

Funke • Westermann

Das Gute im Blick

Mit der Positiven Psychologie
zu einem glücklicheren Leben



Online-Material



BELTZ

Leseprobe aus: Funke, Westermann, Das Gute im Blick, ISBN 978-3-621-28288-8

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28288-8>

Vorwort

Was sind Ihre (persönlichen) Stärken? – Die meisten Menschen sind durch diese Frage zunächst überrascht und irritiert und wissen keine rechte Antwort. In einer britischen Studie gaben 2/3 der Teilnehmer (!) auf diese Frage an, überhaupt keine Stärken zu besitzen!

Diese erstaunliche und erschreckende Tatsache spiegelt eine Orientierung in unserer Gesellschaft wider, in der uns Eltern, Lehrer, Vorgesetzte und auch Psychologen vornehmlich mit unseren Schwächen und Defiziten konfrontieren, die es zu verbessern und/oder zu beseitigen gilt. Diese Gesinnung, mit der die meisten von uns groß geworden sind, ist in unserem Denken tief verwurzelt. Viele Menschen sind zu Experten ihrer Schwächen geworden und verbringen ein Leben lang damit, diese auszumerzen. Und dies alles während ihre Stärken vernachlässigt oder gänzlich verschüttet und unentdeckt bleiben.

Der Anspruch dieses Buches ist, das Augenmerk auf die Kompetenzen und Stärken in uns zu lenken. Denn das Erkennen, *Fördern* und Ausleben individueller Fähigkeiten und Talente verhilft sowohl dazu, ein zufriedeneres und glücklicheres Leben zu führen als auch Krisen besser bewältigen zu können.

Die Positive Psychologie richtet den Blick auf die positiven Seiten der menschlichen Existenz und beschäftigt sich damit, was menschliches Wohlbefinden und Lebensfreude ausmacht und wie Glück erreicht werden kann. Die wissenschaftlich fundierte Erforschung der involvierten Aspekte basiert vorwiegend auf empirischen Erlebens- und Verhaltensbeobachtungen, aus denen Schlüsse gezogen werden. Hierzu zählen Entstehungs- und Funktionsweisen positiver Gefühle, wie z.B. Lebenszufriedenheit, Geborgenheit, Freude, Vertrauen und Lust. Auch menschliche Stärken wie Optimismus, Dankbarkeit, Vergebung oder Mut, positive soziale Beziehungen sowie persönliche Ziele und deren Erreichung werden innerhalb der Positiven Psychologie wissenschaftlich erforscht. Auf diese Lebensbereiche können wir bewusst einwirken und diese im

Hinblick auf mehr Lebensfreude (und Zufriedenheit) verändern. Im Rahmen der Positiven Psychologie-Forschung wurden zahlreiche Techniken und leicht umsetzbare Übungen entwickelt. Die meisten dieser Strategien und Übungen sind mittlerweile fester und bewährter Bestandteil in unseren Therapien bzw. Coachings und werden von Klienten mit großer Begeisterung und spürbarem Erfolg angewendet. In den Beratungen liegt uns vor allem das *gemeinsame* Aufdecken individueller Stärken und Fähigkeiten am Herzen. Im weiteren Verlauf geht es um die Förderung und Weiterentwicklung von Ressourcen mit dem Ziel, sich persönlich optimal zu entfalten und zufrieden zu leben. Unsere praktische Erfahrung hat immer wieder gezeigt, dass gerade jene Menschen, die ihre Stärken in ihrem Alltag häufig und vielfältig ausleben, ausgeglichener und zufriedener sind.

Doch woher kommt das Glück? Viele Menschen denken bei »Glück« an Hedonismus – das sinnliche Glücksempfinden. Schon die griechischen Philosophen der Antike haben sich mit dem guten Leben beschäftigt. Für Aristippus bestand der Sinn des Lebens darin, das persönliche Vergnügen zu maximieren und das Unangenehme zu minimieren. Dieses hedonistische Wohlbefinden äußert sich in einem Glücksgefühl, das sich unmittelbar im Moment einstellt – einfach und pur. Gemeint ist die Freude des Augenblicks. Mit einem Schlitten den Hang hinunterfahren, hingebungsvolles und/oder ekstatisches Tanzen, fröhliches Lachen, der Genuss einer köstlichen Mahlzeit – all das lässt sich als hedonistisches Wohlbefinden bezeichnen. Auf die Frage nach dem Wesen des Glücks assoziieren die meisten Menschen diese hedonistische Form. Der Hedonismus ist jedoch nur eine kurzweilige Befriedigung der Sinne, die nicht von Dauer ist. Um den Effekt aufrechtzuerhalten, bedarf es ständig neuen »Inputs« (neuer Impulse). Diese kurzweiligen Hochgefühle wirken euphorisierend und beglückend. Das fühlt sich gut an, wirkt aber nicht nachhaltig.

Den Gegenpol zum Hedonismus bildet das »tugendhafte Glück«. Aristoteles beispielsweise verschmähte reines Vergnügen als vulgär und argumentierte, dass wahres Glück, das heißt Ruhe und Zufriedenheit, durch ein tugendhaftes Leben erreicht werde. Diese norma-

tive Definition begreift Glück nicht als einen subjektiven Zustand, sondern vielmehr als eine erstrebenswerte Eigenschaft, also eine Qualität. Gemäß Aristoteles führt ein tugendhaftes Leben demnach nicht unmittelbar zu Zufriedenheit, sondern die Tugend dient als normativer Standard, anhand derer menschliches Leben beurteilt wird. Dieser erstrebenswerte Zustand wird innerhalb eines bestimmten gesellschaftlichen Wertesystems definiert. Aristoteles' Werte bestanden darin, ein zielgerichtetes und sinnerfülltes Leben zu führen in demütiger Erkenntnis, Teil etwas Größeren und Bedeutsameren zu sein.

Dieser tugendhafte Aspekt verdeutlicht, dass wahres Glück noch mehr als sinnliches, hedonistisches Vergnügen umfasst. Die psychologische Forschung bestätigt dies: Eine Studie von Schueller und Seligman (2010) mit über 13.000 Personen hat gezeigt, dass ein Sinn im Leben und Hingabe weitaus stärker zum persönlichem Wohlbefinden beitragen als kurzfristiges Vergnügen.

Dem Glück liegen also viele Facetten zugrunde: Abgesehen von den sinnlichen und auch vergänglichen Freuden entfaltet es sich auf einer tieferen, moralischen Ebene. Während die Moral gesellschaftlich und kulturell geprägt, also von außen vorgegeben und objektiv ist, handelt es sich beim Glück aber immer (auch) um ein subjektives Phänomen. Man kann nicht von außen über Glück und Unglück urteilen.

Mit diesem Ratgeber möchten wir dazu verhelfen, die eigenen, ganz individuellen Stärken und Ressourcen zu entdecken, auszuleben und weiterzuentwickeln.

In den Kapiteln 1 und 2 wird die Positive Psychologie vorgestellt, die diesem Ratgeber mit empirischen Erkenntnissen als Basis dient. Hier werden bedeutsame (psychologische) Grundlagen und Entstehungsmuster beschrieben.

Der Weg zu Zufriedenheit bzw. das Glücklichsein an sich besteht aus aktivem Handeln, Ausprobieren und Entdecken. Nur indem wir mit der Welt und uns selbst in Beziehung treten, uns selbst spüren, erkennen und verstehen, können wir für uns persönlich herausfinden, was uns glücklich macht. Hierzu finden Sie in Kapitel 3 Gelegenheit: Dort können Sie Ihre eigene Auffassung von Glück

reflektieren, um die Strategien und Techniken in den darauffolgenden Kapiteln so auszuwählen, dass diese Ihrer Persönlichkeit und Ihren Bedürfnissen entsprechen. Die in diesem Ratgeber vermittelten Erkenntnisse können Sie in den dazugehörigen Übungen so gleich praktisch umsetzen. Dabei ist jede Übung für verschiedene Menschen unterschiedlich geeignet und wirksam. Versuchen, testen und probieren Sie es! In den Kapiteln 3 bis 7 finden Sie vielfältige Übungen zu allen oben genannten Aspekten.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass (schwere) Depressionen nicht mithilfe der in diesem Buch vermittelten Strategien »geheilt« werden können! Eine schwere Depression muss professionell behandelt werden. Zusätzlich zu einer medikamentösen/psychotherapeutischen Behandlung lassen sich die Techniken der Positiven Psychologie jedoch sehr erfolgreich begleitend anwenden.

Hamburg, im Sommer 2015

*Hans Joachim Funke und
Julia Westermann*

1 Was ist Positive Psychologie?

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind,
entsteht mit unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken machen wir die Welt.
Buddha

Hat subjektives, persönliches Glück einen gemeinsamen Nenner? Was eint Menschen, die ein glückliches und zufriedenes Leben führen? Diese Übereinstimmungen hat die Positive Psychologie wissenschaftlich erforscht und untersucht. Begründet 1998 von Martin E. P. Seligman (Präsident der American Psychological Association) knüpft die Positive Psychologie mit ihrer ressourcenorientierten Sichtweise an die Ideen der Humanistischen Psychologie an. Seit ihrer Entstehung im Jahre 1962 trägt diese ihrem Anspruch nach dazu bei, dass sich gesunde, schöpferische und sich selbst verwirklichende Persönlichkeiten entfalten können.

Paradigmenwechsel. Martin Seligman (2002) bringt die Bedeutung der Positiven Psychologie folgendermaßen auf den Punkt: »Ziel der Positiven Psychologie ist es, einen Wechsel innerhalb der Psychologie zu bewirken – von der ausschließlichen Beschäftigung mit Fehlern, Missständen, Krisen und Krankheiten hin zu *zusätzlicher* Erforschung von menschlichen Qualitäten, positiven Emotionen und persönlichen Erfolgen.« Dabei, und das ist wichtig, ignoriert die Positive Psychologie *keinesfalls* das Negative. Es geht vielmehr darum, das bisher vernachlässigte Positive, all das, was gut funktioniert, *nicht* zu ignorieren. Denn jedes Leben, jeder Mensch, jede Beziehung ist von negativen und positiven Aspekten geprägt. Die Positive Psychologie bezeichnet das, was man geläufig unter »Glück« versteht, als »subjektives Wohlbefinden«. Um unser allgemeines Wohlbefinden zu steigern, sollten wir unsere negativen Gefühle minimieren und positive Emotionen mehren sowie unsere Lebenszufriedenheit steigern. Auf Grundlage des subjektiven Wohlbefindens lässt sich das Glück wissenschaftlich untersuchen und messen.

Die »Formel« in Abb. 1.1 gilt als Definition des subjektiven Wohlbefindens: In der Psychologie entsprechen die beiden Aspekte (positive/negative Emotionen und Lebenszufriedenheit) dem Konstrukt »Glück«. Auf dieser Grundlage wird wissenschaftlich geforscht.

Die positiven und negativen Emotionen werden mit dem »PANAS« (psychologischer Erhebungsfragebogen, s. Quellenangabe) erhoben. Der Aspekt der Lebenszufriedenheit wird erhoben bzw. gemessen mit der »HSWBS« (= die Habituelle subjektive Wohlbefindensskala, s. Quellenangabe).

Kognitive Komponente
(Gedanken über das eigene Leben/Bewertung des eigenen Lebens)

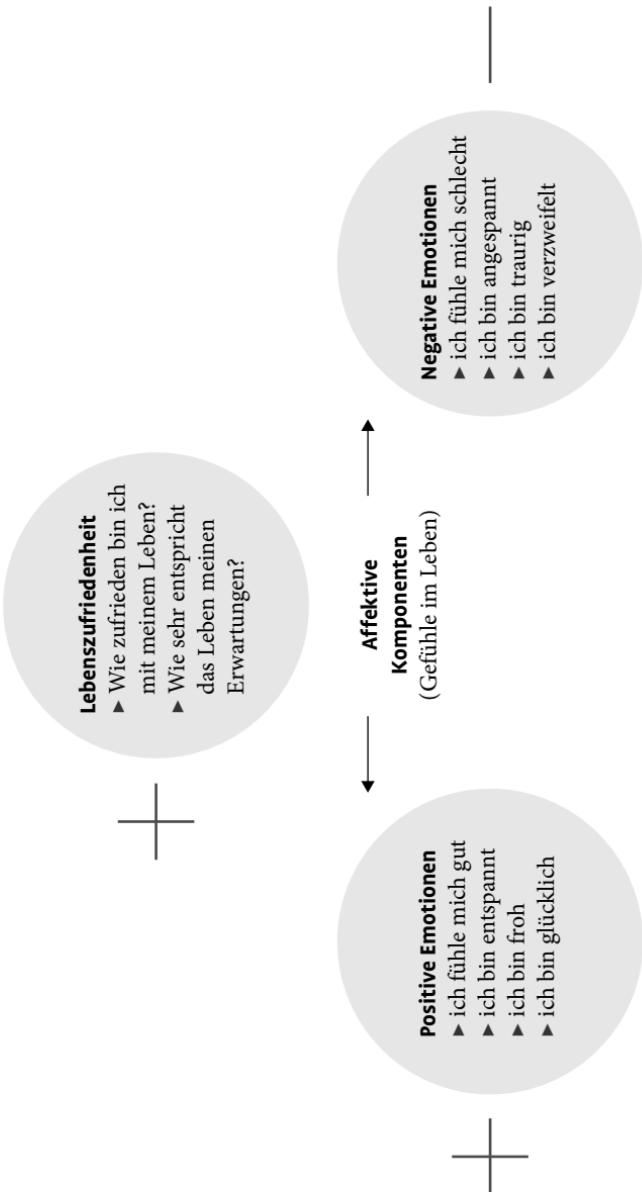


Abbildung 1.1 Das subjektive Wohlbefinden

In den Grundlagen- und Anwendungsfächern der akademischen Psychologie dominiert die Frage nach den menschlichen Defiziten, Dysfunktionen, nach Leid und Trauer. Dieser Fokus versperrt den Blick für bestehende Fähigkeiten, Talente und Ressourcen. Es ist die Betrachtung eines nur kleinen Teils der Realität. Denn trotz bestehender Probleme und Defizite existieren gleichzeitig auch immer Stärken und Fähigkeiten.

Positive Transformation. Um positive Transformation geht es in der Positiven Psychologie. Die Veränderung soll sich dabei nicht auf vorübergehende Hochgefühle beziehen, wie sie sich erwiesenermaßen nach Erfolgen einstellen. Diese temporären Anstiege unseres Glückslevels sind nicht von Dauer (Brickmann et al., 1978), schon bald fallen wir auf unser ursprüngliches Glücksniveau zurück. Das Ziel ist ein anhaltender Anstieg unserer positiven Empfindungen und unserer allgemeinen Zufriedenheit. Die Wissenschaftler um Martin Seligman fanden heraus, dass positive Emotionen zu mehr Kreativität, Großzügigkeit und erfüllenderen Beziehungen führen. Gleichzeitig verbessern sie die körperliche Gesundheit und führen zu einer Stärkung des Immunsystems (Lyubomirsky, 2005). Entgegen der verbreiteten Annahme, Erfolg bewirke Glück, ist es andersherum: Wer allgemein positiver und glücklicher ist, hat auch mehr Erfolg.

Die Veränderung hin zum Positiven betrifft körperliche, emotionale, seelische und spirituelle Aspekte menschlichen Lebens. Es ist eine nachhaltige Veränderung. Diese Transformation bezieht sich auf die Art und Weise, wie wir die Welt sehen und erfahren. Unsere persönliche Wahrnehmung der Welt ist durch unsere Interpretation der Dinge determiniert. Die Wahl der Perspektive liegt bei uns als Regisseuren unseres Lebens. So könnten Sie sich beispielsweise ständig damit beschäftigen, was Sie nicht so gut oder gar nicht können. Dies hat dann unmittelbar negative Auswirkungen auf Ihr Selbstbild und Ihre Gefühle. Anders, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Talente richten und diese ausleben – das fühlt sich gut an und stimmt positiv.

Das Phänomen der sogenannten »selektiven Wahrnehmung« ist ein populäres Beispiel dafür: Angenommen, Sie haben sich kürzlich

ein rotes Fahrrad gekauft – plötzlich bemerken Sie überall rote Fahrräder. Diese waren Ihnen vorher nie aufgefallen. Es handelt sich hierbei um unbewusste Prozesse. Die Erforschung unbewusster Vorgänge ist unter anderem Grundlage der Positiven Psychologie, um Strategien und Techniken zu entwickeln, die das Positive fördern und kultivieren. Aber: Informationen, das Wissen um psychologische, evolutionsbiologische und ethnologische Prozesse sind dabei nicht ausreichend, um eine Änderung quasi mit dem Verstand zu bewirken. Wir müssen Dinge erfahren, fühlen, nicht nur intellektuell verstehen, sondern auch sensuell begreifen. Barbara Fredrickson (1998), eine führende US-amerikanische Wissenschaftlerin der Positiven Psychologie, konstatiert: »Durch (die) Erfahrung positiver Emotionen verändern sich die Menschen zu kreativeren, verständigeren, psychisch widerstandsfähigeren, sozial eingebundeneren und gesünderen Individuen.« Die guten Gefühle bewirken zum einen mehr Lebensfreude und dienen zum anderen als »Puffer« bei Stress und in Krisenzeiten. Um diese »psychische Widerstandskraft«, die uns in schwierigen Zeiten Kraft und Stärke verleiht, geht es im Folgenden.

Resilienz – psychische Widerstandskraft

Manche Menschen sind von Natur aus widerstandsfähig – sie haben ein »dickes Fell« und können mit Rückschlägen gut umgehen. Andere hingegen fühlen sich schnell angegriffen, haben das Gefühl, sich nicht wehren zu können, oder werden von Niederlagen regelrecht aus der Bahn geworfen. Wie kommt es, dass manche Menschen Schicksalsschläge so gut wegstecken und über diese hinauswachsen, während andere bereits angesichts kleinstter Widrigkeiten überfordert sind? Können wir lernen, besser mit Widerständen – ob Enttäuschungen oder schwere Krisen – umzugehen und diese zu überwinden? Widerstandsfähigkeit, die als Resilienz bezeichnet wird, hilft uns, mit Gefühlen wie Schmerz und Trauer besser umzugehen. Mit anderen Worten befähigt ein gestärktes »psychologisches Immunsystem«, den Widrigkeiten des Lebens besser zu begegnen und Krisen schneller zu überwinden. Die Entwicklung und Stärkung dieser Widerstandsfähigkeit ist ein Kernelement der Positiven Psychologie, da sie zum Wohlbefinden und zur Lebenszufriedenheit

beiträgt. In diesem Zusammenhang stellen wir Ihnen wissenschaftlich entwickelte Techniken und Strategien vor, die die psychische Widerstandskraft verbessern können (Kapitel 4 bis 7).

Dankbarkeit. Ein wichtiges Ziel der Positiven Psychologie ist die Entwicklung und Förderung philanthropischen Verhaltens, die sich aus Martin Seligmans Überzeugung ableitet, dass wir glücklicher werden, wenn wir Gutes tun. Um die Auswirkungen einer altruistischen Tat auf das Wohlbefinden zu untersuchen, führte Seligman (2002) mit seinen Psychologie-Studenten an der Universität Pennsylvania folgendes »Experiment« durch: Die Teilnehmer des Kurses luden je eine in ihrem Leben wichtige und bedeutungsvolle Person ein, bei der sie sich bisher noch nie richtig bedankt hatten. An jenem »Dankbarkeits-Abend« berichtete jeder Student über die von ihm eingeladene Person, erzählte von der Rolle und der Bedeutsamkeit für sein Leben und brachte seine Dankbarkeit zum Ausdruck. Anschließend folgte eine Gruppendiskussion. Seine Studenten waren begeistert und erklärten in der Evaluation am Ende des Kurses, dass der »Dankbarkeits-Abend« ein emotionaler Höhepunkt und die damit verbundenen Erlebnisse prägend und nachhaltig für sie waren. Auch Emmons und McCullough (2003) konnten in ihrer Dankbarkeits-Studie die das Wohlbefinden steigernde Wirkung von praktizierter (kommunizierter) Dankbarkeit wissenschaftlich belegen. In diesem Zusammenhang ist eine Untersuchung von Jonathan Haidt (2001) zu erwähnen, in der er die positiven »moralischen« Emotionen untersucht hat. Hierbei ist er auf ein »neues Gefühl« gestoßen: Wenn wir beobachten, dass Menschen einander Gutes tun, erleben wir ein Gefühl der Rührung und Ergriffenheit. Das Schöne ist, dass diese Erkenntnisse in praktische Übungen umgesetzt wurden – lesen Sie dazu die Abschnitte »Gefühle« und »Wie Dankbarkeit uns positiv verändern kann« in Kapitel 4.

Subjektives Wohlbefinden, positive Transformation, Dankbarkeit – all das vollzieht sich (auch) in unserer Gefühlswelt. Man kann jedoch nicht ausschließlich positive Gefühle haben – was ist also das richtige Maß und vor allem: Lassen sich positive Gefühle überhaupt gezielt erzeugen und wenn ja, wie? Der Anfang des folgenden Kapitels beschäftigt sich mit diesen Fragen und gibt Einblick in die

aktuellen Erkenntnisse der Emotionsforschung. Das Prinzip dieser wissenschaftlichen Untersuchungen ist im Kern ebenso einfach wie die daraus resultierenden praktischen Implementationen. Vielfältige Übungen und Strategien für das Erleben positiver Gefühle finden Sie im Abschnitt »Gefühle« in Kapitel 4.