

# Die drei Kongresse zur Positiven Psychologie 2014

Daniela Blickhan

## Teil 1

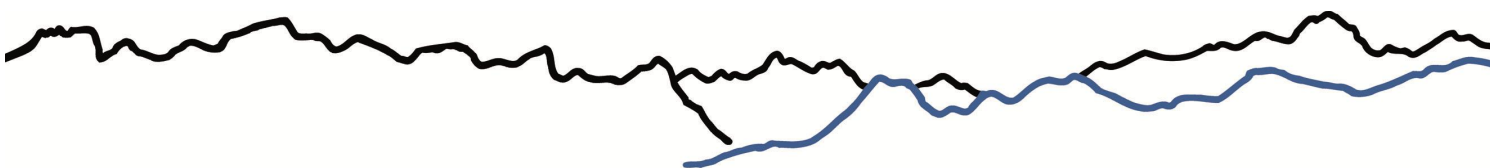
### Was hat Glück mit Brokkoli zu tun?

Barbara Fredrickson in Graz

Etwas, das es in dieser Form noch nie in Europa gegeben hat – und möglicherweise auch so nicht mehr geben wird: so lautet das Fazit nach drei inspirierenden, intensiven und bereichernden Kongresswochenenden. Insgesamt nutzten über 1000 Teilnehmer die Gelegenheit, international bekannte Größen der Psychologie live erleben zu können. Die Vielfalt der inhaltlichen Schwerpunkte und der persönlichen Art der Vortragenden bot einen lebendigen Einblick, wie sich das Feld der Positiven Psychologie heute, mehr als 15 Jahre nach der offiziellen (Wieder-)Begründung als psychologisches Forschungsgebiet, darstellt.

Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben, von menschlichen Stärken und positiven Institutionen, die Wachstum des Einzelnen fördern und unterstützen. So individuell die Definition jedes einzelnen für „Glück“ ist, so vielfältig und facettenreich ist auch die Positive Psychologie in ihrer Anwendung z.B. in Psychologie, Coaching, Beratung, im Business und in Erziehung und Schule. In dieser Artikelserie bekommen Sie einen Eindruck von den Themen und Entwicklungen, die an den drei Wochenenden vorgestellt wurden.

Den Auftakt der Kongressreihe bildete **Barbara Fredricksons Workshop „Positive Emotionen“ in Graz**. Fredrickson, führende Forscherin auf dem Gebiet positiver Emotionen, zeigte klar und eindrucksvoll die Wichtigkeit positiver Beziehungen und positiver „Mikromomente“. Grundlage ihrer Arbeit bildet die *Broaden & Build Theory* (Erweitern und Aufbauen, Fredrickson, 2001), in der sie belegt, wie positive Gefühle die Aufmerksamkeit unmittelbar erweitern können. Fredrickson versteht dies nicht nur metaphorisch, sondern führt konkrete Belege aus der Neurowissenschaft an, die zeigen, wie sich die Wahrnehmung physiologisch erweitert, wenn positive Emotionen erlebt werden. „Wer mehr wahrnimmt, kann auch mehr Verbindungen schaffen“; dieses *Broadening* unterstützt größere geistige Flexibilität, Kreativität und Resilienz. Positive Emotionen sind laut Fredrickson die Nährstoffe unserer geistigen Gesundheit: Für psychisches Wohlbefinden brauchen wir eine „Diät“ positiver Emotionen. Ebenso wie uns eine Portion Brokkoli pro Jahr nicht gesund macht, verhält es sich auch mit positiven Emotionen. Nur das regelmäßige Erleben positiver Gefühle hält langfristig emotional gesund. Der Effekt solcher positiven Momente liegt in ihrer Akkumulation: Menschen werden dadurch „bessere Ausgaben ihrer selbst“ und bauen persönliche Ressourcen auf.



## INNTAL INSTITUT

Daniela & Claus Blickhan, Diplom-Psychologen  
Asterweg 10a | 83109 Großkarolinenfeld | 08031 50601  
mail@inntal-institut.de | www.inntal-institut.de | www.positivepsychologie.eu

Die drei Kongresse zur Positiven Psychologie 2014 | Daniela Blickhan

Diese Ressourcen umfassen alle Bereiche des menschlichen Erlebens: intellektuelle, emotionale, interpersonale und handlungsbezogene (Fredrickson, 2013a).

*Positive Resonance* ist für Fredrickson die natürliche Konsequenz aus *Broaden & Build* und gleichzeitig die notwendige Grundlage unserer Beziehungsfähigkeit. Menschen, die positive Gefühle erleben, öffnen sich dem *other-focussed thinking* und beziehen die Perspektive anderer Personen mit ein. Fredrickson spricht dabei von Liebe, und zwar nicht im Sinne einer exklusiven, dauerhaften oder sexuell orientierten Beziehung, sondern als universelle zwischenmenschliche Erfahrung, die sich dadurch auszeichnet, dass im Kontakt kurzzeitig mehr positive Emotionen und mehr gegenseitiges Interesse bzw. Fürsorge erlebt wird. Im Verhalten zeigt sich dies unmittelbar an einer gesteigerten Synchronizität; Bewegungen, Gestik und Mimik erfolgt im Einklang mit dem anderen (Vacharkulksemsuk & Fredrickson, 2012).

Die Voraussetzung für diese „Mikromomente positiver Resonanz“ sind ein Gefühl von *Sicherheit* und *Verbindung*. Mangelnde Sicherheit begünstigt selbstschützende Verhaltenstendenzen und schränkt sowohl Wahrnehmung als auch Handeln ein; Sicherheit erweitert beides. Damit Verbindung erlebt werden kann, ist der reale Blick-, Körper- oder stimmliche Kontakt entscheidend. Dieser wird auf sensorischer Ebene erfahren und begünstigt „gemeinsames Schwingen auf einer Wellenlänge“ – bis hin zu neuronaler Synchronizität. Fredrickson bezieht sich hier nicht nur auf Spiegelneuronen, sondern auf synchrone Aktivierung in weiteren Hirnregionen und auch auf hormonellen Gleichklang (z.B. Oxytozin-Rapport). Diese erlebte Verbindung – Daniel Siegel spricht hier von *feeling felt* – kann auf Dauer nicht durch virtuelle Formen ersetzt werden. Fredrickson charakterisiert Kommunikation deshalb auch als *eine* Handlung, die in *zwei* Gehirnen stattfindet, die im Gleichklang sind.

Fredrickson spricht häufig von positiver Potenzierung und beschreibt dabei mehrere sich selbst unterstützende Kreisläufe (*upward spirals*). Menschen, die regelmäßig positive Gefühle erleben (*daily diet of positive emotions*) entwickeln sich stärker im Sinne des Flourishing. Sie fühlen sich gut und tun Gutes (*feel good – do good*) und erleben sowohl hedonisches als auch eudaimonisches Glück. Dies führt wiederum zum häufigeren Erleben positiver Emotionen, und so bleibt der Kreislauf in Bewegung. Fredrickson nennt zehn positive Basisemotionen: Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht, Liebe.

Fredrickson betont übrigens ausdrücklich, dass es bei den positiven Gefühlen weniger auf die absolute Intensität als vielmehr auf ihre Häufigkeit und Regelmäßigkeit ankommt, da dadurch Prozesse im Gehirn gebahnt werden und langfristig auch neue Netzwerke „verdrahtet“. Aktuelle Studien weisen sogar auf den direkten Einfluss positiver Gefühle auf epigenetische Phänomene und damit langfristig auf Gesundheit und Lebensdauer hin. Grundlage dafür ist nach Fredrickson eine „Kaskade“ von positiven Emotionen, Sinnerleben und einem gesunden Genom. Damit betont sie ganz klar die Verbindung von hedonischem „Wohlfühlglück“ und eudaimonischem „Werteglück“.

Was ist mit negativen Emotionen? Ist Positive Psychologie letztlich doch nur *Happy-ology*? Fredrickson bringt dafür das Bild eines Segelboots ins Spiel, bei dem der Kiel, der unter der Wasserlinie liegt, die negativen Gefühle darstellt und die Segel die positiven. Nur wenn das Boot „gut im Wasser liegt“ und einen gewissen Tiefgang hat, ist Navigieren möglich. Nur dann kann das



**INNTAL INSTITUT**

Daniela & Claus Blickhan, Diplom-Psychologen  
 A sternweg 10a | 83109 Großkarolinenfeld | 08031 50601  
 mail@inntal-institut.de | www.inntal-institut.de | www.positivepsychologie.eu

Boot auch stärkerem Wind standhalten, ohne sofort zu kentern<sup>1</sup>. Doch die beste Wasserlage bringt keine Vorwärtsbewegung, wenn die Segel nicht gesetzt sind. Erst der Wind ermöglicht Segeln, bringt Kraft und Richtung.

Fredricksons Forschungsarbeit hat in den letzten Jahren klar gezeigt, wie sich „aufblühende“ Menschen von „nicht aufblühenden“ unterscheiden oder vielmehr gerade eben nicht: „Aufblüher“<sup>2</sup> leiden weniger lang unter den belastenden Auswirkungen negativer Emotionen. Fredrickson konnte diesen *undoing effect* in Studien belegen. „Aufblüher“ erleben prinzipiell nicht weniger negative Emotionen als ihre weniger glücklichen Zeitgenossen. „Aufblüher“ unterscheiden sich aber in der Art, wie sie **positive** Erfahrungen wahrnehmen und bewerten: sie erleben positive Gefühle stärker und länger; dadurch werden die oben beschriebenen *upward spirals* unterstützt (Tugade & Fredrickson, 2004; Fredrickson, 2013b).

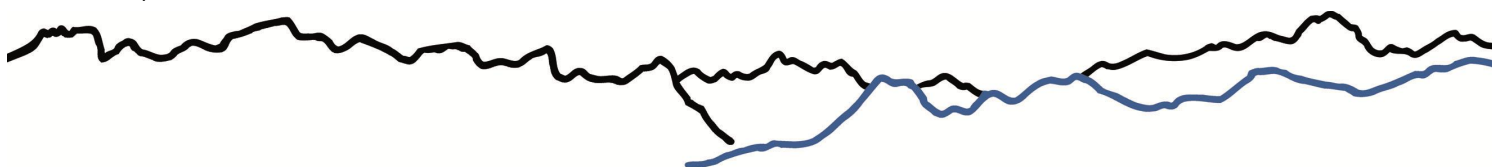
Wenn Sie sich also fragen, was Sie persönlich tun können, um Ihr Flourishing zu unterstützen, so lautet die Empfehlung, die wir aus Fredricksons Arbeit ableiten können: Schaffen Sie sich Möglichkeiten, um Positives in Ihrem Alltag wahrzunehmen und gemeinsam mit anderen zu erleben. Hier seien die klassischen Interventionen der Positiven Psychologie genannt wie z.B. der positive Tagesrückblick, Freundlichkeit, Dankbarkeit und aktiv konstruktive Kommunikation. Diese Übungen sind einfach und alltagsnah, und sie bringen in der Regel schnelle wahrnehmbare Erfolge. Wie entscheidend schnelle und frühzeitige Erfolge sind, zeigt Fredrickson in aktuellen Studien zur Nachhaltigkeit von Verhaltensänderungen, z.B. im Bereich Ernährung, Bewegung und allgemeines Gesundheitsverhalten. Wer eine neue Gewohnheit aufbauen will und frühzeitig Erfolgserlebnisse erlebt, der wird die Veränderung im Lebensstil nachhaltig aufrechterhalten. Wenn dieser Erfolg zusammen mit sozialer Unterstützung erfahren wird, dann steigen die Aussichten auf Nachhaltigkeit weiter; und so schließt sich der Bogen zu den positiven Mikromomenten im zwischenmenschlichen Kontakt (Garland et al., 2010).

Um diesen *upward spirals* praktisch im Alltag Raum zu geben, fokussiert Fredrickson auf die sogenannte *Loving-Kindness-Meditation*. Diese ist eine klassische Meditationstechnik, die Achtsamkeit mit dem gezielten Erleben von Freundlichkeit und Zuneigung verbindet: sowohl anderen Menschen als auch sich selbst gegenüber. Studien zeigen, dass bereits kurze Phasen dieser Übung sehr positive Effekte zeigen, wenn sie regelmäßig praktiziert wird. Also lieber jeden Tag fünf bis zehn Minuten als einmal in der Woche eine halbe Stunde.

Der zweite praktische Rat für mehr positive Emotionen im Alltag lautet *prioritize positivity*, geben Sie der Positivität Vorrang. Dabei ist es wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass es eine feine Kunst ist, positive Emotionen zu vermehren. „Blumen wachsen auch nicht schneller, wenn man sie anschreit“, so bringt es Fredrickson auf den Punkt. Konkret empfiehlt sie, die eigene Emotionsregulation zu

<sup>1</sup> Fredrickson spricht explizit von einem Segelboot – nicht von einem Katamaran.

<sup>2</sup> An dieser Stelle spreche ich vereinfacht von „Aufblühern“ (Flourishers). Bitte verstehen Sie das nicht als typologische Zuschreibung sondern einfach als sprachliche Vereinfachung für einen komplexen psychologischen Prozess. Ein „Aufblüher“ ist ein Mensch, der überwiegend aktiv und zielorientiert lebt, persönliche Ressourcen nutzt und sein Potential realisiert.



nutzen, um mehr positive Emotionen im täglichen Leben zu erfahren. Dies ist zum Beispiel möglich, wenn man Entscheidungen danach trifft, wie viele positive Emotionen sie mit sich bringen. Ebenso lässt sich so entscheiden, wie man die eigene Freizeit gestaltet. Und wenn die positiven Gefühle erlebt werden, so lassen sie sich mit den Prinzipien des bewussten Genießens (Savouring) intensivieren und verlängern. Der authentische Ausdruck von Wertschätzung, Zuneigung und Anerkennung im Kontakt mit anderen Menschen ist eine weitere Quelle positiver Emotionen.

Fredrickson schließt ihren Workshop mit dem Appell, positive Gefühle nicht nur bewusst wahrzunehmen und zu genießen, sondern ihnen Vorrang zu geben: *Prioritise Positivity*.

### Praxistipps für Coaching und Selbstcoaching (nach Fredrickson, 2011)

Wählen Sie eine positive Emotion: .....

Formuliere Sie Ihre Überzeugung:

„Ich darf .....erleben, weil.....

Wann haben Sie ..... in den letzten Wochen stark erlebt? Erinnern Sie sich an ein Schlüsselerlebnis und benennen Sie es mit einer Überschrift: .....

Wählen Sie eine positive Emotion: .....

Schreiben Sie 10 Minuten expressiv darüber,

warum ..... in Ihrem Leben wichtig ist

wie Sie mehr .....in Ihr Leben bringen/ zulassen können.

Legen Sie sich Gefühls-Quellen an (Positive Portfolios - für jedes Gefühl eine eigene):

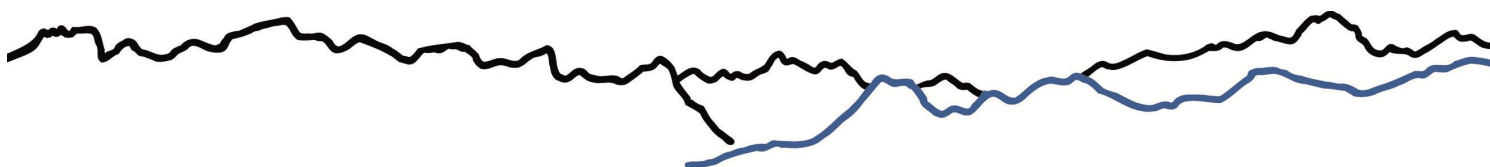
- Als Fotoalbum (mit eigenen Fotos oder Bildern z.B. aus dem Internet)
- Als Schatzkiste mit Gegenständen
- Als Bild/ Collage
- ...in anderer Form
- 

Am besten zeitlich in Ruhe und nacheinander: Nehmen Sie sich mindestens eine Woche für ein spezielles Gefühl und dieses Portfolio.

### Fortsetzung folgt

**Teil 2: Rosenheim.** Was hat Indiana Jones mit Positiver Psychologie zu tun?

**Teil 3: Berlin.** Seligman und Csikszentmihalyi im Gespräch & ein philosophisches Feuerwerk mit Matthias Varga von Kibéd



## INNTAL INSTITUT

Daniela & Claus Blickhan, Diplom-Psychologen  
 Asternweg 10a | 83109 Großkarolinenfeld | 08031 50601  
 mail@inntal-institut.de | www.inntal-institut.de | www.positivepsychologie.eu

**Quellen:**

- Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt am Main [u.a.]: Campus-Verl.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. Retrieved from 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2013a). Positive emotions broaden and build. *Advances in experimental social psychology*, 47, 1–53.
- Fredrickson, B. L. (2013b). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=pdh&AN=2013-24731-001&site=ehost-live>
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849–864.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320.
- Vacharkulksemsuk, T., & Fredrickson, B. L. (2012). Strangers in sync: Achieving embodied rapport through shared movements. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 399–402. doi:10.1016/j.jesp.2011.07.015



Barbara Fredrickson, Daniela Blickhan, Philip Streit am Kongress in Graz



## INNTAL INSTITUT

Daniela & Claus Blickhan, Diplom-Psychologen  
 Asternweg 10a | 83109 Großkarolinenfeld | 08031 50601  
 mail@inntal-institut.de | www.inntal-institut.de | www.positivepsychologie.eu