

Wie lade ich das Glück ein?

Flow, PERMA und Big data. Die Positive Psychologie etabliert sich im deutschsprachigen Raum. Und ihr Geburtshelfer sagt auf einer Sommertour, wohin die Reise gehen kann.

„Was wünschen Sie sich am meisten für die Kinder?“, fragt Martin Seligman, US-amerikanischer Psychologe und Wegbereiter der Positiven Psychologie, sein Publikum im Audimax des Henry-Ford-Baus in Berlin. „Was sollen Kinder in ihrem Leben erfahren?“ Das zweitägige Symposium unter dem Titel „Update on Positive Psychology“ Mitte Juli in Berlin ist so ziemlich an sein Ende gelangt. Und das Publikum nennt einiges. Frieden und Freiheit, Glück und Erkenntnis, Gesundheit. „Und?“ fragt Seligman weiter. „Was unterrichten die Schulen?“

Ja, was unterrichten sie. Wissen, Kompetenz, Umgang im Wettbewerb? Die Schnittmenge zwischen dem, was Schule lehrt, und dem, was wir uns für Kinder wünschen, beträgt – gefühlt – Null. Und Seligman weiß auch, warum: „Weil wir bis vor 20 Jahren weder messen konnten, was Wohlbefinden ist, noch gab es Lehrer, die junge Menschen darin unterrichten konnten.“

Heute gibt es diese Lehrer. Sogar in Deutschland. Dieser Umstand zählt zu den Resultaten, die die Positive Psychologie bei ihrem Vormarsch auf dem alten Kontinent bislang erzielte. Inzwischen bündelt der Dachverband für Positive Psychologie e.V. (DACH PP) diese Aktivitäten im deutschsprachigen Raum. Dazu zählt diese Symposiums-Reihe, die im zurückliegenden Sommer in Graz, Rosenheim und Berlin Erkenntnisse renommierter Forscher und Praktiker einem breiten Interessentenkreis nahe brachte. Veranstalter waren die Akademie für Kind, Jugend und Familie, Graz, und das Inntal Institut, Rosenheim.

Rolle der Signaturstärken

Die Salutogenese erforscht, was Menschen gesund erhält. Und ganz ähnlich erkundet auch die Positive Psychologie seit Mitte der neunziger Jahre Verhaltens- und Denkmuster, die Menschen glücklich machen und dafür sorgen, dass sie zufrieden durchs Leben gehen. Auf dieser Basis entstand Dreierlei. Erstens ein Set von sechs Tugenden und 24 Charakterstärken, die eine zufriedene Grundhaltung erleichtern. Zweitens ein Set alltagstauglicher Übungen, wie diese Stärken sich trainieren lassen¹. Und drittens ein Instrumentarium, diese Eigenschaften zu messen, etwa mit einem



Blick ins Auditorium des Kongresses in Berlin

Alle Fotos: Michael Wohlkönig, Graz

Fragebogen zu den *Values in Action-Inventary of Strength (VIA-IS)*².

Willibald Ruch, Professor für Positive Psychologie an der Universität Zürich, stellt den Stand der Forschung zu diesen Charakterstärken vor, die den sechs Tugenden zugeordnet sind: Weisheit/Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz. Bei jedem Menschen sind drei bis sieben dieser Stärken besonders ausgeprägt, Ruch spricht von „Signaturstärken“. Die Formel dazu lautet: Je mehr persönliche Signaturstärken ich in meinem Umfeld einsetzen kann und je häufiger dies geschieht, desto zufriedener bin ich.

Ernst Fritz-Schubert reflektiert seine Erfahrungen mit dem Unterrichtsfach „Glück“, das er 2007 in seiner Schule in Heidelberg einführte und das seither bundesweit gewissermaßen Schule macht. Kinder sind unglücklich, wenn sie spüren, dass sie „eigentlich“ nur Erwartungen anderer erfüllen sollen. Auch für sie gelte, was Viktor Frankl erkannte: Der Mensch braucht eine Antwort auf die Frage, wozu er auf der Welt ist. Fritz-Schubert gibt am Ende Ulrike Graf von der Universität Osnabrück die Gelegenheit, ihre Erkenntnisse aus der Begleitforschung zu diesem Fach vorzustellen.

Datenbank und Fachgruppen

Joachim Bauer, Psychotherapeut und Neurobiologe an der Universität Freiburg i. B., referiert über die „Glücksquelle Mitmensch“ und über den psychosozialen Einfluss auf die

1 Siehe auch Daniela Blickhan: Ich bin nicht okay, andere schon. In: Kommunikation & Seminar 1 / 14, S. 8 ff

2 Unter anderen bietet die Universität Zürich im Netz für jeden einen kostenlosen Test seiner Charakterstärken an unter: www.persoennlichkeitsstaerken.ch

Regulation von Genen, die im Menschen die Aktivität des Belohnungs- bzw. Schmerzsystems steuern. Ohne die Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin und Oxytocin sowie von Opioiden gibt es keine Glücksgefühle. Und was ist es, das diese Neurotransmitter aktiviert? Die Antwort lautet: Zuwendung, Anerkennung, Wertschätzung. Alles, was mir sagt: Ich werde gesehen. Ich bin wichtig.



„Wir sind keine Torwächter, Mike.“ Seligman (links) im Gespräch mit seinem Freund Csikszentmihályi. Dolmetscherin ist Heike Born.

Am ersten der beiden Symposiumstage stellt Daniela Blickhan als 1. Vorsitzende des DACH PP die Entwicklung des Verbands seit seiner Gründung im vergangenen Jahr vor. Inzwischen entstanden Fachgruppen für unterschiedliche Bereiche wie Schule & Hochschule, Wirtschaft & Business, Positive Psychotherapie sowie Jugendhilfe. Eine interaktive Datenbank bietet Einblick in die deutschsprachige Literatur, die beständig wächst. Der Verband vergibt Stipendien an junge Akademiker für Projekte, welche die Positive Psychologie einem allgemeinen Publikum verständlich machen. Und wir sehen im Henry-Ford-Bau das prämierte Video von Laura Breiner, in dem die junge Frau in viereinhalb Minuten so minimalistisch wie prägnant den mentalen Zustand des Flow erklärt³.

Gut Tausend Buchungen haben die Veranstalter für ihren Kongress-Sommer registriert, wie Mitorganisatorin Daniela Blickhan in einem Gespräch sagt. Und es gelang, neben Altmeistern auch die neue Generation der Positiven Psychologie als Referenten in Graz und Rosenheim zu gewinnen, wie den US-amerikanischen Psychologen Robert Biswas-Diener.

Der politische Wille ist da

In den siebziger Jahren hatte der Psychologe Mihály Csikszentmihályi den Flow als Zustand gelingenden Tuns beschrieben. Im Flow ist unsere Aufmerksamkeit ausschließ-

lich auf einen sehr engen Bereich (Malen, Tanzen, Handwerkern) fokussiert, wir sind frei von jeglicher Sorge zu versagen und spüren uns in Harmonie mit etwas Höherem und auch als ein Teil davon. Csikszentmihályi stellt Erkenntnisse aus den zurückliegenden 40 Jahren vor. Z. B. eine Allensbach-Umfrage in Deutschland Mitte der neunziger Jahre. Danach erleben 23 Prozent der Befragten oft, 40 Prozent gelegentlich und 25 Prozent selten einen Flow. Jeder zehnte gab an, einen solchen Zustand noch niemals erlebt zu haben, und zwei Prozent wussten es nicht genau zu sagen.

In Berlin erleben wir dann ein Podiumsgespräch zwischen Csikszentmihályi und Seligman, die seit gut 15 Jahren in Freundschaft und gemeinsamer Forschung verbunden sind. Und es berührt zu erleben, mit welchem unterschiedlichem ethischen Ansatz beide auf ihr neues Fach der „Veränderungsarbeit“ mit Menschen blicken. Csikszentmihályi bewegt die Sorge, dass die Positive Psychologie zu rasch populär werde und vielleicht auch zu mächtig. Er sieht zwei Gefahren. Zum einen, dass die Verbreitung der Erkenntnisse Menschen wie ein leichtfertiges Versprechen von Experten erscheint, die meinten, sie wüssten Bescheid, wie man glücklich wird. Zum anderen, dass bestimmte Leute „unsere Erkenntnisse unkritisch übernehmen“.

Seligman zeigt sich wesentlich optimistischer als sein Kollege und Freund: „Wir sind keine Torwächter oder Zensoren, Mike.“ Er erzählt von seiner Begegnung mit dem Ökonomen Richard Layard, einer der Berater unter Tony Blair. Es ging um die Einführung von Ansätzen der Positiven Psychologie in die Erziehung junger Briten. Seligman habe darauf verwiesen, dass die Evidenz noch recht dünn sei. Und Layard meinte, es sei völlig gleichgültig, ob nun noch ein Forschungsergebnis nach dem anderen produziert werde. „Du brauchst den politischen Willen, und der ist da!“



„Ich fürchte, dass die Leute unsere Erkenntnisse unkritisch übernehmen.“ Csikszentmihályi mit Heike Born.

³ Nachzuschauen unter: <http://www.positivepsychologie.eu/was-ist-positive-psychologie>

Vom Wert des Gegensatzes

Wie lade ich das Glück wirksam in mein Leben ein? fragt Mathias Varga von Kibéd in seinem Vortrag. Und antwortet: „Indem ich es in seinen Gegensätzen betrachte.“ Dazu ergänzt er das Wertequadrat nach Schulz von Thun, indem er der „Tugend“ (Glück) nicht nur einen „Mangel“ gegenüberstellt, sondern gleich mehrere. Aus dem Publikum kommen als Vorschläge etwa: Überforderung, sich verbrennen, Egoismus. Auch der Mangel, der Gegenwert im Wertequadrat, folgt einer sinnvollen Regel, sinnvoll nur eben in einem anderen Kontext. Varga von Kibéd, anerkannter Experte der wissenschaftlich fundierten Aufstellung, empfiehlt die paradoxe Arbeit mit dem Mangel. Und als Professor für Elementarlogik gibt er uns noch ein mathematisches Modell für die Erkenntnis mit auf den Weg, dass das „Böse“ ein immanenter Teil des „Guten“ ist.

Das Glück zur Norm zu erheben – auch das vermag Stress auszulösen, sagt der Arzt und Psychotherapeut Gunther Schmidt, der sein Publikum offenkundig gern auch provoziert. Von ihm stammt das hypnosystemische Integrationsmodell, und aus dieser Perspektive ist das Erleben von Unglück u. a. eine „kompetente Rückmeldeschleife“. Seelischer Schmerz hat seine Funktion, er macht uns auf einen Mangel aufmerksam. Und die Frage lautet, wie wir in diesem Mangel mit uns selbst umgehen. Hoffentlich liebevoll. Schmidt plädiert für eine „Metabalance“, die zulässt, „dass ich auch unzufrieden sein darf.“ – Und damit dann zufrieden bin.

Philip Streit, Psychologe und Familientherapeut aus Graz, befasste sich in seinem Vortrag mit neurobiologischen und praktischen Grundlagen einer Positiven Psychotherapie. Und zum Abschluss der sommerlichen Symposiums-Reihe zeichnet Martin Seligman ein beeindruckendes Bild des Wirkens von PERMA, wie er sein Modell der Positiven Psychologie nennt, in der Gesellschaft. Das Modell ist benannt nach den fünf Elementen, die es umfasst: 1. **P**ositive Emotion. 2. **E**ngagement, 3. **B**eziehungsfähigkeit (engl.: Relationships), 4. **S**inn (Meaning) und 5. **E**rfahrung von Selbstwirksamkeit, etwa beim Erreichen eines wichtigen Ziels (Accomplishment/ Achievement).

„Happy“ und seine Synonyme

Zu Seligmans Anliegen gehört, „das Wohlbefinden in der Welt in Echtzeit“ zu messen. Und zwar über das Vokabular, wie es Millionen Tweets und Facebookbeiträge transportieren. Für eine Studie ermittelten US-Forscher zig-tausende „Begriffe, die mit PERMA verknüpft sind“, wie Seligman sagt. Etwa „Happy“ und seine Synonyme. Sie durchkämmten mit einem entsprechenden Programm Millionen Mitteilungen in den „social Networks“ nach diesen Begriffen und auch nach Negativ-Begriffen.



Die Veranstalter der Kongressreihe: Daniela Blickhan und Philip Streit.

Bei einer Untersuchung von 80 Millionen in den USA gesendeten Tweets z. B. fanden sie eine bemerkenswerte Korrelation: In jenen US-Staaten, in denen bei Herzinfarkten die Todesrate am höchsten ist, zählten die Wörter „hate“, „fucking“ und „bored“ zu den in den Tweets am meisten verwendeten Begriffen. Was erst einmal nur auf das mentale Klima schließen lässt, in denen die Menschen dort leben. Doch vielleicht ließen sich, sagt Seligman, in ein paar Jahren frühzeitig Risikofaktoren von Patienten ermitteln, indem man deren E-Mails systematisch nach solchen Begriffen absucht. Hierzulande muss ein US-Amerikaner bei solcherart Bericht mit kritischen Fragen rechnen. Und die kommen auch im Henry-Ford-Bau. In seinen Antworten weicht Martin Seligman aus und zeigt sich ganz als der Forscher, der die Chancen sieht: „Big Data ist eine Antwort auf viele psychologischen Fragen.“

Am Ende seines dreistündigen Vortrags gestattet er uns einen Blick auf das, was ihn aktuell umtreibt. Es ist die Frage, wie sich der Mensch dazu befähigen lässt, besser als bisher zu entscheiden, was er künftig tun wird. Martin Seligman kam zu dieser Frage durch ein Phänomen, das Neurowissenschaftler bei Studien zur Aktivität von Hirnarealen entdeckten – etwa beim Lösen mathematischer Aufgaben. Da zeigte sich auf den Hirnscans auch bei den Kontrollgruppen immer eine Art „Grundrauschen“, und zwar in einer Region, die immer dann aktiv ist, wenn Menschen sich vorstellen, was sie demnächst, morgen oder in weiterer Zukunft tun werden.

Wie wäre es, wir könnten unsere Zukunft präziser als bisher simulieren, und dann eine Wahl treffen, wie wir uns verhalten, fragt Seligman. Es ist eine rhetorische Frage. Die Begehrlichkeiten in diesem Bereich werden weiter steigen. Und die Fachwelt wird darauf zu achten haben, dass die Antworten möglichst dicht bei einem Menschenbild bleiben, das auch die Positive Psychologie antreibt.

Regine Rachow