

„Wer seine Stärken nutzt, kommt in ‚Flow‘ – das Gefühl, voller Kraft und Begeisterung tätig sein zu können.“

Schluss mit frustig!

Glücksverheißungen finden sich heute an jeder Straßenecke. Aber kann man Wohlbefinden und Wege zum gelingenden Leben systematisch erlernen? Die Positive Psychologie macht erstmals die Entfaltungsmöglichkeiten des Menschen zum Thema der Wissenschaft. Ein Streifzug durch ein erblühendes Forschungsfeld.

Redaktion: Martin Tauss



| Von Philip Streit

Im Jahr 1998 steht die Welt der Psychologie Kopf. Martin Seligman, Professor an der Universität Pennsylvania, verkündet bei seiner Antrittsrede als Präsident der weltgrößten Psychologengemeinschaft (APA), dass die Psychologie von einer Wissenschaft der Gesundheit zu einer der Krankheit verkommen sei. So wichtig es auch sei, Störungsbilder zu beschreiben und Therapien zur Minderung von Leid zu entwickeln, so sei es doch hoch an der Zeit, dass die Psychologie sich endlich mit dem beschäftigt, was es Menschen ermögliche, aufzublühen und sich ihrer Stärken bewusst zu werden.

Ein Aufschrei war die Folge. Wie kann er nur? „Hätte ich nicht Seligman geheißt, sie hätten mich wahrscheinlich exkommuniziert und in das Reich der Esoterik abgedrängt“, erzählt mir der Forscher bei seinem ersten Besuch in Österreich 2009. Gemeinsam mit drei Mitstreitern hebt er die Positive Psychologie aus der Taufe. Glück ist lehr- und erlernbar, so die Botschaft. Glücklichkeit hänge, so die anfängliche Theorie, zu circa 40 Prozent von der Genetik ab, zu 20 Prozent von Umweltbedingungen und zu 40 Prozent vom eigenen Willen. Psychologen machen sich daran, Übungen zu entwickeln, die authentisches Glück ermöglichen sollen.

In seinem Buch „Der Glücksfaktor“ beschreibt Seligman drei elementare Bestandteile von Lebenszufriedenheit, die er mit authentischem Glück gleichsetzt: positive Emotionen sowie ein engagiertes und sinnvolles Leben. Die Kritik an diesem Modell ließ nicht auf sich warten. „Happyologie“ sei das Ganze, unreflektierte Positivität, Herbeireden von Glückszuständen, die nicht möglich seien, tönt es von Kritikern wie Barbara Ehrenreich. Wie man das Ganze überhaupt Positive Psychologie nenne könne, da die Psychologie doch eine wertfreie Wissenschaft sei, hört man aus so manchen Lehrgängen.

Positive Interventionen

„Das mit dem Glück ist tatsächlich ein Problem“, meint Seligman auf unserer Fahrt nach Berlin. Glück sei ein viel zu undeutlicher Begriff, jeder stelle sich darunter etwas anderes vor. Ebenfalls problematisch sei die Kluft zwischen akademischer Psychologie und angewandter Wissenschaft, und diese Kluft möchte die Positive Psychologie unbedingt schließen.

In Berlin stellt Seligman erstmals die Grundlagen für sein Modell des Wohlbefindens und des Aufblühens vor. „Flourish“ heißt sein Bestseller von 2011, und PERMA nennt er seine Theorie in der Abkürzung:

Die Rede vom menschlichen „Aufblühen“ muss nicht esoterisch sein. Die Positive Psychologie setzt auf Wissenschaft und praktische Effektivität.

Besser leben im FLOW

Nun sind es fünf Elemente, die für die Entwicklung von Wohlbefinden genützt werden sollen. Grundlegend bleibt das Erleben von positiven Emotionen: Gelänge es den Menschen, drei Mal so viele positive wie negative Emotionen zu erleben, sei dies eine wichtige Basis für ein gelingendes Leben. An zweiter Stelle steht das Engagement: Menschen würden nur dann aufblühen, wenn sie ihre Stärken nutzen, anstatt sich damit abzumühen, ihre Schwächen zu vermindern. Wer Stärken nutze, so Seligman, komme in „Flow“ – das Gefühl, voller Kraft begeistert tätig sein zu können. Wer es schon einmal erlebt hat, weiß, was mit dieser Begeisterung gemeint ist – sei es beim Sport, beim Musizieren oder beim Vertiefen in eine andere Angelegenheit.

Ebenso holt Seligman die in Glückstheorien oft unterschätzte Komponente des sozialen Rückhalts herein. Wohlbefinden stelle sich dann ein, wenn der Mensch in der Lage sei, in einem positiven Beziehungsnetz zu leben. Der vierte Punkt ist die Entwicklung von Sinn im Leben, und hier zeigt die Forschung: Das gelingt am besten, wenn man sich für andere engagiert oder gemeinsam ein größeres soziales Projekt durchführt. Einfach ausgedrückt: Geben macht glücklich. „Wenn ich unmöglich war“, so Seligman, „hat meine Oma immer zu mir gesagt: Warum gehst du nicht hinaus und hilfst irgendjemandem?“ Der fünfte und ebenso entscheidende Schlüssel zu einem gelingenden Leben ist Erfolg. Seligman stellt auch hier Vorurteile auf den Kopf. Nicht Intelligenz ist die Voraussetzung für Erfolg, sondern Entschlossenheit. Damit bekommen Glück und Wohlbefinden eine neue Dimension. Für ein gelingendes Leben ist es auch notwendig, hart und beharrlich zu arbeiten.

Dieses Modell dient heute weltweit als Richtschnur für den Aufbau positiver

Programme. Wenig verwunderlich, dass sich auch eine aufstrebende Wirtschaftsmacht wie China an den Methoden der Positiven Psychologie interessiert zeigt. Im deutschsprachigen Raum dominiert noch Zurückhaltung; die Zahl der praktischen Anwender wird aber täglich größer.

Warum werden Übungen der Positiven Psychologie so begeistert aufgenommen? „Weil sie leicht durchzuführen sind“,

„Psychologisches Wissen soll für die Mehrheit der Bevölkerung direkt nutzbar werden. Das Ende jener Psychologie, die nur im Elfenbeinturm und als Schreckgespenst für Gestörte existiert, ist nahe.“

erklärt mir Seligman auf dem Markus Platz in Venedig. „Du kannst einen depressiven Menschen schon fragen, er möge sich eine Lösung vorstellen, wie das manche Therapierichtungen machen. Wenn du richtig depressiv bist, fällt dir aber keine ein. Dann brauchst du etwas, was du machen kannst“. Ich bin einigermaßen verblüfft und befrage einen Skeptiker, nämlich Gunter Schmidt, Erfinder der Systemischen Hypnotherapie und einer der berühmtesten Coaches im deutschen Sprachraum. Als ich ihn frage, hat er seine Skepsis längst abgelegt. „Wir brauchen uns nichts vorzumachen“, so Schmidt. „Wohlbefinden und Aufblühen erreichen wir nur dann, wenn wir nicht gebannt auf das Problem starren und in ihm baden, sondern indem wir beginnen, in kleinen Dosen positive Schritte zu machen.“

Aha, das ist es also, das Geheimnis der positiven Interventionen. Sie schaffen ganz offensichtlich neue Wirklichkeiten. Aber hält das einer strengen neurowissenschaftlichen Betrachtungsweise stand? „Das tut es!“, erklärt mir Tobias Esch bei einem Kongress in

Berlin. Esch ist Harvard-Professor für Neurowissenschaften und Autor des Buchs „Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert“. Für ihn ist klar: Wohlbefinden geht mit neurochemischen Prozessen im Gehirn einher, bei dem das Stress-System und das Belohnungssystem harmonisch zusammenarbeiten. Esch behauptet: „Um Erfolg und Wohlbefinden zu erreichen, brauchst du eine gewisse Herausforderung. Diese aktiviert das Stress-System; der Körper produziert das notwendige Adrenalin und Kortisol, um gut leistungsfähig zu sein“. Diese Stoffe wiederum aktivieren Dopamin – einen Neurotransmitter, der uns üblicherweise beflügelt und immer dann aktiv wird, wenn wir Aussicht auf Erfolg und Belohnung haben.

Anwendungen in Schule und Wirtschaft

Der positive Erregungszustand lässt uns begeistert an unserem Ziel arbeiten. „Letztlich ist auch das Kortisol dafür verantwortlich, dass das Dopamin in körpereigenes Morphin umgewandelt wird. Dieses Gefühl haben wir immer dann, wenn wir eine Aufgabe erfolgreich zu Ende gebracht haben und uns wohl entspannt zurücklehnen“, so Esch. Neuere Forschung zur neuronalen Plastizität zeigt, dass das Gehirn dieses Wohlbefindens erlernen kann.

Positive Interventionen können einen wichtigen präventiven Beitrag leisten, da sie aufgrund ihrer Einfachheit breit anwendbar sind. Auch immer mehr Unternehmen kommen darauf, dass es sinnvoll ist, solche Übungen in der Führung und im Umgang mit Mitarbeitern einzuführen. Mitarbeiter, die sich gedankt fühlen und für andere da sein können, die sich ein Vermächtnis im Betrieb setzen können, sind zufriedene und glückliche Mitarbeiter. Studien von Kim Cameron zeigen, dass solche Firmen ein überdurchschnittliches Produktionsergebnis erzielen. Immer häufiger wird Positive Psychologie auch in den Schulen eingesetzt. In der Steiermark etwa gibt es derzeit 107 Schulen, die nach dem Glücksprogramm von Ernst Fritsch-Schubert und Martin Seligman arbeiten. Auch in der Arbeit mit älteren Menschen kommen positiv-psychologische Programme zunehmend zur Anwendung.

Die Positive Psychologie kann einen wichtigen Beitrag für die Entwicklung unserer Gesellschaft leisten. Damit, so die Vision, wird psychologisches Wissen für die Mehrheit der Bevölkerung unmittelbar nutzbar. Das Ende jener Psychologie, die nur im akademischen Elfenbeinturm und als Schreckgespenst für Gestörte existiert, ist nahe.

Der Autor ist Psychologe und Psychotherapeut. Er leitet das Institut für Kind, Jugend und Familie in Graz |



Flourish – Wie Menschen aufblühen
 Von Martin Seligman, Kösel Verlag 2012,
 473 Seiten, geb., € 25,70