

## IN DIESEM KAPITEL

Die Positive Psychologie kennenlernen

Anwendungsbereiche der Positiven Psychologie

Die Vorteile einer positiven Grundhaltung

# Kapitel 1

## Stets die Sonnenseite des Lebens im Blick

**W**as hat es eigentlich mit dieser Positiven Psychologie auf sich, von der Sie gehört haben, und wie wichtig ist sie für Ihr Leben? Lange Zeit wurden Menschen, die eine positive, optimistische Lebensperspektive zeigten, als ein wenig einfältig betrachtet. Man unterstellte ihnen, sie seien naiv, blendeten Teile der Wirklichkeit aus und seien folglich nicht in der Lage, das Leben realistisch zu sehen. Die Positive Psychologie hat mit diesen Vorurteilen aufgeräumt. Zumindest hat sie sehr viele belastbare Daten gesammelt, die etwas ganz anderes sagen: dass eine positive Grundhaltung ein angemessenes und konstruktives Verhalten ist, das eher Erfolg und Wohlbefinden bringt, und dass es Denk- und Verhaltensweisen gibt, die man kultivieren sollte, wenn man ein gutes Leben führen möchte. Dieses Kapitel macht Sie mit den Grundlagen der Positiven Psychologie bekannt. Sie werden erfahren, wie sie entstand und welche Ergebnisse sie herausarbeiten konnte, aber auch, was Sie in diesem Buch sonst noch interessieren könnte.

## Die Psychologie und das Positive

Die Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Erforschung all dessen, was das Leben verbessert. Sie untersucht positive Erfahrungen, positive Charakterzüge und positive Organisationen, die zu einer Verbesserung der Lebensqualität für den Menschen führen. Im Folgenden erfahren Sie, wie alles anfing.

## Die Suche nach der Botschaft

Wenn über die Positive Psychologie gesprochen wird, fällt häufiger der Name Martin Seligman. Als Seligman Präsident der American Psychological Association wurde (und zwar mit der höchsten Stimmenzahl in der Geschichte dieser Organisation), hatte er bereits sehr viel auf dem Gebiet der Psychologie geleistet und Theorien entwickelt, die in der Fachwelt überwiegend respektiert wurden. In seiner Rolle als neuer Präsident suchte er nun jedoch nach einem Thema, dem er sich verstärkt widmen konnte. Als er mit seiner kleinen Tochter Nikki im Garten arbeitete, kam ihm die Erleuchtung, als die Kleine ihn aufforderte, »nicht so griesgrämig zu sein«. Er beschloss, das »optimale menschliche Funktionieren« wissenschaftlich zu untersuchen – mit anderen Worten, zu erforschen, was den Menschen gedeihen und aufblühen lässt.

In Seligmans Augen hatte die Psychologie nach dem Zweiten Weltkrieg ihre Richtung verloren. Aufgrund des großen Bedarfs an Heilbehandlungen und der damit verbundenen reichlich vorhandenen öffentlichen Gelder konzentrierten sich die Psychologen fast ausschließlich darauf, was im menschlichen Leben schief laufen kann statt auf die Frage, wie man das Potenzial des Menschen – insbesondere für positive Gefühle wie Glück – nutzen und maximieren kann.

## Echt glücklich sein

Anfangs zielte Seligmans Arbeit darauf herauszufinden, was der Mensch braucht, um wirklich richtig glücklich zu sein. Er sah im Wesentlichen drei Wege zum Glück:

- ✓ Das angenehme Leben
- ✓ Das engagierte Leben
- ✓ Das sinnerfüllte Leben

Mehr über die drei Lebenswege können Sie in den Kapiteln 6 bis 8 erfahren.

Die Positive Psychologie hat sich seit den ersten Schritten Seligmans durch intensive Forschungsarbeit schnell entwickelt und in verschiedene Bereiche verzweigt, etwa die Kartografierung menschlicher Stärken, die Messung des Wohlbefindens, die Entwicklung von Weisheit und einer positiven Gesundheit.

## Empirische Daten als Grundlage

Wir wollen nicht schon gleich schwere Geschütze auffahren, aber eines möchten wir klarstellen: Es handelt sich um eine fundierte, ernsthafte wissenschaftliche Perspektive. Hier geht es um echte Psychologie, die auf Forschung und Daten

basiert, nicht um irgendeinen quacksalbernden »Immer-lächeln-und-alles-wird-gut-Unsinn«! Es geht auch nicht darum, ein glückliches Gesicht zu machen, fröhlich vor sich hin zu pfeifen und das Beste zu hoffen. Wir sprechen von fundierter Wissenschaft, breit angelegten Forschungen und umfassenden Studien. Das alles wollen wir Ihnen in diesem Buch so zugänglich machen, dass Sie davon profitieren können, ohne sich durch die Fachliteratur quälen zu müssen. Dennoch würden Sie sich einiges Interessante entgehen lassen, wenn Sie gar nichts über die erstaunlichen Forschungsergebnisse erfahren würden, die all das untermauern, was wir Ihnen in diesem Buch näherbringen wollen.

### Ist denn dann alles andere negative Psychologie?

Was soll die ganze Aufregung über die Positive Psychologie? Schließlich bezeichnen wir die übrige Psychologie doch nicht als Negative Psychologie, oder? Dennoch ist es genau das, was viele Menschen mit dem Begriff *Psychologie* verbinden: Die Erforschung des Abnormalen, der fehlerhaften Entwicklungen in einem Leben, der tiefsten Ängste und der dunkelsten und tiefsten Abgründe des menschlichen Geistes, die man eigentlich lieber nicht ans Tageslicht zerren möchte. Das ist zwar kein getreues Abbild der wissenschaftlichen Lehre der Psychologie bis dato, aber immer noch zucken die Leute unwillkürlich zurück, wenn man sich auf einer Party als Psychologe zu erkennen gibt! Sie haben Angst, dass man ihre Gedanken lesen oder ihre schlimmsten Geheimnisse aufdecken könnte. Dieses verbreitete Bild wird durch Filme, Dramen und Krimis weiter aufrechterhalten. Es basiert auf der Annahme, dass sich die Psychologie nur mit Krankheiten und Funktionsstörungen beschäftigt und infolgedessen weniger auf das geachtet hat, was den Menschen aufblühen und ein erfülltes Leben genießen lässt.

Sicher haben einige psychologische Studien ungemein erhellende Einblicke in die Zusammenhänge und Behandlungsmöglichkeiten nicht weniger lähmender psychischer Störungen gegeben. Darüber hinaus ist es natürlich wichtig, dass sich die Psychologen weiter mit menschlichen Problemen und Nöten wissenschaftlich beschäftigen ... aber das ist nicht die ganze Geschichte.

Beide Autorinnen dieses Buches haben übrigens sehr erfolgreich in diesen Bereichen der Psychologie gearbeitet und sich mit dem beschäftigt, was ein Kollege einmal als die »Sorge auf zwei Beinen« bezeichnet hat. Averil arbeitete zunächst im NHS (dem britischen Gesundheitssystem) als klinische Psychologin und später in einer privaten Praxis. Gladeana arbeitete in verschiedenen medizinischen und privaten Umfeldern als Beraterin, bevor sie eine Privatpraxis aufmachte. Wir wissen also beide um die Wirksamkeit der

Psychologie bei der Behandlung von Problemen, die normale Menschen befallen. Wozu brauchen wir also die Positive Psychologie? Wir haben beide zahlreiche Grundsätze der Psychologie in unsere professionelle Arbeit übernommen, stellten uns aber auch die Frage, wie wir am besten mit den Stärken und dem Leistungspotenzial von uns und unseren Klienten umgehen. Die Positive Psychologie hat uns mit ihren Forschungsergebnissen hilfreiche Antworten auf die Frage gegeben, wie wir nach dem Besten im Leben streben können. Wir glauben fest daran, dass Sie von diesen Informationen unheimlich profitieren und anfangen können, sie in allen Aspekten Ihres Lebens anzuwenden.

Die Positive Psychologie hat sich also auf die Fahne geschrieben, die Schokoladenseite der menschlichen Existenz genauer zu betrachten. Traditionell gehen viele Menschen davon aus, dass man sich glücklich oder gut fühlt, wenn es im eigenen Leben gerade keine traurigen oder schlimmen Ereignisse gibt, und erwägen gar nicht erst, dass dies ein realer, erstrebenswerter und erreichbarer Zustand im Leben ist. Manche Menschen können der Vorstellung, nach positiven Gefühlen und Umständen zu streben, recht puritanisch gegenüberstehen. Sie betrachten Glück, Zufriedenheit und Freude als vergänglich – Gefühle, die auftauchen, wenn man sie am wenigsten erwartet, und die man nicht kontrollieren kann. Für andere ist es ein Zeichen für Egoismus, darüber nachzudenken, was man dafür tun kann, ein glückliches und angenehmes Leben zu führen. Ist das Leben nicht »einsam, armselig, widerwärtig, vertiert und kurz«, wie es der Philosoph Thomas Hobbes in seinem *Leviathan* behauptet? Schlimme Dinge passieren alle naselang. Niemand kommt ohne schmerzliche Erfahrungen durchs Leben, und die Medien zeigen uns täglich die schlimmsten Seiten der Menschheit. Gibt es da überhaupt noch Platz für das Streben nach einem guten und glücklichen Leben?

Eine verbreitete Annahme ist, dass glückliche und optimistische Menschen nicht zu den intelligentesten gehören – sie sind nicht in der Lage, das Gesamtbild zu erfassen. Eine andere geht fatalistisch davon aus, dass »die Menschen eben so sind« – entweder ist man glücklich oder nicht.

Angesichts dieses Fatalismus und Misstrauens ist es wichtig, mehr darüber zu erfahren, was wir denn über die guten Gefühle sicher wissen, und die verbreiteten Annahmen, Ammenmärchen und eingefleischten Gewohnheiten außen vor zu lassen.

## Das Gute, das Schlechte und das Hässliche messen

In die Klassifizierung psychischer Krankheiten ist eine Menge Arbeit und Mühe investiert worden (etwa das ICD – die International Classification of Diseases – oder das DSM – Diagnostisches und Statistisches Handbuch Psychischer Störungen), während gute Gesundheitszustände und Wohlbefinden kaum untersucht, dokumentiert und gemessen worden sind. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat zwar im Jahre 1946 Gesundheit als »Zustand völligen physischen, mentalen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß als Abwesenheit von Krankheit und Schwäche« definiert, aber das sagt nicht viel darüber aus, wie man diesen idyllischen Zustand erreicht.

In der Zeit, als Averil im öffentlichen Gesundheitswesen Großbritanniens arbeitete, wuchs bei ihr die Überzeugung, dass die Problemprevention menschlich und ökonomisch viel sinnvoller ist als zu warten, bis die Leute von ihren Bürostühlen fallen, und dann mit kaum ausreichenden Ressourcen dafür zu sorgen, dass sie effektiv und rechtzeitig behandelt werden. Sie wandte deshalb die psychologischen Techniken an, die für die durchschnittliche arbeitende Bevölkerung am besten anschluss. Die Wirksamkeit dieser Techniken war zwar bei psychisch leidenden Menschen vielfältig wissenschaftlich belegt, für den sogenannten »normalen Menschen« gab es jedoch keine entsprechende Datengrundlage! Das änderte sich erst mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie. Martin Seligman und Christopher Peterson entwickelten eine erstaunliche Klassifikation menschlicher Stärken und Tugenden in ihrem Standardwerk *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*.

## Ein positives Leben führen

Aufbauend auf den Hoffnungen der Weltgesundheitsorganisation widmet sich die Positive Psychologie der Frage, was notwendig ist, um ein gutes Leben zu führen – ein Leben, das lebenswert und erfüllt ist. Die folgenden Aspekte tragen zu einem solchen positiven Leben bei:

- ✓ Mehr positive als negative Gefühle (siehe die Kapitel 2, 3 und 4)
- ✓ Befriedigung in Leben und Arbeit (siehe die Kapitel 5 und 6)
- ✓ Die eigenen Stärken und Talente erkennen und einsetzen (siehe die Kapitel 7 und 9)
- ✓ Tugenden ausüben (siehe Kapitel 7)
- ✓ In Aktivitäten aufgehen (siehe Kapitel 4)

- ✓ Ein positives Familienleben fördern (siehe die Kapitel 12 und 13)
- ✓ Ein gutes Arbeitsleben aufbauen (siehe Kapitel 14)
- ✓ Zum Wohl der Gemeinschaft beitragen (siehe Kapitel 9)
- ✓ Sinn im Leben finden (siehe Kapitel 8)

Wir greifen diese verschiedenen Bereiche über das ganze Buch verteilt immer wieder auf.

## Die Positive Psychologie studieren

Die Positive Psychologie gründet zwar auf bewährten wissenschaftlichen Prinzipien, sollte aber keineswegs nur den akademischen Psychologen vorbehalten bleiben. Sie erschließt sich auch ohne Weiteres jedem anderen Menschen und ist für Überlegungen, wie man sein Leben am besten gestaltet, absolut entscheidend. Wir umreißen daher in den folgenden Abschnitten einige der wichtigsten Bereiche.

### Positive Erfahrungen machen

In der Vergangenheit haben sich die Psychologen kaum mit positiven Gefühlen wie Freude oder Vergnügen näher beschäftigt. Sie dienten allenfalls zur Bestätigung der Abwesenheit einer Depression oder negativer Gefühle. Die wissenschaftliche Arbeit von Professor Barbara Frederickson hat da eine Wende eingeleitet. Negative Gefühle verengen den Blickwinkel des Menschen bei der Bewältigung von Problemen. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion beispielsweise drängt auf eine schnelle Problemlösung hin und lässt Ihnen nur die Wahl, zu kämpfen oder die Beine in die Hand zu nehmen. Negative Gefühle sorgen dafür, dass Sie die Schutzklappen fallen lassen und sich nach innen zurückziehen. Fredericksons Theorie der »Erweiterung und des Aufbaus« besagt, dass positive Gefühle nicht nur einen Zustand des Wohlbefindens anzeigen, sondern auch zu mehr Wohlbefinden und einer positiven Entwicklung des Menschen beitragen.

Wenn Menschen in einem positiven Gefühlszustand sind, betrachten sie ein Problem und seine Lösungen eher in einem breiteren Kontext – sie reagieren kreativer und flexibler – und bauen letztendlich mehr soziale, emotionale und intellektuelle Ressourcen auf, von denen sie auch unter widrigen Umständen profitieren können. Sie zeigen ein größeres Interesse, erarbeiten eine breitere Palette verfügbarer Optionen, gehen den Dingen mehr auf den Grund und entwickeln in der Regel mehr. All das fasst der Begriff *Erweiterung und Aufbau* zusammen.

Positive Gefühle stehen also in einem direkten Zusammenhang mit Problemlösungen und dem Aufbau von Ressourcen. Darüber hinaus tragen sie zur Entwicklung weiter gefasster zwischenmenschlicher Netzwerke, zu mehr Gesundheit und mehr Erfolg bei. Sie sollten also daran arbeiten, mehr positive Gefühle zu empfinden und Erfahrungen zu machen. Legen Sie los, Sie wissen doch, dass Sie es wollen! Im Folgenden finden Sie ein paar Ideen dazu. An vielen anderen Stellen in diesem Buch können Sie ergänzende Informationen finden, wie Sie lernen können, positive Gefühle zu empfinden.

## Glück finden

Menschen wissen meist sehr genau, wie glücklich sie gerade sind. Weniger genau wissen sie, was sie glücklich machen wird, wie stark das Glücksgefühl sein wird und wie lange es anhalten wird. Das mag auch ein Grund dafür sein, dass so viele Menschen sich irrtümlich an die Überzeugung klammern, dass materieller Besitz sie glücklich machen wird. Obwohl die Mehrzahl der westlichen Industrienationen einen weit höheren Lebensstandard genießt als früher, erleben sich die Menschen dort nicht glücklicher als vor 50 Jahren. Man nennt das auch das Easterbrook-Paradox, in Anlehnung an Gregg Easterbrooks Buch *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*. Easterbrook argumentiert, dass der Mensch innerlich negativ ausgerichtet ist und hart daran arbeiten muss, das Positive und den Sinn im Leben wahrzunehmen, um wirklich glücklich sein zu können. Wir werden im Verlauf des Buches immer wieder auf die Frage zurückkommen, was uns wirklich glücklich macht und unser Wohlbefinden erhöht.

## Freude und Genuss empfinden

Ein Weg zum Glück führt über die Freude. Freude ist das schöne Gefühl, das aus der Befriedigung so grundsätzlicher Bedürfnisse wie Hunger, Durst, sexuelle Triebe und körperliches Wohlbefinden entsteht. Denken Sie an die Empfindungen, die Ihnen am meisten Freude machen, und achten Sie darauf, wie glücklich sie Sie machen. Stellen Sie sich vor, Sie werden gleich Ihr Lieblingsessen genießen. Können Sie es vor Ihrem inneren Augen sehen, können Sie es riechen, sich den ersten Bissen vorstellen? Aaah, ein echtes Freudenfest. In diesem Augenblick sind Sie sogar glücklich. Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie zehn weitere Portionen von diesem Essen zu sich nehmen. Wie fühlen Sie sich? Wahrscheinlich erschauern Sie bereits beim bloßen Gedanken daran.

Freude hat nichts mit Überfluss oder Übertreibungen zu tun. Es geht mehr darum, an allem Freude zu finden, was Sie tun. In unserem geschäftigen Leben eilen wir oft von einem Ereignis zum anderen, ohne uns die Zeit zu nehmen, es

auszukosten, zu genießen und das größtmögliche Vergnügen daraus zu ziehen. Wenn Sie sich ansehen, was Ihnen in Ihrem Leben die meiste Freude gemacht hat, werden Sie vielleicht überrascht sein, dass es sich überwiegend um triviale und kleine Dinge handelt – ein Lächeln, ein Dankeschön, eine positive Rückmeldung. Damit wollen wir Ihnen nicht nahelegen, spartanisch oder puritanisch zu leben, sondern nur darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, all die kleinen Freuden des Lebens wahrzunehmen, die zu nachhaltigem Glück führen.

Manchmal sind wir so in unsere Arbeit vertieft oder so von Problemen und Pflichten überhäuft, dass wir vergessen, uns zwischendurch auch immer mal wieder etwas Erfreuliches zu gönnen. Nehmen Sie sich etwas Zeit und bauen Sie kleine Dinge in Ihren Alltag ein, die Ihnen Spaß machen, sei es eine richtig gute Tasse Kaffee oder ein interessantes Buch. Genießen Sie dieses Erlebnis. In Kapitel 6 finden Sie weitere Anregungen, wie Sie Freude in Ihr Leben bringen können.

## Erfüllung finden

Die Erfüllung der eigenen Wünsche kann ein tolles Erlebnis sein. Auf der anderen Seite ist die menschliche Natur auch ein wenig verdreht. Die Fähigkeit, eine Belohnung aufzuschieben – für etwas zu arbeiten, ohne mittelfristig Ergebnisse zu sehen –, trägt dazu bei, dass Menschen erfolgreicher und zufriedener mit ihrem Leben sind. Etwas zu genießen, ohne etwas dafür tun zu müssen, mag zwar auf den ersten Blick attraktiv wirken, vermittelt aber eher das Gefühl, ein hilfloses Kind zu sein. Wenn wir wirkliches Glück erleben wollen, kommt es nicht nur darauf an, das Gefühl der momentanen Freude zu erleben, sondern auch darauf, nach weiteren Belohnungen zu streben.

Die Haltung gegenüber materiellem Besitz ist einer der Aspekte, die sich in unserer Gesellschaft innerhalb von nur ein oder zwei Generationen verändert haben. Die Eltern und Großeltern, die die Weltwirtschaftskrise oder den Zweiten Weltkrieg miterlebt haben, waren an gewisse Entbehrungen gewöhnt. Ihre Kinder hatten es dann »noch nie so gut«, mussten aber dennoch für alle Annehmlichkeiten des Lebens erst einmal arbeiten. Heutzutage geht es in unserer Kultur nur noch um die sofortige Befriedigung aller Wünsche. Geld können sich auch viele Menschen leihen, die es sich eigentlich nicht leisten können und überdies weder zu arbeiten noch zu sparen gelernt haben, bis sie das bezahlen können, was sie haben wollen. Sie wollen ein neues Auto, ein Sofa, eine Designerhandtasche oder irgendetwas anderes? Greifen Sie jetzt zu! Dabei riskieren Sie, dass Sie nach dem Abklingen der ersten Erregung und der Anfangsfreude in Ihrer Begeisterung für das neu Erworbene nachlassen und das nächste Mal etwas Besseres – eine größere Erregung –



haben müssen. Man spricht in diesem Zusammenhang von der hedonistischen Treitmühle: Das Gesetz des sich verringernenden Gewinns besagt, dass man immer mehr dafür tun muss, um dasselbe Maß an Zufriedenheit zu erreichen. Das erhöht schließlich die Wahrscheinlichkeit, dass man letztlich unzufriedener wird.

## Positive Eigenschaften erkennen

Peterson und Seligman nahmen das äußerst ambitionierte Projekt in Angriff, die menschlichen Stärken und Tugenden zu beschreiben und zu klassifizieren, die dazu beitragen, den Menschen aufblühen zu lassen. Dabei zeichneten sich sechs Tugenden deutlich ab, die in allen Kulturen der Welt anerkannt und respektiert werden:

- ✓ Weisheit und Wissen
- ✓ Mut
- ✓ Liebe (manchmal auch unter dem Begriff Menschlichkeit)
- ✓ Gerechtigkeit
- ✓ Mäßigung
- ✓ Transzendenz

Überall auf der Welt können die meisten Menschen diese Eigenschaften erkennen. In Kapitel 7 gehen wir näher auf diese Stärken ein.

Es ist entscheidend, dass wir erkennen, wo unsere Stärken liegen, und alles in unserer Macht Stehende tun, diese Stärken Tag für Tag im Arbeitsleben und in unserer Freizeit zu nutzen. Unsere Schwächen führt uns das Leben oft in allen Einzelheiten vor Augen. Wir wissen meist genau, was wir nicht besonders gut können, und es kostet uns immens viel Zeit, Gedanken und Angst, unsere schlimmsten Schwächen nicht auffällig werden zu lassen. Wenn Sie herausfinden wollen, wie Sie Ihre Stärken umsetzen können, lesen Sie in Kapitel 4 nach, wie Sie in den *Flow* gelangen und Ihre Stärken in konstruktiverer Weise nutzen können.

Wie immer, gibt es auch hier Kritiker, die befürchten, dass wir uns nicht unseren Schwächen stellen, wenn wir all unsere Stärken kennen und uns auf sie konzentrieren. Das ist aber gar nicht der Fall. Die einzige Möglichkeit, Probleme irgendwelcher Art zu überwinden, ist die wirksamere Nutzung der eigenen Stärken.



Wenn Sie sich intensiver damit auseinandersetzen möchten, wie Sie sich zukünftig stärker auf Ihre Ressourcen konzentrieren können, um glücklicher und erfolgreicher zu werden, lesen Sie das Buch *Meine Stärken entdecken und entwickeln für Dummies* von Eva Kalbheim.

## Positive Beziehungen aufbauen

Gute Beziehungen zu Familie, Freunden und Kollegen sind ein wichtiger Baustein eines gesunden und glücklichen Lebens. Beziehungen und Netzwerke immunisieren uns gegen Depressionen und Einsamkeit und tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Das mag auf der Hand liegen und doch lassen Menschen oft zu, dass Beziehungen mangels Pflege verkümmern. Man zieht weg, ertrinkt in Arbeit oder lässt sich von den Angewohnheiten anderer nerven, und manövriert sich so schließlich in die Isolation. Sie werden feststellen, dass die Positive Psychologie sehr viel zur Bildung guter und dauerhafter Beziehungen und den sich daraus entwickelnden Unterstützungssystemen, die lebenslang Schutz bieten können, zu sagen hat. Die Kapitel 11 bis 13 beschäftigen sich näher mit verschiedenen Beziehungen im Laufe eines Lebens.

## Positive Institutionen aufbauen

*»Das größtmögliche Glück möglichst vieler ist das Fundament der Moral und der Gesetzgebung.«*

*Jeremy Bentham 1748 – 1832*

»Jeder ist seines Glückes Schmied«, diese Redewendung kennen wir alle. Aber wie schafft man eine positive Gesellschaft mit all ihren Vorteilen für den Einzelnen und die Gemeinschaft insgesamt? Wenn wir alle unsere Lebensweise und unser Zusammenleben erheblich ändern, kann das den Ausschlag geben, unsere Institutionen zu beeinflussen. Man kann aber auch versuchen, die Institutionen von innen her zu verändern, damit sie zum Wohl aller Menschen wirken und arbeiten. Die Kapitel 7 und 8 beschäftigen sich mit dem positiven Denken in Organisationen und Institutionen.

## Kommunale Gemeinden

Lord Richard Layard vom Centre for Economic Performance an der London School of Economics (LSE) hat herausgearbeitet, dass Menschen sich wesentlich wohler fühlen, wenn sie die Umstände beeinflussen können, die auf ihr Leben einwirken. Im Rahmen eines Projekts, das in drei verschiedenen Kommunen durchgeführt

wurde – Manchester, Hertfordshire und South Tyneside –, untersuchten Lord Layard und sein Team positive Strategien für die folgenden Bereiche:

- ✓ Emotionale Widerstandskraft bei 11- bis 13-Jährigen
- ✓ Wohlbefinden älterer Menschen
- ✓ Garantierte Lehrstellen
- ✓ Partizipation von Bürgern in Wohnvierteln und Gemeinden
- ✓ Kindererziehung

Der Abschlussbericht dieses wichtigen Projekts beschreibt die Partizipation in Wohnvierteln und Gemeinden und die Möglichkeiten, das Wohlbefinden der Bürger zu steigern.

Wenn Menschen in ihrer Gemeinde eine aktive Rolle übernehmen können und in ihrem Umfeld Verbesserungen erreichen können, dann profitieren sie davon. Anstatt nur das größtmögliche Glück für den Einzelnen anzupfeilen, ist es möglich, mithilfe der Positiven Psychologie auch für die Gemeinschaft Gutes zu erreichen. Die wichtigsten Vorschläge in Lord Layards Bericht lauteten:

- ✓ Die Bürger sollen die Möglichkeit erhalten, Entscheidungen mitzugestalten, die ihr Wohnviertel betreffen.
- ✓ Es soll ein regelmäßiger Kontakt der Nachbarn untereinander gefördert werden.
- ✓ Es soll das nötige Selbstvertrauen aufgebaut werden, das den Menschen ermöglicht, in ihren Wohnvierteln mehr selbst zu steuern.

## Schulen

»Die schönste Zeit deines Lebens«, so preisen Erwachsene die Schulzeit mutlosen Schülern an. So sollte es natürlich auch sein. Allerdings haben viele Erwachsene ganz andere Erinnerungen an diese Phase ihres Lebens. Die Schulzeit könnte die Zeit sein, in der man seine Fähigkeiten ausreizen kann und der forschende Geist immer neue Gelegenheiten erhält, sich zu entfalten und zu entwickeln. Eine Zeit, in der das Gefühl für die eigenen Stärken wächst und gefördert wird und man zu verstehen beginnt, dass man viel erreichen kann, wenn man sich auf etwas konzentriert.

Wenn Sie jetzt innerlich »Ja, genau!« sagen, dann mag das daran liegen, dass diese Beschreibung nicht Ihrer eigenen Erfahrung entspricht. Möglicherweise hat

Ihnen die Schule deutlich vor Augen geführt, was Sie nicht gut können – dass Sie »nicht mathematisch begabt« sind oder »für Tennis nicht geeignet« sind und dass es eine Überraschung wäre, wenn Sie es einmal zu irgendetwas bringen würden. Sicher, die fehlenden Ressourcen, die überfrachteten Stundenpläne und die ständigen Leistungsabfragen lassen sich nicht leugnen – all das setzt die Schulen massiv unter Druck. Trotzdem steht immer noch zu oft das Negative im Vordergrund. Wenn man mit erfolgreichen Erwachsenen ins Gespräch kommt, stellt sich oft heraus, dass ihr Selbstvertrauen nicht annähernd so groß ist, wie es sein sollte. Sie leben in ständiger Angst, dass jemand herausfinden könnte, dass sie in der Vergangenheit irgendeine Qualifikation nicht geschafft haben. Das macht deutlich, dass eine frühzeitige negative Ausrichtung stark nachwirkt und manche Menschen ein ganzes Leben lang begleitet.

Averil rief vor einiger Zeit ein Projekt im Bereich der Positiven Psychologie ins Leben, in dessen Rahmen Schulleiter versuchten, Grundsätze der Positiven Psychologie in die Schulpraxis umzusetzen. Die Schulleiter mussten feststellen, dass sie zuallererst das Lehrerkollegium und die Eltern überzeugen mussten, sich auf die Entwicklung der Stärken und einer optimistischeren Selbsteinschätzung der Kinder zu konzentrieren, bevor sie darangehen konnten, auf die Kinder einzuwirken.

## Arbeitsplatz

Einen großen Teil unseres Lebens verbringen viele Menschen am Arbeitsplatz. Wie die Schulzeit trägt auch die Arbeitswelt viel zum Selbstwertgefühl und Wohlbefinden bei, wenn auch viele Menschen das nicht so wahrnehmen. Wir arbeiten besser, wenn wir positive Gefühle erleben, aber oft schlagen wir uns am Arbeitsplatz mit Ängsten, Unsicherheit und Selbstzweifeln herum.

Wie sieht ein gutes Unternehmen aus? Im jährlichen Rennen um das beste Unternehmen, für das man arbeiten kann, landen bestimmte Unternehmen immer wieder ganz vorn. W. L. Gore etwa, ein Hersteller von Stoffen und Materialien, die für Outdoor-Artikel verwendet werden, gehört zu diesen Unternehmen. Ein Sprecher erklärt das so:

*»Wir sind erfolgreich, weil wir Mitarbeiter haben, die sich weiterentwickeln und in einem durch Freiheit und Vertrauen gekennzeichneten Umfeld forschen und lernen.«*

Studien der Firma White Water Strategies, die Führungspersonal weiterbildet, zeigen:

- ✓ Zwei Drittel der Mitarbeiter fühlen sich unterbewertet, wenn sie das Wort »Dankeschön« nicht oft genug von ihrem Arbeitgeber hören.

- ✓ Nur ein Viertel der Mitarbeiter glaubt, dass sie am Arbeitsplatz ausreichend Lob erfahren, obwohl 72 Prozent der Mitarbeiter es für sehr wichtig halten, dass die Leistung am Arbeitsplatz gewürdigt wird.
- ✓ Die Chefs in London danken ihren Mitarbeitern am häufigsten, wenn sie gut gearbeitet haben (30 Prozent).
- ✓ In Schottland haben 39 Prozent der Mitarbeiter das Gefühl, dass ihnen nicht ausreichend gedankt wird.
- ✓ Insgesamt halten es 72 Prozent der Mitarbeiter für wichtig, dass ihre Vorgesetzten sich persönlich bei ihnen bedanken.
- ✓ Nur drei Prozent der Mitarbeiter geben an, dass es nicht wichtig sei, Danke zu sagen.

Es geht nicht darum, nett zu sein. Danke zu sagen zahlt sich im wahrsten Sinne des Wortes aus. Mitarbeiter beziehen ihre Motivation im Wesentlichen aus zwei Schlüsselbereichen: der finanziellen Entlohnung und einem angenehmen Arbeitsklima. Diese Analyse hat belegt, dass die angemessene Würdigung der Leistungen des Personals genauso hoch eingeschätzt wird wie eine Gehaltserhöhung von einem Prozent.

In einem positiven Arbeitsumfeld – in dem die Mitarbeiter das Gefühl haben, dass ihre Arbeit anerkannt und ihre Stärken respektiert werden und Entwicklungsmöglichkeiten bestehen – werden die Mitarbeiter aufblühen. Das sind nur einige Faktoren, die ein gutes Unternehmen ausmachen. Wenn Sie sich für dieses Thema näher interessieren, sollten Sie die Kapitel 13 und 14 lesen.

## Der Lohn Ihrer Mühen

Vielleicht drängen sich Ihnen momentan einige Fragen auf, etwa:

- ✓ Das hört sich ja alles gut und schön an, aber was habe ich davon?
- ✓ Warum sollte mich das kratzen?
- ✓ Ist es nicht egoistisch, glücklich sein und aufblühen zu wollen?
- ✓ Welche Anstrengungen muss ich unternehmen?
- ✓ Was werde ich erreichen, wenn ich mich anstrenge?

Sie sollten sehr daran interessiert sein zu erfahren, was Sie und Ihre Mitmenschen damit anfangen können, weil die Vorteile außerordentlich groß und jede Mühe wert sind. Auch wenn Sie sich zunächst einmal fragen, was Sie davon haben, ist es in jedem Falle lohnenswert zu überlegen, was auch zu einem guten Familienleben, einem positiven Arbeitsumfeld und einer guten und sich entwickelnden Gemeinschaft beitragen kann.

## Vom Positiven profitieren

Die Positive Psychologie funktioniert. Zu den Verbesserungen, die Sie für Ihr Leben erreichen können, zählen unter anderem:

- ✓ Sie haben Tag für Tag mehr positive als negative Gefühle.
- ✓ Sie sind zufrieden mit Ihrer Lebensweise.
- ✓ Sie erkennen, dass Sie Stärken haben, und verstehen, wie Sie sie besser einsetzen können.
- ✓ Sie haben die besten Chancen auf Gesundheit und Wohlbefinden.
- ✓ Sie bauen für den Rest Ihres Lebens Widerstandskraft auf.
- ✓ Sie sind in der Lage, sich voll in Aktivitäten einzubringen.
- ✓ Sie entwickeln ein besseres Gefühl für den Sinn und die Ausrichtung Ihres Lebens.
- ✓ Sie geben der Gemeinschaft etwas zurück.

Wenn Sie irgendetwas auf dieser Liste anspricht, lesen Sie weiter und, was noch wichtiger ist, probieren Sie es aus!

Wenn Sie sicherstellen wollen, dass Sie wirklich weiterlesen wollen, sollten Sie überprüfen, ob irgendetwas in den folgenden Abschnitten wichtig für Sie ist.

## Sich um Gesundheit bemühen

Optimisten haben bessere Chancen, gesund zu bleiben. Studien haben bewiesen, dass Optimisten bei lebensbedrohlichen Erkrankungen später Symptome entwickeln und eine längere Lebenserwartung haben als Pessimisten. Das erklärt sich zu einem großen Teil aus den Auswirkungen einer positiven Grundhaltung auf das Verhalten. Optimisten sind eher bereit, es mit einer oder mehreren vorgeschlagenen Behandlungsmethoden zu versuchen, während Pessimisten

eher aufgeben, weil sie denken, dass es doch keinen Zweck hat. Positivere Menschen haben meist besser entwickelte soziale Netzwerke, die ihnen helfen, die schlimmsten Phasen einer Erkrankung oder einer Behandlung zu überstehen. Möglicherweise gibt es sogar eine direkte physiologische Verbindung, die den Krankheitsfortschritt verlangsamt, aber das ist noch nicht abschließend wissenschaftlich geklärt. In Kapitel 9 können Sie nachlesen, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

## **Ein lebenswertes Leben leben**

Es geht nicht um die Befriedigung einer Genusssucht oder darum, auf Kosten anderer Menschen glücklich zu werden. Es geht um den Aufbau eines sich lebendig entwickelnden Lebens, bei dem man täglich wächst, eine Vielzahl verschiedener starker und produktiver Beziehungen knüpft und auf andere Menschen, Gemeinschaften und Institutionen einwirkt.

## **Den nächsten Schritt machen**

Aus welchem Grund auch immer Sie sich zunächst für die Positive Psychologie interessiert haben, Sie finden in diesem Buch viele brauchbare Konzepte und Ideen. Fangen Sie mit dem Lesen an, wo immer Sie mögen, und finden Sie heraus, wo und wie man nach den Erkenntnissen der Positiven Psychologie die besten Dinge des Lebens findet – Glück und Erfüllung.

