

# Beitrag zu einer gelingenderen Lebensführung

## Selbstsorge und Selbstfreundschaft

Das menschliche Leben in der heutigen komplexen Welt erfordert weit mehr als in früheren Zeiten eine aktive Gestaltung (vgl. Staats und Schwering 2025). Besonders wichtig für eine gelingende Lebensführung sind dabei zwei Schlüsselfaktoren: Selbstsorge und Selbstfreundschaft. Beides ist entscheidend, um ein stabiles und resilientes Selbst zu entwickeln – eine Fähigkeit, die besonders für Menschen in anspruchsvollen Berufen wie der Sozialen Arbeit von großer Bedeutung ist. Doch wie lässt sich dieses stabile Selbst durch Selbstfreundschaft konkret aufbauen? Wie sieht die praktische Arbeit am Selbst aus? Und welche positiven Veränderungen treten ein, wenn wir uns mit uns selbst in Einklang bringen? Dieser Leitfaden zeigt, wie eine bewusster und gesündere Lebensführung gelingen kann.



Foto: vga/jic, iStock

Zur Ausbildung eines stabilen Kernselbst tragen insbesondere auch die wichtigsten Beziehungen im eigenen Leben bei.

## Lebenskunst, Selbstsorge und Lebensführung

Menschliches Leben lebt sich nicht von selbst, sondern muss – besonders in modernen Zeiten – aktiv geführt werden. Eine gelingende Lebensführung zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass auf die Herausforderungen des Lebens flexibel eingegangen werden kann, um diese zu bewältigen. Schon in der antiken Lebenskunst wurden Fragen behandelt, wie eine innere Stabilität erreicht werden kann, die einen durch die Widrigkeiten des Lebens trägt. Dass sich dieser Brückenschlag bis in die Antike in der Sozialen Arbeit wiederfindet, verwundert nur auf den ersten Blick. Schon zu Beginn moderner Sozialer Arbeit finden sich vielfache Bezüge zur Lebensführung (Lambers 2023, S. 363–366). Alice Salomon drückt dies in der schönen Umschreibung

aus, Soziale Arbeit sei die Kunst, das Leben zu lehren, und beschreibt das Leben selbst als die schwierigste Kunst (vgl. Salomon 1926, S. 52, S. 56). Soziale Arbeit und Lebenskunst richten die Lebensführung letztlich am gelingenden und guten Leben aus. Beide zielen auf den ganzen Menschen in seinem Lebensvollzug und beanspruchen dabei auch die ganze Persönlichkeit (vgl. Salomon 1927, S. 199). Um hilfreich zu sein, umfasst der professionelle Blick nicht nur die Sorge um andere, sondern auch die Sorge um sich selbst. Grundsätzlich geht es um das Erlangen von Selbst(er)kenntnis, um ein stabiles und zugleich dynamisches Selbst auszubilden. Dieses prägt und festigt die Persönlichkeit und soll durch die Herausforderungen des Lebens tragen.

Eine moderne Variante der Lebenskunst, insbesondere der Selbstsorge, wurde im letzten Jahrhundert von Michel Foucault (vgl. Foucault 1986, 2007) wiederentdeckt und im deutschsprachigen Raum besonders durch Wilhelm Schmid (vgl. Schmid 1998; 2004) bekannt gemacht. Dabei bedeutet Lebenskunst nicht, zum sogenannten Lebenskünstler zu werden, der alles leicht und locker nimmt, sondern es wird der „schwere“ Weg „bewusster Lebensführung“ (Schmid 1998; 2004, S. 47 f.) angeraten. Die Lehren der Lebenskunst vermeiden Vereinfachungen und geben keine leicht verdaulichen Ratschläge, die schnellen Erfolg versprechen. Stattdessen regen sie – typisch philosophisch – dazu an, das Leben zu bedenken, Spielräume zu entdecken und immer wieder neu anzusetzen. Für viele kann dies entlastend sein, sich eingestehen zu dürfen, dass das Leben nicht immer leicht ist.



Foto: Slyphotography, iStock

Ein stabiles Selbst zielt darauf ab, sich mit sich selbst zu befreunden – auch mit den eigenen Launen.

Der Weg zur Seelenruhe und zu einem guten Leben kann durch die Inschriften aus dem Orakel von Delphi – „Erkenne dich selbst“ und „Nichts im Übermaß“ – geleitet werden. Die kürzeste Devise der Lebenskunst – nach Schmid, dem ich hier weitgehend folge – lautet: „Gestalte dein Leben so, dass es bejahenswert ist“ (Schmid 2018, S. 49). Dem Menschen ist es auf diesem Weg zwar nicht vergönnt, sich und die Welt völlig zu durchschauen, er hat aber die Möglichkeit, zu sich selbst in ein Verhältnis zu treten. Dies reicht zwar nicht für eine totale Selbsterkenntnis, ermöglicht aber eine gewisse Selbstkenntnis über die eigenen Bedürfnisse, Träume, Beschränkungen und Abgründe (vgl. Schmid 2004, S. 89–96; 2018, S. 27–37). Damit eröffnet sich die Möglichkeit eines Umgangs mit ihnen und mehr Wirkmächtigkeit in der Lebensführung. Die Klärung und Stabilisierung des eigenen Selbst ist eine wichtige Grundlage für eine gelingende Lebensführung im Umgang mit sich selbst, den anderen und der Welt.

## Ein stabiles Selbst durch Selbstfreundschaft einüben

Seit der Antike – etwa bei Aristoteles und Seneca – gilt die Freundschaft mit sich selbst als Grundlage für einen gelingenden Umgang mit anderen. Nur wer mit sich im

Reinen ist, kreist nicht ständig um das eigene Ich und kann sich anderen aufrichtig zuwenden. Wer sich mit den eigenen Schwächen und Grenzen arrangiert hat, wird vermutlich auch anderen gegenüber nachsichtiger sein. Das Leben wird damit nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit anderen leichter. Der freundschaftliche Blick auf sich selbst führt über sich hinaus „auf Andere und die Gesellschaft“ (Schmid 1998, S. 51). Sich in Selbstsorge und Selbstfreundschaft auszubilden, sollte also nicht mit einem egoistischen Selbstbezug verwechselt werden, sondern ist der Versuch, mit sich selbst und anderen und der Welt in ein stimmiges Verhältnis zu kommen. Gerade im Umgang mit schwierigen Menschen braucht es in der Sozialen Arbeit ein stabiles und zugleich flexibles Selbst. Dabei geht es weniger um Perfektion als um Menschlichkeit.

Selbstfreundschaft beginnt mit der Klärung des eigenen Selbst(verhältnisses): Was bewegt einen im Leben, was ist einem wichtig und was erfüllt einen? Welche Bedeutung haben meine Arbeit oder meine Beziehung in meinem Leben? Welche Bedeutung haben

Fragen nach Sinn, Sterben oder dem Schönen für mich? Es geht darum, sich die Zeit für die Fragen zu nehmen, die im Leben oft zu kurz kommen. In diesem Prozess der Selbstklärung werden Zusammenhänge klarer und unscharfe Orientierungen in der Lebensführung sichtbar. Im Idealfall weiß man dann in schweren Zeiten, woran man sich festhalten kann oder was sich verändern muss. Die Dynamiken des Selbst zu kennen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und sie in einer freundschaftlichen Haltung zu integrieren (vgl. Schmid 2004, S. 108–114), ist jedoch keine einmalige Übung. In einer sich verändernden Welt ist es ein lebenslanger Prozess, das Selbst stabil und flexibel zu gestalten. Er verspricht jedoch mehr Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit bei der Bewältigung schwieriger Lebensumstände.

## Wie kann die Arbeit am Selbst aussehen?

Schmid (2018, S. 81–90; 2004, S. 102 f.) legt für den Übungsweg zu mehr Selbstfreundschaft sieben Eckpunkte zur Anregung vor, anhand derer das Selbst Kontur gewinnen kann. In wiederholter Auseinandersetzung wird eine Klärung des eigenen Selbst angestrebt. Dies findet vorrangig durch die Präsentation der eigenen Geschichten statt (vgl. Schmid 2004, S. 107; 2018, S. 89), in denen die Person zu sich in ein Verhältnis tritt und die Zusammenhänge klären kann. Dadurch werden Bejahung oder Veränderung ermöglicht.

Für die Ausbildung eines stabilen, sogenannten Kernselbst folgen die sieben Anregungen zur Selbstbestimmung in kurzer Übersicht (Bek 2025, S. 44):

1. Die wichtigsten Beziehungen im eigenen Leben, in der Liebe und Freundschaft.
2. Die wichtigsten Erfahrungen im bisherigen Leben, gute und schlechte.
3. Das Wohin, Wofür, Wozu im persönlichen Leben, die Idee oder Sehnsucht, der Traum oder Glaube, der dem eigenen Leben einen tragfähigen Weg und Ziel geben kann.

4. Die wichtigen Werte, welche dem Verhal- ten Halt und Orientierung geben kön- nen.
5. Erhaltenswerte Gewohnheiten und Charakterzüge, welche sorgsam gepflegt werden sollten.
6. Prägende Ängste und Verletzungen, deren Erfahrung ein Teil des Lebens sein kann.
7. Das Schöne, welches Lebensförderliches anzieht und an dem sich das Selbst orien- tieren und halten kann.

Die Punkte verweisen vielfach auf- einander, sodass eine einfache Abarbeitung wenig Sinn macht und gerade die Über- schneidungen aufschlussreich sein kön- nen. Die Suche nach Sinn und Bedeutung ergibt sich oft über diese Zusammenhänge. Die Eckpunkte sollen dazu anregen, sich dem eigenen Selbst in Definition und Um- schreibung anzunähern. Sie sind vielfach an Übungen aus der Selbstevaluation oder Beratung anschlussfähig. Ob die Vergegen- wärtigung in Geschichten, Bildern oder in anderer Form ausgeführt wird und ob dies nur für sich selbst oder gegenüber wohl- wollenden anderen vollzogen wird, bleibt offen. Was zählt, ist: „Das bin ich, das ist meine Geschichte!“ (Schmid 2004, S.107; 2018, S.89). Das Ziel von Selbstkenntnis ist eine stabilere Identität, um in schwierigen Zeiten „sich treu zu bleiben“.

## Mit sich „ins Reine“ kommen!

Wenn in den Geschichten klarer wird, „wie ich wurde, wer ich bin“, entstehen auch wieder Möglichkeiten der Veränderung. Denn: „Bin ich auch der, der ich sein will?“ Aber: „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ (vgl. Precht 2007). Dem inneren Vielklang nachzugehen, macht eine Selbstklärung nicht einfach. Dabei werden Ambivalenzen, Widersprüche und innere Konflikte sicht- bar wie „etwa das Denken und das Fühlen, sich widerstrebende Gedanken und Gefühle wie Furcht und Neugier, Hoffnung und Ent- täuschung, Liebe und Hass, Zärtlichkeit und Zorn, Souveränität und Ängstlichkeit, der Freiheitsdrang und das Bedürfnis nach Bindung, die männliche und die weibliche Seite in ein und demselben Selbst“ (Schmid 2004, S.109). Es geht hier aber nicht darum,

unliebsame Seiten zu unterdrücken und ein eindeutiges Ideal von sich zu erzwingen. Vielmehr geht es darum, die Ambivalenzen des Lebens anzuerkennen, gegensätzliche Seiten in kreative Spannung zu bringen und sich mit den eigenen Launen zu befreunden (vgl. ebd.).

Um in schwierigen Zeiten eine stabile, tra- gende Persönlichkeit auszubilden, ist es wichtig, eine zerstörerische Selbstfeind- schaft zu vermeiden und mit sich und sei- ner inneren Vielfalt sozusagen ins Reine zu kommen. Einigkeit mit sich selbst her- zustellen, bedeutet damit nicht, die Span- nungen aufzulösen, sondern das Beste in sich zu verwirklichen. Entsprechend dem Diktum „Nichts im Übermaß“ soll nicht die letzte Selbstfremdheit überwunden wer- den, sondern ein lebbares Verhältnis zum Fremden in sich gewonnen werden. Ein stabiles Selbst zielt darauf ab, „sich zu be- freunden, wenn schon nicht mit dem Andern und Fremden in sich, so doch mit dem Ge- danken, dass es dieses Andere eben gibt und dass es trotz allem Teil des Selbst ist“ (Schmid 2004, S.110). Es anzunehmen, dass wir durch unsere eigene Intransparenz uns immer auch etwas fremd bleiben, macht das Leben nicht nur interessanter, sondern hält uns auch flexibel. Erst so können wir den Herausforderungen und Möglichkeiten des Lebens offen gegenüberstehen.

## Autor



### THOMAS BEK

Prof. Dr. Fakultät NXT  
Nachhaltigkeit und Technologie  
Hochschule Reutlingen/  
Reutlingen University,  
Professur für Ethik (in) der  
Sozialen Arbeit, Mitglied der  
Ethikkommission des DBSH.

Kontakt:

thomas.bek

@reutlingen-university.de

### LITERATURVERZEICHNIS

Bek, Thomas (2025): Selbstfreundschaft pflegen, in: Staats, Martin/Schwering, Heike (Hrsg.): Instrumentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben: Ideen, Impulse und Instrumente für die Praxis und Lehre, Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S.42–45.

Foucault, Michel (1986): Die Sorge um sich, Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Foucault, Michel (2007): Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst, Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Lambers, Helmuth (2023): Theorien der Sozialen Arbeit: Ein Kompendium und Vergleich, Opladen und Toronto: Barbara Budrich.

Precht, Richard David (2007): Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?, München: Goldmann.

Salomon, Alice (1926): Soziale Diagnose, Berlin: Carl Heymanns.

Salomon, Alice (1927): Die Ausbildung zum sozialen Beruf, Berlin: Carl Heymanns.

Schmid, Wilhelm (1998): Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung, Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Schmid, Wilhelm (2004): Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst, Frank- furt am Main: Suhrkamp.

Schmid, Wilhelm (2018): Selbstfreundschaft. Wie das Leben leichter wird, Berlin: Insel.

Staats, Martin/Schwering, Heike (Hrsg.) (2025): Instru- mentarien für ein gutes, gelingend(er)es Leben: Ideen, Impulse und Instrumente für die Praxis und Lehre, Weinheim und Basel: Beltz Juventa.