

# Positive Psychologie

## Von der Defizitorientierung zur Selbstverwirklichung

Brackmanns „Jenseits der Norm“ haben vermutlich einige Mensaner verschlungen. Dass ihre Ideen schon fast 40 Jahre vorher formuliert wurden, wissen wohl die wenigsten. Bevor ich im nächsten Heft die „Theorie der Positiven Desintegration“ des polnischen Psychologen und Arztes Kazimierz Dabrowski vorstelle, möchte ich zum besseren Verständnis in diesem Beitrag mit der Positiven Psychologie einige geistesgeschichtliche und konzeptuelle Grundideen skizzieren.

Ich freue mich auf eure Kommentare und Ideen zu dieser Reihe. Mailt mir an MERF@mensa.de!

\* Seligman ist einigen vielleicht durch seine Forschungen zur erlernten Hilflosigkeit im Zusammenhang mit Depressionen bekannt.

**D**ie Psychologie vor dem Zweiten Weltkrieg verfolgte im Wesentlichen drei Ziele: psychische Störungen zu heilen, zu einem erfüllten und produktiven Leben beizutragen und besondere Begabungen zu identifizieren und zu fördern. Termans Studie, die in dieser Reihe bereits vorgestellt wurde, ist ein Beispiel für Letzteres (Seligman & Csikszentmihaly, 2000). Aufgrund historischer Umstände, insbesondere des Zweiten Weltkriegs und der daraus resultierenden Notwendigkeit, die zahlreichen traumatisierten Kriegsveteranen und -opfer zu behandeln, orientierte sich die Psychologie daraufhin primär an menschlichen Defiziten.

Menschliche Stärken und Tugenden, die zur Selbstverwirklichung eines Menschen beitragen, gerieten erst spät in den Fokus der Psychologie – obwohl sie das Leben nicht nur für das Individuum,

sondern auch für die Menschen in seinem Umfeld lebenswerter machen. 1998 initiierte der damalige Präsident der *American Psychological Association* (APA), Martin Seligman\*, die neue Positive Psychologie mit dem Ziel, das Positive im menschlichen Leben unter psychologischen Gesichtspunkten zu vermehren.

### **Kindermund tut Wahrheit kund ...**

Ein solcher Paradigmenwechsel in der Wissenschaft gleicht einer Revolution – und der Gedanke, die positiven Aspekte der menschlichen Existenz wieder stärker in den Vordergrund zu rücken, fand schnell großen Anklang: Bereits im Januar 2000 widmete die renommierte Fachzeitschrift *American Psychologist* dem Thema eine komplette Ausgabe.

Was aber war das ausschlaggebende Moment für einen solchen Umbruch? Seligman hatte sein persönliches Aha-Erlebnis beim Unkrautjäten mit seiner fünfjährigen Tochter (Seligman & Csikszentmihaly, 2000): Während er sich bemühte, das Unkraut schnell und effizient zu beseitigen, warf seine Tochter die Pflanzen in die Luft, sang und tanzte. Seligman fuhr sie an, sie solle keinen Unfug machen, sondern lieber zusehen, dass die Arbeit erledigt würde. Die Kleine zog sich daraufhin zurück, kam dann aber wieder und bat ihren Vater um ein Gespräch. Sie begann mit einer Darlegung, wie weinerlich sie bis zu ihrem fünften Geburtstag gewesen sei, woraufhin sie dann beschlossen habe, mit dem Jammern aufzuhören. „Das war das Schwerste, was ich je gemacht habe. Und wenn ich aufhören kann, so weinerlich zu sein, kannst du auch mit dem Rumnörgeln aufhören“ (ebenda, Seite 6;

## Eine kleine Reise durch die Begabungsforschung (XII)

Übersetzung der Autorin). Für Seligman eine sensationelle Erkenntnis – hatte er sich bislang doch nur auf die negativen Aspekte ihres Verhaltens konzentriert und ihre Stärken dabei völlig außer Acht gelassen.

### Was macht das Leben lebenswert?

Eben diese positiven Aspekte, die Stärken und Ressourcen eines Menschen, wurden lange Zeit vernachlässigt. Und doch haben sie einen wesentlichen Anteil daran, dass ein Mensch sein Leben selbst gestalten und seine Erfahrungen so ordnen kann, dass sich aus einer Menge disparater Einzelerfahrungen ein sinnvolles Ganzes ergibt. (Intelligenz, die ja auch als die Fähigkeit zum Finden von Zusammenhängen und Erkennen der Ordnung hinter dem scheinbaren Chaos definiert werden kann, erleichtert einem diese Integration im Übrigen ganz ungemein und kann folglich auch als eine Stärke beziehungsweise persönliche Ressource erachtet werden.)

Menschen, die ihr Leben als sinnvoll ansehen, sind seelisch gesünder, während Sinnlosigkeit oder Sinnverlust im Leben in Stress, Depression, Hoffnungslosigkeit und Resignation münden kann. Daraus ergibt sich eine weitere Bedeutung der positiven Aspekte für die Psychologie: Wo herkömmlicherweise die Heilung von Störungen im Vordergrund stand, kann das Verständnis protektiver Faktoren, beispielsweise des „Sinns im Leben“, dazu beitragen, dass solche Störungen gar nicht erst entstehen. Sinnerfahrungen im Bereich des eigenen Inneren (Selbstvertrauen, Selbstbestimmung oder ähnliches) werden gemäß einer Untersuchung von Doll (1994, zitiert in Tausch, 2005) am erfüllendsten er-

Menschen, die ihr Leben als sinnvoll ansehen, sind seelisch gesünder, während Sinnlosigkeit oder Sinnverlust im Leben in Stress, Depression, Hoffnungslosigkeit und Resignation münden kann.

lebt – sogar noch vor interpersonalen Sinnerfahrungen durch Helfen, Verantwortungsübernahme oder in der Partnerschaft.

In seinem *Mythe de Sisyphe* bezeichnet Camus die Situation des Menschen, nach Sinn in einer chaotischen und nicht vorhersagbaren Welt zu streben, als absurd. Als die grundlegende philosophische Frage nennt er, warum man in Anbetracht dieser Situation keinen Selbstmord begehen sollte. Seine Lösung dieses Dilemmas ist die Revolte, das „Trotzdem“, das dieses menschliche Streben nach Sinn anerkennt – in dem Wissen, dass ein solcher eigentlich nicht gefunden werden kann. So wird es dem Menschen ermöglicht, sich selbst zu verwirklichen und dadurch wahrhaft frei zu sein.

Von der Warte der Positiven Psychologie aus betrachtet ist die Frage meines Erachtens zu negativ formuliert: Der Punkt ist nicht, warum das Leben nicht sterbenswert, sondern warum es letztlich lebenswert ist. Selbst wenn die subjektive Sinngebung niemals die Welt in ihrer ganzen Widersprüchlichkeit deuten kann, so erlaubt sie dem Individuum, das sein Leben als sinnvoll erlebt, mit den von ihm wahrgenommenen Widersprüchlichkeiten zurechtzukommen und diese kreativ – mit positiven

## Eine kleine Reise durch die Begabungsforschung (XII)

„Letztlich ist Wissenschaft nie völlig wertfrei; die Positive Psychologie bezieht jedoch explizit Stellung zu einem Menschenbild, das nach Entwicklung und Vervollkommnung strebt.“

\* In Franks Logotherapie, auch Existenzanalyse genannt, spielt die existenzielle Sinnausrichtung des Menschen eine zentrale Rolle. Er kann somit als einer der Vorläufer der Positiven Psychologie, wie wir sie heute kennen, gelten.

Auswirkungen für sich selbst und seine Umwelt – zu integrieren. Dies lässt sich als Parallele zum „Antwortcharakter“ des Lebens sehen, wie der Psychologe und KZ-Überlebende Viktor Frankl\* (1979) es bezeichnet hat: dass der Mensch auf die Fragen, die ihm das Leben stellt, eine Antwort finden muss.

### Werte statt Neutralität

Eine der großen Herausforderungen der Positiven Psychologie ist, ihre Werteorientierung mit der Wissenschaftlichkeit zu verbinden. Das Vorgehen der

empirischen Wissenschaften und somit auch der Psychologie besteht aus mehreren Schritten: Das, was ist, möglichst neutral beobachten, Zusammenhänge erkennen, verstehen und darauf aufbauend Theorien entwickeln, aus denen dann Möglichkeiten zu ihrer Überprüfung und somit immer vielfältigerer Absicherung abgeleitet werden.

Die Frage nach dem Warum steht indes auf einem völlig anderen Blatt – und hier setzt die Positive Psychologie an, die nicht nur beschreiben, sondern begreifen will. Letztlich ist Wissenschaft nie völlig wertfrei; die Positive Psychologie bezieht jedoch explizit Stellung zu einem Menschenbild, das nach Entwicklung und Vervollkommnung strebt. Im Gegensatz zu beschreibenden Ansätzen rückt sie die Entwicklung in den Vordergrund – mit allen Problemen, aber auch den Möglichkeiten, die sich daraus ergeben, den Menschen nicht als passiv reagierendes, sondern seine Umwelt aktiv gestaltendes Wesen wahrzunehmen.

Tanja Gabriele Baudson

### Über die Autorin

Tanja Gabriele Baudson ist Diplompsychologin und Romanistin. Sie arbeitet am Lehrstuhl für Hochbegabtenforschung und -förderung der Universität Trier. Im Rahmen ihrer Beisitzerfunktion als *Mensa Education and Research Foundation Coordinator* (MERF) schreibt sie regelmäßig zum Thema Intelligenz und Begabung.

Die bisher erschienenen Artikel sind auf ihrer Website zum Download verfügbar: <http://www.uni-trier.de/index.php?id=20275>.

### Literatur

- ▶ Auhagen, A. E. (2005). Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben. Weinheim: Beltz PVU.
- ▶ Camus, A. (1942/1985). *Le mythe de Sisyphe*. Paris: Gallimard.
- ▶ Frankl, V. (1979). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper.
- ▶ Seligman, M. E. P. (1998). Positive social science. APAonline, 29(4). <http://apa.org/monitor/apr98/pres.html>.
- ▶ Seligman, M. E. P. & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- ▶ Tausch, R. (2005). Sinn in unserem Leben. In: Auhagen (2005), S. 86-102.