



Positive Psychologie: Grundlagen, Geschichte, Elemente, Zukunft

1. Grundlagen: Was ist Positive Psychologie?

Positive Psychologie ist die Wissenschaft dessen, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish). Positive Psychologie ist daher die Wissenschaft des gelingenden Lebens. Im Zentrum steht die empirische Erforschung von menschlichen Ressourcen, Stärken und Potenzialen, sowie des Wohlbefindens. Die Forschungsfelder sind weitreichend: Sie führen von den Auswirkungen positiver Emotionen auf Psyche und Physis, über Flow-Erfahrungen, unterstützende soziale Beziehungen bis hin zu Fragen der Motivation, Achtsamkeit, Leidenschaft und des Sinn-Erlebens.

Mit dieser ressourcenorientierten Ausrichtung steht die Positive Psychologie deutlich in der Tradition der humanistischen Psychologie und Philosophie des zwanzigsten Jahrhunderts. Abraham Maslow gilt daher als Vordenker dieser jungen wissenschaftlichen Disziplin:

„Humanistic philosophy [offers] a new conception of learning, of teaching, and of education. Stated simply, such a concept holds that the function of education, the goal of education – the human goal, the humanistic goal, the goal so far as human beings are concerned – is ultimately the ‘self-actualization’ of a person, the becoming fully human, the development of the fullest height that the human species can stand up to or that the particular individual can come to. In a less technical way, it is helping the person to become the best that he is able to become” (Maslow, S. 168f).

Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentwicklung, beide Motive finden sich in der Positiven Psychologie wieder, ohne sie jedoch erschöpfend zu beschreiben, denn die Befunde verweisen deutlich auf die Relevanz sozialer Beziehungen und selbsttranszendenter Lebensbereiche (Sinn-Erleben) für das menschliche Wohlbefinden (Seligman, 2011; Vaillant, 2012). Auch methodisch unterscheidet sich die Positive von der humanistischen Psychologie: Während letztere – wie das Zitat Maslows zeigt – aufgrund ihrer theoretischen Ausrichtung eher als eine philosophische Disziplin zu verstehen ist, handelt es sich bei der Positiven Psychologie um eine empirische Wissenschaft auf der Grundlage quantitativer und qualitativer Methoden der Sozialforschung (Befragung, Beobachtung, Experiment, Inhaltsanalyse, Gruppendiskussion, Test u.a.).

2. Geschichte der Positiven Psychologie

Zugleich stellt das Aufkommen der Positiven Psychologie einen Bruch mit dem „Mainstream“ der Psychologie des vergangenen Jahrhunderts dar. Die damalige Forschung widmete sich

vorwiegend dem Ziel, psychische Erkrankungen wie Depression, Schizophrenie oder Phobien verstehen und heilen zu können. Diese Defizitorientierung zeigt z. B. Myers (2000) exemplarisch anhand einer Inhaltsanalyse psychologischer Abstracts für den Zeitraum ab 1887. In dem ausgewerteten Material betrug das Verhältnis von beforschten negativen zu positiven Emotionen 14:1.

Die neue Perspektive psychologischer Forschung hin zur positiven Psychologie wurde insbesondere durch den US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman initiiert. Er startete seine Präsidentschaft der American Psychological Association (APA) 1998 mit einer Grundsatzrede zur Fokussierung der psychologischen Forschung auf Aspekte des gelingenden Lebens und prägte in diesem Zuge den Begriff *Positive Psychologie*. Seither „explodiert“ international die Forschung in den entsprechenden Bereichen. Die Gründung eines entsprechenden europäischen Forschungsnetzwerks (ENPP) erfolgte im Jahr 2000, die Deutsche Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung (DGPPF) wurde 2015 an der Universität Trier gegründet.

3. Elemente des gelingenden Lebens

Seligman (2011) hat diejenigen Faktoren, welche empirisch gesichert zum subjektiven Wohlbefinden beitragen, im so genannten PERMA-Schema zusammengefasst. Jedes der fünf Elemente dieses Schemas erfüllt qua definitionem die folgenden drei Kriterien:

1. Es trägt zum menschlichen Wohlbefinden bei.
2. Eine hinreichend große Menge von Personen strebt es um seiner selbst willen an.
3. Es ist unabhängig von den anderen Elementen definiert und auch unabhängig von diesen messbar (ebd., S. 16).

Die Abkürzung PERMA steht für Positive Emotions, Engagement, Relationship, Meaning und Accomplishment, also *Positive Emotionen, Engagement, soziale Beziehungen, Sinnerleben und Leistung*.

Positive Emotionen

Zahlreiche Befunde zu den ressourcenbildenden Effekten positiver Emotionen bilden die Grundlage der *Broaden-and-Build Theorie* Barbara Fredricksons. Positive Emotionen - wie Hoffnung, Dankbarkeit, Enthusiasmus, Liebe und Neugier - bewirken demnach erstens eine offene Bewusstseinslage (*Broaden-Effekt*) und unterstützen zweitens den langfristigen Ressourcen- bzw. Kompetenzaufbau (*Build-Effekt*) (Fredrickson, 2013). Hoffnung etwa geht mit Handlungstendenzen des Planens und Ressourcenbildung im Bereich der Resilienz einher während Interesse mit einer Neigung zum Erforschen und Lernen korreliert, wodurch langfristig neue Wissensbestände aufgebaut werden (ebd., S. 4f.)

Engagement

Das Element „Engagement“ bezieht sich insbesondere auf Flowerfahrungen.¹ Die Erforschung dieser Erfahrungsform geht auf den amerikanisch-ungarischen Psychologen Mihaly

¹ Vgl. dazu die Aussage Csikszentmihalyi's in einem Interview mit der Zeitschrift Educational Psychology Review auf die Frage, ob Engagement und Flow gleichbedeutend seien: „I think that engagement is a broader concept, but the best manifestation of it is perhaps is flow“ (Beard, 2015, S. 357).

Csikszentmihalyi zurück. Csikszentmihalyi bezeichnet Flow als eine „optimale Erfahrung“ (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009, S. 195), in welcher eine Person völlig von ihrer aktuell ausgeführten Tätigkeit absorbiert ist. Dabei ist die Aufmerksamkeit gänzlich auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtet. Intrinsische Motivation, Desinteresse an extrinsischen Belohnungen und autotelische Handlungen sind darüber hinaus entscheidende Charakteristika des Flows (ebd.). Ein weiteres Merkmal der Flow-Erfahrung liegt in der Qualität der durch die aktive Person wahrgenommenen Herausforderungen bzw. Handlungsmöglichkeiten. Die individuellen aufgabenspezifischen Fähigkeiten werden beansprucht, ohne dass dabei eine Überforderung stattfindet. Dabei sind die jeweiligen Handlungsziele klar und es erfolgt ein unmittelbares Feedback zu erreichten Fortschritten.

Soziale Beziehungen

Das Streben nach sozialer Eingebundenheit ist der Selbstbestimmungstheorie der Motivation (Deci & Ryan, 1993) zufolge eines von drei psychischen Grundbedürfnissen des Menschen. Daneben liegen mit dem Streben nach Autonomie und Kompetenzerleben zwei weitere Grundbedürfnisse vor (ebd., S. 229). Diese Grundbedürfnisse sind Deci und Ryan zufolge angeboren, lebenswichtig und universell (Ryan & Deci, 2000, S. 74). In Bezug auf das Streben nach sozialer Einbindung folgt daraus, dass Menschen Ziele anstreben, welchen das Bedürfnis sozialen Anschlusses bzw. sozialer Anerkennung zugrunde liegt (z.B. Freundschaften zu bilden und zu erhalten). Eindrucksvoll konnte die Relevanz positiver sozialer Beziehungen für ein gelingendes Leben in der so genannten Grant-Langzeitstudie belegt werden (Vaillant, 2012). Baumeister und Leary (1995) kommen in einer Überblicksstudie zu vergleichbaren Erkenntnissen: Demnach weist die Abwesenheit sozialer Bindungen eine starke Verbindung zu unglücklich sein, Depression und anderen Formen von Leid auf. Ein hohes Maß an subjektivem Wohlbefinden oder Glücksempfinden scheinen mit sozialer Isolation nicht vereinbar zu sein. Baumeister und Leary weisen nachdrücklich darauf hin, dass soziale Bindungen und positive Emotionen miteinander korrelieren: „In general, the formation of social bonds is associated with positive emotions“ (ebd., S. 505).

Sinn-Erleben

Sinn ist in der Positiven Psychologie im Anschluss an Viktor E. Frankl als eine selbsttranszendente Domäne definiert. Frankl, Begründer der auf Sinnerleben angelegten Logotherapie, definierte Sinn wie folgt: „Im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person erfüllt der Mensch sich selbst. [...] Sich selbst verwirklichen kann er also eigentlich nur in dem Maße, in dem er sich selbst vergisst, in dem er sich selbst übersieht“ (Frankl, 2004, S. 147). Diese Definition übernimmt Seligman (2011), wenn er *Sinn* als „[...] *belonging to and serving something that you believe is bigger than the self* [. . .]“ definiert (ebd., S. 17). Auch das Sinnverständnis Csikszentmihalyis (2008) impliziert ein solches Moment der Selbsttranszendenz; grundlegende Werte, auf welchen sinngebende Zielorientierungen- und handlungen basieren, sind für ihn nicht rein individuell, sondern durch kulturelle symbolische Ordnungen bedingt: „Every human culture, by definition, contains meaning systems that can serve as the encompassing purpose by which individuals can order their goals“ (ebd., S. 218).

Leistung

Leistung ist zuletzt insofern ein Element des Wohlbefindens, als sie die Freude an Fähigkeiten

und Erfolgen betrifft (Seligman, 2011, S. 18f.). Dieses Konzept ist eng mit Selbstwirksamkeitserwartungen, d.h. dem Glauben an die eigene Handlungsfähigkeit, verbunden (Bandura, 1997). Dabei tritt das physikalisch-ökonomische Leistungsparadigma (Leistung = Arbeit / Zeit) zugunsten von Selbstreflexion (Nachdenken über sich selbst, andere Menschen, Inhalte usw.) und individuellen Gütemaßstäben in den Hintergrund (Brohm-Badry, 2016). Brohm-Badry tritt für eine Neuausrichtung des Leistungsbegriffs ein, da das o.g. Leistungsverständnis zu einer zunehmenden Verdichtung von Lern- und Arbeitszeit und hin zu auf Wettbewerb ausgerichtete Leistungsstrukturen führe. Es bliebe kein Raum für ruhige, tiefe, menschengerechte Entwicklung. Angesichts der damit einhergehenden Implikationen für Individuum und Organisationen (Verlust der Reflexionsfähigkeit, Burnout, Depression, Demotivation, hohe Personalfuktuation u.a.) plädiert sie dafür, Leistung als humanistisches Leistungsparadigma zu definieren: Leistung = Arbeit x Wohlbefinden durch Zeit ($L = (A \times W)/t$).

4. Zukunft der Positiven Psychologie

Positiv-psychologische Forschung betrifft Individuen, Institutionen und Gesellschaften gleichermaßen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Auf der Individualebene steht die Frage im Vordergrund, wie subjektive psychische Ressourcen in den Dienst eines gelingenden Lebens gestellt werden können. Peterson und Seligman (2004) haben dabei die Bedeutung universeller Tugenden und Charakterstärken herausgearbeitet. Hier zeigt sich die Positive Psychologie besonders anschlussfähig zu ethischen Überlegungen der griechisch-römischen Antike. Aufgrund ihrer praktischen Bezüge könnte sie einer erneuerten *Kultur der Selbstsorge* Vorschub leisten, wie sie der Philosoph Michel Foucault für (post-)moderne Individuen imaginiert hat (Foucault, 2005).

Auch im Organisationskontext offenbart sich Bedarf für positiv-psychologische Ansätze. Dies gilt in z. B. für Hochschulen, Schulen und Unternehmen. Während an ersteren Leistungsdruck und psychische Erkrankungen von Lehrpersonen und Schüler/innen zunehmen (Brohm, 2015), berichten im Engagement-Index des Gallup-Instituts 70 Prozent der deutschen Arbeitnehmer/innen eine geringe und 15 Prozent eine nicht vorhandene Bindung zu ihrem Arbeitsplatz (Gallup, 2016; Brohm-Badry, 2016 sowie 2017²). Auf Organisations- und Personalentwicklung abzielende Forschung und fundierte Interventionen sind demnach voraussichtlich von starker zukünftiger Relevanz.

Schließlich stellt sich die Frage nach Wohlbefinden und gelingendem Leben in zahlreichen gesamtgesellschaftlichen Kontexten. So unterschiedliche Politikfelder wie Gesundheit, Umwelt, Arbeitsmarkt, Wirtschaft oder Bildung tangieren das Wohlbefinden von Bevölkerungen direkt bzw. indirekt. Lebensqualität und Wohlbefinden gewinnen dabei als Wohlstandsindikatoren zunehmend an Bedeutung. So setzte etwa der Deutsche Bundestag im Jahre 2010 die Enquete-Kommission „Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität“ ein, welche 2013 ihren Abschlussbericht vorlegte (Deutscher Bundestag, 2013). Und bereits 2008 beauftragte der damalige französische Präsident Sarkozy die so genannte „Stiglitz-Sen-Fitoussi-Kommission“ mit der Erforschung alternativer Wohlstandsindikatoren. In dieser Kommission wirkte auch der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahnemann mit. Das breite Spektrum der gesellschaftlich relevanten Bereiche erfordert eine entsprechend umfangreiche Expertise. Es zeichnet sich daher bereits jetzt ab, dass die Zukunft der Positiven Psychologie in weiten Teilen eine interdisziplinäre sein wird.

Literaturverzeichnis

- Baumeister, Roy F.; Leary, Mark R. (1995): The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. In: *Psychological bulletin* 117 (3), S. 497–529.
- Brohm, Michaela; Endres, Wolfgang (2015): Positive Psychologie in der Schule. Die "Glücksrevolution" im Schulalltag ; mit 5 x 8 Übungen für die Unterrichtspraxis. Weinheim u.a.: Beltz (Pädagogik-Praxis).
- Brohm-Badry, Michaela (2016): Heiße Leistung – kalte Leistung: Warum wir Leistung neu denken sollten. Hg. v. Spektrum der Wissenschaft - Scilogs. Online verfügbar unter <https://scilogs.spektrum.de/positive-psychologie-und-motivation/heisse-leistung-kalte-leistung-warum-wir-leistung-neu-denken-sollten/> Sowie: www.Brohm-Badry.de, zuletzt geprüft am 26.06.2017.
- Brohm, Michaela (2017¹): Werte, Sinn und Tugenden als Steuerungsgrößen in Organisationen. Für Fach- und Führungskräfte (essentials). Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-658-14939-0>.
- Brohm-Badry, Michaela (2017²): Warum wir Leistung neu denken sollten: Weckruf für ein humanistisches Leistungsparadigma. In: Michael Brohm-Badry, Corinna Peifer und Julian M. Greve (Hg.): *Positiv-Psychologische Forschung im deutschsprachigen Raum - State of the Art*. 1. Auflage. Lengerich, Westf.: Pabst Science Publishers, S. 8–17.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2008): *Flow. The psychology of optimal experience*. [Nachdr.]. New York: Harper and Row (Harper Perennial Modern Classics).
- Csikszentmihalyi, Mihaly (Hg.) (2014): *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. s.l.: Springer Netherlands.
- Deci, Edward L.; Ryan, Richard M. (1993): Die Selbstbestimmungstheorie Der Motivation Und Ihre Bedeutung Für Die Pädagogik. In: *Zeitschrift Für Pädagogik* (39), S. 223–238.
- Enquete-Kommission "Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität" (2013): Schlussbericht der Enquete-Kommission „Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität – Wege zu nachhaltigem Wirtschaftlichem Fortschritt in der Sozialen Marktwirtschaft“. Drucksache Drucksache 17/13300. Hg. v. Deutscher Bundestag. Online verfügbar unter <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/17/133/1713300.pdf>, zuletzt geprüft am 26.06.2017.
- Foucault, Michel (2005): Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit; Gespräch mit Helmut Becker, Raúl Fornet-Betancourt u. Alfred Gomez-Müller. In: Defert, Daniel u. Ewald, Francois (Hg.): *Michel Foucault. Analytik der Macht*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp, S. 274–300.
- Frankl, Viktor E.; Lorenz, Konrad (2004): *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. Ungekürzte Taschenbuchausg.*, 17. Aufl. München: Piper (Serie Piper, 289).
- Fredrickson, Barbara L. (2013): Positive Emotions Broaden and Build. In: Patricia Devine und Ashby Plant (Hg.): *Advances in Experimental Social Psychology*, Bd. 47. Burlington: Elsevier Science (Advances in Experimental Social Psychology), S. 1–53.
- Gallup Institut: Engagement Index Deutschland. Zeitverlauf zum Engagement Index 2001 - 2016. Online verfügbar unter <http://www.gallup.de/183104/engagement-index-deutschland.aspx>, zuletzt geprüft am 24.06.2017.
- Maslow, Abraham Harold (1993): *The farther reaches of human nature*. New York, N.Y., U.S.A.: Arkana. Online verfügbar unter <http://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy1206/93023973-d.html>.
- Myers, David G. (2000): The funds, friends, and faith of happy people. In: *American Psychologist*, Vol 55 (1), S. 56–67.
- Nakamura, Jeanne; Csikszentmihalyi, Mihaly (2009): Flow Theory and Research. In: C. R. Snyder und S. J. Lopez (Hg.): *Oxford Handbook of Positive Psychology*: Oxford University Press, S. 195–206.
- Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P. (2004): *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Oxford u. a.: Oxford Univ. Press.
- Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000): Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. In: *American psychologist* 55. (1), S. 68–78.

Seligman, Martin E. P. (2011): Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being. 1. Free Press hardcover ed. New York, NY: Free Press. Online verfügbar unter <http://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy1012/2010033642-d.html>.

Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly (2014): Positive Psychology: An Introduction. In: Mihaly Csikszentmihalyi (Hg.): Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi. s.l.: Springer Netherlands, S. 279–298.

Snyder, C. R.; Lopez, S. J. (Hg.) (2009): Oxford Handbook of Positive Psychology: Oxford University Press.

Vaillant, George E. (2012): Triumphs of experience. The men of the Harvard Grant Study. Cambridge, Mass.: The Belknap Press of Harvard Univ. Press. Online verfügbar unter <http://oclc-marc.ebrary.com/Doc?id=10618070>.