



Ernst-Dieter Lantermann u.a.: **Selbstsorge in unsicheren Zeiten.** Resignieren oder gestalten. Weinheim: Beltz, 2009. 190 S. € 31,- [A] ISBN 978-3-621-27620-7

*Rezensiert von Hans Holzinger*

*Aktuelle Bücher zu Partizipation und Governance, vorgestellt im Auftrag des österreichischen Lebensministeriums für [www.partizipation.at](http://www.partizipation.at)*

### **Mit der Unsicherheit wächst der Bedarf an Krisenbewältigungsstrategien**

„Gewissheit ist zu einem knappen Gut, Ungewissheit zur alltäglichen Erfahrung geworden.“ Mit diesem Befund eröffnet das PsychologInnenteam der Universität Kassel um Ernst-Dieter Lantermann seine empirische Studie über den Umgang mit Unsicherheit. Die relativ stabilen Lebensorientierungen früherer moderner Gesellschaften können „Gesellschaften im Zeitalter des globalen Wandels“ nicht mehr leisten. Die Welt erscheine heute „weniger kontrollierbar und beeinflussbar, sie ist ungewisser, unbestimmter geworden, ihre Entwicklungen sind kaum vorhersehbar, Wirkungs- und Folgenetze nur in Grenzen berechenbar“, so die Überzeugung der AutorInnen. Angesichts dieser „fundamentalen Unwägbarkeit und Unbestimmtheit seiner Lebenslage“ könne sich der moderne Mensch nur auf sich selbst verlassen, so die zweite These. Dieser folgt in logischer Konsequenz das dritte und zentrale Postulat, nämlich dass eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit den modernen Lebensumständen „ein hohes Maß an Selbstsorge“ erfordere. Notwendig sei ein Bündel von Kompetenzen und Strategien der Lebensführung, die mit Aspekten wie „auf sich selber achten“, „um sich selber kümmern“ oder „Sorgfalt im Umgang mit sich selbst“ sowie mit dem Anspruch auf eigenverantwortliches, selbstbestimmtes Handeln verknüpft seien (alle Zitate S. 9ff).

### **Bürgerschaftliches Engagement gilt als Teil der Selbstsorge**

Vier Bereiche machen die AutorInnen für das „Lernziel Selbstsorge“ aus, die sie in den im Buch ausführlich dargestellten Untersuchungen (Telefoninterviews) erhoben haben: 1.) Die Aneignung nicht nur von Qualifikationen, die den Umgang mit bekannten Anforderungen ermöglichen, sondern auch von Kompetenzen, die das „zuvor nicht Bekannte, Unbestimmte und sich Verändernde“ meistern lassen. 2.) Selbstpflege in „ihren verschiedenen Facetten“ vom eigenen Körper über die Kleidung bis hin zur Wohnung. 3.) Die Pflege sozialer Beziehungen. 4.) Das mag überraschen: Die Bereitschaft, sich bürgerschaftlich zu engagieren. Sich für eine „Verbesserung der Lebensverhältnisse für sich und andere einzusetzen, Parteien, Gewerkschaften, Kirchen, Bürgerinitiativen, Vereine und andere Initiativen zu unterstützen“ (S. 12), wird als wichtiges Moment der Selbstsorge bezeichnet.

### **Das Gefühl der gesellschaftlichen Inklusion erhöht die Problembewältigungskompetenz**

Externe Ressourcen wie Zugang zu Bildung, Einkommen, eine intakte Partnerschaft werden als wichtig erachtet, sie stünden jedoch in Wechselwirkung mit internen Ressourcen wie Ungewissheitstoleranz, Risikobereitschaft, Ziel- und Handlungsorientierung, Zukunftsvertrauen sowie Selbstregulation, was etwa die Fähigkeit meint, negative Emotionslagen aktiv beeinflussen zu können. Soziale Kompetenzen werden schließlich beschrieben als „Repertoire an Kenntnissen, Strategien und

Fähigkeiten, Beziehungen zu anderen Menschen anknüpfen, aufrechterhalten und befriedigend gestalten zu können“ (S. 16). Auffallend dabei ist, dass Menschen schwierige Lebenslagen besser meistern, wenn sie sich sozial integriert fühlen. Anders gesagt: Soziale Exklusion mindert die Fähigkeit, Probleme aktiv und konstruktiv zu bewältigen. Denn: „Erst das Gefühl, gesellschaftlich ausgeschlossen zu sein, das Gefühl, dass es auf einen in der Gesellschaft nicht mehr ankommt, keinen Ort im gesellschaftlichen Ganzen zu erkennen, dem man sich zugehörig fühlt, lässt die Wahrscheinlichkeit von Selbstvernachlässigung und einer Etablierung passiver, erdulgender Formen der Bewältigung unsicherer, prekärer Lebenslagen deutlich ansteigen.“ (S. 18)

Soziale Integration, bürgerschaftliches Engagement sowie Partizipation tragen somit wesentlich dazu bei, dass Menschen auch mit schwierigen Lebenslagen besser umgehen können. Dies macht die finanzielle Absicherung durch entsprechende Sicherheitsleistungen nicht obsolet, zeigt aber, dass diese allein nicht ausreichen, um konstruktive Krisenbewältigungsstrategien zu entwickeln. Ein weiteres wichtiges Argument für eine partizipative Gesellschaftsorientierung!

#### ZITIERT

„Eng mit Selbstsorge verbunden ist die Bereitschaft, sich im gesellschaftlichen zu engagieren, für eine Verbesserung der Lebensverhältnisse für sich und andere einzusetzen, Parteien, Gewerkschaften, Kirchen, Bürgerinitiativen, vereine und andere Initiativen zu unterstützen.“ (S. 12)

„Wem es gelingt, trotz faktischen Ausschlusses von externen Ressourcen sich weiterhin als gesellschaftlich inkludiert zu definieren, sich im gesellschaftlichen Ganzen aufgehoben und verortet zu sehen, dem gelingt es auch eher als anderen in gleicher prekärer Lage, sich als Agent seines Lebens zu behaupten, nicht aufzugeben, sondern seine internen Ressourcen zweckdienlich zu nutzen, sich sozial einzumischen, zu pflegen und aktive Strategien der Unsicherheitsbewältigung zu entwickeln.“ (S. 18f)



Mehr Rezensionen finden Sie in **PRO ZUKUNFT**, dem seit 1986 von der Robert-Jungk-Bibliothek herausgegeben „Navigator durch die aktuellen Zukunftspublikationen“ mit jeweils ca. 50 vorgestellten Neuerscheinungen.