

Ein Blick auf: „Positive Psychologie“

Wolfgang Loth

„An active and motivated organism is one that remains engaged with the challenges of life and the developmental opportunities that those challenges present.“
Michael Mahoney (2002, S.747)

Zum Kontext

In den Vereinigten Staaten hat sich in den letzten Jahren unter dem Namen *Positive Psychology* eine Bewegung entwickelt, die zunehmend an Fahrt gewinnt und mittlerweile auch hierzulande Resonanzen auslöst (z.B. Ernst 2003). Spiritus rector der Szene und Namensgeber ist Martin Seligman, der seinerseits mit den Begriffen „erlernte Hilflosigkeit“ und später „erlernter Optimismus“ äußerst anschlussfähige Impulse gesetzt hat (1975, 1991)¹. Als ehemaligem Präsidenten der *American Psychological Association* standen Seligman und den anderen Mitwirkenden wohl eine Reihe von infrastrukturellen Möglichkeiten zur Verfügung, so dass die „Positive Psychologie“ zumindest im US-amerikanischen Raum recht schnell aus der Gründungsphase hinauswachsen konnte. So war z.B. die Millenniumsausgabe des *American Psychologist* (55(1), 2000) ganz dem Thema gewidmet, was von den Herausgebern auch in seiner sinnbildlichen Bedeutung gesehen wurde (Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Im Oktober 2002 gab es darüber hinaus eine erste Internationale Konferenz über Positive Psychologie², und für 2004 ist bereits die zweite Europäische Konferenz geplant³.

Jetzt liegt ein erstes Handbuch vor, ein Kompendium der bislang unternommenen Schritte, das Feld zu sortieren, zu beschreiben und für zukünftige Bearbeitung vorzubereiten:

C. R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.) 2002. Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press. 848 S., £ 65,00.

Mittlerweile haben die beiden Herausgeber ein weiteres Handbuch zum Thema auf den Weg gebracht, in dem sie die bislang entwickelten Messinstrumente und Erfassungsmethoden gesondert darstellen (Lopez & Snyder 2003).

1) vgl. The Martin Seligman Research Alliance: <http://www.positivepsychology.org/>

2) vgl.: <http://www.gallup.hu/pps/conf2002.htm>

3) vgl.: <http://www.positivepsychology.org/ppeuropeconference2004.pdf>

Das Buch

Im einleitenden Kapitel nennt Seligman als Ziel Positiver Psychologie, „einen Wandel in der Psychologie voranzutreiben, weg von der ausschließlichen Beschäftigung damit, die schlimmsten Dinge im Leben zu reparieren, hin zu, die besten Qualitäten im Leben aufzubauen“ (S. 3)⁴. Als prägendes Erlebnis schildert er, wie ihm seine damals fünfjährige Tochter die Augen geöffnet habe. Mitten hinein in eine dieser üblichen kritisch-unaufmerksamen Zurechtweisungen durch ihren Vater hatte ihm Nikki klar gemacht, dass sie von ihm doch wohl eine ähnliche Anstrengung erwarten dürfe, genauer hinzusehen und die positiven Dinge zu sehen und zu würdigen, wenn sie es doch schon vor einiger Zeit auf sich genommen habe, mit dem seinerzeitigen weinerlichen Verhalten aufzuhören. Seligman spricht seitdem gerne vom „Nikki-Faktor“, wenn er seine Erkenntnis meint, wie autonom Veränderung und Lernen vor sich gehen können (er hatte geglaubt, er habe seiner Tochter beigebracht, mit dem Weinen aufzuhören...) und wieviel Kraft und Mut Menschen aufbringen, um sich mit widrigen Situationen auseinander zu setzen und eine für sich sinnvolle Form zu entwickeln damit umzugehen.

Seligman skizziert die Entwicklung der Psychologie. Vor dem 2. Weltkrieg habe sich Psychologie in drei Bereichen betätigt: Mentale Erkrankungen zu heilen, das Leben der Menschen produktiver und erfüllender zu machen sowie herausragende Talente zu identifizieren und zu fördern. Zwei Ereignisse seien es, die in den Vereinigten Staaten den Wendepunkt hin zur Dominanz defizitorientierter Ansätze markierten. Zum einen wurde 1946 die *Veterans Administration* gegründet, mit der besonderen Aufgabe, sich um die Versorgung der Kriegsteilnehmer zu kümmern, die auf verschiedene Weise an ihren Erfahrungen und den Folgen litten. Zum anderen kam es 1947 zur Gründung des *National Institute of Mental Health*, das sich auf das Krankheitsmodell der *American Psychiatric Association* bezog. Beide Ereignisse schufen eine Infrastruktur, die bestimmte professionelle Ausrichtungen mehr unterstützte als andere: für PraktikerInnen ergaben sich finanziell zuverlässigere Bedingungen, wenn sie sich auf das Behandeln von Störungen und Erkrankungen konzentrierten. Für ForscherInnen ergaben sich neue und mehr Finanzierungsquellen, wenn sie Anträge zum Erforschen eben solcher Phänomene stellten. Die Möglichkeit der beruflichen Absicherung hat neben anderen Faktoren die Dominanz der Defizitorientierung erkennbar genährt. Seit der drastischen Verknappung ökonomischer Mittel, und seitdem deutlich wird, wie auch *Managed Care* Ansätze ihre Möglichkeiten ausgereizt haben (Friedman 1997), liegt es wieder näher, auch den Bereich der Prävention mehr in den Blick zu nehmen. Von Prävention zum Blick auf Stärken ist es wiederum ein naheliegender und kleiner Schritt.

4) alle Übersetzungen: W.L.

Die Herausgeber haben ihr Handbuch an folgendem Schema ausgerichtet: Nach Seligmans Überblick und Abriss der bisherigen Entwicklung gibt es drei Beiträge zum Thema Identifizieren von Stärken. In den folgenden Teilen werden 48 Ansätze vorgestellt, thematisch sortiert durch die Zuordnung zu einem Fokus: Emotion, Kognition, Selbst, interpersonale Beziehungen, biologisch-physiologische Grundlagen, spezifisches Coping sowie spezifische Populationen und Settings. Im letzten Teil steht der Ausblick auf die kommenden Entwicklungen und Aufgaben im Mittelpunkt. Es würde den Rahmen dieser Besprechung sprengen, wenn alle vorgestellten Ansätze per Erwähnung und Diskussion gewürdigt werden sollten. Dafür ist das Handbuch zu umfangreich und zu sehr um eine umfassende Dokumentation der bisherigen Ergebnisse bemüht. Es handelt sich im Folgenden daher um eine subjektiv begründete blitzlichtartige Auswahl. Anschließend möchte ich den Versuch unternehmen, die Marke „Positive Psychologie“ kritisch zu würdigen, insbesondere im Hinblick auf ihre Korrespondenz zu ressourcenorientierten Ansätzen.

Einige inhaltliche Streiflichter

Bei den Beiträgen zum Thema „**Identifizieren von Stärken**“ handelt es sich in erster Linie um eine deutliche Abrechnung mit den Prämissen und Konsequenzen der herkömmlichen Diagnostik und ihrer Bibeln, insbesondere DSM. Dem werden verschiedene Möglichkeiten entgegengesetzt, wie der diagnostische Fokus geweitet und wie die Ressourcen und Optionen von Hilfesuchenden stärker gewichtet werden können. Als Beispiel sei der „*Four-Front*“-Ansatz genannt, den Wright & Lopez vorstellen (S. 37f.): dem Erfassen von psychischen Störungen und Umweltstressoren müsse das Erfassen von Personen- und von Umweltressourcen zur Seite gestellt werden.

Fokus „**Emotion**“:

Hier finden sich neben Beiträgen zu Emotionaler Intelligenz und Emotionaler Kreativität u. a. auch neuere Entwicklungen im Bereich der Resilienzforschung (Masten & Reed). Eine interessante Perspektive ist, genauer zu erforschen, wie natürlich vorkommende Resilienz funktioniert und wie diese Prozesse auf den Weg gebracht und person- wie situationspezifisch gefördert werden können.

In ihrer Skizze des aktuellen Standes des „**Flow**“-Konzeptes lassen Nakamura & Csikszentmihalyi auch die Frage der Amoralität von Flow nicht aus. Flow kann grundsätzlich auch mit Verhaltensweisen verknüpft sein, die (selbst)destruktiv sein können. Die Diskussion zum Verhältnis von Flow und Verantwortung könnte spannend werden.

Fokus „**Kognition**“:

Beispiele hierzu bilden Beiträge zu Achtsamkeit, Optimismus, Hoffnung, Selbstwirksamkeit und zu Weisheit. In ihrem Beitrag stellt Ellen Langer **Achtsamkeit** und *positive evaluation* gegenüber. Die Autorin, die einen der für mich überzeugendsten Beiträge beisteuert, lässt nachvollziehen, wie das Loslassen von Sorgen um sogenannt positive Ergebnisse mögli-

cherweise eher zum Wohlbefinden beiträgt, als es durch das Konzentrieren auf die gewünschten positiven Ergebnisse der Fall ist.

Baltes et al. stellen die Grundlagen und Ergebnisse ihres „Berliner **Weisheitsprojekts**“ vor. Weisheit wird als ein intra- und interpersonales Konzept erkennbar, dessen Orientierung am Allgemeinwohl ebenso kennzeichnend sei wie sein Ausdruck eines integrativen, holistischen und ausgewogenen Wissens.

Fokus „**Selbst**“:

Neben Beiträgen zu Authentizität, Einzigartigkeit und Bescheidenheit finden sich hier ein Beitrag von Higgins über Realitätskonstruktion sowie von Swann & Pelham zur „Wahrheit über Illusionen“. Higgins skizziert als Ausgangspunkt der Forschungen zum **Aushandeln von Realität** die Beschäftigung mit Ausreden. Deutlich wird, dass auch Ausreden als Teil einer (Re)Konstruktion von Realität betrachtet werden können, die – jenseits einer normativen Betrachtung – auch im Hinblick auf Coping bedeutsam sind. Des Weiteren können auch „negativ“ erscheinende Selbstattributionen unter Umständen Anpassung fördern. Interessant erscheint die besondere Bedeutung von Kontext auch in diesem Fall: So können auch positive Veränderungen für Menschen mit geringem Selbstwerterleben zunächst Stress bedeuten, da die Veränderungen eine Art Unterbrechung der Identität darstellen. Politisch relevant ist Higgins' Feststellung, dass ein starrer Fokus auf individuelle Defizite beim (Re)Konstruieren von Realität eine Gesellschaft in bestimmtem Maß freispricht und die Notwendigkeit von Reformen verstellt.

Von unmittelbarer praktischer Bedeutung erscheint auch der Beitrag von Swann & Pelham über die „**Wahrheit von Illusionen**“. Die Autoren stellen ihre Theorie der Selbst-Verifikation vor, in der sie darlegen, dass Menschen aktiv darauf hinarbeiten, selbstbestätigendes Feedback zu erhalten. Im Fall von „negativen“ Selbstzuschreibungen kommt es in diesem Zusammenhang leicht zu Friktionen, insbesondere in Hilfebeziehungen. Während es nahe zu liegen scheint, Menschen davon zu überzeugen, dass ihr negatives Selbstbild „falsch“ ist, kann es im Gegenteil als entlastend erlebt werden, wenn ein negatives Selbstbild als positive Ausgangsbedingung validiert wird. So kann unter Umständen wenigstens eine erste minimale Selbstzuschreibung von Kompetenz möglich werden: Kompetenz in dem Punkt, sich selbst zu kennen.

Fokus „**Interpersonale Beziehungen**“:

Hier gibt es u. a. einen lesenswerten Beitrag über **Dankbarkeit** (Emmons & Shelton). Insbesondere im Hinblick auf die mittlerweile so öffentlichkeitswirksam diskutierten Dankbarkeitsrituale von Hellinger lässt sich einiges Klärende aus diesem Beitrag gewinnen. Zwar heißt es im 1. Brief des Paulus an die Thessalonicher, Dankbarkeit habe „für alles“ zu erfolgen, hilfreich erscheint sie im Fall widriger und schmerzender Lebensumstände jedoch nur, wenn sie behutsam und sehr persönlich in das individuelle Sinngefüge passen kann. Es geht darum, Menschen dabei zu unterstützen, aus den Widrigkeiten einen Nutzen zu

ziehen. Und manchmal ist der beste Weg dabei die Erkenntnis, dass Leben ein Geschenk ist (die Forderung nach dieser Erkenntnis jedoch nicht).

Des Weiteren finden sich in dieser Abteilung Beiträge über Mitleid, Vergebung, Liebe, Empathie und Altruismus sowie über die Quellen moralischer Motivation.

Sonstige Ansätze und Themen:

In weiteren Kapiteln geht es neben Untersuchungen zu den Themen Humor, Mediation, Spiritualität u. a. auch um Ergebnisse neuropsychologischer Forschung zum förderlichen Einfluss positiver Affekte auf Sozialverhalten und kognitive Prozesse. Des Weiteren lässt sich der Weg zu einer „Biologie der sozialen Unterstützung“ nachvollziehen.

Nolen-Hoeksma & Davis gehen der Frage nach, wie Menschen den Verlust geliebter und nahestehender Personen so verarbeiten, dass sie zu einem Sinn finden und möglicherweise sogar **am Verlust wachsen**. Aus den Ergebnissen ihrer Untersuchungen schließen die AutorInnen, „dass die Mehrzahl der Personen, die mit einem Trauma konfrontiert sind, wie dem Verlust eines geliebten Menschen, in der Lage sind, aus ihren Erfahrungen Trost und Entlastung zu ziehen. Dies geschieht üblicherweise aus der Erkenntnis, daran gewachsen zu sein, neue Perspektiven gewonnen zu haben, oder in der Erfahrung, ihre Beziehungen zu anderen vertieft und ausgeweitet zu haben. Dies legt nahe, dass der Fokus auf Wiederherstellung eines vorherigen Funktionsniveaus die tatsächliche Veränderung verpasst, die viele Personen nach einem Verlust erfahren. Anstelle zu erwarten, dass sich Menschen wieder im Vergleich zum früheren Standard ‚zurücknormalisieren‘, können wir beginnen, danach zu schauen, wie das Trauma zu einem Wachstum in Richtung eines neuen und höheren Funktionsniveaus beiträgt“ (S. 605).

Thematisch etwas allgemeiner untersuchen Baumeister & Vohs die **Suche nach sinnstiftender Bedeutung** im Leben. Stolperstrecken ergeben sich dabei wie von selbst: „Lebenssinn ist (...) das Auferlegen eines stabilen Konzepts auf einen verwandelnden⁵ biologischen Prozess“ (S. 609). Die AutorInnen skizzieren vier Bedürfnisse in Bezug auf Sinnsuche: Bedürfnis nach Zweckhaftigkeit, nach positiven Werten, nach Wirksamkeit und nach Selbstwert. Sie stellen außerdem fest, dass ein sinnvolles und ein glückliches Leben nicht per se deckungsgleich sein müssen, obwohl ein sinnvolles Leben eher als glücklich erlebt werden mag. Auf den Punkt gebracht: „The essence of meaning is connection“ (S. 608). Einen besonderen Blick auf die Bedeutung Positiver Psychologie für **Kinder** werfen Roberts et al. Sie bemängeln, dass das Studium kindlicher Entwicklung bislang zu sehr durch ein Pathologie-Modell dominiert sei. Die AutorInnen akzentuieren dagegen anders. Sie betrachten Kindheit als den „optimalen Zeitpunkt, gesundheitsförderliche Einstellungen, Verhaltensweisen und Anpassungen sowie Prävention von Problemen voranzubringen“ (S. 671).

5) Die Doppeldeutigkeit des originalen „changing biological process“ lässt sich in der Übersetzung kaum angemessen wiedergeben: der biologische Prozess verändert sich laufend und das Ergebnis ist selbst Veränderung und zieht weitere Veränderung nach sich.

Weitere Beiträge befassen sich mit Fragen des Alterns, mit multikulturellen Kontexten und der Arbeitswelt.

Eckpfeiler einer **Zukunft Positiver Psychologie**:

Drei noch einmal herausragende Beiträge markieren die Eckpfeiler: Handelsman et al. diskutieren Stand und zukünftige Aufgaben einer Positiven Ethik. Mahoney untersucht das Verhältnis von Positiver Psychologie und Konstruktivismus. Schließlich entwerfen Snyder & Lopez unter Mitwirkung einer Reihe von KollegInnen eine „Unabhängigkeitserklärung“ von bisherigen Modellen. In ihrem Beitrag zur Positiven **Ethik** bemängeln Handelsman et al., dass bislang das Unterlassen bzw. Sanktionieren von Fehlverhalten thematisch den Diskurs dominieren. Die Autoren wollen in ihrem Entwurf diese Themen nicht ausschalten, stellen dem bisherigen Schwerpunkt jedoch das Bemühen an die Seite, ethische Standards durch positive Zielvorgaben zu beschreiben. Sie stellen eine Liste von sieben relevanten Themen Positiver Psychologie vor. Die Themen beinhalten u. a. die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum Auseinandersetzen mit den eigenen Motiven. Die Autoren fassen zusammen: „Selbstreflexion und Selbstsorge sind integrale Bestandteile Positiver Ethik; wenn sie darüber hinaus durch Training, andauernde Weiterbildung, professionellen Zusammenschluss und Regelwerke verstärkt werden, könnten sie nicht nur unser eigenes Leben voranbringen, sondern auch das derjenigen, die wir unterstützen, und auch das der Gesellschaft, in der wir leben“ (S. 742).

Mahoney unterstreicht die Parallelen zwischen **Konstruktivismus** und Positiver Psychologie. Sein Aufsatz wird zu einer Demonstration, wie Fülle des Wissens und Gipfel der Reflexion sich auf wenigen Seiten zu einem lesbaren, informativen und, ja, ermutigenden Text formen lassen. Inhalt und Form entsprechen sich hier auf beeindruckende Weise. Nach einer kurzen Skizze der historischen Entwicklung benennt Mahoney fünf zentrale Themen des Konstruktivismus: selbstorganisierende Aktivität, Chaos als konstruktive Grundlage für Weiterentwicklung, das Selbst als emergenter Ausdruck sozialer Bewusstheit, das Selbst als sozial und symbolisch (kulturell) eingebettetes Phänomen und schließlich Entwicklung als lebenslanger Prozess. Der Autor macht klar, dass weder Konstruktivismus noch Positive Psychologie Leben als garantierte Happy Ends betrachten. Was sie jedoch auszeichnet, sei die Ermutigung, sich auf dieses ungewisse Leben konstruktiv einzulassen.

Eine „Unabhängigkeitserklärung“ nennen Snyder & Lopez ihre abschließenden Überlegungen zur **Zukunft Positiver Psychologie**, Unabhängigkeit von den bisherigen Modellen menschlicher Schwäche in der Psychologie. Die erste Stufe einer wissenschaftlichen Bewegung sei mit diesem Handbuch dokumentiert. Das wissenschaftliche Umfeld realisiere nun, dass die Positive Psychologie existiert. Die weiteren anstehenden Schritte erscheinen in erster Linie ausgerichtet auf das Abstecken von Claims im Phänomenbereich der Wissenschaften, ein Klassifikationsmodell menschlicher Stärken weit oben auf der Prioritätenliste. Ebenfalls vordringlich sei eine kritische Auseinandersetzung mit traditioneller

Psychotherapieforschung. Im Sinne der Anschlussfähigkeit sei es notwendig, die methodischen Standards einzuhalten, die jeweiligen inhaltlichen Bezugspunkte jedoch auf alternative Ansätze hin auszuleuchten.

Zur Qualität der Beiträge

Die thematisch fokussierten Beiträge folgen einem vergleichbaren Muster: Einem Statement zu Anfang, das die Beziehung zum Generalthema verdeutlicht, folgt eine Skizze der Grundlagen und der bisherigen Forschungsgeschichte zum Thema. Der neueste Forschungsstand wird referiert und gewichtet, zu einem großen Teil auch in Bezug auf klinische Implikationen. Ein Ausblick auf weitere Forschungsperspektiven rundet die Beiträge ab. Es handelt sich durchweg um sehr fundierte Beiträge, die einen weit gespannten Horizont offenbaren, nicht selten mit Bezug auf das Spektrum alteuropäischer Philosophie wie auch buddhistischer Spiritualität. In Bezug auf Lesbarkeit unterscheiden sie sich jedoch ebenso, wie in dem Eindruck, den sie hinsichtlich ihrer Nähe zum gelebten Leben hinterlassen. Insgesamt ist die Ernte eines im ursprünglichen und besten Sinn akademischen Prozesses zu bewundern.

Wie „positiv“ ist „Positive“?

Offensichtlich – und das vorliegende Handbuch dokumentiert das eindrucksvoll – hat Positive Psychologie nichts mit dem trivialisierenden so genannten „positiven Denken“ zu tun (Huhn & Backera 2003). Es handelt sich vielmehr um ein ehrgeiziges forschendes Projekt, um eine komplexe Herangehensweise und um eine sehr differenzierte Befundlage. Für einen banalen „Frischwärts-Optimismus“ gibt es in der so zu Tage tretenden Form keine Grundlage, auch wenn bestimmte Folgeerscheinungen aufblitzen lassen, was an effekt-hascherischem Unsinn aus dem seriösen Grundstock gemacht werden kann⁶. Dass sich darüber hinaus kulturspezifische Unterschiede zwischen „alteuropäischem“ und „neUS-amerikanischem“ Machbarkeitsglauben konstatieren lassen könnten, ist auch keine frische Erkenntnis mehr. Die stereotyp-dienlichen Neigungen zum Ärmelaufkrepeln einerseits und zu Skrupeln andererseits sind im übrigen grundsätzlich bündnisfähig und können sich gegenseitig helfen, ihre jeweiligen Auswüchse einzudämmen⁷. Kurz: die in dieser Form dokumentierte komplexe und reflektierte Beschäftigung mit Optionen und Stärken er-

6) siehe etwa den deutschen Titel von Seligmans Buch über die Lernbarkeit von Optimismus (1991/2001). Wer sich dran hält, verpasst womöglich, dass Pessimisten unter Umständen besser küssen, so to say. Und auch der deutsche Titel von Seligmans jüngster Produktion (2002/2003) führt einen ominösen „Glücks-Faktor“ ein, der das originale „Authentic Happiness“ marktschreierisch übertönt.

7) Die Verständigungsherausforderung geht noch weiter: Jochen Paulus verweist in seiner Rezension von Seligmans „Glücks-Faktor“-Buch, es sei „nicht frei von jenem moralischen Pathos, das eine Bush-Rede im alten Europa so unerträglich macht“ (Die ZEIT 36/2003 (28.8.2003), S. 46).

scheint hilfreich, angemessen und respektvoll. Gerade deswegen vermag es zu irritieren, dass in einem solchen Zusammenhang eine Schwarzweißmalerei zur Namengebung beiträgt.

In ihrem Beitrag über Weisheit kritisieren Baltes et al., es gehe zu weit, der bisherigen Psychologie vorzuwerfen, sie habe sich ausschließlich auf die Schattenseiten des Lebens konzentriert. Die Ergebnisse der Klinischen Psychologie als der eigentlichen Heimstätte defizitorientierter Sichtweisen dürften nicht für das Ganze genommen werden (S. 328). Und Ellen Langer spricht die Positiv-Negativ-Dichotomie in ihrem Achtsamkeitsbeitrag direkt an: wenn Menschen angeleitet werden, sich auf positive Erfahrungen zu konzentrieren, lege dies zumindest implizit nahe, dass es in ihrem Leben auch Negatives gebe. Sie unterstreicht: „Ein achtsamer Mensch kommt dahin festzustellen, dass jedes Ergebnis gleichzeitig sowohl möglicherweise positiv wie negativ ist“ (S. 228).

Es kann schon sein, dass die Bezeichnung „Positive Psychologie“ eine gewisse provokatorische Kraft beinhaltet, die den Wind in ihren Segeln stärkt. Zwar könnte auch auf den Gebrauch der Begriffe „positiv“ für „Bestätigung/Zustimmung“ und „negativ“ für „Verneinung“ hingewiesen werden (etwa bei medizinischen Diagnosen oder im militärischen Sprachgebrauch). Positive Psychologie könnte dann als Psychologie verstanden werden, die sich durch eine zustimmende Herangehensweise auszeichnet. Dieser grundsätzlich nachvollziehbare Blick hätte jedoch wenigstens implizit mit seinem Gegenbild zu tun, mit einer „negativen“ Psychologie. Es klingt nicht sehr wahrscheinlich, dass diese Charakterisierung ohne Wertung, allein als Konzentration auf das Ausschalten oder Vermindern (also Verneinen) von leidvollen Umständen verstanden würde. Eher könnte möglicherweise sogar eine Art Kampfansage vermutet werden, wenigstens eine Aufmerksamkeit fordernde Intention.

Inwieweit über eine per Provokation gewonnene Aufmerksamkeit hinaus ein Nutzen gegeben wäre, scheint mir jedoch fraglich. Die unter dem Kürzel „positiv“ zusammengefassten Ansätze weisen doch, wenn man sie ernst nimmt, eindeutig in Richtung Kooperation und nicht in Richtung Ausgrenzung. Wenn „positiv“ also mehr sein soll als ein verkaufsförderndes Marken-Argument, dann wird es notwendig sein, Brücken zu schlagen zu bisherigen Konzepten. Es wird notwendig sein, die Zusammenhänge zu würdigen, in denen wurde, was wurde, und die Optionen zu erkennen und zu nutzen, die ebenfalls damit verbunden sind. Im übrigen soll nicht verschwiegen werden, dass Nossrath Peseschkian die Marke „Positiv“ schon seit mehr als einem Vierteljahrhundert besetzt (1977) und dass es fast ebenso lang eine „Deutsche Gesellschaft für Positive Psychotherapie“ gibt⁸.

8) vgl.: <http://www.positum.org/german/begruend.HTM>

Jenseits von „positiv“ und „negativ“: Ressourcenorientierung

Klemenz (2003a) erachtet die Ansätze der Positiven Psychologie als „von entscheidender Bedeutung für die Weiterentwicklung des Grundverständnisses von Psychotherapie“ (S. 30), schlägt allerdings vor, „das Adjektiv ‚positiv‘ durch ‚ressourcenorientiert‘ zu ersetzen“ (2003b, S. 299). Ich stimme dem zu. Allerdings würden durch diesen Wechsel nicht nur Irritationen und unnötige Skepsis ausgeräumt, die sich mit dem Markennamen verbinden. Es würde auch ein Manko deutlich, dass sich im vorliegenden Handbuch m.E. deutlich widerspiegelt.

Das Manko, das sich dokumentiert, ist das fast völlige Fehlen einer Korrespondenz zwischen den in diesem Handbuch versammelten Erkenntnissen und dem wohl ebenso reichhaltigen Fundus an Erfahrungen und Erkenntnissen aus dem Bereich ressourcenorientierter Hilfen. Ich vermute, dass die im Buch abwesende Korrespondenz sich auch in der sonstigen Organisation und Struktur der „Positiven Psychologie“ wiederfindet. Es gibt im ganzen Handbuch nur einen einzigen marginalen Verweis auf entsprechende Literatur⁹, keinen weiteren, erst recht keinen substanziellen Hinweis auf Lösungsorientierte Therapieansätze, auf Erickson'sche Ansätze oder neuere „*collaborative language*“-Ansätze. Da klingt es schon seltsam, wenn Seligman in seiner Einleitung schreibt: „Wir müssen die PraktikerInnen bitten zur Kenntnis zu nehmen, dass viel von dem Besten, das sie in ihren Behandlungszimmern bereits tun, darin besteht, die Stärken ihrer KlientInnen auszubauen anstelle ihre Schwächen zu reparieren“ (S. 5). Kein Hinweis, dass dies Standard Lösungsorientierter Therapie seit mehr als 20 Jahren ist (de Shazer 1985, 1988) und ebenso Kernstück Erickson'scher Therapie (z.B. Lankton & Lankton 1983, O'Hanlon 1987). Seligmans Hinweis auf die Bedeutung von „Narration“ (S. 7): Keinerlei Bezug auf die wegweisenden Arbeiten von White & Epston (1989) oder auf das kompetenzorientierte Konzept von Michael Durrant (1993).

Seligman konzediert selbst, Positive Psychologie sei keine neue Idee, und verweist auf Allport und Maslow (S. 7), auch Carl Rogers wird im Handbuch relativ häufig erwähnt. Im Kern bleibt es jedoch bei dem Eindruck, hier (re-)konstruiere sich eine Disziplin als System mit Hilfe der für sie gängigen Regeln (wissenschaftlich-akademische Forschungsregeln, Zitiercluster) aus sich selbst heraus. Da es jedoch kein System ohne Umwelt geben kann, dürfte es interessant und folgenreich sein, sich über die relevante Umwelt klar zu werden, gegen die sich ein System absetzt. Welche Umwelt, so könnte auch gefragt werden, validiert dieses System durch Bekenntnis und Anspruch, sich davon zu unterscheiden? Die Antwort erscheint eindeutig: Die Positive Psychologie definiert sich in erster Linie als akademische Disziplin im Unterschied zu einer anderen akademischen Disziplin – der herkömmlichen Psychologie (unmissverständlich: Snyder & Lopez, S. 753).

9) auf S. 377 eine Erwähnung von Watzlawick et al. (1974: Changes / Lösungen), im sehr lesenswerten Beitrag von Swann & Pelham: „The Truth About Illusions“

Hier ist eine Chance vertan. Zwar erscheint es nachvollziehbar und wohl auch folgerichtig, wenn sich eine Wissenschaftsdisziplin zunächst und vordringlich innerhalb ihrer „Familie“ ein eigenes Profil geben möchte. Das Ergebnis ist jedoch „nur“ eine komplexere Binnendifferenzierung (innerhalb der Disziplin Psychologie). Nicht aufgegriffen wird dabei jedoch die Chance, durch den Bezug auf relevante Professionen in der Umwelt des Systems Synergie-Effekte zu befördern. Allein der Gedanke daran, dass sich mit Hilfe der Positiven Psychologie ein konstruktiveres Verhältnis zwischen Praxis und Wissenschaft begründen ließe, vermag zu beflügeln¹⁰. Welch ein Anschlag, wenn sich Positive Psychologie auch als eine – durchaus kritische – (Wissenschafts-)Umwelt für das System Ressourcenorientierte Praxis definieren würde! Und umgekehrt: von eben dieser Praxis einfordern würde, sich als wichtige Umwelt für das System Positive Psychologie zu verstehen. Sich also ihre jeweiligen Erkenntnisse und Erfahrungen konsequent und nachhaltig zur Verfügung zu stellen. Das ginge weit über eine – wenn auch begrüßenswerte – Binnendifferenzierung der Psychologie hinaus. Stattdessen sieht es so aus, als ob (zumindest in der vorliegenden Dokumentation) die Positive Psychologie diese Praxis gar nicht erst zur Kenntnis nimmt. Was, so könnte man fragen, wäre der „Unterschied, der einen Unterschied macht“, wenn sich Positive Psychologie als Disziplin durchsetzte? Verstünde sie sich als Hort einer wahren Wahrheit, die für sich den Anspruch reklamiert, über Praxis entscheiden zu können (siehe so genannten „Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie“)? Oder verstünde sie sich als eine sich auch selbst thematisierende, transparente und konstruktiv-unbequeme Reflexionshilfe für die Praxis? Mahoneys Beitrag nährt die Hoffnung, dass Letzteres möglich sein könnte.

Die Konzentration auf die Anerkennung als Peer-Disziplin innerhalb des Systems „Wissenschaftliche Psychologie“ wird vermutlich noch für einige Zeit Ressourcen binden. Es gibt ja auch intern knifflige Fragen. Wenn Wissenschaft sich kennzeichnet durch konstruktiven Zweifel als Methode, dann ist die Nullhypothese das Leitmotiv, nicht der Glaube an das Gute. Hier dürfte es manche Gratwanderung geben zwischen Wunsch und Strenge. Wenn sie nicht als eine durch Interessen geleitete Lobby ihren Peerstatus gefährden möchte, wird sich die Positive Psychologie als Wissenschaftsdisziplin auf die Suche danach machen müssen, was sie sicher ausschließen kann, nicht danach, „positive“ Ansichten zu bestätigen¹¹. Dazu noch einmal Lopez & Snyder: „Eine überlebensfähige Positive Psychologie wird nicht auf philosophischen Spekulationen aus dem Lehnstuhl gegründet sein, sondern auf

10) vgl. Reiter & Steiner (1996) zum Verhältnis von Wissenschaft und Psychotherapie

11) Der Begriff „positiv“ hat halt eine große Verwandtschaft. Dazu gehört auch die folgende, wichtig gewordene Wortverwendung: „Positivismus“ und im erwähnten Zusammenhang besonders „Neopositivismus“. Letzterer „versucht den Beweis für schwer belegbare Behauptungen dadurch zu erbringen, daß zuerst einmal möglichst viele von entgegengesetzten oder anderen (die Sache betreffenden) Behauptungen entkräftet werden (Falsifikation). Dadurch wird dann die erste Behauptung immer wahrscheinlicher“ (Zitat und weitergehende Information: http://www.sociologicus.de/lexikon/lex_soz/o_r/positivi.htm)

sorgfältig gebildeten Hypothesen, die empirisch überprüft und mit den neuesten statistischen Vorgehensweisen analysiert werden können“ (S. 753).

Abgesehen davon, dass die Orientierung an traditionellen wissenschaftlichen Standards gut sein kann für die Anschlussfähigkeit von Argumenten, nützt auch kein Klagen über den Eindruck, dass sich Positive Psychologie möglicherweise zu sehr um ihre intradisziplinäre Reputation kümmert. Es nützt auch nichts, „der Positiven Psychologie“ vorzuwerfen, dass vieles, was sie als Aufbruch ins Gelobte Land beschreibt, längst Alltag ressourcenorientierter PraktikerInnen ist. Vielleicht nützt es etwas, darauf hinzuweisen, dass es mittlerweile (auch oder wenigstens) im deutschsprachigen Raum Ansätze gibt, die die Korrespondenz zwischen Positiver Psychologie und ressourcenorientierter Praxis beflügeln können (z. B. Grawe 1998, Honermann et al. 1999, Willutzki 2000a,b, Koban & Willutzki 2001, Storch & Krause 2002, Klemenz 2003a, Schemmel & Schaller 2003). Wohl wahr: Es bleibt ungewiss. Aber vielleicht lässt sich dieser Ungewissheit ja auch etwas Positives abgewinnen. Was das – „Positive Ungewissheit“ – praktisch bedeutet, wie es sich für Beratung umsetzen und nutzen lässt, wäre nun auch keine „neue“ Geschichte mehr, gute 10 Jahre hat sie nun auch schon hinter sich (vgl. Gelatt 2000).

Wie auch immer: Das vorliegende Handbuch erweist sich trotz der genannten Irritation und der Einwände als ein immens brauchbares „Warenlager“ für die weitere Entwicklung nützlicher, angemessener und respektvoller professioneller Hilfen. Der umfangreiche Autorenindex sowie der sehr differenzierte thematische Index erleichtern den Gebrauch erkennbar. Die Chance sollte genutzt werden, die sich aus der Entdeckung der Ressourcenperspektive aus wissenschaftlich-forscherischer Sicht ergibt. Es wäre den Versuch wert, die neu gewonnene Dimension wissenschaftlich-akribischer Erforschung so vieler relevanter Faktoren und Konstellationen in Verbindung zu bringen mit dem reichhaltigen Fundus an Erfahrungen aus ressourcenorientierter Alltagspraxis. Das wäre wirklich „positiv“!

Literatur

Erwähnte Beiträge aus dem Handbuch:

- Baltes, P.B.; Glück, J. & Kunzmann, U.: Wisdom: Its Structure and Function in Regulating Successful and Life Span Development. S. 327-347.
- Baumeister, R.F. & Vohs, K.D.: The Pursuit of Meaningfulness in Life. S. 608-618.
- Emmons, R.A. & Shelton, C.M.: Gratitude and the Science of Positive Psychology. S. 459-471.
- Handelsman, M.M.; Knapp, S. & Gottlieb, M.C.: Positive Ethics. S. 731-744.
- Higgins, R.L.: Reality Negotiation. S. 351-365.
- Langer, E.: Well-Being: Mindfulness Versus Positive Evaluation. S. 214-230.
- Mahoney, M.J.: Constructivism and Positive Psychology. S. 745-750.
- Masten, A.S. & Reed, M.-G. J.: Resilience in Development. S. 74-88.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M.: The Concept of Flow. S. 89-105.

- Nolen-Hoeksma, S. & Davis, C.G.: Positive Responses to Loss: Perceiving Benefits and Growth. S. 598-607.
- Roberts, M.C.; Brown, K.J.; Johnson, R.J. & Reinke, J.: Positive Psychology for Children: Development, Prevention, and Promotion. S. 663-675.
- Seligman, M.: Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. S. 3-9.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.: The Future of Positive Psychology: A Declaration of Independence. S. 751-767.
- Swann, W.B. & Pelham, B.W.: The Truth About Illusions: Authenticity and Positivity in Social Relationships. S. 366-381.
- Wright, B.A. & Lopez, S.J.: Widening the Diagnostic Focus: A Case for Including Human Strengths and Environmental Resources. S. 26-44.

Andere Verweise:

- de Shazer, S. (1985). Keys to Solution in Brief Therapy. New York: W.W. Norton (deutsch 1991. Wege der erfolgreichen Kurztherapie. Stuttgart: Klett-Cotta).
- de Shazer, S. (1988). Clues. Investigating Solutions in Brief Therapy. New York: W.W. Norton (deutsch 1989. Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurztherapie. Heidelberg: Carl Auer).
- Durrant, M. (1993). Residential Treatment. A Cooperative, Competency-Based Approach to Therapy and Program Design. New York: W.W. Norton (deutsch 1996. Auf die Stärken kannst du bauen. Lösungsorientierte Arbeit in Heimen und anderen stationären Settings. Dortmund: verlag modernes lernen).
- Ernst, H. (2003). Wenn Dir Gutes widerfährt... (= Editorial zum Titelthema „Dankbarkeit. Lernen Sie das Gute zu sehen“). Psychologie heute 30(11): 3.
- Friedman, S. (1997). Time-Effective Psychotherapy. Maximizing Outcomes in an Era of Minimized Resources. Boston: Allyn & Bacon (deutsch: 1999. Effektive Psychotherapie. Wirksam handeln bei begrenzten Ressourcen. Dortmund: verlag modernes lernen).
- Gelatt, H.B. (2000). Positive Uncertainty: A Paradoxical Philosophy of Counseling Whose Time Has Come. Ann Arbor MI: ERIC Digest (ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services). Im Internet unter: http://www.ed.gov/databases/ERIC_Digests/ed347486.html (access: 16.01.2003).
- Grawe, K. (1998). Psychologische Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Honermann, H.; Müssen, P.; Brinkmann, A. & Schiepek, G. (1999). Ratinginventar Lösungsorientierter Interventionen (RLI). Ein bildgebendes Verfahren zur Darstellung ressourcen- und lösungsorientierten Therapeutenverhaltens. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Huhn, G. & Backera, H. (2003). Positive Psychologie. Im Internet unter: <http://www.fokusflow.de/web/main.php?op=psychologie> (access: 31.07.2003).
- Klemenz, B. (2003a). Ressourcenorientierte Diagnostik und Intervention bei Kindern und Jugendlichen. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Klemenz, B. (2003b). Ressourcenorientierte Kindertherapie. In: Praxis d. Kinderpsychologie u. Kinderpsychiatrie 52, S. 297-315.
- Koban, C. & Willutzki, U. (2001). Die Entwicklung positiver Perspektiven in der Psychotherapie: Die Interventionsmethode EPOS. Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, 33 (2): 225-240.

- Lankton, S. R. & Lankton, C.H. (1983). *The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Lopez, S.J. & Snyder, C.R. [eds] (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- O'Hanlon, W.H. (1987). *Taproots. Underlying Principles of Milton Erickson's Therapy and Hypnosis*. New York: W.W. Norton.
- Peeschkian, N. (1977). *Positive Psychotherapie*. Frankfurt: Fischer.
- Reiter, L. & Steiner, E. (1996). *Psychotherapie und Wissenschaft. Beobachtungen einer Profession*. In: Pritz, A. [Hg.] *Psychotherapie – Eine neue Wissenschaft vom Menschen?* Wien: Springer, S. 159-203.
- Schemmel, H. & Schaller, J. [Hg.] (2003). *Ressourcen. Ein therapeutisches Hand- und Lesebuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Seligman, M. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. New York: W.H. Freeman (deutsch div., zuletzt 1999. *Erlernte Hilflosigkeit*. Weinheim: Beltz).
- Seligman, M. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf (deutsch 2001. *Pessimisten küßt man nicht. Optimismus kann man lernen*. München: Knaur).
- Seligman, M. (2003). *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*. Bergisch Gladbach: Ehrenwirth (Original 2002: *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. New York: Free Press).
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. In: *American Psychologist* 55(1), pp. 5-14. Verfügbar im Internet unter: <http://www.psych.upenn.edu/seligman/apintro.htm> (access: 17.07.2003).
- Storch, M. & Krause, F. (2002). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell*. Bern: Huber.
- White, M. & Epston, D. (1989). *Literate Means to Therapeutic Ends*. Adelaide: Dulwich Centre Publications (deutsch 1990. *Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie*. Heidelberg: Carl Auer).
- Willutzki, U. (2000a). *Positive Perspektiven in der Psychotherapie*. Habilitationsschrift, Fakultät für Psychologie, Ruhr-Universität Bochum.
- Willutzki, U. (2000b). *Ressourcenorientierung in der Psychotherapie: Eine „neue“ Perspektive?* In: M. Hermer [Hrsg.], *Psychotherapeutische Perspektiven am Beginn des 21. Jahrhunderts*. Tübingen: dgvt-Verlag, S. 193-212.

Wolfgang Loth (Bergisch Gladbach; kopiloht@t-online.de)

