



Maike Schwier & Sven Sohr

Mit einem Lächeln – 100 Übungen zur Positiven Psychologie

Maike Schwier & Sven Sohr
Mit einem Lächeln
100 Übungen zur Positiven Psychologie



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

MAIKE SCHWIER & SVEN SOHR

MIT EINEM LÄCHELN

100 ÜBUNGEN ZUR POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Junfermann Verlag
Paderborn
2021



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2021
Coverfoto	© Diana Drubig – Adobe Stock
Covergestaltung / Reihentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
---------------	--

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0243-1

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0241-7 (EPUB), 978-3-7495-0189-2 (Print),

978-3-7495-0242-4 (EPUB für Kindle)

Inhalt

Vorwort.....	7
Einführung	13
I. Übungen zur Gesundheit	31
II. Übungen zu Beziehungen	95
III. Übungen zur Entwicklung.....	139
IV. Übungen zu Lebensfragen	183
Literatur.....	247
Ausblick.....	251
Autoren	253

Vorwort

Liebe Leserin und lieber Leser,

mit einem Lächeln laden wir dich dazu ein, Positive Psychologie zu praktizieren.

Lange Zeit hat sich die Psychologie als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten vor allem auf unsere menschlichen „Schattenseiten“ konzentriert. Wahrscheinlich würde niemand bestreiten, dass die Beschäftigung mit Ängsten, Depressionen oder Süchten sehr wichtig ist. Aber ist das alles, was uns Menschen als „homo sapiens“ ausmacht? Seit Beginn des 21. Jahrhunderts gibt es mit der Positiven Psychologie eine wachsende Bewegung, die sich verstärkt für die menschlichen „Sonnenseiten“ interessiert und in kurzer Zeit bereits ziemlich viel Wissen zusammengetragen hat.

Doch oft im Leben ist der Weg vom Wissen zum Handeln nicht einfach, obwohl sich Leben „auf dem Platz“ entscheidet, wie jeder Sportler weiß. So möchten wir mit attraktiven Übungen zu 100 Schlüsselbegriffen aus der Positiven Psychologie dazu beitragen, grundlegende Phänomene unserer Existenz zu reflektieren und sie in der Praxis zu leben. Nach einer vertiefenden Einführung zur wissenschaftlichen Entwicklung der Positiven Psychologie präsentieren wir 100 Übungen, die sich auf die folgenden vier Anwendungsfelder erstrecken:

- 30 Übungen zur ganzheitlichen Gesundheit,
- 20 Übungen zum Blühen von Beziehungen,
- 20 Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung,
- 30 Übungen zu zentralen Fragen des Lebens.

Die Übungen sind sowohl aktivierender als auch reflektierender Natur und bieten die Chance, das eigene Leben und das der Mitmenschen positiv zu verändern. Für die Übungen ist die Autorin, für die einleitenden Texte der Autor verantwortlich.

Schließlich haben wir ein großes Bedürfnis, uns bei allen Menschen zu bedanken, die dieses Buch durch ihre ideelle und tatkräftige Unterstützung möglich gemacht haben: Partner, Familie, Freunde, Studierende und das tolle Team im Junfermann-Verlag. Möge es seine Kreise ziehen und individuell wie kollektiv Gutes fördern.

Viel Freude mit der Positiven Psychologie!

Herzlichst,

Maike Schwier und Sven Sohr

PS: Zum Auftakt gleich eine Frage, die oft gestellt wird: Behandelt „Positive“ Psychologie nicht eigentlich genau dieselben Themen, mit denen sich auch die traditionelle Psychologie beschäftigt? Teilweise stimmt das. Größtenteils jedoch geht es in der Positiven Psychologie um Fragen, die bisher vernachlässigt wurden.

Als Beleg empfehlen wir den Blick in das „Lexikon Psychologie“ (Reclam 2010), in dem 100 Grundbegriffe vorgestellt werden. Dort finden sich, alphabetisch aufgelistet, z.B. Ausführungen zu Abwehrmechanismen, Aggression, Angst, Phobie und Panik, Anorexie und Bulimie, Autismus, Borderline-Störung, Burnout, Demenz, Depression, Dissoziative Identitätsstörung, Halluzinationen, Hysterie, Konflikte, Manie, Mobbing, Narzissmus, Neurose, Paranoia, Psychiatrie, Psychose, Regression, Schizophrenie, Schuldgefühl, Stress, Sucht, Suizid, Trauma, Wahn, Zwang.

Schwere Kost! Dagegen gibt es 90 % der in unserem Buch vorgestellten Begriffe zur Positiven Psychologie dort nicht – nur zehn Themen haben denselben Titel:

- Entwicklung
- Führung
- Identität
- Intelligenz
- Kommunikation
- Lernen
- Motivation
- Prävention
- Sexualität
- Schlaf

Spannend ist auch ein Blick in das analoge „Lexikon Philosophie“ (Reclam 2013), in dem ebenfalls 100 Grundbegriffe vorgestellt werden. Hier gibt es immerhin zwölf Termini, die sich auch in unserem Buch zur Positiven Psychologie wiederfinden:

- Altruismus
- Autonomie
- Ethik
- Gerechtigkeit
- Identität
- Intuition
- Natur
- Seele
- Sinn
- Toleranz
- Tugend
- Werte

Auf den nächsten Seiten findest du einen Überblick über die vielen weiteren Themen- und Übungsfelder, denen du dich jetzt widmen kannst. Viel Spaß!

I. Gesundheit

1.	Übung – Achtsamkeit: Ein Spaziergang	34
2.	Übung – Coaching: Selbst-Coaching	36
3.	Übung – Dankbarkeit: Dankbarkeitsbuch	38
4.	Übung – Entspannung: Entspannter Monat	40
5.	Übung – Ernährung: Ernährungstagebuch	42
6.	Übung – Gelassenheit: Gelassen reagieren	44
7.	Übung – Gesundheit: Ein gesundes Ziel	46
8.	Übung – Glück: Glücksmomente	48
9.	Übung – Hoffnung: Hoffnungen beleben.....	50
10.	Übung – Humor: Anziehender Humor	52
11.	Übung – Intuition: Intuitiver Ausflug	54
12.	Übung – Meditation: Atem-Meditation	56
13.	Übung – Mitgefühl: Selbstmitgefühl	58
14.	Übung – Muße: Muße genießen	60
15.	Übung – Musik: Lieblingsmusik	62
16.	Übung – Natur: Fotos ohne Kamera	64
17.	Übung – Optimismus: Wunder-Frage	66
18.	Übung – Prävention: Präventionsplan	68
19.	Übung – Regeneration: Regenerationszeit	70
20.	Übung – Resilienz: Ressourcen finden.....	72
21.	Übung – Schlaf: Schöner Schlafen.....	74
22.	Übung – Sensibilität: Sensibilität zulassen	76
23.	Übung – Sport: Bewegung bewegt	78
24.	Übung – Stille: Still werden	80
25.	Übung – Therapie: Heilsame Hilfe	82
26.	Übung – Träume: Traum-Botschaften	84
27.	Übung – Trauer: Trauer-Botschaften	86
28.	Übung – Vergebung: Selbst-Vergebung	88
29.	Übung – Wohlbefinden: Feelgood-Manager	90
30.	Übung – Zufriedenheit: Bestandsaufnahme.....	92

II. Beziehungen

31.	Übung – Altruismus: Eine selbstlose Tat	98
32.	Übung – Bindung: Bindungsanalyse.....	100
33.	Übung – Empathie: Empathisches Zuhören	102
34.	Übung – Feedback: Umgang mit Feedback	104
35.	Übung – Freundlichkeit: Tag der Freundlichkeit	106
36.	Übung – Freundschaft: Freundschaft pflegen	108
37.	Übung – Geborgenheit: Freie Umarmung	110
38.	Übung – Generosität: Großzügig sein	112
39.	Übung – Güte: Gütige Haltung.....	114
40.	Übung – Kommunikation: Aktives Zuhören	116
41.	Übung – Liebe: Sprachen der Liebe	118
42.	Übung – Mediation: Talkshow-Analyse	120
43.	Übung – Respekt: Respekt zeigen	122
44.	Übung – Selbstwert: Selbstwert spiegeln	124
45.	Übung – Sexualität: Sinnlichkeit spüren	126
46.	Übung – Solidarität: Verbinden und vernetzen.....	128
47.	Übung – Teamspirit: Wir-Gefühle kultivieren	130
48.	Übung – Toleranz: Kreise der Toleranz	132
49.	Übung – Vertrauen: Vertrauensvorschuss.....	134
50.	Übung – Zivilcourage: Zivilcourage leben	136

III. Entwicklung

51.	Übung – Askese: Digitaler Detox	142
52.	Übung – Autonomie: Autonome Stunde	144
53.	Übung – Charisma: Das gewisse Etwas	146
54.	Übung – Disziplin: Eine Herausforderung	148
55.	Übung – Entwicklung: Entwicklung erkennen	150
56.	Übung – Flow: Flow-Gefühle erleben	152
57.	Übung – Führung: Führung übernehmen	154
58.	Übung – Intelligenz: Intelligenz ausbauen	156
59.	Übung – Kreativität: Ein kreatives Projekt	158
60.	Übung – Kunst: Kunst neu entdecken	160
61.	Übung – Lernen: Lustvolles Lernen	162
62.	Übung – Motivation: Die „Warum-Frage“	164
63.	Übung – Mut: Ängste überwinden	166
64.	Übung – Offenheit: Offenheit aussenden	168
65.	Übung – Persönlichkeit: Die Spiegel-Übung	170

66.	Übung – Rhetorik: Positive Rhetorik	172
67.	Übung – Selbstreflexion: Buch des Lebens	174
68.	Übung – Selbstwirksamkeit: Selbst wirksam sein	176
69.	Übung – Wachstum: Zauber der Zukunft	178
70.	Übung – Zukunftsfähigkeit: Reise in die Zukunft	180

IV. Lebensfragen

71.	Übung – Authentizität: Authentisch sein	186
72.	Übung – Demut: Demütige Momente	188
73.	Übung – Ehrfurcht: Zeit zum Staunen	190
74.	Übung – Enthusiasmus: Wann hebst du ab?	192
75.	Übung – Ethik: Welche Ethik lebst du?	194
76.	Übung – Geduld: Geduld zelebrieren	196
77.	Übung – Genügsamkeit: Tabularasa machen	198
78.	Übung – Gerechtigkeit: Gerechtigkeit leben	200
79.	Übung – Gewissen: Sensibles Gewissen	202
80.	Übung – Heimat: Heimatgefühle spüren	204
81.	Übung – Identität: Wer sind wir wirklich?	206
82.	Übung – Inspiration: Quellen der Inspiration	208
83.	Übung – Integrität: Integrität integrieren	210
84.	Übung – Lebenssinn: Meine letzten Worte	212
85.	Übung – Leidenschaft: Zeitlose Leidenschaft	214
86.	Übung – Mäßigung: Restaurant-Besuch	216
87.	Übung – Moral: Wo bleibt die Moral?	218
88.	Übung – Mündigkeit: Mündige Beispiele	220
89.	Übung – Neugier: Neues Entdecken	222
90.	Übung – Religion: Sätze des Glaubens	224
91.	Übung – Schönheit: Macht (der) Schönheit	226
92.	Übung – Seele: Date mit der Seele	228
93.	Übung – Sehnsucht: Sehnsucht-Check	230
94.	Übung – Spiritualität: Kraftorte suchen	232
95.	Übung – Stärken: Stärken stärken	234
96.	Übung – Tugend: Tugend entfalten	236
97.	Übung – Verantwortung: Antwort geben	238
98.	Übung – Werte: Werte-Welten	240
99.	Übung – Weisheit: Weise Menschen	242
100.	Übung – Zeitwohlstand: Zeitkuchen-Zeugnis.....	244

Einführung

*„Denken müssen wir ja sowieso –
warum dann nicht gleich positiv?“*

Einstein

Wer „Positive Psychologie“ googelt, kann heute (Stand 2020) auf etwa 44 Millionen Internet-Verweise kommen – mit einer sehr dynamisch steigenden Frequenz-Tendenz. Offenbar gibt es im 21. Jahrhundert eine starke Sehnsucht nach Positivität. Angesichts der Meldungen, die uns täglich über die Medien erreichen, mag das kein Wunder sein: Corona-Virus, Kriege, Mord, moralische Dekadenz, Klima-Katastrophe und so weiter.

Vieles scheint falsch zu laufen in dieser Welt, so dass sich die Frage stellt, ob es auch anders geht. Die relativ junge wissenschaftliche Disziplin der Positiven Psychologie verspricht hilfreiche Antworten. Positive Psychologie – was ist das und wer steckt dahinter? Hier einige Einblicke zur Geschichte, Gegenwart und potenziellen Zukunft.

1. Wurzeln der Positiven Psychologie

Fragen nach einem guten, gelingenden und glücklichen Leben haben die Menschen wahrscheinlich zu allen Zeiten beschäftigt – sie sind wohl so alt wie die Menschheit. Eine besonders intensive Auseinandersetzung mit diesen Fragen gibt es in Religionen und in der Philosophie.

So stellen alle fünf großen *Welt-Religionen* die Frage nach dem Sinn unseres Lebens. Ihre Antworten weisen zwar große Unterschiede, doch auch einige Gemeinsamkeiten auf (Sohr 2015). Besonders auffällig sind ethische Grundüberzeugungen, welche das menschliche Miteinander auszeichnen. So gibt es z. B. die berühmte „Goldene Regel“, die sich in dem Sprichwort „Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu“ zusammenfassen lässt, in ähnlichen Versionen im Judentum, Christentum, Hinduismus, Buddhismus und Islam.

Die philosophischen Vorläufer der Positiven Psychologie werden häufig in der Antike wahrgenommen, insbesondere in Griechenland. Viele Darstellungen heben Aristoteles hervor (z. B. Blickhan 2015). Aristoteles war ein Schüler von Platon, der wiederum ein Schüler von Sokrates war. Um die Potenziale einer Positiven Psycho-

logie zu erkennen, empfiehlt sich ein kurzes Verweilen bei den Glücksvorstellungen antiker Philosophie, die uns als „Liebe zur Weisheit“ begegnet.

In der Antike dachten diverse philosophische Schulen über den Weg zum Glück nach, wie die Stoiker (Glück als Seelenruhe), Hedonisten (Glück durch Genussfähigkeit und Lust), Skeptiker (Glück durch Freiheit von Vorurteilen) und die Kyniker (Glück durch Unabhängigkeit und Bedürfnislosigkeit, nicht zu verwechseln mit der Gefühlslosigkeit moderner Zyniker) – vor allem aber die drei klassischen Philosophen.

Für *Sokrates* sind zwei zentrale Überzeugungen entscheidend: Die Suffizienzthese (Moralität als hinreichende Bedingung von Glück) und die Identitätsthese (Einheit von Moral und Glück). Mit anderen Worten: Sittliches Verhalten führt nicht nur zu einem erfüllten Leben – es *ist* erfülltes Leben und bedarf keinerlei Zusätze. In seiner Todesstunde sagte Sokrates: „Es ist besser, Unrecht zu erleiden als Unrecht zu tun.“

Auch für *Platon* ergibt sich Glück ausschließlich aus der seelischen Verfassung. Wer sein Leben in Nachahmung der „göttlichen Idee des Guten“ gerecht führt, landet nach dem Tod auf der „Insel der Seligen“, wo er in vollkommener Glückseligkeit lebt.

Dagegen ist das Glücksmodell von *Aristoteles* antiplatonisch: „Wenn manche sagen, der Gefolterte oder der von Schicksalsschlägen Betroffene sei glücklich, wenn er nur gut sei, so behaupten sie mit oder ohne Absicht Unsinn.“ Zu Glücksbedingungen von Aristoteles gehören auch materielle und soziale Güter als Wohlfühl- und Wertglück.

Gemeinsam ist den Auffassungen, dass Glück eine Synthese aus Empfindungs- und Erfüllungsglück ist. Der Historiker Herodot weist darauf hin, dass sich die Erfüllung erst in der Todesstunde zeigt und dass Glück durch menschliche Hybris gefährdet ist.

Natürlich gibt es auch Philosophen der Moderne, die sich der Glücks- und Sinnfrage widmeten. Nach Whitehead (Kann 2001) sind sie aber nur „Fußnoten zu Platon“.

Bilanzierend ist festzuhalten, dass die Positive Psychologie ihren Namen zwar erst im 20. Jahrhundert bekam, geistige Wurzeln jedoch schon seit Jahrtausenden existieren, deren reichhaltige Vielfalt bisher noch wenig beachtet wird.

2. Vorgeschichte der Positiven Psychologie

Die Entwicklung der Positiven Psychologie wäre ohne die Geschichte der Psychologie nicht denkbar, schließlich ist die eine eine Reaktion auf die andere. Die Geschichte moderner Psychologie beginnt im 19. Jahrhundert und hat ihren Schwerpunkt im 20. Jahrhundert, als sich die großen drei Schulen (Psychoanalyse, Behaviorismus und Humanistische Psychologie) herausbildeten. Psychologie wird heutzutage definiert als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen mit dem Ziel der Beschreibung, Erklärung, Vorhersage und Veränderung, wobei die Grundlage nach wie vor das Verstehen bildet.

Wie für die Positive Psychologie im Besonderen gilt für die Psychologie allgemein, dass sie eine lange Tradition und eine eher kurze Geschichte hat. Historisch wurden die Wurzeln der „*Lehre von der Seele*“ bereits im antiken Mythos gelegt, wo Psyche als personifizierte Göttin die zarte Geliebte von Eros war. Seele heißt „Hauch“ oder Atem. Doch einhergehend mit dem Siegeszug der modernen Naturwissenschaften, welche die Natur nicht mehr als Subjekt, sondern als Objekt sehen, kam es auch zu einer „*Psychologie ohne Seele*“ (Jüttemann 2000). Ein Meilenstein war hierbei das erste psychologische Experimentallabor von Wilhelm Wundt anno 1879 in Leipzig.

Als „Geburtsstunde“ der Geschichte der Psychotherapie gilt 1900 die Publikation der „*Traumdeutung*“ durch Sigmund Freud, den Begründer der *Psychoanalyse*, welche auf einem negativen Menschenbild fußt. Demnach ist der Mensch quasi von Natur aus vor allem triebgesteuert und destruktiv. Der Psychoanalytiker versucht, die Patienten über deren unbewusste Antriebe aufzuklären. Auch wenn Freuds Schüler wie Jung, Adler und andere die Psychoanalyse tendenziell weiterentwickelten, blieb das Menschenbild in seiner Pathologie bestehen und prägte die klinische Psychologie und Psychiatrie.

Auf die Psychoanalyse folgte als zweite bedeutsame Schule der *Behaviorismus* (Lehre vom Verhalten), der auf Tierexperimenten, wie etwa jenen von Pawlow mit Hunden und von Skinner mit Tauben, aufbaut und in der Verhaltenstherapie mündete. Als Begründer des Behaviorismus gilt der amerikanische Psychologe John Watson, der 1920 durch ein Experiment mit einem Baby berühmt wurde, dem er experimentell erzeugte Neurosen zufügte, um zu zeigen, dass jedes Verhalten erlernbar ist. Das traditionelle Menschenbild des Behaviorismus basiert auf der Hypothese, dass wir bei unserer Geburt ein „leeres Blatt“ (Tabularasa-Theorie) sind, das letztlich den Einflüssen seiner Umwelt ausgeliefert ist.

Im Gegensatz zu nachfolgenden psychologischen Verständnissen und therapeutischen Interventionen werden auch heute noch ausschließlich die auf diesen beiden Schulen basierenden Angebote der Psychotherapie (Tiefenpsychologie, d. h. Psycho-

analyse, und Verhaltenstherapie) von den Krankenkassen finanziell unterstützt. Gibt es alternative Ansätze, um dem Menschen ganzheitlicher als mit dem beschriebenen Reduktionismus gerecht zu werden?

3. „Großeltern“ der Positiven Psychologie

Im Gründungsmanifest der *Humanistischen Psychologie* heißt es: „Wir Psychologen sind es leid, Psychologen zu sein, wenn Psychologie darin besteht, den Menschen als eine größere weiße Ratte oder einen langsameren Computer zu betrachten“ (Bungental 1967). Während dabei die Ratte als Anspielung auf den Behaviorismus dient, bezieht sich der Computer auf die Richtung des Kognitivismus der Psychologie, der im Zuge der sog. kognitiven Wende vor allem an Hochschulen in Europa seit den 60er-Jahren des 20. Jahrhunderts unter Abspaltung der emotionalen Seite zum Leitkonzept wurde.

Mit der Humanistischen Psychologie entstand Mitte des 20. Jahrhunderts in Amerika eine dritte „Kraft“ der Psychologie, die von einem positiveren Menschenbild ausging, nach dem homo sapiens ein konstruktiver Gestalter seiner Umwelt sei, der sich selbst verwirklichen möchte. „Großeltern“ der Positiven Psychologie sind vor allem Rogers und Maslow, aber auch Männer und Frauen wie Allport, Bühler, Frankl, Fromm, May, Perls sowie Satir, die ein positives Menschenbild verkörperten.

Carl Rogers (1902–1987) revolutionierte als Gründer klienten-zentrierter Gesprächspsychotherapie die Psychotherapie mit seiner Annahme, dass der Mensch von Natur aus gut sei und vor allem Hilfe zur Selbsthilfe in Form einer empathischen Grundhaltung seitens des Therapeuten brauche, um seine Persönlichkeit positiv entfalten zu können. Rogers begleitete seine Klienten auf dem Weg hin zu einer „fully functioning person“. Dabei war er auch vom dänischen Philosophen Kierkegaard inspiriert, der aufbauend auf dem Taoismus das Ziel der menschlichen Entwicklung mit dem Credo beschrieb: „Das Selbst zu sein, was man in Wahrheit ist“ (Rogers 1961).

Abraham Maslow (1908–1970) wurde bekannt durch seine motivationspsychologische Forschung zur Bedürfnispyramide. Zugleich war er einer der kreativsten Psychologen des 20. Jahrhunderts. Gemeinsam mit Rogers ist er der Gründervater Humanistischer Psychologie und kann gleichzeitig auch als Begründer der Positiven Psychologie angesehen werden. So trägt das letzte Kapitel seines Buches *Motivation und Persönlichkeit* den Titel „Towards a Positive Psychology“ (1954). Wo ist die Psychologie, fragte er, die der Liebe und dem Wohlergehen genauso so viel Bedeutung schenkt wie dem Unglück? Tatsächlich dachte Maslow schon in die Zukunft:

„Ich sollte auch sagen, dass ich die Humanistische Psychologie, die Psychologie der dritten Kraft, nur als vorübergehend, als Vorbereitung auf eine noch höhere vierte Psychologie sehe, die transhuman ist und über Identität und Selbstverwirklichung hinausgeht“ (1966, 11). Folgerichtig ergänzte er am Lebensende seine Bedürfnispyramide um eine sechste Stufe der Transzendenz.

Zu den besonderen Merkmalen der Humanistischen Psychologie gehören ihre Sinn- und Wertorientierungen, die auch mit politischem Engagement einhergingen. Immer mehr Menschen beschäftigten sich angesichts der technischen Entfremdung, atomarer Bedrohung und wachsenden Umweltzerstörung mit Fragen nach dem Sinn des Lebens.

Politisch inspiriert wurde die Humanistische Psychologie in den 1960er-Jahren durch die tragischen Ermordungen des jungen Präsidenten John F. Kennedy und des schwarzen Bürgerrechtlers Martin Luther-King. So kämpften große Teile der jungen Generation als Hippiebewegung für eine andere Gesellschaft und beförderten dabei die Friedens-, Frauen- und Öko-Bewegung.

4. „Eltern“ der Positiven Psychologie

Was geschah im letzten Drittel des 20. Jahrhunderts zwischen der Blütezeit der Humanistischen Psychologie und den Anfängen einer Positiven Psychologie?

Politisch veränderte sich die Welt nicht so, wie es sich humanistische Psychologen vorstellten. Zwar gab es in den 1970er-Jahren mit der weltweiten Ölkrise, der Gründung von Umweltschutzorganisationen und grünen Parteien ein zunehmendes Bewusstsein der „Grenzen des Wachstums“ und in den 1980er-Jahren wachsenden Widerstand gegen die Atomkriegsbedrohungen und totalitäre Staaten, die u. a. zum Ende der Apartheid in Südafrika sowie zum Fall der Mauer in Deutschland führten, doch mit dem Beginn der Globalisierung in den 1990er-Jahren verschärften sich die Menschheitsprobleme. Ebenso offenbarte die beginnende Digitalisierung die Schatten des technischen „Fortschritts“ mit einer starken Zunahme von Phänomenen wie Stress, Burnout und Depressionen.

Psychologisch entwickelte sich die Humanistische Psychologie vor allem im Bereich der Therapie. An den Hochschulen konnte sie sich jedoch nicht etablieren. Vielmehr dominierte im Zuge der sog. kognitiven Wende das von humanistischen Psychologen kritisch beurteilte Menschenbild eines Computers mit der Abspaltung von Emotionen. Diese Tendenz verstärkte sich auch durch das Aufkommen der Neurowissenschaften. In der letzten Dekade des 20. Jahrhunderts kamen zunehmend

Widerstände gegen eine lebensferne Psychologie auf. Sie führten z. B. zur Gründung einer „Neuen Gesellschaft für Psychologie“, welche für eine größere Vielfalt der Methoden und Inhalte plädierte.

Die offizielle Geburtsstunde der Positiven Psychologie fand 1998 in Amerika statt, als *Martin Seligman* in seiner Antrittsrede als Präsident der amerikanischen Psychologen-Vereinigung (APA) für eine Neuausrichtung der Psychologie warb. Statt sich primär auf die Schattenseiten des menschlichen Seins zu konzentrieren, sollte sich Positive Psychologie auch mit den Potenzialen des Menschen beschäftigen. Animiert wurde Seligman durch seine kleine Tochter, die ihn beim „Unkrautjäten“ fragte, warum er immer so negativ sei. Seligman vollzog einen persönlichen Paradigmenwechsel und begann, über „erlernten Optimismus“ statt über „erlernte Hilflosigkeit“ zu forschen.

Als „spiritus rector“ wird Seligman zum „Vater“ der Positiven Psychologie ernannt, der viele Entwicklungen ins Rollen brachte, besonders die eines ersten Master-Studiums für Positive Psychologie ab 2005 an der Universität Pennsylvania, die als „Hauptstadt“ der Bewegung gilt. Heute gibt es entsprechende Angebote auch an anderen Hochschulen in Amerika, Australien und Europa, teilweise sogar in Asien.

Auch inhaltlich förderte Seligman maßgeblich die Entfaltung Positiver Psychologie. Bei seinen Forschungen über Optimismus (2001), Tugenden (2004) und Aufblühen (2012) erkannte er auch Synergien im Anwendungsfeld Coaching quasi als Therapie für Gesunde: „Das Coaching ist eine Praxis auf der Suche nach einer tragenden Säule, oder genauer gesagt, nach zwei tragenden Säulen – einerseits einer wissenschaftlich evidenzbasierten und andererseits einer theoretischen. Ich glaube, dass das neue Fach der Positiven Psychologie beide Säulen zur Verfügung stellen kann“ (Seligman 2007).

In seiner Generation fand Seligman auch einige „Brüder und Schwestern“ als wichtige Wegbereiter von Forschern, die sich Themen der Positiven Psychologie bereits im 20. Jahrhundert widmeten. Metaphorisch gesprochen als „Onkel und Tanten“ einer neuen Ausrichtung können in diesem Sinn auch Ellen Langer (Harvard/Cambridge), Edward Diener (Virginia), Charles Snyder (Kansas) und Mihaly Csikszentmihalyi (Kalifornien) genannt werden, die über Achtsamkeit, Wohlbefinden, Hoffnung und Flow forschten.

Auch in Deutschland gab es eine kleine „Eltern-Generation“ der Positiven Psychologie, wie die Publikationen von Brockert (2001), Auhagen (2004), Sohr und Rösler (2009) zeigen. Insbesondere *Ann Auhagen* kann hierzulande als eine „Mutter“ der Positiven Psychologie mit Themen wie z. B. Verantwortung und Freundschaft gesehen werden.

Die erste Dekade des 21. Jahrhunderts bezeichnet der aus China stammende Kanadier Paul Wong als „Positive Psychologie 1.0“, die von einer „Positiven Psychologie 2.0“ in der nächsten Dekade weiterentwickelt wurde – mit einer verstärkt ganzheitlicheren Ausrichtung und Etablierung in Wissenschaft und Praxis (Wong 2011).

5. „Kinder“ der Positiven Psychologie

Zu Weiterentwicklern der Positiven Psychologie als „Söhne und Töchter“ der neuen Generation mit dem Ausbau des Themenspektrums gehören u. a. Barbara Fredrickson (Carolina), Robert Biswas-Diener (Portland), Robert Emmons (Davis), Kristin Neff (Texas), Kim Cameron und der aus Chile stammende Marciel Losada (die beide in Michigan wirken) mit ihren Forschungsarbeiten über positive Emotionen, positives Coaching, Dankbarkeit, Selbstmitgefühl, Positive Leadership/Hochleistungsteams.

Demgegenüber fand die Positive Psychologie im deutschsprachigen Raum bis heute noch kaum Anschluss in Universitäten (Stand: Sommer 2020). Auf der akademischen Ebene gibt es lediglich maximal einjährige Zertifizierungsangebote an der Universität Zürich durch Willibald Ruch und an der Universität Trier durch Michaela Brohm-Bardy.

Dafür entfaltet sich die Positive Psychologie hierzulande zunehmend in der Praxis, vor allem in der Wirtschaft (z. B. Tomoff 2015 oder Rose 2019) und Erziehung, wo Burow (2011) eine „Positive Pädagogik“ postulierte und das Fach Glück an mittlerweile über 100 Schulen eingeführt wurde. Einen Schlüsselbeitrag zur Verbreitung der Positiven Psychologie in Deutschland leisten u. a. die Ausbildungsinstitute im Inntal (seit 2013) und in Berlin (seit 2014), unter Leitung von Daniela Blickhan und Judith Mangelsdorf, zugleich Vorsitzende im deutschsprachigen „Dachverband für Positive Psychologie“.

6. Kritik an der Positiven Psychologie

Gemäß dem kritischen Rationalismus entwickeln sich wissenschaftliche Erkenntnisse kontinuierlich weiter (Popper 1934). Wenn sich Disziplinen nach längeren Phasen der Kontinuität manchmal in historisch kurzer Zeit dynamisch in eine ganz neue Richtung verändern, spricht man von einem „Paradigmenwechsel“ (Kuhn 1962). Solche Wandel gehen in der Regel mit starken Widerständen der „alten“ Mitglieder

wissenschaftlicher Disziplinen einher. Daher ist die teils heftige Kritik an der Positiven Psychologie nicht so verwunderlich.

„Schlechte Presse für Positive Psychologie“ titelt der Theologe Michael Utsch von der evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen. Kritik kann unterschiedliches Niveau offenbaren. Kommentare von Kollegen wie „Ich habe zwar keine Ahnung von Positiver Psychologie, doch ich bin dagegen!“ lassen erahnen, dass ein Problem in der weit verbreiteten Ignoranz und Arroganz vorherrschender Wissenschaftsvertreter liegt.

Umso wichtiger scheint es, sich mit grundlegenden Kritiken auseinanderzusetzen, wie sie psychologisch (Mayring 2012), politologisch (Steinmeyer 2018) oder soziologisch (Canabis & Illouz 2019) artikuliert werden. Bilanzierend lassen sich alle Einwände in sieben Punkten zusammenfassen. Die Evaluation der Kritiken führt zu differenzierten Urteilen, flankiert von der Ablehnung des ersten Punktes und Zustimmung zum letzten Punkt.

- *Illegitimität*: Manche Autoren sprechen der Positiven Psychologie ihre Existenz als Wissenschaft ganz ab, sie sei „eine Pseudowissenschaft, deren Postulate und Logik sich durchweg als fehlerhaft erweisen“ (Canabis & Illouz 2019, 17). Bei inzwischen fast 100.000 meist empirischen Studien in nur zwei Jahrzehnten der Forschung Positiver Psychologie disqualifiziert sich solche Polemik von selbst.
- *Inszenierung*: Einige Kritiker stören sich am Auftreten führender Vertreter wie Seligman: „Das, was an der Positiven Psychologie so verstört, ist ihr Sendungsbewusstsein und ihr Ausschließlichkeitsanspruch“ (Mayring 2012, 58). Gewiss ist die traditionell selbstbewusste amerikanische Performance aus europäischer Perspektive gewöhnungsbedürftig. Allerdings betont die Positive Psychologie immer wieder, dass es ihr nicht um eine Auflösung der bisherigen Psychologie geht, sondern um „eine notwendige und sinnvolle Ergänzung“ (Blickhan 2018). Vielleicht sollte die Positive Psychologie jedoch künftig bei manchen Themen deutlicher transparent machen, dass einige wichtige Einsichten, für welche sie zu sensibilisieren versucht, zum zeitlosen Menschheitswissen gehören, wie z. B. das Bewusstsein der Kraft von Dankbarkeit: „Das Copyright für die Erkenntnis liegt nicht bei den Positiven Psychologen, sondern bei den Religionen, die das Danken schon seit Jahrtausenden vermitteln“ (Steinmeyer 2018, 118).
- *Ignorierung*: Beliebt ist auch der Vorwurf von Polarisierungen seitens Positiver Psychologie, verbunden mit der ungläubigen Nachfrage, ob die Psychologie im 20. Jahrhundert überhaupt so negativ war, wie ihr unterstellt wird. Dabei zeigen positive Psychologen auch in dieser Frage tolerante Haltungen (Blickhan 2015): „Wer den Begriff der Positiven Psychologie verwendet, sollte nie die Existenz einer Negativen Psychologie implizieren oder die bestehende Psychologie als negativ

abwerten.“ Tatsächlich lässt sich diese Frage empirisch leicht bejahen: So belegen Datenbank-Auswertungen, dass der Forschungsanteil von positiven Phänomenen (wie Freude und Dankbarkeit) im Vergleich zur Erforschung von seelischem Leid (wie Angst und Depressionen) unter 1 % lag (Brockert 2001). Dies schließt natürlich nicht aus, dass es jenseits dominanter Disziplinen wie der Klinischen Psychologie auch vereinzelt positive Forschungsdomänen gab.

- **Idealisierung:** Vorgeworfen wird der Positiven Psychologie nicht nur, dass sie die bisherige Psychologie zu negativ sieht, sondern selbst auch ein zu positives Menschenbild hat, das zu Einseitigkeiten führt. Positive Psychologie wird dabei zur „Happyologie“ reduziert, die das Negative ausblendet und „Happychonder“ (Canabis & Illouz 2019, 19) hervorbringt. Positive Psychologie und positives Denken seien „im Kern identisch“ (Steinmeyer 2018, 104). Auch mit diesem Vorwurf setzen sich Vertreterinnen auseinander, indem sie „positives Denken“ als unwissenschaftlich bezeichnen (Blickhan 2015). Wie dem auch sei, ein zu positives Menschenbild scheint problematisch zu sein (wie die nächsten Punkte zeigen) – ein zu negatives aber auch, wie es Freud verkündete, demzufolge Glück im Plan der Schöpfung nicht vorgesehen sei (Freud 1930). Auch humanistische Psychologen sahen sich übrigens dem Vorwurf ausgesetzt, „zu positiv“ zu sein. Hier könnte sich die Positive Psychologie an Carl Rogers als Vorbild erinnern, der sich trotz seiner Positivität keine Illusionen über die ambivalente Natur des Menschen machte (1961, 42): „Ich habe kein euphorisches Bild der menschlichen Natur. Ich weiß, dass Individuen sich – aus Abwehr und innerer Angst – unglaublich grausam, destruktiv, unreif, regressiv, asozial und schädlich verhalten können.“
- **Instrumentalisierung:** Vorwürfe der Vereinnahmung entzündeten sich wiederum an Seligman und der Finanzierung seiner Projekte der Positiven Psychologie in der Gründerzeit und den damit einhergehenden inhaltlichen Ausrichtungen. So wurde Seligman zum einen von der konservativen John Templeton Foundation mit zwei Millionen US-Dollar ausgestattet, um an der Universität Pennsylvania das „Positive Psychology Center“ zu entwickeln. In einem früheren Buch hatte Seligman die bei der Gruppierung populäre These von der „Therapierbarkeit“ von Homosexualität aufgegriffen (1993, 156). Zum anderen erhielt er ein Projekt in der US-Armee namens „Comprehensive Soldier Fitness“ (CSF), das mit einem sagenhaften Budget von 145 Millionen US-Dollar ausgestattet war, um u. a. die Module zu Resilienz und posttraumatischem Wachstum auszugestalten. Seine Zusammenarbeit mit der Armee bezeichnete er als „Mutter aller Forschung“ (1993, 211), wobei er Optimismus als strategischen Vorteil in zukünftigen Weltkriegen ansah (1993, 127). Ist es nicht moralisch fragwürdig, „einen widerstandsfähigeren Soldaten zu schaffen, einen, der kein Trauma erleidet, wenn er tötet“ (Illouz 2019, 106)? Denn in diesem Kontext ist „kein Raum mehr für Mitleid und Mitgefühl“ (Canabis & Illouz 2019, 197). Forschung, welche erwünschte Ergebnisse aus Sicht

des Auftraggebers produziert, noch dazu für militärische Zwecke, ist wissenschaftlich und ethisch problematisch. Mit dieser dunklen Seite von Seligman hat sich die Positive Psychologie bisher offiziell noch nicht auseinandergesetzt, was aus Gründen der Glaubwürdigkeit wünschenswert wäre. Zur „Ehrenrettung“ der Positiven Psychologie sollte an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass eine Bewegung viel mehr ist als nur ihr führender Vertreter – und dass es in der Verantwortung von uns allen liegt, zu welchem Zweck wir wissenschaftliches Know-how nutzen. So kann z. B. das Wissen der Rhetorik stets sowohl negativen als auch positiven Werten dienen (Sohr 2014). Ein anderes Beispiel: In der sog. „Nonnen-Studie“ wählten einige Nonnen als junge Frauen beim Eintritt ins Kloster ein Wertesystem aus, das mit positiven Glaubensgefühlen einherging, was letztlich dazu führte, dass sie am Ende ihres Lebens im Schnitt zehn Jahre länger lebten als die Nonnen mit einer negativen Einstellung (Snowdon 2001). Wir können wählen, welche Wege wir gehen wollen und welche nicht.

- **Ideologisierung:** Der beliebteste Vorwurf gegen die Positive Psychologie ist der einer angeblichen Ideologisierung. Er wird von mehr oder weniger allen Autoren erhoben: Manche sehen die Positive Psychologie „in der Nähe einer Ideologie“ (Mayring), „in der Tat“ als Ideologie (Steinmeyer), als „die pure Ideologie des Neoliberalismus“ (Illous) oder als Propaganda eines ideologischen calvinistischen Wertekatalogs: „Positive Psychologie – forcierter Optimismus – ist ziemlich calvinistisch (...), dieses Bedürfnis, Glück mit Arbeit zu kombinieren“ (Ehrenreich 2010, 159). Der Terminus Ideologie wird gern als Schimpfwort verwendet, bezeichnet jedoch eigentlich eine bloße Ideenlehre, wozu z. B. auch Demokratie gehört. Welche Ideen verkörpert die Positive Psychologie aus Sicht ihrer Kritiker? Utsch (2017) nennt „Zwangsbeglückung und Wohlfühlterror“. Bezeichnend dabei ist, wie an sich positive Wörter mit sehr negativen kombiniert werden. Auch in diesem Punkt dient Seligman wieder als Zielscheibe, vor allem, da er Nietzsches Spruch „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“ zitierte, der auch im Nationalsozialismus missbraucht wurde. Allerdings muss fast jede Idee mit ihrem Missbrauch rechnen. So gibt es im Internet pseudowissenschaftliche Publikationen unter dem Deckmantel Positiver Psychologie, die dazu aufrufen, Menschen im eigenen Umfeld zu manipulieren (Lakefield 2019). Bei genauer Recherche stellt sich heraus, dass es sich um das Phantom einer „Fake-Frau“ handelt, die zwölf Bücher in einem halben Jahr produzierte. Die Gefahren einer Ideologisierung sind durchaus virulent, auch wenn manche Schlussfolgerung keineswegs zwangsläufig erscheint: „Die Positive Psychologie ist zuallererst eine Psychologie der Gesunden und Starken, der Mächtigen und Erfolgreichen, der Resilienten und Lebenstüchtigen“ (Steinmeyer 2018, 119). Wenn überhaupt nur bedingt nachvollziehbar ist die These, dass es „Positive Psychologie in der DDR“ gegeben habe – in Form einer „Programmierung“ (Steinmeyer 2018, 10). Es entbehrt nicht gewissen

Absurditäten, Positive Psychologie mit totalitären Regimen zu vergleichen, die auf Widerspruch mit gewaltsamen Repressalien reagieren. Ein vom Autor angeführter Beleg, wonach Trauer neuerdings schon nach zwei Wochen in psychologischen Krankheitssystemen pathologisiert wird (DSM5), ist vielmehr ein klassisches Instrument der traditionellen Psychologie.

- *Individualisierung*: Sind die bisherigen Einwände zumindest ambivalent zu beurteilen, kann dem letzten Kritikpunkt grundsätzlich zugestimmt werden, welcher sich aus einer soziologischen und politologischen Perspektive ergibt: Der Positiven Psychologie sei es gelungen, die „Verantwortung vollständig auf den Einzelnen zu schieben“ (Illouz 2019, 106), was letztlich eine „unbegrenzte Verantwortung des Individuums für sein Schicksal“ sei (Steinmeyer 2018, 98). Diese Form der Individualisierung bzw. Psychologisierung ist in der Tat ein großes Problem, allerdings kein genuines Problem der Positiven Psychologie, sondern ein generelles Problem der Psychologie, quasi systemimmanent, da sie ihren Auftrag per definitionem eher in der Frosch- als in der Vogelperspektive sieht. Hier kann Positive Psychologie wieder von Humanistischer Psychologie lernen, welche basierend auf einem kritischen Gesellschaftsbewusstsein auch das Ziel verfolgte, Missstände beim Namen zu nennen, um sie zu verändern.

7. Visionen für potenzielle „Zukünfte“

Rekapitulieren wir den bisher zurückgelegten Weg: Ausgehend von der Frage nach der Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Positiven Psychologie wurden „Vorfahren“ in Religion und Philosophie entdeckt, Entwicklungen der modernen Psychologie von der Psychoanalyse über den Behaviorismus zur Humanistischen Psychologie verfolgt, Übergänge vom 20. ins 21. Jahrhundert nachgezeichnet und die ersten Jahrzehnte der Positiven Psychologie beschrieben, bevor eine Auseinandersetzung mit zahlreichen Kritiken stattfand, die gegenüber dem neuen psychologischen Paradigma bestehen. Wie geht es weiter? Einige Psychologie-Visionen zum 21. Jahrhundert (Sohr 2006):

- Von der Analyse zur Synthese
- Von der Ideologie zum Pluralismus
- Von der Krankheit zur Gesundheit
- Von der Nachsorge zur Vorsorge
- Von der Quantität zur Qualität
- Vom Spezialisismus zum Generalismus
- Von der Theorie zur Praxis

Von den sieben Visionen, die zu Beginn des 21. Jahrhunderts für die Psychologie als Ganzes entworfen wurden, konnte die Mehrheit bisher weder von der traditionellen Psychologie noch von der Positiven Psychologie eingelöst werden. So herrscht immer noch stärker die Tendenz zur Spezialisierung gegenüber der Suche nach Synthesen vor. Nach wie vor existieren unterschiedliche Schulen und Ideologien, wozu teilweise auch die Positive Psychologie gezählt wird, wie im vorherigen Abschnitt ausgeführt wurde. Nach wie vor dominieren quantitative Verfahren in der Methodik, während qualitative Sichtweisen eher die Ausnahme sind. Und die Ausbildung konzentriert sich weiter vor allem auf das Spezialistentum und nicht auf ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.

Trotz dieser ernüchternden Zwischenbilanz besteht auch Anlass zur Hoffnung, wobei gerade die Positive Psychologie dazu beiträgt. So setzt sich im 21. Jahrhundert immer mehr ein Perspektivwechsel von der Krankheit zur Gesundheit und von der Nachsorge zur Vorsorge durch. Hier verstärken sich die Disziplinen der Gesundheitspsychologie und der Positiven Psychologie, wobei Letztere über den Gegenstand der Gesundheit hinausgeht und innerhalb der Gesundheit stärker psychische als physische Faktoren beleuchtet, wie z. B. die Einflüsse von Achtsamkeit, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Optimismus, Spiritualität oder Vergebung auf unser gesundheitliches Wohlbefinden.

Schließlich ist auch noch der letzte Punkt hervorzuheben, selbst wenn er eine gewisse Ambivalenz beinhaltet. Zwar konnte die Positive Psychologie in den letzten Jahren dazu beitragen, dass psychisches Know-how in die Praxis transferiert wurde, doch umgekehrt hat sich hierzulande die hohe Praxisrelevanz der Positiven Psychologie noch nicht im Sinne einer akademischen Institutionalisierung niedergeschlagen, wie z. B. in entsprechenden Studiengängen, die auch in Europa sonst stark vertreten sind. Hierbei wirkt möglicherweise auch eine typisch deutsche „Bedenkenträger-Mentalität“ gegenüber positiven Haltungen bremsend, die sich auf vielen Ebenen zeigt. Im Bereich Hochschule gibt es z. B. Gutachter, die bei Top-Leistungen keine Würdigung abgeben, bei nicht so guten jedoch seitenlange Mängellisten übergeben. Im Feld Weiterbildung gab es an einer Berliner Volkshochschule keine Anmeldung für das Seminar „Positive Rhetorik“, für das gleichzeitige Angebot „Schwarze Rhetorik“ (samt Vermittlung von „Manipulationstechniken“) dagegen eine lange Warteliste, die zu drei Kursen führte.

Ist das Positive etwa unerwünscht? Ähnliche Fragen ergeben sich bei der Betrachtung der fachinternen Entwicklung der Positiven Psychologie einerseits und der Kritiken an ihr andererseits. Erinnern wir uns an die Beobachtung von Wong, der einen Übergang von einer Positiven Psychologie 1.0 zu einer Positiven Psychologie 2.0 in den beiden ersten Dekaden des 21. Jahrhunderts konstatierte. Nach seiner Analyse

war die erste Dekade durch eine tendenziell einseitige Fokussierung auf das Positive geprägt, was aufgrund der eher negativen Ausrichtung traditioneller Psychologie auch als Reaktion gedeutet werden konnte. Wong (2011) plädierte dafür, auch die negativen Aspekte der menschlichen Erfahrungen stärker zu integrieren, was zumindest teilweise gelang, wie die Beschäftigung mit Themen wie Resilienz und post-traumatischem Wachstum zeigt.

Wong zufolge führen positive Lebensbedingungen eher zu Themen wie Wohlbefinden und Glück, während negative Erfahrungen auch Fragen von Weisheit und Spiritualität befördern. Für eine potenzielle Positive Psychologie 3.0 stellt sich die Frage, ob solch bedeutsame Lebensziele vielleicht auch ohne negative Erfahrungen erreichbar sind. Zumindest scheint ein Perspektivwechsel von der Glücks- zur Sinnfrage zielführend, wobei positive Antworten letztlich zur Synthese von Glücks- und Sinnerleben führen.

Wie geht es mit der Positiven Psychologie weiter? In historisch relativ kurzer Zeit hat sie weltweit gesehen einen Paradigmenwechsel eingeleitet. In ihrer Kindheit der ersten Dekade des 21. Jahrhunderts konzentrierte sie sich vor allem auf die Sonnenseiten des menschlichen Erlebens und Verhaltens. Im Jugendalter der 10er-Jahre erweiterte sie ihren Horizont inhaltlich durch eine stärkere Integration menschlicher Schattenseiten und methodisch durch eine verstärkte empirische Forschung. In welche Richtung wird sie sich in ihrem Erwachsenenalter in den 20er-Jahren und unsere Gesellschaft insgesamt im 21. Jahrhundert entwickeln? Nimmt die Ökonomisierung des Gesundheitswesens immer mehr zu und bleibt der Mensch dabei auf der Strecke? Gibt es Gegenbewegungen zur zunehmenden Dehumanisierung, eine Besinnung auf die Potenziale jedes Individuums, bei gleichzeitiger Übernahme von gesellschaftlichen und globalen Verantwortungen? Abschließend sieben Visionen potenzieller Zukünfte aus Sicht Positiver Psychologie.

Vision 1: Synthese von Jung und Alt

Die erste Vision bezieht sich auf das Verhältnis der Generationen. Aufgrund der hohen Veränderungsgeschwindigkeit der Moderne, speziell durch technische Entwicklungen der Digitalisierung, liegen die Erfahrungswelten junger und alter Menschen zunehmend weiter auseinander. Hier gilt es, nach neuen Formen gemeinsamer Kommunikation zu suchen, um ein gegenseitiges Verständnis zu fördern. Als ein Vorbereiter der Positiven Psychologie kann in dem Sinne auch Paul Baltes angesehen werden, der dazu beitrug, eine positivere Perspektive auf das Alter als einen Lebensabschnitt zu entwickeln, in dem auch noch Weiterentwicklungen möglich sind,