

# Positive Psychologie: Smileys sind nicht genug

*Positive Psychologie mag im ersten Eindruck nach "guter Mine zum bösen Spiel" oder "realitätsferner Optimismus" klingen. Dabei geht es nicht um gedankenloser Optimismus, sondern um die Faktoren, die relevant für menschliches Wohlbefinden sind.*

Die Psychologie beschäftigt sich mit den unterschiedlichsten Lebensbereichen, ihr Fokus lag aber lange Zeit vor allem auf den negativen Aspekten: Psychische Störungen, Denkfehler, mangelnde Motivation, etc. Es ging darum, Leiden zu beheben oder zu verhindern.

Um die Jahrtausendwende wurde von Martin E.P. Seligman ein Richtungswechsel in der Psychologie propagiert: Den Blick nicht nur auf die Defizite zu lenken, sondern auch herauszufinden, wie man ein Leben lebenswert macht und wie man Bedingungen herstellen kann, die ein solches Leben ermöglicht. Nach Seligman ist es nicht ein Leben ohne Probleme und Defizite, das es anzustreben gilt, denn ein solches Leben ist nicht glücklich sondern *leer*. Was oft zum Glücklich sein fehlt sind die positiven Aspekte — und das ist das Feld der Positiven Psychologie.

In seinem 2011 erschienenen Buch "*Flourish*" (= aufblühen/gedeihen) gibt Seligman einen Überblick der Positiven Psychologie und stellt seine *well-being Theory* [Theorie des Wohlbefindens] vor, die auf wissenschaftlich fundierten Theorien und Untersuchungen basiert. Dieser wissens.blitz fasst Seligman's Konzept kurz zusammen.

## PERMA als Definition von Wohlbefinden

Seligman definiert menschliches Wohlbefinden als ein Konstrukt, das aus fünf messbaren Elementen besteht. Diese Elemente bilden das Akronym PERMA: Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning und Achievement.

## Positive Emotions (Positive Emotionen)

Positive Emotionen wie Freude, Vergnügen, etc. sind das erste Element von Wohlbefinden. Für Pessimisten ist das ein Reizthema, allerdings geht es nicht darum sorglos durch den Tag zu gehen oder lächelnd auf das Beste hoffend zugrunde zu gehen, während sich der Tumor durch den Körper frisst. Es geht darum, nicht nur die negativen Ereignisse zu sehen, sondern auch die positiven zu genießen. Eine Übung um positive Emotionen zu erhöhen ist, am Ende jeden Tages 3 Dinge aufzuschreiben, die gut gelaufen sind — und warum diese passiert sind (man benötigt die Aufzeichnung). Das kann alles von Kleinigkeiten bis zu Großereignissen gewesen sein. Nach ca. einer Woche sollte dies selbstverstärkend wirken und die positiven Emotionen erhöhen.

## Engagement

Das zweite Element ist Engagement, d.h. die Beschäftigung mit etwas, in dem man so aufgeht, dass man alles Drumherum ausblendet (Flow), ist das zweite Element. Seligman beschreibt 24 mögliche Signaturstärken. Eine Signaturstärke wird als Teil der Person wahrgenommen

und es macht Spaß diese Stärke zu zeigen. Eine Übung ist hier, sich die eigenen Top 5 Stärken anzusehen und neue Einsatzfelder für diese Stärken zu finden. Wenn man sich notiert, wie man sich vorher, währenddessen und nachher fühlt, sollte man die Signaturstärken — bei dessen Tätigkeit man die Umwelt ausblendet — finden.

## positive Relationships [positive Beziehungen]

Beziehungen sind das dritte Element. Seligman verweist hier u.a. auf die Unterscheidung zwischen aktiv vs. passiv und konstruktiv vs. destruktiv im Umgang mit Erfolgen des Partners. Lediglich ein *aktiver und konstruktiv Umgang* führt einer besseren Beziehungsqualität. Dieser ist dadurch gekennzeichnet, dass man auf die Person und das Ereignis *spezifisch* eingeht, sie bittet, das Ereignis noch einmal gemeinsam zu durchleben (wo war die Person, was hat sie gemacht, wie hat sie sich gefühlt), und durch das Zeigen von (echten) positiven Emotionen. Andere sind schädlich bzw. bei *passiv und konstruktiv* (Ereignis zu Kenntnis nehmen aber nicht darauf eingehen, z.B. ein "gut gemacht", und ohne positiven Emotionen zu zeigen) wirkungslos.

## Meaning [Bedeutung]

Bedeutung im Sinne von „zu etwas gehören und zu etwas beizutragen, das größer ist als man selbst“ (z.B. Religion, politische/soziale Bewegungen, Kinder), ist das vierte Element. Etwas zu haben, wofür es sich zu leben lohnt. Eine Übung ist hier eine positive Vision der Zukunft zu schreiben und seinen eigenen Nachruf aus Sicht der Enkelkinder zu schreiben, was man dazu beigetragen hat.

## Achievement/Accomplishment [Leistungen/Erfolge]

Leistung als Funktion von Fertigkeiten und Anstrengung ist das letzte Element. Ziele erreicht zu haben. Hier sind vor allem Persistenz und Selbstdisziplin wichtig.

## Fazit

Die Positive Psychologie beschäftigt sich explizit mit dem menschlichen Wohlbefinden inkl. dem Aufbau von Resilienz gegen negative Ereignisse. Insbesondere in einer Zeit, in der Personen nach einer Bedeutung in ihrem Leben suchen, ist die Positive Psychologie relevant.

Quelle: Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press. Website mit Signaturstärkentest (und weiteren Test): <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>



### Dr. Daniel Wessel

Schreibt auf [wissensblitze.de](http://wissensblitze.de) zu den Themen: mobile Medien, mobiles Lernen & EPSS, Arbeitstechniken & Kreativität, Reflektion & kritisches Denken, sowie Evaluation & Forschungsmethoden.