

WIE LADE ICH DAS GLÜCK EIN?

# FORMEL FÜR EIN GELINGENDES LEBEN

Warum die Positive Psychologie mehr ist als eine Happyologie.  
Über den aktuellen Zustand einer aufstrebenden Disziplin.



VON DANIELA BLICKHAN

Seit über 50 Jahren definiert die WHO Gesundheit als „Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit“<sup>1</sup>. Aus Erhebungen der letzten Jahre wird deutlich, dass Fehlzeiten aufgrund von psychischen Erkrankungen zunehmen.<sup>2</sup> Weltweit stehen heute Depressionen in Ländern mit mittlerem oder hohem Einkommen an erster Stelle der Krankheitslast.<sup>3</sup> Längst nicht alle Betroffenen bekommen angemessene Hilfe, und die Wartezeiten für einen Therapieplatz sind auch in wohlhabenden Ländern

lang. Außerdem garantiert eine Reduktion depressiver Symptome noch längst nicht Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden.

Wenn wir heute über seelische Gesundheit sprechen, dann geht es vor allem um die Frage, wie mehr Menschen einen Zustand psychischen Wohlbefindens erreichen können. Das umfasst weit mehr als die bloße Abwesenheit seelischer Störungen, und genau hier setzt die Positive Psychologie an.

Martin Seligman und Ed Diener, namhafte US-amerikanische Psychologieprofessoren, forderten bereits vor der Jahrhundertwende eine Neuausrichtung der psychologischen Forschung und Anwendung. ▶

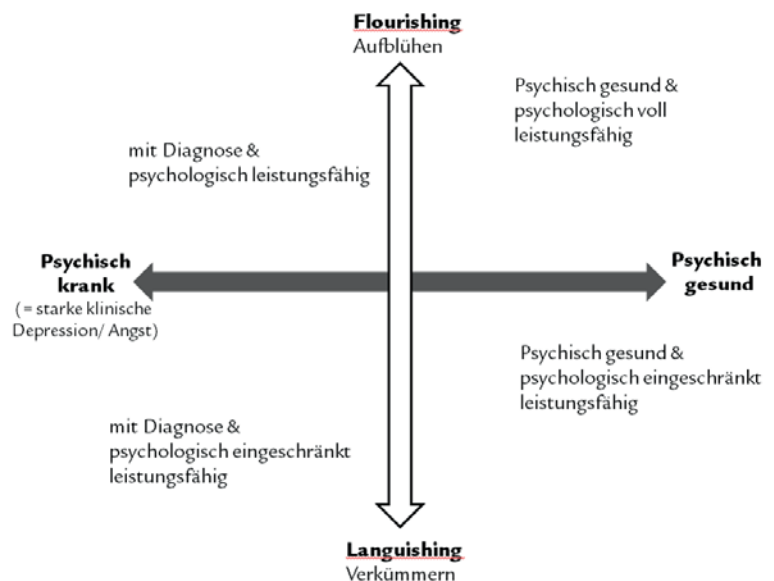


Abb.: Doppel-Kontinuum der geistigen Gesundheit (Keyes 2002, zitiert nach Blickhan)

- 1 Präambel der Verfassung der World Health Organization, beschlossen auf der International Health Conference, New York, 1946.
- 2 Vgl. dazu die Fehlzeiten-Reports des Wissenschaftlichen Instituts der AOK und der Universität Bielefeld (Badura, B., Ducki, A., Schröder, H., Klose, J., Meyer, M. [Hrsg.] [2015]).
- 3 Die Krankheitslast umfasst sowohl durch Tod verlorene Lebensjahre als auch krankheitsbedingt beeinträchtigte Lebensjahre. Vgl. die Studien der WHO von Mathers, Fat und Boerma (2008).

# Der Begriff Positive Psychologie stammt von Abraham Maslow.

Seligman charakterisierte die gängige psychologische Perspektive überspitzt als *victimology* („Opfer-Wissenschaft“), also eine Praxis, die die „Reparatur“ des Patienten in den Mittelpunkt stellt.

Als Martin Seligman 1998 zum Präsidenten der Amerikanischen Psychologen-Vereinigung APA gewählt wurde, forderte er in seiner Antrittsrede, dass sich die Psychologie auf ihr „Geburtsrecht“ besinnen und sich mit der Erforschung positiver Emotionen, positiver Eigenschaften und positiver Gemeinschaft befassen solle. Statt weiterhin primär auf Defizite und Krankheit zu blicken, sollten Psychologen sich darauf fokussieren herauszufinden, was das Leben lebenswert macht, und die Voraussetzungen für ein solches Leben schaffen. Seligman prägte damit die Positive Psychologie als neuen Forschungszweig der akademischen Psychologie.

### Die Wurzeln

Die Positive Psychologie wurde von ihren Begründern als Forschungsgebiet des glücklichen, erfüllten Lebens in die akademische Psychologie eingebracht. Christopher Peterson, der wegweisende Arbeiten im Bereich der *Charakterstärken* beigesteuert hat, nennt die Positive Psychologie „the study of what goes right in life, from birth to death and at all stops in between“.

Als empirische Wissenschaft startete die Positive Psychologie offiziell mit Se-

ligmans Ansprache im Jahr 1998, doch ihre Ursprünge lassen sich deutlich weiter zurückverfolgen bis zu antiken philosophischen Schriften von Aristoteles über Glück, Sinn, Tugend und Moral. Weiterhin kann Abraham Maslow als „Großvater der Positiven Psychologie“ bezeichnet werden, da er sowohl den Namen *Positive Psychologie* geprägt als auch wesentliche Grundprinzipien positiver menschlicher Entwicklung postuliert hat. Bereits 1954 überschrieb er das letzte Kapitel seines Buchs „Motivation und Persönlichkeit“ mit den Worten „Towards a Positive Psychology“. Seiner Ansicht nach müsse die Psychologie „keine Furcht haben vor den höheren Möglichkeiten der menschlichen Existenz“.

Carl Rogers kann als zweiter „Großvater“ betrachtet werden, da er den Menschen als prinzipiell positiv und entwicklungsfähig betrachtete. Sein Konzept der *fully functioning person*<sup>4</sup> beschreibt ein Kernkonzept der Positiven Psychologie und ist vergleichbar mit dem Begriff des Aufblühens („Flourishing“).

Manche Kritiker werfen der Positiven Psychologie vor, sie verkaufe gewissermaßen alten Wein in neuen Schläuchen, und beziehen sich dabei auf jene Ansätze der humanistischen Psychologie der 60er-Jahre, in denen viele Themen vorweggenommen wurden. Besonders in der amerikanischen Positiven Psychologie werden die Wurzeln weniger deutlich genannt; teilweise findet sogar eine explizite Abgrenzung

statt. Seligman beispielsweise unterscheidet die heutige empirische Positive Psychologie von der humanistischen Positiven Psychologie im Sinne von Rogers und Maslow. Er kritisiert, dass die humanistische Positive Psychologie ihre Theorien nicht auf eine klare empirische Basis gestellt hatte. Im europäischen Raum, speziell in England, wird jedoch die Vorarbeit von Rogers und Maslow ausdrücklich gewürdigt und auch in Forschung und Anwendung mit der Positiven Psychologie verbunden.<sup>5</sup>

### Die Ziele

Die Positive Psychologie befasst sich in Theorie und Forschung mit der Frage, was das Leben lebenswert macht. Sie geht von der Annahme aus, dass Menschen ein erfülltes Leben führen und ihrem Leben Sinn geben möchten; dass sie daran interessiert sind, ihre guten Seiten zu entwickeln und auf diese Weise sich selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes voranzubringen.

Die Positive Psychologie möchte dazu beitragen, dass Menschen ihre Stärken erkennen und einsetzen, positive Gefühle erleben und dies für ein selbstverantwortliches Leben nutzen. Interventionen der Positiven Psychologie haben zum Ziel, das Wohlbefinden zu fördern und die persönlichen Ressourcen zu erweitern. Damit richtet sich die Positive Psychologie ausdrücklich nicht nur an Patienten mit



<sup>4</sup> „Fully functioning“ lässt sich nur schlecht direkt ins Deutsche übertragen, da hier das Wort „funktionieren“ einen negativen Beigeschmack hat. Fully functioning beschreibt volle psychische Leistungsfähigkeit, und zwar „Leistung“ im Sinne einer ganzheitlichen und persönlich sinnstiftenden Nutzung des eigenen Potenzials.

<sup>5</sup> Vgl. z.B. Joseph und Linley (2011).

psychischen Schwierigkeiten oder Störungen, sondern an alle Menschen.

Alltagssprachlich scheint die Bedeutung des Wortes *positiv* ganz einfach und leicht verständlich. Doch es macht Sinn, die verschiedenen Bedeutungen dieses Wortes einmal genauer zu betrachten. Das Wort *positiv* stammt aus dem Lateinischen (*positus*) und bedeutet dort zunächst *gesetzt* oder *gegeben*. Wenn wir im Alltag das Wort *positiv* gebrauchen, dann meinen wir damit meist etwas Gutes oder Vorteilhaftes.

Im sogenannten „positiven Denken“, das vor allem in der frühen US-amerikanischen Ratgeberliteratur zu finden ist, geht es um die Betonung des Guten und Wünschenswerten unter Vermeidung des Unangenehmen oder als hinderlich Wahrgenommenen. Hier wird also *positiv* mit *gut* gleichgesetzt.

### Abgrenzung

Die Positive Psychologie ist nicht mit dem sogenannten „positiven Denken“ gleichzusetzen. Dieses verfügt über keine wissenschaftliche Basis; die Positive Psychologie ist dagegen ein Gebiet der akademischen Psychologie und nutzt wissenschaftliche Methoden, um ihre Modelle und Interventionen zu validieren.

Die Positive Psychologie ist auch keinesfalls nur eine Psychologie des Erfreulichen, Wünschenswerten, Vergnüglichen; sie ist keine *Happyologie*. Autoren warnen davor zu Recht und wenden sich gegen eine Positive Psychologie, wenn diese im Sinne einer *Happyologie* das Negative ausblendet und das Positive überbetont. Menschliche Entwicklung sei ohne Leid und Belastung nicht möglich.<sup>6</sup>

Wer den Begriff der „Positiven Psychologie“ verwendet, sollte nie die Existenz einer „Negativen Psychologie“ implizieren oder die bestehende Psychologie als „negativ“ abwerten. Wer das gesamte

Spektrum der Bedeutungen des lateinischen Ursprungs kennt, weiß, dass etwas Positives nicht automatisch etwas Negatives impliziert.

### Kritik der Positiven Psychologie

An der Positiven Psychologie wurden zuweilen eine individualistische Sichtweise und die Fokussierung auf westliche Kulturwerte kritisiert. Es mag zutreffen, dass in den frühen Jahren viele Studien, vor allem in den USA, mit weißen, studentischen Versuchspersonen durchgeführt wurden, die keinen repräsentativen Querschnitt der (globalen) Gesellschaft abbilde-

Und auch an immer mehr deutschen Schulen gibt es ein Schulfach „Glück“. Die Positive Psychologie ist heute also als länderübergreifendes, psychologisches Fachgebiet anzusehen. England trägt speziell auf dem Feld qualitativer Forschung Wesentliches bei, und der deutschsprachige Raum ist bisher vor allem durch die Forscher der Universität Zürich um Professor Willibald Ruch vertreten. In Deutschland gibt es inzwischen einzelne Professoren an verschiedenen Universitäten, die im Bereich der Positiven Psychologie forschen, jedoch (noch) kein Zentrum mit so explizitem Forschungsschwerpunkt wie in der Schweiz.

## Schaut auch auf die negativen Emotionen!

### Positive Psychologie 2.0

Führende Experten der Positiven Psychologie, z.B. Paul Wong (2011), integrieren ausdrücklich auch negative Aspekte menschlicher Erfahrung und fordern ein umfassendes Verständnis dafür, wie sich positive<sup>7</sup> menschliche Entwicklung auch unter negativen Ausgangsbedingungen fördern lässt. Das wird heute als *Positive Psychologie 2.0* bezeichnet. Negative Gefühle wie Wut, Frustration, Schuld und Bedauern können zu positiver Veränderung motivieren. Außerdem bestehen viele menschliche Erfahrungen aus einer Mischung positiver und negativer Emotionen. Wong empfiehlt seine Positive Psychologie 2.0 ausdrücklich als Ergänzung zu Seligmans Definition des Forschungsgebietes, so wie dieser sie 1998 formuliert hatte. Er fordert eine neue Taxonomie der Positiven Psychologie, also eine Klassifikation, die gleichermaßen Nutzen und Risiken des Positiven und des Negativen umfassen soll. ▶

<sup>6</sup> Vgl. Barbara Helds Buch *The Tyranny of the Positive* (2002) oder Schmid (2012).

<sup>7</sup> Hier werden *positiv* und *negativ* im alltagssprachlichen Sinne verwendet, also im Sinne von *gut* und *schlecht*. Wong verwendet diese Begriffe auch in diesem Sinne.



# Für Sinn und Bedeutung nehmen Menschen auch Entbehrungen auf sich.

	Vorbedingungen	Anpassungsprozesse	Ergebnisse
positiv	gute Lebensbedingungen, gute Gesundheit, positive Einstellung, Ressourcen	Selbstbestimmung, angepasstes Coping, Verhaltensflexibilität, Zielerreichung	Wohlbefinden, Aktualisierung, Tugend, Nutzen für die Gesellschaft,
negativ	schlechte Lebensbedingungen, schlechte Gesundheit, negative Einstellung, Mangel an Ressourcen	Akzeptanz, Ausdauer, Transzendenz, Transformation	Weisheit, Bescheidenheit, Wachstum, Reife, Geduld, Glaube, Spiritualität

Genuss (pleasure) ↔ Sinn (meaning)  
Neuheit ↔ Vertrautheit

Abb.: Paul Wongs Taxonomie der Positiven Psychologie 2.0 (zitiert nach Wong 2011, S. 71, Übersetzung Daniela Blickhan)

Positive Voraussetzungen wie gute Lebensbedingungen, eine lebensbejahende Einstellung, stabile Gesundheit und andere persönliche Ressourcen ermöglichen selbstbestimmtes, flexibles Handeln. Dieses führt zu persönlichem Wohlbefinden, Wachstum (im Sinne der Selbstaktualisierung) und bringt die Entwicklung des Individuums, seines Umfeldes und damit auch der Gesellschaft voran.

Negative Bedingungen etwa im Lebensumfeld, negative Einstellungen, eingeschränkte Gesundheit und ein Mangel an Ressourcen führen psychisch nicht zwangsläufig in eine Abwärtsspirale weiteren Leidens. Die Positive Psychologie 2.0 untersucht, wie Belastung und Leid bewältigt werden und zu Akzeptanz, Ausdauer und Transformation, letztlich zu Geduld, Wachstum, Weisheit und Spiritualität führen kann.

## Das volle emotionale Spektrum

In ihrem kürzlich erschienenen Buch *The Upside of Your Dark Side* (Das Gute an deiner Schattenseite) argumentieren Todd Kashdan und Robert Biswas-Diener, beide Vertreter der jüngeren Generation Positiver Psychologen, dass Menschen nicht nur nach positiven Emotionen streben sollten, sondern auch nach *Ganzheit*. Auf Grundlage aktueller Forschungsergebnisse beschreiben sie den Nutzen negativer Emotionen. Kashdan und Biswas-Diener argumentieren überzeugend, dass Menschen, die ihr volles emotionales Spektrum nutzen können, gesünder und erfolgreicher sind. Ihr Konzept der *Ganzheit* beruht auf *psychischer Beweglichkeit* im emotionalen, sozialen und geistigen Sinn. Um dies in Coaching oder Selbstcoaching zu unterstützen, beschreiben die beiden zwei notwendige Dimensionen eines erfolgreichen und glücklichen Lebens:

Menschen suchen in ihrem Leben stets sowohl nach Genuss als auch nach Sinn, und zwar in einer guten Mischung aus neuen und vertrauten Erfahrungen. Kashdan und Biswas-Diener fordern dazu auf, die eigenen Gedanken und Gefühle weniger als Reaktionen auf äußere Umstände zu betrachten, sondern sie stattdessen als *Werkzeuge* zu sehen, die sich je nach den Erfordernissen der aktuellen Situation einsetzen lassen. „Einfach gesagt“, appellieren sie, „hören Sie auf, Ihre inneren Zustände als gut oder schlecht oder positiv oder negativ zu benennen, und beginnen Sie damit, sie als mehr oder weniger *nützlich* für eine bestimmte Situation zu betrachten.“<sup>8</sup>

Statt Genuss (kurzfristige Befriedigung) und Sinn (langfristige Werteorientierung) als Konkurrenten zu betrachten, sei es für die psychische Beweglichkeit wichtiger, sie als eine Einheit zu nehmen und beides zu verfolgen. Genuss wird eher kurzfristig gesucht, für Sinn und Bedeutung wählen Menschen meist eine längere Zeitperspektive und sind dafür auch bereit, Entbehrungen auf sich zu nehmen. Kashdan und Biswas-Diener gehen sogar so weit, eine Formel für diese Zusammenhänge zu nennen:

$$\frac{\text{Genuss}}{1\text{Stunde}} + \frac{\text{Wachstum} + \text{Opfer}}{1\text{Monat}} = \text{Ganzheit}$$

<sup>8</sup> Kashdan & Biswas-Diener (2014), S. 202, Übersetzung: Daniela Blickhan.



## Zertifizierte Ausbildung in Positiver Psychologie DACH-PP

Positive Psychologie ist ein aktueller Forschungsschwerpunkt der akademischen Psychologie. Ihr Ziel ist die Förderung von Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden, Resilienz und persönlichen Stärken, um Menschen zu einem erfüllteren Leben zu verhelfen. Dies stärkt das „psychische Immunsystem“ und unterstützt bei der Vorbeugung von Burnout.

Das Inntal Institut bietet seit 2013 als erstes akkreditiertes Institut vom Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie zertifizierte Ausbildungen in Positiver Psychologie an. In dieser Ausbildung lernen Sie wesentliche Forschungsgrundlagen, Konzepte und Methoden der Positiven Psychologie kennen, die Sie in Coaching, Führung, Erziehung und Psychotherapie einsetzen können. Die Ausbildung unterstützt zusätzlich Ihre persönliche Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden: Das zeigt eine wissenschaftliche Studie, in der wir Ausbildungskurse von 2013-2015 evaluiert haben. Kursorte und Termine auf [www.inntal-institut.de/pp](http://www.inntal-institut.de/pp)



## Zertifizierte Coachinausbildung DCV

In dieser Coachinausbildung verbinden wir den wissenschaftlich fundierten Ansatz der Positiven Psychologie mit systemischen Ansätzen und NLP als Grundlage für konstruktive Kommunikation und lösungsorientiertes Coaching. Die Ausbildung erweitert damit nicht nur Ihre professionelle Kompetenz, sondern kann Ihnen wertvolle Impulse für Ihre Work-Life-Balance und die langfristige Freude an der Tätigkeit als Coach geben.

Alle Inhalte sind im Rahmen der systemischen und der DVNLP-zertifizierten Coaching-Ausbildungen im Inntal Institut seit Jahren erprobt. Neu ist ihre Zusammenstellung in dieser Form, um eine wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Ausgangsbasis für künftige Coaches zu sichern, speziell auch für die Anwendung zur Resilienzsteigerung und Burnout-Prophylaxe.

In diese modular aufgebaute Ausbildung ist ein Einstieg laufend möglich. Kursorte und weitere Infos finden Sie unter [www.inntal-institut.de/dcv](http://www.inntal-institut.de/dcv)



INNTAL INSTITUT Dipl.-Psych. Claus und Daniela Blickhan, MSc | Astenweg 10 a | 83109 Großkarolinenfeld | Tel. 08031 50601 | [mail@inntal-institut.de](mailto:mail@inntal-institut.de) | [www.inntal-institut.de](http://www.inntal-institut.de)

In den Worten der Autoren: „Investieren Sie in wirklich bedeutsame Ziele (...). Lassen Sie gleichzeitig in Ihrem täglichen Leben viel Raum für Spaß; genießen Sie die sinnlichen, zwischenmenschlichen und intellektuellen Freuden – solange diese nicht im Widerspruch zu Ihren tiefsten Werten stehen. Statt dem nachzugeben, was Sie sein sollten, erlauben Sie sich ganz zu werden und gut zu leben.“ (S. 207, Übersetzung Daniela Blickhan)

Diese pragmatische Herangehensweise an die Gestaltung des eigenen Lebens und an Erfolg und Wohlbefinden steht heute stellvertretend für zahlreiche Vertreter der Positiven Psychologie.

### Fazit und Ausblick

Die Positive Psychologie ist mit dem Ziel angetreten, ein Verständnis dafür zu schaffen, wie sich Menschen, Gemeinschaften, Teams und Organisationen sowie die Gesellschaft als Ganzes grundsätzlich positiv entwickeln



können und „aufblühen“. Sie hat neue Forschungsthemen in die wissenschaftliche Psychologie eingebracht und Impulse dafür geliefert, traditionelle Forschungsgebiete auf neue Weise zu betrachten und weiterzuentwickeln. Zu nennen wäre hier beispielsweise die Erweiterung des psychologischen Attributionsmodells auf positive, funktionale Bewertungsmuster, welche Optimismus und Resilienz fördern. Auch Seligmans Erweiterung der „erlernten Hilflosigkeit“ zum „erlernten Optimismus“ ließe sich anführen. Ein anderes Beispiel ist das Gebiet der *Positiven Organisationspsychologie*, zum Beispiel im Ansatz des *Psychological Capital* (vgl. Avey, Reichard, Luthans & Mhatre, 2011). Positive Psychologie wird mittlerweile nicht nur in den USA, sondern auch an Universitäten in England, den Niederlanden, Dänemark und Australien gelehrt.

Das Faszinierende an der Positiven Psychologie ist die Eingängigkeit ihrer Konzepte und Interventionen. Sie sind

in hohem Maße einleuchtend und praxistauglich, für Coachingklienten und Psychotherapiepatienten ebenso wie für Schüler und Studierende, für Mitarbeiter und Führungskräfte. Es bleibt zu hoffen, dass die Positive Psychologie in einigen Jahren vollständig in die Psychologie integriert sein wird. ◀◀



#### Zur Autorin

##### Daniela Blickhan

Diplom-Psychologin und MSc, schrieb das Buch „Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis“ (Junfermann 2015). Sie ist Gründungsmitglied und erste Vorsitzende des Deutschsprachigen Dachverbands DACH-PP. [daniela.blickhan@inntal-institut.de](mailto:daniela.blickhan@inntal-institut.de)

Das ausführliche Literaturverzeichnis kann bei der Autorin abgerufen werden.