

gewagt

LEBENS Kunst

Die Kunst, den Widrigkeiten
des Lebens zu trotzen und
sein Potenzial zu entfalten

EIN INTERVIEW MIT DEM ARBEITSPSYCHOLOGEN MICHAEL GSCHWIND

Wie geht Lebenskunst?

«Lebenskunst: die Kunst, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen» – so lautet der Titel eines Kurses, den der Arbeitspsychologe Michael Francesco Gschwind an der Volkshochschule beider Basel anbietet. Im Interview diskutieren wir mit ihm darüber, was ein gelingendes Leben ausmacht und was es dazu braucht.

Herr Gschwind, was verstehen Sie unter dem Begriff Lebenskunst?

Kunst, weil die Art und Weise, wie ich mit meinem Leben umgehe, ein kreativer Akt ist, Handwerk, weil ich Lebenskunst auch lernen kann.

MICHAEL FRANCESCO GSCHWIND

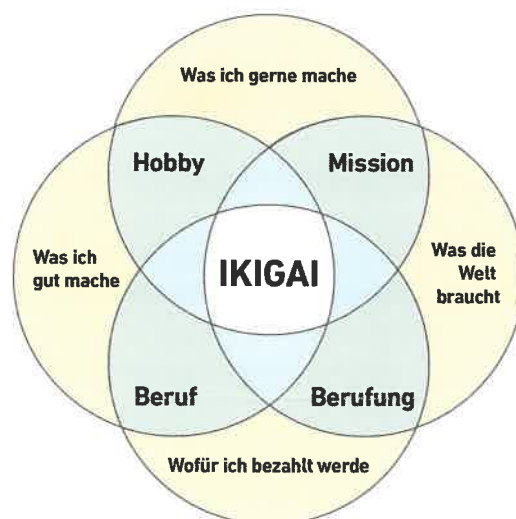
«Lebenskunst, also die Kunst, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen, beinhaltet sowohl Kunst als auch Handwerk.»

Dann liegt mein Lebensglück allein in meiner Hand?

Nicht ganz. Für unser Glücksempfinden ist zu 50 Prozent unsere genetische Disposition verantwortlich, zu 10 Prozent sind es die Lebensumstände und zu erstaunlichen 40 Prozent können wir selbst aktiv Einfluss darauf nehmen. Zu dieser Erkenntnis kommt die renommierte amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky. Wir können unser persönliches Wohlbefinden somit durch unsere Einstellung, Denkhaltung und unsere Verhaltensweisen wesentlich beeinflussen.

Was sagt die zeitgenössische Philosophie zur Lebenskunst?

Da gibt es natürlich verschiedene Auffassungen, etwa diejenige des Lebensphilosophen Wilhelm Schmid (*26. April 1953), der darüber auch ein Buch geschrieben hat. Lebenskunst sieht er nicht im leichten Leben, sondern in einer reflektierten, selbstbestimmten und gekonnten Lebensführung. Er ist überzeugt, dass das Leben einen Sinn hat, und diesen sieht er nicht einfach im Glücklichein, sondern Sinn hat seiner Ansicht nach fundamental mit Beziehungen zu tun, und damit mit Liebe. Die Liebe in der Familie und zwischen Freunden, die Liebe zu Tieren und zur Natur, zur Kunst oder zur Kultur. Lebenskunst ist für ihn letztlich Beziehungspflege.



Es gibt nicht nur eine Philosophie der Lebenskunst, sondern auch die Psychologie beschäftigt sich damit, wie sich ein gutes Leben führen lässt und wie Glück und Wohlbefinden entstehen. Können Sie uns darüber etwas sagen?

Wichtig sind hier die Studien der renommierten Psychologen Martin Seligman und Christopher Peterson. Sie haben herausgefunden, dass es bestimmte Charaktereigenschaften gibt, die mit mehr Lebenszufriedenheit einhergehen: Bindungsfähigkeit, Dankbarkeit, Enthusiasmus und Tatendrang, Hoffnung und Neugier. Wer seine Charakterstärken intensiv nutzt, ist glücklicher. Nur schon seine eigene Stärken einfach zu kennen, macht zufriedener. Zudem lässt sich ihr Einsatz im Alltag trainieren.

Und wie weiss ich, welche Stärken ich habe?

Beispielsweise hilft es, sich einfach darauf zu besinnen, welche Tätigkeiten einem liegen und was einem im Leben grundsätzlich Spass macht. Dabei hilft oft auch der Blick in die Vergangenheit. Womit hat man gern und besonders viel Zeit verbracht, und in welchen Bereichen hat man sich fühlbar weiterentwickelt? Die Universität Zürich stellt auf dem Portal **> www.charakterstaerken.org** kostenlos Online-tools zur Verfügung, damit Interessierte mehr über sich und ihre positiven Eigenschaften lernen können.

Weshalb ist es so wichtig, einen Lebenssinn zu erkennen?

Ist jemand davon überzeugt, dass das eigene Leben eine Bedeutung hat, entwickelt er oder sie mehr Selbstbewusstsein, ist extrovertierter und hat das Gefühl, die Kontrolle über sein Leben zu haben. Damit gehen zumeist Wohlbefinden, eine positive Entwicklung, mehr Glück und eine grössere psychologische Stärke einher. Unser Leben erscheint uns dann sinnvoll, wenn es uns gelingt, in unserem persönlichen Umfeld etwas Positives zu bewirken. Ein solch positives Wirken gründet auf dem, was wir können, was wir gerne tun und wollen und was für uns einen Lebenswert darstellt. Sinn im eigenen Leben sehen Menschen, die sich Ziele setzen und diese Ziele in Zusammenhang mit etwas Grösserem sehen. Das Streben danach wird als wertvoll und erfüllend beurteilt.

ZUR PERSON:

MICHAEL FRANCESCO GSCHWIND

lic. phil. Fachpsychologe für Coaching-Psychologie FSP, Coach SSCP, arbeitet als Arbeitspsychologe in der **mfgschwind human consulting** mit den Schwerpunkten Career-Coaching, Führungskräfteentwicklung, und Teamentwicklung. Eines seiner Steckenpferde ist das Thema Lebenskunst.

Weitere Informationen über Michael Francesco Gschwind finden Sie unter:

> www.mfgschwind.ch

Die Beantwortung der Sinnfrage gehört also zur Lebenskunst dazu?

Ja, es ist sehr hilfreich. In Japan nennt man dies «Ikigai» – «das, wofür es sich zu leben lohnt». Für den Neurowissenschaftler Ken Mogi (*1962) ist Ikigai der Grund, morgens aufzustehen. Er hat darüber ein Buch geschrieben, das in vielen Ländern ein Bestseller ist: «Ikigai: die japanische Lebenskunst». Anhand von inspirierenden Lebensgeschichten zeigt er auf, wie es möglich ist, dass jeder «sein» und jede «ihr» Ikigai findet. Die fünf Säulen des Ikigai sind: «Klein anfangen», «Loslassen lernen», «Harmonie und Nachhaltigkeit leben», «Die Freude an kleinen Dingen entdecken» und «Im Hier und Jetzt sein». Das macht Ikigai aus.

MICHAEL FRANCESCO GSCHWIND

«Achtsamkeit bedeutet absichtlich, im gegenwärtigen Moment und wertfrei aufmerksam zu sein.»

Im Hier und Jetzt sein könnte man auch mit Achtsamkeit übersetzen?

Ja, genau.

Was ist Achtsamkeit überhaupt? Inwiefern trägt sie zur Lebensqualität bei?

Immer mehr Studien zeigen: Achtsamkeit senkt unseren Stresslevel, verbessert unsere geistige Gesundheit, das Immunsystem und hat einen positiven Einfluss auf die kognitive Flexibilität und das Arbeitsgedächtnis. Dadurch werden wir ruhiger und gelassener und gewinnen eine neue Perspektive.

Oft denken wir, mehr Geld würde unser Wohlbefinden steigern.

Es gibt einen Grundlevel von Zufriedenheit. Man weiss das von Lottomillionären. Nach einem emotionalen Hoch, das etwa ein Jahr dauert, kehren sie wieder zum Normallevel der Zufriedenheit zurück. Man nennt diesen Sachverhalt Easterlin-Paradox: Wenn

die Grundbedürfnisse gestillt sind, führt zusätzlicher Wohlstand nicht zu mehr Glück. Sobald Menschen die Armutsgrenze hinter sich gelassen und sich einen finanziellen Puffer erarbeitet haben, bestimmen andere Faktoren als Geld, ob sie ein gutes Leben hinbekommen oder nicht. Mehr Geld kann durchaus glücklich machen, aber nur bis zu einer gewissen Grenze.

Sie arbeiten als Arbeitspsychologe im Kontext Mensch und Arbeit. Zudem befassen Sie sich mit Teamentwicklung, Organisationsentwicklung, Coachings für Einzelpersonen und Führungspersonen. Was ist Ihr Anliegen?

Die Arbeitszufriedenheit und das Bedürfnis, ein gutes Leben zu führen, sind sehr nahe beieinander, und ich befasse mich mit beiden Themen.

Ich möchte meinen Klient:innen dabei helfen, ihre Stärken zu erkennen und im Leben einzusetzen. Manchmal gehört dazu auch der Mut, beispielsweise den Arbeitsplatz zu wechseln und sich einen neuen Job zu suchen. In die Bewegung gehen, das ist ein Motto von mir.

Wie kann das gelingen?

Beispielsweise indem wir würdigen, was wir bereits geschafft haben, statt uns allein darauf zu konzentrieren, was wir alles noch erreichen sollten.

Kontrolle über die eigenen Handlungsspielräume zurückerlangen, das ist wichtig. Sich fragen: Was kann ich tun? Wo liegt mein Einfluss? Wie kann ich intervenieren, damit sich meine Situation verbessert?

MICHAEL FRANCESCO GSCHWIND

«Sich nicht passiv irgendeiner Einwirkung aussetzen, sondern das Ruder selbst in die Hand nehmen.»

Ich trage die Verantwortung für mein Leben, niemand sonst. Und deshalb bin ich imstande, Veränderungen zu bewirken.

Wie schaffen Sie es, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen?

Indem ich das tue, was ich gut kann und gerne mache, zum Beispiel diese Kurse an der Volkshochschule. Indem ich mich mit Themen beschäftige, die mich interessieren und berühren. Und mit den Menschen in Kontakt bleibe, mich mit ihnen austausche und diskutiere. Es ist mir wichtig, dass es mir gut geht.

Massvoll leben, essen, trinken. Ich mache jeden Morgen Gymnastik. Das gibt mir ein gutes Gefühl. Als Selbstständigerwerbender kann ich bis zu einem gewissen Grad mein Leben und meine Arbeit frei gestalten. Wichtig ist mir: Pausen machen, an die frische Luft gehen, mir eine Kaffeepause gönnen, mich mit Menschen treffen, mich sozial engagieren. Es ist nicht alles so getaktet, dass es nur die Arbeit gibt. Ich erlaube mir gewisse Freiheiten. Sich etwas erlauben, das ist etwas Wichtiges, gerade für Schweizer:innen.

Wenden Sie für sich selbst auch Konzepte aus der Psychologie an?

Ja, zweifellos. Komponenten aus dem Ikigai-Modell oder aus dem PERMA-Konzept von Martin Seligman helfen mir. PERMA ist ein Akronym mit fünf Buchstaben. Jedem der Buchstaben kommt eine Bedeutung zu:

- P steht für Positive Emotions (gute Gefühle, Spass)
- E für Engagement (Beschäftigung, Motivation)
- R für Relationships (Beziehungen)
- M für Meaning (Sinn, Sinnhaftigkeit)
- A für Accomplishment (Zielerreichung)

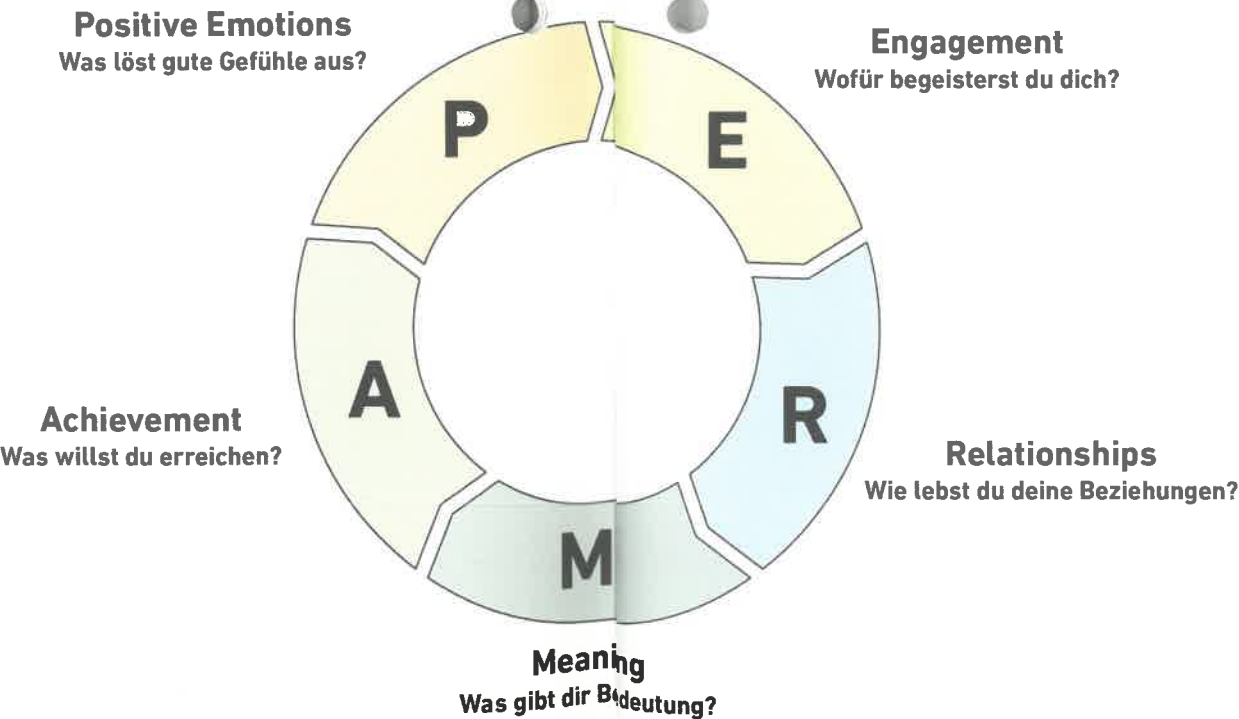
Wenn wir diese Komponenten in unserer Lebensführung beachten und praktizieren, haben wir eine gute Grundlage geschaffen für ein «Aufblühen».

Gibt es spezifische Übungen, welche die Lebenszufriedenheit fördern?

Ja, ganz viele.

- Indem ich meinen Fokus auf das Positive verschiebe und jeden Tag drei positive Ereignisse aufschreibe
- Indem ich Dankbarkeit zeige und mir überlege, bei wem ich mich schon lange bedanken wollte
- Indem ich meine Stärken und Talente bewusst einsetze, indem ich mir überlege, wie ich in Erinnerung bleiben möchte, welche Beiträge zum guten Leben ich geleistet haben möchte
- Indem ich Beziehungen pflege, ausbaue oder neue knüpfe
- Indem ich neugierig und offen bleibe
- Indem ich über meine Lebensziele reflektiere und sie aufschreibe

Interview: Esther Wyler



KARL HEINZ NUBER: Als erfolgreicher «unverletzlicher» Manager kam ich mit dieser Einrichtung nie in Berührung. Durch eine schwere Lebenskrise habe ich mich selbst nach Wil einweisen lassen, denn ich sah kein Licht mehr am Horizont. Im Rahmen meiner Stabilisierung hatte ich mich ins Living Museum eingeschrieben. Ich hatte bisher nichts mit Kunst am Hut, ausser dass ich gemeinsam mit meiner Frau früher «Pop-Art»-Kunst gesammelt hatte.

KARL HEINZ NUBER

«Ich bin mit Stift und Pinsel gegen meine Lebenskrise und Depression vorgegangen.»

Ich bin praktisch mit Stift und Pinsel gegen meine Depressionen und meine Lebenskrise vorgegangen. Mit den unterschiedlichen Mitteln der bildenden Kunst – etwa Malen, Zeichnen, Modellieren oder

Fotografieren – habe ich versucht, meine Gedanken, Gefühle und Erinnerungen auszudrücken, meine «unbekannte Seite der Kreativität» zu entdecken und meine sinnliche Wahrnehmung zu schulen. Das hat mir geholfen, meine unheilbare Erkrankung anzunehmen.

MELINA HÖFLE: Ja, es kann ein Rückzugsort sein, wo man sein darf, wie man ist. Zu erleben, wie man Zugang zur Kunst findet, hat meinen Selbstwert enorm gesteigert.

DANIEL FUST: Auf jeden Fall! Ich habe das letzte Mal in der Schule mit Ton gearbeitet. Das war vor über 40 Jahren! Ich habe hier also eine sehr alte Liebe wiederentdeckt! Ein grosses Glück für mich!

Haben Menschen, die aus psychischen Gründen stärker herausgefordert sind, einen besonderen Zugang zur Kunst?

KARL HEINZ NUBER: Kunst ist ein individuelles Ausdrucksmittel. Keine Medikation oder Therapie bewirkt dasselbe wie kreatives Schaffen. Ich glaube



Für Melina Höfle ist das Living Museum ein Rückzugsort, ein Wohlfühlort.



Um die 100 Kilo Ton hat Daniel Fust bereits verarbeitet. In der Tagesklinik der St. Galler Psychiatrie ist er seit seiner Schulzeit zum ersten Mal wieder in Berührung mit Ton gekommen und hat dabei seine grosse Leidenschaft entdeckt.

kaum, dass Menschen, die psychisch stärker herausgefordert sind, einen besonderen Zugang zur Kunst haben. Es ist meines Erachtens die hoch ausgeprägte Sensibilität und Sensitivität, die diese Menschen vorweisen. Um sich ausdrücken zu können, benötigen sie Freiräume, wo sie sich selbst sein können.

DANIEL FUST: Dort, wo man mit Worten nicht weiterkommt, lassen sich Dinge vielleicht besser in einem kreativen Prozess verarbeiten. Für mich ist das Arbeiten mit Ton ein zutiefst beglückendes und befreiendes Erlebnis.

DANIEL FUST

«Für mich ist das Arbeiten mit Ton ein zutiefst beglückendes und befreiendes Erlebnis.»

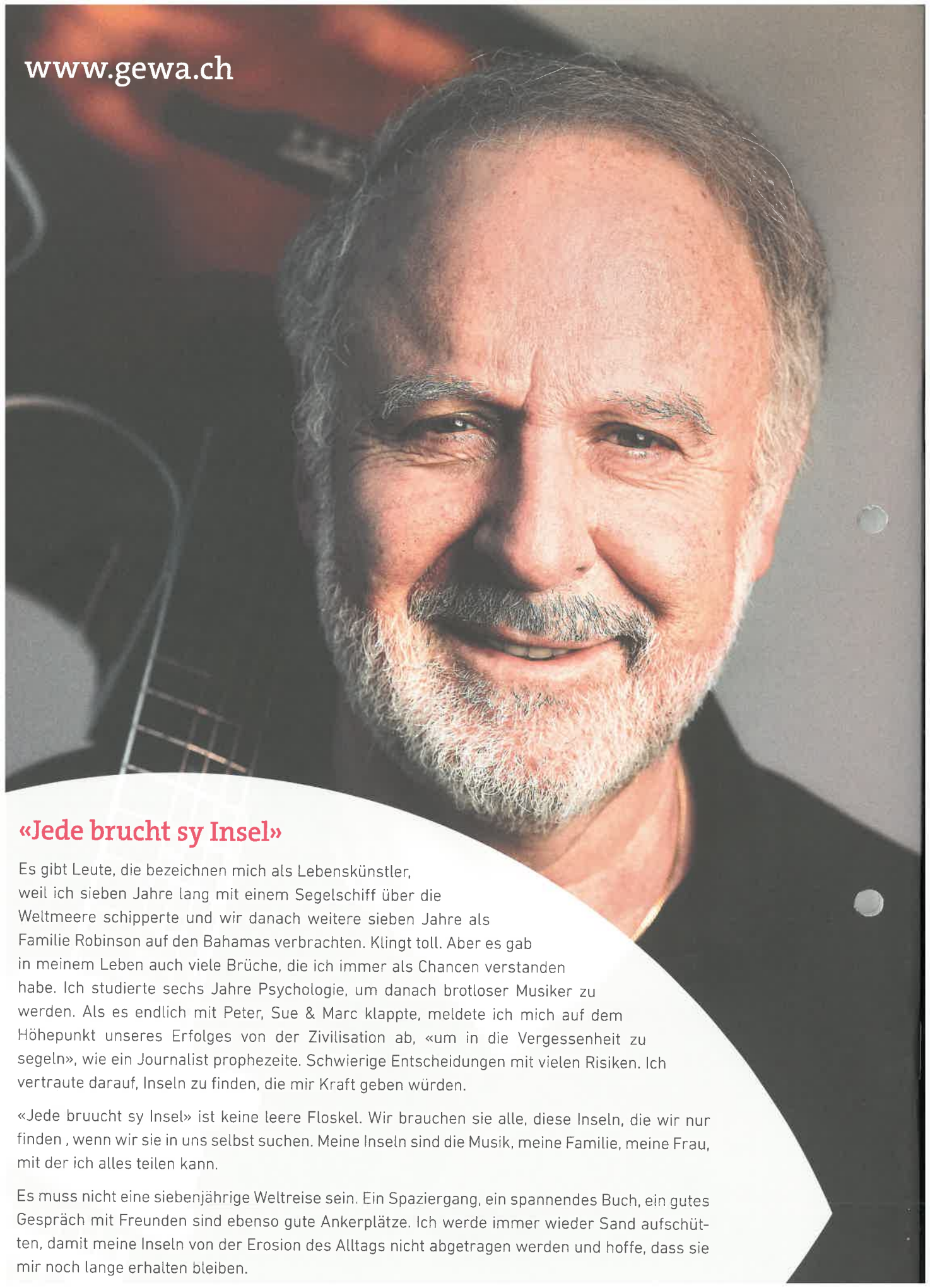
ROSE EHEMANN: Ja, Studien haben nachgewiesen, dass Menschen, die aus psychischen Gründen besonders herausgefordert sind, eine grössere Kreativität besitzen. Symptome psychischer Erkrankungen und moderne Kunst überschneiden sich in bestimmten Bereichen. Wir können das jeden Tag im Living Museum sehen, hören und spüren.

Wieso hat die Kunst eine heilende Wirkung?

CORINA SCHLEUNIGER: Vielen Menschen fällt es schwer, über ihre Nöte zu sprechen. Die seelische Last ist gross. Male ich, vergesse ich. Dann bin ich eins mit meinen Bildern. Dieses Gefühl ist wohltuend, heilsam. Ich fühle mich frei und schwerelos. Ein Gefühl, das ich zuvor noch nie erlebt habe. Überall dort, wo mir die Worte fehlen, kann ich mich durch meine Kunst ausdrücken. Jedes Bild und jede Schnitzerei hat eine Geschichte, jedes Symbol hat eine Bedeutung. Ich male meine Wünsche, Träume und Sorgen. Die Kunst unterstützt mich im Prozess, gesund zu werden.

KARL HEINZ NUBER: Es ist nicht allein die Kunst, die eine «heilende» Wirkung hat. Es ist das Gesamtpaket des Living Museums, angefangen bei den unterstützenden Mitarbeiter:innen, der einzigartigen Atmosphäre, dem Austausch mit Personen mit ähnlichem Schicksal, der spannenden Hintergrund-Livemusik. Man hilft sich gegenseitig, man akzeptiert sich gegenseitig, ich bin im Living Museum einfach der Karl Heinz, niemand hat Erwartungen an mich, ich kann mich gänzlich auf die Kunst und damit auf die «Gesundung» – ich habe zwar unheilbaren Krebs –, auf das Wesentliche konzentrieren.

ROSE EHEMANN: Das Kunstschaffen wirkt heilsam auf den verschiedensten Ebenen und bei jeder Person sehr unterschiedlich. Es hat das Potenzial, Unausprechliches, Unaushaltbares

A close-up portrait of a middle-aged man with a grey beard and mustache, smiling warmly. He has dark hair with some grey at the temples. In the background, the neck and strings of an acoustic guitar are visible, slightly out of focus. The lighting is soft, highlighting his facial features.

«Jede brucht sy Insel»

Es gibt Leute, die bezeichnen mich als Lebenskünstler, weil ich sieben Jahre lang mit einem Segelschiff über die Weltmeere schipperte und wir danach weitere sieben Jahre als Familie Robinson auf den Bahamas verbrachten. Klingt toll. Aber es gab in meinem Leben auch viele Brüche, die ich immer als Chancen verstanden habe. Ich studierte sechs Jahre Psychologie, um danach brotloser Musiker zu werden. Als es endlich mit Peter, Sue & Marc klappte, meldete ich mich auf dem Höhepunkt unseres Erfolges von der Zivilisation ab, «um in die Vergessenheit zu segeln», wie ein Journalist prophezeite. Schwierige Entscheidungen mit vielen Risiken. Ich vertraute darauf, Inseln zu finden, die mir Kraft geben würden.

«Jede brucht sy Insel» ist keine leere Floskel. Wir brauchen sie alle, diese Inseln, die wir nur finden, wenn wir sie in uns selbst suchen. Meine Inseln sind die Musik, meine Familie, meine Frau, mit der ich alles teilen kann.

Es muss nicht eine siebenjährige Weltreise sein. Ein Spaziergang, ein spannendes Buch, ein gutes Gespräch mit Freunden sind ebenso gute Ankerplätze. Ich werde immer wieder Sand aufschütten, damit meine Inseln von der Erosion des Alltags nicht abgetragen werden und hoffe, dass sie mir noch lange erhalten bleiben.