

### Zur Kritik der Positiven Psychologie

Mayring, Philipp

Veröffentlichungsversion / Published Version

Zeitschriftenartikel / journal article

**Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:**

Mayring, P. (2012). Zur Kritik der Positiven Psychologie. *Psychologie und Gesellschaftskritik*, 36(1), 45-61. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-55972-0>

**Nutzungsbedingungen:**

Dieser Text wird unter einer CC BY-NC-ND Lizenz (Namensnennung-Nicht-kommerziell-Keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>

**Terms of use:**

This document is made available under a CC BY-NC-ND Licence (Attribution-Non Commercial-NoDerivatives). For more information see:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Philipp Mayring

## Zur Kritik der Positiven Psychologie

*Der Beitrag gibt zunächst einen Überblick über sozialwissenschaftliche Forschungen zu Glück und Wohlbefinden. Die Arbeiten reichen zurück bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts und zeigen eine breite Palette von konzeptionellen und empirischen Studien in verschiedenen sozialwissenschaftlichen Teildisziplinen. Nach heutigem Stand ist eine Differenzierung von Wohlbefindenskonzepten (Glück, Freude, Zufriedenheit, Belastungsfreiheit) nötig sowie eine Einordnung in ein komplexes Modell gesellschaftlicher und biographischer Voraussetzungen, Lebensbedingungen und verschiedener Moderatorvariablen. Die Anfang der 1990er Jahre postulierte Positive Psychologie setzt hier an mit Vereinfachungen und dem überzogenen Anspruch, eine neue Ära der Sozialwissenschaften eingeläutet zu haben. Eine ideologiekritische Analyse zentraler Texte der Positiven Psychologie konnte einige bedenkliche Elemente aufweisen. Vor allem der Ausschließlichkeitsanspruch erscheint problematisch.*

*Schlüsselwörter: Glück, Wohlbefinden, Positive Psychologie, Ideologiekritik*

### Sozialwissenschaftliche Forschung zu Glück und Wohlbefinden – ein Überblick

Die Beschäftigung mit Glück in wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Diskursen hat Ende der 1980er Jahre des letzten Jahrhunderts eine Aktualitätswelle erlebt. Der Kölner Soziologe Alfred Bellebaum gründete 1990 ein Institut für Glücksforschung, das in den folgenden Jahren über interdisziplinäre Tagungen neun Sammelbände zur Glücksforschung entstehen ließ (vgl. als Bestandsaufnahme Bellebaum, 2002). Ende der 1990er Jahre richtete der Sozialwissenschaftler Ruut Veenhoven an der Erasmus Universität Rotterdam eine *World Database of Happiness*<sup>1</sup> ein, die systematisch Studien zur Glücksforschung sammelt und zur Verfügung stellt. Im Jahre 1999 startete das *Journal of Happiness Studies* als *An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Die verschiedenen Disziplinen, die hier beteiligt sind, umfassen mindestens Philosophie, Theologie, Psychologie, Soziologie, Erziehungswissenschaft (z. B. die in den Me-

dien vielbeachtete Einführung des Schulfaches Glück an einem Heidelberger Gymnasium, vgl. Fritz-Schubert, 2008) und Wirtschaftswissenschaften; in der Psychologie hat der Trend mit der Formierung einer *Positiven Psychologie*, im Wesentlichen als Glücksforschung und -förderung verstanden, sich wohl aber am stärksten gezeigt. Kurz möchte ich auf die Entwicklungen in diesen unterschiedlichen Disziplinen eingehen (vgl. Mayring, 1991; Bellebaum, 2002; Eid & Larsen, 2008).

### *Philosophie und Theologie*

Glück war von Beginn an eine zentrale Zielgröße philosophischer Systeme. Schon bei den Vorsokratikern (Demokrit), dann zentral bei Platon (*Gorgias*) und Aristoteles (*Nikomachische Ethik*) wird Glück als fundamentales Ziel des Menschen angesehen, das durch tugendhaftes Leben (Klugheit, Besonnenheit, vernünftige Lebensführung) erreichbar ist. Glückseligkeit (*eudaimonia*) wird nach Aristoteles um ihrer selbst angestrebt, bedarf keiner weiteren Begründung (autotelisch) und ist in sich selbst genügend (autark) (vgl. Marcuse, 1972; Hufnagel, 2002). An solche Konzepte knüpft psychologische Glücksforschung heute wieder an, wenn eine eudaimonistische Glücksdefinitionen gefordert wird (vgl. Waterman, 2008). Später sind in der Philosophiegeschichte demgegenüber hedonistische oder materialistische Glückskonzepte entwickelt worden, Glück blieb aber zentraler Bezugspunkt.

Die christliche Theologie hat seit Augustinus Glück dann eher auf das Jenseits geschoben, im diesseitigen Leben sei es nicht direkt anstrebbar. Das eudaimonistische Glückskonzept wird zwar aufgegriffen, aber es wird versucht, es zu theonomisieren, d. h. im *summum bonum*, in Gott selbst zu verankern (vgl. Stöckle, 1975, S. 126). Neuere Ansätze versuchen demgegenüber, diese Jenseitigkeit zu überwinden und ihr eine Theologie des Glücks entgegenzusetzen (vgl. Röhrbein, 1978).

### *Wirtschafts- und Sozialwissenschaften*

Die empirische sozialwissenschaftliche Wohlbefindensforschung nimmt wohl ihren Ausgangspunkt bei dem US-Amerikaner Hart (1940). Auf

unsystematischen Vorarbeiten aus den 1930er Jahren aufbauend entwickelte er zwei Messinstrumente, den *Long-term Euphorimeter* (7 items zur emotionalen Lebenseinstellung) und den *At-the-moment Euphorimeter* (Adjektivliste von 48 positiven Gefühlen des heutigen Tages) und legte sie über 2.000 Probanden vor. Seine Prognose, mit diesem Euphorimeter einen neuen Forschungszweig begründet zu haben, vergleichbar dem Fieberthermometer oder dem EKG, hat sich allerdings nicht erfüllt (die Positive Psychologie versucht dies erneut, s. u.). Aber es hat sich mit der Sozialindikatorenforschung ein Bereich entwickelt, der bis heute auf Wohlbefindenserhebungen zurückgreift. Während in früheren Zeiten, so zeigen Peters und Zeugin (1979), als Indikatoren für den Wohlstand eines Staates die Größe der Armee oder des Goldvorrates galten, verschob sich dies auf Wohlstand und Wohlbefinden der einzelnen Gesellschaftsmitglieder. Der Lebensqualitätsbegriff als Summe objektiv guter Lebensbedingungen und subjektiven Wohlbefindens wurde in der Nachkriegszeit zentral und sowohl in der USA (Kennedy, Johnson) als auch in der BRD (Brandt) ein Ziel der Politik (vgl. Glatzer & Zapf, 1984; Glatzer et al., 2004).

## Psychologie

Im psychoanalytischen Rahmen sind einige Ansätze zu einer Glückstheorie zu finden. Sigmund Freud sah in seiner Schrift zum *Unbehagen in der Kultur* (1930) im Streben nach Glück den zentralen Zweck und die Absicht des Lebens. Es zeigt in zwei Richtungen, die Vermeidung von Schmerz und Unlust zum einen, das Erleben starker Lustgefühle zum andern. Das Ziel des Lustprinzips ist egoistische Glücksbefriedigung und altruistische Vereinigung mit anderen. Allerdings stellt sich dem Glücksstreben, dem Lustprinzip im Alltag vieles entgegen.

Man möchte sagen, die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten. Was im strengsten Sinne Glück heißt, entspringt der eher plötzlichen Befriedigung hoch aufgetauter Bedürfnisse und ist seiner Natur nach nur als episodisch

sches Phänomen möglich. Jede Fortdauer einer vom Lustprinzip ersehnten Situation ergibt nur ein Gefühl von lauem Behagen (ebd., S. 433).

Hier muss allerdings gesagt werden, dass es Freud wohl nicht primär um die Entwicklung einer Glückstheorie ging, sondern mehr um die Erklärung menschlichen Leidens. Eine solche psychoanalytische Glückstheorie ist eher bei Helene Deutsch (1927) zu finden, die Glück als harmonisches Zusammenwirken sämtlicher Anteile des Ichs definiert. Im Rahmen der Freud'schen Strukturtheorie bedeutete dies, so Deutsch, dass Ich (Realitätsprinzip), Es (Unbewusstes) und Über-Ich (Gewissen) sich nicht in Widerstreit befinden. Dadurch entstehe ein tiefes Einheits- und Ich-Erweiterungsgefühl.

Erich Fromm arbeitete eine Glückstheorie im Rahmen einer humanistischen Ethik (als angewandte Wissenschaft der Lebenskunst, als Gegenteil zu einer autoritären Ethik) aus. Er grenzt Glück gegen Lust ab, da das (in der Psychoanalyse wichtige) Lustprinzip unzureichend zu seiner Wertbegründung, schwankend sei (Lust – Unlust). Glück dagegen ist nicht rein subjektiv zu verstehen; es entsteht aus einer produktiven Interaktion mit den objektiven Lebensbedingungen der Person. Rein subjektive Glücksgefühle nennt Fromm *Pseudo-happiness*, sie seien »completely unrelated to genuine happiness« (Fromm, 1947, p. 182). Glück bedeutet die produktive Realisierung eigener Potenziale, ist also eine Leistung der Person (nicht ein Geschenk Gottes), heißt also sich einzusetzen für sinnvolle Ziele für sich selbst und die Umwelt. Glück heißt Eins-Sein mit der Welt und Eins-Sein mit sich selbst. »Happiness is man's greatest achievement; it is the response of his total personality to a productive orientation toward himself and the world outside« (ebd., p. 191). Die subjektiven Gefühle, die mit diesem Glückszustand verbunden sind, lassen sich am ehesten als Freude (joy) bezeichnen. Das Gegenteil von Glück stellt sich nicht als Trauer oder Leiden, sondern als Depression, als Unfähigkeit zu einer produktiven Orientierung dar. Fromm schließt mit dieser Konzeption explizit an das eudaimonistische Glückskonzept Aristoteles' an und verbindet es mit Vorstellungen aus der (später ausgearbeiteten,

z. B. Rogers) humanistischen Psychologie, in deren Zentrum ein positives Menschenbild steht. Neben den genannten Glückskonzepten wurden in der Psychologie weitere Modelle (Persönlichkeitspsychologische Glücksmodele, phänomenologische Ansätze, Zieltheorien, vgl. Mayring, 1991) entwickelt.

In den unterschiedlichen sozialwissenschaftlichen Teildisziplinen hat sich in den letzten Jahrzehnten eine intensive Wohlbefindensforschung etabliert. Es wurde nach einer genaueren Definition und Abgrenzung gesucht. Dabei ist heute zentral (vgl. Mayring, 2009):

- eine State-Trait-Unterscheidung, die zwischen aktuellem und habituellem Wohlbefinden unterscheidet
- die Auflistung verschiedener Korrelate von Glück und Wohlbefinden, die zu einem komplexen Einflussfaktorenmodell führt
- die Analyse von vor allem kognitiven Moderatorvariablen, die bestimmen, inwieweit sich Situationsfaktoren auf das subjektive Wohlbefinden auswirken

Die folgende Abbildung gibt hier einen Überblick:

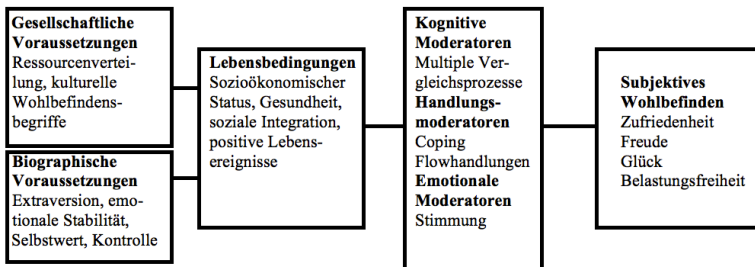


Abb. 1: Einflussfaktoren des Subjektiven Wohlbefindens, vgl. Mayring, 2009, S. 593

Es ergibt sich also ein differenziertes Bild, das zumindest während der letzten 50 Jahre schrittweise durch systematische empirische Forschung

weiterentwickelt wird. In dieser Situation ist dann zu Beginn der 1990er Jahre des letzten Jahrhunderts die Positive Psychologie aufgetaucht.

## Das Konzept einer Positiven Psychologie

Das Konzept einer Positiven Psychologie ist an die Person Martin Seligman gebunden, der durch seine Forschungen zur erlernten Hilflosigkeit bekannt wurde. 1997 wurde er zum Präsidenten der Amerikanischen Psychologievereinigung (APA) gewählt. Während seiner Überlegungen über eine programmatische Ausrichtung, nachdem ihn seine Tochter als sauerböfisch (grumpy) bezeichnet hatte, so schildert er (vgl. Seligman, 2003), kam ihm die Idee, die er dann zusammen mit Mihaly Csikszentmihalyi (bekannt durch seine Flow-Theorie) ausarbeitete. Sie speist sich aus seiner Kritik der Psychologie, die sich zu stark über ein Krankheitsmodell definiert habe. »For the last half century psychology has been consumed with a single topic only – mental illness« (Seligman, 2002, XI). Die Positive Psychologie dagegen soll auf drei Säulen aufbauen: erstens die Erforschung positiver subjektiver Erfahrungen von Menschen bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, zweitens die Erforschung positiver individueller Charakteristika wie Charakterstärken und Tugenden und drittens die Erforschung positiver Institutionen und Gemeinschaften, da auch die Soziologie bisher nur dahinsiechte (»sociology has languished in the same way as psychology«, Seligman, 2003, XVII), fixiert auf »the ›isms‹ – racism, sexism, ageism – and how the isms ruin lives« (ebd., XVII). Als Ziele der Positiven Psychologie hat Seligman angegeben: Die Entwicklung von Tests, Fragebögen, Messinstrumenten zur Erhebung positiver Personvariablen, die Entwicklung von Interventionsansätzen zur Unterstützung von Stärken und Tugenden des Menschen, die Untersuchung der Interaktionen von menschlichen Stärken und Tugenden mit der Welt über den Lebenslauf. Insgesamt soll dadurch die Psychologie von der Egozentrik zur Philanthropie bewegt werden (vgl. ebd., XVIII). Ein Wissenschaftsprogramm, das eine Disziplin dermaßen finalisiert, sollte einer genaueren Analyse unterzogen werden.

## Ideologiekritik der Positiven Psychologie

Es soll geprüft werden, ob die Positive Psychologie Züge einer Ideologie trägt. Nun ist das nicht die erste Kritik der Positiven Psychologie. Utsch (2011) bezeichnet ihr Programm als Zwangsbeglückung, als Wohlfühlterror, Ahmed (2010) kritisierte die *happiness duty*. Interessanterweise wurde (nach dem bereits oben zitierten Programm von Hart, 1940) bereits 20 Jahre vor der Propagierung einer Positiven Psychologie eine Glückswissenschaft formuliert. Creel (1983) forderte eine *eudology* als *science of happiness*, die sich den Ursachen von Glück und Unglück im Leben des Menschen und den Formen von Glücksstreben im interdisziplinären Kontext widmen sollte. Sofort ist diese Eudologie einer vernichtenden Kritik unterzogen worden. Sie gehe von ungeprüften Grundannahmen aus (Streben nach Glück), sei metaphysisch, wolle etwas entdecken, was längst schon entdeckt ist (*Columbus fallacy*) (vgl. Csikszentmihalyi, 1983) – Kritikpunkte, die durchaus auch heute noch Relevanz haben. Diese Kritik stammte gerade von der Person, die knapp 20 Jahre später zum Hauptprotagonisten der Positiven Psychologie neben Seligman avancierte (vgl. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Aber jeder Wissenschaftler hat natürlich das Recht auf Sinneswandel.

Für die hier vorgenommene Kritik wird ein Ideologiekonzept zu Grunde gelegt, das an Salamun (2001) orientiert ist. Nach Salamun können verschiedene Erkennungsmerkmale von Ideologien identifiziert werden, darunter:

1. Absolutheits- und Ausschließlichkeitsansprüche
2. Charismatische Führungspersonen mit Machtansprüchen, Erkenntnismonopole
3. Immunisierungsstrategien durch Leerformeln und Suggestivdefinitionen, Zirkelargumente
4. Dichotomisierende Denkformeln
5. Dogmatisch-ganzheitliche Denkformeln
6. Feindstereotype, Verschwörungstheorien
7. Utopisch-messianische Heilsideen



Dieses am kritischen Rationalismus orientierte Ideologiemodell ist zwar einseitig; es fehlt ihm die gesellschaftliche Komponente, die die gesellschaftlichen Entstehungsbedingungen und gesellschaftlichen Funktionalitäten untersucht (vgl. Ritsert, 1972). Eine solche Analyse der Positiven Psychologie soll hier jedoch nicht vorgenommen werden, sie erscheint sehr viel schwieriger und vielleicht noch verfrüht. So möchte ich mich auf das eher deskriptive Modell von Salamun beziehen. Im Folgenden sollen Textstellen, die in eine dieser sieben Kategorien passen könnten, gesammelt werden.<sup>2</sup>

### ***Ad 1: Absolutheits- und Ausschließlichkeitsansprüche***

Die Positive Psychologie bezeichnet sich selbst als Ideologie und beansprucht damit einen gewissen Ausschließlichkeitsanspruch: »a positive clinical psychology grounded in positive psychology's ideology of health, happiness and human strengths« (Maddux et al., 2004, p. 332). Positive Psychologie, verstanden als die Überwindung falschen Denkens (Krankheitsorientierung), verspricht ein goldenes Zeitalter für die gesamte Gesellschaft: »Finally, we suggest that positive psychology represents a potential ›golden era‹ in 21<sup>st</sup>-century America« (Snyder & Lozez, 2007, p. 6). Wer kann sich solchen Versprechungen verschließen? Die Hauptvertreter der Positiven Psychologie sind ernsthafte Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen, an Universitäten verankert und damit dem wissenschaftlichen Ethos verbunden. Trotzdem wird mit solchen Formulierungen, die die bisherige wissenschaftliche Psychologie generell in Frage stellen (»it is time to abandon the illness ideology«, ebd.) und die Lösung aller Probleme durch die eigene Theorie ankündigen, ein gewisser Absolutheitsanspruch formuliert.

### ***Ad 2: Charismatische Führungspersonen mit Machtansprüchen, Erkenntnismonopole***

Die Positive Psychologie ist zentral mit der Person Martin Seligman verbunden. Er ist Direktor des Zentrums für Positive Psychologie an der Pennsylvania State University in Philadelphia, USA. Gerade in der Gründungsphase der Positiven Psychologie war er Präsident der APA, des

wohl auf der Welt einflussreichsten Psychologenverbands. Er installierte neben der Homepage des Positive Psychology Center unter seiner Leitung eine weitere Homepage in sechs Sprachen an der Universität,<sup>3</sup> die sich nach seinem alltagssprachlichen Bestseller nennt und sich rühmt, fünf Millionen Besucher zu verzeichnen. Er richtete einen eigenen Studiengang (*Master of Applied Positive Psychology*) ein. Einige äußerst erfolgreiche alltagssprachliche Beratungsbücher wurden neben seinem wissenschaftlichen Werk von ihm verfasst (vgl. Seligman, 2002). Er rief eine Weltgemeinschaft Positive Psychologie ins Leben; im Juni 2011 wurde in Philadelphia der zweite Weltkongress Positive Psychologie veranstaltet. Das sind alles keine Zeichen für Machtansprüche oder Erkenntnismonopole. Wohl aber dafür, dass das Programm der Positiven Psychologie auf die Person Martin Seligman zugeschnitten ist.

### ***Ad 3: Immunisierungsstrategien durch Leerformeln und Suggestivdefinitionen, Zirkelargumente***

Die zentralen Zielelemente der Positiven Psychologie bewegen sich an der Grenze zu Leerformeln und Suggestivdefinitionen. Das Anliegen der Positiven Psychologie sei, für die Menschen »highest possible levels of happiness« (Sheldon & Lyubomirsky, 2004, p. 128) zu erreichen, »uncovering people's strengths and promoting their positive functioning« (Snyder & Lopez, 2007, p. 3), »making the lives of all people better and nurturing »genius««(ebd., p. 4), »cultivating positive emotions to optimize health and well-being« (Frederickson, 2000, p. 1), *realize your potential for lasting and deep fulfillment* (Seligman, 2002), »to help all people to live their best lives« (VIA Institute on character, 2011). Dem kann man sich nicht verschließen, jeder möchte das erreichen; das Gegenteil macht keinen Sinn.

### ***Ad 4: Dichotomisierende Denkformeln***

Die Gegenüberstellung von Krankheitsideologie und Positiver Psychologie, wie sie nun schon in einigen Zitaten angeklungen ist, stellt wohl eindeutig eine vereinfachende Dichotomisierung dar. Waren bei der bekannten Gesundheitsdefinition der WHO von 1946 (Gesundheit als Zustand vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und

nicht nur als Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen, vgl. Faltermayer, 2005) beide Seiten vertreten, so ist hier nur noch vom positiven Befinden die Rede. In der Gesundheitspsychologie war dann in den 1980er Jahren von Aron Antonovsky eine Kontinuumsvorstellung zwischen Gesundheit und Krankheit postuliert worden, die heute als einschlägig gilt. Die Gesundheitsforschung arbeitet seit mindestens 60 Jahren an einem solchen differenzierten Bild, das neben Krankheiten auch Ressourcen der Person in der Krankheitsbewältigung und Gesunderhaltung betont (vgl. ebd.). Ohne dies wahrzunehmen (kein Zitat aus der Gesundheitspsychologie), veröffentlicht Seligman (2008) in der angesehenen Zeitschrift *Applied Psychology* einen Artikel, in dem er eine Positive Gesundheit fordert und der mit den Worten beginnt: »I propose a new field: positive health« (Seligman, 2008, p. 3). Schon früher prägte er die Begriffe *positive social science* und *positive education*. Seiner Einschätzung nach war im Besonderen die Psychologie bisher besessen von der Untersuchung abweichenden Verhaltens und psychischer Störungen (»obsessed with human failing and pathology«, Lambert, 2007, p. 26), sie wurde zur victimology, zu einer Opferkunde. Schuld daran war auch die Psychoanalyse (»Psychoanalysis doesn't get anybody sober«, ebd., p. 28). Aber auch die strikte Einteilung von Persönlichkeitseigenschaften, oder wie die Positive Psychologie oft formuliert, von Charaktermerkmalen in positive und negative, in Stärken und Schwächen, lässt keine Zwischentöne zu. Aufgrund von Analysen religiöser und philosophischer Texte (über alle Kulturen hinweg! s. u.) hat die Positive Psychologie einen Katalog von menschlichen Stärken und Tugenden entwickelt: 6 Kerntugenden, differenziert in 24 menschliche Stärken (vgl. Peterson, 2003).<sup>4</sup> Der Anspruch war dabei, dass »the VIA Classification will make possible a science of human excellence that goes beyond armchair philosophy and political rhetoric« (ebd., p. 227). Das klingt so, als ob bisherige Theologien und Philosophien versagt hätten und nun von Seligman und Peterson in einem genialen Schlag die Rätsel der Menschheit gelöst seien.

### ***Ad 5: Dogmatisch-ganzheitliche Denkformeln***

Vieles von dem im letzten Abschnitt Angeführten weist auch in diese Richtung. Es wird zwar immer der wissenschaftliche Charakter des Ansatzes betont, die gefundenen Systeme (6 Tugenden, 24 Stärken) bleiben dann aber fix. Ein Beispiel ist auch die von Martin Seligman (2002) entdeckte Glücksformel.

$$H = S + C + V$$

*(Happiness, Set Range, Circumstances, Voluntary Control)*

Jede Person habe ein angeborenes Glücksniveau, zu dem der Organismus immer wieder zurücktendere, wenn davon abgewichen werde, ähnlich dem *set point* beim Körpergewicht. Durch Zwillingstudien<sup>5</sup> belegt, wird argumentiert, dass dieser Glücks-Set-Range etwa 50% des Glücks ausmacht. Gerade bei Glück sind solche Studien jedoch problematisch, da hier, wie oben dargestellt wurde, subjektive Instrumente (Glückselbsteinschätzungen) verwendet werden. Die Lebensumstände (*circumstances* in der Formel; finanziell-materielle Situation, soziales Netzwerk, Gesundheit) machen etwa 10% des Glücks aus, und in der Tat gibt es dafür in der Wohlbefindensforschung gute Belege (s. o.). Der für die Positive Psychologie entscheidende Faktor kontrollierter Willensanstrengungen (*voluntary control*) zeichnet für die restlichen 40%. Eine eingängige Formel, die jedoch auf dem Hintergrund der Wohlbefindensforschung als grob vereinfachend bezeichnet werden muss (vgl. Mayring, 2009). Insgesamt wird in den Texten der Positiven Psychologie relativierendes, vorsichtiges, bescheidenes, auf Vorläufigkeit der Erkenntnisse hinweisendes Argumentieren vermisst (obwohl Bescheidenheit als eine der 24 Charakterstärken dargestellt wird).

### ***Ad 6: Feindstereotype, Verschwörungstheorien***

Dies der Positiven Psychologie vorzuwerfen wäre vielleicht etwas zu hart, wenn auch mit Schwarz-Weiß-Malerei viel gearbeitet wird, wie im letzten Abschnitt deutlich wurde.

### *Ad 7: Utopisch-messianische Heilsideen*

Dieser von Salamun angeführte Ideologieindikator könnte dagegen relevant werden. Das Ausrufen einer goldenen Ära für das Amerika des 21. Jahrhunderts durch die Positive Psychologie (vgl. Zitat unter Ideologieindikator 1) klingt messianisch. Es wäre Spekulation, die Schrecken der Terroranschläge vom 11. September 2001 als Hintergrund für das Bedürfnis nach Überwindung des Schocks mit positivem Denken zu verstehen, Seligman selbst jedoch stellt diesen Zusammenhang her und betont in direktem Bezug auf September 11: »Positive Psychology holds that one of the best ways to help suffering people is to focus on positive things« (2003, p. XII). Der Ansatz der Tugendlehre (*virtues and strengths*), dessen Entwicklung 2001 begonnen wurde, soll hier nochmals angeführt werden. Laut Darstellung auf der Homepage<sup>4</sup> haben führende Sozialwissenschaftler Schriften der Weltreligionen (u. a. Bibel, Koran, Bhagavad Gita) sowie zentrale philosophische Schriften analysiert und sind zu folgendem Ergebnis gekommen (6 Zentraltugenden, Charakterstärken als Unterpunkte in Klammern):

- Wisdom and Knowledge (Creativity, Curiosity, Judgment & Open-Mindedness, Love and Learning, Perspective)
- Courage (Bravery, Perseverance, Honesty, Zest)
- Humanity (Capacity to Love and Be Loved, Kindness, Social Intelligence)
- Justice (Teamwork, Fairness, Leadership)
- Temperance (Forgiveness & Mercy, Modesty & Humility, Prudence, Self-Regulation)
- Transcendence (Appreciation of Beauty and Excellence, Gratitude, Hope, Humor, Religiousness & Spirituality)

Das Vorgehen erscheint doch zweifelhaft, das Ergebnis in vielen einzelnen Punkten fraglich, die einer eigenen Analyse bedürften. Dieser Tugendkatalog wurde bisher in 16 Sprachen übersetzt. Zu den Tugenden

wird auf der Homepage eine Testbatterie angeboten, mit der jeder selbst überprüfen kann, wo seine Stärken (und damit doch wohl auch seine Schwächen) liegen. Dieses Vorgehen, Alltagsmenschen zu psychologischen Persönlichkeitstests zu überreden<sup>6</sup> und dann psychologische Schriften anzubieten, die ihnen helfen könnten, zu einem besseren Leben (*fulfillment, highest level of happiness*) zu gelangen, erinnert fatal an die Praktiken der *Scientology Church*. Psychologie wird zurechtgestutzt, das Programm der Positiven Psychologie ist ihre eigentliche Mission. Auch dieser von Seligman oft gebrauchte Begriff der Mission erscheint unter ideologiekritischen Gesichtspunkten verräterisch.

Wie sieht nun die versprochene Charakterstärkung, Erfüllung, Glückserreichung aus? Seligman, Rashid und Parks (2006) stellen ein Programm vor, das auch über das Internet (*Web-exercises*) durchführbar ist und signifikante Verbesserungen der Depressivität gezeigt hat. Im Zentrum steht dabei eine monatlich durchzuführende positiv-psychologische Übung, mit der sich, so belegt die Studie, Depressionswerte signifikant verbessern lassen (ebd., S. 776):

1. Messen Sie mit den Charakterstärkefragebögen (s. o.) ihre Persönlichkeit, legen Sie Ihre 5 (von 24) ausgeprägtesten Stärken fest und denken Sie darüber nach, wie Sie diese in Ihrem täglichen Leben noch verstärken könnten!
2. Schreiben Sie drei Dinge nieder, die heute gut gelaufen sind und begründen Sie, warum sie gut gelaufen sind!
3. Stellen Sie sich vor, Sie seien nach einem fruchtbaren und befriedigenden Leben verstorben. Was wünschen Sie sich, sollte in Ihrem Nachruf stehen? Schreiben Sie einen ein- bis zweiseitigen Essay darüber!
4. Denken Sie an jemanden, dem Sie sehr dankbar sind, dem Sie es aber noch nie gesagt haben. Verfassen Sie einen Brief an ihn und lesen Sie ihm diesen direkt oder am Telefon vor!
5. Reagieren Sie mindestens einmal am Tag aktiv-konstruktiv auf einen Ihrer Bekannten!

6. Nehmen Sie sich die Zeit, sich mindestens einmal am Tag über etwas zu freuen. Schreiben Sie nieder, was Sie getan haben und wie Sie sich gefühlt haben!

Ein Programm, das in Richtung klassischer kognitiver Verhaltenstherapie geht. Einige der Übungen sind gerade im Zusammenhang mit Depressionstherapie bereits wohl bekannt (vgl. Hauzinger, 2000), allerdings werden sie immer eingebettet in eine individuelle Problemanalyse – die auch negative Lebensaspekte beinhalten kann!

## Zusammenfassende Einschätzung

Mit dieser Kritik soll nicht Glücksforschung generell in Frage gestellt werden. Sozialwissenschaftliche Wohlbefindensforschung bleibt ein wichtiges Feld, wenn sie begriffs- und methodenkritisch vorgeht und sich in einen allgemeinen Rahmen einordnet. Das, was an der positiven Psychologie so verstört, ist ihr Sendungsbewusstsein und ihr Ausschließlichkeitsanspruch. Die oben angeführten Kritikpunkte von Csikszentmihalyi (1983) an der Glücksforschung lassen sich nahtlos auf das von ihm selbst propagierte Programm anwenden: ein *Columbus Fallacy*. Was sollen denn Psychologen tun, die sich bisher ernsthaft mit Depression, psycho-sozialen Auswirkungen von Arbeitslosigkeit oder auch nur mit neutralen Themen wie Kognitionsforschung oder Methodologie beschäftigt haben? Sie könnten nichts zur *Golden Era* Amerikas beitragen, hätten die Message der Psychologie nicht verstanden? Positive Psychologie trägt einige Merkmale, die sie durchaus in die Nähe einer Ideologie stellen.

### ► Anmerkungen

- 1 vgl. <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>
- 2 Für Vorarbeiten sowie das Auffinden relevanter Textstellen sei Stefanie Haub mit ihrer Diplomarbeit *Positive Psychologie: Versuch einer ideologie-kritischen Inhaltsanalyse*, Klagenfurt 2011, gedankt.
- 3 vgl. <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>

- 4 Values in Action (VIA) Inventory of Strengths; Peterson ist Direktor des VIA Institute on Character, vgl. [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)
- 5 Eineiige Zwillinge, die getrennt aufwachsen, werden im späteren Leben auf Übereinstimmungen von Persönlichkeitseigenschaften untersucht
- 6 Bisher haben laut Homepage 1,3 Millionen Personen diesen *depth report* ihres Charakters aufgrund der Testergebnisse angefordert.

## ► Literatur

- Ahmed, Sara (2010). *The promise of happiness*. Durham: Duke University Press.
- Bellebaum, Alfred (Hrsg.). (2002). *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.
- Creel, Richard E. (1983). Eudology: The science of happiness. *New Ideas in Psychology, 1*, 303-312.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1983). A ›Columbus Fallacy‹. *New Ideas in Psychology, 1*, 313-314.
- Deutsch, Helene (1927). Über Zufriedenheit, Glück und Extase. *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse, 13*, 410-419.
- Eid, Michael & Larsen, Randy J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Faltermaier, Toni (2005). *Gesundheitspsychologie. Grundriss der Psychologie, Bd. 21*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Frederickson, Barbara L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment, 3 (1)* Article 1 (no pagination).
- Freud, Sigmund (1930/1948). Das Unbehagen in der Kultur. In ders., *Gesammelte Werke, Bd. 14*, (S. 421-516). Frankfurt am Main: Fischer.
- Fritz-Schubert, Ernst (2008). *Schulfach Glück: Wie ein neues Fach die Schule verändert*. Freiburg: Herder.
- Fromm, Erich (1947). *Man for himself. An inquiry into the psychology of ethics*. New York: Rinehart.
- Glatzer, Wolfgang & Zapf, Wolfgang (1984). *Lebensqualität in der Bundesrepublik – objektive Lebensbedingungen und subjektives Wohlbefinden*. Frankfurt: Campus.
- Glatzer, Wolfgang, von Below, Susanne & Stoffregen, Matthias (Hrsg.). (2004). *Challenges for quality of life in the contemporary world. Advances in quality-of-life studies, theory and research*. Dordrecht: Kluwer.
- Hart, Hornell (1940). *Chart for happiness*. New York: MacMillan.



- Hautzinger, Martin (2000). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen. Behandlungsanleitungen und Materialien*. Weinheim: Beltz.
- Hufnagel, Erwin (2002). Philosophie des guten Lebens. Antike Lehrmeister des Glücks. In Alfred Bellebaum (Hrsg.), *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme* (S. 59-78). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.
- Lambert, Craig (2007). The science of happiness. Psychology explores humans at their best. <http://harvardmag.com/pdf/2007/01-pdfs/0107-26.pdf> (Stand 1.9.2011).
- Maddux, James E., Snyder, C. Rick & Lopez, Shane J. (2004) Toward a positive clinical psychology: Deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. In P. Alex Linley & Stephen Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 320-335). New York: Wiley.
- Marcuse, Ludwig (1972). *Philosophie des Glücks. Von Hiob bis Freud*. Zürich: Diogenes.
- Mayring, Philipp (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, Philipp (2009). Freude und Glück. In Veronika Brandstätter & Jürgen H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S. 585-595). Göttingen: Hogrefe.
- Peters, Matthias & Zeugin, Peter (1979). *Sozialindikatorenforschung. Eine Einführung*. Stuttgart: Enke.
- Peterson, Christopher (2003). Classification of positive traits. In Donald Wertlieb, Francine Jacobs & Richard M. Lerner (Eds.), *Handbook of applied developmental science* (pp. 227-256). Thousand Oaks: Sage.
- Ritsert, Jürgen (1972). *Inhaltsanalyse und Ideologiekritik. Ein Versuch über kritische Sozialforschung*. Frankfurt: Fischer.
- Röhrbein, Helmut (1978). *Der Himmel auf Erden. Plädoyer für eine Theologie des Glücks*. Frankfurt: Knecht.
- Salamun, Kurt (Hrsg.). (2001). *Was ist Philosophie? Neuere Texte zu ihrem Selbstverständnis*. Tübingen: Mohr.
- Schubert, Ernst-Fritz (2008). *Schulfach Glück*. Freiburg: Herder
- Seligman, Martin E. P. (2002). *Authentic happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Breeley. (deutsch: *Der Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben*, 8. Auflage 2011, Bastei Lübbe)
- Seligman, Martin E. P. (2003). Foreword: The past and future of Positive Psychology. In Corey L. M. Keyes & Jonathan Haidt (Eds.). *Flourishing. Positive psychology and the live well-lived* (pp. II-XX). Washington: American Psychological Association.

- Seligman, Martin E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57, 3-18.
- Seligman, Martin E. P. & Csikszentmihalyi, Mihaly (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, Martin E. P., Rashid, Tayyab, & Parks, Acacia C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Sheldon, Kennen M. & Lyubomirsky, Sonja (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices and prescriptions. In P. Alex Linley & Stephen Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127-145). New York: Wiley.
- Snyder, C. Rick & Lopez, Shane J. (2007). *Positive psychology. The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks: Sage.
- Stöckle, Bernhard (Hrsg.). (1975). *Wörterbuch christlicher Ethik*. Freiburg: Herder.
- Utsch, Michael (2011). Negative Presse für die Positive Psychologie. *Materialdienst der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen*, 5, 181-183.
- VIA Institute on Character (2011). The VIA classification of character strengths. <http://www.viacharacter.org/viainstitute/classification.aspx> (Stand 1.9.2011).
- Waterman, Alan S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 234-252.