



KONZEPTE DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Fiona Baer

Master of Science Psychology

Nathalie Marcinkowski

Master of Science Psychology &
Certificate Applied Positive Psychology

Elena Vieth

Master of Science Psychology

überarbeitet von:

Dr. Sabine Schröder

Lehrerin, Theologin, Heilpraktikerin für
Psychotherapie & Coach

2 Positive Psychologie

Deine Lernziele:

Dieses Kapitel vermittelt Dir einen Überblick über

- ☐ die Ziele, die die Positive Psychologie verfolgt.
- ☐ die wichtigsten Wegbereiter.
- ☐ die Forschungsfelder sowie die wesentlichen Theorien.
- ☐ wo und wie die Positive Psychologie angewendet werden kann.

2.1 Was hat es mit Positiver Psychologie auf sich?

Die Positive Psychologie ist eine recht junge Disziplin, die namentlich von Martin Seligman um 1998 begründet wurde. Sie versteht sich als Ergänzung zu bereits bestehenden psychologischen Disziplinen und vereint Forschungs- und Praxisansätze, die sich dem Wohlbefinden, ihrer Entstehung, Förderung und Messung sowie verschiedenen Komponenten und Konsequenzen widmen.

Martin Seligman

Wichtig war diese Ergänzung, da sich die Psychologie bis zu dem Zeitpunkt vor allem auf die Behebung von psychischen Störungen fokussiert hatte. Dieser essenziell wichtige und wertvolle Fokus sollte um das positive Potenzial des Menschen erweitert werden. Der Zweck war, der defizitorientierten Herangehensweise eine stärken- und ressourcenorientierte Herangehensweise gegenüberzustellen. Denn während im Bereich des Coachings bereits ressourcenorientierte Ansätze angewendet wurden, fehlte laut Seligman eine breite wissenschaftliche Fundierung, eine gemeinsame Disziplin und die damit einhergehende systematische Erforschung des Phänomens „Wohlbefinden“.

stärken- und
ressourcenorientierte
Herangehensweise

Reflektiere!

Zähle spontan mindestens zehn Situationen auf, in denen Du Dich wohl fühlst oder wohl gefühlt hast. Was hat zu Deinem Wohlbefinden beigetragen? Was hast Du aktiv gemacht, um Wohlbefinden zu erlangen?



Die **Ziele der Positiven Psychologie** sind:

a) in der Forschung:

- Bedeutung und Auswirkungen von Wohlbefinden und Glück auf das Individuum, Organisationen und die Gesellschaft zu erforschen.
- Komponenten von Wohlbefinden und positiver Lebensführung zu definieren, valide zu messen und systematisch zu steigern.

b) in der Praxis:

- Psychologisches Wohlbefinden zu steigern
- Funktionelle und gesundheitsfördernde Faktoren im Menschen zu stärken.
- Menschen dazu zu befähigen, ihr volles Potenzial an Glück auszuschöpfen.
- Psychischen Störungen vorzubeugen (Prävention).
- Ein erneutes Auftreten von psychischen Störungen zu verhindern.
- Ein ganzheitlicheres Bild des Menschen in der Gesellschaft zu verankern.
- Die Überzeugung, die eigene Wachstumsfähigkeit zu stärken.

Ressourcenorientierte Psychologie

Im deutschsprachigen Raum ist diese Ausrichtung der Psychologie auch unter dem Namen der Ressourcenorientierten Psychologie bekannt. Diese lehnt den Begriff der „Positiven“ Psychologie eher ab und verweist darauf, dass die Erforschung von Potenzialen und Wohlbefinden schon weitaus länger in der Psychologie existiert, als von dem Begründer der Positiven Psychologie deklariert (vgl. Klemenz 2009).

2.2 Die Wurzeln der Positiven Psychologie

Der Psychologe, Therapeut und Forscher Martin Seligman gilt als Begründer der Positiven Psychologie. Als er 1998 Präsident der Amerikanischen Psychologischen Gesellschaft (American Psychological Association (APA)) wurde, hatte er die Reichweite und die Begeisterungsfähigkeit einer ganzen Generation von Forschern und Praktikern (und Geldgebern) zu inspirieren, um die positive Seite der psychologischen Medaille zu erforschen.

Die Wende hin zur positiven Psychologie beschreibt Martin Seligman selbst so:

„Ich war im Garten, um meine Rosen zu stutzen und Unkraut zu jäten. Meine Tochter, die gerade fünf Jahre alt geworden war, machte sich ein Spiel daraus, das Unkraut in die Luft zu werfen, herumzulaufen und umherzutanz. Ich schimpfte mit ihr und als sie weitermachte, schrie ich sie an, dass sie aufhören solle. Daraufhin sah sie mich an und lief weg. Kurze Zeit später kam sie zurück und sagte: Papa, vielleicht hast Du es nicht gemerkt,



aber seitdem ich drei war, habe ich wegen allem und jedem geweint und gejammert. Als ich fünf wurde, habe ich beschlossen, damit aufzuhören. Das war das Schwerste, was ich je gemacht habe und es ist mir gelungen! Und wenn ich mit dem Weinen und Jammern aufhören kann, dann kannst Du auch mit dem Meckern aufhören.“

Dies war für Seligman der Wendepunkt. Er erkannte, dass es darum geht, die positiven Eigenschaften und Empfindungen in ihm selbst und anderen zu fördern, anstatt die schwachen zu betonen (vgl. Bannik 2012).

Probier's aus!

Ein Tag ohne Fokus auf die schwachen Eigenschaften:

Nimm Dir bewusst einen Tag lang vor, jeden einschließenden Gedanken an eine schwache Eigenschaft liebevoll anzuschauen, zur Seite zu legen und Dich zu fragen: „Was kann ich stattdessen über mich und meine Situation jetzt denken?“

Gelingt Dir das gut, kannst Du im zweiten Schritt Menschen, die sich und ihre Situation schlecht reden, nach einem „stattdessen“ fragen: So in der Art: „Ich kann nachvollziehen, dass Du Dich über das Verhalten von XY ärgerst. Das ist verständlich. Magst Du jetzt Dich auf etwas Angenehmes konzentrieren, damit Dein Tag angenehm verläuft?“

Seligman nutzte diese Anekdote, um sein Publikum auf einer großen Jahres-Konferenz der Psychologie zu erreichen – und sie auf den Wandel der psychologischen Ausrichtung einzustimmen, die er als Vision im Sinn hatte und von der er sie begeistern wollte.

2000 formulierte er zusammen mit dem Flow-Forscher Csikszentmihalyi (sprich: Tschik-sent-mihaji) die für ihn zentralen Dimensionen der Positiven Psychologie:

1. Positive subjektive Zustände:

Dazu zählen positiv erlebbare Emotionen, wie Glück, Freude, Zufriedenheit, Entspannung und Liebe; konstruktive Gedanken über sich selbst und die Zukunft, wie Hoffnung, Optimismus und Selbstwirksamkeit. Sie umfassen auch positive Empfindungen (Energie, Zuversicht) und Folgen von positiven Emotionen, wie z. B. Lachen.

2. Positive individuelle Eigenschaften:

Unter die Erforschung und Steigerung dieser Dimension fallen Charakterstärken, Tugenden und positive Verhaltensmuster oder Fähigkeiten. Beispiele sind Mut, Weisheit, Ehrlichkeit und Mitgefühl.

3. Positive Institutionen:

Auf gesellschaftlicher Ebene soll die Entwicklung, Erschaffung und Aufrechterhaltung von Institutionen gefördert werden, die gesunde Familien, Arbeitsbedingungen und positive Gemeinschaften fördern. „Geben macht glücklich“ ist ein Pfeiler dieser Dimension, die die ethische Komponente der Positiven Psychologie hervorhebt.

Damit war Seligman der erste, der die Forschungsarbeiten zu positiven Zuständen und Eigenschaften zu einer neuen Strömung in der psychologischen Forschung zusammenführte. Seine Arbeit und Erkenntnisse stützten sich auf so wichtige Wegbereiter, wie z. B.

- ☐ Abraham Maslow, (1908 bis 1970), humanistischer Psychologe.
- ☐ Carl Rogers (1902 bis 1987), humanistischer Psychologe und Psychotherapeut.
- ☐ Michael Fordyce (1944 bis 2011), Psychologe.
- ☐ Alice Isen (1942 bis 2012), Psychologin.
- ☐ Ruut Veenhoven (1942 bis 2024), Soziologe.

2.5 Anwendungsfelder der Positiven Psychologie

2.5.1 Prävention, Beratung und Coaching

Potenzialentfaltung, Selbstverwirklichung und die Steigerung von Wohlbefinden ist auch bereits vor dem Aufkommen der Positiven Psychologie das prinzipielle Ziel von Coaching gewesen (vgl. Biswas-Diener 2010).

Im Bereich der Prävention von physischen Krankheiten können schon seit einigen Jahrzehnten Angebote zur Stärkung der körperlichen Fitness beobachtet werden. Basierend auf 30 zusammengefassten Studien stellt Ruut Veenhoven (2008) heraus, dass es vor psychischen Erkrankungen schützt, glücklich zu sein. Er schlägt eine Umgestaltung des Gesundheitssystems und neue politische Rahmenbedingungen vor, um Glück und Wohlbefinden in der Gesellschaft zu fördern und Krankheit und Kosten vorzubeugen. Eine dazu passende Umgestaltung der deutschen Gesetzgebung war 2015 die Einführung des Präventionsgesetzes und etliche von Krankenkassen anerkannte und geförderte Präventionsangebote.

Du erhältst den Auftrag, ein Präventionsangebot zur Förderung der Gesundheit durch positive Psychologie bei einer anerkannten Krankenkasse einzureichen. Welche drei bis fünf Punkte wirst Du berücksichtigen? Auf welche Konzepte stützt Du dich? Welches Ziel soll mit deinem Angebot erreicht werden?

Skizziere einen ersten Entwurf.



2.5.2 Therapie

Während die Gesprächspsychotherapie und die Klientenzentrierte Psychotherapie die stärkenzentrierten und potenzialorientierten Grundannahmen bereits in sich trugen, bevor es die Positive Psychologie gab, werden neue positiv-psychologische Ansätze auch in die modernen kas- senärztlichen Therapien mit einbezogen.

die Aktivierung
und Entwicklung
von individuellen
Ressourcen

Ziel ist es hier insbesondere, das symptom- und störungsgeleitete Vorgehen durch den Blick auf positive Selbstanteile und Ziele, Erfolge sowie die Aktivierung und Entwicklung von individuellen Ressourcen zu vervollständigen. Kurze positiv-psychologische Interventionen spielen dabei eine entscheidende Rolle, da sie bei unterschiedlichen Erkrankungen in verschiedene Therapie- formen flexibel eingesetzt werden können. Allerdings ist das Ziel auch, die grundlegenden stö- rungszentrierten Annahmen der klassischen Psychotherapie zu verändern.

2.5.3 Schulen



Wie lautet wohl die Glücksformel für Kinder in der Schule?

Die Positive Psychologie hat auch Einzug in Schulen gehalten. Mit Programmen für Klassen sind bereits einige Studien im amerikanischen und australischen Raum erfolgreich durchgeführt worden (z. B. Seligman et al. 2009). Dies zog unter dem Schlagwort „Positive Education“ (Posi- tive Erziehung) zahlreiche Ausbildungsinstitute und Coaches nach sich. Im Mittelpunkt steht die Wichtigkeit von Wohlbefinden für das kindliche Leben sowie das Vermitteln von Kompetenzen, das eigene Wohlbefinden aktiv beeinflussen zu können. Eine Grundannahme ist dabei, dass sowohl die Lernbereitschaft und die Aufnahmefähigkeit als auch das soziale Miteinander durch erhöhtes Wohlbefinden und vermehrte positive Emotionen gesteigert werden können. Eine The- se, die sich auf die Befunde zur „Broaden-and-Build-Theory“ stützt.

Auch im deutschsprachigen Raum beginnt diese Bewegung Fuß zu fassen. Am populärsten ist wohl das Schulfach „Glück“, das aus der Praxis heraus von Ernst Fritz Schubert entwickelt wurde, Oberstudiendirektor und Direktor des Fritz-Schubert-Instituts (www.fritz-schubert-institut.de). Bereits einige Schulen im deutschsprachigen Raum bieten Glück als Schulfach an und regelmäßige Weiterbildungen für Lehrkräfte sorgen für eine weitere Potenzierung der Reichweite. Rahmen des Curriculums sind einzelne Module, Begleitmaterialien und Aktivitäten, die auch außerhalb der Schule stattfinden. Ein „Glücks“-Projekt, das von den einzelnen Schülern und Schülerinnen selbst gewählt und ausgearbeitet wird, steht im Mittelpunkt.

Ziele des Schulfachs sind die Steigerung

- ☐ des subjektiven Wohlbefindens,
- ☐ der Selbstwirksamkeitserwartung,
- ☐ des Optimismus,
- ☐ der sozialen Integration im Klassenverband.

Eine wissenschaftliche Evaluation von Anja Schiepe-Tiska und Alexander Bertrams (2015) zeigte positive Effekte auf das emotionale Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl. Dies galt vor allem für emotional stabilere Schüler.

Das Ziel aller vorhandenen Programme ist es, die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler zu stärken, aber auch die Motivation und Schulleistung zu steigern. Beide Aspekte greifen dabei ineinander.

Reflek-tiere!

Wo und wie können Schüler Selbstwirksamkeit erleben? Wie müsste Schule sein, um dies mehr zu fördern? Wie könnten Lehrer diese fördern? Schreibe Deine Ideen hier auf!



2.5.4 Unternehmen

Mitarbeiterwohlbefinden und Berufszufriedenheit haben in den letzten Jahren weltweit und auch in Deutschland mehr und mehr Beachtung gefunden. Grund sind hierzulande die steigenden Arbeitsausfälle aufgrund von oftmals psychisch-bedingter Erkrankungen. Doch wissenschaftliche Erkenntnisse deuten ebenfalls darauf hin, dass glückliche Menschen produktiver arbeiten (vgl. Zelenski, Murphy & Jenkins 2008), was für Unternehmer im Zuge der Gewinnmaximierung interessant ist.

Berufszufriedenheit Das Konzept der Berufszufriedenheit (job satisfaction; vgl. Compton 2005, S. 220 ff.) fokussiert sich dabei vor allem auf zwei Säulen.

Die individuelle Perspektive beschäftigt sich zum einen mit dem persönlichen Erleben des Berufsalltags. Eine wichtige Komponente ist hier das Flow-Erleben. Zum anderen ist auch die Einstellung zum Beruf entscheidend. Wird er als „Job“ (zur finanziellen Absicherung), als „Karriere“ oder als „Berufung“ gesehen? Diese drei Einstellungen lassen sich in den verschiedensten Berufen finden und bestimmen die Berufszufriedenheit maßgeblich. Programme zur Stärkung der Berufszufriedenheit zielen dabei zum Beispiel auf den bewussten und konsequenteren Einsatz der persönlichen Stärken ab. Dies fördert innerhalb der Person das Wohlbefinden auf vielerlei Wegen und ermöglicht innerhalb des Unternehmens eine stärkengerechtere Zuteilung von Aufgaben. Die organisationale Perspektive bezieht sich auf die Rahmenbedingungen des Arbeitsumfeldes, die entscheidend von dem Unternehmen geprägt wird. Die zehn entscheidenden Qualitäten eines positiven Arbeitsumfeldes sind:

1. Möglichkeiten zur persönlichen Autonomie
2. Möglichkeiten zum Einsetzen seiner Fähigkeiten
3. Klare und sinnvolle, extern gesetzte Ziele
4. Abwechslung und Möglichkeiten zur Weiterbildung
5. Klarheit in Kommunikation, Aufgaben und Jobsicherheit
6. Verfügbarkeit von Geld
7. Körperliche Sicherheit (durch Sicherheitsmaßnahmen)
8. Unterstützende Supervision
9. Möglichkeit für (befriedigende) soziale Kontakte
10. Soziale Position, die geschätzt wird

Immer mehr Unternehmen bieten für ihre Mitarbeiter Leistungen an, die persönliches Wohlbefinden steigern und Erkrankungen minimieren sollen. Recherchiere auf dem Online-Stellenmarkt, welche Leistungen dies beispielsweise sind. Welche würdest Du davon in Anspruch nehmen wollen? Welche Ideen würdest Du gerne noch in einem Unternehmen verwirklicht sehen wollen?

2.5.5 Politik

Der Vergleich von Nationen hinsichtlich der Lebenszufriedenheit der Bevölkerung wurde bereits mehrmals durchgeführt. Bereits im World Values Survey (1981 bis 2008; vgl. World Values Survey Association 2009) wurden in weltweiten Stichproben Aspekte wie Wohlbefinden, Einkommen und Gesundheit erhoben. Nachfolger war der „Gallup World Poll“ (vgl. Deaton 2008), der das Einkommen von Nationen mit der Lebenszufriedenheit der Bevölkerung in Verbindung brachte.

Politische Relevanz erfuhr das Thema Wohlbefinden im Königreich Bhutan, in dem der Wohlstand der Nation nicht im Gross National Income (Bruttoinlandsprodukt), sondern im Gross National Happiness (Bruttonationalglück) festgemacht wird. Das Wirtschaftsmodell des Landes ist dabei auf Umweltschutz optimiert und nicht wachstumsorientiert.

Bruttonationalglück



Buddhistischer Tempel in Bhutan.

Die Notwendigkeit, den Wohlstand einer Nation nicht nur am Bruttoinlandsprodukt zu messen, wird weltweit diskutiert. Als Ergänzung werden Wohlstandsindikatoren vorgeschlagen, die auch das Wohlbefinden der Menschen umfassen. Die OECD entwickelte den Better-Life Index, der die Dimensionen Unterkunft, Einkommen, Arbeit, Bildung, Gemeinschaft, Umwelt, Gesellschaftliches Engagement, Gesundheit, Lebenszufriedenheit, Sicherheit und Work-Life-Balance umfasst. Diese Dimensionen werden sowohl an objektiven (z. B. statistische Arbeitslosenzahl), als auch an subjektiven Maßen (z. B. Befragungen) festgemacht (vgl. OECD 2016).

Psychosozialer Wohlstand Von Seiten positiv-psychologischer Forscher wird das Konzept des Psychosozialen Wohlstands vorgeschlagen (vgl. Diener & Diener 2011).

Die Psychologische Komponente umfasst dabei die Dimensionen:

- ☐ Kompetenz & Wachstum
- ☐ Lebenszufriedenheit
- ☐ Positives Engagement
- ☐ Niedriges Niveau negativer Gefühle

Die Soziale Komponente umfasst die Dimensionen:

- ☐ Soziale Unterstützung
- ☐ Öffentliches Vertrauen
- ☐ Sicherheit
- ☐ Toleranz

Sie betonen die Wichtigkeit, sich als Wissenschaftler und Praktiker im Bereich der Positiven Psychologie für einen Wandel auf politischer und gesellschaftlicher Ebene einzusetzen.

Die Erhebung von weiteren Wohlfandsfacetten kann Aspekte wie Verteilungsgerechtigkeit, Befriedigung von grundlegenden Bedürfnissen und Potenziale zur Verbesserung aufdecken und bildet den tatsächlichen Wohlstand eines Landes in Bezug auf den Nutzen für die Bevölkerung weit umfassender ab.

2.5.6 Nachhaltigkeit

Der Umweltpsychologe Prof. Marcel Hunecke (2013) hat sich mit Hilfe der Positiven Psychologie der Frage gewidmet, welche Ressourcen zu einem bewussten Leben beitragen, das auch das Leben unserer Mitwelt stärkt („Psychologie der Nachhaltigkeit“ 2013).

Ein selbstgewählter nachhaltiger Lebensstil stärkt das eigene Glück, da es auf einer bewussten Sinngebung und Wertausrichtung basiert.

Doch Hunecke (2013) postuliert zudem, dass umweltbewusste Entscheidungen auch durch psychologische Ressourcen gefördert werden können, die das eigene Wohlbefinden erhöhen. Dabei versteht er die Stärkung dieser Ressourcen nicht als hinreichend, aber als förderlich.

Die von ihm formulierte Genuss-Ziel-Sinn-Theorie basiert auf den Forschungsergebnissen von Peterson, Park und Seligman (2005), die das erfüllte Leben durch drei Bereiche gekennzeichnet haben, die zusammengenommen zur größten Lebenszufriedenheit führen.

In Bezug auf eine bewusste, nachhaltige Lebensführung greift Hunecke (2013) sechs zentrale Ressourcen auf, die er den drei Aspekten des erfüllten Lebens von Peterson und Kollegen zuordnet:

- ☐ Das vergnügliche Leben (Genuss)
- ☐ Genussfähigkeit
- ☐ Das engagierte Leben (Zielerreichung)
- ☐ Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit
- ☐ Das sinnbestimmte Leben (Sinn)
- ☐ Achtsamkeit, Sinnggebung, Solidarität

Dabei bezeichnet er Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit als fundierende Ressourcen, Achtsamkeit, Sinnggebung und Solidarität als zielbildende Ressourcen.

Glück durch einen nachhaltigen Lebensstil = fundierte Ressourcen (Genuss + Engagement) + zielorientierte Ressourcen (Sinn)

Genussfähigkeit fördert die Orientierung an positiven Erlebnissen im Alltag. Selbstakzeptanz ermöglicht eine positive Beziehung zur eigenen Person unabhängig von Erfolg/Misserfolg und der Meinung anderer. Selbstwirksamkeit befähigt das Individuum, sein Leben selbst zu gestalten und die eigenen Ziele zu erreichen.

Zielbildende Ressourcen bewirken die Orientierung an immateriellen Werten, die einen bewussteren Lebensstil begünstigen. Sinnggebung markiert die eigene (inhaltsneutrale) Orientierung an Sinnzusammenhängen und ihre Aktualisierung. Solidarität bezieht das Wohlergehen der Mitwelt mit ein. Und Achtsamkeit ermöglicht das Innehalten, Hinterfragen und Aufbrechen von Handlungsgewohnheiten.

In der Praxis der Ressourcenförderung stellt Hunecke (2013) abschließend die Wichtigkeit heraus, beide Ressourcengruppen in einem ausgewogenen Verhältnis zu fördern.

Fundierte Ressourcen : Zielorientierte Ressourcen = 1:1 = nachhaltiger Lebensstil

Damit eröffnete Hunecke (2013) ein weiteres Anwendungsfeld, das diese Erde und all ihre Bewohner mehr brauchen denn je. Er zeigte, dass die Positive Psychologie sich auch auf einer ethischen Handlungsebene mit dem Potenzial des Menschen auseinandersetzt und es bestärkt und fördert, ohne über seine Richtung zu bestimmen.

#Dein_Lerncheck

- 2.1** Nenne mindestens 4 Ziele der Positiven Psychologie.
- 2.2** Was wird in kognitiv-fokussierten Ansätzen der Positiven Psychologie untersucht, was in emotions-fokussierten?
- 2.3** Erläutere die Basis der 14 Grundsätze des Glücks von Michael Fordyce und nenne mindestens 7 (dies kann auch sinngemäß geschehen).
- 2.4** Was bedeutet „Flourishing“? Welche Überschneidungen gibt es zwischen verschiedenen Ansätzen?
- 2.5** Wie wird die Positive Psychologie in Deutschland im Kontext Schule realisiert?
- 2.6** Mit welchen beiden positiv-psychologisch fundierten Wohlstandsindikatoren wird die politische Ebene adressiert? Was ist das Ziel dieser erweiterten Messungen?
- 2.7** Das Erleben eines Flow-Zustandes ist bei der Ausführung von Handlungen mit einer bestimmten Art der Motivation am wahrscheinlichsten. Um welche Form der Motivation handelt es sich hierbei? Und wie lässt sich diese in die Selbstbestimmungstheorie einordnen?