

utb.

Eva Lerner

Positive Psychologie



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag • Wien • Köln • Weimar
Verlag Barbara Budrich • Opladen • Toronto
facultas • Wien
Wilhelm Fink • Paderborn
Narr Francke Attempto Verlag • Tübingen
Haupt Verlag • Bern
Verlag Julius Klinkhardt • Bad Heilbrunn
Mohr Siebeck • Tübingen
Ernst Reinhardt Verlag • München
Ferdinand Schöningh • Paderborn
Eugen Ulmer Verlag • Stuttgart
UVK Verlag • München
Vandenhoeck & Ruprecht • Göttingen
Waxmann • Münster • New York
wbv Publikation • Bielefeld

Eva Lermer

Positive Psychologie

Mit 7 Abbildungen und 6 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Prof. Dr. habil. *Eva Lermer* ist Psychologin und Soziologin. Sie forscht und lehrt an der FOM Hochschule in München sowie am LMU Center for Leadership and People Management.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

UTB-Band-Nr.: 5262
ISBN 978-3-8252-5262-5

© 2019 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Printed in EU

Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

Einbandmotiv: © iStock.com / zocha_K (Hintergrund) / Aram Franke (Smiley)

Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung	7
Hauptteil	8
1 Positive Psychologie: Geschichte, Kritik und Ziele.	8
<i>Geschichte der Positiven Psychologie</i>	8
<i>Kritik an der Positiven Psychologie</i>	19
<i>Ziele und Begriffe</i>	21
2 Ausgewählte Forschungsbefunde	27
<i>Die "happy-productive-worker"-Hypothese</i>	28
<i>Positive Effekte positiver Emotionen</i>	33
3 Was macht glücklich und wer ist glücklich?	38
<i>Gene, Umstände und Aktivitäten</i>	38
<i>Adaptations-Level-Phänomen</i>	45
<i>PERMA-Schema</i>	48
4 Ausgewählte Konzepte	54
<i>Dankbarkeit (gratitude)</i>	54
<i>Achtsamkeit (mindfulness)</i>	58
<i>Flow (flow)</i>	67
<i>Resilienz (resilience)</i>	70
<i>Psychologisches Kapital (PsyCap)</i>	76

5 Angewandte Positive Psychologie	81
<i>Positive Psychologie für Führungskräfte</i>	81
<i>Positive Psychologie in Psychotherapie und Coaching</i>	85
 Anhang	 89
<i>Literatur</i>	89
<i>Sachregister</i>	106

Einleitung

Dieses Buch entstand aus dem Wunsch, ein kompaktes Werk zur wissenschaftlichen Einführung in Inhalte der Positiven Psychologie zu erstellen. Die Positive Psychologie, verstanden als Subdisziplin der Psychologie, mag noch immer als eine relativ junge Wissenschaft mit alten Wurzeln aus unterschiedlichen Bereichen, wie etwa der Philosophie, verstanden werden. Blickt man jedoch in den aktuellen Forschungsstand wird schnell offensichtlich, dass es sich hier um ein mittlerweile sehr groß gewachsenes und damit kaum zu überblickendes Feld handelt. Dieses Buch bietet daher einen Einblick in die Entwicklung des Fachs, in eine Auswahl interessanter Forschungsbefunde sowie ausgewählter Konzepte.

Die Positive Psychologie wird vielfach als künstlicher oder sogar redundanter Antagonist einer „negativen Psychologie“ kritisiert. Den Fragen, was damit gemeint ist und woher diese Vorwürfe kommen, widmet sich das erste Kapitel nach einem Einblick in die Entstehungsgeschichte. Es schließt mit einem Exkurs zu Zielen und Begriffen der Positiven Psychologie.

In Kapitel zwei finden sich eine Reihe an ausgewählten Forschungsbefunden zu positiven Emotionen im Arbeitskontext und weiteren Effekten in verschiedenen Bereichen. Direkt anschließend werden im dritten Kapitel aktuelle, geltende Annahmen und Theorien zu den Fragen, was macht glücklich und wer ist glücklich, vorgestellt.

Das Kapitel vier stellt eine Auswahl an in der Positiven Psychologie stark beforschten Konzepten vor. Dazu zählen Dankbarkeit, Achtsamkeit, Flow, Resilienz und Psychologisches Kapital. Im fünften und letzten Kapitel werden mit zwei Subkapiteln Beispiele für die Anwendung Positiver Psychologie im Berufskontext erläutert – für Führungskräfte sowie in Psychotherapie und Coaching.

Ein besonderer Dank für die Unterstützung bei diesem Buch in Form anregender Diskussionen, kritischer Gedanken und interessanter Hinweise geht an Dr. Johann Becher, Nicole Blabst, Dr. Eric Eller, Prof. Dr. Dieter Frey, Eva Lermer, Dr. Stephan Lermer und Davina Zenz-Spitzweg.

Hauptteil

Positive Psychologie: Geschichte, Kritik und Ziele

1

Geschichte der Positiven Psychologie

■ „What is a good life?“
■ ■ ■ ■ ■



Lange Zeit bevor ForscherInnen damit begannen, Glück wissenschaftlich zu studieren, haben verschiedenste Kulturen, Philosophen sowie spirituelle Meister eigene Vorstellungen davon entwickelt, was ein gutes, glückliches Leben ausmacht (Lermer, 2007).

In der westlichen Kultur beschäftigten sich die Menschen seit den Anfängen der klassischen abendländischen Philosophie (seit etwa zweieinhalb Jahrtausenden) mit der Frage nach dem, was Glück ist. Zu den bedeutsamsten philosophischen Meinungen der Antike zählen jene von Aristippos (435–355 v. Chr.), Platon (427–347 v. Chr.), Diogenes (399–323 v. Chr.), Aristoteles (384–322 v. Chr.), Epikur (341–270 v. Chr.) und Epiktet (50–138; Lermer, 2007; für einen Überblick siehe Erler & Graeser, 2000).

So etwa vertrat der Begründer der kyrenaischen *Schule Aristippos* – er gilt auch als Begründer des Hedonismus – die Auffassung, dass das Lebensziel in der Maximierung der Lust bestünde. Der Weg zum Glück läge „im bewussten Genießen“.

Anders hingegen beschreibt *Epikur* den Weg zum Glück. Zwar ist Lust für ihn ein Prinzip gelingenden Lebens, doch er sieht Glück nicht in der Hingabe an die Lust, sondern in der Freiheit von Schmerzen und Unlust. Nicht dürsten, nicht hungern, nicht frieren. Dafür die Erfüllung von Lust in Form von Lebensfreude verfolgen. Eine hedonistische Haltung: der Epikureismus.

Als Gegenpart zum nach möglichst dauerhafter Lust strebenden Epikur gilt *Epiktet*, der mit Marc Aurel und Seneca zu den bedeutendsten Stoikern zählt. Die Glücks-Formel der Stoa fokussiert auf der Befreiung von Äußerem, also Geld, Macht, Ansehen etc. In der stoischen Seelenruhe und Gelassenheit sei die höchste Form von Glückseligkeit zu finden. Eine Haltung, die bis heute insbesondere der Buddhismus durch die Befreiung vom Ego empfiehlt.

Der Gedanke, dass vollkommene Bedürfnislosigkeit der Weg zum Glück sei, findet sich bei *Diogenes*. Darüber hinaus gehört für ihn absolute Unabhängigkeit von der Außenwelt zum Glück (Lermer, 2007; Erler & Graeser, 2000).

Platon, der ebenfalls wie Aristippos ein Schüler Sokrates war, sieht Glück im Gleichgewicht der Seelenteile Vernunft, Mut und Begehren. Dabei sei Glück stets gebunden an das Gute und Gerechte.

Aristoteles beschreibt in der Schrift „Nikomachische Ethik“ Glückseligkeit (eudaimonia) als das höchste Gut, nach dem alle Menschen streben. Für ihn liegt der Weg zum Glück in der wesensgerechten und tugendhaften Entfaltung der Fähigkeiten und Möglichkeiten, die ein jeder in sich trägt (Lermer, 2007; Erler & Graeser, 2000).

Die hier angerissenen, verschiedenen Ansätze machen deutlich, dass das Glück von den antiken Philosophen sowohl äußerst different definiert als auch in vollkommen unterschiedlichen Haltungen vermutet wird. Damit blieben die Wege zum Glück, wie auch die Bedeutung des Wortes selbst, weiter im Ungefähren. Seit einiger Zeit beschäftigt sich nun auch die Psychologie (wieder) mit eben solchen Fragen und versucht, über empirische Zugänge Antworten zu liefern.

Positive Psychologie: Eine junge Wissenschaft?

Die psychologische Forschung hatte sich bereits Anfang des 20. Jahrhunderts mit Themen der Positiven Psychologie auseinandergesetzt. Doch trotz ihrer frühen Wurzeln ist die Positive Psychologie heute einer der jüngsten Forschungsbereiche der wissenschaftlichen Psychologie. Eine Erklärung, wie es dazu kommen konnte, dass die heute so populäre Positive Psychologie über so viele Jahrzehnte in den Hintergrund gerückt war, gab Martin Seligman in seiner Grundsatzrede zur Ausrichtung der Psychologie. Seligman wurde im Jahr 1998 mit der bis dahin größten Mehrheit zum Präsidenten der American Psychological Association (APA) gewählt. In seiner Ansprache mit dem Titel „Building human strength:

Psychology's forgotten mission“ griff er die Positive Psychologie wieder auf und beschrieb, dass die Psychologie noch vor dem Zweiten Weltkrieg drei Aufgaben hatte:

1. Heilung psychisch kranker Menschen
2. Verbesserung der Lebensqualität aller Menschen
3. Identifizierung und Förderung von Talenten und Begabungen (Seligman, 1998).

Nach dem Krieg sollen vor allem zwei Faktoren maßgeblich dafür verantwortlich gewesen sein, dass zwei dieser drei Aufgaben in den Hintergrund rückten: Zum einen wurde im Jahr 1946 in den USA die Veteransverwaltung gegründet. Dies soll zur Folge gehabt haben, dass viele praktizierende PsychologInnen ihren Lebensunterhalt mit der Behandlung von psychischen Erkrankungen bestreiten konnten. Zum anderen wurde im Jahr 1947 das *National Institute of Mental Health* gegründet. Als akademische PsychologInnen entdeckten, dass sie nun Zuschüsse für die Forschung vor allem über Anträge zu Themen psychischer Erkrankungen erhalten konnten, begannen sie, eher solche Themen zu besetzen (Seligman, 1998).

Aufgrund seiner Rede und der darauffolgenden Entwicklung wird Martin Seligmann zugeschrieben, die Positive Psychologie in der American Psychological Association (APA) eingeführt zu haben. Tatsächlich aber hatte bereits William James im Jahr 1906 in seiner Ansprache als Präsident der APA zur Untersuchung positiv-psychologischer Inhalte aufgerufen (Froh, 2004).

Insgesamt betrachtet, geht die Entwicklung der Positiven Psychologie letztlich auf weit mehr WissenschaftlerInnen zurück. Einige prominente PionierInnen und psychologische Schulen sollen im Folgenden aufgeführt werden.

Großeltern der Positiven Psychologie

In seiner berühmt gewordenen Vorlesung „Positive Psychology“ an der Harvard University differenziert Tal Ben-Shahar (Goldberg, 2006) die Pioniere der Positiven Psychologie in die Kategorien *Großeltern und Eltern* der Positiven Psychologie. Zu den Großeltern zählt er Abraham Maslow (1908-1970), Karen Horney (1885-1952) und Aaron Antonovsky (1923-1994). Des Weiteren können hier hinzugenommen werden Wil-