

Einleitung

Gudula Ritz-Schulte

*„Every act of perception is to some degree
an act of creation and every memory is an act of
imagination.“*

Gerald M. Edelman,
The remembered present, 1989.

Geschichten werden auf unterschiedliche Art und Weise erzählt. Es gibt kunstvolle, poetische Erzählungen, Schmöker, Kurzgeschichten, Problemgeschichten oder Erfolgsgeschichten. Geschichten gehören zum Menschen. Nicht nur, dass sie auf unterschiedliche Art, sondern *dass* sie erzählt werden, ist beachtenswert. Wie kommt es, dass Menschen als einzige Lebewesen Geschichten erzählen oder aufschreiben? Sicher hat dies ganz viel mit der Fähigkeit zur sprachlichen Kommunikation zu tun. Mögliche Vorläufer oder alternative Darstellungsweisen von Ereignissen sind nicht-sprachliche, mimetisch dargestellte Geschichten, man denke an Pantomime, Stummfilme oder Schattentheater. Denn die Erfassung von Geschichten setzt Bewusstsein und Erinnerungsvermögen voraus, das über das unmittelbar Erlebte hinausgeht. Bewusstsein, insbesondere das Bewusstsein von der Vergangenheit und der eigenen Vergänglichkeit, ist sehr eng mit der Fähigkeit zur Sprache verbunden.

Geschichten haben die Menschen schon immer fasziniert. Doch was macht ihre Faszination aus? Die Antwort auf diese Frage hat vielleicht etwas damit zu tun, dass auch das eigene Leben wie eine Geschichte betrachtet werden kann, sowie damit, dass mit Geschichten der Erfahrungsradius des eigenen Lebens erweitert wird. Dieser ausgedehnte Erfahrungsschatz, das Netzwerk von vielfältigen Erfahrungen, ist uns Menschen besonders wertvoll. Prof. Julius Kuhl (2001) von der Universität Osnabrück nennt dieses Erfahrungsnetzwerk wegen seiner Ausdehnung „Extensionsgedächtnis“ (*extensio* = Ausdehnung). Das Extensionsgedächtnis ist vor allem ein vielfach vernetztes emotionales Erfahrungsgedächtnis, welches kontinuierlich unser unmittelbares Selbst-Bewusstsein mit unseren autobiografischen Erfahrungen und Erinnerungen verknüpft (Damasio, 2000, 2006; LeDoux, 2003).

Nicht jede Person, die Geschichten mag, macht sich bewusst, dass sie selbst Geschichte ist und sie Autor bzw. Autorin des eigenen Lebens werden kann. Mit diesem Anspruch wird auch eine ethische Perspektive eröffnet, denn wer Autor oder Autorin ist, verfügt über Freiheit und Verantwortung. Autoren verfügen über die Freiheit der subjektiven Interpretation und über künstlerische Gestaltungsfreiheit. Ein selbstbestimmter Lebensstil wird in unserer heutigen

Gesellschaft als wertvoller Bestandteil eines gelingenden Lebens betrachtet. Vor dem Hintergrund der verblassenden traditionellen Gebundenheiten und Sinn vermittelnden Gewissheiten sowie dem Wandel von Biografie- und Lebensmustern bedeutet dies sogar für den postmodernen Menschen die Notwendigkeit der eigenverantwortlichen Gestaltung und Lebensführung. Dabei muss die Freiheit des Einzelnen nicht zwangsläufig und ausschließlich dem eigenen Nutzen dienen, sie kann auch zur Hingabe an eine Idee, einen Menschen oder zur asketischen Selbstbeschränkung gebraucht werden. Nicht jedes selbstbestimmte Verhalten dient ausschließlich der privaten oder persönlichen Nutzenmaximierung. Freiheit (des Einzelnen) und Gerechtigkeit (innerhalb einer Gesellschaft) müssen sich daher nicht zwangsläufig gegenseitig ausschließen, wie die Beschreibung von „ethischer Intelligenz“ zeigt (Gardner, 2007, 2008). Auf der Suche nach einem gelingenden Leben – und das ist glücklicherweise einer zunehmenden Anzahl von Menschen in der heutigen Zeit bedeutsam – kann einem das Schicksal anderer Menschen nicht ganz gleichgültig sein. Hier wird die Frage der Ethik des Denkens und Handelns angesprochen, die jedoch, wie wir am Beispiel der Finanzkrise des Jahres 2008 schmerzlich erkennen mussten, nicht selbstverständlich ist. Ethik benötigt in einem ersten Schritt eine sich permanent kritisch hinterfragende und korrigierende Reflexion und einen gesellschaftlichen Minimalkonsens, der zu einem individuell handlungsleitenden Ethos führt. Erst in einem zweiten Schritt kann die Kontrolle ethischer Regeln gesellschaftlich implementiert werden. Dem Thema Freiheit ist aufgrund seiner Komplexität und zentralen Bedeutung ein abschließendes Kapitel dieses Buches gewidmet (Kap. 3.7.3). Als Autor (Autorinnen sind immer gleich gemeint) benötige ich künstlerische Freiheit, um meine Geschichte nicht nur erzählen, sondern deren Fortsetzung auch gestalten zu können. So ist ein selbstbestimmter Mensch gleichzeitig Autor und Online-Regisseur des eigenen Lebens. Wer Autor seiner eigenen Geschichte sein will, dem sollte die Selbstbestimmung am Herzen liegen.

Eine Geschichte zu haben und sich dessen bewusst zu sein, bedeutet für eine Person, dass sie ihre Erinnerungen in eine narrative Form bringt und dass sie eine Perspektive konstituiert, die einige wünschenswerte Fortsetzungsmöglichkeiten dieser Geschichte aufzeigt. Das bedeutet nicht, dass diese Person ihre Geschichte aus einem Katalog der möglichen Lebensentwürfe einfach auswählt. Freiheit bedeutet nicht Beliebigkeit. Gerade weil eine Person ihre Geschichte hat, blickt sie auf vielfältige vorherige Entscheidungen zurück. Diese Entscheidungen werden durch ein Netzwerk unterschiedlicher individueller Vorlieben, Werte, Wünsche, Motive, Bedürfnisse und durch das Selbstbild (der, der man sein will) beeinflusst. Diese immense Vielfalt von Beeinflussungsfaktoren auf Lebensentscheidungen (Philosophen sprechen von „existenziellen Entscheidungen“) ist nicht komplett in Sprache formulierbar. Wir nennen daher das den existenziellen Entscheidungen zugrunde liegende ausgedehnte und auf autobiografischen Erfahrungen basierende Netzwerk „Selbstsystem“ oder, wie bereits erwähnt, wegen seiner Ausdehnung „Extensionsgedächtnis“ (Kuhl, 2001). Dieses Netzwerk enthält eine Vielzahl von Informationen, die für eine Person subjektiv relevant sind, z. B. auch seine individuell ausgeprägten Motive und

Bedürfnisse, die jedoch überwiegend sprachlich nicht ausformulierbar und benennbar (explizierbar) sind. Man kann auch von einem „überbewussten“ Selbst sprechen (Kuhl & Luckner, 2007), da dieses Selbstsystem seinen Einfluss über das sprachlich formulierbare und bewusst Wahrnehmbare hinaus ausübt. Auch Meinungen sind individuell und subjektiv (Wie stehe ich zu mir, zu anderen, zur Gesellschaft?) und enthalten Wertvorstellungen, die sich in der Auseinandersetzung der subjektiven Erfahrung mit der sozialen Realität entwickeln. Je älter eine Person ist, auf umso mehr zurückliegende Erfahrungen und Entscheidungen kann sie zurückblicken. Wie zentral diese Narration für das eigene Identitätsgefühl ist, wird in einem gesonderten Kapitel ausführlich erläutert (Kap. 5.1).

Nie war die Sehnsucht nach Vertiefung und Kohärenz so groß wie in der heutigen Zeit, in der Personen unzähligen Gefährdungen einer Lebensverflachung ausgesetzt sind, z. B. durch permanente Bombardierung mit E-Mails, Beschleunigung technischer Veränderungen, vielfältigen, aber flachen sozialen Vernetzungen. Diese Verflachung macht Menschen zunehmend manipulierbarer. Sie geraten in Gefahr, immer mehr vom Gestaltungsspielraum des Lebens zu verlieren. Gardner (2007, 2008) spricht von „synthetischer Intelligenz“ als der Fähigkeit, aus einem Meer fragwürdiger Informationen die bedeutsamen herauszufiltern und in Beziehung zueinander und zu sich selbst zu setzen. Geschichten als Kulturgut des Menschen und die Beschäftigung mit unserer eigenen Geschichte, unserer Biografie, können ein Gegengewicht zu diesen Risiken bieten und uns „back to the roots“ dabei helfen, unsere eigene Spur aufzufinden und zu verfolgen. Im mittleren Teil dieses Buches geht es um Biografien in der Literatur und die Frage, was wir von fremden Biografien und Autobiografien lernen können (Kap. 2.1). Der Leser kann so nicht nur etwas über Psychologie, Literatur und Philosophie erfahren, sondern auch über sich selbst. Die Leser können z. B. verstehen, wie trotz ungünstiger werdender Bedingungen in der Gesellschaft ein authentisches und selbstbestimmtes Leben möglich sein kann. Literatur und Geschichten können hierzu ein wichtiger Schlüssel sein, da sie einem uralten Bedürfnis des Menschen entsprechen, sich selbst zu spiegeln und an dem Übergang von Vergangenheit und Zukunft, genau dort, wo sich Freiheit und Selbstbestimmung platzieren, eine eigene, persönliche Perspektive einzunehmen.

Im dritten und letzten Teil des Buches geht es darum, wie man seine Selbstbestimmung verbessern und trainieren kann. Die verschiedenen Selbstregulations- und Selbststeuerungskompetenzen werden vorgestellt und Möglichkeiten ihrer Entwicklung beschrieben. Letztendlich ist das Training von Selbststeuerungskompetenzen kein Selbstzweck, sondern soll der sinnhaften Selbstentwicklung dienen.

1 Erinnerungen, Geschichten und Lebenskunst

Gudula Ritz-Schulte

1.1 Erinnerungen und Geschichten als Führen durch Raum und Zeit

Unsere Identität ist unser unmittelbares Selbsterleben, verknüpft mit unserer Biografie. Je kohärenter unsere Biografie erinnert und erzählt wird, umso stärker ist das Gefühl der Identität, das Gefühl, auch über Veränderungen hinweg immer die gleiche Person zu sein. Wenn wir keine biografischen Informationen mehr haben, z. B. wenn eine erkrankungsbedingte retrograde Amnesie¹ vorliegt, dann haben wir keine Identität mehr.

Die mögliche Fortsetzungsgeschichte, d. h. die Aneignung eines Lebensentwurfs, ist eine Perspektive, die aus dem gelassenen Überblick gelingt, einem Blick von erhöhter Position auf das Panorama der Erinnerungslandschaften und das Meer eigener Möglichkeiten. Diese Perspektive macht ein Poster eines französischen Dichterverbandes deutlich, ein Ausschnitt daraus ist auf dem Cover dieses Buches zu sehen. Das Poster zeigt eine Person, die beides kann: Sie schaut sowohl in die Vergangenheit als auch in das „Meer der Möglichkeiten“. Man erkennt eine Person, die auf ein Meer oder eine Landschaft von Erfahrungen und Erinnerungen blickt. Die Person auf dem Bild kann jede Person sein, so können hier insbesondere Poeten gemeint sein, die durch ihre Dichtkunst andere Personen anregen, eine besondere Perspektive einzunehmen.

Literatur besteht aus aufgeschriebenen Geschichten, die von vielen gehört oder gelesen werden können. Gedichte sind verdichtete persönliche Erfahrungen, kunstvoll zusammengestellte Wörter. Wir haben dieses Poster des Dichterverbandes auch deshalb gewählt, weil in diesem Buch die Literatur bzw. das Verfassen von Literatur als Metapher für Selbstentwicklung und Selbstbestimmung dient. Was können wir von den Poeten, den Dichtern, für die Gestaltung unseres Lebens, für unsere Selbstentwicklung lernen? Die Vorstellung von einem „Meer der Möglichkeiten“ soll eben nicht einen zusammenhanglosen und beliebigen Katalog der Lebensentwürfe anbieten, sondern aus der Perspektive des Subjekts den Möglichkeitsraum für Zukünftiges erweitern. Dieser Möglichkeitsraum, das Meer meiner Möglichkeiten, ist gerade deshalb nicht beliebig, weil ich selbst den Ausblick auf dieses Meer habe, von meinem jeweiligen Standpunkt aus, der nicht unabhängig von meiner Vergangenheit, meiner persönlichen Geschichte ist. Der berühmte Neurologe und Psychiater Oliver Sacks

1 Eine retrograde Amnesie ist ein in die Vergangenheit gerichteter Gedächtnisverlust.

(1985, 2006, 2009) beschreibt einen Patienten mit schwerer Amnesie „He is a man without a past (or future), stuck in a constantly changing, meaningless moment“². Sacks zeigt eindrücklich, wie sehr dieser Patient unter der Unfähigkeit leidet, sich selbst irgendeine Form von Kontinuität, eine narrative Kontinuität zu geben, weil die Erinnerung an subjektive Erfahrungen – und damit auch das Selbstgefühl, die Identität – in jedem Moment neu verschwindet. Sein Weltwissen (sein semantisches Gedächtnis) ist weniger von der Amnesie betroffen, er weiß z. B. viel über Musik oder Naturwissenschaften.

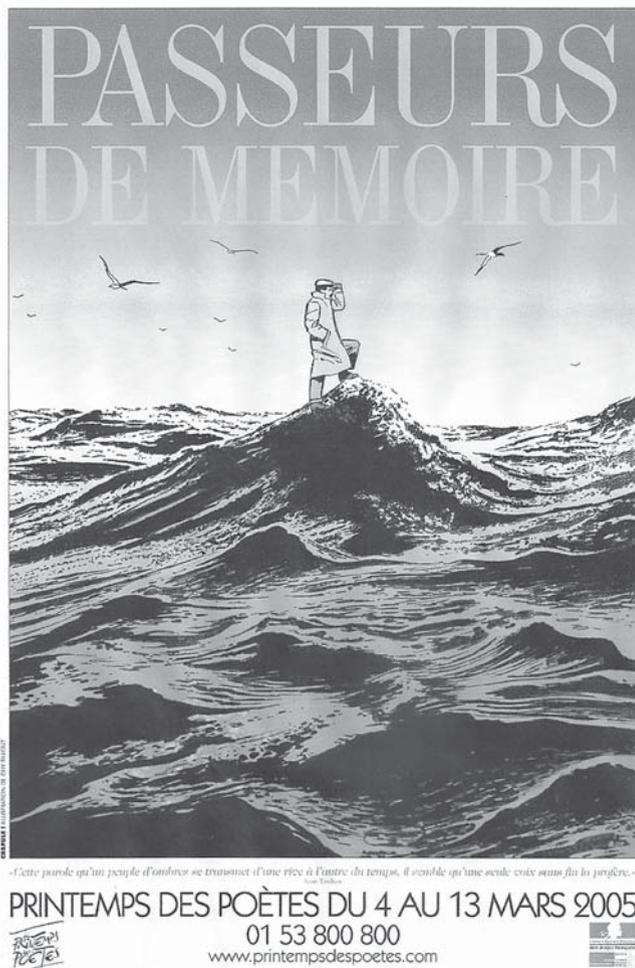


Abb. 1: Poster „Passeurs de Mémoire“

- 2 Übersetzung: „Er ist ein Mensch ohne Vergangenheit (oder Zukunft), er ist gefangen in einem ständig sich verändernden, bedeutungslosen Augenblick.“

Das Poster des französischen Poetenverbandes zeigt eine Person auf einem Landschaftsmeer, einer Erfahrungslandschaft, einer Bedürfnislandschaft, einem Meer von Erinnerungen. Das französische Wort „Passeurs“ heißt auf Deutsch „Fährmänner“. Es geht um „Fährmänner“ (oder „Fährfrauen“) der Erinnerungen (frz. *de mémoire*). In der Bildsprache führen die Erinnerungen von einer Welt in eine andere Welt, sie verkörpern ein geistiges Prinzip, welches sich sowohl in die Vergangenheit richten als auch auf die Zukunft ausrichten kann. Es geht um die Fähigkeit von Personen, die Grenzen von „Raum und Zeit“ zu überwinden. Dieses geistige Prinzip findet in der Literatur eine prototypische Verwendung: als Narration, als Drama oder als Gedicht. Aus psychologischer Sicht ist es in vielen Lebenssituationen und angesichts zahlreicher Entwicklungsaufgaben für eine Person wichtig, Erinnerungen und auch Zukunftsorientierungen aus einer Perspektive des integrierenden Überblicks heraus wahrzunehmen. Dieser Überblick ermöglicht eine ganzheitliche und simultane Verarbeitung unzähliger und doch subjektiv bedeutsamer Einzelinformationen wie konkret erlebte Episoden, Bewertungen, Bezug zur aktuellen Situation, aktuelle Wünsche und Zielvorstellungen, identitätsbildende Lebensziele, ganze Lebensentwürfe usw. Dabei stehen die Einzelinformationen nicht mehr im Vordergrund, die Erfahrung verschmilzt zu einem „Ganzen“, durch diese Perspektive können sogar Lücken und Fehler „überbrückt“ werden. Dem Überblick entspricht eher ein Blick über eine dynamisch sich wandelnde Landschaft, wie das in dem Poster bildlich ausgedrückt wird, und dies gelingt nur in einer gelassenen, entspannten Atmosphäre, was neuropsychologisch bestätigt ist (Kuhl, 2001). In einer gelassenen Stimmung stehen nicht die Einzelheiten und Einzelwahrnehmungen im Vordergrund, sondern das Gesamtbild einer und mehrerer Erfahrungen inklusive ihrer Kontexte und auch kontextübergreifend, d. h. als „roter Faden“ der Erinnerung, wie Acimen (2004) in seinem Roman „Hauptstädte der Erinnerung“ beschreibt, in dem seine Suche nach Heimat und Selbstvergewisserung sich durch die verschiedenen Städten seines Lebens und seines Exils zieht. Die Kontexte können Anker des Wiedererinnerns und Wiedererlebens sein. Sobald wir uns in einer bedrohlichen Situation befinden, rücken einzelne Wahrnehmungen stärker in den Vordergrund und werden von den Kontexten gelöst. Wir beginnen, mit dem Unerwarteten zu rechnen, mit einzelnen Wahrnehmungen, die anders sind als erwartet, die nicht in das Gesamtbild passen. Diese Prozessdynamik der stimmungabhängigen Veränderung kognitiver Prozesse wird in einem späteren Kapitel noch eingehend erklärt werden (Kap. 3.8).

Das Bild vom „Meer der Erinnerungen“ zeigt aber gleichzeitig, dass es auch ein „Meer des Vergessens“ gibt. Erinnern hängt sehr stark mit dem Vergessen zusammen (Markowitsch & Welzer, 2005; Draaisma, 2009). Das Verhältnis von Erinnern und Vergessen ist komplizierter als die Annahme, dass es sich bloß um Gegensätze handelt, es ist dasselbe „Meer“. Manchmal wissen wir, dass wir etwas wissen, aber wir kommen nicht mehr drauf: Es ist der Name einer Person, der uns auf der Zunge liegt, ein Wort in einer Fremdsprache, die wir gelernt haben. Das ist so ähnlich, als sei ein Bild von der Wand abgenommen worden und nur der dunkle Rand um die Stelle, an der das Bild ursprüng-

lich hing, ist noch erkennbar. „Manchmal haben wir alles gewußt, dann haben wir es wieder vergessen, manche Einsichten haben es an sich, in unvorhersehbarem Rhythmus aufzutauchen und wieder zu versinken, im ‚Meer des Vergessens‘, das ist doch ein schönes Bild“, schreibt Christa Wolf in ihrem Buch *Stadt der Engel oder The Overcoat of Dr. Freud* (2010, S. 61). Erinnern und Vergessen werden auch von Motiven gesteuert – wir neigen dazu, persönlich Bedeutsames eher zu behalten. Das sind die Höhen, die aus dem Meer herausragen, Bedrohliches lassen wir eher im „Meer des Vergessens“ versinken.

Vergessen ist auch ökonomisch, der Erste, der dies ausgedrückt hat, war der Psychologe William James (1890) „Wenn wir uns an alles erinnerten, wären wir meistens genauso übel dran, wie wenn wir uns an gar nichts erinnern“ (zitiert nach Myers, 2008, S. 409). Wir vergessen eine Menge unnötiger und überholter Informationen, von denen wir sonst überflutet würden, können diese aber z. T. willentlich wieder rekonstruieren, wenn dies nötig ist, z. B. für eine Zeugenaussage. Je nach Stimmung verändert sich die „Meereslandschaft“, in guter Stimmung erinnern wir uns eher an positive Ereignisse, in negativer Stimmung eher an negative, ein Phänomen, das in der Psychologie „Stimmungskongruenzeffekt“ genannt wird (Bower, 1983). Stimmungen aktivieren bestimmte Erinnerungen. So beschreiben Jugendliche in negativer Stimmung ihre Eltern negativer als in positiver Stimmung (Bornstein et al., 1991).

Unmittelbares Selbst-Bewusstsein ist ohne Erinnern nicht möglich, wie Edelman (1989), der eingangs zitiert wird, in seinem Buch *The remembered present* beschreibt. Es gibt keine Wahrnehmung, kein Verstehen ohne den Rückgriff oder Rückbezug auf Erinnerungen. Nelson (2002) beschreibt, wie Kinder mit dem Ende des Vorschulalters die Stufe des *narrativen Selbstverstehens* erreichen, welches eng mit der Fähigkeit einer stabilen Selbstrepräsentation zusammenhängt. Das Kind erfährt sich als ein Selbst, das eine Geschichte hat, die sich von der Geschichte anderer Menschen unterscheidet, also eine eigene Vergangenheit und Zukunft hat, die erzählbar ist. Jede Wahrnehmung ist bis zu einem gewissen Grad gleichzeitig sowohl ein Akt des Erinnerns als auch ein kreativer Akt, und jede Erinnerung ist zu einem bestimmten Grad ein Akt der Imagination. Wenn das so ist, dann beruhen Geschichten, d. h. Narrationen oder Fiktionen ebenso wie Autobiografien und Zukunftsvisionen, immer zu einem bestimmten Teil sowohl auf Erinnerungen im Sinne von gespeicherten Erfahrungen als auch auf konstruktiven Kreationen. Die Idee der Verschmelzung von alten mit neuen Erfahrungen beim Lernen und der kognitiven Entwicklung hat z. B. auch Piaget (1969, 1995) aufgrund von empirischer Beobachtung beschrieben. Bereits Aristoteles hat Ähnliches in seiner Vorstellung formuliert, dass der Wandel nur vor dem Hintergrund des Unwandelbaren erkennbar sein kann. Das ist vielleicht ein Grund für die Motivation zum Reisen³ (was nach Goethe die beste Bildung ist), denn hier sind die Reisenden

3 Ein weiterer Grund für die Motivation vieler Menschen zum Reisen könnte in den evolutionären Wurzeln liegen, d. h. in der Menschheitsgeschichte: Menschen waren über viele Tausend Jahre „Reisende“ im Sinne von Nomaden, ein Thema, was u. a. Bruce Chatwin zu seinem Buch *Traumpfade* inspiriert hat.

von den vertrauten Kontexten losgelöst und treffen ganz systematisch auf „Fremdes“ – so dass Eigenes vor dem Hintergrund des Fremden oft besser erkannt und erlebt werden kann als in der vertrauten Umgebung und Kultur (Schmitz, 2011). Hier wird Bildung als Erfahrungsbildung eng mit (Selbst-)Entwicklung verbunden. Reisen hat als biografisches Thema eine besondere Bedeutung, wie es in manchen biografischen Romanen sichtbar wird. Reisen macht die Dialektik zwischen Selbstkontinuität und Selbstentwicklung besonders deutlich, weil die Person eine Bewegung durch den Raum vornimmt, die zugleich eine Bewegung durch die Zeit ist. Man kann die eigene Biografie, das eigene Leben als Reise beschreiben. Räumliche Wahrnehmungen sind für das menschliche Gedächtnis und die menschliche Vorstellungskraft offenbar besonders gut geeignet, besser als die Wahrnehmungen der Zeit, weshalb räumliche Metaphern für komplexe Modelle in der Wissenschaft besonders beliebt sind.

Wir benötigen für Geschichten, seien es fiktionale oder autobiografische Erzählungen, immer diese „Fährmänner der Erinnerungen“, die uns von einer in eine andere Welt geleiten, z. B. in eine Welt erweiterter Möglichkeiten. Da auch „Fährfrauen“ gemeint sein müssen, habe ich das Wort „Fahren“ für die Überschrift gewählt. Geschichten, insbesondere autobiografische Geschichten, sind „Fahren“ durch Raum und Zeit. Wir können zwar an die gleichen Orte der Vergangenheit zurückkehren, nicht aber in die gleiche Zeit; dies können wir nur mittels Narrationen.

Die Landschaft, auf die die Person auf dem Poster blickt, ist eine dynamisch sich verändernde Landschaft, eben wie eine Meereslandschaft. Die Erinnerungen eines Menschen und seine Möglichkeiten verändern sich kontinuierlich, je nach zeitlicher und räumlicher Perspektive und sich wandelnden Kontexten, die Person in ihrer Selbstheit bleibt die gleiche. Diese verschiedenen Perspektiven werden ganz wunderbar durch die Existenz verschiedener Genres in der Literatur deutlich, die durch die sich wechselnde Gestalt der Landschaft symbolisiert werden könnten.

Ich möchte den Lesern an dieser Stelle einige Fragen stellen, mit denen eine Auseinandersetzung lohnt, bevor sie sich in dieses Buch vertiefen.

1.1.1 Jeder Mensch begegnet Lebens- und Entwicklungsaufgaben

Geschichten zeichnen Gesamtbilder menschlichen Lebens, sie sprechen von zentralen Themen menschlichen Lebens: Liebe, Sexualität, Tod, Selbsterkenntnis, Willensfreiheit usw. Wenn Sie die Autorin oder der Autor der eigenen Geschichte wären, wie würde deren Handlung aussehen, welchen Charakter würde sie haben? Wäre sie eine Heldengeschichte oder eine Geschichte der Hilflosigkeit, eine Geschichte der Lebensfreude, schicksalhafter Erfahrungen, heroischer Bewältigungsversuche, eine Geschichte der Hoffnung oder der Angst? Wird eher eine retrospektive (rückwärtsblickende) oder eine prospektive (in die Zukunft blickende) Perspektive eingenommen. Diese Fragen zielen auf die Bewältigung von Lebens- und Entwicklungsaufgaben ab, die das Leben

für jeden Menschen bereithält. Biografische Themen wie die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben werden vor allem in den Entwicklungsromanen behandelt (Hillmann & Hühn, 2001). Ein bekannter Psychologe, der die Bedeutung von Entwicklungsaufgaben in den verschiedenen Lebensphasen besonders betont hat, war E. H. Erikson (1973). Das Leben an sich erscheint ungerecht: Manch einer erhält extrem schwierige Entwicklungsaufgaben, ein anderer erhält Herausforderungen, die er mühelos bewältigen kann. Deshalb ist die Freiheit einer Person immer relativ zu seinen Möglichkeiten zu betrachten und nie etwas Absolutes. Es gibt unterschiedliche Spielräume von Freiheit, die Freiheitsgrade, die stark von inneren und äußeren Bedingungen bestimmt werden, z. B. von dem Ausmaß, in dem unsere Grundbedürfnisse erfüllt werden. Die Entwicklungsaufgaben resultieren aus den Begrenzungen dieser inneren und äußeren Bedingungen und haben den Sinn, unsere Freiheitsgrade zu vergrößern, unsere Selbstbestimmung zu fördern und zu entwickeln.

Unabhängig von den Lebensaufgaben, die sich durch Bedingungen und Ereignisse stellen, die wir nicht beeinflussen können, z. B. wie liebevoll unsere ersten Bezugspersonen mit uns umgehen, gibt es Ziele, die wir uns selbst setzen, Wünsche, die wir uns selbst erfüllen möchten. Hier ist die menschliche Fähigkeit zur Antizipation, zum vorausschauenden Denken, oder besser zu vorausschauenden Visionen wichtig. Denn nur, wer vorausschauen kann, hat überhaupt eine Wahl. Und wer die Wahl hat, verfügt über (relative) Wahlfreiheit. Die Wahl eines Zukunftsentwurfs kann mehr oder weniger gut mit den eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen abgestimmt werden; in der Alltagssprache spricht man dann von „realistischen“ und „unrealistischen“ Zielen. Diese Zukunfts-Visionen haben naturgemäß einen fiktionalen Charakter, es sind Geschichten von eigenen Zukunftsmöglichkeiten oder Zukunftsträumen. Diese Geschichten haben, wie noch gezeigt wird, aufgrund ihrer ganzheitlichen und erfahrungsbasierten Qualität eine stärker motivierende Durchschlagkraft als sprachlich formulierte Vorsätze (z. B.: „Ich will gesünder leben.“). Es gibt konkrete Ziele wie den Abschluss einer Berufsausbildung und umfassendere, identitätsbildende Lebensziele (z. B. „Ich will etwas dazu beitragen, dass die Welt humaner wird.“). Die sich eröffnende ethische Dimension hat etwas mit der Ernsthaftigkeit zu tun, mit der wir unser endliches Leben gestalten möchten. Geschichten, die uns begegnen, können in diesen Fragen Orientierung bieten oder Ideen für die eigene Zukunftsgestaltung liefern. In Geschichten anderer können wir uns selbst spiegeln, manchmal spiegeln sich zentrale Lebensthemen in ihnen. Wir merken das daran, dass sie uns besonders berühren. Das Bedürfnis, „gespiegelt“ zu werden, ist, wie der Psychoanalytiker Fonagy (2008) gezeigt hat, ein soziales Basisbedürfnis des Menschen, das wichtig für seine Persönlichkeitsentwicklung ist, z. B. für die Entwicklung der Empathiefähigkeit. Gerade das spielerische Umgehen mit „Als-ob“-Zuständen durch Rollenspiele oder Geschichten hilft die „Mentalisierungsfähigkeit“ zu fördern, die die Basis des Erlernens eines reflektierenden Umgangs mit der Realität darstellt. Auch aus diesem Grunde sind Geschichten für die kindliche Entwicklung zentral. Aber auch uns Erwachsene können Geschichten bei unserer eigenen Orientierung helfen, z. B. wenn wir vor schwierigen existenziellen Ent-