenskunstsystem zwar in hohem Maße tragfähig, aber nicht vollständig ist.

Literatur

Baard, P. P./Deci, E. L./Ryan, R. M. (2004): Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings. In: *Journal of applied social psychology*, 34(10), 2045-2068.

Carver, C. S./Scheier, M. F. (2005): In: *Engagement, Disengagement, Coping, and Catastrophe*. In: Elliot, A. J./Dweck, C. S. (Eds.): *Handbook of competence and motivation*. New York, 527-547.

Diener, E./Diener, M. (1995): Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, Vol. 68, 653-663.

Diener, E./Wirtz, D./Tov, W./Kim-Prieto, C./Choi, D.-W./Oishi, S./Biswas-Diener, R. (2010): New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. In: *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.

Gustems-Carnicer, J./Calderón, C. (2013): Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. In: *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1127-1140.

Hefferon, K. (2013): *Positive psychology and the body: The somatopsychic side to flourishing*. Berkshire.

Kern, A./Linten, J./Brockmeyer, M./Rupp, C. (2018): *Webbasierte Trainings für Lebenskunst*. In: *Psychologie der Lebenskunst*. Berlin, Heidelberg, 149-169

Lang, J./Schmitz, B. (2016): Art-of-Living Training: Developing an intervention for students to increase art-of-living. In: *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(3), 279-300.

Lang, J./Georg, M./Groetsch, L./Ahrens, K./Wuttke, A. (2018): *Positive Psychologie und Lebenskunst im klinischen Kontext*. In: *Psychologie der Lebenskunst*. Berlin, Heidelberg, 171-180

Lyubomirsky, S. (2008): *Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt a.M.

Lyubomirsky, S./Lepper, H. S. (1999): A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. In: *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

Schmid, W. (1997): *Philosophie der Lebenskunst: Eine Grundlage*. Frankfurt a.M.

Schmid, W. (2004): *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*. Frankfurt a.M.

Schmitz, B./Schmidt, A. (2014): Entwicklung eines Fragebogens zur Lebenskunst. In: *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 61(4), 252-266.

Schmitz, B./Lang, J./Linten, J. (2018): *Psychologie der Lebenskunst*. Heidelberg.

Schmitz, B./Schumacher, B./Schwarz, M./Feldmann, F. (2020): *Validation of the Art-of-living Inventory for German and English Language*.

Schnell, T. (2016): Psychologie des Lebenssinns. Heidelberg.

Seligman, M. E./Steen, T. A./Park, N./Peterson, C. (2005): Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. In: American Psychologist, 60(5), 410-421.

Schumacher, B./Janzarik, G./Knick, S. (2018): Wie kann man Lebenskunst am Arbeitsplatz trainieren? In: Psychologie der Lebenskunst. Berlin, Heidelberg, 139-148

Smith, J. L./Hollinger-Smith, L. (2015): Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. In: Aging & mental health, 19(3), 192-200.

Zitieren dieses Beitrags

Schmitz, B. (2020): Nachwort zu Profil 6: Angewandte Lebenskunst, Wirtschaftspädagogik und Frau Wuttke. In: *bwp@ Profil 6: Berufliches Lehren und Lernen: Grundlagen, Schwerpunkte und Impulse wirtschaftspädagogischer Forschung*. Digitale Festschrift für Eveline Wuttke zum 60. Geburtstag, hrsg. v. Heinrichs, K./Kögler, K./Siegfried, C., 1-8. Online: https://www.bwpat.de/profil6_wuttke/schmitz_profil6.pdf (08.09.2020).

Der Autor



Prof. Dr. BERNHARD SCHMITZ

Technische Universität Darmstadt, AG Pädagogische Psychologie

Alexanderstraße 10, 64283 Darmstadt

schmitz@psychologie.tu-darmstadt.de

https://www.paedpsy.psychologie.tu-darmstadt.de/team_paedpsy/aktuelles_team_paedpsy/schmitz/schmitz.de.jsp