



Andreas M. Krafft · Andreas M. Walker

Positive Psychologie der Hoffnung

Grundlagen aus Psychologie, Philosophie,
Theologie und Ergebnisse aktueller
Forschung

 Springer

Positive Psychologie der Hoffnung

Andreas M. Krafft
Andreas M. Walker

Positive Psychologie der Hoffnung

Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie
und Ergebnisse aktueller Forschung

Mit 36 Abbildungen

Andreas M. Krafft
Universität St. Gallen
St. Gallen
Schweiz

Andreas M. Walker
swissfuture
Basel
Schweiz

ISBN 978-3-662-56200-0 ISBN 978-3-662-56201-7 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56201-7>

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © amenic181 / stock.adobe.com
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Als 2009 die Idee eines Hoffnungsbarometers als breit angelegte öffentliche Umfrage entstand, war dies eine „private“ Initiative unter gleichgesinnten Freunden und Kollegen aus dem Umfeld von **swissfuture**, der Schweizerischen Vereinigung für Zukunftsforschung, einem Mitglied der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften (SAGW). Im Hintergrund stand der Eindruck, dass man sich in Europa, insbesondere in Deutschland und der Schweiz, hinsichtlich der Zukunft mehr mit Problemen, Risiken, Katastrophen, Sorgen und Ängsten als mit Chancen und Möglichkeiten zu beschäftigen scheint. Um Grundsätze und Zusammenhänge einer positiven Zukunftseinstellung empirisch erforschen und in den Medien und der Öffentlichkeit thematisieren zu können, wurde in der Anfangsphase ein multidisziplinärer Arbeitskreis mit Vertretern aus den Bereichen Zukunftsforschung, Religionssoziologie, Theologie, Psychotherapie, Medien, Geschichte, Management und Ökonomie gebildet. Eine umfangreiche Literaturrecherche ergab damals, dass das Thema Hoffnung in den letzten Jahrzehnten im deutschsprachigen Raum kaum Beachtung erfahren hat, ganz im Gegensatz zur wachsenden Anzahl an Publikationen in den angelsächsischen Ländern.

Nach den ersten Erfahrungen mit dem Hoffnungsbarometer in den Jahren 2009 und 2010 und einem zusammenfassenden Ergebnisbericht im „**swissfuture** Magazin für Zukunftsmonitoring“ 2010/Heft 1 wurden die Forschungsarbeit in Kooperation mit der Universität St. Gallen systematisch weiterentwickelt sowie die Kontakte zu Print- und E-Medien in der Schweiz und in Deutschland ausgebaut. Ab dem Jahr 2011 konnten die jährlichen Ergebnisse des Hoffnungsbarometers in Form von Präsen-

tationen, Symposien und Round Tables an den internationalen Kongressen der „International Positive Psychology Association“ (IPPA) und der „European Conference of Positive Psychology“ (ECP) vorgestellt werden. Das Interesse von Forschenden aus anderen Ländern am Hoffnungsbarometer führte dazu, dass Schritt für Schritt ein internationales Forschungsnetzwerk entstand. Mittlerweile findet die Umfrage des Hoffnungsbarometers nicht nur in Deutschland und der Schweiz, sondern in unterschiedlicher Intensität auch in Frankreich, Tschechien, Polen, Spanien, Malta, Indien, Israel und Südafrika statt.

Besonders erfreulich ist die positive Resonanz in den Medien. Jährlich stellen verschiedene Tageszeitungen ihre Internetseiten zur Verfügung, um mit der Umfrage an die allgemeine Öffentlichkeit zu gelangen, und widmen den Ergebnissen sowohl in ihren Online- als auch in ihren Printausgaben einen prominenten Platz. Demzufolge können jedes Jahr tausende von Personen an der Umfrage teilnehmen und über ihre eigenen Hoffnungen gezielt nachdenken. Dank des Interesses der „Swiss Positive Psychology Association“ (SWIPPA) und einer engen Zusammenarbeit zwischen **swissfuture**, der Schweizerischen Vereinigung für Zukunftsforschung, und dem Institut für Psychologie der Universität Bern, konnte 2015 die erste Hoffnungskonferenz mit Vertretern des internationalen Netzwerkes des Hoffnungsbarometers, Forschenden, Studierenden, Medienvertretern und interessiertem Publikum abgehalten werden.

Der Erfolg des Hoffnungsbarometers und die Entstehung dieses Buches sind dem Engagement vieler Menschen zu verdanken. Zum ersten Arbeitskreis gehörten unter der Leitung von Andreas Walker (in alpha-

betischer Reihenfolge) Markus Baumgartner, Markus Merz, Francis Müller, Stephan Nüesch, Stefan Schwarz und Stefan Siegrist. Das internationale Forschungsnetzwerk unter der Leitung von Andreas Krafft setzt sich zusammen aus (alphabetisch) Carmel Cefai, Rajneesh Choubisa, Fabien Fenouillet, Liora Findler, María del Valle Flores Luca, Tharina Guse, Pawel Izdebski, Elzbieta Kasprzak, Charles Martin-Krumm und Alena Slezackova. Einen besonderen Dank sowie unsere Wertschätzung und Anerkennung möchten wir Shane Lopez, einem Pionier der Hoffnungsforschung, aussprechen. Die Gespräche mit ihm waren sehr inspirierend und haben schließlich zur Gründung des Forschungsnetzwerkes geführt. Für ihre Unterstützung und die wertvolle Zusammenarbeit sind wir den Kolleginnen der Universität Bern dankbar: Pasqualina Perig-Chiello, die uns wertvolle Kommentare zu einer frühen Fassung einzelner Kapitel dieses Buches gab, sowie Stefanie Spahni und Katja Margelisch. Ebenfalls möchten wir Leo Bormans für seine motivierenden und inspirierenden Beiträge danken. Besonderen Dank möchten wir für ihre langjährige Unterstützung Thomas Winkler, Fritz Peyer-Müller und der Stiftung für Bildung und Forschung ausdrücken. Ebenso danken möchten wir den Vorstandskollegen von **swissfuture** sowie der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften (SAGW).

Mit dieser Arbeit möchten wir nicht nur einen wissenschaftlichen, sondern vor allem einen gesellschaftlichen Beitrag leisten. Mögen immer mehr Menschen, gleich in welcher Situation sie sich befinden, positiv in die Zukunft blicken, auf das Gute in ihnen selbst und in der Welt vertrauen sowie an die Verwirklichung ihrer Träume glauben.

Andreas M. Krafft
Andreas M. Walker

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
	<i>Andreas M. Krafft</i>	
1.1	Ausgangslage	2
1.2	Zielsetzung	4
1.3	Aufbau des Buches	5
2	Die Positive Psychologie	9
	<i>Andreas M. Krafft</i>	
2.1	Das Negative und das Positive	10
2.1.1	Der negative „Bias“	10
2.1.2	Die positive Wende	13
2.2	Das gute Leben: Hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden	16
2.2.1	Die Frage nach dem guten Leben	16
2.2.2	Die beiden Formen der <i>eudaimonia</i> nach Aristoteles	17
2.2.3	Die zwei Arten von Lust	19
2.2.4	Arten und Erreichbarkeit von Zielen	20
2.2.5	Hedonismus und <i>eudaimonia</i> in der Positiven Psychologie	22
2.2.6	Die Theorie der Selbstbestimmung	24
2.2.7	Flourishing und Flow	26
2.2.8	Schlussfolgerungen: Hedonische und eudaimonische Hoffnung	27
2.3	Positive Eigenschaften und Erfahrungen	29
2.3.1	Tugenden und Charakterstärken	29
2.3.2	Positive Emotionen	31
2.3.3	Resilienz und posttraumatisches Wachstum	33
3	Philosophie und Theologie der Hoffnung	39
	<i>Andreas M. Krafft</i>	
3.1	Hoffnung in der griechischen Antike	41
3.1.1	Vorsokratisches Hoffnungsverständnis	41
3.1.2	Postsokratisches Hoffnungsverständnis	43
3.2	Christliche Hoffnung	45
3.2.1	Altes und Neues Testament	46
3.2.2	Hoffnung in den Moralthologien	48
3.2.3	Theologie der Hoffnung	52
3.2.4	Die Enzyklika Spe Salvi	53
3.3	Philosophie der Vernunft Hoffnung	55
3.3.1	Erkenntnistheoretische Grundlagen	55
3.3.2	Hoffnung auf das höchste Gut	59
3.3.3	Hoffnung auf ein ethisches Gemeinwesen und auf ewigen Frieden	62
3.4	Philosophien des Pessimismus und der Hoffnungslosigkeit	65
3.4.1	Philosophie des Pessimismus	65
3.4.2	Von der Hoffnungslosigkeit zur verzweifelten Hoffnung	71
3.5	Philosophie von Angst und Sorge	79

3.5.1	Das <i>Dasein</i> als ein praktisches <i>In-der-Welt-sein</i>	80
3.5.2	<i>Angst</i> und <i>Sorge</i> als Grundphänomene des <i>Daseins</i>	82
3.5.3	<i>Verfallen-sein</i> in die Durchschnittlichkeit des <i>Mans</i>	84
3.5.4	Der <i>Ruf</i> des <i>Gewissens</i> zur Freiheit des <i>Selbst-sein-Könnens</i>	86
3.5.5	Hoffnung im <i>Lichte</i> unserer gemeinsamen <i>Existenz</i>	88
3.6	Das Prinzip Hoffnung als realistische Utopie	89
3.6.1	Menschliches Streben und Hoffen	90
3.6.2	Die Ontologie der Hoffnung	91
3.6.3	Der subjektive Charakter der Hoffnung als realistische Utopie	93
3.7	Philosophie der intersubjektiven und absoluten Hoffnung	96
3.7.1	<i>Haben</i> und <i>Sein</i> – Problem und Mysterium	96
3.7.2	Das Mysterium der Hoffnung	101
4	Die Psychologie der Hoffnung	109
	<i>Andreas M. Krafft</i>	
4.1	Hoffnung in der Entwicklungspsychologie Eriksons	111
4.1.1	Grundlagen der Entwicklungspsychologie Eriksons	112
4.1.2	Hoffnung in den einzelnen Entwicklungsphasen	112
4.2	Kognitive Hoffnungstheorien	118
4.2.1	Zukunftsgerichtetes Denken	118
4.2.2	Hoffnung als positives kognitives Schema	119
4.2.3	Hoffnung als zielorientierte Willenskraft und Wegstärke	122
4.3	Alternative Konzeptualisierungen von Hoffnung	125
4.3.1	Kritik an der kognitiv-individualistischen Hoffnungstheorie.	125
4.3.2	Alternative Hoffnungskonzepte	126
4.3.3	Multidimensionale Hoffnungskonzepte.	133
4.4	Die Messung von Hoffnung.	138
4.4.1	Skala zur narrativen Inhaltsanalyse.	138
4.4.2	Skalen zur Messung kognitiver Hoffnung	139
4.4.3	Skalen zur Bewertung von persönlichen und globalen Zielen.	140
4.4.4	Multidimensionale Hoffnungsskalen.	141
4.4.5	Skala zur Messung der wahrgenommenen Hoffnung	144
4.4.6	Messung von Hoffnungslosigkeit	144
4.5	Diskursive und kulturelle Hoffnungstheorien.	145
4.5.1	Metaphern von Hoffnung	146
4.5.2	Die verschiedenen Hoffnungsbegriffe	147
4.5.3	Unterschiedliche Hoffnungsobjekte und Aktionen.	150
4.6	Hoffnung, Optimismus, Wünsche und Erwartungen	153
4.6.1	Hoffnung und Optimismus	153
4.6.2	Hoffnung und Erwartungen	157
4.7	Hoffnungslosigkeit und Enttäuschung	160
4.7.1	Die Dialektik von Hoffnung und Hoffnungslosigkeit sowie von Erwartung und Enttäuschung.	160
4.7.2	Situative Hoffnungslosigkeit und erlernte Hilflosigkeit.	161
4.7.3	Facetten von Hoffnungslosigkeit	162
4.8	Hoffnung in Medizin und Pflege	163
4.8.1	Charakter und Bedeutung von Hoffnung in Medizin und Pflege	163

4.8.2	Die vielfältigen Hoffnungen von Patienten und ihren Angehörigen	165
4.8.3	Die Quellen von Hoffnung.....	171
5	Empirische Ergebnisse des Hoffnungsbarometers	175
	<i>Andreas M. Krafft und Andreas M. Walker</i>	
5.1	Methodischer Teil	176
5.1.1	Ausgangslage, Ziele und Vorgehen	176
5.1.2	Teilnehmende und Methoden	179
5.2	Bedeutung und Verständnis von Hoffnung	187
5.2.1	Metaphern von Hoffnung	187
5.2.2	Bedeutung von Hoffnung	188
5.2.3	Demografische Zusammenhänge mit Hoffnung.....	190
5.2.4	Verhältnis von Hoffnung zu anderen Variablen	193
5.3	Zufriedenheit, Zukunftserwartungen und generelle Hoffnung	196
5.3.1	Die Zufriedenheit im Leben und in einzelnen Bereichen	197
5.3.2	Optimistische und pessimistische Zukunftserwartungen	201
5.4	Persönliche und gesellschaftliche Hoffnungen	204
5.4.1	Persönliche Hoffnungen.....	204
5.4.2	Gesellschaftliche Hoffnungen	209
5.5	Quellen von Hoffnung.....	213
5.5.1	Erfahrungen, die unsere Hoffnung stärken	213
5.5.2	Orte der Hoffnung	214
5.5.3	Menschen, die Hoffnung vermitteln	217
5.5.4	Aktivitäten zur Erfüllung und Stärkung von Hoffnung	221
5.6	Hoffnung und ihre Beziehung zu einem guten Leben	230
5.6.1	Hoffnungslosigkeit und posttraumatisches Wachstum	231
5.6.2	Hoffnung, Resilienz und Gesundheit.....	233
5.6.3	Hoffnung, Lebenssinn und Glück	237
6	Zusammenfassung, Integration und Fazit	241
	<i>Andreas M. Krafft</i>	
6.1	Bedeutung und Arten von Hoffnung	242
6.1.1	Die Bedeutung und Wichtigkeit von Hoffnung	242
6.1.2	Persönliche und gesellschaftliche Hoffnungen	243
6.1.3	Kognitive, dispositionale Hoffnung	245
6.1.4	Wahrgenommene Hoffnung	247
6.2	Dimensionen von Hoffnung	250
6.2.1	Soziale Beziehungen und Hoffnung.....	250
6.2.2	Positive Emotionen und Hoffnung	251
6.2.3	Religiosität, Spiritualität und Hoffnung.....	252
6.2.4	Sinn und Hoffnung.....	254
6.2.5	Hoffnung als Tugend	256
6.3	Hoffnung auf ein gutes Leben	258
6.3.1	Philosophische, theologische und psychologische Bezüge	258
6.3.2	Empirische Erkenntnisse aus dem Hoffnungsbarometer	261
6.4	Fazit – Der Tugendkreis der Hoffnung	263

Serviceteil 267

Literaturverzeichnis 268

Stichwortverzeichnis 279

Einführung

Andreas M. Krafft

- 1.1 Ausgangslage – 2
- 1.2 Zielsetzung – 4
- 1.3 Aufbau des Buches – 5

1.1 Ausgangslage

Es gibt wahrscheinlich wenige Phänomene, die so alltäglich, so vielfältig und gleichzeitig so schwer zu erfassen sind, wie die Hoffnung. Wir hoffen auf schönes Wetter für den nächsten Ausflug, wir hoffen, dass uns eine Arbeit gut gelingt, wir hoffen auf eine Beförderung oder auf einen guten Studienabschluss, wir hoffen für unseren Partner, unsere Eltern und unsere Kinder, dass es ihnen gut geht, und wir hoffen mit unseren Freunden auf einen Sieg unserer Mannschaft. Wir schauen hoffnungsvoll unserem nächsten Urlaub entgegen und warten hoffend auf den erlösenden Befund der letzten ärztlichen Laboruntersuchung. Wir sind hoffnungsvoll gestimmt, wenn alles gut läuft und müssen unsere Hoffnung bewahren, wenn wir eine Enttäuschung nach der anderen erlebt haben. Manchmal können wir nichts anderes tun als auf ein Wunder zu hoffen, manchmal hoffen wir auf die Unterstützung anderer Menschen und manchmal sind wir der Hoffnung, selber das Richtige getan zu haben.

Hoffnung ist etwas, was wir haben. Hoffen ist etwas, was wir tun. Der Begriff „hoffnungsvoll“ gibt eine Stimmung wieder, die wir fühlen, oder bezeichnet eine Eigenschaft, die wir wahrnehmen (z.B. ein hoffnungsvolles Projekt). Wir setzen unsere Hoffnungen auf verschiedene Dinge und Personen: auf die Entwicklung neuer Therapien und Medikamente, auf den positiven Gang der allgemeinen Wirtschaft, auf die Vernunft der Politiker, auf den Beistand Gottes u.v.m. Hin und wieder müssen wir unsere Hoffnungen aufgeben oder unsere Hoffnungen werden enttäuscht und ein anderes Mal hoffen wir auch dann weiter, wenn jegliches Hoffen vergeblich zu sein scheint. Wir haben sowohl große als auch kleine Hoffnungen und in manchen Fällen schauen wir einfach hoffnungsvoll in die Zukunft, ohne genau zu wissen, was uns diese bereiten wird. Unsere Hoffnungen richten sich auf Dinge, die bereits geschehen sind, von denen wir aber das Ergebnis noch nicht kennen (z.B. „Hoffentlich ist sie gut angekommen“), und gleichzeitig hoffen wir auf Dinge, die weit entfernt in der Zukunft liegen können (z.B.

„Hoffentlich kann ich mit 60 in Rente gehen“). In manchen Situationen fällt uns das Hoffen leicht und in manchen anderen müssen wir uns zur Hoffnung überwinden.

Das Hoffen gehört zu unserem seelischen Leben wie das Atmen zu unserem Körper. Hoffnung ist allgegenwärtig und gerade deswegen beachtet man sie gewöhnlich kaum mehr. Wie wichtig das Hoffen für unser Leben ist, erkennen wir spätestens dann, wenn wir uns in einer aussichtslosen Lage befinden, wenn wir uns hoffnungslos fühlen, wenn kein Hoffnungsschimmer mehr besteht, wenn nichts mehr hilft, wenn nichts Gutes mehr zu erwarten ist, wenn keine Lösung und kein Trost mehr möglich erscheinen und wir der Zukunft nur noch pessimistisch entgegensehen. Dann droht die Welt um uns herum zusammenzubrechen, das eigene Leben in Scherben zu liegen, die Zukunft nicht mehr zu existieren. Angst, Sorge, Verzweiflung, Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Apathie und Depression sind die möglichen Folgen einer solchen Hoffnungslosigkeit. Keine Hoffnung mehr zu besitzen, bedeutet, mit dem Leben abgeschlossen zu haben, was vorkommt, wenn man nichts mehr vom Leben zu erwarten hat, wenn nichts mehr Sinn macht, wenn sich nichts mehr zu tun lohnt. Gerade in solchen Fällen wird die Bedeutung der lebensbejahenden und stärkenden Kraft der Hoffnung offensichtlich. Auch in scheinbar aussichtslosen Situationen kann das Leben weitergehen, es können sich neue Perspektiven eröffnen, neue Chancen ergeben, neue Blickwinkel aufturn. Oft kommt es darauf an, wie eine bestimmte Sachlage interpretiert wird. Hoffnung kann eine Haltung sein, die entwickelt werden muss, die wir uns aneignen müssen oder die uns einfach wiederfährt. Auf einmal sieht man wieder Licht am Ende des Tunnels, es verziehen sich die dunklen Gemütswolken, das Leben bekommt einen neuen Sinn oder es taucht unerwartete Hilfe auf. Ohne Hoffnung ist kein menschliches Leben auf die Dauer möglich, zumindest nicht ohne daran seelisch und oft auch körperlich zu erkranken.

Weil Hoffnung ein universelles und fundamentales menschliches Phänomen ist, versuchen verschiedene Disziplinen wie die

Theologie, die Philosophie und die Psychologie, ihre Natur zu ergründen. So vielfältig die Bezüge zum Phänomen der Hoffnung sind, so vielfältig sind auch die Verständnisse, Konzepte und Definitionen von Hoffnung. Charakterisiert wird Hoffnung als theologische Tugend, menschliche Tugend, Charakterstärke, Denkmuster, Utopie, Mysterium, Persönlichkeitseigenschaft, Emotion, Kognition, Leidenschaft, kulturelle Konstruktion, Erwartung, Prozess und Haltung. Das Hoffen wird in Zusammenhang mit denken, fühlen, träumen, glauben, vertrauen, handeln und abwarten sowie mit Beharrlichkeit, Geduld, Sinn, Motivation, Beziehungen, Liebe, Selbstwirksamkeit, Willenskraft, Spiritualität, Überleben, Altruismus, Selbsttranszendenz, Ethik, Coping u.v.m. gebracht. Hoffnung gilt für manche als göttliche Gnade und für andere als das größte aller Übel. Diese unterschiedlichen Verständnisse von Hoffnung haben tiefgreifende Auswirkungen in Bezug auf ihre möglichen Ziele und Gründe sowie auf den Akt des Hoffens selber. Weniger berücksichtigt wird bei all diesen Konzepten die wichtige Frage, was die einzelnen Menschen selbst als Hoffnung verstehen, wie sie Hoffnung erleben, welche Bedeutung Hoffnung für sie hat, was sie tun, um ihre Hoffnungen zu erhalten und zu erfüllen, etc.

Da Hoffnung für ein schwer greifbares und rein religiöses oder philosophisches Thema gehalten worden ist, hat sich die psychologische Forschung für diese Fragen lange Zeit kaum interessiert. Zuerst war es das Phänomen der Hoffnungslosigkeit, welches in Zusammenhang mit Depressionserkrankungen und Suizidabsichten empirisch untersucht worden ist. In den 1980er-Jahren wurde die psychologisch orientierte Pflegewissenschaft vermehrt auf die positiven Auswirkungen von Hoffnung aufmerksam, insbesondere als eine kritische Ressource bei chronisch erkrankten Patienten und solchen mit terminalen Krankheiten. Seit diesem Zeitpunkt sind vielfältige theoretische Konzepte und empirische Studien über Hoffnung entstanden, die auf unterschiedliche theologische und philosophische Traditionen zurückgreifen. Während die Pflegewissenschaft ein multidimensionales Verständnis von Hoffnung

verfolgt hat, fokussierte sich die Psychologie vor allem auf die kognitive Dimension des Phänomens. Mit dem Aufkommen der jungen Disziplin der Positiven Psychologie ist das Interesse an Charaktereigenschaften und positiven Emotionen wie Optimismus und eben auch Hoffnung schlagartig gewachsen. Allerdings konzentrierte sich die Forschung zuerst einmal auf den angelsächsischen Raum. Obwohl durch die Philosophie von Ernst Bloch Hoffnung bereits in den 1950er-Jahren im deutschsprachigen Raum zu einem beachteten Thema wurde, begann die wissenschaftliche Erforschung des Phänomens bei uns erst um die Jahrtausendwende. Vielleicht war es gerade die Prägung des Begriffs „Hoffnung“ als Utopie sowie das negative Verständnis der christlichen Hoffnung bei deutschen Philosophen wie Schopenhauer und Nietzsche, was im deutschsprachigen Raum teilweise zu negativen Konnotationen und zur Distanzierung der Wissenschaften davon geführt hat.

Während Amerika als das Land der unbegrenzten Möglichkeiten gilt, wo mit Slogans wie „I have a dream“ und „Yes, we can“ die Menschen zu neuen Wagnissen und Leistungen angespornt werden, hat sich im deutschsprachigen Raum wie auch in Amerika der Anglo-Germanismus „German Angst“ als Beschreibung der deutschen Ängstlichkeit und Risikoaversion etabliert (Bode, 2008). Wir beschäftigen uns anscheinend mehr mit Risiken als mit Chancen, mehr mit Krankheit als mit Gesundheit, mehr mit Pessimismus als mit Optimismus, mehr mit negativen als mit positiven Technologiefolgen. So entstanden in den 1970er-Jahren in Deutschland und der Schweiz verschiedene Sorgen- und Angstbarometer, die zum Ziel haben, diese ängstliche Stimmung der Bevölkerung zu erheben und zu untersuchen. Die Beschäftigung mit Risiken, Ängsten und Sorgen entspringt sicherlich einer guten Absicht, beachtet aber zu wenig das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung: Je mehr wir unsere Aufmerksamkeit auf das Negative richten, desto mehr wird uns die Welt voller negativer Entwicklungen erscheinen, was dazu führt, dass wir uns noch mehr mit dem Negativen abgeben, womit wir das Negative weiterhin schüren und somit eine Negativspirale entstehen

lassen, die schließlich eine ganze Gesellschaft kulturell prägen kann. Sowie die Positive Psychologie eine einschneidende Wende in der psychologischen Forschungstradition eingeleitet hat, haben wir im Jahr 2009 das Hoffnungsbarometer ins Leben gerufen, mit dem Zweck, im deutschsprachigen Raum eine Alternative zu den bestehenden Sorgen- und Angstbarometern anzubieten.

1.2 Zielsetzung

Mit diesem Buch werden mehrere Ziele verfolgt. Es werden sowohl der Stand von Theoriebildung und Forschung zusammengefasst als auch die eigenen Erkenntnisse über das Phänomen der Hoffnung in Deutschland und der Schweiz aus acht Jahren Hoffnungsbarometer vorgestellt. Die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Philosophien, Theorien und Definitionen von Hoffnung ermöglicht es, die Breite und die Tiefe dieses komplexen Phänomens ansatzweise zu begreifen. Genauso wichtig erscheint aber mit dem Instrument des Hoffnungsbarometers der offene und unvoreingenommene Zugang zu den Erfahrungen und Vorstellungen der Menschen zu sein. Unabhängig von den vorgefassten Meinungen und Überzeugungen von Theologen, Philosophen und Sozialwissenschaftlern wird erforscht, wie die Menschen selber Hoffnung erfahren, welches ihre persönlichen Hoffnungen sind, was sie tun, um hoffnungsvoll zu bleiben und um ihre Hoffnungen zu erfüllen, welche Personen in ihrem Leben ihnen Hoffnung vermitteln und was sie erlebten, als sie sich im Leben einmal hoffnungslos fühlten. Das Hoffnungsbarometer erforscht das Phänomen der Hoffnung, so wie es die Menschen in ihrem Alltag erleben. Der Forschungsansatz und die Erhebungsmethoden sind dabei geleitet von den bestehenden Konzepten, Modellen und Definitionen aus Theologie, Philosophie und Psychologie. Die empirischen Ergebnisse bestätigen den sehr differenzierten Charakter von Hoffnung und heben die Gemeinsamkeiten wie auch die Unterschiede in den persönlichen Betrachtungen bei verschiedenen Personengruppen hervor,

etwa bei religiös Gesinnten, bei sozial Orientierten, bei Familienmenschen, bei Machern, bei Selbstbestimmten, bei Denkern, etc. Verschiedene Menschen können aufgrund ihrer Persönlichkeit, ihrer Biografie, ihrer aktuellen Lage und ihres sozialen Umfeldes Hoffnung sehr unterschiedlich erleben. Darüber hinaus ist es der Zweck der sozialwissenschaftlichen Forschung, den Menschen zu zeigen, was sie eventuell anders machen, wie sie sich weiterentwickeln und wie sie über sich hinauswachsen können. Relevante Fragen sind: Wie kann Hoffnung zu einem gesunden, erfüllten und glücklichen Leben beitragen? Was können Menschen tun und wie kann ihnen Hoffnung dabei helfen, um kritische Lebenssituationen positiv zu bewältigen? Haben wir überhaupt die richtigen Hoffnungen und tun wir das Richtige, um unsere Hoffnungen zu erfüllen? Was können wir den Menschen diesbezüglich empfehlen?

Den wissenschaftlichen und methodischen Rahmen für die Beantwortung dieser Fragen bildet die Disziplin der Positiven Psychologie, die bereits in anderen Forschungsbereichen wie beispielsweise in der Glücksforschung auf philosophische Grundlagen zurückgreift und diese empirisch untersucht. Dieses Buch setzt sich daher zuerst mit den Leitthemen der Positiven Psychologie auseinander, für die das Phänomen der Hoffnung nicht nur ein Forschungsgegenstand ist, sondern welche selbst das normative Ziel verfolgt, den Menschen Hoffnung zu vermitteln. Die bisherigen Erkenntnisse der Positiven Psychologie in Zusammenhang mit Charakterstärken, positiven Emotionen, Resilienz, posttraumatischem Wachstum, Glück, Lebenssinn und psychologischem Wohlbefinden u.a., bieten den idealen Rahmen für das Verständnis, die Bedeutung sowie auch die Begründung und Berechtigung von Hoffnung.

Dieses Buch ist an ein wissenschaftlich interessiertes Publikum gerichtet. Die Reflexion über die menschliche Hoffnung kann für Personen in der Psychologie, Psychotherapie, Medizin, Pflege, Bildung, Sozialarbeit, Kirche und sozialwissenschaftlich orientierten Forschung gleichermaßen von Bedeutung sein. Wo immer Menschen mit und für Menschen arbeiten, sind

Kenntnisse über das Phänomen der Hoffnung ein unerlässlicher Bestandteil ihres Berufes, sei es bei Schülern, Jugendlichen, Führungskräften, älteren Menschen, Patienten, Mitarbeitern, etc. Überall dort, wo Menschen hoffnungsvoll sind, werden sie ihre Potenziale weiterentwickeln, ihre Beziehungen festigen und ihre Aufgaben erfolgreicher bewältigen können. Schließlich geht es um die Gestaltung der Zukunft für uns selber, für unsere Mitmenschen und für die zukünftigen Generationen. Mit einer hoffnungsvollen Lebenseinstellung werden wir das Beste aus uns selbst und den Menschen um uns herum hervorbringen und somit eine lebenswertere Welt für alle erschaffen können.

Dieses Buch möchte den Leser auf eine gemeinsame Reise einladen. Eine Reise, in der verschiedene Wege gegangen werden, um den Begriff und das Phänomen der Hoffnung zu erkunden, zu entdecken und zu erforschen. Es gibt verschiedene Formen, wie Menschen Hoffnung erleben, wie sich ihre Hoffnungen entwickeln und sich verwirklichen, aber auch wie Hoffnungen enttäuscht werden. Hoffnung ist ein menschliches Phänomen und gleichzeitig ein geistiges Mysterium. Wir werden auch am Ende dieses Buches nicht das Endziel erreicht haben, Hoffnung in all ihren Facetten zu ergründen. So wie die Liebe wird ebenfalls die Hoffnung, auch wenn wir sie noch so sehr wissenschaftlich zu erforschen und zu erklären versuchen, immer etwas Unerforschliches behalten. Wenn wir alles über die Hoffnung wüssten, was sie ist, wie sie entsteht, wie wir sie vermehren können, etc., was bliebe uns dann noch zu hoffen übrig?

1.3 Aufbau des Buches

► **Kapitel 2** beginnt mit der Entstehung und den Schwerpunkten der Positiven Psychologie. Dies ist von Bedeutung, um die eigene Forschungsarbeit in den Rahmen dieser wissenschaftlichen Disziplin mit ihren Zielen, Axiomen und Methoden verorten zu können. Seit der Entstehung der Positiven Psychologie ist Hoffnung eines ihrer zentralen Themengebiete. Hoffnung wird als eine der 24 prominentesten Charakterstärken

(Peterson & Seligman, 2004) sowie als eine der zehn bedeutendsten positiven Emotionen (Fredrickson, 2004) konzeptualisiert. Die Positive Psychologie möchte der Negativität im Alltag eine positive Einstellung gegenüberstellen, sowohl was den Blick auf die Vergangenheit (in Dankbarkeit) und die Gegenwart (in Achtsamkeit) als auch auf die Zukunft (in Hoffnung) anbelangt. Ein zentrales Anliegen der Positiven Psychologie ist es, die Voraussetzungen für ein gutes und erfülltes Leben zu erforschen. Um dies zu erkunden, bedient sie sich der Erkenntnisse aus Philosophie und Theologie und führt diese mithilfe wissenschaftlicher, empirischer Forschungsmethoden weiter. Was macht die Menschen glücklich? Wie kann das Wohlbefinden der Menschen erhöht werden? Welche Ziele sollen sie verfolgen? Wie können Menschen nach Schicksalsschlägen wieder aufblühen? Welche Rolle spielt unsere Haltung der Welt und der Zukunft gegenüber bei der Gestaltung unserer Gegenwart? Konzeptionelle und theoretische Überlegungen werden mit empirischen Erkenntnissen untermauert und bereichert.

In ► **Kapitel 3** wird eine Einführung in die verschiedenen theologischen und philosophischen Zugänge zum Phänomen der Hoffnung gegeben. Dabei geht es weniger um eine kritische Betrachtung der verschiedenen Positionen als um einen Überblick zu geben über die vielfältigen Weltanschauungen, die auch heutzutage den Alltag der Menschen beeinflussen, sowie über die Quellen und Urheber, auf die einzelne psychologische Theorien explizit oder implizit verweisen. In der griechischen Antike galt Hoffnung als eine gefährliche Illusion und bestenfalls als eine rationale Einschätzung der grundsätzlich unberechenbaren Zukunft. Die jüdisch-christliche Tradition setzt die Hoffnung auf Gott und versteht diese als eine theologische (d.h. von Gott gegebene) Tugend in Zusammenhang mit Glaube und Liebe. Für Kant ist Hoffnung auf die menschliche Vernunft zurückzuführen, die Antwort auf die Frage gibt, wieso und worauf wir Menschen hoffen dürfen bzw. sollen, und das Postulat der Existenz und des Beistandes Gottes aufstellt. Mit Schopenhauer und Nietzsche werden die Gründe und Argumente für eine

Haltung des Pessimismus und der Hoffnungslosigkeit vertieft, welche beide Autoren mit der Allgegenwart von Leid und Not auf dieser Erde erklären. Heidegger entwickelte eine Philosophie der Angst und Sorge, dank der auch diese Phänomene besser verstanden werden und die Notwendigkeit von Hoffnung abgeleitet werden kann. Ernst Bloch ist der Urheber des Prinzips Hoffnung als realistische Utopie und universelle Kraft zur Gestaltung einer besseren Welt. Eine Philosophie der Hoffnung als ein schöpferisches und transzendentes Mysterium wurde von Gabriel Marcel entworfen. Mit seinem Konzept einer intersubjektiven und absoluten im Gegensatz zu einer egozentrischen und relativen Hoffnung schließt sich der Kreis zur christlichen Lehre.

► **Kapitel 4** ist den vielfältigen Konzepten, Theorien und Definitionen sowie den zentralen Forschungsergebnissen in der Psychologie und der psychologisch orientierten Pflegewissenschaft gewidmet. In der Entwicklungspsychologie Eriksons (1963) wird Hoffnung als die erste von acht zentralen menschlichen Tugenden beschrieben, die bereits in der frühen Kindheit vor dem Hintergrund der Spannung zwischen Urvertrauen und Urangst von jedem Menschen entwickelt werden muss. Hoffnung ist die Grundlage für alle weiteren Entwicklungsphasen und erhält in jeder von ihnen eine weitere Facette. Die verbreitetste Hoffnungstheorie ist in der kognitiven Psychologie zu finden. Für Stotland (1969) ist Hoffnung ein individuelles kognitives Schema. Snyder (1994) charakterisiert Hoffnung als eine persönliche, zielorientierte Willenskraft und Wegstärke. Im Laufe der letzten Jahre kam das individualistische und kognitive Hoffnungsverständnis immer mehr in die Kritik und es entstanden die sogenannten multidimensionalen Hoffnungskonzepte, die als „grounded theory“ (Strauss & Corbin, 1997) vor allem von Autoren in der Pflegewissenschaft entwickelt worden sind. Diese Konzepte unterscheiden zwischen einer situativen und einer generellen oder fundamentalen Hoffnung, betonen den existenziellen, spirituellen, emotionalen und relationalen Charakter von Hoffnung und erkennen Hoffnung als einen dynamischen und

handlungsorientierten Prozess an. Zudem wird Hoffnung als Emotion, als Tugend sowie als Antizipation und Verwirklichung von Sinn für das Gute konzeptualisiert.

Auf der Grundlage der theoretischen Hoffnungsmodelle ist eine Vielfalt von Instrumenten zur Messung von Hoffnung entstanden. Dazu gehören vor allem quantitative Skalen zur Erhebung von dispositionaler Hoffnung, zur Bewertung von persönlichen und globalen Zielen sowie zur Beurteilung der verschiedenen Dimensionen von Hoffnung. Vor dem Hintergrund der Zielsetzung unseres Hoffnungsbarometers wurde eine Skala zur direkten Messung vom Hoffnungsempfinden entwickelt, so wie es von den Menschen wahrgenommen wird. Einen weiteren Ansatz zur Konzeptualisierung von Hoffnung stellen die diskursiven und kulturellen Hoffnungstheorien dar. Hoffnung kann in unterschiedlichen Gesellschaften und Kulturen sehr unterschiedlich verstanden und erlebt werden. Allein schon Begriffe wie Hoffen, Hoffnung, hoffnungsvoll, hoffentlich, etc. können sowohl in der deutschen wie auch in anderen Sprachen vielfältige Bedeutungen und Konnotationen annehmen. In verschiedenen Ländern kann sich die Hoffnung auf unterschiedliche Objekte richten und Menschen können auch sehr individuelle Aktivitäten unternehmen, um ihre Hoffnungen zu erfüllen. Wesentlich erscheint, Hoffnung von ähnlichen Phänomenen wie Optimismus, Erwartungen und Wünschen zu differenzieren. Dem Erlebnis und den Folgen von Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit wurde ein eigenes Kapitel gewidmet. Schließlich zeigen die Erfahrungen von Menschen mit einer schwerwiegenden Erkrankung, dass Hoffnung sehr facettenreich, dynamisch und bis ans Lebensende von größter Bedeutung ist und dass es falsch wäre, Hoffnungen in realistisch und unrealistisch zu kategorisieren. Diesbezüglich kommt Ärzten, Therapeuten und Pflegern eine besondere Aufgabe als Hoffnungsträger für die Patienten und ihre Angehörigen zu. Positive Beziehungen zu Familienangehörigen und anderen Menschen sind eine der wichtigsten Quellen von Hoffnung, insbesondere für schwerkranke Personen.

In ► **Kapitel 5** werden ausgewählte Ergebnisse von mehr als 40.000 Teilnehmenden am Hoffnungsbarometer der letzten sieben Jahre in Deutschland und der Schweiz vorgestellt. In einem ersten Schritt werden die Bedeutung und das Verständnis von Hoffnung anhand von Metaphern, Sprüchen und Volksweisheiten untersucht, die Wichtigkeit sowie die Ausprägung von zwei Arten von Hoffnung (dispositional und wahrgenommen) bei verschiedenen Personengruppen erhoben sowie die Korrelationen der beiden Hoffnungskonzepte mit anderen Variablen wie positiven Beziehungen, Selbstwirksamkeit, Sinn im Leben, Spiritualität, Altruismus, etc. ermittelt. Damit werden bereits praktische Unterscheidungen zwischen zwei verschiedenen Hoffnungskonzepten getroffen und eine erste Begriffsklärung erreicht. Das nächste Unterkapitel beschäftigt sich mit der Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen, mit den optimistischen oder pessimistischen Zukunftserwartungen in Bezug auf das private Leben und die wirtschaftlichen, politischen und sozialen Entwicklungen sowie mit deren Auswirkungen auf das generelle Hoffnungsempfinden der Menschen. Ein weiteres Unterkapitel analysiert die vielfältigen persönlichen und gesellschaftlichen Hoffnungen bezüglich ihrer Wichtigkeit für die Menschen und beurteilt, inwiefern bestimmte Hoffnungen in Zusammenhang mit dem allgemeinen Hoffnungsempfinden stehen. Mit diesem Vorgehen wird der Frage nachgegangen, ob wir grundsätzlich die richtigen Hoffnungen haben. Anschließend werden die Quellen von Hoffnung beleuchtet: Welche Erfahrungen stärken die Hoffnung der Menschen? An welchen Orten fühlen sie sich hoffnungsvoll? Welche Personen vermitteln ihnen Hoffnung? Welche Aktivitäten unternehmen sie, um ihre Hoffnungen zu erfüllen? Dabei werden wertvolle Verbindungen hergestellt und Bewertungen vorgenommen sowie mögliche Zusammenhänge mit Lebenszufriedenheit, mit Glück und mit dem allgemeinen Hoffnungsempfinden der Menschen ermittelt. Im letzten Unterkapitel wird die Beziehung einer hoffnungsvollen Haltung mit psychischer Gesundheit und dem Glücksgefühl der Menschen, insbesondere nach

traumatischen oder kritischen Lebensereignissen, im Fall körperlicher Erkrankungen und in Verbindung mit Resilienz, Sinn im Leben, Dankbarkeit und positiven Beziehungen zu anderen Menschen vorgestellt.

Im letzten ► **Kapitel 6** werden eine Zusammenfassung der vielfältigen Philosophien, Theorien und Konzepte von Hoffnung vorgenommen und die wichtigsten Bezüge zu den empirischen Ergebnissen dargestellt. Es werden im Lichte der Erkenntnisse aus acht Jahren Hoffnungsbarometer nochmals die Bedeutung und die beiden Konzeptualisierungen von Hoffnung (kognitiv und wahrgenommen) sowie die verschiedenen Dimensionen von Hoffnung (sozial, emotional, spirituell, etc.) diskutiert. Zum Schluss wird die Hoffnung auf ein gutes Leben thematisiert und das Fazit dieses Buches gezogen: Diverse Hoffnungsquellen und Hoffnungsobjekte bilden einen Tugendkreis der Hoffnung.

Die Positive Psychologie

Andreas M. Krafft

2.1 Das Negative und das Positive – 10

2.1.1 Der negative „Bias“ – 10

2.1.2 Die positive Wende – 13

2.2 Das gute Leben: Hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden – 16

2.2.1 Die Frage nach dem guten Leben – 16

2.2.2 Die beiden Formen der *eudaimonia* nach Aristoteles – 17

2.2.3 Die zwei Arten von Lust – 19

2.2.4 Arten und Erreichbarkeit von Zielen – 20

2.2.5 Hedonismus und *eudaimonia* in der Positiven Psychologie – 22

2.2.6 Die Theorie der Selbstbestimmung – 24

2.2.7 Flourishing und Flow – 26

2.2.8 Schlussfolgerungen: Hedonische und eudaimonische Hoffnung – 27

2.3 Positive Eigenschaften und Erfahrungen – 29

2.3.1 Tugenden und Charakterstärken – 29

2.3.2 Positive Emotionen – 31

2.3.3 Resilienz und posttraumatisches Wachstum – 33

Die Positive Psychologie ist Ende der neunziger Jahre in den USA entstanden, als Martin Seligman, damals Präsident der American Psychological Association, und weitere gleichgesinnte Psychologieprofessoren wie Mihály Csikszentmihályi, Ed Diener, Barbara Fredrickson, Rick Snyder u.a.m. eine systematische und institutionalisierende Gegenbewegung zur traditionellen krankheits- und defizitorientierten psychologischen Wissenschaft und Forschung einleiteten. Den Schwerpunkt legt die Positive Psychologie, wie ihr Name es schon sagt, auf die positiven Seiten und auf das Gute im Leben. Sie beschäftigt sich mit dem Normalen anstatt mit dem Pathologischen und stellt sich die Frage, was Menschen glücklich macht und zum Aufblühen bringt. Dabei spielt das Phänomen der Hoffnung als eine vornehmlich auf die Zukunft gerichtete positive Haltung, Tugend und Emotion eine bedeutende Rolle. Seit ihrem Bestehen hat die Positive Psychologie eine bemerkenswerte Entwicklung verzeichnet, was an der großen Anzahl an Büchern, wissenschaftlichen Publikationen, Tagungen und Ausbildungsangeboten vor allem im englischsprachigen Raum zu erkennen ist.

2.1 Das Negative und das Positive

Gut und Böse, das Positive und das Negative, sind die beiden Seiten unseres Lebens und auf dieser Welt allgegenwärtig. Es gehört grundsätzlich zur Freiheit des Menschen, sich im Leben bewusst für das Eine oder Andere zu entscheiden. Dies gilt sowohl für den Alltag der Menschen im Allgemeinen als auch für die Wissenschaftler und Forscher, die sich systematisch mit dem Verständnis der Welt und der menschlichen Natur beschäftigen.

2.1.1 Der negative „Bias“

In diesem ersten Abschnitt wird der menschliche Hang zum Negativen erläutert. Diese Neigung wird im Alltag des Menschen ersichtlich und

kann auch die Ursache von Stress, psychischen Krankheiten und zwischenmenschlichen Konflikten sein, weswegen sich die Psychologie in Wissenschaft, Forschung und Therapie verstärkt damit auseinandergesetzt hat.

Psychologie als Wissenschaft mentaler Krankheiten

Die Entstehung der Positiven Psychologie begründen ihre Vertreter mit der Beobachtung einer allzu einseitigen Fokussierung der klassischen Psychologie auf das Abnormale und Pathologische, kurzum auf die negativen Aspekte des Menschen (Seligman & Csikszentmihályi, 2000). Während der letzten hundert Jahre konzentrierte sich die Psychologie vor allem auf die Diagnose und Heilung psychischer Krankheiten und seelischer Störungen wie Panikattacken, Angstneurosen, Depressionen, Zwänge, Phobien, Traumatisierungen, Schizophrenie und weitere Persönlichkeitsstörungen sowie auf die Korrektur von schädlichen Verhaltensweisen wie Drogenkonsum, sexueller Missbrauch, Alkoholismus, Gewalt, Kriminalität und Suizid (Gable & Haidt, 2005). Dadurch hat sich auch die psychologische Forschung im Laufe der Jahrzehnte auf die negativen Seiten des Lebens konzentriert und es entstand implizit ein sogenanntes Schwächen- und Krankheitsmodell der menschlichen Funktionsweise (Seligman, 2002). Rund siebenzig Prozent aller wissenschaftlichen Artikel in psychologischen Journals beschäftigten sich mit negativen Phänomenen. Die Psychologie hatte sich schwerpunktmäßig zu einer Wissenschaft des Behebens von Defiziten entwickelt. Es herrschte eine Mentalität der Reparatur von Schäden und der Bewältigung negativer Situationen wie Stress und zwischenmenschliche Konflikte sowie negativer Emotionen wie Traurigkeit und Ärger. Es wurden immer raffiniertere Verfahren zur Messung und Diagnose von Defiziten und Phänomenen wie Schizophrenie und Depression entwickelt. Man entdeckte den Ursprung von Problemen wie Traumatisierung, Neid und Angst. Für jeden Problembereich wurden differenziertere Behandlungen und (medikamentöse) Therapien konzipiert, dank derer die Pathologien mit immer spezifischeren

Methoden behandelt werden konnten. Aber wenn es schon so weit gekommen ist, dass Menschen therapiert werden müssen, ist es meistens schon zu spät. Somit wurde vor allem das Negative im Menschen bekämpft, damit dieser einigermaßen seinen Alltag bewältigen konnte. Besser wäre es wahrscheinlich gewesen, wenn man die Menschen frühzeitig darin unterstützt hätte, ihre Stärken, Fähigkeiten und Tugenden aufzubauen, solange es ihnen noch relativ gutging, um mögliche Depressionen, Angstzustände und negative Verhaltensweisen zu verhindern.

Aus Sicht der Positiven Psychologie entwickelte sich bei manchen Therapeuten eine mehr oder minder explizite Grundannahme über die menschliche Natur, die den Menschen und sein Verhalten von tiefliegenden Instinkten wie Aggression, Egoismus, Selbstinteresse, Lust, Gier und Macht geleitet sah. Man dachte, dass (negative) Triebe und das (schlechte) soziale Umfeld das menschliche Verhalten bestimmten. Die Menschen wurden entweder als Opfer oder als Täter gesehen. Es entstand eine Tradition, die das Positive mit Argwohn betrachtete, als Produkt eines Wunschdenkens, einer unbewussten Realitätsverweigerung, die als Abwehrmechanismus diene (Sheldon & King, 2001). Manche Psychologen sahen in jeder positiven Regung ein verstecktes Problem: Hinter Hilfsbereitschaft steckte beispielsweise der natürliche Egoismus im Menschen, die Möglichkeit von altruistischem Verhalten wurde dabei kaum in Erwägung gezogen. Wenn jemand sagte, es ginge ihm gut, dann wurde dies als eine Selbstverteidigungstaktik gewertet.

Mit der Zeit ist man allerdings immer mehr zur Erkenntnis gekommen, dass mit der Fokussierung auf das Schlechte im Menschen sowie auf die Reduktion von negativen Erfahrungen und Emotionen noch keine positiven erzeugt werden können (Compton, 2005). Die Abschaffung von negativen Zuständen (wie Angst und Depression) ruft noch keine positiven Gefühle wie Freude und Enthusiasmus hervor. Um glücklicher, fröhlicher und zufriedener zu sein, braucht es etwas anderes. Indem sich Forscher und Therapeuten zu stark mit dem

Negativen beschäftigten, mit dem, was im Menschen, in den zwischenmenschlichen Beziehungen, in Gruppen und Organisationen nicht gut funktionierte, wurde zu wenig darüber nachgedacht, was eigentlich gut funktioniert und warum. Es wurde z. B. überwiegend studiert, wie Menschen ihre Konflikte austragen, wie sich negatives Verhalten auf andere auswirkt, aber weniger, wie gute und liebevolle Beziehungen überhaupt funktionieren. Es wurde viel untersucht, wie Angst und Schuld entstehen, aber wenig, wie Empathie und Dankbarkeit gelingen. Dadurch, dass die Psychologie sich auf die Reparatur des menschlichen Unglücks konzentrierte, verlor sie aus dem Blick, was Menschen glücklich macht.

Das Negative scheint stärker als das Positive zu sein

Wie kommt es, dass nicht nur die Psychologie, sondern auch der durchschnittliche Mensch sich oftmals mehr mit dem Negativen als mit dem Positiven beschäftigt? In einer breit durchgeführten Literaturstudie haben Baumeister und seine Kollegen herausgefunden, dass das Negative eine stärkere Wirkung hat als das Positive, weil den negativen Ereignissen automatisch mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird als den positiven (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vohs, 2001). Weil negative Phänomene eher die Ausnahme als die Regel sind, werden diese bewusster und stärker wahrgenommen. Dies lässt sich aufgrund der Evolutionsgeschichte des Menschen leicht begründen: Damit der Mensch überleben konnte, musste er in der Lage sein, bedrohliche Signale schneller zu erkennen und mögliche negativen Folgen abzuschätzen, um anschließend richtig darauf reagieren zu können. Daraus entstanden gewisse Automatismen in unserer Wahrnehmung, Informationsverarbeitung und in unserem Erinnerungsvermögen, die uns halfen, das Negative schneller und besser zu erfassen. Für positive Ereignisse sind solche Wahrnehmungs- und Reaktionsprozesse nicht nötig. Daraus folgt, dass negative Informationen gründlicher verarbeitet werden als positive. Schlechte Verhaltensweisen bleiben stärker und länger in Erinnerung als gute Verhaltensweisen.

Schlechte Erlebnisse haben eine stärkere emotionale Wirkung als positive Erlebnisse. Weil negative Ereignisse zwar nicht häufiger geschehen als gute Ereignisse, allerdings vielfältigere, schwerwiegendere und anhaltendere Eindrücke hinterlassen, kann im Laufe des Lebens eine negative Asymmetrie zwischen der Beobachtung des Positiven und Negativen entstehen.

Die positiven Auswirkungen von guten Erlebnissen verflüchtigen sich schneller als die Effekte von negativen Erlebnissen, die in der Regel langfristige und tiefere Auswirkungen auf die Psyche haben. Dies konnte beispielsweise am Gewinn und Verlust einer bestimmten Geldsumme untersucht werden. Wenn wir eine Geldsumme gewinnen, freuen wir uns, wenn wir dieselbe Geldsumme verlieren, dann ärgern wir uns. Vergleicht man beide Gefühlsregungen, Freude und Ärger, so konnte festgestellt werden, dass der Verlust von Geld stärkere und länger anhaltendere Emotionen auslöste als der Gewinn (Kahneman & Tversky, 1984).

Das Unangenehme und Unerwünschte hat einen stärkeren Einfluss auf unsere Stimmung als das Angenehme und Erwünschte. Innerhalb von Paarbeziehungen sind böse Wörter und schlechte Reaktionen dermaßen verletzend, dass es durchschnittlich fünf positive Erlebnisse braucht, um die Effekte einer negativen Erfahrung auszugleichen. Zudem werden schlechte Verhaltensweisen wie Schreien, Schimpfen und Beleidigen viel aufmerksamer wahrgenommen und bleiben länger in Erinnerung als gute Verhaltensweisen, die oftmals sogar übersehen werden (Acitelli, Douvan & Veroff, 1993; Pittman & Lloyd, 1988).

Wir Menschen behalten Situationen mit negativen Emotionen länger in unserem Bewusstsein als positiv erlebte Situationen, und zwar in einem Verhältnis von 3 bis 5 zu 1 (Gottman, 1994). Das menschliche Gehirn reagiert automatisch stärker auf Negatives als auf Positives (Abele, 1985). Wir beschäftigen uns in der Regel mehr mit Problemen, weil wir unsere Aufmerksamkeit automatisch auf Fehler richten (Klinger, Barta & Maxeiner, 1980). Wir beobachten negative Bilder (z. B. über einen Unfall) schneller und länger als positive Bilder (z. B.

über eine schöne Landschaft). Wir unterhalten uns öfters über schlechte Dinge wie Krankheiten, Unfälle, Missgeschicke als über gute. Wir beschäftigen uns länger mit den Niederlagen als mit den Erfolgen (Gilovich, 1983). Uns fallen die negativen Eigenschaften und Verhaltensweisen anderer Menschen schneller auf als ihre positiven Charakterzüge. Stereotypen über andere Personen und Volksgruppen sind überwiegend negativ, weil negative Erfahrungen stärker zu einem Gesamteindruck beitragen als positive Merkmale (Mullen & Johnson, 1990). Wir tendieren ebenfalls dazu, schneller über andere Menschen schlecht als gut zu urteilen (Hamilton & Huffman, 1971; Vonk, 1996). Negatives Feedback und Kritik werden öfters gegeben und hinterlassen einen stärkeren Eindruck als positives Feedback und Anerkennung (Vonk, 1999). Schlechte Tage haben einen markanteren Einfluss auf das Gemüt als gute Tage. Schlechte Nachrichten in den Medien werden aufmerksamer aufgenommen als gute Nachrichten, erzeugen stärkere Gefühle und bleiben auch länger in Erinnerung.

Bemerkenswerterweise schaffen es aber die meisten Menschen trotz aller Schwierigkeiten, ein gutes Leben zu führen. In den meisten wissenschaftlichen Umfragen, insbesondere in den reichen Ländern Nordamerikas und Europas, sagt die Mehrheit der Bevölkerung, sie sei mit ihrem Leben grundsätzlich zufrieden. Wie kann das Gute im Leben das Schlechte überwinden, wenn das Negative so mächtig ist? Einfach, weil positive Ereignisse und Gefühle bei den meisten Menschen viel öfters vorkommen und die Normalität darstellen. Bei den meisten Menschen überwiegt in der Regel das Gute über das Schlechte im Leben. Das Gute gehört zum Alltäglichen und das Schlechte ist eher die Ausnahme (Baumeister et al., 2001). Zudem glauben die meisten Menschen, zumindest implizit, an das Gute im Leben (siehe Optimismus-Bias in ► Abschn. 4.6.1). Es geschehen uns im Laufe unseres Lebens viel mehr positive als negative Dinge, nur nehmen wir diese nicht immer gleichermaßen wahr. Und somit entsteht ein Ungleichgewicht z. B. zwischen unserem „objektiven“ Wohlstand und unseren „subjektiven“

Empfindungen. Es geht uns eigentlich gut, aber wir müssen trotzdem schimpfen, lästern und uns beschweren. Dieses schlechte Denken und negative Reden entwickelt sich dann zu einer Beschwerneis, die uns das Leben unnötig schwer und uns in vielen Fällen sogar krank macht. Während sich die klassische Psychologie dann die Fragen stellt „Was ist kaputtgegangen?“, „Was funktioniert nicht mehr?“ und „Was muss wieder gerichtet werden?“, kommt die Positive Psychologie zu den Ursprüngen zurück und fragt „Was hat denn bisher funktioniert?“, „Was läuft denn gut?“, „Was hat sich verbessert?“.

Hoffnung in der Not

Solange man sich auf die negativen Aspekte des Lebens und der Menschen fokussiert, wird man keine große Hoffnung in die Zukunft haben können. Wenn Menschen ein negatives Welt- und Menschenbild vertreten, werden sie schwerlich in der Lage sein, anderen Menschen Hoffnung zu vermitteln. Hoffnung ist durch einen positiven Blick in die Zukunft gekennzeichnet und erhellt dadurch auch die Gegenwart. Hoffnung ist in nahezu jeder Alltagssituation anzutreffen. Bezeichnend für die Hoffnung ist allerdings, dass sie besonders in Zeiten der Widrigkeit und des Leidens vonnöten ist. Hoffnung ist erst dort wirklich relevant, wo Zweifel, Leid und Not vorhanden sind. Wo immer es Angst gibt, gibt es meistens auch einen Schimmer von Hoffnung. Durch Hoffnung findet eine Integration der positiven und negativen Aspekte des Lebens statt, deren Zusammenhänge und Wechselwirkungen wir noch besser verstehen müssen, damit persönliche Entwicklung erfolgen kann. Mit der Hoffnung dürfen wir das Positive in Verbindung mit dem Negativen verstehen und dabei immer wieder auf das Positive fokussieren und den Mitmenschen eine positive Sicht der Dinge vermitteln.

2.1.2 Die positive Wende

Die Positive Psychologie hat die Umkehr der Wahrnehmung vom Schlechten hin zum Guten zum Ziel. Sie negiert die unguten Eigenschaften, die leidvollen Erfahrungen und die unschönen

Situationen im Leben nicht. Sie plädiert nicht dafür, dass wir uns eine rosarote Brille anlegen, damit wir damit das menschliche Leid, die destruktiven Verhaltensweisen, den Egoismus und die krankmachenden Beziehungen verdrängen. Sie richtet aber die Aufmerksamkeit auf die positiven Seiten des Lebens, auf die schönen Erlebnisse, darauf, wofür wir dankbar sein können, auf das Gute, das uns alltäglich widerfährt. Die Positive Psychologie ist eine Wissenschaft der menschlichen Stärken und Fähigkeiten, der guten Gefühle, der glücklichen Familien, der freundschaftlichen Beziehungen und der funktionsfähigen Organisationen (Seligman & Csikszentmihályi, 2000). Das Krankheitsmodell des Menschen und seiner Institutionen wird durch ein Gesundheitsmodell ersetzt, die Pathogenese (die Entwicklung von Krankheit) durch die Salutogenese (die Entwicklung von Gesundheit). Dafür braucht es zuallererst ein Umdenken in Bezug auf die grundlegende menschliche Natur. Der Mensch wird nicht mehr als Opfer negativer Umstände gesehen, sei es wegen seiner genetischen Veranlagung oder seines sozialen Umfeldes, sondern als ein autonomes, selbstbestimmendes und selbstwirksames Individuum. Die allergrößte Mehrheit der Menschen kann selbstständig Entscheidungen treffen, Optionen ausloten, Möglichkeiten wahrnehmen und ihr Leben wirksam gestalten. In den allermeisten Fällen sind wir die Autoren unserer eigenen Lebensgeschichte. Wir sind freie, selbstverantwortliche und schöpferische Akteure. Durch unsere Einstellung und Haltung zum Leben, zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen, gestalten wir unsere persönliche und gemeinsame Zukunft aktiv mit. Es sind nicht alleine die äußeren Umstände, die uns glücklich oder unglücklich machen, sondern vor allem die Art und Weise, wie wir diese Umstände interpretieren und wie wir mit ihnen umgehen. Optimistische und lebensbejahende Menschen sind fröhlicher, gesünder und erfolgreicher im Leben. Wir sind Kreaturen mit enormen Potenzialen, die sich ständig weiterentwickeln und einen höheren Sinn und Zweck in ihrem Leben suchen und finden können.

Die Psychologie wusste bisher sehr viel darüber, wie Krankheiten entstehen und

therapiert werden können, aber relativ wenig über das „Typische“ und „Normale“, darüber, wie Freude und Glück funktionieren, wie altruistisches Verhalten entsteht oder wie liebevolle Beziehungen ein Leben lang halten können. Die Positive Psychologie möchte wegkommen von der Reparatur dessen, was nicht gut funktioniert. Sie hat sich zur Aufgabe gestellt, die Bedingungen und Prozesse zu studieren, die den Menschen wachsen lassen und zur vollen Blüte seiner selbst und seiner Mitmenschen führen. Phänomene wie Altruismus, Empathie, Vergebung, Mitgefühl, Kreativität, Mut, Ehrlichkeit, Verantwortung, Freude, Neugier, etc. sollen aufgrund ihres eigenen Wertes studiert und gepflegt werden und nicht lediglich, um Probleme und Schwierigkeiten im Leben zu vermeiden oder zu beseitigen. Es geht nicht nur um die Anpassung an externe Umstände, um das nackte Überleben, sondern es geht um die Vision eines gelungenen Lebens, um solche Erfahrungen, die das Leben lebenswert machen. Die meisten von uns wollen ja gute Menschen, gute Partner, gute Eltern sein. Wir wollen respektvoll mit anderen Menschen umgehen, andere gernhaben, einen Beitrag zur Gesellschaft leisten und ein ehrliches und aufrichtiges Leben leben. Wir wollen uns auch wohlfühlen, glücklich sein und ein erfülltes Leben führen. Die Positive Psychologie untersucht die Voraussetzungen, Ursachen und Gründe für das Gute im Leben. So wie die Medizin sagen kann, dass Bewegung und gesunde Ernährung gut für die Gesundheit sind, so möchte die Positive Psychologie ebenso sagen können, welche Denk- und Verhaltensweisen für den Menschen und sein Umfeld gut sind. Was ist das wirklich Wertvolle im Leben? Welche Faktoren tragen am meisten dazu bei, ein gutes Leben zu leben? Die Qualitäten eines guten Lebens sind diejenigen, die das Leben bereichern, den Charakter stärken und die Beziehungen zu anderen Menschen verbessern. Wie können die Hochs und Tiefs des Lebens am besten gemeistert werden? Dabei geht es nicht nur um die Anpassungsfähigkeit an ein sich veränderndes Umfeld,

sondern um die ganz persönliche Entwicklung durch Eigenschaften wie Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit, Beständigkeit, Standhaftigkeit, Integrität und Demut.

Obwohl die Positive Psychologie eine relativ junge Disziplin ist, sind die meisten Themen und Ideen darin so alt wie die Menschheit selbst. Schon die griechischen Philosophen und christlichen Theologen der Antike haben sich mit den Charakterstärken, den Tugenden, dem Glück und der guten Gesellschaft beschäftigt. Ebenso hat die klassische Psychologie all diese Themen nicht komplett vernachlässigt. Was aber fehlte, war eine integrierende psychologische Disziplin, die all die Wissenschaftler und Forscher unter einem Dach vereinte, die sich mit den Bedingungen, den Prozessen und Ergebnissen der positiven Entwicklung und optimalen Funktionsweise von Menschen, Gruppen und Organisationen beschäftigten, um ihnen einen normativen, konzeptionellen und methodologischen Rahmen geben zu können. Die Positive Psychologie ist somit die Disziplin, innerhalb derer die psychologischen Theorien und Modelle, die empirische Forschung sowie die Methoden und Instrumente für wirksame Interventionen gestaltet werden, um die positive Seite des Lebens besser zu verstehen und zu fördern. Ihr Zweck besteht darin, die Talente, Stärken und Fähigkeiten der Menschen zu entwickeln und ihnen zu helfen, ein besseres, glücklicheres und erfüllteres Leben zu leben. Dafür müssen die Faktoren untersucht werden, welche die menschlichen Potenziale zur vollen Entfaltung bringen. Das Feld der Positiven Psychologie fokussiert sich daher auf drei Ebenen (Seligman, 2002):

1. Auf der Ebene der subjektiven Empfindungen beschäftigt sie sich mit positiven Erfahrungen und Emotionen wie Glück, Vitalität und Selbstvertrauen.
2. Auf der Ebene der individuellen Eigenschaften geht es um Tugenden und Charakterstärken wie Mut und Ehrlichkeit.
3. Auf der sozialen Ebene wird der Schwerpunkt auf gute und erfolgreiche menschliche Beziehungen sowie auf positive gesellschaftliche Institutionen wie

glückliche Familien, gut funktionierende Gemeinschaften und optimale Arbeitsbedingungen gelegt.

Während sich die klassische Psychologie schwerpunktmäßig auf die Vergangenheit konzentriert (traumatische Ereignisse, schlechte Kindheits Erfahrungen, negative Einflüsse, etc.), richtet die Positive Psychologie ihren Blick sowohl auf die Vergangenheit als auch auf die Gegenwart, vor allem aber auf die Zukunft. In Bezug auf die Vergangenheit werden Phänomene wie Zufriedenheit, Dankbarkeit und Vergebung untersucht. Bezüglich der Gegenwart werden die Voraussetzungen für Empfindungen wie Flow (Csikszentmihályi, 1990) und Hilfsbereitschaft studiert, und in Bezug auf die Zukunft Phänomene wie Optimismus, Hoffnung, Generativität und Lebenssinn. Positive Erfahrungen, positive Eigenschaften und Verhaltensmuster sowie positive Institutionen bedingen sich gegenseitig. Wenn wir beispielsweise ein positives Gefühl wie Freude empfinden, wird sich dieses Empfinden positiv auf die Beziehung zu unseren Kolleginnen und Kollegen auswirken, wir werden eher bereit sein, anderen zu helfen, und werden insgesamt produktiver sein und uns zufriedener fühlen.

Die Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Disziplin, die grundsätzlich Hoffnung vermitteln möchte (Lopez & Gallagher, 2009). Ihre Hauptaufgabe besteht darin, den Menschen zu zeigen, dass jeder in der Lage ist, ein besseres Leben zu führen, unabhängig vom Alter, vom finanziellen Einkommen, von der Nationalität oder der körperlichen Verfassung. Dabei geht es nicht nur darum, Krankheiten zu behandeln, sondern vor allem darum, Potenziale zu entwickeln. Hoffnung ist sowohl für die einzelnen Menschen relevant als auch für die Gesellschaft als Ganzes.

Positive Psychologie – Definition, Zweck und Felder

Die Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Disziplin, im Rahmen derer Theorien, Forschungsvorhaben

und Interventionen gestaltet werden, die sich mit der positiven Seite des Lebens beschäftigen.

Ihr Zweck besteht darin, das Leben lebenswerter, d.h. schöner, glücklicher, interessanter, wertvoller zu gestalten, und zwar nicht nur, indem Krankheiten und Fehlentwicklungen behoben werden, sondern vor allem, indem die Potenziale der Menschen genutzt und zur bestmöglichen Entfaltung gebracht werden.

Sie hat die wissenschaftliche Erforschung folgender drei Felder im Fokus:

1. Subjektive Erfahrungen und Emotionen in Bezug auf die
 - Vergangenheit: z. B. Dankbarkeit, Vergebung und Stolz
 - Gegenwart: z. B. Wohlbefinden, Vitalität, Glück und Flow
 - Zukunft: z. B. Optimismus, Hoffnung und Generativität
2. Positive Eigenschaften, Tugenden und Charakterstärken
 - Tugenden: z. B. Mut, Gerechtigkeit und Humanität
 - Charakterstärken: z. B. Kreativität, Demut und Fairness
3. Positive Beziehungen, Institutionen und Organisationen
 - Beziehungen: z. B. Paarbeziehungen und Familien
 - Institutionen: z. B. Gemeinschaften und Unternehmen

Zusammenfassung: Das Negative und das Positive

1. In der Vergangenheit hat sich die klassische Psychologie mehr mit Krankheiten und dem Abnormalen beschäftigt als mit dem Guten und der Gesundheit.
2. Es gibt im Leben einen negativen „Bias“: Das Negative ist oft stärker, lauter, einprägsamer als das Positive.
3. Allerdings erleben die meisten Menschen viel mehr positive Dinge als negative im Leben. Meistens ist man sich dessen aber nicht bewusst.

4. Die Positive Psychologie möchte sich mit den positiven Eigenschaften der Menschen und mit dem Guten im Leben beschäftigen.
5. Hoffnung ist eine positive Haltung dem Leben und der Zukunft gegenüber und ist besonders in kritischen Lebensphasen von Bedeutung.

2.2 Das gute Leben: Hedonisches und eudaimonisches Wohlbefinden

Die zentrale Frage der Positiven Psychologie richtet sich auf das gute Leben selbst. Was ist wirklich das Wertvolle im Leben? Was ist das wichtigste und beste Gut im Leben? Welche Faktoren tragen am meisten dazu bei, ein gutes und erfülltes Leben zu leben? Worauf sollen die Menschen grundsätzlich hoffen? In Deutschland, Österreich und der Schweiz geht es den Menschen grundsätzlich besser als je zuvor in der Geschichte der Menschheit. Die Menschen werden im Durchschnitt immer älter, leiden keinen Hunger und sind besser ausgebildet. Die politischen und wirtschaftlichen Systeme sind stabil. Sicherlich gibt es auch Probleme und Gefahren, die die Massenmedien besonders hervorheben, aber die meisten Personen haben mehr als genug zum Leben, sie verfügen über ausreichende finanzielle und materielle Mittel, sie genießen eine vergleichsweise hohe Sicherheit und fühlen sich frei. Die allermeisten Menschen haben viel mehr Möglichkeiten und Alternativen als die Generation ihrer Eltern und Großeltern. Dieser Wohlstand scheint aber nicht immer zu einem glücklicheren Leben geführt zu haben. Es ist immer noch ein grundsätzliches Anliegen des Menschen, zu wissen, wie er nach der Erfüllung seiner Grundbedürfnisse ein gutes und erfülltes Leben führen kann, und zwar nicht nur für sich, sondern auch für seine Angehörigen. Besonders in der individualistischen Gesellschaft scheinen Menschen oft nach Orientierung zu suchen, um ein erfülltes Leben zu führen. Das Wirtschaftssystem hat zwar mehr Wohlstand geschaffen, aber nicht immer mehr Wohlergehen und Glück bewirkt.

Qualitäten eines guten Lebens sind diejenigen, die das Leben bereichern, die das Leben lebenswerter machen und den Charakter der Menschen stärken. Vor diesem Hintergrund ist auch die Frage nach der Qualität und den Inhalten von Hoffnung zu stellen.

2.2.1 Die Frage nach dem guten Leben

Schon immer in der Geschichte der Menschheit fragte sich der Mensch, ob es einen höheren Sinn gibt, und wenn ja, welchen Sinn unser Leben hat. Für die alten Griechen war das Ideal des Menschen in der Figur des Helden zu sehen. Dieser Held hatte bestimmte Eigenschaften, die ihm von Geburt aus gegeben worden sind. Zu diesen Eigenschaften gehörten in der Regel eine edle Abstammung, Reichtum, körperliche Schönheit und Tapferkeit. Der Held war besonders nachahmungs- und bewundernswert, weil das Leben der Menschen durch eine feindselige göttliche Ordnung (oder Unordnung) bestimmt war. Die alten Griechen beurteilten ihr Leben als leidvoll, ausgeliefert an äußere Bedingungen und geleitet durch ein wechselhaftes Schicksal. Der Zeitbegriff war eine zirkuläre Wiederholung von Not und Leid ohne eine besondere positive Entwicklung, was in den alten Mythen zum Ausdruck kommt. Nach allen Kämpfen und Mühen gelangte der Held am Ende seiner Reise genau zu demselben Platz, von dem er ursprünglich ausgegangen ist. Die Götter waren eher unberechenbar, willkürlich, strafend und böswillig, sowohl untereinander als auch den Menschen gegenüber. Die wilde Natur wurde als Bedrohung für den Menschen wahrgenommen.

Mit der griechischen Aufklärung wurden die mythologischen Vorstellungen und Werte überwunden und es rückten die uns wohl bekannten gewöhnlichen Motive des menschlichen Handelns in den Vordergrund: Lust- und Machtstreben. Die Suche nach dem Angenehmen und die Maximierung des eigenen Nutzens sollten die Menschen glücklich machen. Erst mit Sokrates, Platon und dann Aristoteles wurde erkannt, dass Glück nur oder vor allem durch Selbsterkenntnis

und Verwirklichung unseres wahren menschlichen (und göttlichen) Selbst erreicht werden kann. Dies bedeutet, dass wir die wahre Natur unserer menschlichen Seele und unserer menschlichen Fähigkeiten erforschen müssen. Jeder Mensch sollte erkennen, was für ihn wirklich gut ist, was die Merkmale eines guten Lebens für ihn sind. Dazu gehört auch die Frage nach dem höheren Sinn des Lebens und die Suche nach dem wahren Selbst. Während für Platon der Weg über die Intuition geht, betont Aristoteles wiederum das konkrete praktische Handeln im Alltag. Vor diesem historischen Hintergrund entwickelt Aristoteles eine umfassende Theorie des guten Lebens und des richtigen Handelns. Ein wesentliches psychologisches Element in seiner *Nikomachischen* und *Eudemischen Ethik* (Wolf, 2002) ist der Charakter des Menschen in Zusammenhang mit seiner gesellschaftlichen und politischen Verantwortung. Das Gute ist nicht mehr die Macht, das Ansehen oder der Reichtum, sondern das Gute wird im Charakter der Menschen verortet. Das erhabenste aller Güter ist für Aristoteles die *eudaimonia*, die Glückseligkeit im Vollzug eines gemäß der Vernunft sittlichen Lebens.

2.2.2 Die beiden Formen der *eudaimonia* nach Aristoteles

Aristoteles stellte sich die Frage, was wirklich wertvoll im Leben ist. Was zur Harmonie und zum inneren Gleichgewicht im Menschen führt. Manche Ziele und Wünsche (und Hoffnungen) im Leben können, wenn sie verwirklicht werden, zwar angenehme Gefühle auslösen, führen aber nicht zu mehr Glück, persönlichem Wachstum und Entwicklung oder Wohlergehen. Aufgrund dessen hat er den Begriff der *eudaimonia* eingeführt, der sich aus zwei Elementen zusammensetzt: *Eu* (wohl, gut) und *daimon* (Göttlich, geistig). Die *eudaimonia* soll den Menschen in Richtung eines Ideals der Glückseligkeit führen. *Eudaimonia* können wir erlangen, wenn wir ein Leben im Einklang mit unserem eigenen *daimon*, mit unserem eigenen Geist, mit unserer wahren Natur führen. Es geht darum,

die Potenziale in jedem von uns zu erkennen, zu realisieren und zur größten Erfüllung zu bringen. Dies beinhaltet die Potenziale, die jeder von uns als Mensch gemeinsam hat, sowie solche einzigartigen Potenziale, die jedes Individuum von allen anderen unterscheidet. Der *Dämon* ist ein Ideal der Exzellenz und Perfektion, auf die wir hinstreben sollen und die uns Orientierung und Sinn im Leben geben. *Eudaimonia* ist kein Gefühl, sondern vielmehr die Beschreibung einer Lebensweise und eines Charakters. Aristoteles unterscheidet zwei Formen von *eudaimonia* (Wolf, 2002): eine menschliche und eine höhere, geistige Glückseligkeit. Die eine Glückseligkeit, die als menschliche *eudaimonia* bezeichnet wird, kann durch charakterliche Größe, tugendhaftes Verhalten und persönliche Entwicklung in Verbindung mit den eigenen Fähigkeiten von jedem Menschen erlangt werden. Die zweite Vorstellung von *eudaimonia* ist das absolut Vollkommene, das Geistige und Göttliche.

Die menschliche *eudaimonia*

Bei der menschlichen *eudaimonia* geht es um die aktive Gestaltung unseres Lebens gemäß unserer menschlichen Tugenden. Die Kultivierung und Entwicklung der persönlichen Stärken, Begabungen und der menschlichen Tugenden führen zum guten Leben als Grundlage für Wohlbefinden und Glück. Aristoteles konnte in seinem gesellschaftlichen und politischen Umfeld beobachten, wie Menschen zwar Macht und Reichtum besitzen konnten, gleichzeitig aber auch eine Menge an Laster hatten. Zu diesen Lastern gehörten Phänomene und Verhaltensweisen wie Zügellosigkeit, Geiz, Prahlerei, Jähzorn, Streitsucht und Neid. Das Glück suchten die Herrscher vor allem in der Befriedigung ihrer körperlichen Bedürfnisse. Dies entspricht jedoch nur einer tiefsten tierischen Natur. Der Mensch unterscheidet sich aber vom Tier, weil er ein mit Vernunft ausgestattetes rationales Wesen ist. Somit hat der Mensch bestimmte Fähigkeiten, die in der Vernunft begründet sind und sich von anderen Lebewesen unterscheiden. Essen, Trinken und Fortpflanzung tun die Pflanzen und die Tiere auch. Begierden haben auch die Tiere. Der Mensch wird erst zu dem, was er wirklich

ist, nicht indem er sich wie die Tiere verhält und seinen Begierden nachgeht, sondern indem er sich seiner Fähigkeiten der Vernunft bedient. Den Lastern stellte Aristoteles einen Tugendkatalog gegenüber, der die edelsten und erstrebenswertesten Eigenschaften im Menschen beinhaltet. Zu diesen Tugenden gehörten u.a. Mäßigkeit, Großzügigkeit, Hochherzigkeit, Sanftmut, Aufrichtigkeit, Freundlichkeit und Gerechtigkeit.

Bei der menschlichen *eudaimonia* geht es um die Ausübung und Verwirklichung dieser ethischen Tugenden sowie der persönlichen Fähigkeiten eines jeden Menschen. Wichtig ist nicht nur, dass jeder Mensch bestimmte Tugenden und Fähigkeiten besitzt, sondern dass er diese auch in Handlungen umsetzt und kultiviert. Eine Tugend hat man nicht nur, sondern eine Tugend muss ausgeübt und praktiziert werden. Das menschliche beste Gut, die *eudaimonia*, erreicht man in der Tätigkeit gemäß der menschlichen und nicht tierischen Natur, zu der die eigenen Tugenden und Fertigkeiten befähigen. Die *eudaimonia* ist also das beste Gut in uns selbst, welches wir durch unser eigenes Handeln realisieren können. Indem wir gut handeln, wird es uns auch gutgehen. Das, was uns von den Tieren hervorhebt, ist das Streben nach menschlicher Exzellenz. Somit steht bei der *eudaimonia* unser Streben und Handeln gemäß unserer menschlichen Tugenden im Vordergrund. Unsere Tätigkeiten sollten vor allem dazu dienen, unseren eigenen Charakter zu vervollkommen. Somit besteht die *eudaimonia* aus der Tätigkeit der menschlichen Seele gemäß ihrer eigenen Stärken. Es ist uns also möglich, durch Lernen und Übung unsere *eudaimonia* zu entwickeln und unser Glück zu erlangen. Jeder Mensch hat unterschiedliche Fähigkeiten und Stärken. Das beste Leben erreicht man, indem die Fähigkeiten, die jeden Menschen zu dem machen, wer er ist und sein kann, zusammen mit den allgemeinen menschlichen Tugenden (wie z. B. Gerechtigkeit, Freundlichkeit, Großzügigkeit, etc.) in der Persönlichkeit harmonisch integriert werden. Um die Glückseligkeit zu erlangen, muss jeder seinen eigenen Weg finden

gemäß seiner persönlichen Fähigkeiten und Begabungen, allerdings immer unter Anwendung der dem menschlichen Wesen innewohnenden Vernunft und Tugendhaftigkeit.

Die göttliche *eudaimonia*

Die zweite Vorstellung von *eudaimonia* geht von zwei Überlegungen aus: Erstens kann die höchste Form der *eudaimonia* nur dem Göttlichen zugeschrieben werden. Anders als die vor-sokratischen Griechen vertritt Aristoteles ein Gottesverständnis, das von einem ursprünglichen göttlichen Wesen als Geist ausgeht. Dieser Geist ist das Allerbeste überhaupt und seine Glückseligkeit besteht darin, sich ununterbrochen selbst zu aktualisieren und zu betrachten. Die Existenz Gottes ist ausschließlich um ihrer selbst willen vorhanden. Diesem göttlichen Geist kommt die Glückseligkeit immerfort und vollkommen zu. Die zweite Überlegung besteht darin, dass jeder Mensch einen Anteil dieses göttlichen Geistes in sich trägt, der ein unsterblicher Bestandteil der menschlichen Seele ist. Damit hat der Mensch durch den in sich selbst wohnenden göttlichen Geist die Möglichkeit, Gott nachzuahmen und die Tätigkeit des göttlichen Geistes auszuüben. Daher plädiert Aristoteles dafür, dass der Mensch sich nicht nur um Materielles und Menschliches bemühen soll, sondern sich mit dem Besten und Göttlichen in sich selbst identifizieren und befassen muss. In dieser Hinsicht bezeichnet *eudaimonia* eine Lebensweise, bei der man möglichst wenig von äußeren Umständen und Gütern abhängig ist. Schließlich verbindet Aristoteles die beiden Formen der menschlichen und geistigen *eudaimonia* miteinander. Dem Menschen ist es zwar nicht möglich, die vollkommene göttliche Glückseligkeit zu erreichen, er kann sich aber durch das beständige gute Handeln an das Göttliche annähern. Durch das sittliche Handeln kann der Mensch sein eigenes Leben in Übereinstimmung mit dem göttlichen Geist, den er in sich trägt, verwirklichen. Vor allem hat das Verhalten im Einklang mit den ethischen Tugenden einen Bezug auf andere Menschen, die ebenfalls einen göttlichen Geist in sich tragen.

Definition der beiden Formen der *eudaimonia* nach Aristoteles

Menschliche *eudaimonia*

Die menschliche *eudaimonia* ist das beste Gut der Glückseligkeit, das der Mensch unter Gebrauch seiner persönlichen Fähigkeiten durch tugendhaftes (moralisches) Handeln und um ihrer selbst willen aktiv erlangen kann. Die spezifische Leistung als Mensch besteht in der Tätigkeit gemäß der Vernunft. In der guten und lustvollen Ausübung dieser Tätigkeit erlangt man die menschliche *eudaimonia* und nähert sich der geistigen *eudaimonia* an.

Geistige bzw. göttliche *eudaimonia*

Die geistige *eudaimonia* ist die vollkommene Glückseligkeit, die nur im göttlichen Geiste realisiert werden kann. Dieser göttliche Geist ist auch das Beste im Menschen selbst. Je besser es gelingt, sich von der materiellen Welt geistig zu trennen und sich mit dem Göttlichen in sich selbst zu verbinden, desto mehr kann man auch an der geistigen *eudaimonia* teilhaben. Dies erreicht man durch Kontemplation und Selbstreflexion.

über die empirischen Erkenntnisse des Hoffnungsbarometers von besonderer Bedeutung sein wird.

Die hedonische Lust

In seinen Schriften unterscheidet Aristoteles zwischen zwei Arten von Lust: die sinnliche Lust und die Tätigkeitslust. Mit der sinnlichen Lust ist die negative Auffassung von Lust als Begierde gemeint. Diese Art von Lust wird von Aristoteles als ein Übel bezeichnet. Die sinnliche Lust entsteht bei der Befriedigung eines physischen Mangels. Jedes Lebewesen, Mensch und Tier zugleich, nimmt einen physischen Mangel wie z. B. Hunger und Durst als unangenehm wahr. Dieses unangenehme Gefühl hat zur Folge, dass ein Verlangen entsteht, diesen Mangel zu beseitigen. Durch den Prozess der Beseitigung des Mangels, d.h. in diesem Fall durch Essen und Trinken, kehrt der Körper zu seinem natürlichen Zustand zurück, was von Lustempfindungen begleitet wird. Solange der Mensch seine Bedürfnisse wie Essen und Trinken mit Mäßigkeit für die Erhaltung seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens befriedigt, ist noch alles in Ordnung. Problematisch wird die sinnliche Lust, wenn diese als das Maß aller Dinge deklariert wird. Der Hedonismus, wie ihn der griechische Philosoph Aristippus bezeichnete, vertritt die Auffassung, dass die Maximierung von lustvollen Erlebnissen das eigentliche und wichtigste Ziel des Menschen darstellt. Dies kann aber für Aristoteles gar nicht der Fall sein, denn erstens ist die sinnliche Lust nichts rein Menschliches. Auch die unvernünftigen Tiere haben die Begierde nach Lust und es kann nicht sein, dass lediglich die Rückkehr in eine natürliche Verfassung das allerhöchste Gut sein kann. Und, zweitens, führt die Maximierung der sinnlichen Lust oft zu Unmäßigkeit und Unbeherrschtheit, was wiederum sehr schädlich für die Gesundheit sein kann. Zudem sind Unterhaltungen und Vergnügen zwar angenehm, aber lediglich dafür da, die Zeit zu vertreiben, und tragen laut Aristoteles nicht zur *eudaimonia* bei, sondern ganz im Gegenteil, sie lenken meistens davon ab. Jede Tätigkeit, die nur zum Vergnügen, zum

2.2.3 Die zwei Arten von Lust

Sobald Hoffnung als eine Emotion konzeptualisiert wird, stellt sich die Frage, was Emotionen sind und welche Art von Emotionen es grundsätzlich gibt. Emotionen werden in positive und negative unterschieden. Hoffnung gehört in diesem Zusammenhang zu den positiven Emotionen, von denen es wiederum verschiedene Arten gibt. In späteren Kapiteln werden die Merkmale von Hoffnung als positive Emotion näher beschrieben. An dieser Stelle soll auf die von Aristoteles eingeführte grundlegende Differenzierung zwischen der hedonischen und der Tätigkeitslust als zwei fundamentale Emotionsformen eingegangen werden, die später in den ► [Kapiteln 5](#) und [6](#)

sinnlichen Genuss unternommen wird, bringt den Menschen kein Stück näher an die Glückseligkeit, so die Auffassung von Aristoteles. Das ungebremschte Vergnügen richtet mehr Schaden an als es einen Nutzen bringt, sowohl an der eigenen Gesundheit als auch in den zwischenmenschlichen Beziehungen.

Die Tätigkeitslust

Es gibt aber eine andere Art von Lust, die aus Sicht von Aristoteles viel erhabener ist. Diese andere Art von Lust ist die Lust an der Tätigkeit, die zur *eudaimonie*, zu einem gelungenen Leben gehört. Das Glück im Leben kommt von der Freude, die verspürt wird, wenn Tätigkeiten verübt werden, bei denen die spezifischen menschlichen Fähigkeiten, Begabungen und Tugenden zur Geltung kommen. In dieser Art von Tätigkeiten steckt eine besondere Energie. Wenn eine Aktivität Freude macht, werden wir sie häufig und lange tun wollen und werden dadurch unsere Fähigkeiten und Tugenden immer weiter veredeln. Dadurch verwirklichen wir unsere eigentliche menschliche Natur, als Gegensatz zur rein tierischen Natur, die nur nach Genuss und Lust strebt. Beim Phänomen der menschlichen *eudaimonia* wird das tugendhafte Leben als angenehm und lustvoll erfahren. Somit wird das Leben in Konformität und unter Gebrauch der menschlichen Tugenden als subjektiv angenehm empfunden. Damit hat Aristoteles den Kreis seiner Argumentation geschlossen: Die Glückseligkeit können wir deswegen erreichen, weil die Ausübung unserer Tugenden Freude macht. Dies ist die Freude an Tätigkeiten, die nicht der Befriedigung unserer körperlichen Sinne dient, sondern in denen wir unsere allerbesten Fähigkeiten verwirklichen und weiterentwickeln. Aristoteles geht noch einen Schritt weiter und bezeichnet die Reflexionslust als allerhöchste Lust. Die Reflexionslust besteht darin, dass wir uns bei der Entfaltung unserer Fähigkeiten und ethischen Tugenden selbst beobachten und wahrnehmen können. Wir können beobachten, wie wir ein gutes Leben führen, was wiederum Freude in uns entstehen lässt. Und somit ist dieses kontemplative Leben auch die höchste Art der *eudaimonia*, womit Aristoteles die menschliche *eudaimonia* und

die geistige oder göttliche *eudaimonia* miteinander verbindet. Das Geistige ist ja auch das Beste in jedem von uns. Die höchste *eudaimonia* besteht in der besonderen Tätigkeit und Lust, der Betrachtung des Göttlichen und Geistigen in uns selbst und um uns herum. Dies bezeichnet Aristoteles als Weisheit, als die genussreichste aller Tätigkeiten, die geschieht, wenn der Mensch bemüht ist, seinem göttlichen Vorbild immer näher zu kommen.

Hoffnungen können sich auch auf verschiedene Sachverhalte beziehen und unterschiedliche Emotionen auslösen. In den ► [Kapiteln 5 und 6](#) können auf der Grundlage der empirischen Erkenntnisse des Hoffnungsbarometers die besonderen Merkmale von Hoffnung als positive Emotion beschrieben und dabei ebenfalls zwischen hedonisch und eudamonisch motivierten Emotionen unterschieden werden.

2.2.4 Arten und Erreichbarkeit von Zielen

In der kognitiven Psychologie wird der Schwerpunkt bei der Definition und der Konzeptualisierung von Hoffnung auf die Festlegung persönlicher Ziele und deren Erreichung gesetzt (► [Kap. 4](#)). Das Ausmaß an Hoffnung wird durch die Wichtigkeit eines Zieles und die wahrgenommene Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung bestimmt (Stotland, 1969). Allerdings wird kaum zwischen unterschiedlichen Arten von Zielen und deren Auswirkungen auf Hoffnung unterschieden. Die Erkenntnisse des Hoffnungsbarometers weisen allerdings darauf hin, dass eine differenziertere Betrachtung notwendig ist, denn unterschiedliche Ziele und Wünsche haben einen wesentlichen Zusammenhang mit Hoffnung. Die Grundzüge dieses Phänomens wurden bereits von Aristoteles beschrieben und von den Autoren der psychologischen Selbstbestimmungstheorie aufgegriffen (Ryan & Deci, 2001).

Primäre und sekundäre Ziele

Die Hauptthese der Aristotelischen Ethik ist, dass die *eudaimonia*, die Glückseligkeit, das oberste Ziel des Menschen darstellt. Alle