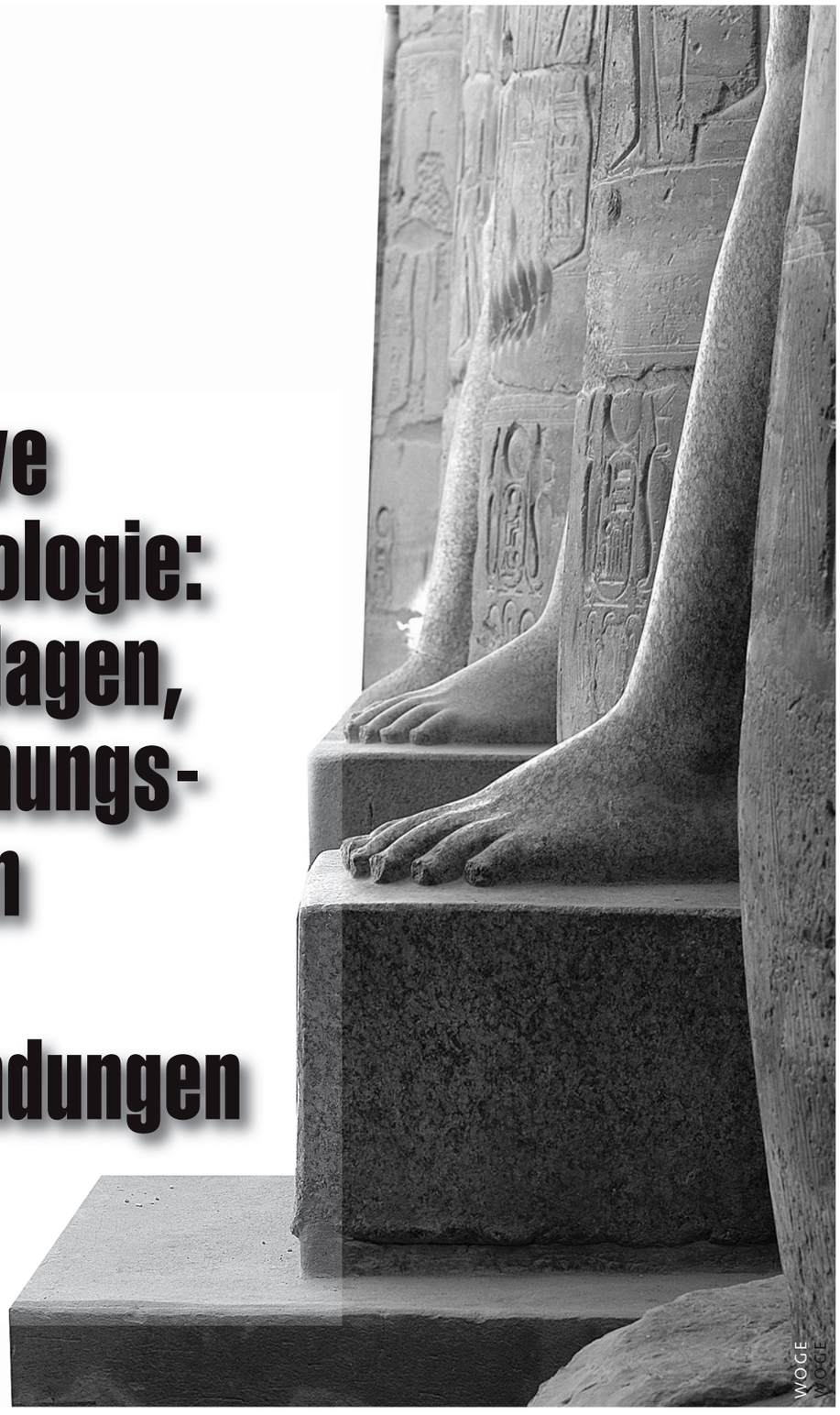
s60_70fach_r2_2011_s60_70fach_r2_2011 20.01.11 09:33 Seite 60

Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen



Willibald Ruch
René T. Proyer
Universität Zürich, Schweiz

s60_70fach_r2_2011_s60_70fach_r2_2011 20.01.11 09:33 Seite 61

Einleitung

Grundlagen der Positiven Psychologie

Die Positive Psychologie wurde als eine eigene Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie vor mittlerweile mehr als zehn Jahren aus der Taufe gehoben. Martin Seligman hat seine Präsidentschaft der American Psychological Association (1998) der Aufgabe gewidmet, den Fokus der Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte menschlichen Lebens zu richten. Fragen wie etwa jene nach den Grundlagen für ein »gutes Leben« oder die Lebenszufriedenheit begünstigenden Eigenschaften und/oder (Lebens-)Bedingungen rücken verstärkt ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Zielpersonen sind nicht Menschen in Krisen oder mit psychischen Beeinträchtigungen, sondern Menschen, die ihr Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit über einen neutralen Mittelpunkt ihrer subjektiven Befindlichkeit hinaus verbessern möchten. Wie noch zu zeigen sein wird, handelt es sich dabei um eine von der Psychologie vernachlässigte Thematik. Die Psychologie als Wissenschaft kann nicht nur wichtige Beiträge leisten, um psychische Beeinträchtigungen zu lindern oder zu kurieren, sondern muss auch Determinanten der Zufriedenheit beschreiben, messen und letztlich Interventionen für Gesunde wie auch psychisch Kranke entwickeln, um deren Zufriedenheit zu steigern bzw. zu stabilisieren.

Demgemäß lässt sich das Credo der Positiven Psychologie einfach zusammenfassen: Ziel ist es, das zu erforschen und zu kultivieren, was das Leben am meisten lebenswert macht. Aus Donald Cliftons Sicht (vgl. z.B. Buckingham & Clifton, 2001) würde das Paradigma von »Build what's strong« jenes von »Fix what's wrong«, das lange Zeit (auch in der öffentlichen Wahrnehmung) dominiert hat, ersetzen. Dabei sind beispielsweise Themen wie Charakterstärken, Tugenden, Talente, positive Emotionen, subjektives und psychisches Wohlbefinden oder Lebenszufriedenheit angesprochen. Dass es in der Psychologie um mehr geht als »nur« um die Wiederherstellung eines akzeptablen Zustandes für Menschen, die sich in psychischen Krisen befinden, ist keine neue Erkenntnis. So hat etwa Marie Jahoda bereits 1958 in ihrem Bericht an die Joint Commission on Mental Illness and Health, die u.a. durch das National Institute of Mental Health (sic!) finanziert wurde, festgehalten, dass die Abwesenheit von Krankheit zwar eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung für seelische Gesundheit (»mental health«) ist. Auch Vertreter der Humanistischen Psychologie, wie Abraham Maslow und Carl Rogers sowie der Logotherapie Begründer Viktor Frankl, haben wichtige Beiträge zum Verständnis positiver Aspekte menschlichen Lebens geleistet und damit zentrale Grundlagen für die Positive Psychologie geschaffen. Im Unterschied zu diesen historischen Vorläufern legt die Positive Psychologie ihr Hauptaugenmerk auf empirische Forschung und möchte wissenschaftliche Belege für den Beitrag positiver Eigenschaften zum allgemeinen Wohlbefinden von Menschen sammeln. Schon früh wurde auch in der Philosophie dem Streben nach Glück und der Frage, wie dieses erreicht und aufrechterhalten werden kann, Aufmerksamkeit zugewendet. Hedonismus oder Eudaimonie wurden dort als Prinzipien beschrieben, die zu einem guten Leben führen können—wenn auch auf sehr unterschiedliche Weise.

Sieht man sich die Themen an, zu denen in der Psychologie gearbeitet wird, so kann man ein »Ungleichgewicht« wahrnehmen, und zwar in dem Sinn, dass Forschung und Praxis sich in den letzten Jahrzehnten eher mit den negativen Aspekten menschlichen Erlebens und Verhaltens als mit den positiven beschäftigt haben. Myers (2000) weist etwa darauf hin, dass in den letzten 30 Jahren in der psychologischen Literatur ca. 46 000 Artikel über Depressionen und nur gerade ca. 400 über Freude zu finden sind. Dieses Missverhältnis zeigt er auch für viele andere Bereiche (etwa beim Vergleich zwischen Angst und Lebenszufriedenheit). Dass sich daran, trotz der aktuellen Forschungsbemühungen, nicht allzu viel geändert zu haben scheint, zeigt Tabelle 1, in der wir für den vorliegenden Beitrag die entsprechenden Zahlen für einige der bei Myers berichteten Schlüsselworte für den Zeitraum 2001 bis 2010, – und separat für 2010 – aus zwei zentralen Datenbanken zusammengestellt haben.

Tabelle 1. *Gegenüberstellung ausgewählter Forschungsthemen in psychologischen Fachzeitschriften in primär englischer und deutscher Sprache im Zeitraum 2001 bis 2010 (Auswahl aus Myers, 2000).*

	2001-2010		nur 2010	
ISI Web of Knowledge anxiety vs. life satisfaction	19403	1593	2137	210
fear vs. courage	5708	95	594	7
Psyndex Angst vs. Lebenszufriedenheit	2286	418	108	18
Furcht vs. Mut	298	166	12	5

Anmerkung
Für ISI alle Gebiete der Psychologie. Psyndex: Abfrage eingeschränkt auf deutsche Sprache. Abruf am 11. 11. 2010.

Tabelle 1 zeigt, dass sich, bezogen auf das von Myers im Jahr 2000 beschriebene Ungleichgewicht bei der Auswahl von Themen, zu denen in der Psychologie publiziert wird, sowohl in (vorwiegend) englischsprachigen als auch in deutschsprachigen Publikationen für den Zeitraum nach 2000 keine wesentlichen Änderungen finden ließen. Die Leistungen, welche die Psychologie in den stark beforschten Gebieten (vor allem im Bereich der Klinischen Psychologie) erbracht hat, sind beeindruckend, aber dennoch kann man aus diesen und anderen Vergleichen die Forderung ableiten, sich gleichermaßen mit den positiven wie auch mit den negativen Aspekten menschlichen Erlebens und Verhaltens auseinanderzusetzen.

Die Positive Psychologie hat sich im englischsprachigen Raum schon weitestgehend professionalisiert. Mittlerweile gibt es eine Gesellschaft zu Forschung und Praxis der Positiven Psychologie, die International Positive Psychology Association (IPPA; www.ippanetwork.org/), sowie eine Reihe von Zeitschriften, die als Quellen für Arbeiten aus der Positiven Psychologie genutzt werden

s60_70fach_r2_2011_s60_70fach_r2_2011 20.01.11 09:33 Seite 62

Adresse
Prof. Dr. Willibald Ruch
Universität Zürich
Psychologisches Institut
Persönlichkeitspsychologie
und Diagnostik
Binzmühlestraße 14/7
8050 Zürich
T +41 (0)44 – 635 75 20
F +41 (0)44 – 635 75 29
E w.ruch@psychologie.uzh.ch
www.psychologie.uzh.ch/
perspsy/home/

können, zum Beispiel »Applied Psychology: Health and Well-Being«, »Journal of Happiness Studies« oder »The Journal of Positive Psychology«. Einzelne Universitäten bieten Master-Programme in Positiver Psychologie an, etwa die University of Pennsylvania oder die School of Psychology an der University of East London einen Master of Applied Positive Psychology. In Europa gibt es alle zwei Jahre eine European Conference on Positive Psychology (2012 in Moskau geplant).

Themen der Positiven Psychologie

Ziel der Positiven Psychologie ist eine Komplettierung der Psychologie und eine verstärkte Berücksichtigung bislang vernachlässigter Bereiche. Ganz klassisch stehen auch hier zunächst die Beschreibung und Messung sowie auch die Entwicklung und Evaluation von Interventionen (»positive Interventionen«, vgl. Ruch & Proyer, 2011) im Zentrum der Aufmerksamkeit. Seligman (2000) nennt als wichtigste Themen der Positiven Psychologie: (1) das positive Erleben (z.B. Zufriedenheit; vergangenheits-, gegenwarts- und zukunftsorientierte positive Emotionen), (2) positive Traits (z.B. Tugenden, Charakterstärken oder Talente) und (3) positive Institutionen. Letztere beschreiben Rahmenbedingungen von Institutionen, die ein Wachstum erlauben (z.B. Familien, Wohngegenden, Schulen, Medien oder Betriebe). Gemäß Seligman ist das Erleben positiver Emotionen ein zentraler Baustein für ein erfülltes Leben. Dazu gehören Aspekte, wie etwa das Erleben positiver Emotionen bei Vergnügungen, Genuss und Genießen, reichliche Belohnungen bei Selbstverwirklichung, die Ausübung der eigenen besonders herausragenden Stärken (sogenannte Signaturstärken) und schließlich der Gebrauch dieser Stärken im Dienst einer höheren Sache, um Bedeutung zu erlangen (s.a. die weiteren Ausführungen zu Charakterstärken und Tugenden weiter unten).

Das gute Leben in der Positiven Psychologie

Die alte Frage der Philosophie, wie man ein gutes Leben erreichen kann, ist ein zentrales Thema der Positiven Psychologie. Fasst man aktuelle Arbeiten zusammen, so wird das gute Leben unter anderem wie folgt beschrieben: mehr positive als negative Emotionen erleben, Lebenszufriedenheit erreichen, Engagement zeigen und aktiv sein, positive Beziehungen pflegen, sich für eine Gemeinschaft einbringen, Gesundheit und Sicherheit erleben sowie die Identifikation und der Einsatz eigener Stärken und Talente im Alltag. Der Begriff des subjektiven Wohlbefindens ist hier von besonderer Bedeutung. Darunter versteht man im Wesentlichen das häufige Erfahren positiver Emotionen (hoher positiver Affekt), ein niedriges Niveau an negativen Emotionen (niedriger negativer Affekt) sowie Lebenszufriedenheit als eher kognitive Komponente des Wohlbefindens (Diener, Oishi & Lucas, 2009). Bei Letzterer kann noch zwischen allgemeiner sowie bereichsspezifischer Zufriedenheit (z.B. Arbeit, Familie, Freizeit, Gesundheit etc.) unterschieden werden.

Peterson, Park und Seligman (2005) haben sich der Frage, wie man ein gutes Leben erreichen kann, auf anderem Weg angenähert. Sie beschreiben drei sogenannte Orientierungen zum Glück (»Orientations to Happiness«). Zum einen nennen sie das »Life of Pleasure« (das vergnügliche Leben), das im Wesentlichen einem hedonistischen Prinzip folgt und darauf abzielt, Schmerzen zu minimieren und Vergnügungen zu maximieren. Weiter führen sie das »Life of Meaning« an (das bedeutsame Leben). Dabei geht es darum, seine eigenen Stärken und Tugenden zu erkennen, zu pflegen und zugunsten eines höheren Ziels einzubringen; es folgt einem eudaimonischen Prinzip. Während die beiden genannten Orientierungen ihre Wurzeln in philosophischen Überlegungen und Theorien haben und von der Psychologie aufgegriffen wurden, handelt es sich bei der dritten Orientierung um eine genuin psychologische. Das »Life of Engagement« (das engagierte Leben) basiert auf Csikszentmihalyis Arbeiten zum Flow (Csikszentmihalyi, 1990, 2007). Hier geht es um das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit, bei der man seine Fähigkeiten einbringen kann, die Zeit um sich herum vergisst und daraus dann Gefühle der Zufriedenheit empfinden kann. Peterson und Kollegen legten 2005 einen Fragebogen zur Erfassung der drei Orientierungen vor (»Orientations to Happiness Scale«, OTH), welcher auch in deutscher Sprache verfügbar ist (Ruch, Harzer, Proyer, Park & Peterson, 2010). Es konnte gezeigt werden, dass alle drei Orientierungen positiv mit dem Wohlbefinden und der Lebenszufriedenheit zusammenhängen (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007). Die vergleichsweise niedrigsten Korrelationen werden dabei regelmäßig für das vergnügliche Leben gefunden. Peterson und Kollegen belegen empirisch, dass jene Personen, die ein volles Leben führen (»full life«), also hohe Ausprägungen in allen drei Orientierungen haben, am zufriedensten sind. Jüngst wurde in der Arbeitsgruppe um Seligman eine vierte Orientierung als Erweiterung diskutiert: das »social life«. Dazu stehen aber empirische Studien noch aus, wenngleich es in der Positiven Psychologie einiges an Forschung zur Rolle sozialer Beziehungen gibt (vgl. z.B. Keyes & Haidt, 2003).

Charakterstärken und Tugenden als wichtige Themen der Positiven Psychologie

Pawelski (2003) schreibt »[…] Positive psychology is a new and rapidly expanding field focused on the empirical study of human flourishing. One of its central missions is the development of an operationalized classification of the strengths and virtues that constitute character. The aim is to foster the identification, measurement, and cultivation of these strengths and virtues.« Diesem Ziel haben sich vor allem Christopher Peterson und Martin Seligman angenommen und 2004 eine Klassifikation von Charakterstärken und Tugenden vorgelegt. Dazu haben sie eine umfangreiche Sichtung philosophischer, religiöser sowie psychologischer Literatur vorgenommen. Darüber hinaus wurden auch Tugendkataloge, wie sie von bestimmten Organisationen erstellt werden (z.B. Pfadfinder oder gemeinnützige Vereine), sowie Quellen aus der populären Kultur (z.B. Sammlung positiver Eigenschaften, die Superhelden zugeschrieben werden) mit berücksichtigt. Damit eine Eigenschaft als eine Charakterstärke in die Klassifikation aufge-

s60_70fach_r2_2011_s60_70fach_r2_2011 20.01.11 09:33 Seite 64

nommen wurde, musste sie zehn Kriterien erfüllen. Dazu gehörte unter anderem, dass Charakterstärken auf verschiedene »Erfüllungen« (»fulfillments«) wirken, welche ihrerseits das »gute Leben« ausmachen (für andere wie für sich selbst), oder dass, auch wenn durch die Stärken wünschenswerte Resultate erzielt werden, der moralische Wert in der Stärke selbst liegt, auch wenn diese keine offensichtlichen, lohnenden Resultate hervorbringt, oder dass die Stärke im Verhalten eines Individuums messbar (Gedanken, Gefühle, Handlungen) und Trait-ähnlich sein muss, indem Konsistenz und Kontingenz vorhanden sind. Entstanden ist daraus in einem mehrstufigen Prozess die »Values in Action Classification of Strengths« (VIA). Peterson und Seligman verstehen unter Charakter Persönlichkeitsmerkmale, anhand deren sich interindividuelle Unterschiede beschreiben lassen, die sich in Gedanken, Gefühlen und Handlungen zeigen und die zwar stabil sind, aber, da sie unter anderem von der aktuellen Lebenssituation abhängen (z.B. Möglichkeiten zum Besuch von Schulen, Verfügbarkeit von Arbeit, politische Stabilität, unterstützende und stabile familiäre Verhältnisse, Vorbilder, Mentoren etc.), auch modifizierbar sein sollten.

Der Charakter wird als die innere Determinante des guten Lebens verstanden. In Tabelle 2 werden 24 Charakterstärken beschrieben, die wiederum sechs hierarchisch höher stehenden Tugenden zugeordnet werden. Bei den in Tabelle 2 dargestellten Stärken und Tugenden der VIA-Klassifikation ist wichtig anzumerken, dass es sich dabei um eine theoretisch hergeleitete Zusammenstellung handelt, die als Vorschlag verstanden werden sollte, um eine Diskussion über die Rolle von Stärken und Tugenden in der Psychologie zu beginnen. Hier hat die Psychologie, historisch gesehen, Nachholbedarf, da sie der Forschung zum Charakter für lange Zeit nur wenig Beachtung geschenkt hat. So hat etwa Gordon Allport (1937) argumentiert, dass Charakter ein wichtiger Begriff für die Ethik sei, für die Psychologie allerdings nicht relevant. Kritik wurde bei der Erfassung moralisch bewerteter Eigenschaften, auch bezogen auf den angenommenen starken Einfluss sozialer Erwünschtheit sowie auf die von Hartshorne und May (1928, 1929) beschriebene mangelnde Konsistenz von verschiedenen Maßen für Ehrlichkeit, angebracht. In der aktuellen Literatur werden diese Kritikpunkte differenzierter betrachtet, z.B. durch Re-Analysen zu den Daten von Hartshorne und May (vgl. z.B. Epstein, 1979, 1980; Paunonen, 2003) oder empirische Ergebnisse, anhand deren gezeigt werden kann, dass Maße für soziale Erwünschtheit mit im Selbstbericht erhobenen Charakterstärken in einem ähnlichen Ausmaß korrelieren, wie man das für andere Persönlichkeitsmerkmale findet. Bei Ruch, Proyer, Harzer,

Tabelle 2 *Übersicht über die 24 Charakterstärken und sechs Tugenden der Values-in-Action-Klassifikation*

Tugend 1: Weisheit und Wissen (kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten)
- **Kreativität:** neue und effektive Wege finden, Dinge zu tun
- **Neugier:** Interesse an der Umwelt haben
- **Urteilsvermögen und Aufgeschlossenheit:** Dinge durchdenken und von allen Seiten betrachten
- **Liebe zum Lernen:** neue Techniken erlernen und Wissen aneignen
- **Weitsicht:** in der Lage sein, guten Rat zu geben

Tugend 2: Mut (emotionale Stärken, die mittels der Ausübung von Willensleistung internale und externale Barrieren zur Erreichung eines Zieles überwinden)
- **Tapferkeit** (Mut): sich nicht Bedrohung oder Schmerz beugen, Herausforderungen annehmen
- **Ausdauer** (Hartnäckigkeit, Beharrlichkeit, Fleiß): beendigen, was begonnen wurde
- **Ehrlichkeit** (Integrität): die Wahrheit sagen und sich natürlich geben
- **Tatendrang** (Vitalität): der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen

Tugend 3: Menschlichkeit (interpersonale Stärken, die liebevolle menschliche Interaktionen ermöglichen)
- **Fähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden:** menschliche Nähe herstellen und schätzen können
- **Freundlichkeit** (Großzügigkeit): Gefallen tun und gute Taten vollbringen
- **Soziale Intelligenz** (soziale Kompetenz, Gefallen tun und gute Taten vollbringen): sich der eigenen Motive und Gefühle und der von anderen bewusst sein

Tugend 4: Gerechtigkeit (Stärken, die das Gemeinwesen fördern)
- **Teamwork** (Bürgerverantwortung, Teamfähigkeit): gut als Mitglied eines Teams arbeiten
- **Fairness:** alle Menschen nach dem Prinzip der Gleichheit und Gerechtigkeit behandeln
- **Führungsvermögen:** Gruppenaktivitäten organisieren und ermöglichen

Tugend 5: Mäßigung (Stärken, die Exzessen entgegenwirken)
- **Vergebungsbereitschaft und Gnade:** denen vergeben, die einem Unrecht getan haben
- **Bescheidenheit und Demut:** das Erreichte für sich sprechen lassen
- **Vorsicht** (Besonnenheit, Umsicht): nichts tun oder sagen, was später bereut werden könnte
- **Selbstregulation:** regulieren, was man tut und fühlt

Tugend 6: Transzendenz (Stärken, die uns einer höheren Macht näher bringen und Sinn stiften)
- **Sinn für das Schöne und Exzellenz:** Schönheit in allen Lebensbereichen schätzen
- **Dankbarkeit:** sich der guten Dinge bewusst sein und sie zu schätzen wissen
- **Hoffnung** (Optimismus): das Beste erwarten und daran arbeiten, es zu erreichen
- **Humor:** Lachen und Humor schätzen, Leute gerne zum Lachen bringen
- **Religiosität und Spiritualität:** kohärente Überzeugungen über einen höheren Sinn des Lebens haben

s60_70fach_r2_2011_s60_70fach_r2_2011 20.01.11 09:33 Seite 66

Park, Peterson und Seligman (2010) fand sich etwa ein Median von .09 für Korrelationen zwischen der Lügenskala aus Eysencks EPQ-R und den Charakterstärken aus dem VIA-IS (die Korrelationen lagen zwischen -.09 für Bindungsfähigkeit und .43 für Vorsicht). Darüber hinaus fanden sich in der Studie auch gute Übereinstimmungen zwischen selbst eingeschätzten Charakterstärken und entsprechenden Bekanntenbeurteilungen (Median = .40; Werte zwischen .26 für Ehrlichkeit und .69 für Religiosität). Zusammenfassend kann man die VIA-Klassifikation als eine Art »Anti-DSM« verstehen, als eine Klassifikation von positiven menschlichen Eigenschaften im Gegensatz zu einer Sammlung von Symptomen oder Problemen.

Die Messung von Charakterstärken

Mit dem Values-in-Action Inventory of Strengths (VIA-IS) haben die amerikanischen Autoren einen reliablen und validen Fragebogen vorgelegt, der die Erfassung der individuellen Ausprägung einer Person für jede der 24 Stärken anhand von in Summe 240 Items erlaubt. Die deutsche Fassung des Fragebogens wurde von unserer Arbeitsgruppe entwickelt (Ruch, Proyer, Harzer et al., 2010). Interessierte können den Fragebogen über die Webseite www.charakterstaerken.org kostenfrei bearbeiten. Alle Teilnehmer erhalten nach Abschluss der Testbearbeitung eine individualisierte Ergebnisrückmeldung. Darüber hinaus steht über die Webseite auch eine Version für Kinder und Jugendliche (10–17 Jahre) zur Verfügung.

In der Arbeit mit dem VIA-IS interessiert zunächst das allgemeine Profil (die Skalen haben zufriedenstellende Reliabilitäten und hinreichend niedrige Interkorrelationen, sodass Profilinterpretationen zulässig scheinen), aber auch die Rangreihe der Stärken ist von Bedeutung. Den drei bis sieben am höchsten ausgeprägten Stärken kommt eine besondere Bedeutung zu. Es handelt sich dabei um sogenannte Signaturstärken. Das sind die Stärken, die besonders typisch sind für eine Person, bei denen sie selbst sagen würde: »Das bin wirklich ich!« Jene Stärken als Signaturstärken zu bezeichnen, welche die höchsten Ausprägungen (Mittelwerte) aufweisen, ist lediglich eine Approximation. Peterson und Seligman (2004) beschreiben verschiedene Kriterien, die zutreffen müssen, damit man wirklich von einer Signaturstärke sprechen kann. Sie nennen unter anderem das Gefühl, während der Ausübung der Stärke aufgeregt zu sein, eine steile Lernkurve bei Gelegenheiten, bei denen die Stärke eingesetzt werden kann, oder die intrinsische Motivation, die Stärke auszuüben. Eine effiziente Methode zur Bestimmung der Signaturstärken, die allerdings nur als Individualtest durchführbar ist, ist ein von Peterson (2003) entwickeltes strukturiertes Interview (das VIA-SI). Für jede Stärke erfragt der Interviewer zunächst, wie die Respondenten »üblicherweise« in einem bestimmten Setting (diese Stärke betreffend) reagieren. Wenn sie diese Stärke über längere Zeitspannen zeigen, werden drei Folgefragen gestellt:

a) wie sie selbst diese Stärke benennen würden,
b) ob diese Stärke (wie auch immer bezeichnet) wirklich charakteristisch für sie als Person ist und
c) ob Freunde und Familienangehörige zustimmen würden, dass diese Stärke die Person wirklich gut beschreibt. Damit eine Stärke als eine Signaturstärke verstanden werden kann, muss die Person die meiste Zeit über im Sinne dieser Stärke handeln, muss ihr einen positiven Namen geben (in dem ihr wirklicher Inhalt zum Ausdruck kommt), und die unter b) und c) genannten Aspekte müssen zutreffen.

Üblicherweise werden zwischen drei und sieben Signaturstärken angenommen. Verglichen mit dem VIA-IS gibt es zum VIA-SI erst wenige Studien. Im deutschen Sprachraum gibt es erste, sehr ermutigende Ergebnisse (siehe vorläufig Schmid, Ruch & Proyer, 2007).

Anwendungen der Positiven Psychologie: Positive Interventionen und mehr

Eines der bedeutsamsten Ergebnisse in Bezug auf Charakterstärken ist deren positive Beziehung zur Lebenszufriedenheit (vgl. Park, Peterson & Seligman, 2004; Peterson et al., 2007); die einzige Ausnahme ist dabei Bescheidenheit (in manchen Studien). Dazu liegen Daten aus verschiedensten Ländern mit unterschiedlichen Stichproben (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) sowie unterschiedlichen Messinstrumenten vor. Vielleicht noch zentraler ist allerdings, dass (mit leichten Variationen) immer dieselben fünf Stärken die höchsten Korrelationskoeffizienten aufweisen. Dabei handelt es sich um Bindungsfähigkeit (»love«), Dankbarkeit (»gratitude«), Enthusiasmus (»zest«), Hoffnung/Optimismus (»hope«) und Neugier (»curiosity«).

Aus diesem Befund ergibt sich die Frage, ob diese Stärken vielleicht eine besondere Bedeutung haben könnten, wenn man an positive Interventionen denkt. Um dies empirisch zu prüfen, wurde das »Zürcher Stärken Programm« (Z.S.P.) initiiert (Proyer, Ruch & Buschor, 2010). Ziel war es dabei, zwei Experimentalgruppen zusammenzustellen, von denen eine fünf hoch mit Lebenszufriedenheit korrelierende Stärken und die andere fünf niedrig mit Lebenszufriedenheit trainieren sollte. Erwartet wurde, dass sich ein Anstieg in der Lebenszufriedenheit nur für die Gruppe mit den hoch korrelierenden Stärken finden würde. Dazu wurde für jede der Stärken eine Übung entwickelt und ein Trainingsabend für Gruppen von ca. 60 Personen gestaltet. Zentrale Elemente des Trainingsabends waren dabei: (1) theoretische Wissensvermittlung in der Gruppe (aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu einzelnen Stärken werden für ein Laienpublikum aufbereitet und dargestellt), (2) Durchführung einer Übung in der (Klein-)Gruppe (z.B. Austausch mit anderen Teilnehmern zu spezifischen Themen, gemeinsame Diskussion, o.Ä.) sowie (3) Durchführung einer Übung zu Hause. Dazu erhielten die Teilnehmern ein Übungstagebuch, in dem sich die genaue Instruktion für die Übung fand sowie eine Reihe von Fragen zur Evaluation der Übung (z.B. Dauer, Intensität, subjektiv erlebte Wirksamkeit, Abweichungen von der Instruktion etc.). Der Trainingszeitraum betrug dabei zwölf Wochen, und die Teilnehmer hatten in der Regel zwei Wochen Zeit, um eine Übung durchzuführen. Die Ergebnisse zeigen,

s60_70fach_r2_2011_s60_70fach_r2_2011 20.01.11 09:33 Seite 68

dass es tatsächlich nur in der Gruppe mit den hoch korrelierenden Stärken zu einem signifikanten Anstieg in der Lebenszufriedenheit gekommen ist. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass auch einige andere Stärken, wie etwa (vor allem) Selbstregulation, aber auch Ausdauer, einen wichtigen Beitrag zum Trainingserfolg geleistet haben. Das bedeutet, dass sich über Stärken Interventionen durchführen lassen, die sich positiv auf die Lebenszufriedenheit der Teilnehmer auswirken. Seligman und Kollegen konnten 2005 in einer umfangreichen Studie zeigen, dass die Identifikation der eigenen Signaturstärken anhand des VIA-IS und das bewusste Einsetzen dieser auf eine neue Art und Weise im Alltag für eine Woche zu einem signifikanten Anstieg in der Lebenszufriedenheit in einem Zeitraum von sechs Monaten nach Durchführung der Übung und einer Reduktion in der Depressivität ebenfalls in einem Zeitraum von sechs Monaten nach der Übungsdurchführung geführt haben. Diese Ergebnisse konnten im Wesentlichen unlängst auch für den deutschen Sprachraum repliziert werden (Proyer, Ruch, Gander & Wyss, in Vorb.). Das bedeutet, dass Charakterstärken eine besondere Stellung in Bezug auf positive Interventionen zuzukommen scheint und diese nützlich sind, um die Lebenszufriedenheit effektiv zu erhöhen.

Zur Wirksamkeit positiver Interventionen

Kürzlich wurde die erste Metaanalyse zu positiven Interventionen veröffentlicht (Sin & Lyubomirsky, 2009). Die Autorinnen definieren positive Interventionen als Behandlungsmethoden oder willentliche Aktivitäten, die darauf abzielen, positive Gefühle, Verhaltensweisen oder Kognitionen zu kultivieren (Übers. d. Verf.). Sie konnten insgesamt 51 Studien identifizieren, die verschiedene Einschlusskriterien erfüllten (z.B. empirische Studie, Daten vor und nach der Durchführung waren vorhanden oder Vergleich zu einer Kontrollgruppe wird berichtet). Als zentrales Ergebnis fanden sich mittlere Effekte im Ausmaß von r = .29 für einen Anstieg in der Lebenszufriedenheit und von r = .31 für eine Reduktion der Depressivität. In der Arbeit von Sin und Lyubomirsky finden sich noch zahlreiche praxisrelevante Hinweise darauf, unter welchen Bedingungen solche Interventionen besonders effektiv sind (z.B. Einzelsettings, längere Dauer der Interventionen etc.). Neben den bei Sin und Lyubomirsky genannten Punkten scheinen vor allem auch individuelle Präferenzen für einzelne Übungen eine wichtige Rolle für den Trainingserfolg und die Motivation, die Übung auch über einen längeren Zeitraum durchzuführen, zu spielen (Schueller, 2010).

Anwendungsgebiete der Positiven Psychologie sind nicht auf den Bereich der positiven Interventionen beschränkt, wie sie etwa im Rahmen von Coaching umgesetzt werden könnten. Darüber hinaus werden Anwendungen in der Psychotherapie (Positive Psychotherapy; Frank, 2010; Seligman, Rashid & Parks, 2006) diskutiert. Weiter sind in den letzten Jahren auch wesentliche Beiträge in vielfältigen Bereichen entstanden, die der Forschungsrichtung zugeordnet werden können, wie etwa Arbeiten zum positiven Altern oder die Forschung zu Weisheit oder Humor. In unserer Arbeitsgruppe haben wir ein Projekt mit dem Laufbahnzentrum der Stadt Zürich sowie der Fachgruppe Diagnostik des Schweizerischen Dienstleistungszentrums Berufsbildung, Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (SDBB) ins Leben gerufen. Über eine Webseite können Berufs- sowie Karriere- und Laufbahnberater die Jugendfassung des VIA-IS kostenlos für Beratungszwecke einsetzen. Die Rückmeldung wurde an die Bedürfnisse für Fragestellungen dieser Art angepasst. Begleitend dazu wurde ein Manual zur Arbeit mit Charakterstärken in der Laufbahnberatung zusammengestellt (Jungo, Ruch & Zihlmann, 2008), in dem sich etwa berufstypische Profile finden oder erste Ergebnisse zu Studien zum Zusammenhang von Charakterstärken und Berufsinteressen berichtet werden.

Zur Rolle positiver Emotionen:
Ein Wirkmechanismus für positive Interventionen?

Forschungsarbeiten zu positiven Interventionen sind wesentlich mit den Arbeiten von Barbara Fredrickson und ihrer »broaden-and-build theory of positive emotions« verbunden. Fredrickson (1998, 2001) geht dabei davon aus, dass nur negative Emotionen mit spezifischen »action tendencies« einhergehen, also sehr spezifischen Verhaltensweisen, die in bedrohlichen Situationen schnell abrufbar sein müssen, etwa die Bereitschaft, zu kämpfen, vor einer Gefahr zu fliehen oder beim Verzehr verdorbener Speisen Ekel zu empfinden. Negative Emotionen engen das aktuelle Gedanken-Handlungs-Repertoire ein. In lebensbedrohlichen Situationen kann dies zu einer erhöhten Verfügbarkeit einer rettenden Handlung führen und so Unversehrtheit oder Überleben sichern.

Der wesentliche Unterschied zu positiven Emotionen ist nun, dass diese nicht in lebensbedrohlichen Situationen auftreten. Ein Prozess, der zu einem schnellen, entschiedenen Handeln führt, mag in Situationen, in denen man Freude oder Zufriedenheit empfindet, nicht unbedingt erforderlich sein. In ihrer Broaden-and-build-Theorie geht Fredrickson davon aus, dass das Erleben positiver Emotionen zu einer Erweiterung des Handlungsrepertoires führt. In einer Reihe von Studien konnte sie diese Effekte auch empirisch zeigen, etwa für gesteigerte Kreativität in Situationen, in denen positive Emotionen erlebt werden, oder dafür, dass Menschen an mehr Handlungsmöglichkeiten denken. Ein weiterer Aspekt der Theorie ist, dass Menschen diese Erfahrungen nutzen können, um weitere Ressourcen aufzubauen, die sie in ihrem Alltag einsetzen können. Wenn man also beispielsweise eine schwierige Situation am Arbeitsplatz durch Humor auflockern und lösen kann (positive Emotionen erleben), dann sollte das dazu führen, dass »der Einsatz von Humor am Arbeitsplatz« in das persönliche Handlungsrepertoire aufgenommen wird. Als letzten Aspekt beschreibt Fredrickson eine positive Aufwärtsspirale. Wenn also die neuen Ressourcen im Alltag gepflegt und eingesetzt werden, soll dies das Auftreten von positiven Emotionen erleichtern, wodurch der Prozess wieder von vorne beginnen kann. Es gibt zahlreiche empirische Belege, welche die Annahmen der Theorie stützen (s. z.B. Fredrickson & Branigan, 2005; Tugade & Fredrickson, 2004).

s60_70fach_r2_2011_s60_70fach_r2_2011 20.01.11 09:33 Seite 69

Die Erforschung von positiven Emotionen ist ein zentrales Thema in der Positiven Psychologie, da diese einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden leisten können. Ein möglicher Erklärungsansatz für die Wirkung positiver Interventionen könnte in der Wirkung positiver Emotionen liegen. Manche der Übungen zielen auch dezidiert auf das Erleben bzw. Sich-wieder-in-Erinnerung-Rufen positiver Emotionen ab.

Abschließende Bemerkungen

Im vorliegenden Beitrag konnte nicht das gesamte Feld der Positiven Psychologie in all seinen Facetten vollständig beschrieben werden. Es sollte aber ein Ausschnitt vorgestellt werden, der die Relevanz der Forschung in diesem Bereich unterstreicht. Die Positive Psychologie sieht sich nicht als Gegenmodell zur »business as usual psychology,« sondern als eine Forschungsrichtung, welche die Psychologie komplettieren möchte und den positiven Aspekten des menschlichen Erlebens und Verhaltens stärkere Aufmerksamkeit in unserer Disziplin zukommen lassen möchte — und das fernab von Ideen aus der Psychologie als Happyologie oder simplifizierten Patentrezepten zum guten Leben, wie sie in der – vor allem nicht psychologischen – Ratgeberliteratur weitverbreitet sind. Unter dem gemeinsamen Dach der Positiven Psychologie findet die Forschung zu Themen, die bislang nicht im Mainstream der Aufmerksamkeit der Psychologie als Disziplin standen, verstärkte Aufmerksamkeit. Unter anderem kann man hier Forschung zu Humor, dessen Messung sowie humorbasierten Interventionen nennen (vgl. Proyer, Ruch, & Müller, 2010; Ruch, 2008; Ruch, Proyer & Weber, 2010; Sommer & Ruch, 2009, oder ähnliche Beiträge zum Sinn für das Schöne oder zur Dankbarkeit).

An verschiedenen Orten wurde argumentiert, dass das endgültige Ziel der Positiven Psychologie ist, sich selbst wieder überflüssig zu machen. Das wäre dann erreicht, wenn es in der Psychologie selbstverständlich wird, dass Forschung zu positiven und negativen Bereichen des Lebens gleich wichtig nebeneinanderstehen.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Positive Psychologie versteht sich als jene Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie, die sich zum Ziel gesetzt hat, zu erforschen, was das Leben am meisten lebenswert macht. Eigenschaften und Bedingungen, die zu einem guten Leben beitragen, sollen beschrieben und gemessen werden. Forschung und Praxis orientieren sich nicht an klinischen Fragestellungen, sondern an Personen, die im Mittelbereich eines Kontinuums des Wohlbefindens angesiedelt sind und ihre Zufriedenheit verbessern wollen. Eine wichtige Aufgabe ist die Entwicklung von positiven Interventionen, die darauf abzielen, das Wohlbefinden der Teilnehmer zu steigern. Die Broaden-and-build-Theorie positiver Emotionen wird als ein Beispiel für eine Theorie aus der Positiven Psychologie vorgestellt. Darüber hinaus wird vor allem auch auf die Bedeutung der Forschung zu Charakterstärken und Tugenden eingegangen. Hier wird die Values-in-Action-Klassifikation genauer beschrieben und als eine Art »Anti-DSM« (ein Katalog an positiven Eigenschaften von Menschen anstelle von Symptomen) dargestellt.

ABSTRACT

Within psychology, positive psychology is a movement that aims to study what makes life most worth living. Characteristics and conditions that enable the »good life« are described and assessed. Theory and practice do not target clinical populations but address persons that are somewhere in the middle range of a continuum of well-being and that want to improve their satisfaction with life. One important task of positive psychology is the development of positive interventions. These are aimed at enhancing the well-being of participants. The broaden-and-build theory of positive emotions is introduced as one example of a theory developed from positive psychology. Additionally, the role of character strengths and virtues is discussed. The Values-in-Action classification is described in detail and presented as a sort of »Anti«-DSM; i.e., a catalogue of positive characteristics of human beings instead of a list of symptoms.

OBERBERG
177 X 60

s60_70fach_r2_2011_s60_70fach_r2_2011 20.01.11 09:33 Seite 70

LITERATUR

Allport, G. W. (1937). Personality: A psychological interpretation. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Buckingham, M. & Clifton, D. O. (2001). Now, discover your strengths. New York: The Free Press.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. (2007). Flow: Das Geheimnis des Glücks (13. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.)., Oxford Handbook of Positive Psychology (2nd ed.; pp. 187-194). New York: Oxford University Press.

Epstein, S. (1979). The stability of behavior: I. On predicting much of the people most of the time. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1097-1126.

Epstein, S. (1980). The stability of behavior: II. Implications for psychological research. American Psychologist, 35, 790-806.

Frank, R. (2010). Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions. Review of General Psychology, 2, 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56, 218-226.

Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. Cognition and Emotion, 19, 313-332.

Hartshorne, H. & May, M. A. (1928). Studies in the nature of character (Vol. 1: studies in deceit). New York, Macmillan.

Hartshorne, H. & May, M. A. (1929). Studies in the nature of character (Vol. 2: studies in service and self-control). New York: Macmillan.

Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books.

Jungo, D., Ruch, W. & Zihlmann, R. (2008). Das VIA-IS (»Values in Action Inventory of Strengths«), ein Instrument zur Erfassung von Charakterstärken. Informationen und Interpretationshilfen für die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Bern: SDBB Verlag.

Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (Eds.) (2003). Flourishing: Positive psychology and the life well lived. Washington DC: American Psychological Association.

Myers, D. G. (2000). Hope and happiness. In M. E. P. Seligman (Ed.), The science of optimism and hope. Research essays in honor of Martin E. P. Seligman (pp. 323-336). Philadelphia, London: Templeton Foundation Press.

Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. Journal of Social and Clinical Psychology, 23, 603-619.

Paunonen, S. V. (2003). Big Five factors of personality and replicated predictions of behavior, Journal of Personality and Social Psychology, 84, 411-424.

Pawelski, J. O. (2003). The promise of positive psychology for the assessment of character. Journal of College and Character. http://journals.naspa.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1361&context=jcc

Peterson, C. (2003). The Values-in-Action Structured Interview (VIA-SI). Cincinnati: The VIA Institute on Character.

Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness: the full life vs. the empty life. Journal of Happiness Studies, 6, 25-41.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. The Journal of Positive Psychology, 2, 149-156.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association.

Proyer, R. T., Ruch, W. & Buschor C. (2010). The Zurich Strengths Program (Z.S.P.): Specific strengths enhance satisfaction with life. Manuskript zur Veröffentlichung eingereicht.

Proyer, R. T., Ruch, W., Gander, F. & Wyss, T. (in prep). A replication and extension of earlier findings in online intervention programs from positive psychology. Manuscript in preparation.

Proyer, R. T., Ruch, W. & Müller, L. (2010). Sense of humor among the elderly: Findings with the German version of the SHS. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43, 19-24.

Ruch, W. (2008). Psychology of humor. In V. Raskin (Ed.), A Primer of Humor Research (pp. 17-100). Berlin: Mouton de Gruyter.

Ruch, W., Harzer, C., Proyer, R. T., Park, N. & Peterson, C. (2010). Ways to happiness in German-speaking countries: The adaptation of German paper-pencil and online version of the Orientations to Happiness Scale. European Journal of Psychological Assessment, 26, 224-231.

Ruch, W. & Proyer, R. T. (2011). Positive Interventionen: Stärkenorientierte Ansätze. In R. Frank (Hrsg.), Therapieziel Wohlbefinden (2. akt. Aufl., S. 83-92). Berlin: Springer.

Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2010). Adaptation and Validation of the German Version of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) and the Development of a Peer-Rating Form. Journal of Individual Differences, 31, 138-149.

Ruch, W., Proyer, R. T., & Weber, M. (2010a). Humor as character strength among the elderly: Theoretical considerations. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43, 8-12.

Ruch, W., Proyer, R. T. & Weber, M. (2010b). Humor as character strength among the elderly: Empirical findings on age-related changes and its contribution to satisfaction with life. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43, 13-18.

Schmid, M., Ruch, W. & Proyer, R. T. (2007). Identifying the strengths of character of vocational counselors and management consultants by comparing results from a questionnaire and a structured interview. 10th Congress of the Swiss Society of Psychology (SSP), September 13th and 14th, 2007, Zurich, Switzerland.

Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. The Journal of Positive Psychology, 5, 192-203.

Seligman, M. E. P. (2000). Positive psychology. In J. E. Gillham (Ed.), The science of optimism and hope. Research essays in honor of Martin E. P. Seligman (pp. 415-429). Philadelphia, London: Templeton Foundation Press.

Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61, 774-788.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60, 410-421.

Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65, 467-487.

Sommer, K. & Ruch, W. (2009). Cheerfulness. In S. J. Lopez (Ed.), The encyclopedia of positive psychology (Vol. I, pp. 144-148). Chichester: John Wiley & Sons.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86, 320-333.

ANZEIGE

PID