

U n i v e r s i t ä t L ü n e b u r g  
Fakultät 1: Sozialwesen

Modul 8: Abschluss

**Bachelor-Arbeit**

**Soziale Arbeit für ein gelingendes  
Leben - Eine theoretische  
Grundlage und Handlungsansätze  
für die offene Jugendarbeit**

**Vorgelegt von: Torsten Wittig**

Matr.-Nr.: 300 42 95

Tel: 04131 / 32 6 18

E-Mail: fluegelschwinger@freier-vogel.de

1. Prüferin: Christa Cremer-Renz

2. Prüfer: Dierk Trempler

Abgabedatum: 09. Februar 2010

**Copyright (c) 2010 Torsten Wittig**

Es ist erlaubt, dieses Dokument unter den Bedingungen der GNU FREE DOCUMENTATION LICENSE, VERSION 1.3 zu vervielfältigen, weiterzugeben und zu verändern. Diese kann unter <http://www.fsf.org/licensing/licenses/fdl.html> nachgelesen werden.

Eine aktuelle Version dieses Dokumentes sowie eine die verändert ewerden kann sollte unter [www.freier-vogel.de](http://www.freier-vogel.de) zu finden sein, zur Zeit unter downloads.

Bitte möglichst auf umweltfreundlichem Papier ausdrucken.

*Lebe Dein Leben, als ob es Dein letztes wäre...*

**Dankeschön und ein herzliches „schön, dass es Euch gibt“ an:**

Meine Eltern (dafür, dass Ihr das hier möglich gemacht habt), Christa Cremer-Renz und Dierk Trempler (für die Freiheit und das gute Gefühl, jederzeit Unterstützung haben zu können), Werner Obrecht (für die Zusendung einer Vorabversion seiner biopsychosozioökulturellen Theorie menschlicher Bedürfnisse), allen fleißigen Helfern (für Korrekturlesen, Diskutieren und shit detection), meine WG und alle außen rum (für Ermunterung, offene Ohren, Kuchen, Diskussionen, Inspiration, Küchentisch-Sessions und das unschlagbare Frommestr. 5.1-Gefühl), alle Menschen, die mich mit ihrer Musik, ihren Büchern, ihren Ideen und ihrer Art zu sein beeinflusst haben, so dass ich sein kann, wie ich bin, den Entwicklern von L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X (für eine großartige Software, die nicht nervt) und Stine für die besten Pausen der Welt und gemeinsames Freisein.

# Inhaltsverzeichnis

<b>I. Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>II. Gelingendes Leben</b>	<b>9</b>
<b>1. Grundannahmen über Menschen und die Welt</b>	<b>10</b>
1.1. Menschen sind autopoietische Systeme . . . . .	10
1.2. Menschen sind Teil ihrer Umwelt . . . . .	12
1.3. Menschen handeln aufgrund ihres inneren Zustandes . . . . .	12
1.4. Menschen können von außen beeinflusst, jedoch nicht gesteuert werden . . . . .	13
1.5. Gruppen und Gesellschaften . . . . .	14
<b>2. Ein erster Versuch</b>	<b>16</b>
<b>3. Die innere Perspektive</b>	<b>17</b>
3.1. Menschen blühen auf . . . . .	17
3.1.1. Die Grundlage: Positive Gefühle . . . . .	18
3.1.2. Öffnung für unsere Umwelt . . . . .	19
3.1.3. Ressourcen aufbauen . . . . .	20
3.1.4. Positive und negative Gefühle . . . . .	21
3.1.5. Unsere Möglichkeiten . . . . .	22
3.1.6. Gruppen . . . . .	23
3.1.7. Zwischenstand . . . . .	23
3.2. Was wir zum Aufblühen brauchen . . . . .	24
3.2.1. Bedürfnisse und Bedürfnisspannungen . . . . .	25
3.2.2. Wie wir Bedürfnisspannungen ausgleichen . . . . .	26
3.2.3. Welche Bedürfnisse haben wir? . . . . .	30
3.2.4. Bedürfnisse und sozialer Zusammenhalt . . . . .	34
3.2.5. Zwischenstand . . . . .	35
<b>4. Die äußere Perspektive</b>	<b>37</b>
<b>5. Eine Gesellschaft für Menschen</b>	<b>39</b>
5.1. Ungleichheit . . . . .	40
5.2. Gleichheit . . . . .	41
5.3. Freiheit . . . . .	42
5.4. Brüderlichkeit . . . . .	43

5.5. Macht . . . . .	44
5.6. Zusammenfassung . . . . .	44
<b>6. Die Rolle Sozialer Arbeit</b>	<b>46</b>
6.1. Soziale Probleme . . . . .	46
6.2. Aufgaben sozialer Arbeit . . . . .	48
<b>7. Zusammenfassung</b>	<b>50</b>
<b>III. Offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben</b>	<b>52</b>
<b>8. Rechtliche Grundlagen der offenen Jugendarbeit</b>	<b>53</b>
8.1. Jugendarbeit . . . . .	53
8.2. Gesamtverantwortung . . . . .	54
8.3. Finanzierung . . . . .	55
<b>9. Zielgruppe: Junge Menschen</b>	<b>58</b>
9.1. Neue Möglichkeiten . . . . .	58
9.2. Selbstbestimmung . . . . .	59
9.3. Dazugehören . . . . .	60
<b>10. Offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben</b>	<b>64</b>
10.1. Die Fachkräfte . . . . .	64
10.2. Ziele . . . . .	66
10.3. Aufgaben . . . . .	66
10.3.1. Direktes Erleben . . . . .	67
10.3.2. Fähigkeiten ausbauen . . . . .	67
10.3.3. Normen und Regeln . . . . .	69
10.4. Menschen . . . . .	72
10.4.1. Wir . . . . .	72
10.4.2. Peers . . . . .	72
10.4.3. Jugendliche Experten . . . . .	73
10.4.4. Fachkräfte . . . . .	75
10.5. Finanzierung . . . . .	76
10.6. Zusammenfassung . . . . .	79
<b>IV. Schluss</b>	<b>80</b>
<b>V. Anhang</b>	<b>86</b>
<b>A. Erklärung</b>	<b>87</b>

**Teil I.**  
**Einleitung**

Soziale Arbeit für ein gelingendes Leben soll eine Form der sozialen Arbeit sein, der es nicht genügt, Menschen symptomfrei zu machen, frei von Drogen, frei von Benachteiligung, frei von Unterdrückung, sie an gesellschaftliche Vorstellungen anzupassen, wie ein Mensch zu sein hat. Soziale Arbeit für ein gelingendes Leben ist mehr. Es geht darum, Probleme bei ihren Ursachen anzupacken, statt Symptome zu bekämpfen, und Menschen den Weg zu einem Leben zu eröffnen, das diese selber als lebenswert empfinden.

Das klingt viel? Sicher. Aber angesichts der Tatsache, dass den meisten Menschen vermutlich nur ein Leben auf dieser Erde vergönnt ist, sollte es unsere gemeinsame Anstrengung wert sein, möglichst allen Menschen zu einem möglichst gelingenden Leben zu verhelfen. Schließlich möchte zumindest ich auch nicht weniger als das!

Im ersten Teil dieser Arbeit versuche ich herauszufinden, was ein gelingendes Leben überhaupt sein kann. Im Mittelpunkt dieses Teils stehen zwei Theorien: Einmal die Forschung von BARBARA FREDRICKSON zu positiven Gefühlen, auf der anderen Seite die biopsychosozioökulturelle Theorie menschlicher Bedürfnisse von WERNER OBRECHT. Gemeinsam geben diese ein recht vollständiges Bild davon, was ein gelingendes Leben sein kann, und wie Menschen dort hingelangen können. Auf dieser Grundlage entwickel ich, ausgehend von den Ideen von JEAN-JACQUES ROUSSEAU, Ideen, wie eine Gesellschaft aussehen kann, die einem gelingenden Leben aller Menschen nicht nur nicht im Wege steht, sondern dieses sogar fördert kann. Von hier finde ich Anschluss an die Theorie sozialer Arbeit von SILVIA STAUB-BERNASCONI, um über die Rolle sozialer Arbeit in einer solchen Gesellschaft nachzudenken.

Im zweiten Teil schließlich versuche ich die gewonnen Erkenntnisse auf die offene Jugendarbeit zu übertragen und entwerfe eine Skizze eines Konzeptes, auf dessen Grundlage junge Menschen auf dem Weg zu einem gelingenden Leben unterstützt werden können. Wer hier jetzt allerdings mit spektakulären Neuerungen rechnet, den muss ich hier schon enttäuschen. Vielmehr scheint es so, dass das, was ich im ersten Teil ausführe, alle irgendwie schon geahnt haben müssen, einschließlich ROUSSEAU! So geht es also eher darum, bewährte Konzepte auf ein stabiles theoretisches Fundament zu stellen und an der einen oder anderen Stelle ein wenig zu erweitern, als mit revolutionären Methoden um die Ecke zu kommen.

Noch ein paar Worte zum Status dieser Arbeit: Sie ist keineswegs als abgeschlossene Arbeit zu betrachten. Denn da es sich bei Erkenntnis um einen Prozess handelt, der eigentlich so gut wie nie abgeschlossen ist, es sei denn, wir sind mit unserem Wissensstand zufrieden, muss diese Arbeit eher als eine Momentaufnahme meines derzeitigen Denkens verstanden werden (vgl. KÖNIG / ZEDLER 2002: 89). So könnte ich mir vorstellen, zu einem späteren Zeitpunkt weitere Ideen in die theoretische Grundlage einfließen zu lassen oder die eine oder andere neue Erkenntnis aus dem bereits Gedachten und Geschriebenen zu gewinnen.

Besonders deutlich wird das, wenn ich den Blick auf die beiden theoretischen Beiträge lenken darf, die den Mittelpunkt des theoretischen Fundaments bilden: Zu einen ist da die Forschung zu positiven Gefühlen. Diese ist noch so neu, dass zu Beginn dieser Arbeit die deutsche Übersetzung des Buches noch nicht abgeschlossen war, so dass hier sicher noch jede Menge Ergänzungen, eventuell sogar Widerlegungen zu erwarten sind. Und bei der biopsychosozio-kulturellen Theorie menschlicher Bedürfnisse handelt es sich um eine unfertige Vorabfassung eines Textes, des WERNER OBRECHT mir freundlicherweise hat zukommen lassen, so dass hier sicher auch noch einiges an Erkenntnisfortschritt möglich ist. Dass ich diese beiden Beiträge trotzdem als Fundament meiner Arbeit verwendet habe, liegt daran, dass ich sie durch unglaublich viele andere theoretische Arbeiten sowie meine praktischen Erfahrungen und mein Bild von der Welt bestätigt finde. Sie wirken auf mich wie zwei Puzzleteile, die genau die letzte Lücke in einem großen Zusammenhang füllen und ein Detail offenbaren, dass in dem Außenrum schon angedeutet, jedoch nicht klar dargestellt ist. Und das diesem Außenrum erst seinen Sinn verleiht.

Abschließend noch ein paar Anmerkungen zur Schreibweise: Ich habe mich für eine Schreibweise entschieden, die manchmal etwas unwissenschaftlich wirken mag, sich meiner Ansicht nach aber lohnt. Denn ich möchte Bilder erzeugen, bei denen klar wird, dass alle gemachten Aussagen nur den momentanen Stand meines Wissen darstellen und keineswegs unumstößlich, geschweige denn wahr, sind. Außerdem möchte ich deutlich machen, dass *alle* Menschen von den hier gemachten Aussagen betroffen sind. Das schließt natürlich auch alle Leser(innen) dieses Textes wie auch mich selber mit ein.

**Teil II.**  
**Gelingendes Leben**

# 1. Grundannahmen über Menschen und die Welt

Ich möchte damit beginnen, einige Grundannahmen darzustellen, die im Folgenden immer wieder durchscheinen werden und somit so etwas wie eine Ausgangsbasis darstellen, auf der alles Folgende aufbaut. Bei diesen Annahmen handelt es sich um Annahmen über Menschen und die Welt, in der wir leben, wie ich sie durch eigene Erfahrungen und wissenschaftliche Forschung bestätigt finde.

## 1.1. Menschen sind autopoietische Systeme

Menschen sind autopoietische Systeme (vgl. SIMON 2008: 34). Da alle autopoietischen Systeme Systeme sind, möchte ich in einem ersten Schritt damit beginnen zu klären, was Systeme sind.

Systeme sind Einheiten, die aus anderen Einheiten zusammengesetzt sind und über Eigenschaften verfügen, über die ihre einzelnen Teile nicht verfügen (vgl. SIMON 2008: 17f. und 23). Beispiele für Systeme sind Automaten, Lebewesen, Gruppen oder Gesellschaften von Lebewesen sowie kulturelle Regeln (vgl. SIMON 2008: 17f. und STAUB-BERNASCONI 2007: 175). Ein Mensch als System besteht zum Beispiel aus Zellen, aber es ist auch möglich, ihn in andere Einheiten, wie Organe, Muskeln, Haut, etc. zu zerlegen, oder vielleicht auch in Körper, Geist und Seele.

Alle autopoietischen Systeme sind so genannte dynamische Systeme. Dynamische Systeme zeichnen sich unter anderem dadurch aus, dass in ihnen Veränderungsprozesse, so genannte Operationen, stattfinden. Wird einem dynamischen System Energie zugeführt, so können Strukturen in diesem System entstehen. Erhält das System hingegen keine Energie von außen, so lösen sich diese Strukturen wieder auf. In manchen Systemen können auf diese Weise sogar statische Strukturen entstehen. Diese bleiben aber nur so lange erhalten, wie dem System Energie von außen wird (vgl. SIMON 2008: 20ff.).

Das Prinzip, nach dem in dynamischen Systemen Strukturen entstehen und erhalten bleiben, funktioniert so, dass eine bestimmte Operation immer wieder durchgeführt wird, und zwar auf dem Ergebnis der vorhergehenden (gleichen) Operation. Wird eine Operation sehr oft hintereinander durchgeführt, so kann es sein, dass das Ergebnis der fortgesetzten Wiederholung der Operation einem einem Gleichgewichtszustand zustrebt. Ist dieser erreicht, verändert sich der Zustand durch weiteres Durchführen der Operation nicht mehr, wird aber aufrecht erhalten. Strukturen, die wir als statisch wahrnehmen, sind also gar

nicht statisch, sondern werden durch fortgesetzte Operationen aufrecht erhalten (vgl. SIMON 2008: 27).

Gibt es in einem dynamischen System nur einen einzigen Gleichgewichtszustand, so strebt dieses System, unabhängig von seinem Ausgangszustand, immer diesen Zustand an (vgl. SIMON 2008: 29). Gibt es hingegen mehrere solcher Gleichgewichtszustände, hängt es von dem aktuellen Zustand des Systems ab, welchem es davon zustrebt. Entscheidend dabei ist, auf welcher Seite eines so genannten Wendepunktes sich der Zustand des Systems befindet. Befindet sich dieser auf der einen Seite des Wendepunktes, strebt das System dem einen Zustand zu, befindet es sich auf der anderen Seite, so strebt es dem anderen Zustand zu. Das führt unter anderem dazu, dass in einem dynamischen System auch kleine Veränderungen des Zustandes eine große Wirkung haben können: Denn es kommt nicht darauf an, wie weit der Zustand von dem Wendepunkt entfernt ist, sondern nur, auf welcher Seite er sich befindet. Das bedeutet, dass eine kleine Änderung, die dazu führt, dass der Systemzustand den Wendepunkt überschreitet, eine viel dramatischere Auswirkung auf die weitere Entwicklung des Systems haben kann, als eine größere Änderung, die zu keiner Überschreitung eines Wendepunktes führt (vgl. FREDRICKSON 2009: 120). Konkret bedeutet das, dass dynamische Systeme immer einen dieser Gleichgewichtszustände anstreben, auch dann, wenn sie durch äußere Einflüsse aus dem Gleichgewicht gebracht wurden. Notwendig hierfür ist, dass das System von außen Energie zugeführt bekommt.

Autopoietische Systeme sind nun solche Systeme, die nicht nur ihre eigenen Strukturen aufbauen, sondern die auch die dazu benötigten Elemente selber produzieren (vgl. SIMON 2008: 32). Ein typisches Beispiel hierfür sind alle größeren Organismen, die die Zellen, aus denen sie zusammengesetzt sind, selber produzieren. Was in autopoietischen Systemen konstant bleibt, sind nicht mehr die Elemente des Systems, sondern die Muster, nach denen Elemente erzeugt und strukturiert werden (vgl. SIMON 2008: 32).

Werden autopoietische Systeme durch äußere Ereignisse aus ihrem Gleichgewicht gebracht, so können sie darauf unterschiedliche Reaktionen zeigen. Dabei wählen autopoietische Systeme nicht die bestmögliche Reaktion auf das Ereignis, sondern irgendeine der möglichen Reaktionen aus. Wird diese Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis erfolgreich wiederholt, so festigt sich diese Reaktion als Routine und wird beim nächsten Auftreten des Ereignisses mit einer höheren Wahrscheinlichkeit als die anderen Möglichkeiten ausgewählt (vgl. SIMON 2006: 83f.).

Wenn ich also behaupte, dass Menschen autopoietische Systeme seien, so meine ich damit, dass in ihnen Operationen stattfinden, die die Muster aktiv aufrecht erhalten, nach denen ein menschlicher Organismus seine Bestandteile erzeugt und strukturiert. Auf äußere Ereignisse reagiert ein menschlicher Organismus am wahrscheinlichsten mit einem Verhalten, das ihm schon bei früherem Auftreten des Ereignisses die Rückkehr in einen Gleichgewichtszustand ermöglicht

hat. Grundlage für die Aufrechterhaltung dieser Muster ist, dass dem menschlichen Organismus Energie von außen zugeführt wird.

## **1.2. Menschen sind Teil ihrer Umwelt**

Wenn die Zuführung von Energie von außen die Grundlage für die Aufrechterhaltung der Muster eines menschlichen Organismus ist, so lässt sich dieser nicht ohne seine Umwelt betrachten, denn diese übt einen entscheidenden Einfluss darauf aus, wie weit es einem menschlichen Organismus gelingt, seine Struktur aufrechtzuerhalten. Da ein menschlicher Organismus aber nicht nur Energie aufnimmt (z.B. in Form von Nahrung), sondern auch welche an seine Umwelt abgibt (z.B. in Form von Wärme), entstehen so genannte zirkuläre Beziehungen zwischen dem menschlichen Organismus und seiner Umwelt. Das heißt, wir müssen damit rechnen, dass, wenn wir ein System verändern, diese Veränderung immer auch eine Auswirkung auf seine Umwelt hat, während eine Veränderung der Umwelt wieder eine Wirkung auf alle in ihr enthaltenen Systeme haben kann. Auf diese Weise kann eine einzige Veränderung an einem System unglaublich komplexe Folgen haben (vgl. SIMON 2006: 15).

Nun ist es so, dass autopoietische Systeme mehrere Umwelten haben können. Für Menschen bedeutet das, dass sie zum Beispiel Teil einer physikalischen Umwelt sind (Stoff- und Energieaustausch), einer psychischen Umwelt (zum Beispiel Wahrnehmung und Veränderung der physikalischen Umwelt) und einer sozialen Umwelt (zum Beispiel Beeinflussung und beeinflusst werden von anderen Menschen (vgl. SIMON 2006: 80f.)). Für alle diese Umwelten gilt, dass sie sowohl einen Einfluss auf alle Menschen, die Teil von ihnen sind, haben, wie auch, dass jeder Mensch einen Einfluss auf jede seiner Umwelten hat. Das führt dazu, dass wir Menschen uns und unser Handeln erst dann wirklich verstehen, wenn wir auch unsere Umwelten mitbetrachten. Umgekehrt bedeutet das natürlich auch, dass wir unsere Umwelten (oder allgemeiner: die Umwelten von Lebewesen oder autopoietischen Systemen) nur dann verstehen können, wenn wir die konkreten Menschen betrachten, die Teile dieser Umwelten sind.

Diese starke Verbundenheit von Menschen (oder Systemen) mit ihren Umwelten führt dazu, dass wir einzelne Menschen als Teile ihrer Umwelten betrachten können, die ihre Umwelten beeinflussen und von ihnen beeinflusst werden und somit eine gemeinsame Veränderung mit ihrer Umwelt durchlaufen (vgl. SIMON 2006: 80f.).

## **1.3. Menschen handeln aufgrund ihres inneren Zustandes**

Autopoietische Systeme (und somit auch Menschen) verhalten sich immer und ausschließlich auf Grundlage ihres inneren Zustandes (vgl. SIMON 2006: 53).

Da sie auch dynamische Systeme sind, streben sie in vielen Fällen Gleichgewichtszustände an und können so Irritationen durch ihre Umwelten ausgleichen. Was das genau bedeutet, werde ich weiter unten ausführen (siehe Seite 25ff.).

Ein Teil dieses inneren Zustandes ist das Bild, das ein Mensch von sich und seinen Umwelten hat. Dieses innere Bild entsteht durch Sinnesreize und wird durch sie bestätigt oder zur Veränderung angeregt (vgl. SIMON 2006: 49). Durch die individuellen Erfahrungen, die ein Mensch mit seiner physischen, psychischen und sozialen Umwelt macht, entsteht im Laufe der Zeit in jedem Menschen ein einmaliges Bild von sich selbst und seinen Umwelten (vgl. SIMON 2006: 68). Einen entscheidenden Beitrag beim Aufbau dieses Weltbildes leistet die Kommunikation mit anderen Menschen, weil dieses der einzige Weg ist, um Informationen über den inneren Zustand anderer Menschen zu erhalten (vgl. SIMON 2006: 71).

Die Qualität des inneren Bildes eines Organismus von seinen Umwelten bemisst sich nicht daran, in wie weit es mit den tatsächlich vorfindbaren Umwelten übereinstimmt, sondern in wie fern es erfolgreiches Handeln, und damit das Überleben des Organismus, ermöglicht (vgl. SIMON 2006: 51 und KÖNIG / ZEDLER 2002: 234).

Der innere Zustand eines Menschen, und damit auch sein Bild von sich selber und von der Welt, ist von außen nicht direkt zugänglich (vgl. SIMON 2006: 79). Da Menschen aber auf Grundlage dieses Bildes handeln, so ist es möglich, aus den Handlungen eines Menschen Hinweise auf sein Bild von sich und seinen Umwelten zu gewinnen (vgl. SIMON 2006: 50)<sup>1</sup>.

#### **1.4. Menschen können von außen beeinflusst, jedoch nicht gesteuert werden**

Da es uns nicht möglich ist, den inneren Zustand eines Menschen von außen direkt zu erkennen, ist es uns auch nicht möglich, sicher vorauszusagen, wie ein Mensch auf eine bestimmte Situation reagieren wird. Somit können wir auch nicht sicher sein, welche Reaktion ein Mensch zeigt, wenn wir versuchen sollten, ihn zu beeinflussen.

Hinzu kommt, dass alle autopoietischen Systeme nicht nur dynamische Systeme, sondern auch so genannte nicht-triviale Systeme sind. Das bedeutet, dass ihr innerer Zustand abhängig von ihrer Vergangenheit ist. Bei einem Menschen ist zum Beispiel der innere Zustand deshalb von der Vergangenheit abhängig,

---

<sup>1</sup> Siehe hierzu auch die hermeneutische Forschungsmethodik nach WILHELM DILTHEY, die auf der Idee aufbaut, über das Verstehen menschlichen Ausdrucks zu versuchen, das Innenleben von Menschen und den Sinn menschlich geschaffener Werke (Texte, Kunst, etc.) zu erfassen (vgl. KÖNIG / ZEDLER 2002: 95ff.).

weil sein Bild von sich und seinen Umwelten aus seinen gemachten Erfahrungen entsteht.

Darüber hinaus sind nicht-triviale Systeme analytisch unbestimmter und nicht voraussagbar (vgl. SIMON 2006: 39f.). Um deutlich zu machen, was ich damit meine, möchte ich kurz erklären, was so genannte triviale Systeme ausmacht: Triviale Systeme sind Systeme, die ihren inneren Zustand nicht verändern. Das heißt es kommt, abhängig von dem, was man reintut, immer das gleiche heraus (vgl. SIMON 2008: 36). Ein typisches Beispiel ist ein Kaffee-Automat: Ich stecke einen Euro hinein, drücke die Taste für schwarzen Kaffee und erhalte (im Normalfall) schwarzen Kaffee. Würde ich hingegen die Taste für Milchkaffee drücken, würde ich Milchkaffee erhalten. Und das immer wieder, oder zumindest solange, wie der Automat ordnungsgemäß funktioniert.

Nicht-triviale Systeme hingegen können ihren inneren Zustand jedes Mal, sobald man etwas hineintut, verändern (vgl. SIMON 2006: 37). Bei einem Menschen bedeutet das, dass wir mit jeder Handlung und Wahrnehmung eine Erfahrung machen und diese mit unserem inneren Bild vergleichen. Stimmt diese Erfahrung mit unserem inneren Bild überein, so verstärkt sich die dazugehörige Vorstellung, stimmt sie damit nicht überein, wird sie schwächer, wir werden uns unsicher oder geraten in einen Konflikt. Auf jeden Fall verändert die Erfahrung etwas an unserem inneren Zustand, so dass es nicht nur schwer ist, unseren inneren Zustand von außen wahrzunehmen, sondern er sich auch noch ständig, und zwar auf Grundlage unseres aktuellen Zustandes, verändert. Das führt dazu, dass wir von außen zwar beeinflusst werden können, jedoch niemand von außen (und manchmal auch wir selber nicht) voraussagen kann, welchen Effekt dieser Einfluss haben wird (vgl. SIMON 2006: 52).

## **1.5. Gruppen und Gesellschaften**

Gruppen und Gesellschaften von Menschen bestehen aus Individuen. Ihr Zusammenhalt entsteht durch gegenseitigen Austausch und gemeinsames Handeln ihrer Mitglieder, sowie verbindliche Werte und Normen (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 175f.). Ein Mensch, der ein Mitglied einer solchen Gruppe oder Gesellschaft werden möchte, muss lernen, sich an der Kommunikation ihrer Mitglieder zu beteiligen, sowie sich entsprechend den Normen dieser Gruppe oder Gesellschaft zu verhalten (vgl. MEAD 1980: 371 und SIMON 2008: 92f.).

Auch Gruppen und Gesellschaften sind Einheiten, die aus anderen Einheiten zusammengesetzt sind, also Systeme. Um genau zu sein, handelt es sich auch bei Gruppen und Gesellschaften um autopoietische Systeme. Das heißt, sie streben, ebenso wie einzelne Menschen, Gleichgewichtszustände an, sind Teile ihrer Umwelten, verfügen über ein Bild von sich selber und ihrer Umwelt,

handeln aufgrund ihres inneren Zustandes und können von außen beeinflusst, jedoch nicht gesteuert werden.

Auch wenn autopoietische Systeme von außen nicht gesteuert werden können, so können sie trotzdem zerstört werden. Um einer möglichen Zerstörung zu entgehen, verhalten sich autopoietische Systeme deshalb manchmal so, als ob sie gesteuert würden. Somit wird es möglich, Macht über Systeme (zum Beispiel Menschen, aber auch Gruppen oder Gesellschaften) auszuüben (vgl. SIMON 2006: 54).

## 2. Ein erster Versuch

Ausgehend von der mit diesen Grundannahmen geschaffenen Ausgangsbasis möchte ich nun versuchen herauszufinden, was ein gelingendes Leben sein kann und woran wir es erkennen können. Anfangen möchte ich da, wo mir dieser Begriff zum ersten Mal begegnet ist: In der Natur- und Umweltpädagogik, genauer gesagt in der Bildung für ein gelingendes Leben (siehe hierzu KALFF 2001: 26ff.).

Das in diesem Zusammenhang verwendete Verständnis von einem gelingendem Leben ist nach MICHAEL KALFF, Autor des „Handbuch zur Natur- und Umweltpädagogik“, an einer Öffnung für neue Erfahrungen und liebevolle Hinwendung zu anderen Wesen erkennbar. Er formuliert, dass der Schlüssel zu einem gelingendem Leben darin liege, dass „das Leben über das *Ich* hinaus Bezug zu den anderen Wesen gewinnt“ und begründet das damit, dass Erfahrungen, die unabhängig von Kultur und Zeit als beglückend erlebt werden, solche seien, die sich anderen Menschen zuwenden. Als Beispiele nennt er Liebe, Großzügigkeit, Weisheit, Courage, Wohlwollen, Freiheit, Freude, Großmut, Offenheit und geistige Weite (vgl. KALFF 2001: 29ff.). Leider führt er diese Gedanken nicht weiter aus, so dass mir nicht klar wird wie er begründet, dass Offenheit und liebevolle Hinwendung zu anderen Menschen die Merkmale eines gelingendem Lebens sind und wie diese zu einem gelingendem Leben beitragen.

Aus einer sozialwissenschaftlichen Perspektive erhalten wir einen ersten Hinweis (und leider auch den einzigen, den ich entdecken konnte) darauf, was ein gelingendes Leben sein könnte, von HELMUT FEND, der auf Grundlage einer wissenschaftlichen Begleitung von 1527 Lebensverläufen vom 12. bis zum 35. Lebensjahr eine Liste von Merkmalen aufstellt, die ein gelingendes Leben ausmachen. Aufgeteilt ist diese in zwei Perspektiven, eine innere Perspektive, in der er Merkmale aufzählt, die den inneren Zustand eines Menschen betreffen, sowie eine äußere Perspektive, in der er von aussen klar erkennbare Merkmale nennt (vgl. FEND 2009: 456).

Für die weitere Untersuchung werde ich, auch aus Mangel an Alternativen, dieser Unterteilung zunächst einmal folgen, ohne jedoch aus den Augen verlieren zu wollen, dass sich die innere und die äußere Perspektive gegenseitig beeinflussen und die eine nicht ohne die andere betrachtet werden kann (siehe hierzu auch Seite 12).

### 3. Die innere Perspektive

Aus der inneren Perspektive heraus betrachtet, nennt HELMUT FEND folgende Merkmale, die auf ein gelingendes Leben hinweisen können (vgl. FEND 2009: 456 und 470):

- Ich-Stärke
  - Selbstakzeptanz
  - Selbstwirksamkeit
  - Erfolgsorientierung
- Depressionsresistenz
- Zufriedenheit mit den Kernbereichen des Lebens (Beruf, soziale Einbettung, Gesundheit und Freizeit)

Als günstige Voraussetzung für ein gelingendes Leben bezeichnet er, „wenn eine positive Einstellung zu sich selber und zum eigenen Leben entstanden ist, die widerstandsfähig (resilient) bei Belastungen macht und wenn jene psychischen Dispositionen eingeübt sind, die einen aktiven Zugriff auf die Bewältigung von Aufgaben befördern“ (siehe FEND 2009: 456).

Leider führt HELMUT FEND weder diese Voraussetzungen noch die Liste der Merkmale für ein gelingendes Leben weiter aus, so dass es mir schwer fällt, allein aus dieser Aufstellung von Merkmalen zu einem genauen Bild davon zu gelangen, was ein gelingendes Leben ausmacht. Hinzu kommt, dass er keine Quellen angibt, aus denen er seinen Erkenntnisse gewonnen hat, so dass mir auch eine Vertiefung auf diesem Wege nicht möglich erscheint.

#### 3.1. Menschen blühen auf

Hilfe erhalten wir in dieser etwas misslichen Situation aus der so genannten positiven Psychologie. Ihr entstammt das Konzept des Aufblühens (Flourishing). Dieses erscheint mir nicht nur wertvoll, um die Merkmalsliste von HELMUT FEND zu bestätigen und zu erklären, warum ausgerechnet diese Merkmale so wichtig sind, sondern sie kommt auch meinem intuitiven Wissen von einem gelingendem Leben sehr nahe.

Menschen die aufblühen, zeichnen sich durch folgende Eigenschaften aus (vgl. METZGER 2009: 25, für Zitate ebenfalls):

**positive Gefühle:** „Alles in allem, wie fühlen sie sich?“

**Interesse:** „Ich liebe es, neue Dinge zu lernen.“

**Sinn:** „Ich habe generell das Gefühl, dass das, was ich in meinem Leben tue, sinnvoll und wertvoll ist.“

**Optimismus:** „Ich blicke optimistisch in meine Zukunft.“

**Resilienz:** „Wenn etwas schief geht, brauche ich selten lange, um wieder zur Normalität zurückzukehren.“

**Gute Beziehungen:** „Es gibt Menschen, denen ich wirklich wichtig bin.“

Wenn HELMUT FEND nun eine positive Einstellung zu sich selber und zum eigenen Leben, Widerstandsfähigkeit (Resilienz) bei Belastungen sowie eine aktive Bewältigung von Anforderungen als günstige Voraussetzungen für ein gelingendes Leben nennt (vgl. FEND 2009: 456), so stelle ich fest, dass die Merkmale eines aufblühenden Menschen ziemlich genau mit diesen Voraussetzungen übereinstimmen und nehme deshalb im Folgenden an, dass mit aufblühen ungefähr das gemeint ist, was HELMUT FEND als Voraussetzung für ein gelingendes Leben bezeichnet.

### **3.1.1. Die Grundlage: Positive Gefühle**

Grundlage für das Aufblühen eines Menschen sind positive Gefühle. In ihrem Buch „Positivity“ berichtet BARBARA FREDRICKSON über ihre empirische Forschung zu positiven Gefühle und wie diese uns Aufblühen lassen und somit zu einem gelingenden Leben beitragen können (siehe FREDRICKSON 2009).

BARBARA FREDRICKSON nennt zehn grundlegende Gefühle, die sie zu den positiven Gefühle zählt und die somit zu einem gelingenden Leben beitragen können. Diese Liste ist nicht als abgeschlossene Liste zu verstehen, vielmehr scheint es noch weitere Gefühle zu geben, die eine ähnliche Wirkung auf uns haben (vgl. FREDRICKSON 2009: 37ff.)

**Freude:** Alles geht uns leicht von der Hand und so, wie wir uns das vorstellen.

**Dankbarkeit:** Wir wissen etwas zu schätzen, das uns wie ein Geschenk oder ein Schatz erscheint. Dankbarkeit erzeugt in uns den Wunsch, von uns aus heraus etwas zurückgeben zu wollen.

**Zufriedenheit:** Alles ist gut. Zufriedenheit folgt oft auf andere positive Gefühle wie Freude, Stolz, Anerkennung oder Ehrfurcht.

**Interesse:** Wir sind offen für Neues, es macht uns Freude, unsere Fähigkeiten auszubauen.

**Hoffnung:** Wir befürchten in schwierigen Zeiten das Schlimmste und wünschen uns doch das Beste. Wir sind motiviert, unsere eigenen Kräfte zu nutzen, um schlechte Dinge zu ändern.

**Stolz:** Wir haben etwas erreicht und erhalten den gerechten Lohn dafür. Wir sind motiviert und glauben daran, auch schwierige Aufgaben meistern zu können.

**Fröhlichkeit:** Wir müssen lachen und unsere Fröhlichkeit mit anderen Menschen teilen. Wir fühlen uns sicher und es geht uns gut und wir wollen diese Stimmung nutzen, um Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen.

**Inspiration:** Wir sind bereit, unser Bestes zu geben und uns eine Stufe weiter zu entwickeln. Wir überschreiten das Gewöhnliche und sehen bessere Möglichkeiten als gewöhnlich.

**Ehrfurcht:** Wir fühlen uns von Großartigkeit überwältigt. Grenzen verschwinden, wir fühlen uns als Teil von etwas Größerem.

**Liebe:** Wir erleben positive Gefühle im Rahmen einer sicheren, oft geschlossenen zwischenmenschlichen Beziehung

Damit positive Gefühle uns aufblühen lassen können, müssen sie von innen aus uns heraus kommen. Sind unsere positiven Gefühle hingegen oberflächlich, zum Beispiel, weil jemand von uns erwartet, dass wir gut gelaunt sind, so können sie uns sogar Schaden zufügen (vgl. FREDRICKSON 2009: 35).

Positive Gefühle sind außerdem zerbrechlich. So können sie nicht nur durch negative Gefühle (zum Beispiel Schuldgefühle) zerstört werden, sondern auch durch ein zu tiefes Analysieren. Manchmal ist es uns auch einfach nicht möglich, unsere positiven Gefühle wahrzunehmen, zum Beispiel weil wir beschäftigt oder abgelenkt sind (vgl. FREDRICKSON 2009: 48ff.).

### **3.1.2. Öffnung für unsere Umwelt**

Stehen wir unter dem Einfluss von positiven Gefühlen, so öffnen wir uns für unsere Umwelt, wir werden aufmerksamer und kreativer. Wir nehmen mehr wahr, können verborgene Möglichkeiten erkennen und in Betracht ziehen, ungewöhnliche Lösungen entdecken und unsere Wahrnehmung für die positiven Seiten von Situationen, Ereignissen, Menschen und Dingen öffnen (vgl. FREDRICKSON 2009: 21 und 59). Wir fühlen uns anderen Menschen näher und verbundener, es gelingt uns, die Fähigkeiten anderer Menschen zu nutzen, unsere eigenen im Austausch dafür zur Verfügung zu stellen und andauernde Beziehungen aufzubauen (vgl. FREDRICKSON 2009: 59 und 64). Positive Gefühle erlauben es uns darüber hinaus, uns auch für andere Dinge zu öffnen, zum Beispiel für die Natur (vgl. FREDRICKSON 2009: 71f.).

Diese Öffnung für unsere Umwelt lässt uns nun wieder positive Gefühle erfahren, denn wenn wir mehr Positives im Leben wahrnehmen können, so werden auch mehr positive Gefühle erfahren. Erreichen wir unsere Ziele besser oder gelingt es uns, schwierige Ziele überhaupt zu erreichen, weil wir mehr Möglichkeiten und Wege sehen, diese zu erreichen oder wir die Unterstützung anderer Menschen in Anspruch nehmen können, so kann das Zufriedenheit, Stolz oder auch Dankbarkeit in uns auslösen. Stehen wir Ideen anderer Menschen offen gegenüber, können wir uns inspiriert fühlen, vielleicht erfüllt uns die eine oder andere Idee oder Tat sogar mit Ehrfurcht. All diese Gefühle vergrößern nun wieder unsere Offenheit, die zu weiteren positiven Gefühle führt. Eine Aufwärtsspirale kommt in Gang, wir blühen auf (vgl. FREDRICKSON 2009: 62).

Doch positive Gefühle wirken nicht nur auf uns selbst, sondern sind zusätzlich auch noch hochgradig ansteckend. So können wir unsere positiven Gefühle mit anderen Menschen teilen. Wir werden zum Beispiel durch unsere Öffnung für unsere Umwelt hilfsbereiter, was uns auf der einen Seite weitere positive Gefühle erfahren lässt (Stolz, Zufriedenheit), während auf der anderen Seite der Empfänger der Hilfe Dankbarkeit empfinden mag und sich zufällige Beobachter der Szene inspiriert fühlen können. Alle diese Gefühle tragen nicht nur zu einer Öffnung der Menschen um uns herum bei, sondern erzeugen auch in ihnen den Wunsch, ihre eigenen positiven Gefühle mit anderen zu teilen, sei es, indem sie uns etwas Gutes zurückgeben oder ihre positiven Gefühle an andere Menschen weitergeben (vgl. FREDRICKSON 2009: 69f.).

### **3.1.3. Ressourcen aufbauen**

Unsere Offenheit für unsere Umwelt hält so lange an, wie wir positiven Gefühle ausgesetzt sind. Erfahren wir hingegen negative Gefühle, so wird unsere erweiterte Wahrnehmung sofort wieder eingeschränkt (vgl. FREDRICKSON 2009: 55 und 58). Das heißt, dass wir immer wieder neue positive Gefühle erleben müssen, um diesen Zustand der Offenheit aufrecht zu erhalten. Somit ist Offenheit für unsere Umwelt keine Charaktereigenschaft, sondern ein Zustand, der durch unser fortgesetztes Erleben positiver Gefühle aktiv aufrecht erhalten wird (siehe auch Seite 10).

Zusätzlich zu diesen relativ kurz andauernden Wirkungen hat Offenheit für unsere Umwelt auch langfristige Folgen, denn sie erlaubt uns, verschiedene Arten von Ressourcen aufzubauen, die uns auch in schlechten Zeiten zur Verfügung stehen:

**Mentale Ressourcen:** Ein offener Geist lässt uns unsere Umwelt genauer wahrnehmen und führt so zu einem genaueren inneren Bild von unserer Umwelt, so dass wir erfolgreicher handeln können und mehr Möglichkeiten entdecken, unsere Ziele zu erreichen (siehe hierzu auch Seite 13). Dieses innere Bild steht uns, im Gegensatz zur erweiterten Wahrnehmung,

auch dann zur Verfügung, wenn wir eine schwierige Phase durchleben (vgl. FREDRICKSON 2009: 23 und 90ff.).

**Soziale Ressourcen:** Je mehr wir uns für andere Menschen öffnen und unsere positiven Gefühle mit anderen Menschen teilen, desto stärker werden unsere Verbindungen zu anderen Menschen (vgl. FREDRICKSON 2009: 90ff.). Auf Grundlage dieser engen Beziehung wird es uns möglich, uns in schlechten Zeiten für die Hilfe von anderen Menschen zu öffnen, sie anzunehmen und sogar einzufordern, um so Schwierigkeiten besser oder überhaupt erst meistern zu können (vgl. FREDRICKSON 2009: 113ff.).

**Psychische Ressourcen:** Offenheit gegenüber unserer Umwelt verändert unsere (scheinbar feststehenden) Charaktereigenschaften: Wir werden optimistischer, widerstandsfähiger, gelassener und zielorientierter, wir können uns selber besser akzeptieren und wahrnehmen, halten unser Leben für erfüllter und erleben weniger Depressionen (vgl. FREDRICKSON 2009: 90), gehen also mit einer positiven Grundstimmung durch unser Leben.

**Körperliche Gesundheit:** Positive Gefühle helfen uns nicht nur, Ressourcen aufzubauen, die es uns leichter machen, über schlechte Zeiten hinweg zu kommen, sie haben auch eine positive Wirkung auf unsere körperliche Gesundheit: So stehen positive Gefühle in einem engen Zusammenhang mit einem hohen Niveau an Hormonen, die mit Wachstum in Verbindung gebracht werden und einem geringen Niveau an Hormonen, die mit Stress zusammenhängen. Positive Gefühle senken unseren Blutdruck, verringern unser Schmerzempfinden, die Häufigkeit von Erkältungen, Diabetes und Schlaganfall, lassen uns besser schlafen und voraussichtlich auch länger leben (vgl. FREDRICKSON 2009: 93f.).

Wie wir sehen, muss die Wirkung von positiven Gefühle nicht auf den Moment beschränkt sein, indem wir ihnen ausgesetzt sind, sondern das langfristige Erfahren positiver Gefühle erlaubt es uns, Ressourcen für schlechte Zeiten aufzubauen (vgl. FREDRICKSON 2009: 22). Interessant finde ich, dass die Nutzung dieser Ressourcen auch wieder positive Gefühle in uns auslöst, so dass wir, wenn wir mit ausreichend Ressourcen ausgestattet sind, auch in schwierigen Zeiten wieder relativ schnell in den Aufwind der Aufwärtsspirale gesogen werden können.

#### **3.1.4. Positive und negative Gefühle**

Ob wir aufblühen, hängt davon ab, ob wir ausreichend positive Gefühle erleben. Mathematische Berechnungen geben Hinweise darauf, dass wir dazu mindestens 3 mal so viele positive wie negative Gefühle erfahren müssen. Das liegt daran, dass positive Gefühle relativ geringe Effekte haben, verglichen mit den Effekten negativer Gefühle (vgl. FREDRICKSON 2009: 134f.). Bestätigt

wird diese Zahl durch zahlreiche andere unabhängige Forschungsergebnisse (vgl. FREDRICKSON 2009: 129ff.).

Bei dem Verhältnis von 3 zu 1 von positiven zu negativen Gefühle handelt es sich um einen der im Grundlagenteil beschriebenen Wendepunkte (siehe hierzu auch Seite 11, vgl. FREDRICKSON 2009: 125ff.). Das bedeutet, dass, sobald wir uns oberhalb eines Verhältnisses von 3 zu 1 der positiven zu negativen Gefühle befinden, wir beginnen, aufzublühen. Liegen wir darunter, steuern wir auf eine Depression zu (vgl. FREDRICKSON 2009: 16f. und 77). Da es sich hier um einen echten Wendepunkt handelt, kann uns schon eine geringe Erhöhung unserer täglichen Dosis an positiven Gefühle zum Aufblühen bringen (vgl. FREDRICKSON 2009: 125).

Doch zum Aufblühen gehören nicht nur positive, sondern auch negative Gefühle, sie sind sogar ein wichtiger Bestandteil. Denn während positive Gefühle uns helfen, Ressourcen aufzubauen, auf die wir in späteren schwierigen Situationen zurückgreifen können, helfen uns negative Gefühle dabei, einen bestimmten Moment unbeschadet zu überstehen, weil sie uns dazu anregen, uns zu schützen, zum Beispiel, indem wir uns zurückziehen (vgl. FREDRICKSON 2009: 22 und 72).

Aufblühen bedeutet also nicht, möglichst viele positive Gefühle zu erleben, sondern eine Balance von positiven und negativen Gefühle hinzubekommen, die irgendwo bei einem Verhältnis von 3 zu 1 bis 11 zu 1 von positiven zu negativen Gefühle liegt<sup>1</sup> (vgl. FREDRICKSON 2009: 137).

### **3.1.5. Unsere Möglichkeiten**

Doch was brauchen wir nun, um diese Aufwärtsspirale in Gang zu setzen? Eigentlich nichts, wir müssen uns nur dafür entscheiden, aufblühen zu wollen, denn jede(r) von uns, unabhängig von ihrem oder seinem gegenwärtigen Zustand, hat bereits alles in sich, was sie oder er zum Aufblühen benötigt (vgl. FREDRICKSON 2009: 15f.).

Das liegt daran, dass es von uns selber abhängt, ob wir positive Gefühle erleben oder nicht. Denn die Gefühle, die wir empfinden, hängen weniger von den tatsächlichen Umständen ab, als davon, wie wir diese Umstände interpretieren. Ob wir positive Gefühle erleben, hängt also vor allem davon ab, ob es uns gelingt, die positiven Seiten von Situationen und Ereignissen zu erkennen (vgl. FREDRICKSON 2009: 40 und 49).

Ein einfacher Weg, auch an herausfordernden Situationen die positiven Seiten zu erkennen, ist, in der Situation die richtigen Fragen zu stellen:

---

<sup>1</sup>Bei einem Verhältnis von 11 zu 1 der positiven zu den negativen Gefühlen scheinen wir einen weiteren Wendepunkt erreicht zu haben. Ab hier blühen wir nicht mehr auf (vgl. FREDRICKSON 2009: 136).

- Was läuft hier richtig für mich?
- Was macht mich glücklich hier?
- Was ist hieran gut für mich oder andere?

Eine weitere Möglichkeit, uns für die positiven Seiten unserer Umwelt zu öffnen, ist regelmäßige Meditation. So können wir uns mit positiven Gefühlen aufladen und der Welt mit einer offeneren Wahrnehmung für ihre positiven Seiten begegnen (vgl. FREDRICKSON 2009: 87).

Bei aller Ausrichtung auf die positiven Seiten einer Situation sollten wir auch die negativen Gefühle nicht ignorieren, sondern als das verstehen, was sie sind: Als Warnungen vor Gefahren und als Hinweise, dass uns bestimmte Dinge nicht gut tun. Auf diese Weise können wir den positiven Wert negativer Gefühle entdecken<sup>2</sup>.

### **3.1.6. Gruppen**

Nicht nur einzelne Menschen, sondern auch Gruppen können aufblühen. Aufblühende Business-Teams zum Beispiel arbeiten hoch gewinnbringend, erzielen eine hohe Kundenzufriedenheit und erhalten sehr positive Bewertungen von ihren Vorgesetzten, Kollegen und Untergebenen. Sie zeichnet aus, dass ihre Mitglieder hohen Einsatz zeigen und sich stark untereinander abstimmen, ihre Mitglieder stellen mehr Fragen, als dass sie ihren eigenen Standpunkt verteidigen und überwinden Krisen dadurch, dass sie sich neuen Fragestellungen und Ideen zuwenden (vgl. FREDRICKSON 2009: 124). Ebenso wie für Einzelpersonen liegt auch in aufblühenden Teams das Verhältnis von positiven zu negativen Gefühle bei über 3 zu 1 (vgl. FREDRICKSON 2009: 133).

Auch wenn Business-Teams im Zusammenhang dieser Arbeit relativ uninteressant sein mögen, so stellt sich mir doch die Frage, was diese Erkenntnisse wohl für Leitungsteams sozialer Einrichtungen oder für Jugendgruppen bedeuten können, besonders natürlich, wenn ich dazu noch erfahre, dass Manager mit großer Positivität diese auch an ihr Team weitergeben können (vgl. FREDRICKSON 2009: 60).

### **3.1.7. Zwischenstand**

Spricht HELMUT FEND von einem gelingenden Leben aus einer inneren Perspektive, so meint er damit etwas sehr ähnliches wie BARBARA FREDRICKSON, wenn sie davon spricht, dass Menschen aufblühen: Wir öffnen uns für unsere

---

<sup>2</sup>An dieser Stelle wird deutlich, dass es so etwas wie positive oder negative Gefühle eigentlich gar nicht geben kann, sondern Gefühle eigentlich immer etwas Positives sind, so dass statt der Unterteilung in positive und negative Gefühle vielleicht eine Unterscheidung von Gefühle danach angebracht wäre, ob sie uns für unsere Umwelt öffnen oder verschließen

Umwelt, werden aufmerksamer und kreativer. Das erlaubt uns, tiefere soziale Beziehungen einzugehen, mit einer positiven Grundstimmung durchs Leben zu schreiten, wir sind gesünder, Leben länger und können auch schwierige Zeit recht gut überstehen. Ein Verständnis, dem nicht nur ich mich sehr gut anschließen kann, sondern dass ebenfalls erstaunlich gut zu den Ausführungen passt, die MICHAEL KALFF zu einem gelingendem Leben macht (siehe Seite 16).

Grundlage eines gelingendes Lebens sind positive Gefühle. Sie öffnen uns für unsere Umwelt, was uns erlaubt, mehr positive Gefühle wahrzunehmen und zu erfahren. Erleben wir mindestens drei Mal so viel positive wie negative Gefühle, so kommt eine Aufwärtsspirale in Bewegung. Dadurch, dass wir positive Gefühle erleben, Öffnen wir uns weiter für unsere Umwelt. Dadurch, dass wir uns weiter für unsere Umwelt öffnen, erfahren wir mehr positive Gefühle, wodurch wir uns weiter für unsere Umwelt öffnen. . .

Negative Gefühle hingegen schränken diese Offenheit sehr schnell wieder ein. Dieses ist eine sehr nützliche Eigenschaft, denn negative Gefühle weisen uns auf eine Gefahr hin. Erleben wir hingegen so viele negative Gefühle, dass wir nicht mehr Aufblühen, so geraten wir in eine Abwärtsspirale und steuern auf eine Depression zu. Da uns Offenheit für unsere Umwelt aber auch erlaubt, Ressourcen auszubauen, auf die wir in schlechten Zeiten zurückgreifen können, hat unsere Offenheit auch eine positive Wirkung in Phasen, in denen wir uns unserer Umwelt gegenüber nicht öffnen können, weil wir dank unserer Ressourcen schnell wieder den Aufwind der Aufwärtsspirale genießen können.

Bevor ich mich nun um die Merkmale der äußeren Perspektive eines gelingenden Lebens kümmere, möchte ich noch ein wenig tiefer in die innere Perspektive einsteigen. Ich möchte klären, was die Grundlage positiver wie negativer Gefühle ist, wodurch sie ausgelöst werden und was sie bedeuten. Dabei geht es mir nicht so sehr um eine biochemische Analyse von Gefühlen, sondern eher darum, Gefühle und ihre Bedeutung zu verstehen.

### **3.2. Was wir zum Aufblühen brauchen**

Einen ersten Hinweis auf die Bedeutung unserer Gefühle erhalten wir von MARSHALL B. ROSENBERG, einem seit Jahrzehnten international tätigen Konfliktvermittler und Begründer der gewaltfreien Kommunikation (vgl. ROSENBERG 2007: 221). Er schreibt, „daß unsere Gefühle aus unserer Entscheidung kommen, wie wir das, was anderen sagen oder tun, aufnehmen wollen; und sie entstehen aus unseren jeweiligen Bedürfnissen und Erwartungen in der aktuellen Situation“ (siehe ROSENBERG 2007: 69).

Die Aussage, dass unsere Gefühle aus unserer Entscheidung kommen, wie wir das, was andere sagen oder tun, aufnehmen wollen, deckt sich mit den Erkenntnissen von BARBARA FREDRICKSON, die schreibt, dass wir uns selber

entscheiden können, ob wir die positive (oder natürlich auch die negative) Seite einer Situation wahrnehmen wollen (siehe Seite 22). Somit können wir uns zwar nicht entscheiden, ob wir überhaupt Gefühle wahrnehmen, wohl aber, auf welche Gefühle wir uns konzentrieren.

Um den zweiten Teil des Zitates verstehen zu können, und auch, warum ich gerade diesen Weg zum Verstehen von Gefühlen wähle, möchte ich zunächst einmal darstellen, was Bedürfnisse eigentlich sind. Da MARSHALL ROSENBERG seinen Schwerpunkt vor allem auf eine Lebenshaltung und eine daraus abgeleitete Form der Kommunikation legt, formuliert er leider keine zusammenhängende Theorie über menschliche Bedürfnisse.

Um zu klären, was menschliche Bedürfnisse sind und wie sie mit unseren Gefühlen zusammenhängen, werde ich deshalb auf den Entwurf einer biopsychosozialen Theorie menschlicher Bedürfnisse von WERNER OBRECHT zurückgreifen. Wie ich später zeigen werde, scheinen mir beide Autoren mit ihrem Verständnis von menschlichen Bedürfnissen nahe genug beieinander zu liegen, um mir diesen Schritt zu ermöglichen (siehe hierzu Seite 33).

Bevor ich die Theorie menschlicher Bedürfnisse von WERNER OBRECHT nun darstelle, möchte ich noch darauf hinweisen, dass es sich bei dieser Theorie bisher noch um einen nicht vollendeten Entwurf handelt, der an der vielen Stellen noch nicht ausreichend mit Belegen ausgestattet ist. Entsprechend vorsichtig sind viele Aussagen in diesem Abschnitt zu bewerten. Auf der anderen Seite findet diese Theorie durch viele andere Theorien Bestätigung (nicht zu Letzt scheint sie das genaue Gegenstück zu BARBARA FREDRICKSONS empirischer Forschung zu positiven Gefühle zu sein), ohne dass es diesen Theorien gelingt, die Erkenntnisse so genau auf den Punkt zu bringen und die Zusammenhänge deutlich zu machen.

### **3.2.1. Bedürfnisse und Bedürfnisspannungen**

Bedürfnisse sind von unserem Organismus angestrebte Zustände. Sie entsprechen den Gleichgewichtszuständen aus dem Grundlagenteil (siehe Seite 10). Als Menschen haben wir die Möglichkeit, Abweichungen von diesen angestrebten Zuständen wahrzunehmen und auszugleichen (Erfüllung von Bedürfnissen) oder unsere Bedürfniserfüllung langfristig sicherzustellen, indem wir Ressourcen aufbauen (vgl. OBRECHT 2009: 13ff.).

Unsere Bedürfnisse sind biologischer Natur. Das bedeutet, dass sie unabhängig von der Kultur, der wir angehören, existieren und dass sie gesetzmäßig sind. Das heißt, dass Bedürfnisse, die wir bei einem Menschen (zum Beispiel uns selber) feststellen, höchst wahrscheinlich auch alle anderen Menschen haben (vgl. OBRECHT 2009: 30f., für einen Katalog menschlicher Bedürfnisse siehe Seite 30).

Weicht unser innerer Zustand nun von unserem angestrebten Zustand ab, so nennt WERNER OBRECHT dies eine Bedürfnisspannung<sup>3</sup>. Diese motivieren uns entweder zu Handlungen, von denen wir annehmen, dass sie dazu geeignet sind, die entsprechende Bedürfnisspannung auszugleichen, oder aber zu einem Aufschub oder einer Unterdrückung der Bedürfnisspannung (vgl. OBRECHT 2009: 23f.).

Bedürfnisspannungen können wir unterschiedlich bewusst erleben. Sie können uns sowohl unbewusst bleiben wie auch unterschiedlich konkret bewusst werden, zum Beispiel als Wahrnehmung der eigentlichen Bedürfnisspannung („Ich habe Durst“), in Form eines Wunsches („Ich möchte ein Glas Wasser“) oder als ein Ziel, verbunden mit einem Handlungsplan („Ich gehe in die Küche und zapfe mir ein Glas Wasser“). Doch unabhängig davon, wie bewusst wir Bedürfnisspannungen wahrnehmen, verschwinden sie nicht dadurch, dass wir sie nicht wahrnehmen, zum Beispiel weil wir versuchen, sie zu ignorieren oder sie vergessen, weil wir gerade von etwas anderem gefesselt werden (vgl. OBRECHT 2009: 19f. und 25).

Im letzten Absatz ist schon eine wichtige Unterscheidung angeklungen, nämlich die Unterscheidung zwischen Wünschen und Bedürfnisspannungen. Der Unterschied liegt daran, dass Bedürfnisspannungen Abweichungen vom bevorzugten Zustand unseres Organismus sind. Bei Wünschen hingegen handelt es sich um Vorstellungen von Wegen oder Situationen, von denen wir uns den Ausgleich einer Bedürfnisspannung versprechen (zum Beispiel das Glas Wasser, von dem wir uns versprechen, dass es unseren Durst löschen wird, vgl. OBRECHT 2009: 25 und 31).

Im Gegensatz zu Bedürfnisspannungen, die aus unserer biologischen Struktur heraus entstehen, haben wir Wünsche (und auch Ziele) kulturell erlernt. Deshalb haben auch nicht alle Menschen die gleichen Wünsche und Ziele, sondern unsere Wünsche und Ziele hängen von unseren Erfahrungen und unserer Kultur ab (vgl. OBRECHT 2009: 34).

### **3.2.2. Wie wir Bedürfnisspannungen ausgleichen**

Bedürfnisspannungen gleichen wir durch Handlungen aus. Die Wege, die wir dabei einschlagen, können sich zwischen einzelnen Kulturen und auch einzelnen Menschen stark unterscheiden, wir müssen nur mal einen Blick darauf werfen, welche unterschiedlichen Formen von Nahrung Menschen zu sich nehmen (vgl. OBRECHT 2009: 30f.). Eine wichtige Rolle bei der Auswahl dieser Wege scheinen mir unsere Wünsche zu spielen. Es scheint mir so, dass es sich bei unseren Wünschen um Wege handelt, von denen wir gelernt haben, dass sie uns mit einiger Sicherheit den Ausgleich von Bedürfnisspannungen erlauben, zum

---

<sup>3</sup>Hier weicht er ein wenig von den Worten ab, die MARSHALL ROSENBERG wählt, der diesen Zustand als ein unerfülltes Bedürfnis bezeichnet (vgl. ROSENBERG 2007: 64).

Beispiel durch eigene Erfahrung oder durch Beobachtung einer Vorbildperson (vgl. OBRECHT 2009: 23f.).

Nun ist es so, dass in uns häufig nicht nur eine Bedürfnisspannung zur Zeit besteht. Deshalb haben wir die Tendenz, wenn möglich, Wege zu wählen, auf denen wir mehrere Bedürfnisspannungen auf einmal ausgleichen können. Steht uns ein solcher Weg nicht zur Verfügung, so können wir (zumindest vorübergehend) auf den Ausgleich einer Bedürfnisspannung verzichten, zum Beispiel um eine andere Bedürfnisspannung auszugleichen, die uns dringlicher erscheint oder weil wir keine Möglichkeit sehen, beide Bedürfnisspannungen auszugleichen. Das liegt an der so genannten Elastizität von Bedürfnissen, das heißt, wir können den Zeitraum des Ausgleiches einer Bedürfnisspannung innerhalb bestimmter Grenzen selber wählen. Diese Grenzen sind, je nach Bedürfnis und Dauer der Spannung, unterschiedlich groß. Das wird deutlich, wenn wir uns zum Beispiel überlegen, dass wir wohl einige Stunden ohne etwas zu Essen auskommen (und wenn nötig noch viel viel länger), aber nach spätestens drei Minuten ohne Sauerstoffzufuhr ein echtes Problem bekommen (vgl. OBRECHT 2009: 31ff.).

Ob es uns wirklich gelingt, Bedürfnisspannungen erfolgreich auszugleichen, hängt nicht nur von unseren eigenen Fähigkeiten ab, sondern auch von unseren gemachten Erfahrungen und unserem sozialen und kulturellen Umfeld. So hängt zum Beispiel unsere Hilfsbereitschaft gegenüber anderen Menschen<sup>4</sup> davon ab, ob wir uns selber für kompetent genug halten, eine bestimmte Hilfestellung zu geben, sowie davon, wie Hilfeleistung in der Gesellschaft, der wir angehören, anerkannt ist (vgl. OBRECHT 2009: 36f.).

Ganz allgemein scheint unsere Fähigkeit, Bedürfnisspannungen ausgleichen zu können, direkt mit unserer gesellschaftlichen Position zusammenzuhängen, und zwar so, dass es uns schwerer fällt, unsere Bedürfnisspannungen auszugleichen, je weiter unten sich unsere Position in der gesellschaftlichen Schichtung befindet (vgl. OBRECHT 2009: 43 und 45). Noch allgemeiner scheint es auch von unserer Kultur abhängig zu sein, wie leicht es uns fällt, unsere Bedürfnisspannungen auszugleichen. So bescheinigt uns MARSHALL ROSENBERG, dass wir in unserer westeuropäischen Kultur zum Beispiel niemals gelernt hätten, mit unseren Bedürfnissen vertraut zu werden und sogar einem kulturellen Training ausgesetzt wären, dass die Wahrnehmung unserer Bedürfnisse blockieren würde (vgl. ROSENBERG 2007: 191).

### **Gelingender Ausgleich von Bedürfnisspannungen**

Gelingt es uns, unsere Bedürfnisspannungen ausreichend auszugleichen, so erfahren wir Wohlbefinden (vgl. OBRECHT 2009: 20). Wenn wir Wohlbefinden erfahren, so werden wir uns wahrscheinlich angeregt, bewegt, dankbar, energiegeladener, erfreut, erfüllt, erleichtert, erstaunt, fasziniert, fröhlich, gerührt,

---

<sup>4</sup>Zum Bedürfnis nach Hilfe siehe Seite 31.

hoffnungsvoll, inspiriert optimistisch, stolz, vertrauensvoll, wohl und zuversichtlich fühlen (vgl. ROSENBERG 2007: 216, für eine lange Version dieser Liste siehe ROSENBERG 2007: 63).

Erstaunlich finde ich, dass es sich hierbei durchgehend um Gefühle handelt, die ich als positive Gefühle einordnen würde und dass diese Liste eine erstaunliche Ähnlichkeit zu der Liste an positiven Gefühlen aufweist, von der BARBARA FREDRICKSON annimmt, dass sie uns aufblühen lassen (siehe Seite 18). Das führt mich zu der Annahme, dass erfüllte Bedürfnisse dazu führen, dass wir positive Gefühle erfahren und somit eine Voraussetzung schaffen, damit wir aufblühen können.

### **Misslingender Ausgleich von Bedürfnisspannungen**

Gelingt es uns hingegen nicht, eine (oder sogar mehrere) Bedürfnisspannungen auszugleichen, so nehmen wir zunächst einmal Gefühle wahr, die uns einen Hinweis darauf geben, welches Bedürfnis eine Spannung aufweist (zum Beispiel ein Hungergefühl, siehe hierzu auch Seite 30). Unabhängig von der Art der bestehenden Bedürfnisspannungen fühlen wir uns zusätzlich wahrscheinlich bekümmert, besorgt, einsam, entmutigt, enttäuscht, frustriert, gereizt, hilflos, hoffnungslos, nervös, traurig, unbehaglich, ungeduldig, verärgert, verlegen, verwirrt, widerwillig oder wütend (vgl. ROSENBERG 2007: 216, für eine lange Version dieser Liste siehe ROSENBERG 2007: 64).

Diese Gefühle zeigen uns an, dass etwas nicht in Ordnung ist und weisen auf die weitreichenden Folgen unerfüllter Bedürfnisse hin (vgl. OBRECHT 2009: 28):

**Unterversorgung und Mangel:** Unterversorgung und Mangel sind die direkte Folge von nicht ausgeglichenen Bedürfnisspannungen.

**Einschränkung der Rationalität:** Anhaltende Versagung eines Bedürfnisses führt dazu, dass wir zunehmend damit beschäftigt sind, nach Möglichkeiten des Ausgleiches einer Bedürfnisspannung zu suchen. Je länger diese Bedürfnisspannung unausgeglichen bleibt, desto mehr schränkt sich unsere Wahrnehmung und unser Denken darauf ein, einen Weg zu finden, diese Bedürfnisspannung auszugleichen.

**Stress:** Gelingt es uns nicht, einen Weg zu finden, um eine Bedürfnisspannung auszugleichen, so geraten wir in Stress. Hält dieser Stress an, so haben wir über längere Zeit mit körperlichen und psychischen Erkrankungen und einem vorzeitigen Tod zu rechnen.

**Psychische Störungen:** Dauerhaft nicht ausgeglichene Bedürfnisspannungen sozialer Bedürfnisse<sup>5</sup> können dazu führen, dass wir uns mit der Bedürfnisspannung selber zu beschäftigen beginnen, anstatt nach einer Lösung zu

---

<sup>5</sup>Für eine Liste unserer sozialen Bedürfnisse siehe Seite 31.

suchen. Dadurch sind unsere Kapazitäten so sehr gebunden, dass sie uns nicht mehr zur Lösung anderer Probleme zur Verfügung stehen.

Geraten wir aufgrund einer unausgeglichene Bedürfnisspannung in Stress, so ist dieses ersteinmal nichts Schlimmes, sondern ein Strategie, mit der wir versuchen, doch noch eine Möglichkeit zu finden, unsere Bedürfnisspannung auszugleichen. Dazu bereiten wir uns innerhalb kürzester Zeit auf einen Kampf oder eine Flucht vor, wir aktivieren alle dazu nützlichen Ressourcen und ziehen die dazu benötigte Energie dort ab, wo sie für Kampf oder Flucht nicht besonders nützlich ist (vgl. OBRECHT 2009: 30). Im Einzelnen heißt dass, dass wir bei Stress die folgenden Körperfunktionen aktivieren (vgl. OBRECHT 2009: 29):

- unser Herzschlag steigt, unser Herz wird stärker durchblutet
- unser Blutdruck steigt
- unsere Atmung wird schneller und flacher, unsere Bronchien erweitern sich
- unsere Muskulatur wird stärker durchblutet und angespannt
- die Gerinnungsfähigkeit unseres Blutes ist erhöht
- unsere Hautspannung verändert sich

Im Gegenzug dazu vermindern wir folgende Körperfunktionen (vgl. OBRECHT 2009: 29):

- unsere Magen-Darm-Aktivität
- unsere Immunkompetenz, unsere Krankheitsanfälligkeit steigt an
- unsere Sexualfunktion und unseren Appetit auf Sex

Wenn ich sage, dass Stress zunächst einmal nichts Schlimmes ist, so meine ich damit, dass Stress dann nichts Schlimmes ist, wenn wir ihm nur für eine kurze Zeit, sprich, Minuten bis Stunden, ausgesetzt sind, weil wir ihn dann gut ausgleichen können (vgl. OBRECHT 2009: 30). Ganz anders sieht das aus, wenn wir Stress über einen längeren Zeitraum erleben:

Denn hält der Stress lange an oder wird ständig erneuert, so kommt es zu einer dauerhaften Aktivierung unserer Kampf- und Fluchtbereitschaft, was zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen führen kann (vgl. OBRECHT 2009: 30). Sehen wir uns die Liste der veränderten Körperfunktionen an, so verwundert es nicht, dass besonders erhöhter Blutdruck, Herzleiden, Magen- und Darmgeschwüre zu den mit Stress in Verbindung gebrachten Krankheiten zählen, sowie die oben schon erwähnten psychischen Probleme (vgl. SELYE 1988: 81).

Das wirklich trügerische an lang anhaltendem Stress ist allerdings, dass wir die wirklich schweren Auswirkungen, wie Herz- und Kreislauferkrankungen, nicht sofort erfahren, sondern oft erst Jahre später (vgl. SELYE 1988: 32f.). Das hilft

uns auf der einen Seite dabei, mit anstehenden Bedürfnisspannungen fertig zu werden, auf der anderen Seite führt es meiner Erfahrung nach aber auch zu einem oft zu leichtfertigen Umgang mit uns selbst und unseren Grenzen.

Sind wir dauerhaftem Stress durch unausgeglichene Bedürfnisspannungen ausgesetzt, so reagieren wir darauf entweder mit Depression und Apathie oder wir werden gereizt oder aggressiv und gehen zunehmend größere Risiken ein, um die belastenden Bedürfnisspannungen auszugleichen (vgl. OBRECHT 2009: 30). Aggression entsteht vor allem dann, wenn wir anderen Menschen die Schuld daran geben, dass wir unsere Bedürfnisspannung nicht ausgleichen können (vgl. OBRECHT 2009: 33 und ROSENBERG 2007: 168).

Unausgeglichene Bedürfnisspannungen lösen Gefühle in uns aus, die ich als negative Gefühle ansehen würde, sie schränken unsere Wahrnehmung und unser Denken immer mehr darauf ein, diese Bedürfnisspannung auszugleichen und manchmal sogar auf die Bedürfnisspannung selber, ohne überhaupt noch nach einer Lösung Ausschau zu halten. Außerdem können lang anhaltende Bedürfnisspannungen zu schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen führen.

Werfen wir noch einmal einen Blick hinüber zu der Theorie positiver Gefühle von BARBARA FREDRICKSON, so stellen wir fest, dass hier genau der gleiche Mechanismus beschrieben wird: Negative Gefühle schränken unsere Offenheit ein (siehe Seite 20). Wenn wir bestehende Bedürfnisspannungen nun als Auslöser negativer Gefühle verstehen können, so können wir auch sagen: Bestehende Bedürfnisspannungen schränken unsere Offenheit ein und stehen somit unserem Aufblühen entgegen.

Bestätigt wird der Zusammenhang zwischen BARBARA FREDRICKSONS Erkenntnissen zu positiven Gefühle und menschlichen Bedürfnissen dadurch, dass die körperlichen Langzeitfolgen von anhaltendem Stress denen sehr ähnlich sind, die unter dem Einfluss von positiven Gefühle seltener vorkommen, so dass ich annehme, dass die Ideen vom Aufblühen so etwas wie das genaue Gegenteil von Stress ist.

### **3.2.3. Welche Bedürfnisse haben wir?**

Nachdem ich nun vorgestellt habe, was Bedürfnisse eigentlich sind und welche Folgen ausgeglichene und unausgeglichene Bedürfnisspannungen für uns haben, möchte ich nun einen Katalog von menschlichen Bedürfnissen darstellen, wie ihn WERNER OBRECHT aufgrund evolutionsbiologischer, psychologischer und sozialwissenschaftlicher Literatur zusammengestellt hat (vgl. OBRECHT 2009: 26f.). Aufgrund des etwas unsicheren Status dieser Erkenntnisse könnte ich mir vorstellen, dass das eine oder andere Bedürfnis noch hinzukommt oder auch wieder aus der Liste gestrichen werden muss. Ganz allgemein findet WERNER OBRECHT mit diesem Katalog aber nicht nur meine intuitive Zustimmung, sondern auch die von MARSHALL ROSENBERG (siehe Seite 33).

**biologische Bedürfnisse** Spannungen biologischer Bedürfnisse nehmen wir als körperliche Zustände wie Hunger, Durst, Überhitzung, Unterkühlung oder sexuelles Verlangen wahr (vgl. OBRECHT 2009: 20). Im Einzelnen handelt es sich um folgende Bedürfnisse (vgl. OBRECHT 2009: 27):

- Bedürfnis nach physischer Integrität, das heißt nach Vermeidung von Verschmutzung und physikalischen Beeinträchtigungen wie Hitze, Kälte oder Nässe, sowie Gewalteinwirkung
- Bedürfnis nach den für die Aufrechterhaltung der Autopoiese erforderlichen Austauschstoffen (verdaubare Biomasse (Stoffwechsel), Wasser (Flüssigkeitshaushalt), Sauerstoff (Gasaustausch))
- Bedürfnis nach Regenerierung
- Bedürfnis nach sexueller Aktivität und Fortpflanzung

**(biopsych-)soziale Bedürfnisse** Soziale Bedürfnisspannungen nehmen wir zum Beispiel als Nichtanerkennung, Ungerechtigkeit im Austausch oder Einsamkeit wahr (vgl. OBRECHT 2009: 20). Da soziale Bedürfnisse keinen Zusammenbruch unseres Organismus zur Folge haben, sind sie besonders elastisch (vgl. OBRECHT 2009: 31).

- Liebesbedürfnis: Bedürfnis nach emotionaler Zuwendung, Liebe und Freundschaft, sowohl aktiv wie auch passiv
- Bedürfnis zu helfen: Bedürfnis nach spontaner Hilfeleistung gegenüber anderen Menschen
- Mitgliedschaftsbedürfnis: Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Familie, Gruppe, Gesellschaft, Sippe, Stamm, Ethnie, Region, Nationalstaat, etc.
- Bedürfnis nach Unverwechselbarkeit
- Bedürfnis nach Autonomie
- Bedürfnis nach Fairness
- Bedürfnis nach Kooperation
- Anerkennungsbedürfnis: Bedürfnis nach sozialer Anerkennung unserer Funktion, Leistung oder unseres Rangs
- Gerechtigkeitsbedürfnis: Bedürfnis nach Austauschgerechtigkeit

**(bio-)psychische Bedürfnisse** Psychische Bedürfnisspannungen können wir in ähnlichen Formen wie biologische oder soziale Bedürfnisspannungen wahrnehmen. Der Klasse der (bio-)psychischen Bedürfnisse werden die folgenden Bedürfnisse zugeteilt (vgl. OBRECHT 2009: 27):

- Sensorische Bedürfnisse: Bedürfnisse nach wahrnehmungsgerechter Anregung unserer Sinne durch Schwerkraft, Schall, Licht, Berührung, Geschmack, Geruch und Temperatur
- Ästhetische Bedürfnisse: Bedürfnisse nach schönen Formen, zum Beispiel von Landschaften, Gesichtern oder unversehrten Körpern
- Bedürfnisse nach Abwechslung und Anregung
- Bedürfnis nach Orientierung und Erkenntnis: Bedürfnis nach Informationen, die unser Orientierung und unserem Handeln dienen und die sich in unser inneres Bild von unserer Umwelt einfügen lassen, ohne ihm zu widersprechen
  - nach Information durch Sinneswahrnehmung
  - nach Verstehen dessen, was um uns herum vorgeht und mit uns geschieht, sofern wir davon Kenntnis haben. Im Bereich des bewussten Denkens entspricht dieses subjektiver Sicherheit oder Gewissheit sowie Überzeugung in Fragen, die uns selber wichtig sind.
- Bedürfnis nach Sinn: Bedürfnis nach Zielen, die uns wichtig sind sowie die Hoffnung auf deren Erfüllung
- Kontroll- oder Kompetenzbedürfnis: Bedürfnis nach effektiven Fertigkeiten, Regeln und sozialen Normen zur Bewältigung von (wiederkehrenden) Situationen entsprechend unserer Ziele.

Rede ich mit anderen Menschen über menschliche Bedürfnisse, so kommt das Gespräch häufiger auf ein Bedürfnis nach Macht oder nach Kontrolle. Solche Bedürfnisse scheint es nicht zu geben. Vielmehr scheint mit solchen Bedürfnissen der Wunsch gemeint zu sein, ständigen Zugriff auf Ressourcen zu haben, die uns zum Ausgleich bestimmter Bedürfnisspannungen geeignet erscheinen, sie also zu kontrollieren oder Macht über sie auszuüben (vgl. OBRECHT 2009: 32).

MARSHALL ROSENBERG stellt eine ganz ähnliche Liste menschlicher Bedürfnisse auf (vgl. ROSENBERG 2007: 74f.):

**Autonomie:** Unsere eigenen Träume, Ziele und Werte wählen und Pläne für deren Erfüllung haben (entspricht Bedürfnis nach subjektivem Sinn, Kontroll- und Kompetenzbedürfnis, Autonomiebedürfnis)

**Feiern:** Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern, sowie Verluste von geliebten Menschen oder Träumen feierlich begehen (entspricht Bedürfnis nach Anerkennung der eigenen Leistung, geht aber noch weit darüber hinaus)

**Integrität:** Bedürfnis nach Authentizität, Kreativität, Sinn und Selbstwert (entspricht Bedürfnis nach Unverwechselbarkeit, Sinn, Kontroll- und Kompetenzbedürfnis, Bedürfnis nach Anerkennung)

**Interdependenz:** Bedürfnis nach Akzeptanz, Wertschätzung, Nähe, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, zur Bereicherung des Lebens beizutragen, emotionaler Sicherheit, Empathie, Ehrlichkeit (als Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, aus unseren Schwächen zu lernen), Liebe, Geborgenheit, Respekt, Unterstützung, Vertrauen, Verständnis, Zugehörigkeit (entspricht Bedürfnisse nach Anerkennung, Liebesbedürfnis, Mitgliedschaftsbedürfnis, Hilfsbedürfnis, Fairness, Kooperation und Austauschgerechtigkeit)

**Nähren der physischen Existenz:** Bedürfnis nach Luft, Nahrung, Bewegung, Schutz vor lebensbedrohlichen Lebensformen wie Viren, Bakterien, Insekten und Raubtieren. Außerdem Bedürfnis nach Ruhe, Sexualeben, Unterkunft, Körperkontakt und Wasser (entspricht Bedürfnisse nach Austauschstoffen, Stimulation, physischer Integrität, Regeneration, sexueller Aktivität und Fortpflanzung)

**Spiel:** Bedürfnis nach Freude und Lachen (zu diesem Bedürfnis gibt es keine Entsprechung bei WERNER OBRECHT)

**spirituelle Verbundenheit:** Bedürfnis nach Schönheit, Harmonie, Inspiration, Ordnung, Frieden (ästhetische Bedürfnisse, Bedürfnisse nach Abwechslung und Orientierung)

Trotz der unterschiedlichen Denktraditionen, den WERNER OBRECHT und MARSHALL ROSENBERG entstammen<sup>6</sup>, stimmen ihre Kataloge von menschlichen Bedürfnissen in sehr großen Teilen überein. Einzig das sensorische Bedürfnis und das Bedürfnis nach Erkenntnis aus WERNER OBRECHTs Bedürfniskatalog finde ich bei MARSHALL ROSENBERG nicht wieder, während es in WERNER OBRECHTs Katalog kein wirklich passendes Gegenstück zu dem Bedürfnis zu Feiern und dem nach Spiel zu geben scheint. Diese hohe Überstimmung lässt mich davon ausgehen, dass WERNER OBRECHT und MARSHALL ROSENBERG das gleiche Phänomen meinen, wenn sie über menschliche Bedürfnisse schreiben.

Nun geht es natürlich nicht nur darum, einen Katalog von menschlichen Bedürfnissen aufzustellen, sondern auch Belege für deren Existenz zu finden. In

---

<sup>6</sup> WERNER OBRECHT scheint eher literaturgestützt zu forschen, während MARSHALL ROSENBERG auf seine praktischen Erfahrungen als Konfliktvermittler zurückgreift

dieser Hinsicht ist die Arbeit von WERNER OBRECHT recht lückenhaft, im Falle von MARSHALL ROSENBERG müssen wir uns sogar vollständig auf seine, immerhin jahrzehntelange, Praxiserfahrung als internationaler Konfliktvermittler verlassen (vgl. ROSENBERG 2007: 221). Einige Hinweise, die diesen Katalogen mehr als nur den Status von zufällig zusammengestellten Listen geben, gibt es dennoch:

So gibt HANS SELYE, Begründer des Stress-Konzepts, an, dass wir auf jede Form von äußeren Anforderungen (z.B. Körperverletzung, soziale Probleme oder Drogen) mit Stress reagieren, auch wenn der in vielen Fällen nicht dauerhaft ist und uns deshalb keinen Schaden zufügt (siehe auch Seite 29). WERNER OBRECHT versteht dieses als einen deutlichen Hinweis darauf, dass es so etwas wie menschliche Bedürfnisse gibt (vgl. OBRECHT 2009: 44). Starke Hinweise auf die Existenz dieses Mechanismus, sehe ich auch darin, dass dieser das genaue Gegenstück zu den empirisch gewonnenen Erkenntnissen aus BARBARA FREDRICKSONS Forschung zu positiven Gefühle darstellt und schlüssig erklärt, wie negative Gefühle funktionieren und warum sie unsere Offenheit einschränken und uns krank machen.

Geht es darum, Belege für einzelne Bedürfnisse zu finden, so sieht es noch ein wenig magerer aus, denn WERNER OBRECHT beschränkt sich darauf, Belege für die sozialen Bedürfnisse zu suchen. Und auch hier liefert er eher Beispiele oder Andeutungen, als handfeste, theoriegestützte Belege (vgl. OBRECHT 2009: 34–48). Schade eigentlich, doch selbst wenn die Belege für die geäußerten Vermutungen sehr gering sind, erwecken meine alltäglichen Erfahrungen sowie die große Übereinstimmung mit etablierten und methodisch sauber durchgeführten Forschungen (zum Beispiel BARBARA FREDRICKSONS Forschung zum Aufblühen und HANS SELYES Forschung zu Stress) den Eindruck in mir, dass die dargestellten Erkenntnisse nicht völlig an der Realität vorbeigehen.

#### **3.2.4. Bedürfnisse und sozialer Zusammenhalt**

Bevor ich mich mit Theorien menschlicher Bedürfnisse wirklich auseinandergesetzt habe, hatte die Idee vom Ausgleich meiner eigenen Bedürfnisspannungen für mich immer einen starken Beigeschmack von Egoismus und das es darum gehe, dass es vor allem uns selber gut gehe, egal, was mit dem Rest passiert. Doch wenn wir uns die bisher dargestellte Theorie ansehen, stellen wir fest, dass der Ausgleich von Bedürfnisspannungen genau das Gegenteil davon bedeutet: Um unsere Bedürfnisspannungen ausgleichen zu können, müssen wir uns anderen Menschen zuwenden, muss es Gruppen geben, in denen wir Mitglieder sind, müssen wir hilfsbereit sein und gerecht tauschen (siehe Seite 31). Und ist es uns gelungen, diese Bedürfnisspannungen auszugleichen, öffnen wir uns für unsere Umwelt, werden (oder bleiben) hilfsbereit und gehen tiefe soziale Beziehungen ein (siehe Seite 20 und 21). Mit einem Wort: Der Ausgleich unserer Bedürfnisspannungen ist die Grundlage für soziale Beziehungen. Oder

anders ausgedrückt: Eigenes Wohlergehen und sozialer Zusammenhalt sind das Gleiche: Nämlich die Folge von ausgeglichenen Bedürfnisspannungen!

Auf diese Weise können wir Bedürfnisse, neben Normen und Werten, auch als Grundlage gesellschaftlichen Zusammenhaltes verstehen (vgl. OBRECHT 2009: 24 und 176). Auch wenn WERNER OBRECHT bei dieser Aussage eigentlich nur die sozialen Bedürfnisse im Blick hat, so muss dieses für alle Bedürfnisse gelten, denn sobald unsere Bedürfnisspannungen ausreichend ausgeglichen sind, öffnen wir uns für unsere Mitmenschen (siehe Seite 28). Jetzt gehen wir soziale Beziehungen nicht deshalb ein, weil es und schlecht geht und wir eine Bedürfnisspannung in uns haben, sondern deshalb, weil es uns gut geht und wir etwas geben wollen. Eine Gesellschaft, die einen starken sozialen Zusammenhalt als wichtig ansieht, tut also sehr gut daran, sich vor allem um das Wohlergehen ihrer Mitglieder zu kümmern. Auf der anderen Seite tun wir als Mitglieder einer Gesellschaft natürlich auch gut daran, an ihrem interessiert zu sein, damit es uns möglichst leicht fällt, unsere sozialen Bedürfnisspannungen auszugleichen. Auf diesem Wege trägt unsere Gesellschaft zu unserem eigenen Wohlbefinden bei.

### **3.2.5. Zwischenstand**

Habe ich im letzten Zwischenstand positive Gefühle als Grundlage für ein gelingendes Leben aus der inneren Perspektive bezeichnet, so erlaubt die Betrachtung menschlicher Bedürfnisse eine interessante Erweiterung: Die Grundlage positiver Gefühle sind ausgeglichene Bedürfnisspannungen. Damit werden aus der inneren Perspektive ausgeglichene Bedürfnisspannungen zur Grundlage eines gelingenden Lebens. Da uns diese somit auch für unsere Umwelt öffnen, können wir mehr Möglichkeiten entdecken, um Bedürfnisspannungen auszugleichen, dadurch öffnen wir uns weiter für unsere Umwelt und es kommt eine erweiterte Aufwärtsspirale in Bewegung. Zusätzlich gelingt es uns durch unsere Öffnung, Ressourcen aufzubauen, die uns nicht nur Helfen, uns in schweren Zeiten gegenüber unserer Umwelt schneller wieder zu öffnen, sondern auch dabei, Bedürfnisspannungen einfacher abzubauen und somit schneller wieder in die Aufwärtsspirale einzutauchen.

Auch die Aussage, dass uns negative Gefühle auf Gefahren hinweisen, lässt sich jetzt besser verstehen, den negative Gefühle sind ein Hinweis darauf, dass etwas nicht in Ordnung ist oder wir zumindest erwarten, dass etwas nicht in Ordnung sein wird. Somit sind sie ein wertvoller Hinweis auf anstehende oder zu erwartende Bedürfnisspannungen.

Erleben wir so viele negative Gefühle, dass wir nicht mehr aufblühen können, so schränken uns negative Gefühle ein, und zwar so lange, bis wir die dahinter liegenden Bedürfnisspannungen ausgeglichen haben. Gelingt uns dieser Ausgleich für eine längere Zeit nicht, so werden wir krank, bekommen psychische

Probleme, können leicht abhängig werden und eines frühen Todes sterben. Vermutlich werden wir auch kein besonders erfülltes Leben haben, weil wir uns vor allem mit unseren nicht ausgeglichenen Bedürfnisspannungen beschäftigen werden, statt mit den Möglichkeiten, die uns unser Leben bieten kann. Der Weg zu einem gelingenden Leben führt führt aus der inneren Perspektive also immer darüber, dass wir unsere Bedürfnisspannungen ausreichend ausgleichen.

## 4. Die äußere Perspektive

Nachdem geklärt ist, was ein gelingendes Leben aus der inneren Perspektive heraus beobachtet bedeuten kann und welche Mechanismen dahinter stehen, wollen wir den Blick auf die äußere Perspektive richten. Dazu nehmen wir uns zunächst die Liste der Merkmale vor, an denen wir nach HELMUT FEND ein gelingendes Leben aus der äußeren Perspektive erkennen können (vgl. FEND 2009: 456):

- wir sind ökonomisch selbstständig
- wir sind an einen Partner gebunden und leben mit ihm zusammen
- wir haben Kinder und tragen die Verantwortung als Eltern

Diese Liste wirft einige Fragen auf. Zunächst, wie kommt HELMUT FEND zu dieser Liste? Im Gegensatz zur der Liste der inneren Merkmale eines gelingenden Lebens (siehe Seite 17) gibt er dieses Mal eine Quelle an, und zwar das folgende Zitat: „Successful functioning in adulthood is marked by internalisation of social norms, economic independence, formation of viable family units, and acceptance of responsibility for others as well as for oneself“ (Zahn-Waxler 1996: 57, zitiert nach FEND 2009: 452). Doch wo bleibt in der obigen Liste die Übernahme von sozialen Normen und die Verantwortung für andere und selbst? Lässt HELMUT FEND diese Merkmale außen vor, weil sie von außen nicht zu beobachten sind? Und warum wählt er ein Zitat, in dem es um gesellschaftliche Integration statt um gelingendes Leben geht?

Nun, ein Teil der in der obigen Liste dargestellten Merkmale findet Bestätigung durch die von HELMUT FEND ausgewertete Life-Studie (siehe Seite 16). So scheint eine feste Bindung zu einem Partner tatsächlich einen Einfluss auf die psychische Stärke und das Wohlbefinden<sup>1</sup> von jungen erwachsenen Menschen zu haben. Ebenso scheint bei Männern ein Arbeitsplatz eine positive Auswirkung hierauf zu haben. Ob ein Paar Kinder hat oder nicht, scheint hingegen keinen Unterschied zu machen. Ergänzt wird die obige Liste durch die Ergebnisse der Studie um den Befund, dass sich auch gute Beziehungen zu unserer sozialen Umwelt, zum Beispiel zu unseren Eltern, zu unserem Partner,

---

<sup>1</sup>HELMUT FEND benutzt hier das Wort Zufriedenheit, meint damit aber eine „positive emotionale Basis in der Stellung zur Welt“ (siehe FEND 2009: 470). Dieses scheint mir nahe genug an dem Verständnis von Wohlbefinden als ein ausreichender Ausgleich unserer Bedürfnisspannungen zu sein (siehe Seite 27), so dass ich an dieser Stelle aus Gründen der Einheitlichkeit das Wort Wohlempfinden verwenden kann.

unsere wahrgenommene soziale Integration, unser Berufsengagement<sup>2</sup> und unsere Offenheit für politische Fragen positiv auf unser Wohlbefinden auswirken (vgl. FEND 2009: 474ff.).

Auch wenn die obigen Fragen nach der Herkunft der Liste nicht beantwortet sind, haben wir nun eine neue Liste, dieses Mal bestätigt durch die Ergebnisse der LIF-Studie. Als nächstes stellt sich die Frage, wie diese Merkmale zu einem gelingenden Leben beitragen können<sup>3</sup>.

Eine mögliche Erklärung hierfür finde ich an einer überraschenden Stelle, nämlich in der eben dargestellten Sicht aus der inneren Perspektive auf ein gelingendes Leben: So scheint mir eine feste Partnerschaft deshalb zu einem gelingenden Leben beizutragen, weil sie unsere Bedürfnisse nach Liebe und nach sexueller Aktivität erfüllt. Dass ein Arbeitsplatz ausgerechnet bei Männern zu einem gelingenden Leben beiträgt, überrascht aus dieser Perspektive auch nicht mehr, denn ein Arbeitsplatz ist der klassische Weg, der Männern Anerkennung verschafft und somit das Bedürfnis nach Anerkennung erfüllt. Für beide Merkmale zusammen gilt, dass hier wahrscheinlich auch die Erfüllung des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit zu der Gesellschaft von Erwachsenen eine Rolle spielt, denn bei beiden Punkten handelt es sich um klassische Entwicklungsaufgaben, deren Erfüllung im jungen Erwachsenenalter als gesellschaftlich erwünscht angesehen wird (vgl. OERTER / DREHER 2002: 270).

Auch der Punkt, dass unsere Beziehungen zu unserer sozialen Umwelt einen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben, lässt sich mit dieser Theorie erklären: Denn gute Beziehungen zu anderen Menschen weisen auf eine Offenheit gegenüber unserer Umwelt hin, die einer der drei Motoren der Aufwärtsspirale eines gelingenden Lebens ist (siehe Seite 19). Somit verwundert es also nicht, dass gute soziale Beziehungen ein Merkmal eines gelingenden Lebens sind.

Abschließend lässt sich feststellen, dass die Merkmale der äußeren Perspektive deshalb zu einem gelingenden Leben beitragen, weil sie Wege sind, um Bedürfnisse zu erfüllen. Somit scheint mir hinter einem gelingenden Leben aus der äußeren Perspektive der gleiche Mechanismus zu stecken, wie hinter einem gelingenden Leben aus der inneren Perspektive: die Aufwärtsspirale des gelingenden Lebens, bestehend aus ausgeglichenen Bedürfnisspannungen, positiven Gefühlen und unserer Öffnung für unsere Umwelt.

---

<sup>2</sup>Unter Berufsengagement versteht HELMUT FEND, dass uns unser Beruf wichtig ist, dass wir uns den dort gestellten Anforderungen gewachsen sehen und dass wir motiviert sind, Neues dazuzulernen (vgl. FEND 2009: 476).

<sup>3</sup>Ich nehme hier an, dass HELMUT FEND, wenn er von Wohlempfinden und psychischer Stärke schreibt, ungefähr das meint, was ich unter dem Begriff des gelingenden Lebens dargestellt habe.

## 5. Eine Gesellschaft für Menschen

Als Menschen sind wir Teil unserer Umwelten und werden von diesen beeinflusst (siehe Seite 12). Deshalb reicht es nicht aus, nur darüber nachzudenken, was ein gelingendes Leben für jeden einzelnen Menschen bedeutet, sondern wir müssen uns auch überlegen, wie eine Gesellschaft aussehen kann, die förderlich für ein gelingendes Leben ihrer Mitglieder ist<sup>1</sup>. Grundlage dieser Überlegungen sollen die Ideen von JEAN-JACQUES ROUSSEAU zu einem Gesellschaftsvertrag sein.

In seiner Idee vom Gesellschaftsvertrag entwirft JEAN-JACQUES ROUSSEAU das Bild einer Gesellschaft, die das Wohlergehen aller ihrer Mitglieder zum Ziel hat (vgl. ENGELKE 1998: 23). Verstehen wir unter dem Wohlergehen aller Mitglieder einer Gesellschaft ein gelingendes Leben aller Mitglieder dieser Gesellschaft, so scheint mir diese Idee ein guter Ausgangspunkt zu sein, um über eine Gesellschaft nachzudenken, die förderlich für das Gelingen des Lebens ihrer Mitglieder ist.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU geht in seinen Überlegungen von einem angenommenen Naturmenschen aus (vgl. ENGELKE 1998: 59). Dieser Mensch ist frei und in keiner Gesellschaft Mitglied (vgl. SCHWAABE 2007: 16f.). Außerdem zeichnet ihn die so genannte Selbstliebe aus, das heißt die Liebe zu seinem eigenen Wohlergehen und dem von anderen Menschen (vgl. SCHWAABE 2007: 17).

Diese Selbstliebe des Naturmenschen entspricht unserem Streben, möglichst alle Bedürfnisspannungen umfassend auszugleichen und möglichst viele positive Gefühle zu erleben. Gleichzeitig entsteht hieraus auch unser Interesse an dem Wohlergehen anderer Menschen, denn unsere Bedürfnisspannungen können wir nur durch Hilfsbereitschaft umfassend ausgleichen und ist uns dieses gelungen, so öffnen wir uns für die Belange unserer Mitmenschen (siehe Seite 34).

Grundlage des umfassenden Ausgleichs unserer Bedürfnisspannungen sowie des Erlebens möglichst vieler positiver Gefühle ist unsere Freiheit. Sie erlaubt es uns, aus einer möglichst großen Vielfalt von Wegen und Ressourcen zu wählen und Knappheit, und somit auch Abhängigkeit, zu vermeiden (vgl. OBRECHT 2009: 31). So kommt es zu weniger Konflikten um Wege und Ressourcen mit anderen Menschen und es stehen allgemein möglichst viele Ressourcen zur Verfügung, um möglichst allen Menschen ein gelingendes Leben zu ermöglichen.

---

<sup>1</sup>Auch wenn mir bewusst ist, dass wir mehreren Umwelten angehören, werde ich mich in dieser Arbeit darauf beschränken, über eine möglichst günstige soziale Umwelt nachzudenken.

## **5.1. Ungleichheit**

JEAN-JACQUES ROUSSEAU sagt, Menschen im Naturzustand unterscheiden sich durch Merkmale der so genannten natürlichen Ungleichheit. Diese betrifft zum Beispiel Unterschiede im Alter, in der Gesundheit oder in den Eigenschaften von Körper, Geist und Seele (vgl. SCHWAABE 2007: 15).

Durch die Einführung von Eigentum und Gesetzen entstand nach JEAN-JACQUES ROUSSEAU nun eine neue Form der Ungleichheit, die so genannte moralische Ungleichheit. Diese ist eine Ungleichheit in Besitz, Ansehen und Macht, über die einige Menschen zum Nachteil anderer Menschen verfügen. Sie ist der Ursprung von Eitelkeit, Neid und dem Gefühl, mehr wert zu sein als andere Menschen (vgl. SCHWAABE 2007: 15ff.).

Mit diesem Verständnis von Ungleichheit liegt JEAN-JACQUES ROUSSEAU ziemlich nahe an dem zeitgenössischen Verständnis von Ungleichheit, heutzutage als soziale Ungleichheit bezeichnet. Statt wie JEAN-JACQUES ROUSSEAU von Privilegien zu sprechen, wird heutzutage von wertvollen Gütern gesprochen. Das sind Dinge (oder Ressourcen, Fähigkeiten, etc.), die wir als wertvoll ansehen, weil wir sie als wünschenswert empfinden. Erhalten wir aufgrund unserer gesellschaftlichen Stellung regelmäßig mehr von diesen wertvollen Gütern als andere, entsteht Ungleichheit (vgl. ABELS 2007: 318ff.).

Für eine Gesellschaft, deren Ziel ein gelingendes Leben aller ihrer Mitglieder ist, wird soziale Ungleichheit deshalb zu einem Problem, weil unsere Chancen auf die Erfüllung von Bedürfnissen von unserem Zugang zu diesen wertvollen Gütern abhängt (vgl. OBRECHT 2009: 43). Somit hängen unsere Chancen auf Erfüllung unserer Bedürfnisse also mit unserer gesellschaftlichen Position zusammen.

Doch ist soziale Ungleichheit nicht nur ein Problem für einzelne Mitglieder unserer Gesellschaft, sondern auch für unsere Gesellschaft als Ganzes: denn sind wir Mitglieder ungleicher Gesellschaften, so neigen wir verstärkt zu Aggression, Mord und Gewaltkriminalität (vgl. OBRECHT 2009: 47). Das erscheint mir in sofern einleuchtend, weil, wenn wir unsere Bedürfnisspannungen nicht auf legalen Wegen ausgleichen können, wir gezwungen sind, illegale Wege zu wählen, weil wir unsere Bedürfnisspannungen nicht ignorieren können (siehe Seite 26 und vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 123).

Sind wir hingegen Mitglieder gleicher Gesellschaften, gehen wir sehr wahrscheinlich vertrauensvoller miteinander um, beteiligen uns mehr am Gemeinleben und sind stärker in soziale Netzwerke eingebunden (vgl. OBRECHT 2009: 47). Diese Merkmale scheinen mir Hinweise darauf zu sein, dass wir als Mitglieder gleicher Gesellschaften offener gegenüber anderen Menschen und der gesamten Gesellschaft sind, so dass ich annehme, dass soziale Gleichheit zu einem gelingenden Leben der Mitglieder einer Gesellschaft beiträgt.

## **5.2. Gleichheit**

Um die moralische Gleichheit in einer Gesellschaft herzustellen, schlägt JEAN-JACQUES ROUSSEAU einen so genannten Gesellschaftsvertrag vor, weil er den Weg der Rückkehr zum Naturzustand für versperrt hält (vgl. SCHWAABE 2007: 18). Bei diesem Vertrag handelt es sich um einen Vertrag, dem wir als Mitglieder einer Gesellschaft alle freiwillig zustimmen, der uns alle gleich behandelt, der das Wohl aller zum Ziel hat und somit die moralische Gleichheit aller Mitglieder unserer Gesellschaft garantiert. (vgl. ENGELKE 1998: 63).

Zum Inhalt eines solchen Vertrages macht JEAN-JACQUES ROUSSEAU leider wenig Angaben, genau genommen sagt er nur, dass der Inhalt dieses Vertrages von uns allen als Mitglieder unserer Gesellschaft gemeinsam bestimmt werden muss (vgl. SCHWAABE 2007: 24). Allerdings legen die oben angestellten Überlegungen zu einem gelingendem Leben folgende Inhalte nahe:

Zunächst einmal stelle ich fest, dass eine Umkehrung der sozialen Ungleichheit in eine soziale Gleichheit, die uns allen den gleichen Zugang zu den gleichen Ressourcen gewährleistet, wenig hilfreich ist, um allen ein gelingendes Leben zu ermöglichen, denn Güter sind für jeden Menschen unterschiedlich wertvoll. Das liegt daran, dass wir individuelle Wege wählen, um unsere Bedürfnisspannungen auszugleichen (siehe Seite 26).

Statt eine Umkehrung der sozialen Ungleichheit muss der Gesellschaftsvertrag uns allen als Mitglieder der Gesellschaft das gleiche Recht auf ein gelingendes Leben garantieren, sprich, jeder von uns hat das gleiche Recht auf den Zugang zu den Gütern, die wir benötigen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen und positive Gefühle erleben zu können. Eine solches Verständnis von Gleichheit sichert nicht nur das Gelingen des Lebens eines jeden Mitglieds unserer Gesellschaft, sondern auch den Zusammenhalt der Gesellschaft (siehe Seite 34).

Doch wir brauchen nicht nur positive Gefühle und erfüllte Bedürfnisse, wir haben auch Ziele und Wünsche. Da es sich bei unseren Wünschen und Zielen um Wege handelt, von denen wir uns einen Ausgleich unserer Bedürfnisspannungen erhoffen (siehe Seite 26), sollten wir auch die Möglichkeit haben, wenn möglich, unsere positiven Gefühle und erfüllten Bedürfnisse entsprechend unseren Wünschen und Zielen zu erfahren. Auch hier gilt natürlich, dass wir alle das gleiche Recht auf den Zugang zu Gütern haben, um unsere Wünsche und Ziele zu erfüllen.

Da unerfüllte Bedürfnisse und ein Mangel an positiven Gefühlen, im Gegensatz zu Wünschen und Zielen, einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit und das Gelingen unseres Lebens haben (siehe Seite 35), dürfen wir nur dann bestimmte Güter zur Erfüllung unserer Wünsche und Ziele beanspruchen, wenn dadurch niemand am Erleben positiver Gefühle oder am Ausgleich von Bedürfnisspannungen gehindert wird. Darüber hinaus dürfen wir natürlich auch nicht

den Grundsatz des gleichen Zugangs zu Gütern für alle gefährden, zum Beispiel, weil wir sehr viele sehr knappe Güter beanspruchen, obwohl wir auch auf andere, nicht so knappe Güter zurückgreifen könnten.

### **5.3. Freiheit**

Nun stellt sich natürlich die Frage, wie wir, trotz unserer Verpflichtung durch den Gesellschaftsvertrag, unsere Freiheit erhalten können, denn was nutzt es uns, unsere Freiheit gegen Gleichheit einzutauschen? Schließlich ist es erst die Freiheit, die es uns erlaubt, die durch unsere Offenheit erkannten und erarbeiteten Möglichkeiten auch zu nutzen!

JEAN-JACQUES ROUSSEAU spricht davon, dass wir unsere Unabhängigkeit gegen eine Freiheit im Gemeinwesen austauschen. Damit wir in diesem Gemeinwesen frei sein können, darf der allgemeine Wille aller Mitglieder unseres Gemeinwesens kein anderer sein als unser eigener Wille. Damit wir diesen gemeinsamen Willen zu Wohlergehen aller mitgestalten können, müssen wir alle gemeinsam zu Herrschern über uns selber werden (vgl. SCHWAABE 2007: 21f.).

Ein gelingendes Leben aller ihrer Mitglieder als Ziel einer Gesellschaft zu definieren, scheint genau dieses möglich zu machen: Wir wollen, dass unser Leben gelingt, die Gesellschaft will, dass die Leben aller ihrer Mitglieder gelingen, somit auch unseres. Der Wille aller Mitglieder der Gesellschaft ist somit kein anderer als der unsrige. Doch widerspricht damit die Mitgliedschaft in einer Gesellschaft nicht nur unserem eigenen Willen nicht, sondern sie unterstützt ihn zusätzlich noch: denn unsere Mitgliedschaft in einer Gesellschaft ist die Voraussetzung dafür, dass wir alle unsere Bedürfnisse erfüllen können (siehe Seite 34) und trägt somit zum Gelingen unseres Lebens bei!

Doch JEAN-JACQUES ROUSSEAU fordert auch, dass sich die Gesellschaft nicht nur unserem Wohlergehen verpflichtet fühlt, sondern auch, dass wir uns dem Wohlergehen der Gesellschaft verpflichtet fühlen (vgl. SCHWAABE 2007: 24). Da jedoch ein gelingendes Leben unter anderem bedeutet, dass wir unsere sozialen Bedürfnisse erfüllen und uns für unsere soziale Umwelt öffnen, führt unser eigenes Wohlergehen auch zu einem Wohlergehen der Gesellschaft. Somit tragen wir durch unser eigenes Wohlergehen zum Wohlergehen der Gesellschaft bei, die dieses Wohlergehen fördert (siehe Seite 34) und wir können als Mitglied der Gesellschaft frei sein, weil diese einem gelingenden Leben nicht nur nicht im Wege steht, sondern zu diesem beiträgt.

## **5.4. Brüderlichkeit**

Zusätzlich zu den rationalen Überlegungen des Staatsvertrags fordert JEAN-JACQUES ROUSSEAU eine gefühlsmäßige Ergänzung (vgl. SCHWAABE 2007: 29). Diese soll bei uns als Mitglieder der Gesellschaft bewirken „die Gesetze und die Gerechtigkeit aufrichtig zu lieben und notfalls sein Leben für seine Pflicht zu opfern“ (Rousseau 1977: 8, zitiert nach SCHWAABE 2007: 31). Diese so genannte Zivilreligion muss folgende Bedingungen erfüllen (vgl. SCHWAABE 2007: 31):

- sie darf uns nicht mit uns selbst in Widerspruch bringen, vor allem keine Loyalitätskonflikte auslösen
- sie muss eine Identifikation von uns mit unserer Gesellschaft bewirken
- sie soll uns helfen, die Toleranz zu wahren

Die von JEAN-JACQUES ROUSSEAU geforderte Entstehung von Liebe zu Gesetzen und Gerechtigkeit kann ich mir zum Beispiel so vorstellen, dass Gesetze und Gerechtigkeit eine Quelle positiver Gefühle sind, sowie Wege und Ressourcen zur Erfüllung unserer Bedürfnisse bereitstellen. Somit erhalten Gesetze und Gerechtigkeit einen direkten Wert für uns, es entsteht in uns der Wunsch, sie zu erhalten und durchzusetzen, wir übernehmen Verantwortung für Gesetze und Gerechtigkeit. Wir können dieser Verantwortung gerecht werden, indem wir uns entweder für das Wohlergehen unserer Gesellschaft als Ganzes einsetzen, oder aber für das Wohlergehen einzelner Mitglieder, denn das Wohlergehen der Gesellschaft entsteht aus dem Wohlergehen ihrer Mitglieder und andererseits (siehe Seite 34).

Gesellschaftlich verantwortungsvolles Handeln bedeutet demnach, dass unsere Handlungen nicht dem Wohlergehen anderer Menschen (und auch nicht unserem eigenen!) widersprechen und dieses idealerweise sogar erhöhen. Ziel muss es sein, in unserem Bemühen um unser Wohlergehen möglichst viele Situationen zu erzeugen, von denen möglichst viele Menschen einen Vorteil haben. Da es uns am besten gelingt, solche Möglichkeiten wahrzunehmen, wenn wir möglichst offen für unsere Umwelt sind, ist ein Gelingen unseres Lebens Voraussetzung für unsere Übernahme gesellschaftlicher Verantwortung.

Eine Gesellschaft, die die Übernahme von Verantwortung von ihren Mitgliedern fordert, muss diese natürlich auch zulassen. Neben der Förderung eines gelingenden Lebens aller ihrer Mitglieder gehören zu einer solchen Gesellschaft deshalb auch gesellschaftliche Strukturen, die Verantwortungsübernahme zulassen. Klassische Beispiele für solche gesellschaftlichen Strukturen sind Strukturen demokratischer Entscheidungsfindung sowie Beteiligung aller betroffenen Menschen an diesen Entscheidungsprozessen.

## **5.5. Macht**

Neben der Erzeugung eines Verantwortungsgefühls ist Macht die klassische Möglichkeit, um Regeln, und damit Gleichheit und Freiheit, durchzusetzen, besonders dann, wenn das Verantwortungsgefühl der Gesellschaftsmitglieder gering ist, zum Beispiel, weil es der Gesellschaft als Ganzes nicht besonders gut geht.

Da JEAN-JACQUES ROUSSEAU sagt, dass freie Menschen sich keinem fremden Willen unterwerfen dürfen und damit natürlich auch keinem fremden Herrscher (vgl. SCHWAABE 2007: 23). Deshalb müssen die Regeln unserer Gesellschaft, da alle gleich sind, von allen Mitgliedern unserer Gesellschaft gemeinsam ausgehen (vgl. ENGELKE 1998: 64).

Regeln, die ein gelingendes Leben fördern, sind so genannte Begrenzungsregeln. Diese Regeln sorgen dafür, dass Güter zugänglich gemacht und, wo möglich, weniger knapp gemacht werden. Das tun sie, indem sie die Vereinnahmung von Gütern durch Menschen soweit eingrenzen, dass sowohl die Gleichheit der Gesellschaftsmitglieder verwirklicht werden kann gleichzeitig ihre Freiheit möglichst groß ist (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 381).

Machtstrukturen, die aus Begrenzungsregeln konstruiert sind, nehmen wir häufig nicht als Macht, sondern als Schutz, Eröffnung von Möglichkeiten, Belohnung oder Anerkennung wahr (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 381). Somit dienen sie nicht nur dem gelingenden Leben aller Mitglieder unserer Gesellschaft, und somit auch dem gesellschaftlichen Wohlergehen, sondern sie bieten auch eine gute Grundlage dafür, dass wir ein Verantwortungsgefühl für unsere Gesellschaft entwickeln können.

Somit fällt uns besonders leicht, für solche Regeln ein Verantwortungsgefühl zu entwickeln.

## **5.6. Zusammenfassung**

Eine Gesellschaft für Menschen wird möglich, wenn wir ein gelingendes Leben aller ihrer Mitglieder als ihr Ziel definieren. Eine mögliche Form einer solchen Gesellschaft ruht auf den vier Säulen Gleichheit, Freiheit, Brüderlichkeit und begrenzende Regeln. Eine solche Gesellschaft kann nicht nur zum Gelingen des Lebens ihrer Mitglieder beitragen, sondern verstärkt dadurch auch noch den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das Verantwortungsgefühl ihrer Mitglieder gegenüber der Gesellschaft und trägt so zu ihrem eigenen Erhalt und ihrer Weiterentwicklung bei. Eine Weiterentwicklung unserer Gesellschaft bedeutet aber, dass sie nun verstärkt zum gelingenden Leben aller ihrer Mitglieder beiträgt und somit eine Aufwärtsspirale in den Gang kommt, in der sich das Wohlergehen der gesamten Gesellschaft und das Wohlergehen ihrer einzelnen Mitglieder gegenseitig vergrößern. Eine solche Gesellschaft ist eine Gesellschaft

für Menschen, weil sie uns das geben kann, was wir brauchen und das wenn möglich auf den Wegen, die wir uns wünschen. Und zwar jedem von uns!

Vermutlich werden wir als Mitglieder einer solchen Gesellschaft unseren Blick nach außen richten, entweder, um unser Bedürfnis nach Hilfe zu erfüllen oder weil wir uns unserer Umwelt gegenüber so weit geöffnet haben, dass wir uns fragen, wie wir zum Gelingen des Lebens von Menschen außerhalb unserer Gesellschaft beitragen können. Somit öffnet sich unsere Gesellschaft und wird zu einer Gesellschaft für alle Menschen. Ich fühle mich dazu hingerissen zu formulieren, dass unsere Gesellschaft aufblüht.

## 6. Die Rolle Sozialer Arbeit

Reden wir über einen Gesellschaftsentwurf im Rahmen einer Arbeit, die sich mit sozialer Arbeit beschäftigt, wird sich natürlich irgendwann die Frage stellen, welche Rolle soziale Arbeit in einer solchen Gesellschaft hat, wozu sie gut ist und ob sie überhaupt gebraucht wird. Um das herauszufinden, möchte ich mit einer geradezu klassischen Definition beginnen: Gegenstand sozialer Arbeit sind soziale Probleme (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 181). Beginnen wir damit, einen Blick darauf zu werfen, was soziale Probleme sind:

### 6.1. Soziale Probleme

Aufbauend auf seine Überlegungen zu menschlichen Bedürfnissen (siehe Seite 24ff.), definiert WERNER OBRECHT soziale Probleme so, dass es uns nicht gelingt, Spannungen sozialer Bedürfnisse abzubauen oder dass die Erfüllung von Bedürfnissen durch unsere soziale Umwelt verhindert wird (vgl. OBRECHT 2009: 51). Folgende Beispiele nennt WERNER OBRECHT für soziale Probleme (vgl. OBRECHT 2009: 49):

**primäre soziale Probleme:** ungleicher Tausch, drohender oder erfolgter Mitgliedschaftsverlust, sozialer Abstieg, Verlust von Beziehungen durch (erzwungene) Migration, Verlust von Beziehungspersonen, soziale Isolation

**sekundäre soziale Probleme:** Gründung eines Vereins, Führung einer Kleingruppe oder Organisation, Erziehung von Kindern, Verhandlungsführung, Verhinderung oder Führung von Krieg

Soziale Probleme können nicht nur durch unsere soziale Umwelt ausgelöst werden, sondern auch durch andere Probleme, und zwar nicht nur durch soziale Probleme, sondern auch durch physikalische, biologische und psychische Probleme<sup>1</sup> (vgl. OBRECHT 2009: 49). Ein gutes Beispiel hierfür ist ein Experiment, das in englischen Gefängnissen durchgeführt wurde und dessen Ergebnisse den Schluss zulassen, dass unausgewogene Ernährung zu erhöhter Aggression unter den Insassen führt (vgl. BOHANNON 2009).

Soziale Probleme sind weder Ausnahmestände, noch „abnormal“, „sozialpathogen“, oder ähnliches, sondern sie sind alltägliche Phänomene und überwiegend von kurzer Dauer. Wenn wir gesund sind, können wir täglich eine große

---

<sup>1</sup>Ähnlich den sozialen Problemen handelt es sich bei diesen Problemklassen jeweils darum, dass es uns nicht gelingt, Bedürfnisspannungen mit den verfügbaren Möglichkeiten der entsprechenden Umwelt auszugleichen.

Menge sozialer (und auch anderer Probleme) lösen. Gelingt es uns über eine längere Zeit jedoch nicht, ein soziales Problem zu lösen, so schränkt dies unsere Handlungsfähigkeit ein und kann langfristig schädliche Folgen für unsere Gesundheit haben und einem gelingenden Leben entgegenstehen (vgl. OBRECHT 2009: 56, siehe außerdem Seite 28). Soziale Probleme können auch dann existieren, wenn sie niemandem auffallen und manchmal sind wir uns selber nicht einmal sicher, was uns gerade beschäftigt oder warum es uns gerade so schlecht geht (vgl. OBRECHT 2009: 52).

Soziale Probleme können durch unsere individuelle Ausstattung, Austauschbeziehungen, soziale Regeln und alltagskulturelle Inhalte entstehen (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 183ff.):

**individuelle Ausstattung:** Unsere individuelle Ausstattung kann dann zu sozialen Problemen führen, wenn wir selber nicht über die nötigen Möglichkeiten verfügen, ein soziales Bedürfnis zu erfüllen. Beispiele für Ausstattungsmerkmale, die uns den Ausgleich von Spannungen sozialer Bedürfnisse erschweren, sind Krankheit, Behinderung, Körpermerkmale, die nicht der gesellschaftlichen Norm entsprechen, geringe finanzielle Mittel, geringe soziale Kompetenzen, geringe Erkenntniskompetenzen, problematische Selbst-, Fremd- und Gesellschaftsbilder, die zu Perspektivlosigkeit, Selbstentwertung, Entwertung anderer Individuen und soziale Kategorien oder Vorurteilen führen, geringe Handlungskompetenzen, besonders wenn geringe Kompetenzen zum sozial erwünschten Handeln vorhanden sind, sowie wenige bis gar keine sozialen Mitgliedschaften.

**Austauschbeziehungen:** Austauschbeziehungen können dann soziale Probleme hervorrufen, wenn vorübergehendes ungleiches Geben und Nehmen nicht wieder ausgeglichen wird. Beispiele für problematische Austauschbeziehungen sind unbefriedigende sexuell-erotische Beziehungen, sexuelle Gewaltformen, be- oder verhinderte gemeinsame Erkenntnis-, Empathie- und Reflexionsprozesse, kulturelle Verständigungsbarrieren, Etikettierung, Stigmatisierung, Ethnozentrismus sowie be- oder verhinderte Kooperationsprozesse. Darüber hinaus können problematische Austauschbeziehungen auch zum Verlust persönlicher Ausstattungsmerkmale führen, wie zum Beispiel von Handlungskompetenzen oder förderlichen Selbst-, Fremd- und Gesellschaftsbildern.

**soziale Regeln:** Soziale Regeln können zu sozialen Problemen führen, wenn sie soziale Ungleichheit erzeugen. Beispiele für solche Regeln sind soziale Regeln, die die Herrschaft von Menschen über andere Menschen oder Ungerechtigkeit begründen und legitimieren und soziale Regeln, die andere problematische Regeln in willkürlichen Verfahren und ausschließlich mit Hilfe von Zwang durchsetzen.

**alltagskulturelle Inhalte:** Problematische alltagskulturelle Inhalte können Legitimierung von Überlegenheits- oder Unterlegenheitsvorstellungen sein

(zum Beispiel Sexismus, Rassismus, gewaltbereiter Extremismus), Legitimierung und Ausübung direkter Gewalt (zum Beispiel Mobbing, Zwangsheiraten, Ehrenmorde, Bürgerwehren, Zwangsheiraten, Verfolgung von Minderheiten) oder struktureller und sozial ausgeübter Gewalt.

Bei all diesen Problemen handelt es sich um so genannte sekundäre Probleme, dass heißt, hinter jedem dieser Probleme stehen ein und mehrere Bedürfnisse, die wir nicht erfüllen können (primäre Probleme, siehe oben).

## **6.2. Aufgaben sozialer Arbeit**

Die klassische Sichtweise auf die Aufgaben sozialer Arbeit scheint mir das so genannte Doppelmandat zu sein, das sowohl aus Hilfe für Menschen mit sozialen Problemen wie aus einem Auftrag gegenüber der Gesellschaft besteht (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 199). In einer Gesellschaft für Menschen bedeutet das, dass soziale Arbeit auf der einen Seite Menschen helfen soll, ihre Bedürfnisse, wenn möglich aus eigenen Kräften zu erfüllen. Auf der anderen Seite soll sie helfen, unsere Gesellschaft so weiterzuentwickeln, dass möglichst wenige soziale Probleme auftreten können und somit unsere Gesellschaft ihrem Ziel, dem gelingenden Leben für alle ihre Mitglieder, einen Schritt näher zu bringen.

SILVIA STAUB-BERNASCONI schlägt vor, dieses Doppelmandat um einen dritten Teil zu erweitern, das so genannte selbstbestimmte Mandat sozialer Arbeit. Dieses besteht aus einer wissenschaftlichen Basis, sowie Normen für das praktische Handeln (Berufskodex, Menschenrechte) und bietet so die Grundlage der sozialen Arbeit, auf der Entscheidungen getroffen und Ziele festgelegt werden können und die als Maßstab zur Bewertung von Handlungen, gesellschaftlichen Strömungen und Maßnahmen dienen können (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 199f.). In einer Gesellschaft, deren Ziel ein gelingendes Leben aller ihrer Mitglieder ist, entspricht dieses selbstbestimmte Mandat den gesellschaftlichen Zielen und ergänzt diese höchstens um Bereiche, die die praktische Unterstützung betreffen, also zum Beispiel um einen Berufskodex.

Auf Grundlage der bedürfnistheoretischen Überlegungen scheint es mir angebracht, noch ein viertes Mandat hinzuzufügen, und zwar das gegenüber den Fachkräfte der sozialen Arbeit. Denn auch Fachkräfte der sozialen Arbeit haben, als Menschen und Mitglieder der Gesellschaft, ein Recht auf ein gelingendes Leben. Doch jenseits dieses Rechtes und den positiven Auswirkungen auf das eigene Leben der Fachkräfte, hat die Wahrnehmung dieses Rechts auch eine wichtige Bedeutung für ihre Unterstützung anderer Menschen bei der Lösung sozialer Probleme: denn so sind sie offener gegenüber ihrer Umwelt, also aufmerksamer und kreativer und können so in schwierigen Situationen mehr Lösungen entdecken (siehe Seite 19). Darüber hinaus haben sie eine Vorbildfunktion: Sie können anderen Menschen zeigen, wie ein gelingendes Leben

aussehen kann. Dadurch, dass sie leben, was sie vermittelt, schaffen sie Vertrauen in das, was sie vermitteln, weil sie zeigen, dass sie ihre Ideen für so richtig und gut halten, dass sie diese in ihr eigenes Leben integriert haben und nach diesen Ideen gestalten. Darüber hinaus sammeln sie selber Erfahrungen auf dem Weg zu einem gelingenden Leben und können so anderen Menschen mit ihren eigenen Erfahrungen zur Seite stehen. Und zum Schluss ist nicht zu vergessen, dass aufblühende Menschen positive Gefühle auch an andere Menschen weitergeben können, so dass diese sich für ihre Umwelt öffnen können und so eventuell selber Lösungen für ihre Probleme entdecken können (siehe Seite 23).

Diese vier Mandate deuten schon an, dass es ganz schön schwierig werden kann, immer allen gerecht zu werden. Doch in einer Gesellschaft, deren Ziel ein gelingendes Leben aller ihrer Mitglieder ist, werden sie alle zu einem Mandat: Das Mandat, die Mitglieder ihrer Gesellschaft bei der Lösung ihrer sozialen Probleme zu unterstützen und somit zum gelingenden Leben jedes einzelnen Menschen sowie der Weiterentwicklung ihrer Gesellschaft beizutragen (siehe Seite 44).

## 7. Zusammenfassung

Zusammenfassend stelle ich folgendes fest: Gelingendes Leben bedeutet, dass wir uns für unsere Umwelt(en) öffnen. Wir werden aufmerksamer, kreativer und offener für andere Menschen. Hält diese Offenheit eine Weile an, so können wir mentale, psychische und soziale Ressourcen aufbauen. Wir lernen unsere Umwelt besser kennen, können mehr Möglichkeiten des Handelns erkennen, werden optimistischer, gelassener, zielorientierter, können uns selbst besser akzeptieren und wahrnehmen, halten unser Leben für erfüllter, werden körperlich gesünder und gehen mit einer positiveren Grundstimmung durch unser Leben. Außerdem können wir tiefe soziale Beziehungen eingehen, werden hilfsbereiter und können auf die Hilfe anderer Menschen zurückgreifen und diese annehmen.

Die Grundlage hierfür sind unsere Gefühle. Einige von ihnen vergrößern unsere Offenheit (positive Gefühle), andere warnen uns davor, dass etwas nicht in Ordnung ist und kanalisieren unsere Wahrnehmung auf das Problem, damit wir es so schnell wie möglich aus der Welt schaffen können (negative Gefühle). Erleben wir zu viele negative Gefühle über einen längeren Zeitraum (mehr als 1 zu 3 verglichen mit den positiven Gefühlen, die wir erleben), so verringert sich unsere Offenheit, wir erleben Stress und drohen, körperliche und psychische Probleme zu bekommen.

Auslöser für unsere Gefühle sind unsere Bedürfnisse. Bedürfnisse sind Zustände, die von unserem Organismus angestrebt werden. Erfüllte Bedürfnisse lassen uns positive Gefühle erleben, Bedürfnisspannungen erzeugen negative Gefühle, die uns Hinweise darauf geben, welches Bedürfnis nicht erfüllt ist. Bedürfnisse, die wir nicht erfüllen, erzeugen immer mehr negative Gefühle und kanalisieren unser Denken und unsere Wahrnehmung auf das unerfüllte Bedürfnis und mögliche Wege seiner Erfüllung, bis es uns gelungen ist, die Bedürfnisspannung auszugleichen. Deshalb können langfristig unerfüllte Bedürfnisse ein erhebliches Maß an Stress erzeugen und somit unser Risiko, psychische oder körperliche Probleme zu bekommen, deutlich erhöhen.

Erfüllte Bedürfnisse erzeugen positive Gefühle und tragen somit dazu bei, dass wir uns weiter für unsere Umwelt(en) öffnen. Diese Öffnung ermöglicht es uns, mehr positive Gefühle wahrzunehmen und mehr Wege zu erkennen, um Bedürfnisspannungen auszugleichen. Somit trägt eine erweiterte Öffnung für unsere Umwelt dazu bei, dass wir uns noch weiter öffnen und somit noch mehr Ressourcen aufbauen können. Es kommt eine Aufwärtsspirale in Gang, die durch

erfüllte Bedürfnisse und positive Gefühle am Laufen gehalten wird. In schwierigen Zeiten erlauben uns unsere Ressourcen, bald wieder in diesen Aufwind zurückzukehren. Wir blühen auf, unser Leben gelingt.

Als Menschen sind wir Teil unserer Umwelt(en) und werden von diesen beeinflusst. Damit uns unser Aufblühen möglichst leicht fällt, muss die Gesellschaft, der wir angehören, das Ziel haben, ein gelingendes Leben aller ihrer Mitglieder zu unterstützen. Mit der Erfüllung unserer sozialen Bedürfnisse tragen wir sowohl zu unserem eigenen Aufblühen wie zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei, durch die Erfüllung aller unserer Bedürfnisse und das Erleben positiver Gefühle öffnen wir uns für unsere Umwelt(en) und tragen so zum Zusammenhalt und der gegenseitigen Unterstützung der Mitglieder unserer Gesellschaft bei. Somit entsteht eine Aufwärtsspirale, in der sich gesellschaftliches Wohlergehen und individuelles Aufblühen gegenseitig verstärken.

Soziale Arbeit spielt in einer Gesellschaft, deren Ziel ein gelingendes Leben für alle ihre Mitglieder ist, eine wichtige Rolle. Denn die Aufgabe sozialer Arbeit ist es, den Mitgliedern der Gesellschaft bei der Lösung sozialer Probleme zur Seite zu stehen und somit zu einem gelingenden Leben einzelner Menschen sowie dem Wohlergehen der Gesellschaft beizutragen.

## **Teil III.**

# **Offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben**

## **8. Rechtliche Grundlagen der offenen Jugendarbeit**

Die grundlegenden Bestimmungen über die offene Jugendarbeit sind im SGB VIII gesetzlich geregelt. Diese gesetzlichen Regelungen bilden den Rahmen, innerhalb dem sich Jugendarbeit bewegen muss. Deshalb halt ich es für sinnvoll, dass wir uns zunächst diesen Rahmen ansehen, bevor wir uns überlegen, wie wir ihn ausfüllen können. Anmerken möchte ich, dass einige der hier dargestellten Regelungen dem Landesrecht unterliegen und deshalb nicht unbedingt auch für andere Bundesländer als Niedersachsen gültig sind.

### **8.1. Jugendarbeit**

Offene Jugendarbeit ist eine Form der Jugendarbeit (§ 11 Abs. 2 SGB VIII). Deshalb wende ich mich zunächst den allgemeineren Vorschriften der Jugendarbeit zu, bevor ich auf die Besonderheiten der offenen Jugendarbeit eingehe.

Jugendarbeit wiederum ist eine Leistung der Jugendhilfe (§ 2 Abs. 2 Nr. 1 SGB VIII). Leistungen der Jugendhilfe werden sowohl von Trägern der freien wie von Trägern der öffentlichen Jugendhilfe erbracht (§3 Abs. 2 SGB VIII). Dabei haben die freien Träger der Jugendhilfe Vorrang vor den öffentlichen Trägern der Jugendhilfe, das heißt, dass die öffentlichen Träger der Jugendhilfe von eigenen Maßnahmen absehen sollen, wenn diese von freien Trägern der Jugendhilfe bereits angeboten werden oder die nötigen Angebote von diesen geschaffen werden können (§4 Abs. 2 SGB VIII).

Zielgruppe der Jugendarbeit sind junge Menschen, also alle Menschen, die noch nicht 27 Jahre alt sind (§7 SGB VIII). Der Altersschwerpunkt der Teilnehmer(innen) an Angeboten der Jugendarbeit liegt zwischen 12 und 21 Jahren (vgl. STRUCK 2006 § 11 Rn. 7).

Ziel der Jugendarbeit ist es, jungen Menschen Angebote zur Verfügung zu stellen, die zur Förderung ihrer Entwicklung erforderlich sind und die sie zu gesellschaftlicher Mitverantwortung führen (§ 11 SGB VIII). Dabei kann es sich sowohl um Angebote handeln, die sich an alle jungen Menschen richten, wie auch solche, die sich an junge Menschen richten, die besonders benachteiligt oder förderungsbedürftig sind (vgl. JORDAN 2008: 460).

Genauer ausgeführt werden die Ziele der Jugendarbeit in den Landesausführungsgesetzen nach § 15 SGB VIII. Für Niedersachsen bedeutet das, dass Jugendarbeit die Entfaltung der Persönlichkeit junger Menschen fördert und sie

auf ein Leben in der Gemeinschaft vorbereitet, jungen Menschen hilft, Werte zu erkennen, zu achten und zu erleben, ihre Fähigkeit zu eigenverantwortlichem Handeln stärkt und sie auf ihre Aufgaben im Gemeinwesen sowie in Ehe und Familie vorbereitet. Darüber hinaus tritt Jugendarbeit für die Anliegen und Interessen junger Menschen in der Öffentlichkeit ein (§ 1 Abs. 1 und 2, JugFöG ND). Jugendarbeit erhält so einen stark präventiven Charakter, der dazu beiträgt, soziale Benachteiligungen und individuelle Beeinträchtigungen gar nicht erst entstehen zu lassen (vgl. KUNKEL / STEFFAN 2006 § 11 Rn. 1).

Die Teilnahme junger Menschen an Angeboten der Jugendhilfe ist freiwillig (§ 1 Abs. 5 JugFöG ND). Deshalb verwundert es nicht, dass Jugendarbeit auf die Bedürfnisse und Neigungen junger Menschen eingehen soll (§ 1 Abs. 3 JugFöG ND). Besonders berücksichtigen soll Jugendarbeit die spezifischen Lebenslagen junger Menschen mit Behinderungen (§ 1 Abs. 4 JugFöG ND). Doch Jugendarbeit soll nicht nur auf die Bedürfnisse und Neigungen junger Menschen eingehen, sondern diese sollen Inhalt und Form der Jugendarbeit auch umfassend mitgestalten können (§ 1 Abs. 5 JugFöG ND).

Als Teil der Jugendhilfe wird Jugendarbeit von freien und öffentlichen Trägern der Jugendhilfe angeboten (§ 3 Abs. 2 SGB VIII). Von den in der Jugendhilfestatistik des Bundes erfassten Jugendarbeitsmaßnahmen entfallen ca. 90 % auf die freien Träger der Jugendhilfe (vgl. KUNKEL / STEFFAN 2006 § 11 Rn. 9).

Zu den Trägern der freien Jugendarbeit zählen Verbände, Gruppen und Initiativen der Jugend sowie andere Trägern der Jugendarbeit, sofern diese keine öffentlichen Träger der Jugendarbeit sind (§ 11 Abs. 2 S. 1 SGB VIII). Entsprechend den unterschiedlichen Wertvorstellungen dieser Träger sollen die Angebote der Jugendarbeit von einer Vielfalt der Inhalte und Methoden geprägt sein (§ 1 Abs. 6 JugFöG ND).

Die Besonderheit der Offenen Jugendarbeit gegenüber anderen Formen der Jugendarbeit liegt darin, dass sie sich an alle jungen Menschen wendet, unabhängig davon, ob diese einer Organisation angehören oder nicht. Die Teilnahme an Angeboten der offenen Jugendarbeit ist somit auch nicht an eine Anmeldung gebunden. Angeboten offener Jugendarbeit gehen deshalb vor allem von Jugendhäusern oder Häusern der offenen Tür aus (vgl. KUNKEL / STEFFAN 2006 § 11 Rn. 11).

## **8.2. Gesamtverantwortung**

Die öffentlichen Träger der Jugendhilfe haben eine Pflicht zur Bereitstellung von Jugendarbeit. Diese ergibt sich aus der Gesamtverantwortung der öffentlichen Träger für die Jugendhilfe gemäß § 79 Abs. 1 SGB VIII (vgl. JOR-

DAN 2008: 459). Um dieser Gesamtverantwortung gerecht zu werden, sollen die öffentlichen Träger der Jugendhilfe gewährleisten, dass ausreichend Einrichtungen, Dienste und Veranstaltungen, entsprechend den verschiedenen Grundrichtungen der Erziehung, rechtzeitig zur Verfügung stehen (§ 79 Abs. 2 SGB VIII).

Die Umsetzung dieser Bereitstellungspflicht erfolgt hauptsächlich mit den Mitteln der Jugendhilfeplanung nach § 80 SGB VIII (vgl. JORDAN 2008: 459). An dem Jugendhilfeplanverfahren sind alle Menschen zu beteiligen, die von einem Planungsvorhaben betroffen sein können. Ob die auf diesem Wege ermittelten Wünsche, Bedarfe und Interessen tatsächlich befriedigt werden, wird allerdings nicht durch die Jugendhilfeplanung bestimmt, sondern durch kommunalpolitische Entscheidungsprozesse (vgl. WABNITZ 2006 § 80 Rn. 15).

### **8.3. Finanzierung**

Die Gesamtverantwortung der öffentlichen Träger für die Jugendarbeit schließt auch deren finanzielle Förderung nach § 74 SGB VIII mit ein. Die öffentlichen Träger der Jugendhilfe sind aus diesem Grund verpflichtet, einen angemessenen Teil der für die Jugendhilfe zur Verfügung gestellten Mittel für die Jugendarbeit zu verwenden (§ 79 Abs. 2 S. 2 SGB VIII).

Neben den öffentlichen Trägern der Jugendhilfe gibt es noch weitere Quellen für die finanzielle Förderung der Jugendarbeit, wie zum Beispiel Ministerien, Europa- und Bundesmittel, Landesmittel, Stiftungen, Sparkassen oder Sponsoren. Weitere Finanzierungsmöglichkeiten sind zum Beispiel Spenden, Fördervereine oder Mitgliedsbeiträge<sup>1</sup> (vgl. HUBWEBER 2005: 446 und 448). Da all diese Finanzierungsmöglichkeiten eigenen Regeln, Voraussetzungen und Entscheidungsprozessen unterworfen sind, werde ich mich im Weiteren darauf beschränken, die Förderung durch die öffentliche Träger der Jugendhilfe darzustellen.

Damit ein Träger der Jugendarbeit von einem öffentlichen Träger der Jugendhilfe in Niedersachsen gefördert werden kann, muss der Träger der Jugendarbeit folgende Voraussetzungen erfüllen (§ 3 Abs. 1 JugFöG ND):

1. auf Landesebene nach § 75 SGB VIII des Sozialgesetzbuchs anerkannt sein,
2. Veranstaltungen durchführen, langfristig und pädagogisch planmäßig arbeiten,
3. die Jugendarbeit durch Personen durchführen, die für diese Aufgabe, insbesondere nach Vorbildung oder Werdegang, geeignet sind,

---

<sup>1</sup>In der offenen Jugendarbeit dürften, aufgrund ihrer offenen Struktur (siehe oben), Mitgliedsbeiträge allerdings keine wirkliche Quelle für Finanzmittel darstellen

4. eine Mitbestimmung der Jugendlichen in der Jugendarbeit des Trägers durch Satzung oder entsprechende Regelung sicherstellen,
5. sich verpflichten, den für die Entscheidung über die Förderung zuständigen Behörden über die Programme, die Teilnehmer und die Finanzierung der zu fördernden Maßnahmen Auskunft zu geben, und
6. sich überwiegend an Teilnehmer wenden, die ihren Wohnsitz in Niedersachsen haben.

Um als Träger der freien Jugendhilfe nach § 75 SGB VIII anerkannt zu werden, muss eine Träger der Jugendhilfe folgende Voraussetzungen erfüllen (§ 75 Abs. 1 SGB VIII):

1. Auf dem Gebiet der Jugendhilfe im Sinne des § 1 tätig sein
2. gemeinnützige Zwecke verfolgen
3. aufgrund der fachlichen und personellen Voraussetzungen erwarten lassen, dass er einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Erfüllung der Aufgaben der Jugendhilfe zu leisten im Stande ist, und
4. die Gewähr für eine den Zielen des Grundgesetzes förderliche Arbeit bieten.

Zusätzlich zu den anerkannten Trägern der freien Jugendhilfe können in Niedersachsen auch solche Träger gefördert werden, die nicht nach § 75 SGB VIII anerkannt sind, solange sie nachweisen, dass sie eine den Zielen des Grundgesetzes förderliche Arbeit leisten (§ 13 JugFöG ND).

Im Rahmen der Förderung durch einen öffentlichen Träger der Jugendhilfe kann ein freier Träger Förderung für Jugendbildungsreferenten, Verwaltungskosten, Arbeit von Dach- und Mitgliedsverbänden, Bildungsmaßnahmen, Jugendbildungsstätten, Freizeit- und Erholungsmaßnahmen, die Entwicklung neuer Methoden und Inhalte der Jugendarbeit, die Arbeit mit jungen Menschen aus benachteiligten Bevölkerungsgruppen, internationale Jugendbegegnungen, den Bau und die Errichtung von Jugendfreizeitstätten, Jugendherbergen und zentralen Tagungsstätten, Verdienstausfall bei Inanspruchnahme der Arbeitsbefreiung sowie die Beratung örtlicher Gruppen erhalten (§§ 5–12 JugFöG ND).

Förderung bedeutet meistens, dass keine Rückzahlung erforderlich ist (vgl. HUBWEBER 2005: 450). In den meisten Fällen muss der freie Träger allerdings eine angemessene Eigenleistung erbringen. Bei dieser kann es sich um eigene Mittel und aufgenommene Kredite, Spenden oder andere Einnahmen sowie unentgeltliche Dienstleistungen der Mitglieder des Trägers handeln (vgl. WIESNER 2006 § 74 SGB VIII Rn. 21).

Ob ein freier Träger der Jugendarbeit tatsächlich Förderung von einem öffentlichen Träger der Jugendhilfe erhält, liegt im Ermessen der Mitarbeiter des

öffentlichen Trägers (§ 74 Abs. 3 SGB VIII). Einen Rechtsanspruch auf die Förderung einer bestimmten Maßnahme oder Einrichtung in einer bestimmten Höhe haben die freien Träger der Jugendarbeit gegenüber den Trägern der öffentlichen Jugendhilfe nicht (vgl. KRÜGER 2007: 36f.).

## 9. Zielgruppe: Junge Menschen

Die Zielgruppe von Jugendarbeit sind junge Menschen, also alle Menschen, die noch nicht 27 Jahre alt sind (siehe Seite 53). Diesen soll Jugendarbeit Angebote zur Förderung ihrer persönlichen Entwicklung machen und sie zu gesellschaftlicher Mitverantwortung führen (siehe Seite 53). Deshalb halte ich es für sinnvoll, die Besonderheiten dieses Lebensabschnitts ein wenig genauer zu beleuchten. Da sich meine Überlegungen zu einem Konzept offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben vor allem an die Altersgruppe zwischen 10 und 21 Jahren richten, werde ich mich in dieser Darstellung auf diese Altersgruppe beschränken (siehe Seite 64ff.).

Junge Menschen sind zunächst einmal Menschen. Als solche sind sie Individuen (siehe Seite 13), können aufblühen, wenn sie ausreichend positive Gefühle erleben und bekommen Stress, wenn sie zu viele negative Gefühle erleben. Grundlage hierfür sind ihre Bedürfnisse (siehe Seite 35).

### 9.1. Neue Möglichkeiten

**Körperliche Veränderungen** Im Alter zwischen  $9\frac{1}{2}$  und 16 Jahren erleben die meisten Menschen einen Wachstumsschub, Mädchen häufig mit etwa 10 Jahren, Jungen eher im Alter zwischen 12 und 13 Jahren. Dieser Wachstumsschub markiert unseren Eintritt in die Phase der so genannten Pubertät. Mit unserem Eintritt in diese Phase nimmt unsere Körpergröße und unser Gewicht verstärkt zu, es kommt zu einer erhöhten Ausschüttung von Hormonen und zum Entstehen von Körperbehaarung. Bei Mädchen beginnt die Entwicklung der Brüste, während bei Jungen die Hoden in den Hodensack hineinwachen und sich dort vergrößern. Diese körperlichen Veränderungen ermöglichen es uns sehr bald, neuartige Erfahrungen zu machen (vgl. MIETZEL 2002: 351ff.).

**Veränderungen unseres Denkens** In diesem Alter verändert sich nicht nur unsere körperliche Erscheinung, sondern auch unser Denken: Während wir uns im Kindesalter weitgehend mit der Wirklichkeit die wir vorfinden auseinandersetzen, beginnen wir ab einem Alter zwischen 11 und 15 Jahren verstärkt mit logischem und abstraktem Denken (vgl. MIETZEL 2002: 326). Zur Anwendung bringen wir diese neuen Fähigkeiten vor allem in Bereichen, an denen wir interessiert sind und in denen wir deshalb schon eine Menge Erfahrungen sammeln konnten (vgl. MIETZEL 2002: 333). Auf Grundlage dieser Erfahrung können wir ab diesem Alter auch ein erhebliches Spezialwissen in einzelnen Bereichen

entwickeln und werden so zu Experten in diesen Bereichen (vgl. MIETZEL 2002: 336f.).

Unsere neu erworbenen Denkmöglichkeiten erlauben es uns verstärkt, über unser eigenes Denken nachzudenken. Besonders im Alter zwischen 12 und 15 Jahren führt das dazu, dass wir davon ausgehen, dass andere sich ebenso viele Gedanken über uns machen wie wir selbst, was zu einer erheblichen Überschätzung unserer eigenen Besonderheit und Wichtigkeit für unsere Mitmenschen führen kann. Als Folge hiervon fühlen wir uns in diesem Alter oft im Mittelpunkt von Beobachtung und Aufmerksamkeit. Darüber hinaus neigen wir dazu, unsere Unverwundbarkeit in gefährlichen Situationen und unsere Einflussmöglichkeiten auf unsere Umwelt zu überschätzen. Das führt dazu, dass wir bereit sind, Risiken einzugehen, um unsere neuen Möglichkeiten auszuprobieren und unsere Grenzen kennenzulernen (vgl. MIETZEL 2002: 338f.).

## **9.2. Selbstbestimmung**

**Freiheit** Mit unserem Eintritt in die Phase der Pubertät entsteht in vielen von uns der Wunsch, sich von unseren Mitmenschen zu unterscheiden, Selbstständigkeit zu erlangen und etwas Eigenes zu entwickeln. Deshalb erleben viele Menschen im Alter zwischen 12 und 15 Jahren vermehrt Auseinandersetzungen mit erwachsenen Mitmenschen. Diese Konflikte entstehen, weil viele unserer erwachsenen Mitmenschen versuchen, Regeln und Normen durchzusetzen, während junge Menschen versuchen, ihre durch ihre neuen Fähigkeiten gerade erst gewonnene Freiheit zu verteidigen (vgl. MIETZEL 2002: 381f. und SCHRÖDER 2005: 90).

In den nachfolgenden Jahren treten Konflikte zwischen Eltern und ihren Kindern weniger häufig auf, weil es Eltern und ihren Kindern häufig gelingt, ein neues Verständnis für einander aufzubauen. Dieses neue Verständnis führt oft dazu, dass junge Menschen tatsächlich über mehr Freiheiten verfügen als vor den Auseinandersetzungen (vgl. MIETZEL 2002: 382f.).

**Orientierung** Diese Freiheiten führen unter anderem dazu, dass wir viele Entscheidungen über unsere Lebensgestaltung selbstständig treffen können. Unsere Grundlage für solche Entscheidungen ist die so genannte Identität, das heißt, dass wir wissen, wer wir selber sind (vgl. MIETZEL 2002: 385).

Unsere Identität gilt als gefunden, wenn wir verbindliche Antworten auf Fragen der folgenden Art geben können (vgl. MIETZEL 2002: 390):

- Welchen Beruf sollen wir ergreifen?
- Welche religiösen Überzeugungen, moralischen Werte und politischen Einstellungen wählen wir als für uns verbindlich aus?

- Wer sind wir als Mann oder Frau?
- Wie können wir uns konstruktiv an der Gesellschaft beteiligen?

Das Ziel unserer Identitätsfindung ist es, dass wir Persönlichkeitsmerkmale auswählen, die wir als zu uns passend empfinden. Diese können wir sowohl von unseren Mitmenschen übernehmen, wie auch, etwa durch den Vergleich von Werten und Normen, uns erarbeiten (vgl. MIETZEL 2002: 392). Hierzu können Konflikte mit unseren erwachsenen Mitmenschen einen wichtigen Beitrag leisten (vgl. MIETZEL 2002: 381).

Der Prozess unserer Identitätsfindung dauert unser ganzes Leben lang an und wir nehmen ihn besonders in Lebensphasen wieder neu auf, in denen sich unser Leben stark verändert, zum Beispiel, weil wir Eltern werden, weil wir unseren Beruf wechseln oder in den Ruhestand eintreten (vgl. MIETZEL 2002: 390).

Die Idee von der Identität erscheint mir auf Grundlage des theoretischen Teils dieser Arbeit als schwierig, denn sie schränkt unsere Freiheit unnötig ein, was wiederum unsere Möglichkeiten zum Erfahren positiver Gefühle und zum Ausgleich von Bedürfnisspannungen unnötig einschränkt. Unnötig deshalb, weil es kein menschliches Bedürfnis nach Identitätsfindung zu geben scheint (siehe Seite 30ff.).

Mir scheint es daher eher, dass es sich bei der Idee der Identität um eine gesellschaftliche Erfindung handelt, von der zumindest ich nicht einmal sagen kann, worum es sich dabei genau handeln soll.

Viel wahrscheinlicher erscheint es mir, dass wir uns, um unser Bedürfnis nach Orientierung und Erkenntnis und unser Bedürfnis nach Sinn zu erfüllen (siehe Seite 31), Werte, Normen und Ziele auswählen, die zu uns passen und nach denen wir leben wollen. Aus Sicht der Theorie eines gelingende Lebens sind das natürlich möglichst welche, die unsere Freiheit sowie die Freiheit aller unserer Mitmenschen möglichst wenig einschränken.

Statt danach zu fragen, wer wir sind, scheint sich mir deshalb eher die Frage zu stellen, wie wir leben wollen. Der mir wichtige Unterschied zwischen diesen beiden Fragen liegt darin, dass wir eine ziemlich große Auswahl haben, wie wir die Frage nach dem Leben, das wir leben wollen, beantworten, während mir die Antwort auf die Frage, wer wir sind, als sehr festgelegt und als schwer zu ändern erscheint.

### **9.3. Dazugehören**

**Gruppen von Peers** Dadurch, dass wir uns in der Phase der Pubertät körperlich und geistig stark verändern und so unsere Freiheit vergrößern, stellen sich uns viele Fragen, auf die wir selber keine Antwort finden (vgl. MIETZEL 2002:

361). Auch unsere Eltern stellen für uns oft keine geeignete Hilfe dar, zum Beispiel, weil sich unser Verhältnis zu ihnen gerade in einer schwierigen Phase befindet (s.o.) oder auch deshalb, weil unsere Eltern einfach nicht über Wissen verfügen, das aktuell genug wäre, um uns eine echte Hilfe sein zu können (vgl. MIETZEL 2002: 362).

In dieser Situation gewinnen die so genannten Peers eine wachsende Bedeutung für uns. Peers sind Mitmenschen in ähnlichen Lebenssituationen und meist auch ähnlichem Alter wie wir (vgl. NÖRBER 2005: 262) und können deshalb oft sehr gut nachvollziehen, wie wir uns fühlen und was wir brauchen (vgl. MIETZEL 2002: 361).

Peers können uns auf vielfältigen Wegen unterstützen (vgl. MIETZEL 2002: 362f.) :

- als Informationsquelle
- als emotionaler Rückhalt, durch Ermunterung und Zuspruch, zum Beispiel bei Problemen mit Freund(inn)en oder unserer Familie
- als Entscheidungshilfe, besonders dann, wenn unsere Eltern für eine bestimmte Frage von uns nicht mehr als Vorbilder anerkannt werden
- als Orientierung bei der Entwicklung unseres Selbstbildes und der Auswahl von Werten und Normen
- beim Erlernen von sozialen Fertigkeiten wie austauschen, teilen oder abwechseln
- beim Einüben einer prosozialen Motivation wie der moralische Steuerung unseres Handelns, der Bereitschaft und Fähigkeit zu hilfreichem Handeln, dem Einsatz für unsere Mitmenschen und die Übernahme von Verantwortung

Das Einüben einer prosozialen Motivation erscheint mir aus Sicht der im Theorieteil dargestellten Erkenntnisse der Erfüllung unserer sozialen Bedürfnisse zu entsprechen, sowie der Entwicklung von Verantwortung, weil wir den Wert von etwas für die Erfüllung unserer Bedürfnisse erkennen (siehe Seite 31 und 43). Wenn es heißt, dass Peers uns bei der Entwicklung einer prosozialen Motivation unterstützen, bedeutet das dann, dass Peers uns bei der Erfüllung unserer Bedürfnisse unterstützen können? Haben Peers deshalb einen positiven Einfluss auf unser Leben und somit eine wichtige Rolle für das Gelingen unseres Lebens? Und entsteht unsere Bindung zu unseren Peers daraus, dass wie diese als Möglichkeit erkennen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen?

Um zu einer Gruppe von Peers dazuzugehören, müssen wir uns den Normen dieser Gruppe anpassen, zum Beispiel der Norm, einem bestimmten Bild von einem Mann oder einer Frau zu entsprechen. Passen wir uns diesen Gruppennormen nicht an, so müssen wir mit Zurückweisung durch die Gruppe rechnen. Auf diese Weise kann eine Gruppe von Peers erheblichen Druck auf uns

ausüben, uns den Normen der Gruppe anzupassen (vgl. MIETZEL 2002: 357f. und 363).

**Moralische Entwicklung** Im Laufe unserer Entwicklung wird es uns möglich, uns an immer umfassenderen moralischen Systemen zu orientieren. So sind die meisten von uns im Alter von ca. 15 Jahren darum bemüht, Zustimmung von den Mitmenschen zu erhalten, die uns nahestehen (vgl. MIETZEL 2002: 345). Diese Orientierung an uns nahestehenden Mitmenschen ist die Grundlage dafür, dass wir uns den Normen einer Gruppe von Peers anpassen und somit ihre Unterstützung in Anspruch nehmen können.

Drei bis fünf Jahre später orientiert sich ein großer Teil von uns bereits an gegebenen Werte- und Ordnungssystemen, zum Beispiel an dem der uns umgebenden Gesellschaft. Ab diesem Alter ist es außerdem einigen wenigen von uns möglich, unsere Urteile auf Grundlage ethischer Überzeugungen zu fällen. Dadurch wird es ihnen möglich, Werte und Gesetze als relativ zu erkennen und dass wir sie in bestimmten Situationen ignorieren und ändern können (vgl. MIETZEL 2002: 345).

**Rollenerwartungen** Wenn wir beginnen, uns an gegebenen Werte- und Normensystemen zu orientieren, so sehen wir uns vielfältigen Rollenerwartungen gegenüber. Klassische Beispiele hierfür sind Geschlechterrollen (vgl. DROGANDSTRUD / RAUW 2005: 171) oder die Erwartung, dass wir Fähigkeiten entwickeln, von denen angenommen wird, dass sie für ein zufriedenstellendes Leben in unserer Gesellschaft notwendig sind, die so genannten Entwicklungsaufgaben (vgl. OERTER / DREHER 2002: 268).

Insgesamt scheint es eine gesellschaftliche Übereinkunft zu geben, wie und wann wir diese Entwicklungsaufgaben<sup>1</sup> zu lösen haben. Gelingt es uns nicht, diese Normen zum erwünschten Zeitpunkt zu erfüllen, so geraten wir zunehmend unter Druck. Erwecken wir dazu noch den Eindruck, als würden wir diese Normen absichtlich nicht erfüllen, so stößt dieses, ähnlich nicht erfüllten Gruppennormen, auf Ablehnung durch unsere erwachsenen Mitmenschen. Diese Ablehnung ist umso stärker, je stärker ein erwachsener Mitmensch seine Anpassung an die Normen unserer Gesellschaft betont (vgl. GROB / JASCHINSKI 2003: 30).

Geschlechterrollenerwartungen sowie Entwicklungsaufgaben halte ich auf Grundlage des theoretischen Teils dieser Arbeit für problematisch. Denn sowohl Rollenerwartungen wie auch Entwicklungsaufgaben schränken uns darin ein, eigene Wege zur Erfüllung unserer Bedürfnisse und zum Erleben positiver Gefühle

---

<sup>1</sup>Die in diesem Absatz getroffenen Aussagen über Entwicklungsaufgaben treffen auch auf Geschlechterrollen zu, weil die Übernahme einer Geschlechterrolle häufig auch zu den Entwicklungsaufgaben junger Menschen gezählt wird, siehe zum Beispiel OERTER / DREHER 2002: 270.

zu gehen. Das halte ich deshalb für problematisch, weil eine möglichst große Vielfalt der Wege zu einer Entlastung möglicherweise knapper Ressourcen führen kann und so andere Mitmenschen den Zugang zu solchen Ressourcen erhalten können, weil wir sie nicht mehr benötigen.

Wir erfahren für nicht erfüllte Entwicklungsaufgaben dann besonders schwere Strafen, wenn wir bewusst alternative Wege einschlagen: Denn Ablehnung durch die Mitglieder unserer Gesellschaft bedeutet, dass unsere Gesellschaft als Ganzes für uns keine Ressource mehr darstellt, um unser Bedürfnis nach Anerkennung zu erfüllen. Das halte ich deshalb für besonders problematisch, weil wir unsere Gesellschaft so als eine Quelle von negativen Gefühlen erleben und so vermutlich auch weniger Verantwortung für sie übernehmen werden (siehe Seite 43).

## 10. Offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben

Offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben baut auf der Überzeugung auf, dass jeder Mensch ein Recht auf ein gelingendes Leben hat. Deshalb ist es das Ziel von Angeboten der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben, jungen Menschen im Rahmen offener Jugendarbeit Angebote zu machen, die sie bei der Wahrnehmung dieses Rechtes unterstützen.

Die Zielgruppe von offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben sind junge Menschen im Alter von ca. 10 bis 21 Jahren. Das liegt nicht so sehr in dem Konzept selber begründet, sondern darin, dass dieses die einzige Altersgruppe ist, mit der ich nennenswerte praktische Erfahrungen sammeln konnte, meiner Ansicht nach eine Grundvoraussetzung für die Erstellung eines Konzeptes zur Unterstützung von Menschen, egal welchen Alters und welcher Lebenslage. Deshalb möchte ich auch nicht ausschließen, dass sich dieses Konzept auch auf andere Altersgruppen übertragen lässt.

### 10.1. Die Fachkräfte

Beginnen möchte ich bei den Fachkräften. Schließlich sind diese es, die die Angebote der offenen Jugendarbeit entwickeln, gestalten und durchführen.

Fachkräfte sind Menschen, die aufgrund ihrer fachlichen Qualifikation Angebote der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben entwickeln, gestalten und durchführen (vgl. KUNKEL / STEFFAN 2006 § 74 Rn. 5 und 6). Damit sind Fachkräfte zunächst einmal Menschen, die Bedürfnisse haben, sich gegenüber ihrer Umwelt öffnen, wenn sie positive Gefühle erleben und sich von ihrer Umwelt zurückziehen, wenn sie negative Gefühle erleben.

Grundlage aller Angebote im Rahmen offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben ist ein gelingendes Leben der verantwortlichen Fachkräfte. Diese Forderung hat, neben den Folgen für ihr eigenes Leben, weitreichende Folgen für die Möglichkeiten der Fachkräfte:

**Erweiterte Öffnung für unsere Umwelt:** Eine erweiterte Öffnung für unsere Umwelt erlaubt es uns, aufmerksamer für die Bedürfnisse junger Menschen zu sein, kreativer in der Gestaltung von Angeboten und der Lösung von Problemen und offen, um uns auf die jungen Menschen einlassen zu können, die die Angebote offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben in Anspruch nehmen.

Unsere Öffnung für unsere Umwelt ermöglicht es uns außerdem, Hilfe und Unterstützung von anderen Mitmenschen anzunehmen (siehe Seite 19). Dabei kann es sich sowohl um Kolleg(inn)en wie auch junge Menschen oder auch deren Eltern handeln.

**Motivation:** Gelingt unser Leben, so wenden wir uns anderen Menschen nicht deshalb zu, weil wir eine Bedürfnisspannung ausgleichen wollen, sondern weil wir offen für unsere soziale Umwelt sind. Wir können Menschen helfen, weil es uns so gut geht, dass wir ihnen von uns aus helfen wollen.

**Vorbildfunktion:** Dadurch, dass wir unser Recht auf ein gelingendes Leben wahrnehmen, können wir nicht nur andere Mitmenschen dazu inspirieren, dieses ebenfalls zu tun, sondern wir können unseren Mitmenschen auch zeigen, was ein gelingendes Leben bedeuten kann und dass wir die Ideen, die wir vermitteln wollen, für so gut und wertvoll halten, dass wir unser eigenes Leben danach gestalten. Dadurch, dass wir versuchen, auf kreative und verantwortungsvolle Weise unsere Bedürfnisspannungen auszugleichen und positive Gefühle zu erleben, können wir unsere Mitmenschen zu einem ähnlichen Verhalten anregen.

**Praktische Erfahrung:** Eigene praktische Erfahrungen mit einem gelingenden Leben ermöglichen es uns, Schwierigkeiten und Probleme unserer Mitmenschen aufgrund eigener Erfahrung nachzuvollziehen und möglicherweise Lösungsvorschläge anzubieten, die uns in ähnlichen Situationen ebenfalls geholfen haben. Auf diesem Weg kann unsere persönliche Erfahrung unser Fachwissen ergänzen.

**Positive Gefühle weitergeben:** Positive Gefühle sind ansteckend (siehe Seite 20). Deshalb können wir, wenn unser Leben gelingt, positive Gefühle zum Beispiel an Teilnehmer(innen) von Angeboten offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben weitergeben, um so zu ihrer Öffnung für ihre Umwelt zum Gelingen ihres Lebens beizutragen.

Voraussetzung dafür, dass das Leben der Fachkräfte gelingen kann, ist, dass sie ihre Bedürfnisse erfüllen können. Deshalb sollten alle Fachkräfte darauf achten, Angebote zu machen, die der Erfüllung ihrer eigenen Bedürfnisse ebenfalls entgegenkommen und sich Auszeiten nehmen, wenn sie gerade nicht ausreichend offen sind, weil ein Problem ansteht. Auf diese Weise müssen Fachkräfte keine perfekten Übermenschen sein, sondern können sich ihren Mitmenschen als das präsentieren, was sie sind: Menschen, die auch Probleme haben und auch mal einen schlechten Tag haben können.

Die zweite Grundlage der Fachkräfte offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben ist eine fundierte Ausbildung. Sie ermöglicht es den Fachkräften, nicht nur helfen zu wollen, sondern auch zu können.

Neben effektiven Handlungsstrategien wie Kommunikationskompetenzen, Wege zur Konfliktlösung oder Fähigkeiten zur Anleitung und Durchführung von

Maßnahmen, Anstoßen von Projekten oder Erledigung nötiger Verwaltungsvorgänge, müssen sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse (Theorie des Aufblühens) wie auch ethische Überlegungen (Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit) Inhalt dieser Ausbildung sein. Sie ermöglichen es den Fachkräften, nicht nur das selbstbestimmte Mandat der sozialen Arbeit wahrzunehmen (siehe Seite 48), sondern auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse Möglichkeiten zu erkennen und auf der ethischen Grundlage sich für eine von ihnen zu entscheiden (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 202f.).

## **10.2. Ziele**

Die Ziele offener Jugendarbeit sind die Förderung der persönlichen Entwicklung junger Menschen sowie deren Hinführung zu gesellschaftlicher Verantwortung (siehe Seite 53). Diese Ziele können durch die Förderung des Gelingens des Lebens junger Menschen erreicht werden:

**Förderung unserer persönlichen Entwicklung:** Die Förderung des Gelingen unseres Lebens fördert die Erweiterung unserer Offenheit, unsere Gesundheit, den Aufbau von Ressourcen für schwierige Lebensphasen sowie eine positive Grundeinstellung (siehe Seite 50).

**Hinführung zu gesellschaftlicher Verantwortung:** Gelingt das Leben unserer Mitmenschen in unserer näheren Umgebung, so können wir positive Gefühle wie zum Beispiel Dankbarkeit oder Inspiration erfahren (siehe Seite 20). Das ermöglicht uns, eine gefühlsmäßige Bindung zu unseren Mitmenschen aufzubauen, die die Grundlage für unsere Übernahme von Verantwortung für unsere Mitmenschen und eventuell sogar für die ganze uns umgebende Gesellschaft ist (siehe 43).

Somit kann durch die Förderung des Gelingens des Lebens junger Menschen deren persönliche Entwicklung gefördert werden und sie können zu gesellschaftlicher Verantwortung hingeführt werden. Da es hierbei sowohl auf die Förderung des Gelingens des Lebens jedes einzelnen Menschen wie auch das seiner Mitmenschen ankommt, erscheint es mir sinnvoll, Angebote im Rahmen offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben vor allem als Angebote für Gruppen von jungen Menschen zu gestalten.

## **10.3. Aufgaben**

Aus der Zielsetzung offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben ergeben sich vielfältige Arbeitsweisen für die praktische Arbeit. Der Übersicht halber habe ich diese auf drei verschiedenen Ebenen angeordnet.

### **10.3.1. Direktes Erleben**

Das direkte Erleben von positiven Gefühlen und des Ausgleichs von Bedürfnisspannungen erweitert unsere Offenheit für unsere Umwelt und erweitert somit unsere Aufmerksamkeit, Kreativität und Offenheit für andere Menschen. Somit ist es die Grundlage für den Aufbau von Ressourcen und unserer körperlichen Gesundheit (siehe Seite 50). Dieses Erleben scheint mir die Grundlage für unsere innere Motivation zu sein, unser Leben zu einem gelingenden Leben werden zu lassen. Diese innere Motivation ist die Voraussetzung dafür, um das gelingende Leben eines Menschen durch offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben zu fördern, weil durch diese innere Motivation die Ziele offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben mit den Zielen dieses Menschen übereinstimmen.

Das Erleben unserer Mitmenschen beim Erleben oder Weitergeben positiver Gefühle oder beim Ausgleich von Bedürfnisspannungen ermöglicht uns, eine Ahnung zu bekommen, in welche Richtung uns positive Gefühle und erfüllte Bedürfnisse verändern können und erweitert unseren Vorrat an Wegen und Möglichkeiten zum Erleben positiver Gefühle und zum Ausgleich von Bedürfnisspannungen.

Wenn wir aufblühen, so strahlen wir positive Gefühle aus und können andere Menschen damit anstecken (siehe Seite 20). Fachkräfte der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben strahlen vermutlich sehr oft positive Gefühle aus, weil eine Voraussetzung für ihre Arbeit das Gelingen des eigenen Lebens ist. Somit können sie schon durch ihre Art, wie sie sind, einen Beitrag zum Gelingen des Lebens ihrer Mitmenschen leisten und so zusätzlich zum Gelingen ihres eigenen Lebens beitragen.

Positive Gefühle können wir auch erleben, indem wir unsere Bedürfnisspannungen ausgleichen. So können Fachkräfte zum Beispiel versuchen, Angebote so zu gestalten, dass diese den anstehenden Bedürfnisspannungen der möglichen Teilnehmer(innen) entsprechen. Auch wenn sich unsere Mitmenschen aggressiv verhalten oder den Grundsatz der Gleichheit und somit das Recht eines jeden Menschen auf ein gelingendes Leben missachten, kann es ersteinmal hilfreich sein, dass wir zunächst nach den dahinter stehenden Bedürfnisspannungen fragen und dann konkrete Hilfe zum Ausgleich dieser Spannungen anbieten.

### **10.3.2. Fähigkeiten ausbauen**

Der Ausbau von Fähigkeiten zum Erleben positiver Gefühle und zum Ausgleich von Bedürfnisspannungen ist die Grundlage für ein möglichst selbstbestimmtes und selbstständiges Aufblühen und somit die Grundlage unserer Freiheit, denn unsere Fähigkeiten befreien uns aus Abhängigkeiten.

Um Fähigkeiten so auszubauen, dass wir sie auch anwenden können, reicht es nicht aus, diese abstrakt und kognitiv zu erlernen, zum Beispiel in der Form

klassischer Seminare oder Fortbildungen. Es gilt vielmehr, diese in Situationen, die den späteren Situationen ihrer Anwendung möglichst ähnlich sind, praktisch einzuüben (vgl. DIETERICH 2004: 34).

Daraus folgt, dass der Ausbau unserer Fähigkeiten zum Erleben positiver Gefühle oder zum Ausgleich von Bedürfnisspannungen an keine bestimmten Inhalte gebunden ist. Wichtig erscheint mit nur zu sein, dass wir die Fähigkeiten, die ein gelingendes Leben ermöglichen, in Situationen ausbauen, die denen ähnlich sind, in denen wir sie anwenden wollen. Da wir unsere Fähigkeiten zum Erleben positiver Gefühle und zum Ausgleich von Bedürfnisspannungen vor allem in unserem Alltag benötigen, bedeutet das, diese im Rahmen von offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben den Teilnehmer(inne)n vor allem in Situationen zu vermitteln, die alltäglichen Situationen innerhalb oder außerhalb der offenen Jugendarbeit entsprechen. Ob es sich dabei um eine Abenteuergruppe, eine Kochgruppe oder ein Umweltprojekt handelt, ist demnach zweitrangig und kann entsprechend den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmer(innen) und der Fachkräfte gestaltet werden.

Auch wenn unser Leben zu einem großen Teil aus alltäglichen Situationen besteht, scheint es mir nicht ausreichend zu sein, unsere Fähigkeiten zum Erleben positiver Gefühle und zum Ausgleich von Bedürfnisspannungen nur in Situationen einzuüben, die unserem Alltag entsprechen, denn gerade belastende Situationen stellen besonders hohe Anforderungen an unsere Fähigkeiten, positive Gefühle zu erleben und unsere Bedürfnisse auszugleichen und sie somit möglichst erfolgreich zu meistern.

Im Rahmen offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben scheint mir dieses vor allem mit Hilfe erlebnispädagogischer Aktivitäten möglich zu sein. Denn diese erlauben es, in einem spielerischen Rahmen Situationen zu erzeugen, die schwierigen Situationen in unserem Alltag entsprechen können (vgl. BACON 2003: 38). Da diese Aktionen oft hohe Anforderungen an die Teilnehmer(innen) stellen, können viele Teilnehmer(innen) nahe an ihre Grenzen geraten, diese so kennenlernen und lernen, wie sie auch in solchen Situationen positive Gefühle erleben können, ihre Bedürfnisse mitzuteilen, die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen zu respektieren und somit weit genug offen gegenüber ihrer Umwelt zu bleiben, um Hilfe in schwierigen Situationen annehmen zu können (vgl. BACON 2003: 68ff.). Zusätzliche können erlebnispädagogische Aktionen durch ein häufiges Empfinden von hohem Risiko dem Wunsch viele junger Menschen einen sicheren Rahmen geben, ihre neu erworbenen Fähigkeiten in riskanten Situationen auszuprobieren (vgl. GILSDORF / KISTNER 2006B: 27, zu den neu erworbenen Fähigkeiten siehe Seite 58).

Unterstützt werden können diese Möglichkeiten praktischer Erfahrung zusätzlich noch durch Aus- und Weiterbildungsangebote, zum Beispiel für jugendliche Experten (zu jugendlichen Experten siehe Seite 73). Solche Angebote können die Reflexion unserer durch alltägliches Handeln gewonnenen Erfahrun-

gen ermöglichen und so zu einer Verstärkung des Lerneffektes und einem tieferen Verständnis beitragen (vgl. DIETERICH 2004: 28 und Seite 58).

### **10.3.3. Normen und Regeln**

Die Regeln unseres sozialen Umfeldes entscheiden darüber, wie leicht es uns fällt, unser Leben zu einem gelingenden Leben werden zu lassen, denn sie bestimmen das Maß unserer Freiheit. Für die offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben bedeutet das, einen Rahmen aus Normen und Regeln zu schaffen, der allen eine möglichst große Freiheit einräumt, Teilnehmer(inne)n ebenso wie Fachkräften. Ein solcher Rahmen ist nicht nur die Grundlage für ein möglichst gelingendes Leben (siehe Seite 42), sondern bietet jungen Menschen außerdem eine Alternative zu einschränkenden Werte- und Normensystemen. Da möglichst große Freiheit auch immer etwas mit der Vergrößerung dieser Freiheit zu tun hat, bietet er außerdem die Möglichkeit, jungen Menschen die Veränderbarkeit von Normen und Regeln erfahren zu lassen.

Grundlage eines solchen Rahmens müssen die im theoretischen Teil angestellten Überlegungen zu einer Gesellschaft sein, deren Ziel es ist, das Gelingen des Lebens aller Menschen zu fördern (siehe Seite 39ff.). Auf diesem Wege können die Teilnehmer(innen) von Angeboten offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben nicht nur den Wert eines freiheitlichen Normen- und Regelsystems erfahren, sondern durch ihre Beteiligung aktiv zu seiner Weiterentwicklung beitragen. Darüber hinaus bietet es durch Vergleich die Möglichkeit, andere Normen- und Regelsysteme darauf hin zu untersuchen, wie weit diese das Gelingen des Lebens von Menschen fördern oder behindern und diese so eventuell weiterzuentwickeln.

### **Freiheit in Gleichheit**

Grundlage eines Rahmens aus Normen und Regeln, der eine möglichst große Freiheit aller Menschen zulässt, ist das Prinzip von Freiheit in Gleichheit (vgl. DROGAND-STRUD / RAUW 2005: 167ff.). Das bedeutet, anschließend an die im theoretischen Teil gewonnenen Erkenntnisse, dass Freiheit durch Gleichheit beschränkt wird (siehe Seite 44). Für die offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben bedeutet das, dass alle das gleiche Recht haben, Zugang zu den Gütern (Räume, Materialien, Platz, Ruhe, etc.) zu haben, die sie brauchen, um positive Gefühle zu erleben und ihre Bedürfnisse zu erfüllen, möglichst ihren Wünschen entsprechend. Dieses Prinzip müssen wir so weit wie möglich auch dann aufrecht erhalten, wenn die zur Verfügung stehenden Güter nicht für alle ausreichend vorhanden sind, indem wir Lösungen suchen, die für alle einen Gewinn darstellen. Mögliche Lösungen könnten sein, auf alternative Güter auszuweichen oder Güter nacheinander in Anspruch zu nehmen.

Ein wichtige Aufgabe, um Freiheit in Gleichheit zu verwirklichen, ist die Umwandlung behindernder Machtstrukturen in begrenzende Machtstrukturen. Behindernde Machtstrukturen sind solche, die unseren Zugang zu Gütern einschränken und einer Minderheit die Kontrolle über diese Güter sichern (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 384f.), zum Beispiel den Anspruch einer Gruppe auf die ausschließliche Nutzung bestimmter Räume oder Materialien, ohne das einzusehen wäre, warum diese nicht auch von anderen genutzt werden könnten.

Begrenzende Regeln sind nun solche Regeln, die diese Ansprüche begrenzen und allen einen Zugang zu einem Gut oder Wert (zum Beispiel auch Freiheit) ermöglichen (siehe Seite 44). Diese können zum Beispiel folgendermaßen gestaltet sein (vgl. STAUB-BERNASCONI 2007: 382):

- Die Regeln ermöglichen uns das Erleben ausreichend positiver Gefühle sowie die Erfüllung unserer Bedürfnisse.
- Unbeliebte wie beliebte Arbeiten werden prinzipiell gleich auf alle verteilt. Ist dieses nicht möglich, gilt es, die Übernahme einer zusätzlichen unangenehmen Aufgabe entsprechend auszugleichen.
- Für jede Position besteht ein Gleichgewicht zwischen Pflichten und Rechten.
- Der Austausch zwischen allen Ebenen der Organisation und die Zugänglichkeit zu ihnen wird gefördert.
- Entscheidungen werden in nachvollziehbaren Verfahren gefällt und alle Betroffenen werden daran beteiligt.

Zur Umwandlung behindernder in begrenzende Machtstrukturen gehört übrigens auch eine Überprüfung, ob die Fachkräfte über Rechte und Kontrolle über Güter verfügen, die sich nicht aus ihrer Qualifikation oder ihren Pflichten ergeben.

Versuchen wir, den Grundsatz von Freiheit in Gleichheit als oberstes Prinzip durchzusetzen, so können wir dabei auf Widerstände stoßen. In diesem Fall scheint es mir sinnvoll, Alternativen anzubieten, zum Beispiel im Austausch für die Kontrolle über ein Gut den Erwerb von Strategien anzubieten, um dieses, und möglichst noch weitere ähnlich attraktive Güter, weiterhin nutzen zu können. Genügt dieses nicht, so können Sanktionen, also die Verwehrung des Zugangs zu einem anderen Gut, gerechtfertigt sein, um ungerechtfertigte Ansprüche begrenzen. Das Ziel hierbei muss es sein, allen einen Vorteil auf dem Weg zu einem gelingendem Leben zu verschaffen, auch demjenigen, der die Sanktionen erfährt, zum Beispiel durch Ermöglichung begrenzten Zugangs zu dem Gut und der Erschließung neuer Güter.

## **Verantwortung zulassen**

Grundlage für die Übernahme von Verantwortung für Regeln und Normen ist unsere gefühlsmäßige Bindung an diese Regeln und Normen, das heißt, dass wir erfahren, dass diese gut für uns sind. Diese Erfahrung motiviert uns dazu, diese Regeln und Normen zu leben und durchsetzen zu wollen (siehe Seite 43). Deshalb gilt es, jungen Menschen den positiven Wert von einem gelingendem Leben wie von Freiheit in Gleichheit erfahren zu lassen. Ersteres ist durch die Erfahrung des Gelingens des eigenen Lebens möglich (siehe oben), das Zweite entsteht dadurch, dass junge Menschen Freiheit in Gleichheit zunächst in einem Rahmen erleben, der von Fachkräften oder anderen jungen Menschen durchgesetzt wird, so dass in ihnen die nötige gefühlsmäßige Bindung entstehen kann, um selber Verantwortung für die grundlegenden Regeln und Normen übernehmen zu wollen.

Verantwortungsübernahme für das Gelingen des eigenen Lebens und das unserer Mitmenschen bedeutet auch, daraus abgeleitete Regeln und Normen weiterzuentwickeln. Somit können wir einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass sie besser zu unseren Bedürfnissen und Wünschen passen und so besser zum Gelingen unseres Lebens und dem unserer Mitmenschen beitragen können. Partizipation als Grundprinzip offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben ermöglicht es, auf das Wissen, die Ideen, Kreativität und Träume junger Menschen zurückzugreifen, um diese Regeln und Normen weiterzuentwickeln und so das Recht aller Menschen auf ein gelingendes Leben weitmöglichst zu verwirklichen. Da dieses dazu führen kann, dass wir die Regeln und Normen als noch förderlicher für unser Leben erkennen, kann das unsere gefühlsmäßige Bindung zu diesen noch verstärken und damit zu einem stärkeren Verantwortungsgefühl führen, so dass sich die Weiterentwicklung der Normen und Regeln entsprechend unseren Zielen (also einem gelingendem Leben) und unser Verantwortungsgefühl für diese gegenseitig verstärken.

Doch damit jungen Menschen im Rahmen von offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben Verantwortung nicht nur übernehmen wollen, sondern auch können, gilt es, entsprechende Strukturen zu schaffen, die eine Übernahme von Verantwortung auch zulassen. Beispiele für solche Strukturen können Vollversammlungen sein, oder selbstorganisierte Arbeitsgruppen und Projekte, die sich mit der Weiterentwicklung der Einrichtung beschäftigen. Grundsätzlich gilt es zu überprüfen, wie junge Menschen möglichst an allen Entscheidungen auf Grundlage demokratischer Entscheidungsfindungsverfahren beteiligt werden können (vgl. DROGAND-STRUD / RAUW 2005: 177).

Neben den positiven Auswirkungen auf die Normen und Regeln hat Partizipation auch positive Auswirkungen für jeden einzelnen Menschen, denn Partizipation kann für uns zu einer Quelle positiver Gefühle werden, wie zum Beispiel Stolz, Freude, Interesse, Hoffnung und auch eine Ressource zur Erfüllung unserer Bedürfnisse, wie zum Beispiel unserem Bedürfnis nach Anerkennung,

unserem Bedürfnis zu helfen, unserem Bedürfnis nach Kooperation, unserem Bedürfnis nach Sinn und unserem Kontroll- und Kompetenzbedürfnis. Somit trägt Partizipation nicht nur auf einer abstrakten Ebene zur besseren Verwirklichung unseres Rechts auf ein gelingendes Leben bei, sondern auch ganz konkret zum Leben eines jeden von uns.

## **10.4. Menschen**

Offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben besteht nicht nur aus einer ethischen Überzeugung, Normen, Regeln und methodischen Überlegungen, sondern vor allem aus Menschen. Dieses Kapitel soll davon handeln, wie sie sich im Rahmen offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben gegenseitig auf dem Weg zu einem gelingenden Leben unterstützen und begleiten können.

### **10.4.1. Wir**

Anfangen möchte ich bei uns selber, denn wir können einen großen Teil zum Gelingen unseres eigenen Lebens beitragen. Das fängt damit an, dass wir uns für ein gelingendes Leben entscheiden, weil wir zum Beispiel erfahren haben, was das bedeuten kann, weil wir andere Menschen erlebt haben, deren Leben gelingt, oder weil wir darüber gelesen haben. Dadurch, dass es uns auf Grundlage dieser Entscheidung gelingt, unsere Bedürfnisse immer besser zu erfüllen und immer mehr positive Gefühle zu erleben, öffnen wir uns für unsere Umwelt, werden aufmerksamer, kreativer, wollen unseren Mitmenschen helfen und können die Hilfe unsere Mitmenschen annehmen, was dazu führt, dass wir mehr positive Gefühle und mehr Wege zur Erfüllung unserer Bedürfnisse wahrnehmen können und uns so weiter für unsere Umwelt öffnen. Unsere Öffnung für unsere Umwelt, die Erfüllung unserer Bedürfnisse und unser Erleben positiver Gefühle verstärken sich gegenseitig, wir blühen auf und können zusätzlich Ressourcen für schlechte Zeiten aufbauen (siehe Seite 50).

Durch die Befriedigung unserer sozialen Bedürfnisse und unsere Öffnung für unsere Umwelt wollen wir unsere Mitmenschen bei der Erfüllung ihrer Bedürfnisse unterstützen, können unsere positiven Gefühle weitergeben und somit zum Aufblühen unserer Mitmenschen beitragen (siehe Seite 20).

### **10.4.2. Peers**

Peers, also Mitmenschen in einer ähnlichen Lebenssituation und einem ähnlichen Alter, haben einen erheblichen Einfluss auf das Leben junger Menschen. Da junge Menschen oft die Nähe und Unterstützung anderer junger Menschen suchen, entstehen oft Gruppen von Peers (siehe Seite 60).

Gruppen von Peers spielen eine wichtige Rolle für das Gelingen des Lebens junger Menschen. Denn dadurch, dass Menschen, die aufblühen, zum Aufblühen anderer Menschen beitragen können, verstärken sich unser Aufblühen und das Aufblühen unserer Peers gegenseitig. Somit gehen wir tiefe Bindungen zu unseren Peers ein und werden gegenseitig zu wichtigen sozialen Ressourcen füreinander, die sich auch in schwierigen Zeiten gegenseitig unterstützen können (siehe Seite 20).

Voraussetzung, um Zugang zu einer Gruppe von Peers zu erhalten, ist es, die Gruppennormen anzuerkennen (siehe Seite 61). Diese sind tendenziell behindernde Regeln, weil sie Menschen von der Teilhabe an der Gruppe ausschließen können. Bei Gruppen oder Projekten, die allen jungen Menschen offen stehen sollen, ist deshalb darauf zu achten, dass die Gruppennormen niemanden dabei behindern, Mitglied einer Gruppe werden zu können und so in den Genuss ihrer positiven Wirkung zu kommen.

### **10.4.3. Jugendliche Experten**

Junge Menschen können auf bestimmten Gebieten über ein erstaunliches Expertenwissen verfügen (siehe Seite 58). Erhalten junge Menschen aufgrund ihres Wissens oder ihrer Fähigkeiten eine Rolle als jugendliche Experten, kann dieses Wissen auch für andere junge Menschen zugänglich gemacht werden. Darüber hinaus erfahren die jugendlichen Experten Anerkennung für ihr Wissen und Können und können weitere soziale Fähigkeiten erwerben.

Eine klassische Idee ist es, jugendliche Experten Angebote für junge Menschen im Rahmen offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben gestalten zu lassen, deren Inhalte sich aus dem Expertenwissen der jugendlichen Experten speisen. Beispiele könnten zum Beispiel Abenteuergruppen sein, Bastelgruppen, Gruppen mit sportlichem Schwerpunkt wie Skateboarding, Parcours, Basketball oder Cheerleading oder auch Projekte, die auf das Wissen jugendlicher Experten aufbauen, wie Umweltschutzprojekte, soziale Projekte oder Projekte, die die Einrichtung weiterentwickeln. Neben der Gestaltung von Angeboten können jugendliche Experten aber je nach Neigung auch andere Aufgaben übernehmen, zum Beispiel die Betreuung einer Bibliothek, Hausmeisterdienste oder auch Verwaltungsaufgaben.

Die Gestaltung von Angeboten durch jugendliche Experten hat den Vorteil, dass jugendliche Experten oft einen direkten Zugang zu anderen jungen Menschen haben als ihre erwachsenen Mitmenschen. Dadurch fällt es jugendlichen Experten oft leichter als ihren erwachsenen Mitmenschen, Wissen und Fähigkeiten zu vermitteln (vgl. NÖRBER 2005: 264). Darüber hinaus können junge Menschen Angebote, die von ihnen gestaltet werden, weitgehend frei von den Vorstellungen ihrer erwachsenen Mitmenschen gestalten. Das kann zu einer größeren Freiheit der Gestaltungsmöglichkeiten führen und so neue Wege

zum Erleben positiver Gefühle und zur Erfüllung von Bedürfnissen eröffnen (vgl. NÖRBER 2005: 263).

Die Gestaltung der Angebote ist deshalb nur weitgehend frei, weil die Grundsätze von Gleichheit und Freiheit sowie das Recht aller auf ein gelingendes Leben natürlich für alle Angebote im Rahmen der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben gelten. So können junge Experten diesen Rahmen zwar nach ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen ausgestalten, dürfen ihn jedoch nicht verlassen. Auf diese Weise erfüllen jugendliche Experten auch eine gewisse kontrollierende Funktion, weil sie es am Ende sind, die im Rahmen dieser Angebotes die entsprechenden Normen und Regeln durchsetzen müssen.

Bei diesen Normen und Regeln handelt es sich jedoch nicht um behindernde Normen und Regeln, sondern um begrenzende Normen und Regeln. So können Angebote, die von jugendlichen Experten gestaltet werden so etwas wie maximale Freiheit ermöglichen. Denn solche Angebote bieten einen Rahmen, der die maximale Freiheit aller Menschen zum Ziel hat und dieser Rahmen kann durch junge Menschen frei gestaltet werden, so dass völlig neue Formen von Angeboten entstehen können. Diese können, weil von jungen Menschen für junge Menschen gestaltet, so attraktiv sein, dass sie eine hohe Anziehungskraft auf junge Menschen ausüben, die bisher noch nicht in den Kontakt mit offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben gekommen sind.

Die Übernahme von Aufgaben als jugendliche Experten kann darüber hinaus auch zur persönlichen Entwicklung junger Menschen beitragen (vgl. NÖRBER 2005: 265). Sie können Anerkennung für ihr Wissen erfahren, stolz sein, wenn es ihnen gelingt, anderen jungen Menschen zu helfen oder gemeinsam mit ihnen was zu erreichen, sie können dankbar sein, wenn sie Unterstützung von anderen Jugendlichen erfahren, sie können Interesse, Inspiration, Freude, Fröhlichkeit oder Zufriedenheit erfahren. Mit einem Wort: Jugendlicher Experte zu sein, fördert auch das Gelingen des eigenen Lebens!

Dadurch entsteht eine weitere Aufwärtsspirale: Denn wenn junge Experten durch ihre Expertenrolle weiter aufblühen, so können sie durch ihre erweiterte Offenheit auch besser für ihre Mitmenschen da sein, mit denen sie ihr Angebot gestalten, und so besser zu deren Aufblühen beitragen. Somit verstärken jungen Menschen ihr Aufblühen auch dann gegenseitig, wenn einige von ihnen eine Rolle als jugendliche Experten inne haben.

Grundlage dafür, dass jugendliche Experten das Gelingen des Lebens anderer junger Menschen fördern können, ist eine fundierte Aus- und Weiterbildung. Diese sollte mindestens die theoretischen Grundlagen des Aufblühens und von Freiheit in Gleichheit enthalten, praktische soziale Fertigkeiten, wie sie in Verantwortungssituationen gebraucht werden, wie zum Beispiel die Fähigkeiten, Begrenzungsregeln durchzusetzen oder Konflikte zu lösen und praktische Fähigkeiten zum Gestalten des Angebotes, wie Programmplanung, die

Beschaffung von Materialien oder die Werbung von Teilnehmer(innen). Idealerweise sind viele von diesen Fähigkeiten schon vorhanden, wenn ein junger Mensch sich dafür entscheidet, ein Angebot zu gestalten, zum Beispiel, weil er schon an vielen Angeboten offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben teilgenommen hat.

#### **10.4.4. Fachkräfte**

In einem Rahmen, in dem junge Menschen weitestgehend an den Entscheidungsprozessen beteiligt werden, Angebote gestalten und auch andere Aufgaben übernehmen, treten die Fachkräfte automatisch in den Hintergrund, manchmal begeben sie sich auch auf gleichem Niveau mit anderen jungen Menschen in den Vordergrund, zum Beispiel, indem sie selber auch Angebote gestalten (vgl. NÖRBER 2005: 265).

Zum einen bedeutet das, dass Fachkräfte von allem beraten und unterstützen, und zwar sowohl für jugendliche Experten wie auch für alle anderen jungen Menschen, die die Angebote der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben wahrnehmen. Außerdem haben sie bei Konflikten zwischen jungen Menschen eine neutrale Position inne, so dass sie dazu beitragen können, diesen Konflikt zum Vorteil aller Beteiligten zu lösen.

Darüber hinaus haben sie auch die Aufgabe, die Einrichtung zu erhalten. Das bedeutet, dass sie als oberste Instanz über die Einhaltung von Freiheit in Gleichheit und das Recht eines jeden Menschen auf ein gelingendes Leben wachen. Zu überlegen ist, ob sie deshalb ein Vetorecht in Entscheidungen haben sollten. Dieses gälte es nur dann einzusetzen, wenn sie den Bestand der Einrichtung tatsächlich gefährdet sehen. So kann es aus pädagogischen Gründen durchaus sinnvoll sein, dass die Einrichtung auch eine Phase durchmacht, in der es einzelnen gelingt, sich die Kontrolle über Güter zu sichern.

Zur Erhaltung der Einrichtung kann es auch gehören, dass Fachkräfte selber Angebote gestalten, zum Beispiel, wenn es allgemein nicht ausreichend Angebote gibt oder sie der Überzeugung sind, dass es ein spezielles Angebot geben müsste. Außerdem führen sie Aus- und Weiterbildungen durch und tragen dafür Sorge, dass Fördermaßnahmen fristgerecht, inhaltlich und formal korrekt beantragt werden und die damit verbundenen bürokratischen Maßnahmen korrekt durchgeführt werden.

Fachkräfte auch dafür da, die Einrichtung weiterzuentwickeln. Das bedeutet, dass sie den aktuellen Stand der Forschung und des ethischen Diskurses verfolgen und die Erkenntnisse in der Einrichtung umzusetzen. So können diese den jungen Menschen zu Gute kommen und es kann das Gelingen ihres Lebens noch besser gefördert werden.

## **10.5. Finanzierung**

Nachdem ich soweit meine inhaltlichen Vorstellungen zu einer offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben ausgebreitet habe, gilt es nun noch zu überprüfen, ob dieses Konzept auch finanziell gefördert werden kann, was die Umsetzung dieser Ideen sehr viel einfacher machen kann.

Damit in Niedersachsen ein freier Träger der Jugendarbeit von einem öffentlichen Träger der Jugendhilfe gefördert werden kann, muss er gemäß § 3 Abs. 1 JugFöG ND die folgenden Voraussetzungen erfüllen:

1. auf Landesebene nach § 75 SGB VIII anerkannt sein,
2. Veranstaltungen durchführen, langfristig und pädagogisch planmäßig arbeiten,
3. die Jugendarbeit durch Personen durchführen, die für diese Aufgabe, insbesondere nach Vorbildung oder Werdegang, geeignet sind,
4. eine Mitbestimmung der Jugendlichen in der Jugendarbeit des Trägers durch Satzung oder entsprechende Regelung sicherstellen,
5. sich verpflichten, den für die Entscheidung über die Förderung zuständigen Behörden über die Programme, die Teilnehmer und die Finanzierung der zu fördernden Maßnahmen Auskunft zu geben, und
6. sich überwiegend an Teilnehmer wenden, die ihren Wohnsitz in Niedersachsen haben.

**zu 1.)** Träger der Jugendhilfe können nach § 75 SGB VIII als Träger der freien Jugendhilfe anerkannt werden, wenn sie

- (a) auf dem Gebiet der Jugendhilfe im Sinne des § 1 SGB VIII tätig sind
- (b) gemeinnützige Zwecke verfolgen
- (c) aufgrund der fachlichen und personellen Voraussetzungen erwarten lassen, dass sie einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Erfüllung der Aufgaben der Jugendhilfe zu leisten im Stande sind, und
- (d) die Gewähr für eine den Zielen des Grundgesetzes förderliche Arbeit bieten.

**zu (a)** Träger, die auf dem Gebiet der Jugendhilfe tätig sind, verwirklichen das Recht junger Menschen auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit (vgl. § 1 SGB VIII). Offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben verwirklicht das Recht junger Menschen auf ein gelingendes Leben. Dies schließt die Förderung der Entwicklung junger Menschen ein (siehe Seite 66), sowie ihre Erziehung zu einer eigenverantwortlichen (siehe Seite 67) und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit (siehe Seite 66). Somit sind Träger der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben auf dem Gebiet der Jugendarbeit tätig.

**zu (b)** Eine Körperschaft verfolgt gemeinnützige Zwecke, wenn sie darauf gerichtet ist, die Allgemeinheit auf materiellem, geistigem oder sittlichem Gebiet selbstlos zu fördern. Eine Förderung der Allgemeinheit ist nicht gegeben, wenn der Kreis der Personen, denen diese Förderung zugute kommt, fest abgeschlossen ist, zum Beispiel Zugehörigkeit zu einer Familie oder zur Belegschaft eines Unternehmens oder infolge seiner Abgrenzung, insbesondere nach räumlichen und beruflichen Merkmalen, dauernd nur klein sein kann (§ 52 Abs. 1 AO). Als Förderung der Allgemeinheit ist Förderung der Bildung und Erziehung anzuerkennen (§ 52 Abs. 2 AO). Träger offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben fördern die Bildung und Erziehung. Wesentliches Merkmal offener Jugendarbeit ist, dass diese sich nicht an eine fest angeschlossene Gruppe richtet oder abgegrenzt ist (siehe Seite 54). Somit verfolgt ein Träger offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben gemeinnützige Zwecke.

**zu (c)** Damit ein Träger aufgrund der fachlichen und personellen Voraussetzungen erwarten lässt, dass er einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Erfüllung der Aufgaben der Jugendhilfe zu leisten im Stande ist, muss die Durchführung der Maßnahmen fachlich qualifiziertem Personal obliegen (vgl. KUNKEL / STEFFAN 2006 § 74 Rn. 6). Durch die Forderung der Qualifizierung der Fachkräfte und die Aus- und Weiterbildung von Fachkräften und jugendlichen Experten (siehe Seite 65 und 74) lässt ein Träger der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben erwarten, dass er einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Erfüllung der Aufgaben der Jugendhilfe zu leisten im Stande ist.

**zu (d)** Träger, die eine Gewähr für eine den Zielen des Grundgesetzes förderliche Arbeit bieten, verwirklichen die freiheitlich demokratische Grundordnung (FDGo). Diese stellt eine Ordnung auf der Grundlage der Selbstbestimmung des Volkes nach dem Willen der jeweiligen Mehrheit und der Freiheit und Gleichheit da (vgl. KUNKEL / STEFFAN 2006 § 74 Rn. 9). Offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben setzt die freiheitlich demokratische Grundordnung um, indem sie die Selbstbestimmung durch weitestgehende Beteiligung junger Menschen an Entscheidungen umsetzt (siehe Seite 71), den Willen der Mehrheit durch demokratische Entscheidungsfindung zur Grundlage von Entschei-

dungen macht (siehe Seite 71) und die Förderung von Freiheit und Gleichheit zu zentralen Zielen ihrer Arbeit macht (siehe Seite 69). Träger offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben bieten also eine Gewähr für eine den Zielen des Grundgesetzes förderliche Arbeit.

Da Träger der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben sowohl auf dem Gebiet der Jugendhilfe im Sinne von § 1 SGB VIII tätig sind, gemeinnützige Zwecke verfolgen, aufgrund ihrer fachlichen und personellen Voraussetzungen erwarten lassen, dass sie einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Erfüllung der Aufgaben der Jugendhilfe zu leisten im Stande sind und die Gewähr für eine den Zielen des Grundgesetzes förderliche Arbeit bieten, können sie nach § 75 SGB VIII als Träger der freien Jugendhilfe anerkannt werden.

**zu 2.)** Träger der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben führen Veranstaltungen durch, arbeiten langfristig und pädagogisch planmäßig, weil die Förderung junger Menschen in Formen von Angeboten stattfinden, wie Projekten, Gruppen und ähnlichem (siehe Seite 73), langfristig schon deshalb, weil ein Konzept, das auf jugendliche Experten setzt, nicht auf kurze Dauer angelegt werden kann und pädagogisch planmäßig, weil die Fachkräfte den Rahmen aufgrund wissenschaftlicher Forschung und des ethischen Diskurses gemeinsam mit den jungen Menschen weiterentwickeln und die jungen Menschen bei der Ausgestaltung dieses Rahmens beraten und unterstützen (siehe Seite 75).

**zu 3.)** Träger der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben führen die Jugendarbeit durch Personen durch, die für diese Aufgaben insbesondere nach Vorbildung und Werdegang geeignet sind, weil die Arbeit von qualifizierten Fachkräften und ausgebildeten jugendlichen Experten durchgeführt wird (siehe Seite 65 und 74).

**zu 4.)** Ein Träger der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben stellt die Mitbestimmung der Jugendlichen in der Jugendarbeit sicher, weil diese eine der elementaren Ideen zur Förderung junger Menschen und zur Weiterentwicklung der Regeln und Normen darstellt (siehe Seite 71).

Verpflichtet sich ein Träger der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben, den für die Entscheidung über die Förderung zuständigen Behörden über die Programme, die Teilnehmer und die Finanzierung der zu fördernden Maßnahmen Auskunft zu geben und wendet er sich überwiegend an Teilnehmer aus Niedersachsen, so kann ein Träger der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben in Niedersachsen von einem öffentlichen Träger der Jugendhilfe gefördert werden.

## **10.6. Zusammenfassung**

Insgesamt entsteht folgendes Bild von offener Jugendarbeit für ein gelingendes Leben: Es gibt eine Vielzahl von Angeboten, die von jungen Menschen für Gruppen von jungen Menschen gestaltet werden, den so genannten jugendlichen Experten. Diese Angebote sind inhaltlich und in der Ausgestaltung weitgehend den jungen Menschen selber überlassen und werden selbstverantwortlich von diesen durchgeführt.

Eingebettet sind diese Angebote in einen ethischen Rahmen, der auf den Grundsätzen von Freiheit in Gleichheit und dem Recht aller Menschen auf ein gelingendes Leben aufbaut. Dieser Rahmen wird von den jungen Menschen zusammen mit den Fachkräften ständig weiterentwickelt.

Die Fachkräfte selber halten sich meist im Hintergrund. Sie beraten und unterstützen die jungen Menschen und bieten Aus- und Weiterbildungsprogramme an. Außerdem sind sie für den Erhalt der Einrichtung zuständig. Das bedeutet, dass sie als letzte Instanz über die Verwirklichung von Freiheit in Gleichheit und des Rechts aller Menschen auf ein gelingendes Leben wachen, sowie die finanzielle Förderung der Einrichtung und ihre Weiterentwicklung aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse und dem ethisch Diskurs sicherstellen.

Offene Jugendarbeit für ein gelingendes Leben kann einen wichtigen Beitrag zum Gelingen des Lebens junger Menschen leisten, weil sie die Verwirklichung des Rechts eines jeden Menschen auf ein gelingendes Leben als oberstes Ziel hat und so zusammen mit den Ideen von Freiheit in Gleichheit einen Rahmen schaffen kann, den junge Menschen selbstverantwortlich so ausgestalten können, dass er zum Gelingen ihres Lebens möglichst viel beitragen kann.

Das direkte Erleben eines gelingenden Lebens und der Idee von Freiheit in Gleichheit ermöglicht es jungen Menschen, Verantwortung für diese Grundideen zu übernehmen, angefangen bei ihrem eigenen Leben. Durch die Einübung der hierzu benötigten Fähigkeiten im Rahmen der Angebote können sie, unterstützt durch jugendliche Experten und Fachkräfte, dieser Verantwortung gerecht werden.

Das Recht aller Menschen auf ein gelingendes Leben schließt auch das Leben der Fachkräfte mit ein. Dieses wird dadurch umgesetzt, dass ihnen der nötige Freiraum zugestanden wird, ihre Bedürfnisse zu erfüllen und ausreichend positive Gefühle zu erleben.

**Teil IV.**

**Schluss**

Die im Theorieteil dargestellten Erkenntnisse erfüllen mich jetzt, am Ende der Bearbeitungszeit dieser Arbeit, immer noch mit Begeisterung. Denn sie können die Welt verändern. Oder besser: Wir können die Welt verändern. Denn wenn mir eines klar geworden ist, dann das, dass das Gelingen unseres Lebens von uns selbst abhängt, von unserem Entschluss, unsere Bedürfnisse erfüllen und positive Gefühle erfahren zu wollen. Und von unserem Entschluss, diesen Plan ernsthaft in die Tat umzusetzen. Und wir stehen damit nicht allein, wir haben großartige Unterstützung, nämlich uns. Wir selber verstärken unser Bemühen um ein gelingendes Leben, in uns selber findet die Aufwärtsspirale statt, wir selber blühen auf.

Und doch keine Spur von Egoismus, viel mehr müssen wir unseren Egoismus um unser selbst Willen überwinden: Denn gelingendes Leben bedeutet, soziale Bedürfnisse zu erfüllen, es bedeutet, Mitglied in Gruppen zu sein, feste soziale Beziehungen einzugehen, gerecht zu tauschen, fair zu sein, hilfsbereit zu sein. Und es bedeutet aufzublühen, also unsere Öffnung für andere Menschen und ihre Belange, das Entstehen von Hilfsbereitschaft, dass nicht nur uns selber positive Gefühle erfahren lässt, sondern auch unsere Mitmenschen, weil wir ihnen zum Beispiel helfen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, oder weil wir Dankbarkeit in ihnen auslösen, weil wir sie inspirieren und somit zum Gelingen ihres Lebens beitragen können. Und da ist noch mehr: Denn wenn unsere Mitmenschen um uns herum anfangen aufzublühen, so werden sie uns ebenfalls Gutes tun, weil auch sie soziale Bedürfnisse haben, weil auch sie sich für ihre Umwelt öffnen. Die Beziehungen zwischen uns und unseren Mitmenschen blühen auf.

Und da ist noch mehr. Wenn wir uns als Menschen dazu bekennen, dass es uns allen gut gehen soll, das Leben eines jeden von uns gelingen soll, dieses zum Ziel unserer Gesellschaft machen, so heben wir einen alten Widerspruch auf: Den zwischen den Zielen der Gesellschaft und denen der einzelnen Menschen, aus denen sie besteht. Plötzlich werden die Ziele der einzelnen Menschen zu den Zielen der Gesellschaft, die Gesellschaft fördert unser aller Wohlergehen. Wir fördern unser aller Wohlergehen. Und wir tun gut daran, denn dadurch entsteht eine Gesellschaft, die von Hilfsbereitschaft, Gerechtigkeit, gegenseitiger Anerkennung, von Offenheit und einem positiven Lebensgefühl geprägt ist. Unsere Gesellschaft blüht auf.

Soziale Arbeit für ein gelingendes Leben unterstützt uns dabei, dieses Ziel Wirklichkeit werden zu lassen. Am Beispiel der offenen Jugendarbeit für ein gelingendes Leben zeige ich, wie das praktisch gehen kann: Durch Anerkennung des Rechts auf ein gelingendes Leben jedes Menschen als oberstes Ziel unserer Gesellschaft, durch Verwirklichung von Freiheit in Gleichheit, Abbau von Behinderungsmacht und durch die Möglichkeit, Verantwortung für diese Gesellschaft zu übernehmen, und zwar nicht deshalb, weil wir müssen, sondern weil wir wollen. Und durch Geduld: Dadurch, dass wir bei uns anfangen, dass wir anderen Menschen vom gelingenden Leben erzählen, dass wir unsere wachsende Offenheit einsetzen, anderen Menschen auf dem Weg zum Gelingen ihres

Lebens helfen, so sie denn wollen. Dass gelingendes Leben langsam seine Kreise zieht, zunächst kleine Gemeinwesen entstehen, später vielleicht auch größere, vielleicht irgendwann tatsächlich die erträumte Gesellschaft, idealerweise als Weltgesellschaft. Wer weiß?

Damit wird die Revolution des gelingenden Lebens zu einer sanften Revolution. Sie tritt in unser Leben, wenn wir sie hineinlassen, sie schenkt uns ein Lächeln und hilft uns, uns aus unserer selbstverschuldeten Unglücklichkeit zu befreien.

Mit der theoretischen Grundlage erhalten wir dazu ein mächtiges Werkzeug an die Hand, denn es erlaubt uns, bestehende gesellschaftliche Strukturen fundiert zu kritisieren und weiterzuentwickeln. Und es erlaubt uns zu sagen, was wir wollen, und nicht nur, was wir nicht wollen. Und das sogar noch zu begründen. Und so echte Alternativen zu entwickeln. Fragt sich nur, ob das wer hören will. . .

„Meister, welchen Weg soll ich wählen?“ „Nicht den, den Du sollst, sondern den, den Du willst.“

## Literaturverzeichnis

**Abels, Heinz (2007):** Einführung in die Soziologie, Band 1: Der Blick auf die Gesellschaft, 3. Auflage, Wiesbaden

**Bacon, Stephen (2003):** Die Macht der Metaphern. 2. Auflage, Augsburg (Ziel)

**Bohannon, John (2009):** The Theory? Diet Causes Violence. The Lab? Prison. In: Science Magazin vom 25.09.2009, Seite 1614 – 1616.

**Dieterich, Rainer (2004):** Neurophysiologische Grundlagen des Lernens. In: FERSTL, ALEX / SCHETTGEN, PETER / SCHOLZ, MARTIN (Hrsg.): Der Nutzen des Nachklangs - Neue Wege der Transfersicherung bei handlungs- und erfahrungsorientierten Lernprojekten, 1. Auflage, Augsburg (Ziel)

**Drogand-Strud, Michael / Rauw, Regina (2005):** Geschlechterbezogene Pädagogik in der offenen Jugendarbeit. In: DEINET, ULRICH / STURZENHECKER, BENEDIKT (Hrsg.): Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit, Seite 167 – 180, 3. völlig überarbeitete und erweiterte Auflage, Wiesbaden (Verlag für Sozialwissenschaften)

**Engelke, Ernst (1998):** Theorien der Sozialen Arbeit: Eine Einführung, unbekannt Auflage, Freiburg im Breisgau (Lambertus)

**Fend, Helmut (2009):** Wie das Leben gelingt und wie es so spielt - Lebensbewältigung im frühen Erwachsenenalter. In: FEND, HELMUT / BERGER, FRED / GROB, URS (Hrsg.): Lebensverläufe, Lebensbewältigung, Lebensglück: Ergebnisse der Life-Studie, Seite 449 – 479, 1. Auflage, Wiesbaden (Verlag für Sozialwissenschaften)

**Fredrickson, Barbara L. (2009):** Positivity: Groundbreaking reserach reveals how to embrace the hidden strength of positiv emotions, overcome negativity, and thrive. 1. Auflage, New York (Crown Publishers)

**Gilsdorf, Rüdiger / Kistner, Günter (2006a):** Kooperative Abenteuer-spiele 1, 15. Auflage, Seelze (Kallmeyer)

**Gilsdorf, Rüdiger / Kistner, Günter (2006b):** Kooperative Abenteuer-spiele 2, 5. Auflage, Seelze (Kallmeyer)

**Grob, Alexander / Jaschinski, Uta (2003):** Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters, 1. Auflage, Weinheim, Basel, Berlin (Beltz)

**Hubweber, Norbert (2005):** Die finanzielle Förderung Offener Kinder- und Jugendeinrichtungen. In: DEINET, ULRICH / STURZENHECKER, BENEDIKT (Hrsg.): Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit, Seite 445 – 452, 3. völlig überarbeitete und erweiterte Auflage, Wiesbaden (Verlag für Sozialwissenschaften)

**Jordan, Erwin (2008):** Jugendarbeit. In: KREFT, DIETER / MIELENZ, INGRID (Hrsg.): Wörterbuch Soziale Arbeit - Aufgaben, Praxisfelder, Begriffe und Methoden der Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Seite 458 – 462, 6. überarbeitete und aktualisierte Auflage, Weinheim und München (Juventa)

**Kalff, Michael (2001):** Handbuch zur Natur- und Umweltpädagogik: Theoretische Grundlegung und praktische Anleitung für ein tieferes Mitweltverständnis, 3. Auflage, Tübingen

**König, Eckard / Zedler, Peter (2002):** Theorie der Erziehungswissenschaft: Einführung in Grundlagen, Methoden und praktische Konsequenzen, 2. Auflage, Weinheim und Basel (UTB)

**Krüger, Rolf (2007):** Organisation und Finanzierung freier Träger der Sozialarbeit, 2. überarbeitete Auflage, Berlin (Lehmanns Media)

**Kunkel, Peter-Christian / Steffan, Ralf (2006):** Kommentar zu § 11 SGB VIII. In: KUNKEL, PETER-CHRISTIAN (Hrsg.): Sozialgesetzbuch VIII, Seite 174 – 181, 3. Auflage, Baden-Baden (Nomos)

**Kunkel, Peter-Christian / Steffan, Ralf (2006):** Kommentar zu § 74 SGB VIII. In: KUNKEL, PETER-CHRISTIAN (Hrsg.): Sozialgesetzbuch VIII, Seite 785 – 807, 3. Auflage, Baden-Baden (Nomos)

**Mead, George Herbert (1980):** Geist, Identität und Gesellschaft aus der Sicht des Sozialbehaviorismus, 4. Auflage, Frankfurt am Main (Suhrkamp)

**Metzger, Jochen (2009):** Wie (und warum) wir aufblühen. In: Psychologie Heute, Ausgabe November 2009, Seite 20 – 26, Weinheim (Beltz)

**Mietzel, Gerd (2004):** Wege in die Entwicklungspsychologie: Kindheit und Jugend, 4., vollständig überarbeitete Auflage, Weinheim (Beltz)

**Nörber, Martin (2005):** Peer Education als konzeptionelle Grundlage in der offenen Kinder- und Jugendarbeit. In: DEINET, ULRICH / STURZENHECKER, BENEDIKT (Hrsg.): Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit, Seite 262 – 267, 3. völlig überarbeitete und erweiterte Auflage, Wiesbaden (Verlag für Sozialwissenschaften)

**Obrecht, Werner (2009):** Was braucht der Mensch? Grundlagen einer biopsychosozioökulturellen Theorie menschlicher Bedürfnisse und ihre Bedeutung für eine erklärende Theorie sozialer Probleme. Unveröffentlicht, noch in Arbeit, Bearbeitungsstand 07.12.2009

- Oerter, Rolf / Dreher, Eva (2002):** Jugendalter. In: OERTER, ROLF / MONTADA, LEO (Hrsg.): Entwicklungspsychologie, Seite 258 – 318, 5., vollständig überarbeitete Auflage, Weinheim, Basel, Berlin (Beltz)
- Rosenberg, Marshall B. (2003):** Nonviolent Communication: A language of life. 2. Auflage, Encinitas, CA (PuddleDancer Press)
- Rosenberg, Marshall B. (2007):** Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. 7. Auflage, Paderborn (Junfermann)
- Rousseau, Jean-Jacques (1977):** Vom Gesellschaftsvertrag. In: ROUSSEAU, JEAN-JACQUES: Politische Schriften Band 1, Paderborn
- Schröder, Achim (2005):** Jugendliche. In: DEINET, ULRICH / STURZENHECKER, BENEDIKT (Hrsg.): Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit, Seite 89 – 96, 3. völlig überarbeitete und erweiterte Auflage, Wiesbaden (Verlag für Sozialwissenschaften)
- Schwaabe, Christian (2007):** Politische Theorie 2: Von Rousseau bis Rawls. 1. Auflage, Paderborn (W. Fink / UTB)
- Selye, Hans (1988):** Stress: Bewältigung und Lebensgewinn. 2. Auflage, München, Zürich (Piper)
- Senninger, Tom (2000):** Abenteuer leiten, in Abenteuern lernen, unbekannte Auflage, Münster (Ökotopia)
- Simon, Fritz B. (2006):** Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus, 1. Auflage, Heidelberg (Carl-Auer)
- Simon, Fritz B. (2008):** Einführung in Systemtheorie und Konstruktivismus, 2. Auflage, Heidelberg (Carl-Auer)
- Staub-Bernasconi, Silvia (2007):** Soziale Arbeit als Handlungswissenschaft, 1. Auflage, Bern, Stuttgart und Wien (Haupt)
- Struck, Jutta (2006):** Kommentar zu §11 SGB VIII. In: WIESNER, REINHARD (Hrsg.): SGB VIII, Seite 203 – 211, 3. Auflage, München (C.H. Beck)
- Wabnitz, Reinhard Joachim (2006):** Kommentar zu § 80 SGB VIII. In: KUNKEL, PETER-CHRISTIAN (Hrsg.): Sozialgesetzbuch VIII, Seite 873 – 880, 3. Auflage, Baden-Baden (Nomos)
- Wiesner, Reinhard (2006):** Kommentar zu § 74 SGB VIII. In: WIESNER, REINHARD (Hrsg.): Kommentar zum SGB VIII, 3. völlig überarbeitete Auflage, München (Beck)

**Teil V.**

**Anhang**

## A. Erklärung

Hiermit versichere ich, dass

- die Arbeit - bei einer Gruppenarbeit den entsprechend gekennzeichneten Teil der Arbeit - selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt wurden,
- alle Stellen der Arbeit, die wortwörtlich oder sinngemäß aus anderen Quellen übernommen als solche kenntlich gemacht wurden und
- die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegt wurde.

.....  
(Datum und Unterschrift)