



Leseprobe aus Härtl-Kasulke und Revers, Lebenskunst! Eine Anleitung zur Positiven Psychologie,

ISBN 978-3-407-36659-7

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36659-7>

Einführung: Das Leben gestalten und genießen

Philip Streit

Im Jahr 1998 stand die Welt der Psychologie Kopf. Martin Seligman, Professor an der Universität Pennsylvania, verkündete bei seiner Antrittsrede als Präsident der weltgrößten Psychologenvereinigung (APA), dass die Psychologie von einer Wissenschaft der Gesundheit zu einer der Krankheit verkommen sei. So wichtig es auch sei, Störungsbilder zu beschreiben und Therapien zur Minderung von Leid zu entwickeln, so sei es doch höchste Zeit, dass die Psychologie sich endlich mit dem beschäftige, was es Menschen ermögliche, aufzublühen und sich ihrer Stärken bewusst zu werden.

Da wurde an den Grundfesten des Selbstverständnisses gerüttelt. Darf er das? »Hätte ich nicht Seligman geheißt, sie hätten mich wahrscheinlich exkommuniziert und in das Reich der Esoterik abgedrängt« (frei übersetzt), erzählte er 2009 bei seinem ersten Besuch in Österreich. Gemeinsam mit seinen Mitstreitern Ray Fowler, Mihály Csíkszentmihályi, Christopher Peterson, Willibald Ruch, Barbara Fredrickson definierte er die Schwerpunkte der Positiven Psychologie. Die zentrale Botschaft lautete: Glück ist lehr- und erlernbar. Glücklichkeit hängt – so die Theorie – zu circa 50 Prozent von der Genetik ab, zu zehn Prozent von Umweltbedingungen und zu 40 Prozent von der eigenen Haltung und der Erziehung. Zumindest die beiden letzten Bedingungen kann man aktiv gestalten. Psychologen machten sich also daran, auf Basis ihrer Forschungen Übungen zu entwickeln, die authentisches Glück ermöglichen sollen.

In seinem Buch »Der Glücksfaktor« beschreibt Seligman drei elementare Bestandteile der Lebenszufriedenheit, die er mit authentischem Glück gleichsetzt: positive Emotionen sowie ein engagiertes und sinnvolles Leben. Die Kritik an diesem Modell ließ nicht auf sich warten. »Happyologie« sei das Ganze, unreflektierte Positivität, Herbeireden von Glückszuständen, die nicht möglich seien, tönt es von Kritikern wie zum Beispiel Barbara Ehrenreich. Wie man das Ganze überhaupt Positive Psychologie nennen könne, da die Psychologie doch eine wertfreie Wissenschaft sei, hörte man in so manchen Lehrgängen.

Auf der Suche nach dem Glück

»Das mit dem Glück ist tatsächlich ein Problem«, meinte Seligman in einem gemeinsamen Gespräch. Glück sei ein viel zu diffuser Begriff, jeder stelle sich darunter etwas anderes vor. Ebenfalls problematisch sei die Kluft zwischen theoretischer und angewandeter Psychologie. Genau diese Kluft möchte die Positive Psychologie unbedingt schließen.

2010 stellte Seligman erstmals die Grundlagen für sein Modell des Wohlbefindens und des Aufblühens vor. »Flourish« heißt sein Bestseller von 2011. Sein Rezept für ein glückliches Leben nennt er PERMA. Dahinter verbergen sich die Abkürzungen von fünf Elementen, die für die Entwicklung von Wohlbefinden entscheidend sind und trainiert werden können. Grundlegend bleibt das Erleben von positiven Emotionen: Gelänge es den Menschen, dreimal so viele positive wie negative Emotionen zu erleben, sei dies eine wichtige Basis für ein gelingendes Leben. An zweiter Stelle steht das Engagement: Menschen würden nur dann aufblühen, wenn sie ihre Stärken erkennen und nutzen, anstatt sich damit abzumühen, ihre Schwächen zu vermindern. Wer Stärken nutze, so Seligman, komme in »Flow« – das Gefühl, voller Kraft begeistert tätig sein zu können. Wer es schon einmal erlebt hat, weiß, was mit dieser Begeisterung gemeint ist – sei es beim Sport, beim Musizieren oder beim Vertiefen in eine andere Aufgabe. Als drittes Element holt Seligman die in individuellen Glückstheorien oft unterschätzte Komponente der Beziehung und des sozialen Rückhalts herein. Wohlbefinden stelle sich dann ein, wenn der Mensch in einem positiven Beziehungsnetz leben kann. Der vierte Punkt ist die Entwicklung von Sinn im Leben, und hier zeigt die Forschung: Das gelingt am besten, wenn man sich für andere engagiert oder gemeinsam ein größeres soziales Projekt durchführt. Einfach ausgedrückt: Geben macht glücklich. »Wenn ich unleidlich war«, so Seligman sinngemäß, »hat meine Oma immer zu mir gesagt: Warum gehst du nicht hinaus und hilfst irgendjemandem?« Der fünfte Schlüssel zu einem gelingenden Leben ist Erfolg. Seligman stellt auch hier Vorurteile auf den Kopf. Nicht Intelligenz ist die Voraussetzung für Erfolg, sondern Entschlossenheit GRIT. Damit bekommen Glück und Wohlbefinden eine neue Dimension. Für ein gelingendes Leben ist es auch notwendig, konsequent und ausdauernd zu arbeiten.

Auf der Basis von PERMA wurden in den letzten Jahren weltweit positive Programme entwickelt. Auch im deutschsprachigen Raum fasst die Positive

Psychologie zunehmend Fuß, und immer mehr Menschen aus unterschiedlichsten Kontexten beschäftigen sich in ihrem privaten und beruflichen Leben mit den Aspekten eines gelingenden Lebens.

Warum schafft die Positive Psychologie eine so große Resonanz? Die Menschen in den Ausbildungen reagieren begeistert auf die Übungen. »Weil sie leicht durchzuführen sind«, erklärte mir Seligman und fuhr in etwa so fort: »Du kannst einen depressiven Menschen schon fragen, er möge sich eine Lösung vorstellen, wie das manche Therapierichtungen machen. Wenn du richtig depressiv bist, fällt dir aber keine ein. Dann brauchst du etwas, was du machen kannst.« Ich war einigermaßen verblüfft und befragte einen Skeptiker, nämlich Gunther Schmidt, Erfinder der Systemischen Hypnotherapie und einer der etabliertesten Therapeuten und Coaches im deutschen Sprachraum. Dieser meinte: »Wir brauchen natürlich den Blick auf das Wertvolle des Negativen. Aber die positiven Interventionen sind als Fokushilfen unentbehrlich.«

Das ist also das Geheimnis der positiven Interventionen. Sie schaffen ganz offensichtlich einen neuen Blick auf das Leben und damit neue subjektive Wirklichkeiten. Doch was sagen Neurowissenschaftler dazu? Halten die Grundannahmen der Positiven Psychologie auch einer strengen neurowissenschaftlichen Betrachtungsweise stand? »Das tut es!«, erklärt Tobias Esch, Harvard-Professor für Neurowissenschaften und Autor des Buchs »Die Neurobiologie des Glücks: Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert«. Für ihn ist klar: Wohlbefinden geht mit neurochemischen Prozessen im Gehirn einher, bei dem das Stresssystem und das Belohnungssystem harmonisch zusammenarbeiten. Esch stellt fest: »Um Erfolg und Wohlbefinden zu erreichen, brauchst du eine gewisse Herausforderung. Diese aktiviert das Stresssystem; der Körper produziert das notwendige Adrenalin und Kortisol, um gut leistungsfähig zu sein.« Diese Stoffe wiederum aktivieren Dopamin – einen Neurotransmitter, der uns üblicherweise beflügelt und immer dann aktiv wird, wenn wir Aussicht auf Erfolg und Belohnung haben.

Positives Erleben im Alltag

Der positive Erregungszustand lässt uns begeistert an unserem Ziel arbeiten. »Letztlich ist auch das Kortisol dafür verantwortlich, dass das Dopamin in körpereigenes Morphin umgewandelt wird. Dieses Gefühl haben wir immer

dann, wenn wir eine Aufgabe erfolgreich zu Ende gebracht haben und uns wohl entspannt zurücklehnen«, so Esch. Neuere Forschung zur neuronalen Plastizität zeigt, dass das Gehirn diesen Zustand erlernen kann.

Positive Interventionen können einen wichtigen präventiven Beitrag leisten, da sie aufgrund ihrer Einfachheit breit anwendbar sind. Auch immer mehr Unternehmen kommen darauf, dass es sinnvoll ist, solche Übungen in der Führung und im Umgang mit Mitarbeitern einzuführen. Mitarbeiter, die sich wertgeschätzt fühlen und andere unterstützen können, die ihre eigene Tätigkeit als sinnhaft erleben, beschreiben sich selbst als zufrieden und glücklich. Studien von Kim Cameron zeigen, dass solche Firmen ein überdurchschnittliches positives Produktionsergebnis erzielen. Immer häufiger wird Positive Psychologie auch in den Schulen eingesetzt. In der Steiermark etwa gibt es derzeit 107 Schulen, die nach dem Glücksprogramm von Ernst Fritz-Schubert arbeiten. Auch in der Arbeit mit älteren Menschen kommen positiv-psychologische Programme zunehmend zur Anwendung.

Im Rahmen unserer Ausbildungen bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Aufgabe, sich ein eigenes Projekt auszusuchen. Die Aufgabe: Positive Psychologie im Job oder auch im privaten Leben sinnvoll und zielgerichtet einzusetzen. Es ist bemerkenswert zu sehen, welche kreativen und spannenden Ansätze gefunden werden, um das eigenes Leben und das der anderen Menschen besser zu gestalten. Um nur einige Beispiele zu nennen:

- Zwei Teilnehmerinnen einer Kindertagesstätte beschließen auf drei Ebenen Elemente der Positiven Psychologie in ihre Arbeit zu integrieren. Einmal für sich und die Kolleginnen – zum Beispiel durch morgendliche Achtsamkeitsübungen und positive Einstimmung in den Tag. Im Umgang mit den Kindern: Stärkenorientierung in der Förderung der Kinder, Elemente positiven Erlebens schaffen und gegenseitige Unterstützung fördern. Und nicht zuletzt im Umgang mit den Eltern: ein kleines PERMA-Training für Eltern sorgt für mehr Aufgeschlossenheit in der Begegnung.
- Eine Teilnehmerin, die als Vocal Coach arbeitet, fördert die positive Wahrnehmung der eigenen Stimme. Weg von der Defizitorientierung hin zu wohlwollender Begegnung mit dem eigenen Sein. Durch die Koppelung von positiver Haltung und Körpererleben verändert sich auch die Stimme. Sie wird modulierter und klarer.
- Eine andere Teilnehmerin – Geschäftsführerin im eigenen Unternehmen – integriert bewusst Elemente wie Dankbarkeit, Erfolgserlebnisse,

Achtsamkeit und positive Haltung in ihre Unternehmens- und Lebensführung und verbessert dadurch sowohl die Arbeits- als auch die Lebensqualität für sich und ihre Mitarbeiter.

Die Positive Psychologie kann einen wichtigen Beitrag für die Entwicklung unserer Gesellschaft leisten. Die Teilnehmenden der Ausbildungen fungieren als Multiplikatoren. Damit – so die Vision – wird psychologisches Wissen für die Mehrheit der Bevölkerung unmittelbar nutzbar.

Das vorliegende Buch unterstützt interessierte Menschen dabei, sich ein Bild von der Positiven Psychologie zu machen, wesentliche theoretische Hintergründe zu erfahren, Beispiele aus der Praxis kennenzulernen und nicht zuletzt ein umfangreiches Methodenkompendium an die Hand zu bekommen. Lassen Sie sich ein auf die Positive Psychologie. Für die Ausbildung in Positiver Psychologie ist es ein wertvoller Kompass und Wegbegleiter. Lebenskunst ist lernbar. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen gutes Gelingen.

Dr. Philip Streit, Graz

Lebenskunst!

Claudia Härtl-Kasulke, Andrea Revers

Lebenskunst! Was hat uns zu diesem Buch inspiriert, motiviert? Wichtig sind uns vor allem zwei Punkte:

- mit Achtsamkeit anhalten, Auszeiten ins Leben integrieren
- sich mit Resilienz im Alltag stärken

Claudia Härtl-Kasulke: »Das sind zwei wunderbare Partner im Leben. Schon viele Jahre begleite ich Menschen in Unternehmen in vielen herausfordernden Situationen: in kleinen und großen Veränderungen. Beides – Achtsamkeit und Resilienz – öffnet uns für unser persönliche Schatztruhe, unser Energieresservoir und schenkt Kraft. Und dann kam Andrea mit der Idee, wie wäre es mit einer Ausbildung zum Anwender, Berater, Trainer, Coach für Positive Psychologie. Hier bekam das große Methodenpuzzle plötzlich einen Rahmen. Liebe Andrea, was hältst du davon, wenn wir hier unser Gespräch fortsetzen?«

Andrea Revers: »Gern. Die Positive Psychologie lebt vor allem aus der Anwendungsforschung. Doch: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Deshalb ist es interessant, den Sprung aus der Forschung in die Praxis zu wagen.«

Claudia Härtl-Kasulke: »Und siehe da: Da gibt es schon vieles, auf das wir aufbauen können. Sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Was ist aus deiner Sicht das Besondere der Positiven Psychologie? Denn wirklich neu ist sie nicht, oder?«

Andrea Revers: »Was wirklich neu ist, ist der Fokus der Aufmerksamkeit. Man schaut anders! Und wo die Aufmerksamkeit ist, geht die Energie hin. Deshalb findet man hier viel Bekanntes, doch betrachtet aus einer gewandelten Haltung.«

Claudia Härtl-Kasulke: »Neue Perspektiven öffnen neue Möglichkeiten: zu coachen, zu therapieren, zu trainieren, zu führen, zu leben. Wie gehe ich mit mir um? Wie gehen wir miteinander um? Wie gehe ich mit Veränderungen um? Und, und, und.«

Andrea Revers: »Entdecken Sie, liebe Leser, Bekanntes? Erfreuen Sie sich daran – hier können Sie gut ankoppeln. Schauen Sie aber ebenso nach den Unterschieden. Betrachten Sie diese mit anderen Augen, aus anderen Blickwinkeln. Und erweitern Sie so Ihren Horizont. Was bedeutet Positive Psychologie bezogen auf mein Selbstverständnis als Coach oder Therapeut? Als Lehrer und Trainer? Als Personalentwickler? Oder als Führungskraft? Gehen Sie mit auf die spannende Reise, reflektieren Sie Ihre innere und äußere Haltung und lassen Sie sich inspirieren.«

Claudia Härtl-Kasulke: »Allem voran wollen Sie sicher gern wissen, was wir uns dabei gedacht haben, dieses Buch ›Lebenskunst! Eine Anleitung zur Positiven Psychologie‹ in die Welt zu tragen. Das eine ist, es macht uns einfach Freude, Sie dabei zu begleiten, noch mehr Energie und Wohlbefinden in Ihrem Leben zu entdecken. Damit das gut gelingt, haben wir uns etwas Besonderes für Sie ausgedacht. Mit diesem Buch

- stellen wir Ihnen kurzweilig und prägnant die wichtigsten Theorien der Positiven Psychologie vor,
- zeigen Ihnen anhand zahlreicher Best-Practice-Beispiele die Wirkmuster der Haltung und Methoden auf und
- liefern zu den unterschiedlichen Themenschwerpunkten einen Methodenkoffer für Selbsterfahrung, Coaching und Personalentwicklung.

Andrea, wie siehst du das?«

Andrea Revers: »Aktuell öffnet sich der Markt für Bücher zum Thema Positive Psychologie. Interessant ist, dass die Themen der Positiven Psychologie eine extrem breite Zielgruppe ansprechen, da sie einerseits neue wissenschaftliche Erkenntnisse in Anwendung und Wirkung aufzeigt, andererseits aber niederschwellig sehr elementare und einfache Übungen anbietet, die es auch Laien ermöglicht, das eigene Wohlbefinden mit Leichtigkeit im Alltag zu stärken.«

Claudia Härtl-Kasulke: »Das ist auch für mich Tag für Tag spannend. Und ich finde es einfach überzeugend, wie es nicht nur in meinem Leben wirkt.«

Andrea Revers: »Das Gute ist zudem, dass wir zwei bereits seit Jahren mit den Methoden arbeiten und Erfahrungen sammeln konnten – sowohl im Businessumfeld als auch in der Persönlichkeitsentwicklung. So besitzen wir das nötige Fundament und die Expertise, das Thema komplex, spannend und lebensnah zu gestalten. Das bedeutet: Kein Fachbuch, sondern ›Einstimmung‹ im Sinne eines lebendigen Wissenschaftsjournalismus. Illustrationen und Fotos begleiten Sie als Leser, um die Atmosphäre ›hinter‹ unseren Texten, wie sie die Positive Psychologie inspiriert, zu den Themen erlebbar zu machen.«

Claudia Härtl-Kasulke: »Da wir das Basisspektrum der Positiven Psychologie vorstellen, ist dieses Buch natürlich auch für alle Teilnehmenden der Ausbildung in Positiver Psychologie hilfreich, beispielsweise für die Institute, die entsprechende Ausbildungen anbieten. Auch das ist uns ein großes Anliegen: Wie kann das Essenzielle fundiert auf den Punkt gebracht werden, um einen guten Einstieg in das Thema zu gewinnen? Und wie kann die Inspiration, die die Leser erhalten, in die eigene Praxis transportiert werden?

Sie werden entdecken, dass wir Sie in den Buchbeiträgen mit der Zauberformel für Wohlbefinden und Erblühen – PERMA – begleiten: Positive Emotionen wecken; immer mit einem Quäntchen mehr als der Komfortzone an Engagement ans Werk gehen; dabei den Austausch im Miteinander pflegen; das, was wirklich Freude und Sinn macht entdecken und schließlich genau das in den eigenen Zielen lebendig auf den Punkt bringen und in die Wirklichkeit tragen.

Ganz in diesem Sinn wünschen wir Ihnen beim Lesen viele Portionen PERMA für Ihr persönliches Wohlbefinden und Erblühen!«

Dr. Claudia Härtl-Kasulke, Dietzenbach und Andrea Revers

P. S. Wir sprechen von Menschen – Frauen und Männern – und verwenden deshalb da, wo wir allgemein werden, das »er«. Wir sprechen von Führungskräften – Frauen und Männern – und verwenden deshalb hier das »sie«. Und hoffen so, einen gesunden Ausgleich zwischen Gleichberechtigung und Lesfluss gefunden zu haben.

Die Icons

Die folgenden Symbole begleiten Sie, damit Sie sich schnell orientieren können. Sie finden im Verlauf des Buches zahlreiche Tipps und Übungen, Denkipulse und Vertiefungseinheiten. Damit Sie sich leichter orientieren können, haben wir diese »Fundstellen« besonders hervorgehoben.



Beispiel: Werfen Sie einen Blick auf Beispiele zu Übungen, Forschung und so weiter.



Übung: Hier können Sie Gelesenes gleich ausprobieren.



Impuls: Das ist eine Anregung für einen Augenblick, ein Denkanstoß. Hier lohnt es sich, ein wenig zu verweilen und zu reflektieren.



Tipp: Hier finden Sie etwas für Ihren persönlichen Werkzeugkoffer.



Vertiefung und Informationen: Hier ist Grundlagenwissen kurz zusammengefasst. Oder Sie finden Literaturhinweise.



Ritual: Wenn Sie dauerhaft etwas verändern möchten, sind neue Muster, die Sie im Alltag verankern können, besonders wichtig.

PERMA – damit Ihr Wohlfühlen und Erblühen gut gelingt

PERMA ist in der Positiven Psychologie eine der zentralen Strategien für das Wohlbefinden. Dazu finden Sie viele Übungen. Hier setzen wir das fokussierte Thema als Symbol an den Rand.



P – positive Emotionen

E – Engagement

R – Relations, unsere sozialen Beziehungen

M – Meaning, also das, was Sinn stiftet

A – Accomplishment, Achievement, Erfolg und Zielerreichung

Positive Psychologie: Zeichen setzen für Wohlergehen und Erbblühen