

Grundlagen für ein glückliches Leben

Positive Psychologie, die Erforschung des guten Lebens

Die Positive Psychologie befasst sich seit 1998 mit dem, was das Leben am meisten lebenswert macht, sie ist wissenschaftlich und stützt sich auf eine lange Vorgeschichte. Die Begründer sind Martin Seligman (*1942) und Mihaly Csikszentmihalyi (1934 - 2021). Als Grundlage der Positiven Psychologie dienen Philosophen der Antike, verschiedene Religionsrichtungen, die Psychologie des frühen 20. Jahrhunderts und die Humanistische Psychologie von Carl Rogers und Abraham Maslow.

Die Positive Psychologie ist keine eigene Forschungsrichtung der Psychologie, sondern eine besondere Perspektive, die Dinge zu betrachten und anzugehen. Sie konzentriert sich auf Ressourcen, anstatt sich um die negativen Gegebenheiten zu kümmern. Sie sucht nach Strategien, die dazu beitragen, Stärken zu entwickeln, die Zufriedenheit zu erhöhen und ein optimales Wachstum zu ermöglichen. Dabei geht es in der Positiven Psychologie nicht darum, die negativen Gefühle zu unterdrücken und negatives Erleben zu verdrängen. Es geht ihr vielmehr darum, den Blickwinkel auch und insbesondere auf das zu richten, was gelingt. Dies trägt nebst der Betrachtung der negativen Aspekte im Leben massgeblich dazu bei, dass es einem besser geht.

Donald Clifton sagte dazu: "Build what is strong" anstelle von "Fix what is wrong".

Die Positive Psychologie fokussiert sich auf die positiven Aspekte der folgenden drei Bereiche

Positive Erlebnisse

- positive Emotionen
- positive Zustände in Bezug auf die Vergangenheit (Dankbarkeit)
- aktuelle Zufriedenheit
- Optimismus in Bezug auf die Zukunft
- Flowerlebnisse
- ...

Positive Eigenschaften

- Charakterstärken
- Tugenden
- Talente
- ...

Positive Institutionen / Beziehungen / Bedingungen / Umfeld

- Familie
- Beziehungen
- Schule
- Arbeitsplatz
- Wohnort
- ...

PERMA (Positive Emotionen, Flow, Umfeld, Lebenssinn, Ziele)

Gemäss Seligman (2011) existieren fünf Indikatoren für das Wohlbefinden, das er auch gerne Flourishing (aufblühen) nennt und im Buch (Flourish, 2021) ausführlich beschreibt. Diese fünf Faktoren sind eigenständig, nicht voneinander abhängig und sie können gemessen werden. PERMA sind die Anfangsbuchstaben der englischen Bezeichnungen:

- **P**ositive Emotions (Freude, Erleben von positiven Emotionen)
- **E**ngagement (Flow-Erleben)
- **R**elationships (Soziale Unterstützung, Wertschätzung von Beziehungen)
- **M**eaning (Sinnerleben)
- **A**ccomplishment (Leistung, Erfolg, Zielerreichung, Kompetenz)

Verschiedene Studien (u.a. Gander et al. 2016, 2017) zeigen auf, dass PERMA eng mit der Lebenszufriedenheit zusammenhängt und dass diese gesteigert werden kann, wenn der Mensch den Fokus für PERMA schärft und achtsamer ist.

Positive Emotionen (P von PERMA)

Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass das Glücksempfinden zu etwas 50 % genetisch veranlagt ist und sich nur um etwa 10 - 15 % steigern lässt. Seligman betont daher, wie wichtig es ist, sich nicht nur auf die Positiven Emotionen zu konzentrieren, sondern die anderen vier Elemente von PERMA ebenso zu berücksichtigen und zu stärken.

Aus seiner Sicht ist für das Erleben von positiven Emotionen wichtig, dass man sich entfalten kann, positiven Einfluss auf das Leben anderer hat, ein lohnenswertes Leben lebt und eine tiefe innere Zufriedenheit empfindet.

Engagement / Flow (E von PERMA)

Die positive Psychologie geht davon aus, dass jene Personen glücklicher sind, die ihre Charakterstärken im Leben einsetzen (können) und dass Aufgaben, bei denen diese Stärken eingesetzt werden, einen Flowzustand auslösen können.

Mihaly Csikszentmihalyi (1934 - 2021) wollte mehr über intrinsisch motivierte Menschen erfahren. Wer intrinsisch motiviert ist, handelt aus reiner Freude am Tun, ohne dafür eine Belohnung zu erwarten. Im Rahmen einer Studie interviewte Csikszentmihalyi im Jahr 1996 91 aussergewöhnliche kreative Personen (Erfinder, Komponisten, Architekten, Biologen, Astronomen). Dabei stellte er fest, dass viele dieser Personen in ihrer Arbeit voll und ganz aufgehen, fast automatisch arbeiten und die Zeit komplett vergessen. Er nannte diesen Zustand «Flow», den er in seinem Buch «Flow, Das Geheimnis des Glücks» (2017) ausführlich beschreibt.

Relationship (R von PERMA) / Positive Beziehungen

Viele Studien belegen, dass positive Beziehungen ein wichtiger Bestandteil für die Lebenszufriedenheit eines Menschen sind. Sich als Teil eines sozialen Netzwerks zu empfinden, sich auf andere Menschen verlassen zu können, anderen Menschen nützlich zu sein, gebraucht zu werden, das alles verschafft vielen Menschen ein Gefühl von tiefer Befriedigung. Solche Gefühle entstehen nicht nur in romantischen Liebesbeziehungen, intakten Familien oder tiefen Freundschaften, sie sollten sich auch in lebendigen Arbeitsbeziehungen einstellen. Positive Beziehungen ist einer der wichtigsten Faktoren für Zufriedenheit am Arbeitsplatz und im Allgemeinen.

Meaning (M von PERMA)

Wer einen Sinn im Leben sieht und wer sinnvolle Tätigkeiten ausübt, ist glücklicher. Es ist die zentrale Komponente vieler Theorien zum Wohlbefinden, unter anderem auch des PERMA-Modells und durch zahlreiche Studien belegt. Personen mit höherem Sinn im Leben unternehmen weniger Suizidversuche (Kleiman & Beaver, 2013), sind im Alter gesünder (Steptoe & Fancourt, 2019) und sind allgemein physisch und psychisch gesünder (Übersicht in King & Hicks, 2021).

Accomplishment (A von PERMA)

Accomplishment bedeutet Erfolg, Sieg, Leistung um seiner/ihrer selbst willen. Es geht hier um die Freude über das Erreichte, im Gegensatz zum Flow, wo es um die Freude an der Tätigkeit geht. Die beiden Aspekte hängen stark zusammen und sind idealerweise beide vorhanden.

Das BEA - Prinzip

Das BEA-Prinzip (Flury, 2022) basiert auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie. Im Lateinischen bedeutet Bea, die Glückliche, abgeleitet von «beatus» (glücklich) und «beare» (Glück bringen, begeistern). Die drei Buchstaben BEA stehen für drei wichtige Faktoren eines glücklichen Lebens.

B = Bemerkten

E = Entscheiden

A = Aktiv werden

Das Wissen über die Positive Psychologie und die Erkenntnisse aus der Glücksforschung alleine reichen jedoch nicht. Um das Glücksempfinden zu halten oder zu steigern und die Lebensfreude positiv zu beeinflussen, ist es unumgänglich zu bemerken, was einem guttut und was nicht. Wer nicht bemerkt, was sich positiv oder negativ aufs Wohlbefinden auswirkt, verpasst die Möglichkeit, das Leben selber zu steuern und Einfluss auf das Wohlbefinden, die Lebensfreude und Glücksgefühle zu nehmen. Bei freudigen Erlebnissen und Erfahrungen ist das zwar nicht so schlimm aber dennoch bedauerlich. Es wird die Chance verpasst, davon bewusst mehr ins Leben zu integrieren. Bei unangenehmen Begebenheiten, die nicht als solche identifiziert werden, sieht das schon anders aus. Wenn diese nicht bemerkt und verändert werden, können sie negative Auswirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden haben, was (unbewusst) demotivierend sein kann und schlimmstenfalls krank macht.

Es geht nicht darum, das Negative und Belastende zu verdrängen, sondern hinzuschauen und zu reagieren. Das BEA-Prinzip zielt darauf ab, das Leben bewusst(er) zu leben und aktiv (mit)zugestalten. Dem Prinzip liegt das lösungsorientierte Motto «vermehrte was guttut und minimiere oder verändere, was nicht so guttut» zugrunde.

Damit dies gelingt, braucht es drei Schritte. Im ersten Schritt geht es darum zu bemerken (B), was einen positiv und was negativ beeinflusst. Im zweiten Schritt wird abgewogen und entschieden (E), ob aufgrund der Erkenntnisse alles beim Alten gelassen wird, oder ob man etwas verändern möchte. Entscheidet man sich für die Veränderung, folgt der dritte Schritt. Hier geht es darum, aktiv zu werden (A) und mehr vom Guten und Schönen ins Leben zu integrieren, etwas Neues anzufangen oder etwas, das nicht guttut loszulassen oder zu verändern, um so das Leben lebenswerter zu machen und mehr Lebensfreude zu empfinden.

Charakterstärken

Peterson & Seligman (2004) legten eine Liste mit 24 Charakterstärken fest. Verschiedene Studien zeigen, wer sich seiner Charakterstärken bewusst ist und diese in den verschiedenen Lebensbereichen einsetzt, lebt glücklicher.

Als Signaturstärken bezeichnen sie jene Stärken, mit denen sich die Person stark identifiziert: Das-bin-wirklich-ich-Gefühl. Es besteht eine intrinsische Motivation (aus Freude am Tun), diese Stärken zu gebrauchen. Nach deren Einsatz fühlt man sich belebt und aktiviert. Gemäss Peterson und Seligman (2004) besitzen alle Menschen zwischen 3 - 7 Signaturstärken.

Die 24 positiven Charakterstärken, welche Peterson & Seligman festgelegt haben sind:

- | | |
|--|---|
| 1. Kreativität / Originalität / Einfallsreichtum | 13. Teamfähigkeit / Teamwork/ Loyalität |
| 2. Neugier / Interesse / Offenheit für Neues | 14. Fairness / Gleichheit / Gerechtigkeit |
| 3. Urteilsvermögen / Aufgeschlossenheit | 15. Führungsvermögen |
| 4. Liebe zum Lernen | 16. Vergebungsbereitschaft / Gnade |
| 5. Weisheit / Weitsicht / Tiefsinn | 17. Bescheidenheit / Demut |
| 6. Tapferkeit / Mut | 18. Vorsicht / Umsicht |
| 7. Ausdauer / Beharrlichkeit / Fleiss | 19. Selbstregulation / Selbstkontrolle |
| 8. Ehrlichkeit / Authentizität / Integrität | 20. Sinn für das Schöne / Bewunderung |
| 9. Tatendrang / Enthusiasmus / Vitalität | 21. Dankbarkeit |
| 10. Fähigkeit zu lieben / Bindungsfähigkeit | 22. Hoffnung / Optimismus |
| 11. Freundlichkeit / Grosszügigkeit | 23. Humor / Verspieltheit |
| 12. Soziale & emotionale Intelligenz | 24. Spiritualität / Sinn / Glaube |

Um die eigenen Charakterstärken zu eruieren, kann unter www.charakterstaerken.org ein Charakterstärkentest gemacht werden. Er ist kostenlos und zeigt aufgrund von 264 Fragen (Selbsteinschätzung) auf, wie ausgeprägt die 24 Stärken bei einem sind. Dauer ca. 40 Minuten.

Auf derselben Seite stehen zahlreiche weitere Tests zum Wohlbefinden zur Verfügung.

Obwohl Charakterstärken über ein Leben relativ stabil bleiben, können sie trainiert und verstärkt eingesetzt werden.

Viele Studien über die ganze Welt verteilt belegen, dass die «Top 5» Dankbarkeit, Neugier, Bindungsfähigkeit, Enthusiasmus/Tatendrang und Hoffnung/Optimismus sehr eng mit der Lebenszufriedenheit verknüpft sind. Bescheidenheit hingegen hat kaum einen Einfluss. Je älter eine Person, um so ersichtlicher sind die Zusammenhänge.

Charakterstärken bei der Arbeit

Je mehr die Charakterstärken, Werte, Interessen und Fähigkeiten einer Person mit dem übereinstimmen was sie tut, umso sinnstiftender, sinnvoller und erfüllender erlebt die Person diese, und umso grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Beruf als Berufung erfahren wird. Dies wird als wichtiger Aspekt und gute Voraussetzung für die Arbeitszufriedenheit gewertet.

Die Meta-Analyse von Kristof-Brown et al., (2005) bestätigt, dass eine höhere Übereinstimmung der Charakterstärken mit dem Job (Person-Job-Fit) Folgendes begünstigt: Arbeitszufriedenheit, weniger Kündigungsabsichten, Zufriedenheit unter den ArbeitskollegInnen, Zufriedenheit der Vorgesetzten, Identifikation mit der Organisation, Arbeitsleistung, weniger Stressindikatoren.

Wer seine Signaturstärken nutzt, lebt nicht nur glücklicher, sondern geht viele Dinge auch leichter an, lernt einfacher, hat mehr Erfolgserlebnisse und erlebt vermehrt Flowzustände.

Charakterstärke Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ebenfalls eine der 24 positiven Charaktereigenschaften der Positiven Psychologie. Die Forschung zeigt, dass sie trainiert werden kann und dass Dankbarkeit glücklich macht. Zudem kann man in dem Moment wo man dankbar ist, keine negativen Gefühle empfinden.

Sonja Lyubomirsky schreibt in ihrem Buch «Glücklich sein» (2018), dass Dankbarkeit der Königsweg zum Glück sei. Dankbar kann man für die unterschiedlichsten Dinge sein. Dafür, dass man gesund ist, dass man gute Beziehungen hat, dass die Rosen im Garten schön blühen, dass der Tag erfolgreich gewesen ist, dass das Essen gut geschmeckt hat. Dankbarkeit bedeutet, schreibt Lyubomirsky, zu geniessen und etwas nicht als Selbstverständlichkeit anzusehen. Robert Emmons, der weltweit führende Dankbarkeitsforscher definiert Dankbarkeit unter anderem als Gefühl des Staunens. Er gibt viele Ideen in seinem Büchlein «Das kleine Buch der Dankbarkeit» (2018) weiter.

Neuere Untersuchungen zeigen nicht nur, dass dankbare Menschen glücklicher sind, mehr Energie haben und optimistischer sind. Sie empfinden häufiger positive Emotionen, sind hilfsbereiter, einfühlsamer, spiritueller, religiöser, versöhnlicher und weniger materialistisch. Dankbare Menschen leiden weniger unter Depressionen, Nervosität, Einsamkeit, Neid und Neurosen.

Sonja Lyubomirsky nennt acht gute Gründe, warum wir dankbarer sein sollen.

1. Dankbarkeit hilft, positive Erfahrungen im Leben zu geniessen.
2. Dankbarkeit steigert das Selbstwertgefühl, indem man an die positiven Dinge denkt, die man geschaffen hat.
3. Dankbarkeit hilft beim Umgang mit Stress oder traumatischen Erfahrungen, weil sie es ermöglicht, negative Erfahrungen in einem anderen Licht zu sehen.
4. Dankbarkeit fördert moralisches Verhalten, es macht hilfsbereiter und weniger materialistisch, da man zufrieden ist, mit dem was man hat.
5. Dankbarkeit stärkt bestehende Beziehungen und hilft, neue aufzubauen. Robert Emmons sagt, dass wir, wenn wir uns jemandes Wertes bewusst sind, einen positiven Kreislauf in Gange setzen. Dankbare Menschen sind eher optimistische Menschen und optimistische Menschen finden eher Freunde. Lyubomirsky, King u.a. (2005).
6. Dankbarkeit verhindert Neid und den Vergleich mit anderen.
7. Dankbarkeit ist nicht vereinbar mit negativen Emotionen (Mc Cullough u.a. 2002).
8. Dankbarkeit hilft uns, der hedonistischen Anpassung zu entkommen oder mit anderen Worten, uns an Ereignisse oder Situationen zu gewöhnen. Lyubomirsky schreibt, Anpassung ist der Feind des Glücks. Dankbarkeit hilft, dass die guten Dinge im Leben nicht zur Selbstverständlichkeit werden.