

Wurzeln

Die Ursprünge der Positiven Psychologie gehen bereits auf Aristoteles zurück, der sich mit Glück und dem guten Leben auseinandersetzte. Nach dem Zweiten Weltkrieg lag der Fokus der akademischen Psychologie nachvollziehbarerweise vor allem auf den pathologischen Aspekten des Menschseins. Es ging primär um Fragen wie: Was macht uns krank und wie können wir therapeutisch gegensteuern? Insbesondere Vertreter:innen der humanistischen Strömungen wie Maslow, Rogers und Frankl schlugen neue Wege ein und erweiterten den Blick auf positive Aspekte wie das persönliche Wachstum, Selbstaktualisierung, Eigenverantwortung und Sinnerleben. Martin Seligman war es schließlich, der als APA-Präsident der Positiven Psychologie zur Jahrhundertwende an den Universitäten explizit Tür und Tor öffnete. Er betonte die Wichtigkeit, neben der Reduktion von Symptomen, die Steigerung von Wohlbefinden und die psychische Leistungsfähigkeit als eigenständige Therapieziele zu definieren. Im Fokus standen Fragen wie: Was macht das Leben lebenswert? Was erhält Menschen gesund? Dabei ging es nie darum, die klassische klinische Herangehensweise zu ersetzen, sondern vielmehr darum, sie um einen salutogenetischen Ansatz zu bereichern.

Wirksamkeit

Metastudien weisen auf die kurz- und auch langfristige Effektivität positiv-psychologischer Interventionen hin. Als erste groß angelegte Wirksamkeitsstudie analysierten Sin und Lyubomirsky (2009) 49 unabhängige Studien hinsichtlich der Effektivität positiv-psychologischer Interventionen (PPIs). Innerhalb der Studien wurden 51 Interventionen untersucht und 4.266 Personen inkludiert. Die Ergebnisse zeigten deutlich, dass PPIs mit einer mittleren Effektstärke zu einer Reduktion depressiver Symptome und einer Steigerung des Wohlbefindens führten. Ein wesentlicher Aspekt waren hierbei die Vorlieben der Personen für die jeweiligen Interventionen. Je besser die individuelle Präferenz erfüllt war, desto effektiver waren die Übungen. Die Autoren der Studie empfehlen, dass die Anwendung der PPIs im Kontext der Klinischen Psychologie aus Sicht der Wissenschaft klar indiziert ist. Eine weitere Metaanalyse (Bolier et al., 2013) umfasste 40 Artikel bzw. 6.139 Personen. Auch hier standen das Wohlbefinden und Depression im Mittelpunkt der Analysen. Die Wirksamkeit von PPIs in Hinsicht auf eine Steigerung des Wohlbefindens und einer Besserung depressiver Symptome konnte bestätigt werden – und das sowohl drei als auch sechs Monate nach Anwendung. Basierend auf den Analysen empfehlen die Autoren, die PPIs zumindest vier (besser acht oder mehr) Wochen lang anzuwenden, um die Wirksamkeit zu erhöhen. Donaldson und Lee (2019) analysierten die Wirksamkeit von PPIs im Arbeitskontext und auch hier zeigten sich über 22 Studien hinweg kleine bis mittlere Effektstärken. Koydemir et al. (2020) untersuchten 68 experimentelle Studien, die in Summe 16.085 Personen umfassten. Sie wählten eine differenzierte Analysetechnik und unterschieden, welche Form des Wohlbefindens im Fokus der Interventionen stand (das hedonistische »Wohlfühlglück« oder das eudaimonische »Werteglück«). Interventionen, die beide Bereiche des Wohlbefindens tangierten, ergaben eine mittlere Effektstärke von 0.43 (Cohen's d). Dabei zeigten längerfristige Interventionen stärkere Effekte als kurzfristige.

■ Info • Themenbereiche

Die Positive Psychologie befasst sich mit allen Aspekten von Wohlbefinden sowie dafür förderlichen Faktoren.

Wohlfühlglück. Zentral ist dabei einerseits das kurzfristige subjektive Wohlbefinden, das »Wohlfühlglück«. Dieses beinhaltet das regelmäßige Erleben von positiven Gefühlen und eine hohe Lebenszufriedenheit. Wichtig ist hierbei auch das Verhältnis von positiven zu negativen Gefühlen. Studien zufolge erleben glückliche Menschen deutlich häufiger positive als negative Gefühle. Achtsamkeits- und Genussstraining, Verhaltensaktivierung und damit Förderung von positiven Aktivitäten und die Förderung der emotionalen Intelligenz sind zentrale Ansatzpunkte, um das Wohlfühlglück zu fördern.

Werteglück. Längerfristig spielt außerdem das psychische Wohlbefinden, das »Werteglück«, eine bedeutsame Rolle. Hierbei geht es darum, wie wir unsere Werte in unserem Handeln ausdrücken und uns entsprechende Ziele setzen bzw. das Leben so gestalten, dass es für uns Sinn ergibt. In das »Werteglück« fallen positive Beziehungen zu sich und anderen, Selbstbestimmung bzw. Autonomie und Sinnerleben sowie Kompetenz bzw. Selbstwirksamkeit und persönliches Wachstum bzw. Resilienz. Hinzu kommt in einigen Modellen noch der Optimismus als hilfreiche Grundeinstellung (Hausler et al., 2017a).

1.2 Psychische Grundbedürfnisse

Genauso wie es physische Grundbedürfnisse gibt, bestehen auch für unsere Psyche gewisse Voraussetzungen, um überleben zu können. Eine Vielzahl an Forschungsartikeln konnte die Selbstbestimmungstheorie nach Ryan und Deci (2000) untermauern und folgende drei zentrale Bedürfnisse voneinander abgrenzen und in ihrer Bedeutsamkeit hervorheben:

- (1) positive Beziehungen
- (2) Kompetenz
- (3) Selbstbestimmung

Dieses Dreierteam ist entsprechend auch Teil des Werteglücks. Carol Ryff (1989) beschreibt in ihrem Konzept des psychischen Wohlbefindens ebenso diese drei Aspekte und erweitert sie entsprechend:

- ▶ positive Beziehungen zu anderen, aber auch zu sich selbst (Selbstakzeptanz)
- ▶ Autonomie und ein entsprechendes Sinnerleben bzw. einen Zweck im Leben, der entsteht, wenn man sein Leben und seine Ziele an seinen Werten ausrichtet
- ▶ Kompetenzerleben durch eine aktive Umweltgestaltung und persönliches Wachstum, auch angesichts von Krisen, was auch als Resilienz bezeichnet werden kann

Im Folgenden werden die drei Grundbedürfnisse mit ihrer Erweiterung im Detail beschrieben. Sie stellen überdies die Grundstruktur des vorliegenden Buches dar.

Selbstbestimmung. Neben dem Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit brauchen wir gleichsam Distanz, Freiräume und Entscheidungsspielraum, um aufzublühen. Sobald Kinder in die Trotzphase kommen, beginnt die Ablösungsphase von den Eltern. Wissend, dass es immer einen sicheren Hafen gibt, zu dem sie zurückkehren können, beginnen die jungen Menschen die Welt zu entdecken und zu erobern. Um Stück für Stück selbstständig zu werden und ein eigenes Leben führen zu können, nutzt das Kind das Übungsfeld Familie. Die zentralen Fragen lauten: Was will ich? Und was will ich nicht? Relevant für die erste Frage ist die Entwicklung der individuellen Interessen und Stärken, die richtungsweisend für künftige Entscheidungen sind und die Entwicklung unterstützen. Wer sich selbst gut kennt, dem fällt es leichter, sich das Leben zufriedenstellend zu gestalten. Doch mindestens genauso relevant ist die zweite Frage. Zunächst muss ich einmal wissen, was ich nicht will. Wenn ich das weiß, geht es anschließend um Grenzsetzung und die damit verbundene Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse gegenüber konkurrierenden Wünschen. Während es im Kindesalter noch spielerisch erfolgt, geht es im Jugend- und Erwachsenenalter zunehmend um bedeutsamere Aspekte und Entscheidungen. Wer seine Bedürfnisse besser vertreten kann, bekommt eher das gewünschte Gehalt, führt die Beziehungen, für die es sich lohnt, und beendet die anderen, nimmt sich Zeit für sich und traut sich, Nein zu sagen, wenn es gerade nicht passt. Je nach Wertvorstellung verfolgen Menschen unterschiedliche Ziele. Zwangsläufig entstehen so verschiedene Meinungen, Interessen und damit auch Konflikte. Konfliktfähigkeit stellt hier eine sehr wertvolle Kompetenz dar.

Sinn. Es gibt eine direkte Verbindung zwischen Selbstbestimmung und Sinnerleben. Wenn wir unser Leben gemäß unseren Werten gestalten, erleben wir als Konsequenz ein Kohärenzgefühl, also ein Gefühl der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit unseres Tuns (Antonovsky, 1997). Dies

stellt einen ebenso wichtigen Bestandteil des Werteglücks dar. Erleben wir Sinn und eine Bedeutung im Leben und haben wir einen Grund, weshalb wir heute aufstehen, nimmt das einen zentralen Einfluss auf Motivation und Handlungsbereitschaft. Es gibt Energie, ermöglicht positive Erlebnisse und begünstigt ein Gefühl der Selbstwirksamkeit (vgl. Kompetenzbedürfnis). So hängen die verschiedenen Aspekte des Wohlbefindens alle miteinander zusammen. Beeinflussen wir einen Aspekt, so wirkt sich das meist auch positiv auf die anderen aus. Autonomie wird durch alle Interventionen gefördert, die im Einklang mit den eigenen Zielen und Werten stehen. Stellen Sie sich die obigen Fragen: Was will ich und was will ich nicht?, und ergänzen diese um ein »Warum«. Damit finden Sie die Antworten auf die Schlüssel zu Selbstbestimmung und dem Sinnerleben.

Positive Beziehungen. Das wohl bedeutsamste psychische Grundbedürfnis sind positive Beziehungen. Ab dem ersten Atemzug sind wir auf ein fürsorgliches Gegenüber angewiesen. Anders als bei vielen Tieren kommt der Mensch sehr früh zur Welt und ist in seiner Entwicklung noch sehr am Anfang, kann weder stehen noch laufen. Ein Baby braucht eine Rundumversorgung, da es allein noch nicht lebensfähig wäre. Wir brauchen also andere Menschen zum Überleben. Im Kleinkindalter geht es zunehmend um die Abgrenzung sowie die Identitätsbildung. Hierfür braucht es ebenfalls ein Gegenüber. Indem Erwachsene Feingefühl zeigen, auf die kindlichen Bedürfnisse achten, dessen Gefühle spiegeln und darauf reagieren, entwickelt das Kind seine emotionale und soziale Intelligenz. Wenn es sich akzeptiert, zugehörig und verbunden fühlt, entwickelt es darüber hinaus Vertrauen nicht nur in andere, sondern auch in sich selbst. Entsprechend zählen Abwertung, Ausgrenzung und folglich Einsamkeit zu den größten menschlichen Ängsten. Je nach Persönlichkeitsstil stehen unterschiedliche Aspekte im Vordergrund. Während es dem/der Gewissenhaften neben Autonomie vor allem um Anerkennung und Wichtigkeit geht, sind für die/den Verträgliche:n vor allem Verständnis und Loyalität von Bedeutung. Insbesondere die sogenannten Nähe-Stile (der/die Besondere, Unterhaltsame, Verträgliche und Umsichtige) sind darauf angewiesen, positive Beziehungen zu gestalten. Aber auch die Distanz-Stile (der/die Gewissenhafte, Geschickte, Genügsame und Wachsame) sind neben der Sicherung ihrer Freiheiten auf die Erfüllung des Sozialbedürfnisses angewiesen. Das bedeutet, dass wir ohne die entsprechende Bedürfniserfüllung nicht nur unzufrieden, sondern ab einem gewissen Punkt auch krank werden.

In einem Musikstück gewinnt jeder einzelne Ton seine ganze Bedeutung erst im Zusammenspiel mit den anderen Tönen. Gemeinsam bilden sie eine Melodie. Ebenso erhält der Mensch seine vollständige Bedeutsamkeit erst durch den Kontext.

Hausler, 2019, S. 81

Auch wenn wir allein sehr gut zurechtkommen, brauchen wir alle hin und wieder Unterstützung, jemanden der zuhört, unter die Arme greift oder uns ein ehrliches Feedback gibt. Positive Beziehungen sind von einem respektvollen, vertrauensvollen Umgang geprägt. Sie geben uns ein Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit und sind wichtige Quellen für Anerkennung, Wertschätzung, Verständnis, Unterstützung, Loyalität und Wichtigkeit.

Selbstwert. Ebenso wichtig wie positive Beziehungen zu anderen Menschen ist eine positive Einstellung zu uns selbst. Wir sind eine ebenso bedeutsame Quelle für die Erfüllung der Nähe-Bedürfnisse wie andere Menschen. Wenn wir uns selbst keine Anerkennung geben, so werden wir auch das positive Feedback von anderen Menschen nicht wirklich annehmen können. Zentrales Schlüsselkonzept für dieses Bedürfnis ist der Selbstwert. Dieser hat verschiedene Facetten wie Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, soziale Kompetenz bzw. soziales Netz, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. Sie zusammen bilden den Selbstwert, der in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann. Die Basis für psychische Gesundheit und Wohlbefinden stellt ein stabiler Selbstwert dar. Er ist mit Kompetenzerleben bzw. Selbstwirksamkeit eng verschränkt. Je mehr wir uns der eigenen Stärken und individuell bedeutsamen Erfolgserlebnisse bewusst sind, desto leichter ist es, hieraus Selbstwertschätzung zu schöpfen. Aber auch die Akzeptanz der eigenen Schwächen ist wichtig. Es geht nicht da-

rum, alles schönzureden und sich als perfekt wahrzunehmen. Vielmehr geht es um eine freundliche, jedoch realistische Selbsteinschätzung. Auf dieser Basis können Ziele entsprechend weder über- noch unterfordernd gewählt werden und das Leben so gemäß den eigenen Fähigkeiten, Werten und Vorstellungen gestaltet werden. Läuft etwas einmal nicht so gut, kann ein achtsamer, freundlicher und wertschätzender Umgang mit sich selbst Wunder wirken. So ist es möglich, ein zufriedenes Leben mit sich und anderen zu leben und die psychischen Grundbedürfnisse entsprechend der Persönlichkeitsstruktur zu erfüllen.

Da es bereits weitaus mehr Literatur zur Förderung der Beziehungen und sozialer Kompetenzen auf dem Markt gibt, soll der Fokus in diesem Buch mehr auf der Förderung des Selbstwerts, des Selbstmitgefühls und der Selbstfürsorge – also den positiven Beziehungen zu sich selbst – liegen.

Kompetenz. Um sich wohlfühlen, brauchen wir Kompetenzerleben und persönliches Wachstum. Ein klassischer Risikofaktor für psychische Erkrankungen (insb. Depression) stellt die erlernte Hilflosigkeit dar. Hieran wird ersichtlich, dass das Gegenteil von großer Bedeutung ist: die Selbstwirksamkeit. Wenn wir den Eindruck haben, dass wir Einfluss auf unsere Umgebung nehmen können, dass unser Handeln etwas bewirkt und wir das Umfeld wählen und gestalten können, so haben wir eine hohe Selbstwirksamkeit. Und nicht nur das: Wenn wir auf Erfolgserlebnisse zurückblicken, so haben wir auch eher die Erwartung, dass uns das wieder gelingen wird. Das ist dann die Selbstwirksamkeitserwartung. Beide Konstrukte sind wesentlich für unsere Handlungsbereitschaft. Bereits Bandura (1977) sprach von der Kompetenz- und der Konsequenzerwartung. Letztere beschreibt den Verstärkungswert des erwarteten Ergebnisses und ersteres die zuversichtliche Haltung, das Ziel erreichen zu können. Sind beide Komponenten erfüllt, so steigt die Motivation und damit die Wahrscheinlichkeit, das gesetzte Ziel auch angesichts von Widerständen erfolgreich zu erreichen. Das heißt: Für die innere Haltung ist es wichtig, dass wir überzeugt sind, die notwendigen Fähigkeiten mitzubringen, um das erwünschte Ergebnis erzielen zu können. Dann sind wir auch engagierter und zuversichtlicher, uns entsprechende Ziele zu setzen bzw. sie zu verfolgen. Bereits bei kleinen Kindern sieht man die Bedürfnisse, sich kompetent zu erleben und sich weiterzuentwickeln. Dieses Streben stellt der häufige Ausdruck, etwas »selber machen« zu wollen, dar. Während es anfangs meist noch um das Nachahmen von Vorbildern geht, so rücken mit dem Alter zunehmend individuelle Wertvorstellungen und Bedürfnisse in den Vordergrund. Wir möchten unser Leben so gestalten, wie wir es uns wünschen. Hierfür suchen wir nach Herausforderungen und Möglichkeiten, uns weiterzuentwickeln. Zentral ist hierbei, dass wir unsere Stärken, Werte und Ziele möglichst genau kennen, um dementsprechende Veränderungen einleiten zu können. Wenn wir unsere Stärken leben, dann drücken wir damit unsere Werte im Handeln aus. Und dies wiederum gibt uns Sinn.

■ Info • Attributionstheorie

Ein wichtiges Konzept im Rahmen des Kompetenzbedürfnisses ist die Attributionstheorie (Seligman, 1975). Dabei geht es um die Frage, worauf wir Erfolg und Misserfolg zurückführen. Wenn wir erstere auf externe Faktoren wie Glück oder Zufall zurückführen und letztere auf unser Unvermögen – ist das Resultat offensichtlich eine entsprechende Unzufriedenheit, erlernte Hilflosigkeit bis hin zu einer Depression nach dem Motto: »Egal was ich mache, es ändert nichts, also kann ich es gleich sein lassen.« In der Psychotherapie und insbesondere bei der Arbeit am Selbstwert stellt dieses Konzept folglich einen wichtigen Aspekt dar. Gefördert wird die Überzeugung, dass wir mit unserem Handeln und unseren Fähigkeiten aktiv Einfluss auf unsere Umgebung nehmen können, wir uns also selbstwirksam und zuversichtlich erleben. Gleichzeitig werden überzogene Erwartungen reduziert, negative Glaubenssätze hinterfragt und faire Alternativen überlegt.

Persönliches Wachstum. Auch das Streben nach persönlichem Wachstum füttert das Kompetenzbedürfnis. Es liegt es in der Natur des Menschen, Neues entdecken und lernen zu wollen, anstatt auf der

Stelle zu treten. Das kann z. B. ein Ausbau der eigenen Fähigkeiten oder das Erkunden völlig neuer Gebiete umfassen. Je nach Lebensalter rücken zudem unterschiedliche Wertigkeiten mehr in den Vordergrund. Bereits Erikson (1993) beschrieb im Rahmen seines Entwicklungsmodells die sich über die Lebensspanne wandelnden zentralen Entwicklungsziele. Während es in Kindheit und Jugend primär darum geht, Vertrauen zu entwickeln, sich zu binden und wieder loszulösen sowie die eigene Identität zu festigen, und im jungen Erwachsenenalter darum, intime und solidarische Beziehungen herzustellen und eine Familie zu gründen, so ist der Fokus im mittleren und reifen Erwachsenenalter darauf, sich zu engagieren und die eigenen Werte weiterzugeben. Ein zentraler Weg der persönlichen Weiterentwicklung stellen auch therapeutische Prozesse dar. Hierbei stehen häufig Fragen zu den eigenen Werten, Stärken, Bedürfnissen oder Mustern im Fokus. Diese Themen zu erkunden und sich dabei selbst besser kennenzulernen, ermöglicht in der Folge auch eine positive Veränderung. Und beide Aspekte sind gleichsam wichtig für unser Wohlbefinden. Wir alle wissen: Leben ist Veränderung. Doch gleichzeitig gibt es auch Phasen im Leben, in denen wir feststecken und nicht von der Stelle kommen. Es fehlt der Flow, die Leichtigkeit, die Kraft oder auch die Klarheit über die Ziele. Das führt zwangsläufig zu Unzufriedenheit. Diese können wir nutzen, um wieder in Bewegung zu kommen. Die Positive Psychologie bietet eine Vielzahl an Impulsen, um zurück zu Inspiration und Begeisterung zu kommen.

In der Positiven Psychologie geht es nicht nur um die Frage, was präventiv zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Insbesondere im Kontext der Psychotherapie geht es auch um unterstützende Faktoren in der Bewältigung von Stress, kritischen Lebensereignissen bis hin zu Traumata. Neben der objektiven Bedrohlichkeit (z. B. eine Naturkatastrophe oder der Tod eines Angehörigen ist für jeden als außergewöhnliche Bedrohung zu verstehen) spielen auch andere Faktoren für die subjektiv erlebte Belastbarkeit eine Rolle. Neben dem Temperament und der Persönlichkeit geht es in der erfolgreichen Bewältigung von Stress um die innere Widerstandsfähigkeit, die sogenannte Resilienz.

■ Definition • Resilienz

Bei der Resilienz handelt es sich um eine Fähigkeit, die dabei unterstützt, Situationen als Herausforderungen und Wachstumschancen neu zu bewerten. Sie ist klar abzugrenzen vom Leugnen oder Bagatellisieren negativer Vorkommnisse. Vielmehr geht es darum, die Situation mitfühlend zu akzeptieren, sich der eigenen Stärken zu bedienen, negative Gefühle bewältigen zu können, sich bei Bedarf Unterstützung zu holen, sich weiterzuentwickeln und trotz allem auch auf positive Aspekte zu fokussieren.

Letzteres wird auch als Unterschiedswahrnehmung bezeichnet. Es geht also darum, den Denkfehler des Schwarz-Weiß-Denkens zu entlarven und einen differenzierten Blick auf die Situation zu richten. Auch wenn ein Lebensbereich gerade sehr dunkel erscheint, gibt es doch immer auch andere Aspekte, die etwas heller oder sogar bunt sind. Das müssen keine großen Dinge sein. Oft erwachsen positive Gefühle aus vielen kleinen Momenten, z. B. beim Essen des Lieblingsgerichts, beim Streicheln des Haustieres oder durch das Lächeln eines Gegenübers. Die Broaden-and-Build-Theorie von Barbara Fredrickson (2004) besagt, dass positive Gefühle die Aufmerksamkeit erweitern (*broaden*). Dies hilft dabei, Probleme kreativer zu lösen und Situationen eher als Herausforderung anstatt als Bedrohung zu bewerten. Außerdem führt das regelmäßige Erleben von positiven Emotionen zu einer Steigerung der Resilienz (*build*). Wir bauen eine Art Puffer auf, der uns dann in schwierigen Lebensphasen hilft, diese besser zu überstehen. Das ist vergleichbar mit dem Effekt, den ein erholsamer Urlaub auf uns hat. Wir sind anschließend viel eher bereit, Herausforderungen anzunehmen, als wenn wir uns so richtig »urlaubsreif« und überlastet fühlen. Ein wichtiges Konzept im Zusammenhang mit der Resilienz ist die emotionale Beweglichkeit (Kashdan & Biswas-Diener, 2014). Der Begriff beschreibt eine Flexibilität im Erleben von Gefühlen. Ziel ist eine innere Balance, also ein gutes Maß zwischen positiven und negativen Gefühlen. Dabei geht es vor allem um den situationsspezifischen Nutzen der Emotionen. Je nachdem, welches Bedürfnis hinter unseren Emotionen steht, kann ein negatives Gefühl äußerst