



# Daseinsprobleme als Designaufgaben?

Life Design orientiert sich inhaltlich an den Herausforderungen unseres Alltags und methodisch an gestalterischen Prozessen.

Seit der Jahrtausendwende hat das Design Thinking langsam Einzug bei uns in den Unternehmen gehalten. Man wählt dabei ganz bewusst die Perspektive künftiger Nutzer, um mit einem Set an kollaborativen und iterativen Tools eine Vielzahl an Lösungsmöglichkeiten zu erschließen. Nicht nur für Produkte und Dienstleistungen, sondern auch für Fragestellungen rund um die Organisation oder die Entwicklung von neuen Geschäftsmodellen wurde das Potenzial des Design Thinkings herangezogen.

Ausgehend von den Life Design Labs der Stanford University und der Universität St. Gallen, bieten sich diese Methoden nun auch an, um in unserem immer komplexer wer-

henden Alltag auch Daseinsprobleme als eine Art Gestaltungsaufgabe zu betrachten. „Die dahinterstehende Denkweise eignet sich in der Praxis tatsächlich sehr gut, um Menschen, die beispielsweise mit plötzlichen Schicksalsschlägen konfrontiert sind, eine Neuorientierung zu geben und zu zeigen, wie sie ihre Ressourcen zielgerichtet einsetzen oder sich mit anderen entsprechend vernetzen und austauschen können“, so die sozialpsychologische Beraterin Ingrid Gutenthaler aus Oberösterreich, die auf das Potenzial des Empowerments verweist und die Methoden des Life Designs insbesondere bei der Unterstützung von pflegenden Angehörigen einsetzt. So stellt Life Design auch eine Alternative oder ideale Ergänzung zu

den Stammtischen dar, die häufig mit Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen abgehalten werden.

## Zurück in die Gegenwart

Denn ein spezieller Vorteil von Life Design liegt u.a. darin, dass beispielsweise Szenario-Techniken zum Einsatz kommen, welche die Future Literacy der Betroffenen fördern. „Einer der wichtigsten Ansätze, um sich aus einer Sackgasse zu befreien, ist das Reframing. Es dient dazu, dass wir nicht bloß irgendwelche Lösungen finden, sondern diese auch die tatsächlich ursächlichen Probleme behandeln und wir den Lösungen möglichst vorurteilsfrei begegnen können. Wenn wir mit Szenario-Techniken agieren, dann bli-

Die Arbeit mit einer Canvas-Technik schafft nicht nur einen Überblick, sondern führt unmittelbar auch zu Lösungsansätzen.

Foto: Gutenthaler

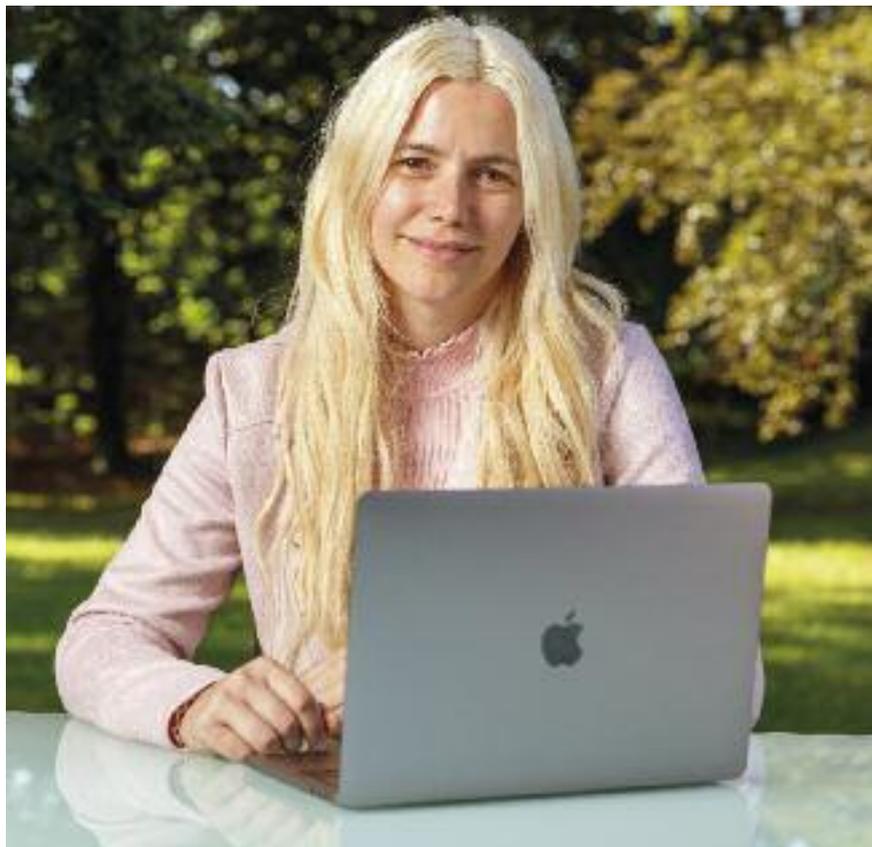
cken die Menschen vom heutigen Standpunkt nicht in eine ferne Zukunft, sondern sie haben bereits eine andere Perspektive eingenommen und blicken von der von ihnen gestalteten Zukunft nun zurück in ihre Gegenwart. Dieser Wechsel der Perspektive ist wesentlich stärker und kann von den Betroffenen einfacher vollzogen werden“, so Gutenthaler.

### Die Gunst der Stunde nutzen

Ein weiterer Beitrag zur Sinnstiftung durch Life Design besteht in der unmittelbar einsetzenden Aktivierung der Betroffenen, die genau genommen nicht beraten, sondern lediglich begleitet werden. Sobald diese die Methoden anwenden, bleiben sie nicht auf der Stufe der Problemanalyse stehen, sondern werden aufgrund der kreativen und spielerischen Prozesse auch neugierig, um nach Wegen zu suchen, wie sie beispielsweise ihre Karriereplanung oder Beziehungen in ihrem Privatleben neu gestalten können. Und während wir ansonsten eher dazu neigen, den Zufall in unserem Leben möglichst auszugrenzen, dienen diese Methoden hingegen dazu, gerade ungewisse Situationen als Ausgangspunkt für etwas Neues zu sehen, das uns durchaus Erfüllung schenken kann. „Die Schule hat bereits das Fundament dafür gelegt, dass wir skeptisch gegenüber Neuem sind und alles rational abwägen. Was aber wirklich gut für uns ist, das sehen wir erst, wenn wir uns darin ausprobieren und beginnen, uns mit Neugier und Empathie auf etwas einzulassen“, so der Linzer Bildungssoziologe Walter Lanz, der sich damit auch für eine neue Kultur ausspricht, in der auch das Scheitern als eine wertvolle Lernerfahrung seinen Platz hat.

### Vorsicht vor der Selbstoptimierung

Genau für diese Art der Improvisation im Sinne seiner Bedeutung als eine Verbesserung eignen sich auch die Ansätze des Life Designs. Dabei erfolgt die Entwicklung bzw. die Gestaltung einer persönlichen Zukunft in kleinen und überschaubaren Schritten, wodurch die Motivation zur Veränderung leichter aufrechterhalten werden kann. „Es geht also nicht darum, auf den Masterplan zu warten und alles von langer Hand zu planen. Nein, es ist wichtig, die Lösungsansätze so rasch wie möglich umzusetzen und auszuprobieren, um daraus zu lernen“, so Lanz, der auch kritisch darauf verweist, dass Life Design durchaus zu einem Instrument von vielen werden kann, um sich laufend selbst zu optimieren. „Im Gegenteil, wir müssen



Die sozialpsychologische Beraterin Ingrid Gutenthaler setzt Life Design ein, um bei wichtigen Entscheidungen im Leben auch die richtigen Fragen zu stellen.

Foto: Johann Steininger

uns so nehmen, wie wir sind. Ich halte den Glauben, dass wir unser Bestes laufend optimieren müssen, für dysfunktional. Denn er impliziert eine bestimmte Vorstellung von dem angeblich Besten. Wir sollten uns hingegen von dieser linear ausgerichteten Denkweise verabschieden und die vielfältigen Facetten, die uns ausmachen, auch ausleben können. Das ist dann schon auch eine Art der Selbstoptimierung, aber eine, die uns langfristig glücklich macht“, erläutert der Soziologe, der auch skeptisch gegenüber einer Gesellschaft ist, welche zunehmend eine Leidenschaft für etwas Bestimmtes als „den“ Erfolgsfaktor sieht.

### Leidenschaft ist nicht alles

Natürlich ist Leidenschaft etwas Schönes, aber viele Menschen wissen gar nicht einmal über ihre schlummernden Potenziale Bescheid, die sie mit großer Leidenschaft zum Ausdruck bringen könnten. Der bloße Wille bzw. dessen energische Verfolgung ist alleine noch kein Erfolgsgarant, sondern kann auf Dauer auch Frustration mit sich bringen und darüber hinaus in Konflikten münden. Man muss nicht unbedingt eine Mission verfolgen und nach dem Höchsten streben. Und man braucht nicht unbedingt Leidenschaft, um einen Entwurf seines Lebens zu gestalten. Wenn man sich zunächst so akzeptiert, wie man ist, kann man auch an der Position als Mensch wachsen, wo man ist.

### Dem Hamsterrad entkommen

Sehr zur Frustration tragen diesbezüglich auch die Erwartungen der Außenwelt bei. Was beispielsweise die berufliche Laufbahn eines Menschen anbelangt, gibt es immer noch Personalisten, welche sich in einer Welt, die sich laufend verändert und ständig Überraschungen für uns bereithält, tatsächlich von Bewerbern einen linearen Lebenslauf wünschen. Und genau an dieser Schnittstelle zeigt sich, wie gut oder schlecht Life Design sein kann. Entweder sehen wir es als ein Instrument, um uns perfekt an die vermeintlich liberale Kultur der heutigen Arbeitswelt anzupassen, oder als eine Chance, um dem pinkfarbenen Hamsterrad auf kreative Weise zu entkommen. Denn was für Designer gilt, das hat auch für uns ähnliche Konsequenzen: Wenn der Designer als Herrscher über die in den Designprozess einfließenden Bedeutungen fungiert, wird das Potenzial für Verbindungen nicht nur auf das beschränkt, was er als bedeutend ansieht, sondern auch auf die Beziehungen, die er oder sie sich denken kann. Life Design darf also nicht das Anlegen von Scheuklappen bedeuten, sondern vielmehr den Aufbruch zu einer Reise, die auch Umwege, Sackgassen und Abkürzungen enthalten darf. ■■