

Willkommen

Termin & Anfahrt

Psychotherapie

Diagnosen

Therapieangebote

Leserforum

Praxis & Lebensläufe

Selbsthilfe

Tiefenpsychologie

Psychoanalyse

Verhaltenstherapie

Systemische Therapie

Hypnose

Eheberatung

Supervision

EMDR

Coaching

Weltere

Selbstpsychologie

Konflikte

Struktur

Achtsamkeit

Positive Psychologie

Positive Psychologie

Im Gegensatz zu anderen Ansätzen der Psychologie will sich die Positive Psychologie nicht auf das konzentrieren, was zu psychischen Störungen führt, sondern auf das, was uns Menschen mental stärkt, was uns zu optimistischen, glücklichen, mitfühlenden sozialen Wesen macht. Umsetzung findet die vom US-amerikanischen Psychologen Martin Seligmann in den Neunziger Jahren begründete Positive Psychologie vor allem im kommerziellen Bereich, im Motivationstraining und Coaching in Unternehmen sowie in Büchern, die eine Selbsthilfe zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben versprechen. Die wissenschaftliche Relevanz der Positiven Psychologie ist umstritten. Auch sind Seligmanns Methoden keine revolutionär neuen. Die Positive Psychologie richtet nur erstmalig den Fokus darauf, „was ein Leben lebenswert macht“. Ziel, so Seligmann, sei es nicht, „Schäden zu begrenzen, von minus acht auf minus zwei der Befindlichkeitskala zu kommen“, Ziel sei es, „von plus zwei auf plus fünf“ zu gelangen. Psychische Störungen haben demnach keinen Platz, es wird lediglich im Plus-Bereich „optimiert“.

Was macht uns zu Optimisten?

Die Positive Psychologie basiert auf der Beobachtung, dass Glück, Selbstvertrauen, Lebensfreude und Kreativität sehr stark von einer optimistischen Einstellung dem Leben gegenüber abhängen. Nach Ansicht von Seligmann unterscheiden sich Optimisten und Pessimisten ganz wesentlich dadurch, dass sie unterschiedliche Erklärungen für ihre jeweiligen Situationen haben. Optimisten halten Unangenehmes für temporär, Pessimisten dagegen für dauerhaft. Optimisten sehen Misserfolge als Einzelfall, Pessimisten verallgemeinern sie. Für Fehlschläge sind bei den Optimisten die Umstände oder andere schuld, bei den Pessimisten ist es die eigene Unfähigkeit.

An dieser Stelle setzt die Positive Psychologie an, die davon ausgeht, dass wir eine optimistische Grundhaltung, zumindest bis zu einem gewissen Grad, lernen können. „Positiv denken“, eine Art „Glücksprogrammierung“ ist das zentrale Thema der Positiven Psychologie.

Optimismus – eine Frage der Techniken

Darüber, ob wir eher zu den Optimisten oder den Pessimisten gehören, entscheiden drei Faktoren: unsere genetisch vorgegebene Veranlagung, unsere Lebensumstände und unser Wille, Dinge positiv und auch in schlechten Zeiten hoffnungsvoll in die Zukunft zu sehen. An unserer vererbten Grundeinstellung können wir nichts ändern. Aber an unserem Optimismus können wir arbeiten und somit zumindest teilweise auch Einfluss auf unsere Lebensumstände nehmen. Mit Hilfe einfacher Techniken entlarven wir Mechanismen, die uns das Leben schwermachen, stellen negative Sichtweisen („Ich bekomme nie etwas auf die Reihe.“) infrage und entwickeln alternative, optimistischere Denkweisen, die unser Handeln im positiven Sinne lenken. Im Idealfall wird aus lähmendem Pessimismus anspornender Optimismus. Aber schon kleine Erfolge können uns stärken – für das Berufs- wie das Privatleben. Nach eigenen Angaben ist Seligmann selbst das beste Beispiel dafür, dass die Positive Psychologie sogar einem geborenen Pessimisten Optimismus einhauchen kann.

Einige Übungen

- Versuchen Sie jeden Abend sich ins Gedächtnis zu rufen, was Ihnen an diesem Tag Gutes passiert ist.
- Überlegen Sie wofür oder wem Sie dankbar sein können und finden Sie einen Ausdruck dafür z. B. einen Brief schreiben oder eine kleine Anerkennung verschenken.
- Helfen Sie anderen freiwillig – jeden Tag eine gute Tat.
- Treten Sie morgens lächelnd vor den Spiegel.
- Tägliche Bewegung, ausreichender Schlaf, eingelegte Ruhepausen und eine massvolle Ernährung unterstützen laut der Ergebnisse der positiven Psychologie unser Glücksempfinden.
- Definieren Sie ihre Ziele, betreiben Sie Hobbies und kultivieren Sie Ihre Wünsche
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Leben

Grenzen

Vielleicht entscheidet beim positiven Denken wie in anderen Bereichen das Maß. Festgestellt wurde jedenfalls, dass bei depressiven Menschen die Motivation zum positiven Denken häufig zu gegenteiligen Effekten führt, denn man kann sich vorstellen, dass jemand, dem es nicht gut geht, sich nach Vermittlung dieser Strategien, die große Erwartungen wecken, sich schnell entmutigt oder gar schuldig fühlt, wenn sich die Erfolge nicht rasch einstellen.

Einige der besonders überzeugenden Studienergebnisse wie z.B., dass glückliche Menschen ein intakteres Immunsystem haben als unglückliche (Seegerstrom, 1998) brachten in Nachuntersuchungen gegenteilige Effekte. Auch der beeindruckende Zusammenhang der auf Fotos authentisch lächelnden oder nicht überzeugend lächelnden Collegeschülerinnen zum jahrzehnte späteren Eheglück bzw. zur zukünftigen Lebenszufriedenheit (Mills-College-Studie), konnten in neueren Studien nicht bestätigt werden.

Es besteht zudem eine Nähe zu spirituellen bzw. esoterischen Theorien, die den Theorien der positiven Psychologie ähnlich sind, diese aber teilweise dramatisch erweitern wie z.B. die Annahmen affirmativer Wirkungen. Affirmationen sind unsere persönliche Umwelt positiv beeinflussende, bewusst ausgedrückte Haltungen. Ein typischer Repräsentant dieser Strömung ist Dale Carnegie („Sorge Dich nicht, lebe!“). Extrem vertreten wird diese Theorie beispielsweise in einem aktuellen Bestseller, der nahelegt, dass man mittels an der Wand angebrachter Bilder von Schecks großer Summen sowie diesbezüglicher positiver Gedanken den erwünschten Reichtum erreichen kann. Auch wenn ein Körnchen Wahrheit darin enthalten sein mag, erscheint dabei nicht nur das in vielen Fällen anzunehmende Scheitern solcher Versuche problematisch, sondern vor allem die Schwächung der Realitätswahrnehmung, denn wenn auch Gedanken Berge versetzen können, ist durch Gedanken auch nicht jede Realität veränderbar.