

Zentrale Elemente der Positiven Psychologie (nach Martin Seligman)

PERMA Abkürzung für fünf zentrale Elemente der Theorie des Wohlbefindens oder Aufblühens (Well-being): Allgemeine Faktoren der Elemente, die zur Theorie des Wohlbefindens und Aufblühens gehören.

Jedes Element weist drei zentrale Eigenschaften auf:

1. „Es trägt zum Wohlbefinden bei;
2. viele Menschen streben um der Sache selbst willen danach, nicht nur um eines der anderen Elemente zu erhalten;
3. es lässt sich unabhängig von den anderen Elementen definieren und messen (Exklusivität).“ (Seligman, 2012, S. 34)

P wie „Positive Emotions“ bzw. positive Gefühle, Emotionen: Menschen brauchen positive emotionale Erfahrungen, die sich an positiven somatischen Markern zeigen (vgl. Storch/Krause, 2007). Positive Emotionen regulieren unser gesamtes Stresssystem hinunter, sie beruhigen. D. h. sie helfen, auch in schwierigen Situationen Gelassenheit und Zuversicht zu finden. Positive Emotionen sind zwar „nur“ subjektive Gefühle, die wir aber nicht überspielen oder manipulieren können. Wir können sie aber lernen, aktivieren und fördern (vgl. Seligman, 2012, S. 34; vgl. auch Fredrickson, 2011). Positive Emotionen können in Verbindung stehen zu gemachten oder aktuellen Erfahrungen (Vergangenheit oder Gegenwart), die Freude oder andere positive Gefühle wie zum Beispiel Gelassenheit auslösen; sie können aber auch in einem Bezug zu Zukünftigem stehen (Optimismus, Zuversicht). Kurz: Positive Emotionen können ausgelöst werden durch Vergangenes, Gegenwärtiges und/oder Zukünftiges. (vgl. Seligman, 2005, S. 111 f.)

E wie Engagement: Menschen wollen sich engagieren, wollen etwas bewirken. Engagement kann zu Flow führen; Menschen können sich „verlieren“, die Zeit vergessen, wenn sie sich für eine Sache richtig einsetzen. Engagement gibt im Rückblick ein Gefühl der Befriedigung oder Zufriedenheit – oft auch verbunden mit einer gewissen wohltuenden Müdigkeit. (vgl. Seligman 2011, S. 28 + 35)

R wie „Positive Relations“ bzw. positive Beziehungen: Menschen sind auf soziale Kontakte angewiesen, wir brauchen einander, sind auf Kooperation angelegt (vgl. Bauer, 2006). Gelingende Beziehungen sind elementar für unser Wohlbefinden, für unsere Gesundheit. Auch Freude wird in der Gemeinschaft mit anderen Menschen viel tiefer und nachhaltiger erlebt als nur allein. Zudem ist wissenschaftlich erwiesen, dass Freundlichkeit auch zum eigenen Wohlbefinden beiträgt. (vgl. Seligman, 2012, S. 40)

M wie „Meaning“ bzw. Sinn oder Sinnhaftigkeit: Menschen suchen in ihrem Leben Sinn. Und Sinn ist dabei nicht als etwas Absolutes sondern ebenfalls als subjektive Konstruktion zu verstehen – das tut der Sache keinen Abbruch. Die Frage nach Sinn hat immer wieder auch damit zu tun, nach etwas Grösserem als dem Ich zu suchen, nach etwas, zu dem ich gehöre oder dem ich dienen kann. Sinnhaftigkeit hat immer wieder auch etwas mit grösseren Zusammenhängen zu tun – kann aber oft erst im Rückblick erkannt werden. (vgl. Seligman, 2012, S. 35-36)

A wie „Achievement“ = Vollbringung, Zustandebringen, Schaffung oder „Accomplishment“ = Vollendung, Zielerreichung meint auch Erfolg: Menschen möchten etwas erreichen, eine Anstrengung auf sich nehmen um ein höheres Ziel zu erreichen. Die Zielerreichung nach einem gemütlichen Spaziergang löst weniger starke Gefühle der Befriedigung oder Zufriedenheit aus, als wenn ich eine anstrengende, vielleicht beschwerliche Leistung vollbracht habe. Stolz als positives Gefühl ist in der Regel mit einer solchen Leistungserbringung, Zielerreichung oder einem schöpferischen Akt verbunden. Es geht um Erfolg als persönliche, eigene Wertschätzung. „Das habe ich vollbracht!“ (vgl. Seligman, 2012, S. 37-38)

Seligman führt einige praktische, einfache Übungen an, die helfen, positive Gefühle zu erleben:

- Ein Dankesbesuch: Ich überlege mir (am besten mit geschlossenen Augen), wer mir auf meinem Lebensweg in irgendeiner Art und Weise etwas Gutes getan hat. Ich gehe hin und bedanke mich bei diesem Menschen explizit – allenfalls mit einem Dankesbrief, der persönlich übergeben wird. Das hat eine doppelte Wirkung: es macht mich glücklich und auch das Gegenüber. (vgl. Seligman, 2012, S. 53-54)
- Positives Tagebuch führen: Aufschreiben, was gut gelaufen ist – nur das! Zum Beispiel jeweils abends vor dem Einschlafen auf den Tag zurück blicken und überlegen, was gelungen ist, was gut getan hat, was Freude gemacht hat. Und vielleicht auch noch festhalten, warum diese Dinge wohl gut gelaufen sind... (vgl. Seligman, 2012, S. 57-58)

So kommen wir mit unseren Stärken in Kontakt (statt uns an den Schwächen zu nerven). Jeder Mensch hat Stärken; Seligman und sein Team haben einen ganzen Katalog von sogenannten Charakterstärken herausgeschält, die in irgend einer Art und Weise auf alle Menschen zutreffen – aber nicht jeder hat von allen Stärken gleich viel. Die am stärksten ausgeprägten Charakterstärken nennt Seligman Signaturstärken. (vgl. Seligman, 2012, S. 64 ff.)

Der Test zu den **Charakterstärken** bzw. **Signaturstärken** kann auf Deutsch unter folgender Adresse online ausgeführt werden: www.charakterstaerken.org/ (16.09.12)

Es gibt einen Bereich für Kinder und einen Bereich für Erwachsene. Mit einem selbst gewählten Namen und Passwort kann eingeloggt werden (Test für die Schweiz). Der Test (VIA; Values in Action-Fragebogen) umfasst ca. 270 Fragen und dauert 30-45 Minuten. Direkt nach Abschluss erhalten alle Teilnehmenden online eine Auswertung mit einer individuellen Reihenfolge der Charakterstärken – wobei die ersten drei bis sieben Stärken sogenannte Signaturstärken sind.

Auch eine Kurzanleitung zur Auswertung findet sich auf der Testseite, die hilft, die Werte zu interpretieren und zu verstehen. Zentrale Fragen lauten:

- Kenne ich meine Signaturstärken?
- Wie stehe ich zu meinen Signaturstärken?
- Wo und wie kann ich sie gewinnbringend für mich und mein Umfeld einsetzen – beruflich und privat?

Kleine **Sprachmuster** können grosse, allenfalls entscheidende Wirkung haben:

- „Müssen“ und „Sollen“ sind ungesund. „Sie steigern den Blutdruck, verkrampfen die Muskeln und lassen die Blutfettwerte steigen.“ (Fleischhut, 2010)
- „Dürfen“ und „Wollen“ sind für das Wohlbefinden und die Gesundheit gut. „Die Muskulatur entspannt sich, der Blutdruck sinkt und das klare Denken wird leichter.“ (ebd.)
- Wir gehen sehr fahrlässig mit diesen Sprachmustern um – und merken dabei gar nicht, wie sehr wir uns schaden und belasten.
- Ein Umdenken und eine Achtsamkeit im alltäglichen Umgang mit diesen Modalverben kann Wunder bewirken; wenn wir statt Müssen und Sollen Dürfen und Wollen verwenden.
- „Ich möchte noch was einkaufen gehen.“ „Ich will jetzt diese oder jenen Aufgabe erledigen.“ ...statt ich muss...

Wir gewinnen doppelt, wenn wir unsere Sprachmuster positiv umstellen:

- Unser gesamter Organismus wird gesünder, wir erleben viel weniger unnötigen Stress, der Cortisolspiegel sinkt – und wirkt dafür umso besser, wenn er wirklich benötigt ist.
- Wir erleben mehr positive Emotionen, fühlen uns leistungsfähiger und gelassener zugleich.
- Und, da unser Verhalten sowieso grösstenteils durch Emotionen und Intuition (also das „Unbewusste“) gesteuert ist – und nur in geringem Mass durch den Verstand – geben wir unserem Gehirn wichtige „Befehle“ oder besser Botschaften (Feedback). Es ist wie Futter für unser Gehirn, wenn wir sagen oder denken: „Ich möchte dies, ich will das...“ (vgl. auch Storch, 2011)

Die Positive Psychologie greift zentrale Fragen des Lebens nicht vom Defizit oder vom Problem her auf, sondern fragt danach, was uns gesund hält, was zufrieden macht und dem Zusammenleben förderlich ist.

Literaturhinweise:

Bauer, Joachim (2006): Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg, Hoffman und Campe. 2. Auflage

Fredrickson, Barbara L. (2011): Die Macht der positiven Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt, Campus.

Seligman, Martin (2005): Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Bergisch Gladbach, Bastei Lübbe.

Seligman, Martin (2012): Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München, Kösel.

Storch, Maja / Krause, Frank (2007): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Bern, Huber. 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

Storch, Maja (2011): Machen Sie doch, was Sie wollen! Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt. Bern, Huber. 2. Nachdruck

Vopel, Klaus W. (2009): Praxis der positiven Psychologie. Übungen, Experimente, Rituale. Salzhausen, Iskopress, 2. Auflage

Internet:

Fleischhut, Jens (2010): Gesund bleiben durch Möchten und Wollen. Wie Sprachmuster unser Leben und unser Wohlbefinden verändern. Freie Universität Berlin. Link:

https://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/tsp/archiv/2010/ts_20100827/ts_20100710_32/index.html
(04.03.2019)

Verantwortlich für diese Zusammenstellung: Thomas Markwalder, 2014/2019