

Jochen Brandtstädter

# Positive Entwicklung

Zur Psychologie  
gelingender Lebensführung

*2. Auflage*



**SACHBUCH**



Springer Spektrum

Positive Entwicklung

Jochen Brandtstädter

# Positive Entwicklung

Zur Psychologie gelingender Lebensführung

2. Auflage

 Springer Spektrum

Jochen Brandtstädter  
Fachbereich I – Psychologie  
Universität Trier  
Trier  
Deutschland

ISBN 978-3-662-46945-3      ISBN 978-3-662-46946-0 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-662-46946-0

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Spektrum

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2011, 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

*Planung:* Marion Krämer

*Einbandabbildung:* ((c))iStock

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer-Verlag Berlin Heidelberg ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
([www.springer.com](http://www.springer.com))

# Vorwort

Jeder strebt nach glücklich gelingendem Leben – worauf aber kann oder soll sich dieses Streben richten? Je konkreter und verbindlicher Antworten auf diese Frage werden, umso weniger können sie allgemeine Geltung beanspruchen; dies nicht zuletzt, weil persönliches Glück auch davon abhängt, was der Einzelne selbst darunter versteht. Wenn das „gute Leben“ überhaupt ein Strebenziel im engeren Sinne sein kann, so ist dieses Ziel jedenfalls schwer zu fixieren: Soziale Repräsentationen des „guten Lebens“ und damit verbundene Begriffe wie Glück, Gesundheit, Tugendhaftigkeit unterliegen im historischen Verlauf inhaltlichen Abwandlungen, und auch individuelle Vorstellungen gelingender Entwicklung können sich im Laufe der persönlichen Entwicklung entscheidend verändern – sei es in der Auseinandersetzung mit sozialen Rollenerwartungen, sei es infolge von belastenden Lebensereignissen, veränderten Handlungsmöglichkeiten und Anspruchsanpassungen. Implizite Konzepte positiver Entwicklung aktualisieren sich in Erziehung und Sozialisation, zugleich auch in Prozessen der Selbstregulation und der individuellen Lebensplanung; sie sind insofern sowohl Bedingungen wie auch Resultate persönlicher Entwicklung. Fragt man schließlich, ob und wann jemand gute Gründe hat, mit sich, seiner Entwicklung und seinem Leben insgesamt zufrieden zu sein, so werden damit auch normative und ethisch-moralische Aspekte berührt.

Damit klingen einige der Themen an, die in den folgenden 17 Kapiteln des Buches behandelt werden; für ihre Bearbeitung erscheint mir eine lebensspannumfassende Perspektive grundlegend, ebenso auch ein Entwicklungsverständnis, das den Eigenbeitrag der Person in der Gestaltung ihrer Lebensgeschichte betont. Angesichts einer beschleunigten Veränderung von Lebensumständen gewinnen Aspekte planvoll-reflektierten Lebensmanagements an Gewicht; solches schließt allerdings nicht nur die hartnäckige Verfolgung persönlicher Ziele, sondern auch die Bereitschaft und Fähigkeit ein, seine Ziele und Ambitionen auf gegebene Handlungsmöglichkeiten und deren Veränderung im historischen und lebensgeschichtlichen Verlauf abzustimmen. Die zunehmende Pluralität von Entwicklungsoptionen verstärkt den Auswahl- und Entscheidungsdruck in der persönlichen Lebensplanung;

die Frage, welche Ziele es wert sind, verfolgt zu werden, tritt im höheren Alter und bei schwindenden lebenszeitlichen Ressourcen noch einmal verschärft ins Bewusstsein. Hieraus ergeben sich Beziehungen zu den Themen von Sinn und Sinnfindung, von Bedauern und Reue, aber auch zur Weisheitsthematik und zum Problem der Balance zwischen Sehnsucht und Gelassenheit.

Fragen gelingenden Lebens beschäftigen die Psychologie nicht erst seit heute; bei dem Versuch, diesen Themen- und Problemkomplex aus verschiedenen, zum Teil auch neuen Perspektiven zu beleuchten, knüpfte ich gelegentlich auch an eigene Forschungsergebnisse an. In diesem Zusammenhang gilt mein Dank den Institutionen, die diese Arbeiten über Jahre hinweg gefördert haben; hier ist in erster Linie die Deutsche Forschungsgemeinschaft zu nennen. Besonderen Dank schulde ich auch den früheren Mitarbeitern meiner Forschungsgruppe, die zur Ausarbeitung des in Kapitel 6 dargestellten theoretischen Modells und zur Analyse seiner Implikationen für Aspekte positiver Entwicklung wesentlich beigetragen haben. Für die sorgfältige und engagierte Betreuung der vorliegenden zweiten Auflage des Buches habe ich Marion Krämer und Stefanie Adam vom Springer-Verlag zu danken.

Trier, im März 2015

Jochen Brandtstädter

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung und Überblick</b> . . . . .	1
1.1	Menschliche Entwicklung: Spielräume und Grenzen . . . . .	5
1.2	Entwicklung als Natur- und Kulturprozess . . . . .	6
<b>2</b>	<b>Positive Entwicklung: Methoden- und Kriterienfragen</b> . . . . .	13
2.1	Zufriedenheit und Wohlbefinden im subjektiven Urteil . . . . .	14
2.2	Positive Entwicklung als Verlaufsgestalt . . . . .	17
<b>3</b>	<b>Bedingungen und Korrelate des Wohlbefindens: Zur Befundlage</b> . . . . .	23
3.1	Korrelate des Wohlbefindens: Soziodemographische Merkmale . . . . .	25
3.2	Persönlichkeit und Wohlbefinden . . . . .	32
3.3	Heirat und Partnerschaft . . . . .	38
3.4	Wohlbefinden und Alter . . . . .	41
<b>4</b>	<b>Resilienz, Ressourcen, eudämonische Kompetenzen</b> . . . . .	47
4.1	Resilienz und Ressourcen . . . . .	50
4.2	Life Skills und Developmental Assets . . . . .	53
4.3	Entwicklungsressourcen im Lebenslauf . . . . .	55
4.4	Eudämonische Kompetenzen . . . . .	58
<b>5</b>	<b>Intentionale Selbstentwicklung: Grundprozesse und Entwicklungsaspekte</b> . . . . .	65
5.1	Prozessuale Aspekte intentionaler Selbstentwicklung . . . . .	69
5.1.1	Selbstbeobachtung . . . . .	70
5.1.2	Selbstbewertungsprozesse . . . . .	72
5.1.3	Von Selbstbeobachtungen und Selbstbewertungen zum Handeln . . . . .	76
5.2	Intentionale Selbstentwicklung: Entwicklungsaspekte . . . . .	77
5.2.1	Zur Ontogenese intentionalen Handelns . . . . .	77
5.2.2	Das konzeptuelle Selbst: Anmerkungen zur Genese . . . . .	80
5.2.3	Selbstregulatorische Funktionen und Kompetenzen . . . . .	83
5.2.4	Selbstaktualisierung und Selbstkontinuität: Aufbau- und Erhaltungsziele . . . . .	85

<b>6</b>	<b>Positive Entwicklung zwischen hartnäckiger Zielverfolgung und flexibler Zielanpassung: Ein Zwei-Prozess-Modell</b> . . . . .	89
6.1	Assimilative und akkommodative Prozesse: Formen und Funktionen . . .	92
6.1.1	Assimilative Aktivitäten . . . . .	94
6.1.2	Akkommodative Prozesse . . . . .	96
6.1.3	Kognitive Funktionslagen im assimilativen und im akkommodativen Modus . . . . .	99
6.1.4	Situative und personspezifische Bedingungen . . . . .	101
6.2	Forschungsbefunde und theoretische Erweiterungen . . . . .	106
6.2.1	Akkommodative Flexibilität als Bewältigungsressource im Alter . . . . .	106
6.2.2	Depressive Störungen . . . . .	107
6.2.3	Ruminierendes Denken . . . . .	109
6.2.4	Selbstwirksamkeit und Kontrolle . . . . .	110
6.2.5	Aufwärts- und Abwärtsvergleiche . . . . .	111
<b>7</b>	<b>Kompensation als Mittel der Steigerung von Leistung und Lebensqualität</b> . . . . .	115
7.1	Kompensatorische Aktivitäten und Prozesse . . . . .	116
7.2	Grenzen der Kompensation . . . . .	121
<b>8</b>	<b>Lebensplanung und adaptives Lebensmanagement</b> . . . . .	125
8.1	Zielsetzungen und Funktionen von Lebensplanung . . . . .	126
8.2	Planungskompetenzen . . . . .	128
8.3	Lebensplanung in Entwicklungsumwelten der Moderne . . . . .	133
8.4	Planung und Zeit . . . . .	136
<b>9</b>	<b>Sinn und Sinnfindung</b> . . . . .	139
9.1	Zum Sinn von „Sinn“ . . . . .	140
9.2	Subjektive und überindividuelle Sinnperspektiven . . . . .	142
9.3	Abgeleitete und intrinsische Sinnperspektiven . . . . .	143
9.4	Sinnkonstruktion als Bedürfnis . . . . .	145
9.5	Sisyphus, die Vergeblichkeit und der Sinn – mit Anmerkungen zur Monotonie . . . . .	147
9.6	Sinnfindung als Ressource und Kompetenz . . . . .	149
9.7	Quellen von Sinn im Lebenslauf . . . . .	150
<b>10</b>	<b>Emotionen: Emotionsregulation und Selbstregulation</b> . . . . .	153
10.1	Adaptive Funktionen von Emotionen . . . . .	154
10.2	Emotionen, Kognitionen und Handlungsbereitschaften . . . . .	157
10.3	Selbstregulation und Emotionsregulation . . . . .	160
10.3.1	Selbstregulation . . . . .	160
10.3.2	Emotionsregulation . . . . .	164
10.4	Emotionsregulation, Selbstkultivierung und <i>second order volitions</i> . . .	167

<b>11</b>	<b>Bedauern und Reue</b> .....	171
11.1	Reue zwischen Handeln und Widerfahrnis .....	173
11.2	Reuegefühle: Funktionen und dysfunktionale Aspekte .....	175
11.3	Reuegefühle nach Handlungen und Unterlassungen bzw. Versäumnissen .....	178
11.4	Entwicklungs- und Zeitdynamiken; Reue im Lebensrückblick .....	179
11.5	Reuebewältigung und akkommodative Flexibilität .....	182
<b>12</b>	<b>Sehnsucht: Theoretische Annäherungen an ein komplexes Gefühl</b> .....	185
12.1	Handlungstheoretische Zugänge: Sehnsucht im Kontext der Handlungsregulation. ....	187
12.2	Entwicklungspsychologische Aspekte. ....	191
12.3	Sehnsucht zwischen Zielbindung und Ablösung: Individuelle Unterschiede .....	194
12.4	Ambivalenzen: Positive Entwicklung zwischen Sehnsucht und Gelassenheit .....	197
<b>13</b>	<b>Gelassenheit</b> .....	199
13.1	Gelassenheit als Zustand und Disposition .....	199
13.2	Gelassenheitsressourcen .....	201
13.3	Abschließende Überlegungen. ....	205
<b>14</b>	<b>Empathie, Mitleid und Altruismus</b> .....	209
14.1	Zur Entwicklung von Empathie und Mitgefühl .....	211
14.2	Empathische Dispositionen und Reaktionen .....	213
14.3	Empathie und Moral .....	217
<b>15</b>	<b>Vertrauen und Sicherheit</b> .....	221
15.1	Spontanes und reflexives Vertrauen. ....	222
15.2	Vertrauen als Disposition und Zustand. ....	224
15.3	Vertrauen in der Entwicklung. ....	225
15.4	Eudämonische Implikationen .....	230
<b>16</b>	<b>Soziomoralische Aspekte guten Lebens: Tugenden und Charakterstärken</b> ...	233
16.1	Tugendethische Aspekte .....	235
16.2	Moralisches Urteilen: Entwicklungs- und Kompetenzaspekte .....	237
16.2.1	Moralische Entwicklung nach Piaget .....	237
16.2.2	Moralische Entwicklung nach Kohlberg .....	239
16.3	Differentielle Aspekte: Persönlichkeitsmerkmale und Charakterstärken .....	242
16.4	Ansätze zur differentialpsychologischen Klassifikation von „Charakterstärken“ .....	244

<b>17</b>	<b>Mortalität, Moralität und Weisheit</b> . . . . .	247
17.1	Lebenszeitreserven, Sinnperspektiven und Ziele . . . . .	248
17.2	Weisheitsförderliche Mortalitätshinweise . . . . .	252
17.3	Weisheit und Endlichkeit . . . . .	254
17.4	Finale Dezentrierung . . . . .	260
	<b>Literatur</b> . . . . .	265
	<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	311

# 1

## Einleitung und Überblick

Warum handelt dieses Buch von „positiver Entwicklung“ – statt von geläufigeren Konzepten wie Glück, Wohlbefinden, Zufriedenheit, die doch offenbar mit unserem Thema viel zu tun haben? In der Tat: Einen Lebens- und Entwicklungsverlauf, in dem das betroffene Individuum nicht ein gewisses Quantum an Glück und Zufriedenheit erlebt, wird man kaum als positiv oder gelungen bezeichnen. Daher wird auch von solchen Lebens- und Gefühlsqualitäten – und den methodischen Problemen ihrer Erfassung – die Rede sein. Allerdings sind Zustände des Glücks und Wohlbefindens eben nur *Zustände*, und selbst wenn man das Glück hätte, in einem Dauerzustand von Glück und Zufriedenheit zu leben, wäre darin nicht ohne weiteres ein Modellfall von gelingendem Leben zu sehen. Denn zum Ersten spielen auch zeitliche Verläufe des Befindens eine Rolle, und vielleicht sogar eine noch wichtigere Rolle als das reine Quantum von Zuständen mit positiver Erlebnisqualität: Ereignisverläufe – oder auch ganze Lebensgeschichten – werden eher positiv bewertet, wenn eine Entwicklung zum Besseren vorliegt, als im umgekehrten Falle. Zum Zweiten sind Bedingungen, die uns momentan Gefühle von Glück und Zufriedenheit vermitteln, nicht unbedingt diejenigen, welche die Weichen in eine positive Zukunft stellen – wie es beispielsweise für Drogenkonsum oder Glücksspiel, aber auch für andere, zu Überwertigkeit, Sucht und zwanghafter Fixierung tendierende Wünsche und Motive gilt. Persönliche wie auch sozial vorherrschende Vorstellungen glücklichen Lebens und seiner Bedingungen können bekanntermaßen schon die Wurzel späteren Unglücks sein; auch insofern mag man Kant (1785, S. 46) zustimmen, wenn er es als „Unglück“ betrachtet, dass Glück „ein so unbestimmter Begriff“ sei.

Gegen eine schlichte Gleichsetzung von positiver Entwicklung mit Begriffen von Glück und Wohlbefinden spricht noch ein Weiteres: In jeder Lebensgeschichte mischen sich Handlungsergebnisse und Widerfahrnisse, und in beiden Ereignistypen wiederum erwünschte und unerwünschte Elemente. Positive Entwicklung hat deshalb auch wesentlich damit zu tun, aversive Lebenszustände zu überwinden und ihnen eventuell positiven Sinn zu geben.

„Negative“ Emotionen wie Sorge, Ärger, Reue sind schon deshalb nicht unverträglich mit Begriffen positiver Entwicklung, weil sie bestehende oder möglicherweise zu erwartende „Ist-Soll-Diskrepanzen“ anzeigen und Motive zur Änderung gegebener Lebensumstände und Verhaltensmuster aktivieren; wesentlich zu diesem Zweck sind sie im Evolutionsprozess entstanden. In den angesprochenen Zusammenhängen kommen also Entwicklungsaspekte wesentlich ins Spiel, und man darf vielleicht sogar behaupten, dass Konzepte von Glück, Wohlbefinden und psychischer Gesundheit fragwürdig bleiben, solange sie nicht in eine breitere, die gesamte Lebensspanne umfassende Entwicklungsperspektive eingebettet sind.

Mit „gutem Leben“, „positiver Entwicklung“, auch „gelingendem Alter“ meinen wir allgemeinste Strebensziele und Lebensorientierungen, die – in der individuellen Ontogenese und wohl auch in der stammesgeschichtlichen Entwicklung des Menschen – zusammen mit der Fähigkeit auftreten, über die eigene Person und das eigene Leben nachzudenken und sich mögliche alternative Lebens- und Entwicklungsoptionen vorzustellen. Im Unterschied zu anderen Zielen scheint es jedoch kaum möglich, ein Gelingen des Lebens *nicht* anstreben zu wollen; dies wäre schon Ausdruck einer Vorstellung gelingenden Lebens und daher in sich widersprüchlich. Wenn das Ideal gelingender Entwicklung das Leben als Ganzes bzw. seine Verlaufsgestalt und nicht einzelne Entwicklungs- oder Lebensphasen meint, entsteht zudem die Frage, ob dieses Ideal überhaupt je zu einem einzelnen Zeitpunkt oder Zeitabschnitt eines Lebens realisiert sein kann; andererseits verlieren entsprechende Bewertungen oder Feststellungen weitgehend ihren Sinn, wenn sie erst am Ende oder gar nach Ablauf eines Lebens getroffen werden können.

Problematisch erscheint auch die Vorstellung, es gebe Mittel und Wege, die mit Begriffen wie „Glück“, „Wohlbefinden“, „Zufriedenheit“ ungenau bezeichneten Strebensziele sicher zu erreichen; diese Annahme selbst kann bereits dem Vorhaben im Wege stehen. Schon im Glücksbegriff – noch deutlicher in der Unterscheidung von *happiness* und *luck* – klingt an, dass man zum Glücklichsein auch Glück haben muss; wobei auch der sprichwörtliche Glückspilz unglücklich werden kann. Auch deshalb ist im Folgenden von *Konzepten*, weniger von *Rezepten* positiver Entwicklung die Rede. Je konkreter Antworten auf die Frage nach den Bedingungen und Erscheinungsformen positiver Entwicklung werden, umso weniger können sie allgemeine Geltung beanspruchen – dies auch, weil individuelles Wohlbefinden zu einem nicht geringen Teil davon abhängt, was die Person selbst darunter versteht.

Vielleicht wäre es weniger missverständlich, gelingendes Leben als eine übergeordnete Aufgabe oder vielleicht auch als eine Sequenz von Aufgaben im Lebenszyklus zu betrachten – von Aufgaben, die mit gewissen Anforderungen verbunden sind, insbesondere auch mit der Anforderung, sich selbst und

die eigene Entwicklung als chronische, lebenslange Aufgabe zu verstehen; so haben dies auch Protagonisten des Lebensspannen-Ansatzes in der Entwicklungspsychologie wie etwa Charlotte Bühler (1933) oder auch Erikson (1966) und Havighurst (1953) gesehen. Der Einzelne bildet Vorstellungen positiver Entwicklung aufgrund eigener Erfahrungen, Überzeugungen und Motivationen aus, zugleich aber auch vor dem Hintergrund der Wertorientierungen, Sinnangebote und normativen Erwartungen, denen er auf den verschiedenen Ebenen seiner Entwicklungsumwelt – zunächst in den Nahumwelten von Familie und Schule – begegnet. Sozial geteilte Repräsentationen von Formen und Bedingungen „guten Lebens“ aktualisieren sich in der Erziehungs- und Sozialisationspraxis und werden in ihr implizit und explizit vermittelt; in der weiteren Entwicklung finden sie ihren Ausdruck in Aktivitäten, in denen die Person sich selbst, ihr Handeln und ihre Entwicklung zum Gegenstand des Handelns macht. Individuelle und sozial geteilte Vorstellungen gelingender Entwicklung sind zugleich Bedingungen wie Ergebnisse von Entwicklungsprozessen: Zum einen unterliegen die Werte und Wissensbestände, auf denen sie beruhen, wie auch die mit ihnen verbundenen Vorstellungen von Glück, Gesundheit und Tugendhaftigkeit sozialem und historischem Wandel. Zum anderen formen sich persönliche Vorstellungen gelingender Entwicklung in Abhängigkeit von Motivlagen und individuellen Handlungsressourcen, im Zuge der Konfrontation mit wechselnden Rollenerwartungen und Entwicklungsaufgaben im Lebenszyklus, wie auch infolge lebenspraktischer Einsichten oder Erfahrungen unterschiedlich aus. Sofern wir also „gutes Leben“ und „gelingende Entwicklung“ als Ziele ansehen – oder als Strebenziele, die Maßstäbe zur Beurteilung anderer Ziele liefern –, so sind diese auch insofern leicht zu verfehlen, als sie sich weigern, stillzustehen.

Vielleicht drücken Vorstellungen positiver Entwicklung und gelingenden Lebens wesentlich „eine bestimmte Weise aus, über ein Leben als Ganzes positiv zu denken, es als Ganzes irgendwie richtig zu finden“ (Spaemann, 1989, S. 28) – wobei ein solches Urteil irgendwie auch vernünftige oder richtige Maßstäbe voraussetzt. „Richtig“ verweist hier sowohl auf ethische wie auf wissenschaftlich-theoretische Gültigkeitsaspekte; die Meinung, vom Leben richtige Vorstellungen zu besitzen, ist wohl unter beiden Aspekten zu prüfen.

Im Folgenden geht es gewissermaßen um eine Sichtung dessen, was von Seiten psychologischer Forschung und Theorienbildung zur Erläuterung von Begriffen positiver Entwicklung und gelingenden Lebens beigetragen werden kann. Dabei stellt sich zunächst die Frage nach den Kriterien, unter denen sich Entwicklungs- und Lebensabläufe beurteilen bzw. „evaluieren“ lassen. Wie Evaluationen im Allgemeinen, so können auch die hier angesprochenen Bewertungen sich sowohl auf Entwicklungsergebnisse wie auch auf Entwicklungsbedingungen und -prozesse selbst richten, also „formativen“ oder

„summativen“ Charakter haben; auch können sie – um andere evaluationsmethodische Unterscheidungen aufzugreifen – „extern“ oder „intern“, d. h. durch unbeteiligte „Experten“ oder die Betroffenen selbst erfolgen. Selbstauskünfte zur Zufriedenheit und Lebensqualität bilden dabei eine letztlich kaum zu übergehende empirische Grundlage – zumal man jemandem, der sich als glücklich und zufrieden betrachtet, zwar eventuell vorhalten kann, dass er lüge oder nicht wisse, was diese Begriffe bedeuten, aber nicht ohne weiteres, dass er sich irre; in diesem Punkt unterscheiden sich Selbstberichte über Gefühle und Befindlichkeiten von Beobachtungsaussagen. Gleichwohl besteht ein methodisches Minimalziel darin, Selbstauskünfte zur subjektiven Lebensqualität wie auch die ihnen zugrundeliegenden Urteilsprozesse auf mögliche verzerrende und validitätsmindernde Einflüsse zu untersuchen; dies ist auch eine prominente Forschungslinie der sogenannten *hedonic psychology* (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999).

Bei der Erörterung psychologischer Konzepte positiver Entwicklung und gelingenden Lebens kommen sehr bald auch bedürfnis-, ziel- und emotionstheoretische Ansätze, damit zugleich auch handlungstheoretische Perspektiven ins Spiel: Persönliche und soziale Glücksvorstellungen verbinden sich wesentlich mit Aspekten der Befriedigung von Bedürfnissen, der erfolgreichen Verwirklichung persönlicher Ziele, dem Erleben von Sinn und mit den unterschiedlichen emotionalen Befindlichkeiten, die sich je nach Ausmaß und Möglichkeiten der Erfüllung dieser grundlegenden Strebungen einstellen. Damit werden auch persönliche und in der Entwicklungsumwelt vorhandene Ressourcen bzw. *developmental assets* (s. etwa Lerner & Benson, 2003) zum Thema, die zur Aktualisierung und Förderung individueller Entwicklungspotentiale wie auch zur Bewältigung von Belastungen beitragen. Individuelles Wohlbefinden und subjektive Lebensqualität hängen zugleich wesentlich davon ab, inwieweit persönliche Ziele und Ambitionen auf gegebene Handlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten abgestimmt werden; Ziele geben dem Handeln und Leben Sinn und Struktur, werden jedoch zu Quellen von Frustration und Depression, wenn sie unerfüllbar sind bzw. außer Reichweite geraten. Die hier bereits angesprochenen Dynamiken der Zielbindung und der Ablösung bzw. Revision von Zielen und Lebensplänen sind von zentraler Bedeutung für die Bewahrung einer positiven Selbst- und Lebensperspektive im Lebensablauf; dies gilt vor allem auch für späte Lebensabschnitte, die durch Ressourcenverluste in verschiedenen Bereichen, insbesondere auch durch das Schwinden lebenszeitlicher Reserven gekennzeichnet sind (s. auch Brandtstädter, 2007b). Themen der Bedürfniserfüllung und Verwirklichung persönlicher Ziele berühren sich schließlich mit der Frage, inwieweit verfolgte Ziele und Lebenseinstellungen mit dem übergeordneten Anliegen gelingenden Lebens verträglich sind. Die Besinnung hierauf erscheint selbst bereits

als ein zentraler Aspekt positiver Entwicklung und kluger Lebensplanung. Im Rückblick auf die vergangene Lebensgeschichte mag eine solche kritische Besinnung Gefühle von Bedauern und Reue auslösen; gleichzeitig erscheint sie kennzeichnend für lebenspraktische Einstellungen und Kompetenzen, wie sie in Begriffen von Selbstkultivierung, Lebenskunst oder gar Weisheit angesprochen sind.

Es scheint nützlich, der Behandlung dieser Themen eine Betrachtung allgemeiner Grundmerkmale menschlicher Entwicklung voranzustellen, die in der Frage nach positiver Entwicklung zum Teil schon vorausgesetzt sind.

## 1.1 Menschliche Entwicklung: Spielräume und Grenzen

Die Frage nach den Bedingungen positiver Entwicklung setzt zum einen entsprechende Modifizierbarkeits- und Wahlspielräume voraus, zum anderen auch die Annahme eines reflexiven Selbst, das im ontogenetischen Verlauf die Interessen und Kompetenzen erwirbt, sich selbst und die eigene Entwicklung zum Handlungsgegenstand zu machen und im Sinne einer Verbesserung, Kultivierung und „Optimierung“ gezielt zu beeinflussen. Schon der Renaissancephilosoph *Pico della Mirandola* beschreibt im 15. Jahrhundert den Menschen als ein „Geschöpf von unbestimmter Gestalt“, das sich selbst als „schöpferischer Bildhauer“ gestalten könne und müsse (s. Buck, 1990, S. 715) – eine Sichtweise, an die im 18. Jahrhundert auch Johann Nicolaus Tetens’ „Philosophische Versuche über die menschliche Natur und ihre Entwicklung“ anknüpfen. Tetens verbindet die „Perfektibilität und Entwicklung des Menschen“ im Wesentlichen mit zwei natürlichen Eigenarten: Zum einen mit der „vorzüglichen Modifikabilität“ menschlicher Entwicklung, zum anderen auch mit der „inneren Selbsttätigkeit“ des Menschen, dem „Seelenvermögen“ zu bewusster Reflexion:

Der Mensch ist unter allen empfindenden Mitgeschöpfen der Erde das meist perfektible Wesen, dasjenige, was bey seiner Geburt am wenigsten von dem ist, was es werden kann (...). Es ist das vielseitigste, das beugsamste Wesen, das am mannigfaltigsten modificiret werden kann, seinem ausgedehnten Wirkungskreis, zu dem es bestimmt ist, gemäß. Am schwächsten zu einer Form allein bestimmt kann es die mehresten annehmen (...). Sprachfähigkeit, Überlegungskraft, Vernunft, Freyheit sind ihm eigen vor allen. Und er kann lachen und weinen (...). (1777, S. 740 f.).

Schon hier klingt an, dass menschliche Entwicklung gleichzeitig ein Natur- und Kulturprozess ist, der einerseits nicht losgelöst von den in der natürlichen bzw. biologischen Konstitution verankerten Entwicklungs- und Handlungspotentialen des Menschen betrachtet werden kann, andererseits erst unter den gestaltenden Einflüssen der umgebenden Kultur und des Handlungssubjektes bestimmte Formen und Perspektiven annimmt. Die kulturellen Entwicklungsumwelten und die in ihnen verfügbaren Wissensbestände und Techniken bieten auch ein Angebot kompensatorischer Hilfen, welche die Handlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen erweitern (s. auch Bruner, 1990b). Schon der Kulturbegriff selbst verweist auf die partielle Offenheit und „Bildbarkeit“ menschlichen Handelns und menschlicher Entwicklung, insofern hierunter das Streben nach Vervollkommnung und „Kultivierung“ eines der Verbesserung fähigen Gegenstandes – insbesondere der menschlichen Entwicklung selbst – verstanden wird. Hier wird deutlich, dass die Begriffe von Kultur, Entwicklung, Handeln und biologischer Konstitution in einem engen Verweisungszusammenhang stehen, der auch bei der Behandlung von Themen positiver Entwicklung im Blick behalten werden muss.

## 1.2 Entwicklung als Natur- und Kulturprozess

Vor diesem Hintergrund werden Grundbedingungen der Humanontogenese sichtbar, die für die weitere Behandlung von Themen positiver Entwicklung bedeutsam erscheinen. Dies sind zunächst die schon angesprochenen Merkmale der Offenheit und „Plastizität“ menschlicher Entwicklung und, damit verbunden, die Aspekte der personalen und sozialen Steuerung von Entwicklungsprozessen. Allerdings sind menschliche Bemühungen und die ihnen zugrundeliegenden Vorstellungen fehlbar, und die Möglichkeiten der Vorausschau und Selbsteinsicht sind begrenzt; Lebensgeschichten, so wie sie vom Subjekt selbst erlebt werden, sind daher stets ein Gemisch von vorhergesehen und unvorhergesehenen, intendierten und nichtintendierten, erwünschten und unerwünschten Abläufen und Veränderungen, und individuelle Bemühungen um gelingendes Leben und positive Entwicklung bestehen wesentlich auch in dem Versuch, diese Bilanz günstig zu gestalten. Zu beachten sind daher auch heteronome und quasizufällige Einflüsse, die Elemente von Unsicherheit und Kontingenz in jede Lebensgeschichte hineinbringen; nicht zuletzt gehören auch die Begrenzung und Endlichkeit menschlichen Handelns und menschlicher Entwicklung zu den wesentlichen Rahmenbedingungen persönlicher Lebensgestaltung.

*Offenheit und Plastizität der Humanontogenese* Der Mensch ist in geringerem Maße als andere Spezies mit präformierten Anpassungsmechanismen ausgestattet und auf spezifische Lebensumwelten beschränkt; hierauf beziehen sich auch Konzepte der philosophischen Anthropologie wie etwa die These der „Weltoffenheit“ des Menschen (Scheler, 1928), seiner „exzentrischen Position“ (Plessner, 1928) oder die Formel vom Menschen als dem „nicht festgestellten Tier“ bei Nietzsche (1886). Die konstitutionellen Merkmale der Plastizität bzw. Formbarkeit, Offenheit und die damit zugleich gegebene flexible Programmierbarkeit der Ontogenese bringen neben adaptiven Potentialen aber auch Gefährdungen mit sich; diese konstitutionellen Merkmale haben sich im Evolutionsprozess zusammen mit Mechanismen herausgebildet, welche diese Risiken ausgleichen (s. auch Buss, 2004; Tooby & Cosmides, 1992). Dazu gehören u. a. die Fähigkeit zur Abstraktion bzw. Begriffsbildung und die dadurch gesteigerte Fähigkeit, in Ereignisabläufen Strukturen und Regelmäßigkeiten zu erkennen, damit verbunden die gesteigerten Fähigkeiten der Problemanalyse, Prognose und Beeinflussung von Ereignisabläufen; desgleichen die für internes Probedenken und planvolles Handeln grundlegende Fähigkeit, interne Modelle der Umwelt und des eigenen Selbst auszubilden. Diese adaptiven Potentiale werden weiter potenziert durch das Vermögen sprachlich-symbolischer Kommunikation; Sprache ermöglicht es, individuelles Denken, Urteilen und Bewerten in den sozialen Raum zu übertragen und Problemlösungen über Raum und Zeit zu transportieren. Diesen Merkmalen entspricht das beim Menschen im Vergleich zu anderen Säugetieren (auch Hominiden) ausgeprägte Wachstum telenzephaler Anteile des Gehirns, die Verzögerung der zentralnervösen Funktionsreife und, damit verbunden, die Verlängerung der Phase einer hilfsbedürftigen, unselbständigen Kindheit; zusammen mit der Ausbildung von Familien- und Gruppenstrukturen bilden diese Bedingungen einen Komplex von koevolutionär gekoppelten Faktoren.

In diesen konstitutionellen Eigenarten liegt die Fähigkeit des Menschen, aber auch die Notwendigkeit begründet, die eigene Entwicklung „auf die gesellschaftliche Landkarte zu projizieren“ (Berger, Berger & Kellner, 1987, S. 65) und sich selbst, das eigene Handeln und schließlich auch das eigene Leben zur Aufgabe und zum Gegenstand planenden Handelns zu machen. Wie Gehlen (1971) es in seinem anthropologischen System formuliert hat, ist der Mensch „von Natur auf Kultur“ angewiesen; Kultur und Selbstkultivierung sind ihm gleichsam zur „zweiten Natur“ bzw. zu einem exosomatischen Anpassungsmittel geworden, das einen Mangel an präformierten Anpassungsautomatismen ausgleicht oder kompensiert. Geertz (1973, S. 44) formuliert die gleiche These mit anderen Worten: „We are, in sum, unfinished animals who complete or finish ourselves through culture“.

Auch wenn man – schon wegen der Notwendigkeit, zwischen geringer Spezialisierung und „Unangepasstheit“ zu unterscheiden – der Gehlenschen Formel vom Menschen als „Mängelwesen“ nur eingeschränkt zustimmen kann, beeindruckt doch die konstitutionell ermöglichte und kulturell gesteigerte Kompetenz zum kompensatorischen Ausgleich von Mängeln, die für die menschliche Spezies nicht nur lebens- und überlebensnotwendig ist, sondern zugleich eine wesentliche Ressource der Selbstkultivierung und Steigerung der Lebensqualität darstellt.

*Entwicklungsspielräume und ihre Begrenzungen* Mit der Betonung der „Offenheit“ und „Plastizität“, der Spielräume und Potentialitäten menschlicher Entwicklung dürfen allerdings Grenzen und Beschränkungen nicht aus dem Blick geraten. Hier ist nicht nur an genetische Bedingungen zu denken; diese bilden ohnehin keine starren Beschränkungen, sondern bestimmen vielmehr Beziehungen zwischen Umwelteinflüssen und Entwicklungsergebnissen: „Genes.... code for a range of forms under an array of environmental conditions“ (Gould, 1981, S. 56). Die durch die Wechselwirkung zwischen genetischen Bedingungen und exogenen Einflüssen erzeugten empirischen Entwicklungsmuster und -abläufe sind somit bereits eine Selektion aus einem umfassenderen Spielraum von Möglichkeiten.

Jeder Entwicklungsverlauf ist veränderbar, soweit – bzw. nur soweit – in einer gegebenen Entwicklungsumwelt die entsprechenden Handlungsmöglichkeiten und Interessen bestehen. Viele Entwicklungsabläufe, die früher als unabänderlich und gleichsam naturgesetzlich angesehen wurden, haben sich im Zuge erweiterten Bedingungswissens als änderbar erwiesen; man denke hier nur an die durch medizinische, pharmakologische und gentechnologische Entwicklungen vielfältig gesteigerten Möglichkeiten zur Prävention, Diagnose und Therapie von Krankheiten. Die kulturgeschichtlich entstandenen, auf menschliche Entwicklung bezogenen wissenschaftlich-technischen Kenntnisse und Handlungspotentiale bilden eine weitere Gruppe von Bedingungen, die Modifikations- und Variationsspielräume menschlicher Entwicklung teils erweitern, teils begrenzen. Das Ausloten der Veränderungsspielräume bestimmter Funktions- und Leistungsbereiche ist auch ein wesentliches Anliegen entwicklungs- und alternspsychologischer Forschung; exemplarisch sind hier etwa Interventionsstudien zur Steigerung der Gedächtnisleistung bei älteren Menschen (Kliegl & Baltes, 1987). Die Resultate eines solchen *testing the limits* verweisen freilich nicht nur auf individuelle Leistungs- und Entwicklungsreserven, sondern zugleich auf Möglichkeiten und Beschränkungen aktuellen Interventionswissens.

Da nicht alles, was mit verfügbaren theoretischen und praktischen Mitteln realisierbar wäre, auch erwünscht, erlaubt oder wünschenswert ist, kommen

schließlich auch Normen und Werte ins Spiel – damit zugleich auch sozial geteilte Vorstellungen von wünschenswerter Entwicklung und gutem Leben. Hierbei gilt im Allgemeinen, dass das Gewünschte oder Geforderte sich im Raum des Möglichen hält – jedoch werden Wünsche nicht nur den Möglichkeiten angepasst, sondern in gewissen Grenzen gilt auch das Umgekehrte: Die über die Zone des aktuell Erreichbaren hinausreichenden Wünsche und Interessen motivieren auf sozialer wie individueller Ebene auch Anstrengungen zur Erweiterung der Handlungsspielräume. Das Bestreben, „Unmögliches möglich zu machen“, verbindet sich allerdings mit der Aussicht, unerfüllt zu bleiben – die entsprechende ambivalente Gefühlslage wird auch als „Sehnsucht“ bezeichnet (s. Kap. 12). Das Streben nach Perfektion, maximaler Leistung und Vollkommenheit bringt in Kunst, Technik, Wissenschaft und anderen kulturellen Bereichen Höchstleistungen hervor; zugleich ist es kennzeichnend für persönliche Ideale von Könnerschaft, Vortrefflichkeit und Selbstkultivierung. Bekanntlich aber gilt nicht jede Steigerung unbestritten als Fortschritt; Optimierungs- und Maximierungsziele können leicht mit Kriterien von Gerechtigkeit, Fairness und gutem Leben in Konflikt geraten. In einem „Plädoyer gegen die Perfektion“ diskutiert Sandel (2008) diese Problematik; der Einsatz von Wachstumshormonen bei Kindern, um ihnen eine spätere Karriere als Basketball-Profi zu ermöglichen, der kommerzielle Handel mit Keimzellen von Personen mit attraktiven geistigen und körperlichen Merkmalen, aber auch immer raffinierter werdende Dopingtechniken können als markante Beispiele betrachtet werden.

*Personale und soziale Steuerung der Ontogenese* Mit der Betrachtung der Modifikationsspielräume menschlicher Entwicklung geraten zugleich Prozesse der sozialen Steuerung der Ontogenese in den Blick, die den Zugang zu bestimmten Positionen, Rollen und Lebenspfaden mit dem Erreichen bestimmter Entwicklungs- und Bildungsergebnisse verknüpfen. Der Einzelne soll nicht nur zu kompetenter Teilnahme an gesellschaftlichen Prozessen befähigt und motiviert werden, sondern zugleich auch dazu, seine Entwicklung – nach Ablauf einer Erziehungs- und Sozialisationsphase, in der das Element heteronomer Steuerung noch im Vordergrund steht – in die eigene Hand zu nehmen und eigenverantwortlich zu gestalten.

Im Hinblick auf die gesellschaftliche Steuerung von Entwicklungsprozessen ist man vielleicht geneigt, Bruner zuzustimmen, wenn er sagt: „It is culture, not biology, that shapes human life and human mind“ (Bruner 1990a, S. 21). Die These setzt allerdings einen einseitigen Akzent: Anstelle der Gegenüberstellung von „Kultur“ und „Biologie“ erscheint die Betrachtung der Wechselbeziehung beider Einflussebenen angemessener. Auch ist das Entwicklungssubjekt selbst nicht einfach durch kulturelle oder biologische

Einflüsse geformt, sondern an der Gestaltung des eigenen Lebenslaufes selbst beteiligt – wenn nicht als „Produzent der eigenen Entwicklung“, so doch zumindest als ihr Koproduzent: Die kulturelle Steuerung von Entwicklungsprozessen schließt wesentlich auch vermittelnde Prozesse personalen Handelns und intentionaler Selbstgestaltung ein. Bei genauerer Betrachtung erkennen wir in der menschlichen Ontogenese über die gesamte Lebensspanne hinweg eine wechselseitige Durchdringung von biologischen, institutionellen und personalen Einflüssen: Die zeitliche Abfolge von „Entwicklungsaufgaben“ im Lebenslauf ist wesentlich an die Altersvariable bzw. an alterskorrelierte Reifungs- und Lernprozesse gebunden; in ihrem Zusammenwirken konstituieren diese Faktoren ein „kulturelles Skript“ des Lebenslaufes (vgl. Settersten & Mayer, 1997). Dieses Lebenslauf-Skript wiederum wirkt nicht nur in der Sozialisationspraxis, sondern auch in Prozessen intentionaler Selbstentwicklung als verhaltensregulatives, kognitiv-motivationales Schema.

Individuelle Lebenslaufmuster sind gleichsam die Resultate dieser formativen Kräfte. Diese haben zugleich wesentlichen Einfluss darauf, welche Vorstellungen der Einzelne sich von positiver Entwicklung und gelingendem Leben bildet, und wie er diese im Rahmen der ihm gegebenen Möglichkeiten umzusetzen sucht. Eingeschlossen sind hierbei allerdings Erfahrungen der Vergeblichkeit, des Misserfolges und der nur begrenzten Planbarkeit der eigenen Lebensgeschichte.

*Kontingenz und Unsicherheit als existentielle Grundmerkmale* Das Überraschende und Ungeplante bzw. „Kontingente“, das uns widerfährt, verweist auf Beschränkungen intentionalen Handelns. Zum einen sind die Kontexte, in denen wir unser Leben organisieren, zum Teil intransparent; zum anderen sind sie für den Handelnden nicht disponibel bzw. setzen seinen Bemühungen Grenzen.

Wir handeln und entscheiden unter Bedingungen einer begrenzten Rationalität (*bounded rationality*, Simon, 1983): Die sozialen, institutionellen, symbolischen und kausalen Strukturen und Bedingungen, die den Erfolg bzw. die Aus- und Nebenwirkungen unseres Handelns mitbestimmen, sind für uns nicht vollständig überschaubar. Ein Teil unserer Lebensaktivität und psychischen Bewältigungsleistungen besteht darin, mit unvorhergesehenen Wechselfällen und „kritischen Lebensereignissen“ fertigzuwerden, wobei solche Widerfahrnisse mitunter auch unvorhergesehene Folgen eigener Handlungen und Entscheidungen sind.

Aber auch der „innere Handlungskontext“, d. h. die eigenen Wünsche und Überzeugungen sind für den Handelnden selbst teilweise undurchsichtig; insbesondere sind wir nur begrenzt in der Lage, Veränderungen unserer Präferenzen und Überzeugungen langfristig vorausszusehen. So kann es dazu

kommen, dass wir frühere Handlungen und Entscheidungen im Rückblick nicht mehr nachvollziehen können; auf diese Weise entstehen Gefühle des Bedauerns und der Reue. Die Rationalität individuellen Handelns erscheint allerdings noch in anderer Weise beschränkt: Zwar handeln und entscheiden wir auf der Grundlage unserer aktuellen Meinungen, Erwartungen und Wünsche; es liegt jedoch nicht in unserer freien Entscheidung, welche dieser intentionalen Einstellungen und Zustände uns in einer gegebenen Situation und unter gegebenen Lebensumständen verfügbar sind (vgl. auch Bargh & Chartrand, 1999; Brandtstädter, 2001). Dies schließt zwar nicht aus, dass wir auch zu unseren Wünschen und Meinungen eine reflektierte und kritische Haltung einnehmen und uns beispielsweise wünschen können, bestimmte Wünsche nicht zu haben. Prozesse der Selbstkultivierung und intentionalen Selbstentwicklung setzen voraus, dass wir unseren primären Handlungstendenzen nicht ausgeliefert sind, sondern sie – etwa im Hinblick auf Kriterien von Vernunft und Moral – bewerten und wirksam beeinflussen können. Dennoch bilden wir unsere Wünsche, Überzeugungen und Intentionen nicht durch einen unmittelbar vorausgehenden intentionalen Akt. Insofern werden an diesem Punkt auch subpersonale und subintentionale Aspekte des Handelns sichtbar (s. auch Brandtstädter & Greve, 1999).

Heteronome Elemente kommen an anderen Stellen noch deutlicher ins Spiel: Zwar nehmen wir durch selektive und konstruktive Aktivitäten Einfluss auf unsere Entwicklungsumwelten – sofern wir dazu frei und in der Lage sind, suchen wir diese entsprechend unseren Neigungen und Kompetenzen zu gestalten. In gewisser Hinsicht werden unsere Lebensumstände und biographischen Geschichten hierdurch Ausdruck unserer Persönlichkeit oder – in Begriffen der Entwicklungsgenetik – zu einem „extendierten Phänotyp“, in dem auch genotypische Eigenschaften zur Expression kommen. Jedoch sind diese und andere Randbedingungen für uns nicht oder nur begrenzt beeinflussbar: Wir werden mit einem bestimmten Genom geboren und wachsen in einer bestimmten Epoche, Kultur, Familie auf; hierdurch ist bereits eine Vorselektion möglicher Entwicklungsoptionen gegeben. Diese sind zugleich auch von Umständen abhängig, die sich als intendierte oder nichtintendierte Folgen aus unseren früheren Handlungen und Entscheidungen ergeben.

Unsere Vergangenheit können wir nicht ändern, gleichwohl ist sie – wie auch das Bild, das wir uns von ihr machen – in unserem Handeln wirksam und beeinflusst unsere subjektive Lebensqualität. Das Letztere gilt auch für unsere Zukunft bzw. die Vorstellungen, die wir uns von unserem möglichen zukünftigen Selbst machen, wobei die Endlichkeit des Lebens jedem Entwicklungs- und Handlungsablauf eine ultimative Grenze setzt.

Menschliche Entwicklung, so können wir zusammenfassend feststellen, vollzieht sich in einem weiten Spielraum von Möglichkeiten, von denen

der Einzelne aufgrund von teils heteronom gesetzten, teils auch aus eigenen Handlungen und Entscheidungen resultierenden Bedingungen nur einen geringen Teil realisiert. Die dadurch eröffneten Wahl- und Entscheidungshorizonte, verbunden mit konstitutionell gegebenen und kulturell verstärkten Möglichkeiten der Steuerung von Entwicklungsverläufen und der planvollen Selektion unter verschiedenen Optionen, bilden den Hintergrund für die Frage nach einer guten, womöglich bestmöglichen Auswahl unter gegebenen Optionen. Zugleich verdeutlichen sie die grundsätzliche Schwierigkeit, eine solche Wahl zu treffen; planvolle Lebensgestaltung erscheint uns daher als Prototyp eines Handelns unter Unsicherheit und Komplexität, das die Möglichkeit von Enttäuschung, Misserfolg und Reue von vornherein einschließt. Dies sind Umstände, die bei der Behandlung von Themen positiver Entwicklung zu bedenken und theoretisch einzubeziehen sind. Sie machen deutlich, dass Glück, Wohlbefinden und gelingendes Leben – wie auch sonst immer definiert – nicht nur mit Bedürfniserfüllung und erfolgreicher Zielverwirklichung zu tun haben, sondern auch mit der Einstellung zu Grenzen und Beschränkungen.

# 2

## Positive Entwicklung: Methoden- und Kriterienfragen

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

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

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

## 2.1 Zufriedenheit und Wohlbefinden im subjektiven Urteil

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.2 Positive Entwicklung als Verlaufsgestalt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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