

Untersuchen, was den Menschen froh macht

Positive Psychologie ist eine neue Forschungsrichtung. Sie interessiert sich mehr für die Stärken eines Menschen als für seine Störungen und Schwächen.

Das Klischee ist hinlänglich bekannt: Der Psychologe hat eine Couch. Er kümmert sich um die Probleme anderer. Hört verständnisvoll zu. Und hilft einem im Idealfall über eine Krise hinweg. Wenn auch überholt, so hat das Bild mit der Couch seine Berechtigung: Psychologie kommt oft zum Einsatz, wenn etwas schief läuft. Sie konzentrierte sich darum in den letzten Jahrzehnten zunehmend auf das Krankhafte. Dadurch machte sie markante Fortschritte in der Diagnose, Erklärung und Therapie von Krankheiten wie Depressionen, Phobien oder Zwangsstörungen.

Was aber macht das Leben lebenswert? Was macht den Menschen glücklich? Welche Eigenschaften erhalten ihn psychisch gesund? Wie kann man diese fördern? - Das sind Fragen, die sich die Positive Psychologie stellt. Galt bisher die Haltung «Fix what's wrong» (Reparieren, was falsch ist), so lautet das neue Motto der Positiven Psychologie: «Build what's strong» (Starkes aufbauen).

Seit acht Jahren gibt es diese von den USA ausgehende Bewegung. Der Psychologe Martin E. P. Seligman von der University of Pennsylvania hat sie begründet. Er will den Menschen nicht als passives, gebrechliches Opfer schädlicher Einflüsse sehen, dem es nur ums Überstehen, aber nicht etwa ums Aufblühen und Gedeihen geht. «Die Psychologie nimmt sich wieder derjenigen Themen an, welche in den letzten Jahrzehnten in Vergessenheit gerieten - respektive der Populärpsychologie oder predigenden Heilsversprechern überlassen wurden», erklärt der Psychologe und Humorforscher Willibald Ruch von der Universität Zürich. Die Positive Psychologie lege in Abgrenzung zur Populärpsychologie aber Wert darauf, mit wissenschaftlich fundierten Methoden zu arbeiten.

«Was fehlt in meinem Leben?»

Auf Ruchs Einladung referierte letzten Freitag mit dem amerikanischen Glücksforscher Ed Diener ein prominenter Vertreter der Positiven Psychologie an der Universität Zürich. Auf die Gründe angesprochen, warum die psychologische Wissenschaft gerade jetzt ein lange vernachlässigtes Thema wieder aufgreife, sagte Diener: «Wir haben zwar einige Probleme in den USA. Aber es geht uns heute eigentlich sehr gut. Jetzt fragen sich viele: Warum bin ich denn nicht glücklich? Warum fühle ich mich so gestresst? Was fehlt in meinem Leben?». Antworten liefern könnte vielleicht das erste Forschungsprojekt der Positiven Psychologie: die Erforschung des menschlichen Charakters. Seligman hat zusammen mit seinem Kollegen Christopher Peterson religiöse und philosophische Schriften durchsucht, quer durch alle Kulturen und Epochen. Sie suchten Charakterstärken, die sie als «moralisch positiv bewertete Eigenschaften» definierten - und fanden einen Katalog von 24 Stärken wie etwa Selbstdisziplin, Ehrlichkeit, Neugier oder Fairness. Die Wissenschaftler nehmen an, dass sich diese Eigenschaften langfristig trainieren lassen. Selbstdisziplin etwa erklärt laut einer neueren Studie mehr Anteil am schulischen Erfolg als der IQ; ein Training könnte sich also lohnen. Mit einem speziellen Fragebogen entwickelten Seligman und Peterson das dazugehörige

Erfassungsinstrument. Hunderttausende Personen haben ihn schon ausgefüllt. Die deutsche Version wurde von Ruch entwickelt. «Damit untersuchen wir beispielsweise charakterliche Unterschiede zwischen Kulturen, Berufsgruppen oder Geschlechtern», sagt Ruch.

Heikler Bereich

Bemerkenswert sind an der Charakterstärkenforschung zwei Dinge: Einerseits wird damit ein von der empirischen Psychologie lang gemiedenes Minenfeld betreten. Charakter impliziert Moral und heikle Wertungen, was eigentlich keine Domäne der Wissenschaft ist. In der Persönlichkeitspsychologie bedient man sich - nach früheren Verirrungen in Physiognomik und Phrenologie - bevorzugt der wertneutralen Beschreibung des Menschen. Seligman ist aber der Ansicht, dass keine Wissenschaft ohne den Charakter als Grundlage menschlichen Handelns auskomme. Die Zeit sei gekommen, «den Charakter wieder als Grundbegriff für die wissenschaftliche Erforschung des Verhaltens zu etablieren», schreibt er in seinem Buch «Der Glücksfaktor».

Bemerkenswert ist andererseits das Fernziel, das Seligman mit seiner Klassifikation erreichen möchte: die Entwicklung eines analogen Instruments zum DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Dieses dient in Psychologie und Psychiatrie der Diagnose und Einteilung psychischer Störungen. Gelänge es, nebst Störungen und Krankheiten künftig auch Stärken und Ressourcen einer Person ebenso systematisch zu diagnostizieren, würde dies ungeahnte Optionen in der Erforschung der Psyche eröffnen. Die Positive Psychologie ist aber weder Fachgebiet noch eigenständige Theorie oder Forschungsmethode. Vielmehr bezeichnet sie eine Haltung. Bis heute präsentiert sie sich darum eher als lose, internationale Vereinigung von Wissenschaftlern unter dem Patronat Seligmans, die sich aus allen theoretischen Blickwinkeln und mit vielfältigen methodischen Ansätzen mit «positiven» Themen beschäftigen.

Zeit und Raum vergessen

Neben Seligman, Diener oder Ruch ist auch Mihaly Csikszentmihalyi ein Vertreter dieser Bewegung. Er hat das Flow-Erleben erforscht, jenen Zustand, wenn man völlig in einer Tätigkeit aufgeht und darob Raum und Zeit vergisst. Studien über Kreativität, Optimismus, Selbstwirksamkeit oder auch Belastbarkeit sind ebenfalls Teil der Positiven Psychologie. Anwendungsmöglichkeiten sieht Ruch im «Charakterstärkentraining bei Managern, Humor in der Pflege, Förderung von Arbeitszufriedenheit». Bisher allerdings ist die Positive Psychologie noch nicht in ein gemeinsames Konzept eingebettet. Ihre Institutionalisierung ist aber gegenwärtig im Gange. Aus dem losen Netzwerk formiert sich eine gemeinsame Bewegung, für die Seligman reichlich Stiftungsgelder zusammenträgt. An der Universität von Pennsylvania, wo er eine Professur hat, ist es bereits möglich, einen Master in Positiver Psychologie zu absolvieren.

Annette Müller

www.positivepsychology.org

www.authentichappiness.org