

Leseprobe aus: Auhagen, Positive Psychologie, ISBN 978-3-621-27721-1

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-27721-1>

Das Positive mehr. Herausforderungen für die Positive Psychologie

Ann Elisabeth Auhagen

Sinn, Geborgenheit, Vertrauen, Vergebung, Gelassenheit – wer möchte das nicht in seinem Leben erfahren? Doch zwischen dem Wunsch nach diesen und anderen als angenehm erlebten Erfahrungen und der Alltagswirklichkeit tut sich oft eine Kluft auf. Nicht nur wird häufig ein Mangel an positiven Aspekten schmerzlich empfunden: Bedrohungserleben, Ängste, Stress, physische und psychische Beeinträchtigungen reduzieren das eigene Wohlbefinden bisweilen beträchtlich. Kein Wunder also, dass wichtige Bereiche der Psychologie – etwa die Klinische Psychologie oder die Psychopathologie – ihre Hauptaufgabe darin sehen, diesen „Störenfrieden“ den Kampf anzusagen. In Ergänzung hierzu wählt die Positive Psychologie das Positive als ihren Schwerpunkt und grenzt sich damit zur Perspektive etwa der Pathologie ab, ohne jene als negativ abstempeln zu wollen. Die Positive Psychologie ruht auf drei Grundpfeilern (s. Abb. 1.1):

- (1) Sie ist auf das Positive ausgerichtet, z. B. auf Stärken, Tugenden oder Ressourcen.
- (2) Sie hat den Anspruch einer wissenschaftlichen Fundierung.
- (3) Sie verfolgt das Ziel, positiv auf das Erleben und Verhalten im Alltag von Menschen zu wirken.

Ausrichtung auf das Positive

Ein Schlüsselerlebnis. Der Aha-Effekt kam für den bekannten amerikanischen Psychologen Martin Seligman durch seine kleine Tochter beim Unkrautjäten. Seligman (2002) hatte diese Tätigkeit möglichst schnell hinter sich bringen wollen. Aber die Fünfjährige spielte und tanzte, anstatt wie eine Erwachsene bei der Arbeit zu bleiben. Der Autor etlicher psychologischer Werke über Kinder bekennt im Nachhinein, Kindern gegenüber nicht immer gütig gewesen zu sein: Er brüllte seine Tochter an. Die Fünfjährige reagierte überraschend (Seligman, 2002, S. 3f.; Übers. Auhagen): „Papa, ich möchte mit dir reden. Erinnerst du dich noch an den Tag vor meinem fünften Geburtstag? In der Zeit, als ich drei bis fünf Jahre alt war, war ich eine Heulsuse. Jeden Tag habe ich geweint. Als ich fünf wurde, entschied ich mich, nicht mehr zu weinen. Das war das Schwierigste,

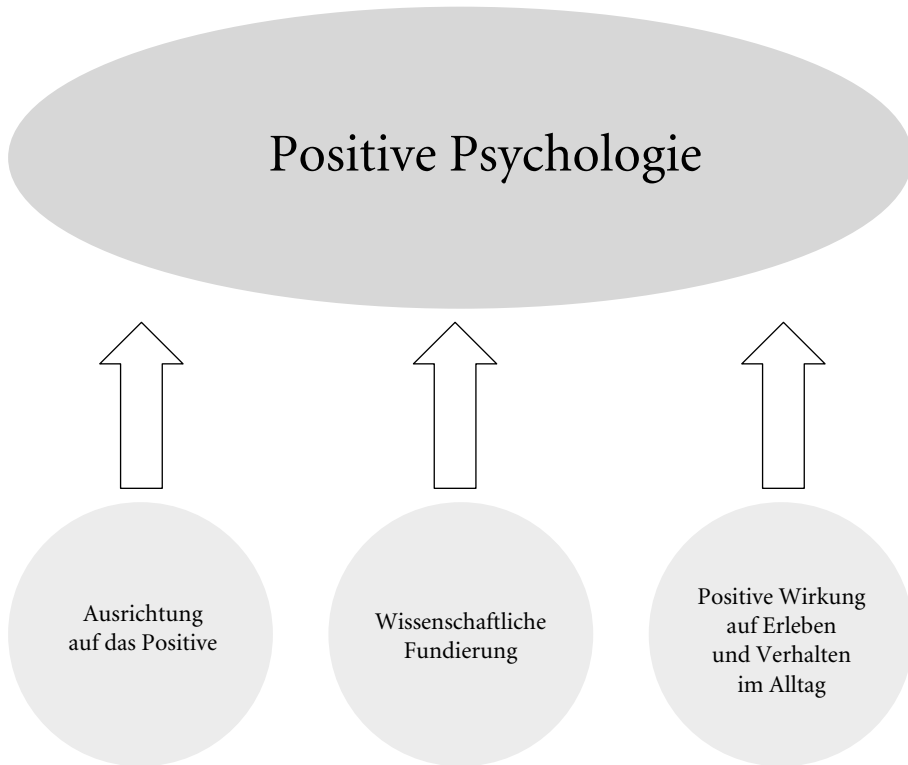


Abbildung 1.1. Tragende Säulen und außerdem Ziele der Positiven Psychologie sind die Ausrichtung auf das Positive, die wissenschaftliche Fundierung sowie das Bestreben, positiv auf das Erleben und Verhalten im Alltag zu wirken

was ich je gemacht habe. Und wenn ich aufhören kann zu weinen, kannst du auch aufhören, zu schreien und zu schimpfen.“ Das brachte den Psychologen zum Nachdenken über sich selbst und die Psychologie.

Wiederentdecken des Positiven. Seligman (2002) erinnert daran, dass die Psychologie vor dem Zweiten Weltkrieg ursprünglich drei große Ziele hatte: Erstens wollte sie psychische Krankheiten heilen, zweitens wollte sie zu einem produktiven und erfüllten Leben beitragen, und drittens sah sie es als ihre Aufgabe an, Hochbegabung zu entdecken und zu fördern. Bestimmte gesellschaftliche Entwicklungen – etwa die Notwendigkeit, Kriegsveteranen zu behandeln – waren mit dafür verantwortlich, dass sich die Psychologie in den USA hauptsächlich mit der erstgenannten Aufgabe befasste. Seligman, der 1998 gerade zum Präsidenten der American Psychological Association gewählt worden war, fand den Zeitpunkt gekommen, dass sich die Psychologie wieder auf ihr Ziel besinnen sollte, Menschen zu einem produktiven und erfüllten Leben zu verhelfen. Er initiierte die seither unter diesem Namen bekannt gewordene neue Positive

Psychologie (Ernst, 2001; Seligman, 1998). Heute erfreut sich die Positive Psychologie nicht nur in den USA, sondern auch in Deutschland und anderen europäischen und außereuropäischen Ländern zunehmenden Interesses. Forschungsprogramme werden initiiert, Tagungen organisiert, Stipendien und Preise vergeben, und es liegen einschlägige Publikationen vor (z. B. Aspinwall & Staudinger, 2003; Boniwell, 2006; Brockert, 2001; Compton, 2005; Linley & Joseph, 2004; Seligman, 2003; Snyder & Lopez, 2002).

Ziele des vorliegenden Buches. Der Band versteht sich als ein Beitrag der Positiven Psychologie und folgt den drei eingangs beschriebenen Grundpfeilern, die gleichzeitig als Zielsetzungen betrachtet werden können. Die Ausrichtung auf das Positive erfolgt hier, indem Konzepte, die eine positive Konnotation haben, eingehend behandelt werden. Dies geschieht, gemäß dem zweiten Grundpfeiler, auf wissenschaftlicher Basis. Und um einen Beitrag zum alltäglichen Erleben und Verhalten zu leisten – der dritte Grundpfeiler –, bemüht sich jedes Kapitel um einen Brückenschlag von der Forschung zur Praxis. Die Auswahl der Konzepte richtete sich nach mehreren Kriterien: Es sollten Konzepte sein,

- ▶ die nicht nur eine wissenschaftliche, sondern auch eine Alltagsbedeutung haben,
- ▶ die in der Psychologie bislang eher wenig beachtet worden sind,
- ▶ die eher als „Stärken“ oder „Tugenden“ bezeichnet werden können denn als „Talente“ oder „Fähigkeiten“ (wie z. B. Kreativität, Intelligenz; vgl. Seligman & Peterson, 2003).

Die hier getroffene Auswahl erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn auch Konzepte wie Demut (Price Tangney, 2002), Glück (Locke, 2002), Dankbarkeit (Emmons & Shelton, 2002) oder Rücksichtnahme – um nur einige zu nennen – hätten die genannten Kriterien erfüllt. Aus Platzgründen musste leider darauf verzichtet werden.

Vier Strategien zur Vermehrung des Positiven. Übergeordnetes Ziel der Positiven Psychologie ist die Vermehrung des Positiven im menschlichen Leben unter psychologischen Gesichtspunkten. Dieses Ziel kann über verschiedene Strategien erreicht werden.

- (1) Vermehrung: Förderung bereits vorhandener positiver Aspekte und Qualitäten, wie etwa menschliche Stärken, Fähigkeiten, Tugenden oder Ressourcen.
- (2) Schaffung: Entwicklung neuer positiver Aspekte und Qualitäten – z. B., indem man für bessere Lebensbedingungen sorgt.
- (3) Minderung: Verminderung des sogenannten Negativen – z. B., indem man jemandem hilft, die positiven Aspekte einer von ihm als negativ erlebten Situation zu erkennen.
- (4) Verhinderung: Man bemüht sich darum, nichts Neues entstehen zu lassen, das als negativ bewertet wird – z. B., indem man Erkrankungen vorbeugt.

Diese vier Strategien können auch gemeinsam angewandt werden. Wichtig ist eine differenzierte Betrachtungsweise: Für wen ist wann, in welchen Situationen und unter welchen Bedingungen welche Strategie günstig und hilfreich?

Das Positive in der Positiven Psychologie

Was gilt als positiv im Sinne der Positiven Psychologie? Dies ist eine berechtigte Frage. Auch wenn sie derzeit nicht abschließend beantwortet werden kann, trägt ihre Diskussion immerhin dazu bei, einer Klärung näher zu kommen.

Das Positive aus der Metaperspektive. Das Positive lässt sich aus einer übergeordneten, einer Metaperspektive betrachten (→ Kap. 11, Mitmenschliche Güte). Diese befasst sich mit Fragen wie: Ist das Positive für sich allein existent, oder besteht es nur in Relation zum Negativen? Gibt es unabdingbare Kriterien, die das Positive als positiv auszeichnen, unabhängig von speziellen Umständen oder Situationen? Diese Perspektive stellt auch ethische Fragen: Welche psychologischen Ziele soll die Positive Psychologie als erstrebenswert betrachten? Soll sie sich bestimmten Zielen grundsätzlich verweigern, weil diese möglicherweise als negativ angesehen werden? Soll die Positive Psychologie überhaupt von „negativen“ Zuständen, Emotionen oder Ähnlichem sprechen, oder soll sie dafür Ausdrücke wie „wenig hilfreich“, „von Nachteil“ und „unangemessen“ verwenden? Insgesamt scheint für die Klärung von übergeordneten Fragen, die das Positive betreffen, eine interdisziplinäre Betrachtung – unter Zuhilfenahme von Erkenntnissen anderer Disziplinen wie Philosophie und Religion – sinnvoll.

Das Positive: Stärken und Ressourcen. Die Metaperspektive ist notwendig, damit die Positive Psychologie ihre ethischen Ziele, Prinzipien und Grenzen erarbeiten und anwenden kann. Innerhalb dieses Rahmens gilt es jedoch – in der Forschung wie in der Praxis –, Projekte zu entwickeln, Entscheidungen zu fällen, Maßnahmen zu treffen und zu gestalten – kurz, praktisch zu handeln und Menschen zu fördern sowie zu unterstützen. Dazu bedarf es konkreter Vorstellungen vom Positiven als Gegenstand der Positiven Psychologie. Die übergeordneten Konzepte, die gegenwärtig in diesem Zusammenhang diskutiert werden, sind „menschliche Stärken“ (strengths) und „Ressourcen“ (resources) (Peterson & Seligman, 2004; Snyder & Lopez, 2002).

Menschliche Stärken. Dieses Konzept ist nicht einfach zu fassen (s. Kasten „Versuch einer Taxonomie“). Menschliche Stärken können als „positive menschliche Merkmale“ verstanden werden (Seligman, 2002, S. 5; Übers. Auhagen). Autorinnen und Autoren der Positiven Psychologie fassen darunter:

- (1) sogenannte Tugenden, also Konzepte mit einer starken ethischen Komponente wie Verzeihen, mitmenschliche Güte, Mitgefühl, Solidarität, Demut, Empathie und Altruismus;

Menschliche Stärken: Versuch einer Taxonomie

Seligman und Peterson (2003) nennen sieben Kriterien für eine Stärke:

- (1) Sie besitzt eine gewisse Stabilität über die Zeit und über Situationen.
- (2) Sie wird gefeiert, wenn vorhanden; ihr Fehlen wird beklagt.
- (3) Eltern versuchen, sie ihren Kindern zu vermitteln.
- (4) In größeren Gesellschaften gibt es Institutionen und Rituale für ihre Kultivierung.
- (5) Rollenmodelle sind vorhanden.
- (6) Es gibt Ausnahmereischeinungen, z. B. Kinder, die im Hinblick auf eine bestimmte Stärke ungewöhnlich weit entwickelt sind.
- (7) Sie wird in allen größeren Kulturen anerkannt und gewürdigt.

Die Taxonomie der beiden Autoren besteht aus sechs übergeordneten Begriffsklassen, die durch diverse Konzepte vertreten werden: Weisheit und Wissen (etwa Originalität, Interesse); Mut (etwa Authentizität, Enthusiasmus); Liebe (etwa Freundlichkeit, Großzügigkeit); Gerechtigkeit (etwa Pflicht, Fairness); Maßhalten (etwa Verzeihen, Demut); Transzendenz (etwa Dankbarkeit, Optimismus).

- (2) stabile und prozessorientierte Eigenschaften, die mit einer positiven Bemeinerung des Lebens verbunden werden, wie positives Denken, Hoffnung, Humor, das Erleben von Sinnhaftigkeit im Leben, Beharrlichkeit und Wachstum;
- (3) Fähigkeiten, die das Leben zu erleichtern scheinen, etwa kommunikative Fertigkeiten, Kreativität oder Intelligenz.

Gemeinsam ist diesen „Stärken“, dass sie nicht als neutral, sondern von vornherein als positive Tugenden, Eigenschaften oder Fähigkeiten bewertet werden, die positive Auswirkungen sowohl auf das eigene Leben als auch auf das Leben anderer haben. Sie können auch als Unterklasse der sogenannten personalen Ressourcen – ein Begriff aus der Forschung über Gesundheit und Wohlbefinden – angesehen werden.

Ressourcen. Nach Wright und Lopez (2002) „repräsentiert die Bezeichnung *Positive Psychologie* diejenigen Bemühungen von professioneller Seite, die Personen bei einer optimalen Gestaltung menschlichen Funktionierens helfen, indem sie sowohl Stärken als auch Defizite sowie Ressourcen und nicht nur Stressoren aus dem Umfeld berücksichtigen“ (S. 42; Übers. Auhagen, kursiv im Orig.). Der Begriff „Stärken“ erfasst nur jenen Aspekt des Positiven als Gegenstand der Positiven Psychologie, der sich ausdrücklich auf eine genauer bestimmte Gruppe von persönlichen Merkmalen bezieht, die man auch als personale Ressourcen bezeichnen kann. Es ist also sinnvoll, den Gegenstand der Positiven Psychologie

um psychologische Aspekte aus dem Umfeld der Person – sogenannte soziale Ressourcen – zu erweitern. Die Unterscheidung in personale und soziale Ressourcen wird gern in der Gesundheitspsychologie verwendet (Schwarzer, 1992). Personale und soziale Ressourcen können ineinandergreifen: So kann es zu den Stärken eines Menschen gehören, seine sozialen Ressourcen, etwa in Form von sozialer Unterstützung, zu mobilisieren.

Definition

Das Konzept der Ressource. In der Psychologie ist „Ressource“ fast ein Modewort. Von Ressourcen wird beispielsweise im Zusammenhang mit Gesundheit und Prävention (Haisch, 2003; Schemmel & Schaller, 2003), sozialen Beziehungen (Foa & Foa, 1980) oder Wissensmanagement (Schnurer et al., 2003) gesprochen. Dennoch ist eine exakte Begriffsbestimmung schwierig. Hier ein Vorschlag, dieses Konzept zu definieren:

- ▶ Ressource: eine mögliche Hilfsquelle zum Erreichen von Zielen, Zuständen, Veränderungen, Optimierungen und Ähnlichem.
- ▶ Wahrgenommene Ressource: eine mögliche Hilfsquelle zum Erreichen von Zielen, Zuständen, Veränderungen, Optimierungen und Ähnlichem, die von einem Individuum als Hilfsquelle erkannt wird.
- ▶ Aktive Ressource: eine für einen Menschen tatsächlich verfügbare Hilfsquelle zum Erreichen von Zielen, Zuständen, Veränderungen, Optimierungen und Ähnlichem.
- ▶ Aktiv eingesetzte Ressource: eine potenzielle oder tatsächliche Hilfsquelle zum Erreichen von Zielen, Zuständen, Veränderungen, Optimierungen und Ähnlichem, die von einem oder mehreren Individuen in einer Situation mehr oder weniger bewusst eingesetzt wird.

Das Positive als Effekt. „Stärke“ und „Ressource“ sind deshalb Begriffe mit positiver Konnotation, weil von ihnen positive Effekte erwartet werden. Bei einigen dieser Stärken und Ressourcen liegen bereits empirische Hinweise auf solche Effekte vor, bei anderen geht man diesbezüglich noch von einem vorwissenschaftlichen Verständnis aus. Wem aber sollen diese positiven Auswirkungen zugutekommen? Diese Frage lässt sich letztlich nicht ohne die bereits erwähnte Metaperspektive auf das Positive entscheiden. Wer von Stärken und Ressourcen liest, könnte meinen, dass es sich dabei ausschließlich um auf Einzelpersonen bezogene Vorzüge handelt. Das ist aus mindestens zwei Gründen nicht so: Erstens haben viele Themen der Positiven Psychologie (s. Kasten „Taxonomie“; Aspinwall & Staudinger, 2003; Snyder & Lopez, 2002) von vornherein eine positive soziale Ausrichtung: Verzeihen, Güte oder Solidarität etwa sind direkt

auf andere Menschen bezogen. Bei Konzepten, die nicht primär soziale Aspekte zu beinhalten scheinen, wie beispielsweise Lebenssinn, Originalität oder Mut, wird – zumindest implizit – davon ausgegangen, dass sie die Schädigung und Übervorteilung anderer Menschen und die Anwendung von psychischer oder physischer Gewalt ausschließen. Weitere soziale Vorteile erschließen sich auf den zweiten Blick. So wird Lebenssinn häufig in sozialen Beziehungen gesehen (→ Kap. 7, Sinn in unserem Leben), und vom Mut oder von der Aufrichtigkeit Einzelner profitieren oft viele andere Menschen. Zweitens erkennen auch viele andere Metaperspektiven (Ritter, 1972) etwas nur dann als gut an, wenn es das Wohl anderer berücksichtigt. Dies schließt Handeln aus purem Egoismus, Rücksichtslosigkeit oder Machtmotiven aus. Insgesamt kann man sagen: Die positiven Effekte, die durch die Positive Psychologie angestrebt werden, beinhalten sowohl auf die eigene Person bezogene als auch auf andere Personen bezogene Aspekte.

Objektive und subjektive Kriterien. Im Rahmen ihrer wissenschaftlichen Orientierung stellt die Positive Psychologie an sich selbst den Anspruch, theoretische und operationale Kriterien für positive Effekte bereitzuhalten. Als objektive Kriterien gelten dabei solche, die von mehreren Personen übereinstimmend gemessen werden können, beispielsweise personale Ressourcen wie physische Indikatoren von Gesundheit oder soziale Ressourcen wie funktionierende unterstützende Netzwerke. Solche Indikatoren garantieren aber nicht, dass sich jemand insgesamt wohl fühlt, dass er in seinem Leben zufrieden oder gar glücklich ist. Deshalb kommt im Rahmen der Positiven Psychologie der Forschung über „subjective well-being“ (zusammenfassende Diskussion z. B. Diener et al., 1999) eine wichtige Rolle zu.

Die positive Spirale des Wohlbefindens. Compton (2005) fasst wichtige Ergebnisse der Forschung über Wohlbefinden zusammen. Danach kann Wohlbefinden sowohl mit den Erlebnissen zusammenhängen, die jemand hat, als auch mit der Art und Weise, wie er Erlebnisse in seinem Leben interpretiert. Wohlbefinden wird durch Personenmerkmale ebenso wie durch soziale Interaktionen beeinflusst.

Auf der Basis vieler empirischer Untersuchungen wurden positives Selbstvertrauen, wahrgenommene Kontrolle im Leben, soziale Beziehungen, Lebenssinn, Extraversion, Optimismus und die erfolgreiche Lösung innerer Konflikte als Prädiktoren für Wohlbefinden erkannt. Es wird angenommen, dass sich Wohlbefinden im Sinne einer positiven Spirale entwickelt und aufrechterhält (Compton, 2005). Ein Beispiel für eine positive Spirale könnte so aussehen: Jemand, der sich wohler fühlt, fühlt sich meist selbstbewusster, erlebt mehr Kontrolle über das eigene Leben und mehr Lebenssinn. Durch diese innere Balance ist die Person in der Lage, bessere soziale Beziehungen einzugehen, zu erhalten und sie für

andere und für sich selbst positiv zu gestalten. Dadurch erhält die Person wiederum Bestätigung in den Aspekten Selbstbewusstsein, Kontrolle und Lebenssinn. Empirischen Rückhalt für die positive Spirale des Wohlbefindens liefert auch das „Broaden-and-Build“-Modell positiver Emotionen von Fredrickson (Fredrickson & Joiner, 2002), denn hiernach erweitern positive Emotionen die augenblickliche Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft sowie die längerfristigen Ressourcen.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?

Unten lesen Sie fünf Aussagen. Geben Sie hinter jeder Aussage jeweils den Grad Ihrer Zustimmung auf einer Skala von 1 bis 7 an. Schreiben Sie die betreffende Zahl auf die Linie hinter der Aussage. Bitte seien Sie offen und ehrlich in Ihren Antworten.

Skala:

7 Ich stimme vollkommen zu, **6** ich stimme zu, **5** ich stimme eher zu, **4** weder Zustimmung noch Ablehnung, **3** lehne ich eher ab, **2** lehne ich ab, **1** lehne ich vollkommen ab.

Lesen Sie nun folgende Aussagen:

Mein Leben kommt in vielerlei Hinsicht meinem Ideal nahe. _____

Meine Lebensbedingungen sind exzellent. _____

Ich bin mit meinem Leben zufrieden. _____

Bislang habe ich die für mich wichtigen Dinge in meinem Leben bekommen. _____

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich fast nichts ändern. _____

Auswertung und Interpretation:

Addieren Sie die Zahlen hinter den fünf Aussagen.

5 bis 9 Punkte: Sie sind extrem unzufrieden mit Ihrem Leben.

10 bis 14 Punkte: Sie sind sehr unzufrieden mit Ihrem Leben.

15 bis 19 Punkte: Sie sind unzufrieden mit Ihrem Leben.

21 bis 25 Punkte: Sie sind halbwegs zufrieden mit Ihrem Leben.

26 bis 30 Punkte: Sie sind sehr zufrieden mit Ihrem Leben.

31 bis 35 Punkte: Sie sind extrem zufrieden mit Ihrem Leben.

Die meisten Amerikaner erreichen einen Score zwischen 21 und 25. Ein Score von über 25 bedeutet eine überdurchschnittliche Lebenszufriedenheit.

(Lebenszufriedenheitsskala Diener, Emmons, Larsen & Griffen, 1985, nach Diener et al., 2002, S. 70; übers. u. bearb. v. Auhagen)