

MARTIN SELIGMAN
Wie wir aufblühen

 **GOLDMANN**
Lesen erleben

MARTIN SELIGMAN

WIE WIR AUFBLÜHEN

DIE FÜNF SÄULEN
DES PERSÖNLICHEN
WOHLBEFINDENS

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Stephan Schuhmacher

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2011
unter dem Titel »Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness
and Well-being« bei Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.,
New York, NY.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe August 2015
© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 der Originalausgabe
Kösel Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House,
erschienen unter dem Titel »Flourish. Wie Menschen aufblühen«
© 2011 der Originalausgabe by Martin Seligman, Ph. D.
CC · Herstellung: cb
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22111-0

www.goldmann-verlag.de

*Dieses Buch ist mit der ganzen Liebe eines Vaters
meinen beiden jüngsten Töchtern
Carly Dylan Seligman und
Jenny Emma Seligman
gewidmet.*

INHALT

Geleit zur deutschen Ausgabe	9
Vorwort	13

ERSTER TEIL: EINE NEUE POSITIVE PSYCHOLOGIE

1 Was ist Wohlbefinden?	19
<i>Die Geburt einer neuen Theorie</i>	<i>24</i>
<i>Die ursprüngliche Theorie: Authentisches Glück.</i>	<i>27</i>
<i>Von der Theorie authentischen Glücks zur Theorie des Wohlbefindens</i>	<i>29</i>
<i>Die Theorie des Wohlbefindens.</i>	<i>32</i>
<i>Flourishing: Aufblühen als Ziel der Positiven Psychologie</i>	<i>48</i>
2 Wie man sich glücklich macht:	
Übungen der Positiven Psychologie, die funktionieren	53
<i>Lässt sich Wohlbefinden verändern?.</i>	<i>54</i>
<i>Positive Psychologie: Interventionen und Fallbeispiele . .</i>	<i>60</i>
<i>Die Übung der Charakterstärken.</i>	<i>64</i>
<i>Positive Psychotherapie</i>	<i>66</i>
3 Das schmutzige kleine Geheimnis von Medikamenten und Therapie	73
<i>Heilung contra Symptomlinderung</i>	<i>74</i>
<i>Die 65-Prozent-Schranke</i>	<i>75</i>
<i>Aktives und konstruktives Reagieren</i>	<i>77</i>
<i>Umgang mit negativen Gefühlen</i>	<i>82</i>

<i>Eine neue Herangehensweise an die Heilung</i>	84
<i>Angewandte Psychologie contra grundlegende Psychologie</i>	87

4 Wohlbefinden lehren:

Die Magie der Angewandten Positiven Psychologie	99
<i>Erste Erfahrungen mit dem Magister der Angewandten Positiven Psychologie</i>	100
<i>Die Bestandteile der Angewandten Positiven Psychologie</i>	102
<i>Transformationen</i>	110
<i>Die Berufung zur Positiven Psychologie</i>	115

5 Positive Erziehung:

Junge Menschen Wohlbefinden lehren	119
<i>Soll Wohlbefinden in der Schule gelehrt werden?</i>	120
<i>Das Projekt an der Geelong Grammar School</i>	129
<i>Positive Computerarbeit</i>	140
<i>Ein neues Maß für Wohlstand</i>	143

ZWEITER TEIL: WEGE ZUM AUFBLÜHEN

6 Entschlossenheit, Charakter und Leistung:

Eine neue Theorie der Intelligenz	147
<i>Erfolg und Intelligenz</i>	148
<i>Positiver Charakter</i>	151
<i>Was ist Intelligenz?</i>	154
<i>Die Elemente des Erfolgs aufbauen</i>	180

7 Eine starke Armee:

Umfassende Fitness für Soldaten	183
<i>Eine psychologisch fitte Armee</i>	183
<i>Einschätzung der psychischen Gesamtbefindlichkeit . . .</i>	187
<i>Online-Kurse</i>	198

8 Ein Trauma in Wachstum verwandeln	217
<i>Die Posttraumatische Belastungsstörung</i>	<i>217</i>
<i>Posttraumatisches Wachstum</i>	<i>226</i>
<i>Der Kurs für posttraumatisches Wachstum</i>	<i>228</i>
<i>Das Master Resilienztraining</i>	<i>231</i>
<i>Die Einführung des Programms</i>	<i>250</i>
9 Positive körperliche Gesundheit:	
Die Biologie des Optimismus	257
<i>Die Medizin auf den Kopf stellen</i>	<i>257</i>
<i>Die Ursprünge der Theorie der erlernten Hilflosigkeit</i>	<i>260</i>
<i>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</i>	<i>268</i>
<i>Infektionskrankheiten</i>	<i>274</i>
<i>Krebs und Gesamtsterblichkeit</i>	<i>282</i>
<i>Ist Wohlbefinden kausal und wie könnte es schützen?</i>	<i>287</i>
<i>Positive Gesundheit</i>	<i>293</i>
<i>Bewegung als Aktivposten für Gesundheit</i>	<i>301</i>
10 Die Politik und Ökonomie des Wohlbefindens	311
<i>Keine Frage des Geldes</i>	<i>311</i>
<i>Der Unterschied zwischen Bruttoinlandsprodukt und Wohlbefinden.</i>	<i>313</i>
<i>Der Abschwung der Finanzmärkte</i>	<i>320</i>
<i>PERMA 51.</i>	<i>333</i>
Anhang	341
Der Test der Charakterstärken	343
Danksagung	373
Anmerkungen	379
Register	443

GELEITWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Glück, Wohlbefinden und Selbstverwirklichung sind Schlagwörter unserer Zeit. Der Buchmarkt quillt über mit immer neuen Ratgebern; Zeitschriften und Zeitungen berichten regelmäßig in großen Aufmachungen davon; kostspielige Vortragsveranstaltungen und Workshops werden allgegenwärtig angeboten. Trotz des großen Interesses an Fragen nach dem gelingenden Leben, nach dem Sinn und Glück, hat sich die wissenschaftliche Psychologie über viele Jahrzehnte eher randständig mit diesen zentralen Fragen beschäftigt. Es ist das große Verdienst Martin Seligmans, mit der Begründung der Positiven Psychologie insbesondere die anwendungsorientierte Forschung in diesem Bereich der Psychologie gestärkt zu haben. Die Positive Psychologie als wissenschaftliche Disziplin verfolgt ein klares Ziel: mit wissenschaftlichen Methoden die Bedingungen und Konsequenzen des Wohlbefindens, menschlicher Stärken und positiv gestalteter Institutionen zu untersuchen und Interventionen zu entwickeln und zu evaluieren, die der Förderung einer positiven individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Entwicklung dienen. Hierdurch hebt sie sich von (wichtigen) rein philosophischen Überlegungen ab und schiebt ungeprüften Heilsversprechungen und dogmatischen Stellungnahmen, wie sie zunehmend in der Öffentlichkeit vermittelt werden, einen Riegel vor.

Mit dem vorliegenden Buch fasst Martin Seligman seine derzeitigen Überlegungen und Erkenntnisse zu den Bedingungen eines gelingenden Lebens zusammen. Es ist aus vielerlei Gründen ein sehr lesenswertes Buch. Es gibt einen auch für Laien sehr verständlichen

Überblick über zentrale wissenschaftliche Befunde zu den Fragen nach dem Wohlbefinden und gelingenden Leben und erschließt der Leserschaft, die sich vertiefend mit der Thematik auseinandersetzen will, in einem 60-seitigen Anhang die wichtigsten wissenschaftlichen Quellen. Seligman ermöglicht es hiermit allen Lesern, sich kritisch und wissenschaftsbasiert mit seinen Positionen auseinanderzusetzen. Das Buch schlägt eine neue Theorie des Wohlbefindens vor, die sich einerseits an wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert, andererseits die breite wissenschaftliche und anwendungspraktische Erfahrung von Martin Seligman zum Ausdruck bringt. Es illustriert die Entwicklung der Positiven Psychologie über die letzten zehn Jahre und stellt praktische Übungen zur Steigerung des Wohlbefindens vor. Es berichtet von vielfältigen Erfahrungen zur positiven Gestaltung von Institutionen wie etwa Schulen und beschäftigt sich intensiv mit der Prävention psychischer Störungen und körperlicher Erkrankungen. Es lädt ein, sich mit der eigenen Lebensführung und der Gestaltung der eigenen Umwelt auseinanderzusetzen und sich neue Wege zu erschließen.

Wie wir aufblühen ist ein Buch, das eine klare wissenschaftliche und persönliche Position bezieht und daher auch zu wissenschaftlichen und öffentlichen Diskussionen und Kontroversen führen wird. Nicht jeder wird der kritischen Bewertung der Lebenszufriedenheitsforschung zustimmen, hat sie doch viele wichtige und einflussreiche Erkenntnisse hervorgebracht (die auch in dem Buch rezipiert werden). Pharmakologisch arbeitende Therapeutinnen und Therapeuten werden sich durch die Kritik an der Pharmakotherapie herausgefordert fühlen. Und dann ist da noch das Kapitel zu einer starken Armee und der psychologischen Fitness von Soldaten. Die Frage nach der Kooperation von Psychologie und Militär ist oft eine heikle, und ein möglicher Beitrag der Psychologie zur Kriegsführung muss stets kritisch und aufmerksam beleuchtet werden. Liest man dieses Kapitel, so wird schnell deutlich, dass es hier um die Linderung individuellen Leidens und der Prävention psychischer Stö-

rungen geht. Krieg ist grausam, nicht nur für Zivilisten, sondern auch für die Soldaten und ihre Familien. Einsamkeit, Depression, Suizid und posttraumatische Belastungsstörungen sind in der amerikanischen Armee weit verbreitet. Der Linderung und Prävention dieser Störungen kann sich die Psychologie ebenso wenig verschließen, wie ein Arzt die Behandlung von körperlichen Verletzungen ablehnen darf. Eine Gruppe renommierter amerikanischer Psychologinnen und Psychologen – neben Martin Seligman so angesehene Kolleginnen und Kollegen wie John Cacioppo, John und Julie Gottman, Barbara Fredrickson und andere – haben sich daher zusammgefunden, um ein Präventionsprogramm zu entwickeln, das auf Soldaten und ihre Familien zugeschnitten ist. Dieses wird in seinen Grundzügen und in seiner Verankerung in der Positiven Psychologie dargestellt.

Das Buch setzt sich auch mit der zum Teil undifferenzierten und plakativ unsachlichen Kritik an der Positiven Psychologie auseinander – auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und empirischer Studien. Auch dieser Teil ist lesenswert und zeigt deutlich, dass es sich bei der Positiven Psychologie nicht um eine »Sekte« mit Seligman als ihren »Guru« handelt (wie es etwa im Artikel »Im Herzen der Sekte« in einer deutschen Wochenzeitung zu lesen war).

Wie wir aufblühen ist ein lesenswertes, inspirierendes, aktuelles, wissenschaftlich basiertes Buch und es fordert – auch kritische Stimmen – heraus. Man kann ihm daher eine breite Leserschaft wünschen.

Prof. Dr. Michael Eid

Prof. Dr. Michael Eid ist Professor für Psychologie an der Freien Universität Berlin und Mitherausgeber des *Journal of Positive Psychology*

VORWORT

Dieses Buch wird Ihnen helfen aufzublühen.

Jetzt ist es endlich heraus.

Während meines ganzen bisherigen Berufslebens habe ich mich immer vor solch unvorsichtigen Versprechungen gehütet. Ich bin Forscher und Wissenschaftler und gehöre dazu noch zu der eher konservativen Sorte. Was ich schreibe, beruht auf sorgfältiger wissenschaftlicher Forschung und daraus bezieht es seinen Reiz: Ich beziehe mich auf statistische Tests, empirische Fragebögen, gründlich erforschte Übungen und umfangreiche repräsentative Stichproben. Im Gegensatz zur Populärpsychologie und dem größten Teil der Selbsthilfeliteratur sind meine Schriften deshalb glaubwürdig, weil sie wissenschaftlich fundiert sind.

Meine Vorstellungen vom Ziel der Psychologie haben sich seit der Publikation meines letzten Buches *Authentic Happiness* (deutsch: *Der Glücks-Faktor*, 2003) verändert und, was noch besser ist, die Psychologie selbst ist dabei, sich zu verändern. Ich habe den größten Teil meines Lebens damit verbracht, das ehrenwerte Ziel der Psychologie zu verfolgen, menschliches Leid zu lindern und lähmende Umstände auszuräumen. Und das kann einen ehrlich gesagt ziemlich schlau machen.

Nimmt man sich die Psychologie des Leidens zu Herzen – wie man es tun muss, wenn man mit Depression, Alkoholismus, Schizophrenie, Trauma und der ganzen Palette des Leidens arbeitet –, so kann das die Seele ganz schön belasten. Auch wenn wir eine ganze Menge dazu beitragen, das Wohlbefinden unserer Klienten zu vergrößern, trägt die üblicherweise angewandte Psychologie nicht viel zum Wohlbefinden derjenigen bei, die sie ausüben. Wenn sich beim

Psychologen überhaupt etwas verändert, dann vollzieht sich eine Persönlichkeitsveränderung in Richtung Depression.¹

Ich habe mit meiner Arbeit zu einer tektonischen Plattenverschiebung in der Psychologie beigetragen, die Positive Psychologie genannt wird und die eine wissenschaftliche wie professionelle Bewegung darstellt. Als Präsident der American Psychological Association (APA) habe ich 1998 darauf gedrungen, dass sich die Psychologie über ihr ehrenwertes Ziel hinaus ein neues Ziel setzt: die Erkundung dessen, was das Leben lebenswert macht, und die Arbeit an der Herstellung von Umständen, die ein lebenswertes Leben ermöglichen. Wenn man sich ein Verständnis des Wohlbefindens zum Ziel setzt und lebensbereichernde Umstände aufbauen will, so ist das keineswegs identisch mit der Zielsetzung, das menschliche Elend zu verstehen und Umstände abzubauen, die das Leben einschränken. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt arbeiten Tausende von Menschen auf der ganzen Welt auf diesem Gebiet und bemühen sich darum, diese positive Zielsetzung zu fördern.² Das vorliegende Buch erzählt ihre Geschichte oder beschreibt zumindest, was von dieser Geschichte nach außen hin sichtbar ist.

Hier muss allerdings auch die private Seite der Positiven Psychologie gezeigt werden. Positive Psychologie macht Menschen glücklicher. Positive Psychologie zu lehren, auf dem Gebiet der Positiven Psychologie zu forschen, die Positive Psychologie in der Praxis als Coach oder Therapeut anzuwenden, Schülern in der Schule Übungen der Positiven Psychologie zu geben, kleine Kinder mit Positiver Psychologie zu fördern, Feldweibel in der Hilfestellung zur Überwindung Posttraumatischer Belastungsstörung zu schulen, andere Positive Psychologen zu treffen und einfach nur über Positive Psychologie zu lesen – *all das macht Menschen glücklicher*. Der Inhalt selbst – Glück, Flow, Sinn, Liebe, Dankbarkeit, Zielerreichung, Wachstum, bessere Beziehungen – bedeutet, Menschen zum Aufblühen zu bringen. Herauszufinden, dass Sie mehr von all diesen Dingen haben können, vermag Ihr Leben zu verändern. Schon ein

flüchtiger Blick auf die Vision einer blühenden menschlichen Zukunft kann Ihr Leben verändern.

Darum wird dieses Buch Ihr Wohlbefinden vergrößern – und es wird Ihnen helfen, zu blühen und zu gedeihen.

ERSTER TEIL

**EINE NEUE POSITIVE
PSYCHOLOGIE**

1 WAS IST WOHLBEFINDEN?

Wie die Positive Psychologie tatsächlich begonnen hat, ist bis heute ein Rätsel. Als ich im Jahre 1997 zum Präsidenten der American Psychological Association gewählt wurde, nahm mein E-Mail-Aufkommen um das Dreifache zu. Ich gehe selten ans Telefon und schicke keine Briefe mehr mit der Post. Aber da im Internet 24 Stunden am Tag ein Bridge-Spiel läuft, beantworte ich meine E-Mails schnell und gewissenhaft. Meine Antworten sind gerade so lang, wie mein Partner braucht, sein Blatt auszuspielen, während ich in der Warteposition für den nächsten Zug bin. (Sie können mir unter seligman@psych.upenn.edu ruhig eine E-Mail schicken, wenn es Ihnen nichts ausmacht, eine Antwort in einem Satz zu bekommen.)

Eine E-Mail jedoch, die ich Ende des Jahres 1997 erhielt, gab mir Rätsel auf und ich legte sie in meinem »Wie bitte?«-Ordner ab. Es hieß darin einfach: »Warum kommen Sie mich nicht einmal in New York besuchen?«, und sie war nur mit Initialen signiert. Einige Wochen später traf ich auf einer Cocktailparty Judy Rodin, die damalige Rektorin der University of Pennsylvania, an der ich seit 40 Jahren lehre. Judy, die heutige Präsidentin der Rockefeller Foundation, war eine Studentin im höheren Semester an der University of Pennsylvania (auch »Penn« genannt), als ich dort mit meinem Magisterstudium anfang. Wir arbeiteten zusammen im Labor für Tierversuche von Professor Richard Solomon. Wir freundeten uns schnell an und ich beobachtete mit Bewunderung und ein wenig Neid Judys Blitzkarriere, die es in erstaunlich jungem Alter zuerst zur Präsidentin der Eastern Psychological Association, dann zum Chairman of Psychology an der Yale University, schließlich zum Dekan und Pro-

vost von Yale und endlich zur Präsidentin der Penn-Universität brachte.¹ Trotz aller Aktivitäten brachten wir es dennoch fertig, bei einer Studie über den Zusammenhang von Optimismus und einem stärkeren Immunsystem bei älteren Menschen zusammenzuarbeiten.² Dies geschah zu der Zeit, als Judy das umfangreiche Projekt der MacArthur-Stiftung leitete, in dessen Rahmen untersucht wurde, auf welchen Wegen psychische Ereignisse auf neuronale Abläufe und dadurch wiederum auf das Immunsystem einwirken.

»Kennst du einen gewissen ›PT‹, der mir eine E-Mail mit einer Einladung nach New York geschickt haben könnte?«, fragte ich Judy, die so gut wie jeden, der Rang und Namen hat, kennt.

»Den musst du unbedingt besuchen«, japste sie.

So stand ich denn zwei Wochen später vor einer ungekennzeichneten Tür im achten Stockwerk eines kleinen, schmutzigen Bürohause im Zentrum von Lower Manhattan und wurde dann in ein schmuckloses Büro ohne Fenster geführt, in dem zwei Männer mit grauen Haaren und grauen Anzügen vor einer Gegensprechanlage saßen.

»Wir sind die Anwälte einer anonymen Stiftung«, erklärte einer von ihnen, der sich mir als PT vorstellte. »Wir wählen Gewinner aus, und Sie sind ein Gewinner. Wir möchten wissen, welche Art von Forschung Sie gern durchführen würden. Wir geben uns nicht mit Kleinkram ab. Wir möchten Sie jedoch von vorneherein warnen, dass jegliche Förderung, die wir Ihnen gewähren, sofort gestoppt wird, wenn Sie unsere Identität preisgeben.«

Ich erklärte den Rechtsanwältinnen und der Sprechanlage in Kürze eine meiner Initiativen im Rahmen der American Psychological Association, bei der es um ethnopolitische Kriegsführung ging (ganz gewiss keine Sparte der Positiven Psychologie), und sagte, dass ich gern ein Treffen der 40 führenden Forscher auf dem Gebiet des Völkermordes organisieren würde. Ich wolle herausfinden, unter welchen Umständen es zu einem Genozid kommt oder nicht kommt. Dafür würde ich die Rahmenbedingungen der zwölf Völkermorde

des 20. Jahrhunderts mit jenen Rahmenbedingungen vergleichen, die zwar dermaßen mit Hass aufgeladen waren, dass es zu einem Völkermord hätte kommen *können*, wo sich jedoch kein Genozid ereignet hatte.

»Vielen Dank für Ihre Informationen«, sagten sie nach nur fünf Minuten. »Würden Sie uns, sobald Sie wieder in Ihrem Büro sind, bitte eine Projektbeschreibung mit einem Umfang von einer Seite zusenden? Und vergessen Sie nicht, eine Budgetplanung hinzuzufügen.«

Zwei Wochen später flatterte ein Scheck von 120.000 Dollar auf meinen Schreibtisch. Das war eine freudige Überraschung für mich, da die Finanzierung der meisten akademischen Forschungsprojekte, mit denen ich es bisher zu tun hatte, eines langwierigen Prozesses bedurfte: Beantragung, Bewertung durch andere Forscher und bürokratische Bearbeitung. Nach unvorhersehbaren Verzögerungen und an die Nieren gehenden Revisionen kam es schließlich oft zu einer Ablehnung oder im besten Fall zu drastischen Budgetkürzungen.

Ich organisierte ein einwöchiges Treffen und wählte als Veranstaltungsort aus Gründen der Symbolik Derry in Nordirland. 40 Akademiker, die *Crème de la Crème* der Forscher auf dem Gebiet der ethnopolitischen Gewalt, nahmen an der Konferenz teil.³ Nur zwei davon waren sich bisher im Rahmen ihrer akademischen Arbeit begegnet. Der eine war mein Schwiegervater, Dennis McCarthy, ein britischer Industrieller, der andere war der Schatzmeister der anonymen Stiftung, ein emeritierter Professor für Ingenieurwissenschaft von der Cornell Universität. Nach der Konferenz sagte mir Dennis, er habe noch nie zuvor solch freundliche Menschen getroffen. Das aus der Konferenz hervorgegangene und von mir und Daniel Chirot herausgegebene Buch mit dem Titel *Ethno-political Warfare* (»Ethnopolitische Kriegsführung«) erschien dann tatsächlich im Jahre 2002.⁴ Es ist sehr lesenswert, aber darum geht es hier nicht.

Ich hatte die großzügige Stiftung, deren Namen ich immer noch nicht kannte, beinahe schon vergessen, als ich etwa sechs Monate später einen Anruf von ihrem Schatzmeister erhielt.

»Das war ein tolles Treffen, das Sie, Marty, in Derry organisiert haben. Ich habe dort zwei brillante Köpfe getroffen, den medizinischen Anthropologen Mel Konner⁵ und diesen McCarthy-Burschen. Was treibt der übrigens? Und was wollen Sie als Nächstes angehen?«

»Als Nächstes?«, stammelte ich, völlig unvorbereitet darauf, weitere Finanzierung zu beantragen. »Nun, ich denke da an etwas, das ich ›Positive Psychologie‹ nenne«, sagte ich und erklärte das Konzept kurz.

»Warum kommen Sie uns nicht in New York besuchen?«, sagte er.

Am Morgen dieses Besuches legte meine Frau Mandy mein bestes weißes Hemd für mich heraus. »Ich denke, ich sollte das mit dem verschlissenen Kragen anziehen«, sagte ich in Erinnerung an das bescheidene Büro in Lower Manhattan. Inzwischen gab es allerdings ein neues Bürogebäude, eines der schicksten von Manhattan, und der Konferenzraum im Obergeschoss besaß jetzt eine Fensterfront. Allerdings traf ich dort immer noch dieselben beiden Rechtsanwälte und die Gegensprechanlage, und es gab immer noch kein Schild an der Tür.

»Was hat es mit dieser Positiven Psychologie auf sich?«, fragten sie. Nachdem ich die Sache etwa zehn Minuten lang erklärt hatte, drängten sie mich, wieder zu gehen, und sagten: »Senden Sie uns bitte eine dreiseitige Projektbeschreibung, wenn Sie wieder in Ihrem Büro sind. Und vergessen Sie nicht die Finanzplanung.«

Einen Monat später erhielt ich einen Scheck über 1,5 Millionen Dollar.

Diese Geschichte endet so seltsam, wie sie angefangen hat. Aufgrund dieser Finanzierung begann die Positive Psychologie aufzublühen, und der anonymen Stiftung muss dies aufgefallen sein, denn zwei Jahre später bekam ich eine weitere einzeilige E-Mail von PT.

»Ist die Mandela-Milosevic-Dimension ein Kontinuum?«, lautete sie.

»Was soll das nun wieder heißen?«, fragte ich mich. Da mir diesmal jedoch klar war, dass ich es nicht mit einem Spinner zu tun hatte, überlegte ich mir, was es vielleicht bedeuten *könnte*, und sandte PT eine längere gelehrte Abhandlung mit einem Abriss über das, was man heute über das Wesen und die Entstehung von Heiligen und von Monstern weiß.

»Warum kommen Sie uns nicht in New York besuchen?«, lautete seine Antwort.

Diesmal trug ich mein bestes weißes Hemd und es gab sogar ein Schild an der Tür, auf dem stand »Atlantic Philanthropies«. Wie sich herausstellte, basierte die Stiftung auf der Schenkung eines einzigen großzügigen Individuums namens Charles Feeney, der sein Geld mit Duty-free-Läden gemacht und dann sein gesamtes Vermögen, ganze fünf Milliarden Dollar, in die Hände der Stiftung gegeben hatte, damit sie gute Arbeit leiste.⁶ Die amerikanische Gesetzgebung hatte es inzwischen nötig gemacht, der Stiftung einen Namen zu geben.

»Wir möchten, dass Sie die führenden Forscher und Wissenschaftler zusammenbringen und die Mandela-Milosevic-Frage beantworten, angefangen bei den genetischen Grundlagen bis hinauf zur politischen Wissenschaft und der Soziologie von Gut und Böse«, sagten sie. »Und wir beabsichtigen, Sie mit 20 Millionen Dollar zu finanzieren.«

Das ist eine Menge Geld und die Sache ging zweifellos weit über meine Besoldungsklasse hinaus; also hatte ich ziemlich daran zu kauen. Während der folgenden sechs Monate besprachen ich und die beiden Rechtsanwälte uns mit mehreren Wissenschaftlern, und wir überarbeiteten den Forschungsantrag mehrfach, bevor wir ihn dem Aufsichtsrat zur Absegnung vorlegten. Der Antrag war wissenschaftlich sehr gut fundiert.⁷

»Es ist uns wirklich sehr peinlich, Marty«, sagte PT am Telefon. »Der Aufsichtsrat hat unseren Antrag abgelehnt – zum ersten Mal in

unserer Geschichte. Ihm gefiel der genetische Aspekt nicht. Das sei zu starker politischer Sprengstoff.« Innerhalb eines Jahres nach diesem Gespräch legten die beiden wunderbaren Sachverwalter guter Taten ihr Amt nieder. (Sie waren mir vorgekommen wie Gestalten aus der Fernsehserie *The Millionaire*, die in den 1950er-Jahren, als ich ein Teenager war, einen tiefen Eindruck auf mich gemacht hatte. In dieser Serie stand plötzlich jemand mit einem Scheck über eine Million Dollar vor der Tür.)

Ich verfolgte die gute Arbeit, die Atlantic Philanthropies während der nächsten Jahre leistete – wozu die Finanzierung von Projekten für Afrika, alte Leute, Irland und für Schulen gehörte –, und beschloss, den neuen Vorstandsvorsitzenden anzurufen. Er nahm das Gespräch an, und ich konnte geradezu spüren, wie er sich innerlich auf ein neuerliches Finanzierungsersuchen gefasst machte.

»Ich rufe nur an, Mr. Feeney«, sagte ich, »um Ihnen zu danken und Sie meiner größten Hochachtung zu versichern. Sie sind gerade im rechten Moment gekommen und haben genau den nötigen Betrag in die damals noch ungewöhnliche Idee einer Psychologie über das, was das Leben lebenswert macht, investiert. Sie haben uns geholfen, als wir noch in den Kinderschuhen steckten, und heute brauchen wir keine weitere Finanzierung mehr, weil die Positive Psychologie inzwischen auf eigenen Füßen steht. Aber ohne Ihre Stiftung wäre es nicht dazu gekommen.«

»Einen solchen Anruf habe ich bisher noch nicht erhalten«, sagte der Vorstandsvorsitzende, und seine Stimme klang erstaunt.

Die Geburt einer neuen Theorie

Meine Begegnung mit jener anonymen Stiftung war einer der Höhepunkte der Ereignisse in der Positiven Psychologie während der letzten zehn Jahre. Dieses Buch erzählt die Geschichte, was aus diesem Anfang entstanden ist. Um zu erklären, was aus der Positiven Psychologie geworden ist, beginne ich mit einer radikalen Neube-

wertung dessen, was genau Positive Psychologie ist und was in diesem Zusammenhang Flourishing oder Aufblühen bedeutet. Zuerst einmal, und das ist das Allerwichtigste, muss ich Ihnen aber meine neuen Vorstellungen von dem, was Glück ist, erläutern.

Thales glaubte, alles sei Wasser.⁸

Aristoteles meinte, jegliche menschliche Aktivität sei auf das Erlangen von Glück gerichtet.⁹

Nietzsche glaubte, alles menschliche Handeln richte sich auf das Erlangen von Macht.¹⁰

Freud meinte, bei allem menschlichen Handeln ginge es um das Vermeiden von Angst.

All diese großen Geister machten den Fehler des Monismus, indem sie annahmen, alle menschliche Motivation ginge auf ein einziges Motiv zurück. Alle monistischen Ansätze holen maximale Fahrleistung aus einem Minimum von Variablen heraus und bestehen deshalb den Sparsamkeitstest (die Maxime, nach der die einfachste Antwort die beste ist) mit Pauken und Trompeten. Doch Sparsamkeit hat auch ihre Grenzen. Wo es nämlich zu wenig Variablen gibt, um die Komplexität des fraglichen Phänomens erklären zu können, wird gar nichts mehr erklärt.¹¹ Darum ist der Monismus das Verhängnis der Theorien dieser vier Geistesgrößen.

Meine ursprüngliche Sichtweise kam dem Monismus von Aristoteles am nächsten – nämlich dass alles, was wir tun, darauf abzielt, uns glücklich zu machen. Allerdings verabscheute ich das Wort »Glück«, welches dermaßen strapaziert worden ist, dass es praktisch bedeutungsleer wurde.¹² Es ist ein unbrauchbarer Begriff für die Wissenschaft oder für jedes andere praktische Unterfangen wie etwa Erziehung, Gesellschaftspolitik oder die bloße Veränderung des persönlichen Lebens. Der erste Schritt der Positiven Psychologie besteht darin, den Monismus des »Glücks« in brauchbarere Begriffe aufzulösen. Dies ist nicht nur eine Übung in Semantik; wenn es einem

gut gelingt, hängt sehr viel mehr davon ab. Will man Glück wirklich verstehen, braucht man eine Theorie – und dieses Kapitel stellt meine neue Theorie vor.

»Ihre Theorie von 2002 kann nicht stimmen«, sagte Senia Maymin, als wir in Vorbereitung auf die Einführungsvorlesung des Studiengangs zum Magister der Angewandten Positiven Psychologie (MAPP) meine frühere Theorie diskutierten. Senia ist eine 32-jährige Summa-cum-laude-Absolventin in Mathematik von der Harvard-Universität, die fließend Japanisch und Russisch spricht und heute ihren eigenen Hedgefonds leitet. Senia ist ein Aushängeschild für die Positive Psychologie. Ihr Lächeln erhellt selbst die düstersten Vorlesungssäle. Die Studenten in diesem Studiengang sind wirklich etwas Besonderes: Es sind 35 erfolgreiche Erwachsene aus der ganzen Welt, die einmal im Monat nach Philadelphia fliegen, um dort die neuesten Entwicklungen in der Positiven Psychologie miteinander zu feiern und um zu erkunden, wie sie diese in ihrem jeweiligen Beruf anwenden können.

»Ihre Theorie in dem Buch *Der Glücks-Faktor* von 2002 soll eine Theorie dessen sein, was die Menschen wählen. Aber es gibt ein großes Loch in dieser Theorie: Sie übersieht Erfolg und Können. Menschen versuchen, allein um der Zielerreichung willen Erfolg zu haben«, führte Senia weiter aus.¹³

Das war der Moment, in dem ich begann, meine Vorstellung vom Glück neu zu überdenken.

Als ich vor einem Jahrzehnt das Buch *Der Glücks-Faktor* schrieb, wollte ich es eigentlich *Positive Psychologie* nennen, aber der Verleger meinte, mit dem Wort »Glück« im Titel würden sich mehr Exemplare verkaufen. Ich habe schon so manche Auseinandersetzung mit Verlegern gewonnen, nie jedoch dann, wenn es um den Buchtitel ging. Das Hauptproblem mit dem Wort »Glück« ist nicht nur, dass es das, was wir uns wünschen, nicht ausreichend erklärt, sondern

dass in unseren heutigen Ohren sofort »glücklich« im Sinne einer beschwingten Stimmung, von Fröhlichkeit, Hochstimmung und Lächeln anklingt. Ebenso ärgerlich war, dass bei jeder Erwähnung der Positiven Psychologie in den Medien gleich auch das schreckliche Smiley-Gesicht mit auftauchte.

Doch historisch gesehen ist »Glück« nicht so eng mit solch hedonistischen Vorstellungen verbunden. Thomas Jefferson meinte in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung wohl keineswegs, dass es unser Recht sei, nach Ausgelassenheit und Fröhlichkeit zu streben¹⁴ – und mit dem, was ich mit der Positiven Psychologie beabsichtige, hat das sogar noch weniger zu tun.

Die ursprüngliche Theorie: Authentisches Glück

In der Positiven Psychologie, wie ich sie verstehe, geht es um die Dinge, die wir *um der Sache selbst* willen wählen. So ließ ich mir auf dem Flughafen von Minneapolis kürzlich eine Rückenmassage geben, weil es sich gut anfühlte. Ich entschied mich *um der Sache selbst* willen für die Rückenmassage, nicht deshalb, weil sie mein Leben sinnvoller machte oder aus irgendeinem anderen Grund. Doch auch, wenn wir uns oft für etwas entscheiden, das sich gut anfühlt, ist sehr wichtig zu erkennen, dass wir unsere Wahl nicht *immer* um eines guten Gefühls willen treffen. So traf ich gestern Abend die Wahl, mir die schrecklich disharmonischen Klavierübungen meiner sechsjährigen Tochter anzuhören – nicht, weil sie mir ein gutes Gefühl gaben, sondern weil es meine elterliche Pflicht und ein Teil dessen ist, was meinem Leben Sinn gibt.

Die Theorie in *Der Glücks-Faktor* besagt, dass man beim Glück durch Analyse drei Elemente feststellen kann, die wir um ihrer selbst willen wählen: positives Gefühl, Engagement und Sinn. Jedes dieser Elemente ist besser definiert und besser messbar als das Gesamtkonzept Glück selbst. Als Erstes haben wir positive Gefühle. Was wir fühlen ist Lust, Entzücken, Ekstase, Wärme, Behaglichkeit und

Ähnliches. Ein Leben, das erfolgreich um diese Elemente kreist, nenne ich ein »angenehmes Leben«.

Beim zweiten Element, dem Engagement, geht es um Flow: mit der Musik eins sein, ein Aufhören der Zeit und der Verlust des Ichbewusstseins während einer Aktivität, die uns absorbiert. Ein Leben, das auf diese Dinge abzielt, nenne ich ein »engagiertes Leben«. Engagement ist etwas anderes als positives Gefühl, wenn nicht gar das Gegenteil davon. Fragt man nämlich Menschen, die sich in einem Zustand des Flow befinden, was sie denken und fühlen, dann antworten sie gewöhnlich: »Nichts«. ¹⁵ Im Zustand des Flow verschmelzen wir mit dem Objekt. Ich nehme an, dass die konzentrierte Aufmerksamkeit, derer es bedarf, um in den Flow einzutreten, alle kognitiven und emotionalen Ressourcen, aus denen sich Denken und Fühlen speisen, aufzehrt.

Es gibt keine Abkürzungswege zum Flow. Ganz im Gegenteil: Ein Mensch muss all seine Kraft und seine höchsten Begabungen aufwenden, um der Welt im Zustand des Flow begegnen zu können. ¹⁶ Es gibt jedoch mühelose Abkürzungen zur Erfahrung positiver Gefühle, was ein weiterer Unterschied zwischen Engagement und positiven Gefühlen ist. Man kann masturbieren, Einkaufen gehen, Drogen nehmen oder fernsehen. Darum ist es so wichtig herauszufinden, worin die eigenen größten Stärken bestehen, und zu lernen, sie häufiger anzuwenden, um in den Flow einzutreten. ¹⁷

Es gibt ein drittes Element des Glücks, nämlich Sinn. Ich trete in den Flow ein, wenn ich Bridge spiele, aber wenn ich nach einem langen Turnier in den Spiegel sehe, frage ich mich besorgt, ob ich wohl spielen werde, bis ich sterbe. Nach Engagement und Lust zu streben, ist oft ein einsames, solipsistisches Unterfangen. Der Mensch sucht unabdingbar nach Sinn und Bedeutung in seinem Leben. ¹⁸ Ein sinnvolles Leben besteht darin, zu einer Sache, die größer ist als das Ich, zu gehören und ihr zu dienen. Deshalb erschafft der Mensch all die positiven Institutionen, die dies möglich machen: Religion, po-

litische Parteien, die ökologische Bewegung, die Pfadfinder oder die Familie.

Das also ist die Theorie authentischen Glücks: In der Positiven Psychologie geht es um das Glück in seinen drei Erscheinungsformen – positives Gefühl, Engagement und Sinn. In Senias Kritik verdichteten sich zehn Jahre des Nachdenkens und der Erprobung dieser Theorie, und sie drängte mich damit, sie weiterzuentwickeln. Seit jener Oktobervorlesung hat sich meine Vorstellung von dem, *was die Positive Psychologie ist*, verändert. Ich änderte auch meine Ansichten darüber, *was die Elemente der Positiven Psychologie sind* und *was das Ziel der Positiven Psychologie sein sollte*.

Theorie des authentischen Glücks	Theorie des Wohlbefindens
Thema: Glück	Thema: Wohlbefinden
Maßstab: Lebenszufriedenheit	Maßstab: positives Gefühl, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Erfolg
Ziel: Zunehmende Lebenszufriedenheit	Ziel: Zunehmendes Aufblühen durch die Verstärkung von positiven Gefühlen, Engagement, Sinn, positiven Beziehungen und Erfolg

Von der Theorie authentischen Glücks zur Theorie des Wohlbefindens

Früher nahm ich an, das Thema der Positiven Psychologie sei das Glück, der Königsweg zum Messen des Glücks sei die Lebenszufriedenheit und das Ziel der Positiven Psychologie bestehe darin, die Lebenszufriedenheit zu vergrößern. Heute gehe ich davon aus, dass das Thema der Positiven Psychologie Wohlbefinden ist, dass der Kö-

nigsweg zum Messen des Wohlbefindens das Aufblühen des Einzelnen ist und dass das Ziel der Positiven Psychologie darin besteht, dieses Aufblühen zu verstärken. Diese Theorie, die ich die Theorie des Wohlbefindens nenne, unterscheidet sich stark von der Theorie des authentischen Glücks, und dieser Unterschied muss erläutert werden.

Die Theorie des authentischen Glücks ist in dreierlei Hinsicht unzulänglich. Zuerst einmal ist da die in der heutigen Bevölkerung weitverbreitete Gleichsetzung von »Glück« mit einer fröhlichen Stimmung. Danach ist die allerwichtigste Bedeutung von Glück, dass man positive Gefühle hat. Kritiker dieser Theorie führen das stichhaltige Argument ins Feld, dass die Theorie des authentischen Glücks das Glück willkürlich so definiert, dass sie Engagement und Sinn zur Ergänzung von positiven Gefühlen heranzieht. Weder Engagement noch Sinn beziehen sich jedoch darauf, wie wir uns fühlen, und wir mögen uns Engagement und Sinn zwar wünschen, aber sie sind kein Bestandteil der Bedeutung von »Glück« und können es niemals sein.

Die zweite Unzulänglichkeit der Theorie des authentischen Glücks ist, dass die Lebenszufriedenheit eine zu privilegierte Rolle für die Einschätzung des Maßes an Glück spielt. In der Theorie des authentischen Glücks wird das Glück als Lebenszufriedenheit operationalisiert: Man fragt, wo der Befragte die eigene Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 1 bis 10 ansiedeln würde, wobei 1 »schrecklich« und 10 »ideal« bedeutet.¹⁹ Das Ziel der Positiven Psychologie ergibt sich dann aus der goldenen Regel – nämlich als Vergrößerung des Maßes an Lebenszufriedenheit auf dem Planeten. Es stellt sich jedoch heraus, dass die Aussagen der Leute über ihre Lebenszufriedenheit selbst davon abhängig sind, wie gut sie sich in dem Augenblick *fühlen*, in dem ihnen diese Frage gestellt wird.²⁰ Im Durchschnitt einer großen Stichprobe bestimmt die *Stimmung*, in der sich jemand befindet, zu mehr als 70 Prozent, wie die Frage nach der Lebenszufriedenheit beantwortet wird, während die eigene Ein-

schätzung der *Qualität* des eigenen Lebens in diesem Augenblick weniger als 30 Prozent ausmacht.

Die alte goldene Regel der Positiven Psychologie ist also überproportional von der Stimmung abhängig, jener Form von Glück, welche die Alten etwas hochnäsig, aber durchaus gerechtfertigt, als »vulgär« ansahen. Mein Grund dafür, dass ich der Stimmung keine solch privilegierte Rolle zubillige, ist nicht Hochnäsigkeit, sondern das Streben nach Befreiung. Versteht man Glück nämlich als Stimmung, so verdammt das die 50 Prozent der Weltbevölkerung, die sich durch »niedrige positive Affektivität« auszeichnen, in die Hölle des Unglücklichseins. Auch wenn sie nicht besonders fröhlich sind, mögen die Menschen, die zu jener Hälfte der Menschheit gehören, deren Stimmung nicht hochfliegend ist, doch im Leben stärker engagiert sein und darin mehr Sinn finden als die fröhliche Hälfte.

Introvertierte sind sehr viel weniger fröhlich als Extrovertierte,²¹ doch wenn die öffentliche Ordnung darauf beruht, Glück im Sinne einer guten Stimmung zu vergrößern (wie wir es im letzten Kapitel untersuchen werden), dann bekommen Extrovertierte mehr Wählerstimmen als Introvertierte. Basiert die Entscheidung, ob man lieber einen Zirkus als eine Bibliothek bauen soll, darauf, wie viel zusätzliches Glück dadurch erzeugt wird, dann wiegen diejenigen Menschen, die zur Fröhlichkeit neigen, schwerer als diejenigen, die nicht derart begabt sind. Eine Theorie, die eine Zunahme von Engagement und Sinn ebenso in Betracht zieht wie eine Vergrößerung von positiven Gefühlen, ist moralisch befreiend und in Hinsicht auf die öffentliche Ordnung auch demokratischer. Und es zeigt sich, dass die Frage nach der Lebenszufriedenheit nicht berücksichtigt, wie viel Sinn wir empfinden und wie engagiert wir in unserer Arbeit oder in der Beziehung zu uns lieben Menschen sind. *Lebenszufriedenheit misst hauptsächlich eine heitere Gemütsverfassung; deshalb darf sie in einer Theorie, die mehr sein will als eine bloße »Glückologie«, keine zentrale Rolle spielen.*²²

Die dritte Unzulänglichkeit der Theorie des authentischen Glücks besteht darin, dass positives Gefühl, Engagement und Sinn nicht all die Elemente abdecken, die Menschen um der Sache selbst willen wählen. »Um der Sache selbst willen« ist hier die wesentliche Aussage: Damit es als ein grundlegendes Element in einer Theorie dienen kann, darf das, was man wählt, keinem anderen Herren dienen. Dies war Senias Einwand; sie behauptete, dass viele Menschen dafür leben, nur um der Leistung und des Erfolges willen erfolgreich zu sein. Eine bessere Theorie wird die Elemente dessen, was Menschen wählen, umfassender spezifizieren. Darum will ich Ihnen jetzt die neue Theorie vorstellen und zeigen, wie sie diese drei Probleme löst.

Die Theorie des Wohlbefindens

Wohlbefinden ist ein Konstrukt, und Glück ist ein Ding. Ein »wirkliches Ding« ist eine direkt messbare Entität. Ein solches Ding kann »operationalisiert« werden – was bedeutet, dass es von einer ganz bestimmten Reihe von Maßeinheiten definiert ist. So ist zum Beispiel der Windkältefaktor (die »gefühlte Temperatur«) in der Meteorologie definiert durch die Kombination von Temperatur und Wind, bei der Wasser gefriert (und es zu Erfrierungen kommt). Die Theorie des authentischen Glücks ist ein Versuch, ein *wirkliches Ding*, nämlich Glück, zu erklären – Glück, wie es durch die Lebenszufriedenheit, die Menschen nach einer Skala von 1 bis 10 einschätzen, definiert ist. Menschen, die die meisten positiven Gefühle, das stärkste Engagement und den meisten Sinn im Leben haben, sind die Glücklichen, und sie sind am stärksten mit dem Leben zufrieden. Die Theorie des Wohlbefindens leugnet, dass das Thema der Positiven Psychologie ein wirkliches Ding ist; das Thema ist vielmehr ein *Konstrukt*, nämlich Wohlbefinden, das wiederum mehrere messbare Elemente hat, die alle ein wirkliches Ding sind und die alle zum Wohlbefinden beitragen, *ohne dass sie das Wohlbefinden definieren*.²³

In der Meteorologie ist das »Wetter« ein solches Konstrukt. Das Wetter ist an und für sich kein wirkliches Ding. Mehrere Elemente, von denen jedes operationalisierbar und deshalb ein wirkliches Ding ist, tragen zum Wetter bei: Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Windgeschwindigkeit, Luftdruck und so weiter. Stellen Sie sich vor, unser Thema wäre nicht das Studium der Positiven Psychologie, sondern der »Freiheit«. Wie könnten wir es anstellen, Freiheit wissenschaftlich zu messen? Freiheit ist ein Konstrukt, kein wirkliches Ding, und mehrere unterschiedliche Elemente tragen dazu bei: wie frei sich die Bürger fühlen, wie oft die Presse zensiert wird, wie häufig Wahlen abgehalten werden, wie das Mengenverhältnis von Volksvertretern zur Bevölkerung aussieht, wie viele korrupte Beamte es gibt und viele andere Faktoren. Jedes dieser Elemente ist, anders als die Freiheit selbst, ein messbares Ding, doch nur indem wir diese Elemente messen, erhalten wir ein umfassendes Bild davon, wie viel Freiheit in einem Land herrscht.

Wohlbefinden gleicht in seiner Struktur dem Wetter und der Freiheit: Kein einzelnes Maß definiert es erschöpfend (»operationalisieren« ist wissenschaftlicher Jargon für »erschöpfend definieren«), aber mehrere Dinge tragen dazu bei. Es sind dies die *Elemente* des Wohlbefindens, und jedes dieser Elemente ist ein messbares Ding. Im Gegensatz dazu operationalisiert Lebenszufriedenheit in der Theorie des authentischen Glücks das Glück, so wie Temperatur und Windgeschwindigkeit den Windkältefaktor definieren. Es ist wichtig, dass die Elemente des Wohlbefindens selbst verschiedene Arten von Dingen sind. Sie sind nicht einfach Aussagen, die jemand über seine eigenen Gedanken und positiven Gefühle macht, darüber, wie engagiert er ist und wie viel Sinn es in seinem Leben gibt, wie das in der ursprünglichen Theorie des authentischen Glücks der Fall war. Das Konstrukt des Wohlbefindens und nicht die Entität der Lebenszufriedenheit ist also das Hauptthema der Positiven Psychologie. Unsere nächste Aufgabe besteht darin, die Elemente des Wohlbefindens zu spezifizieren.

Die Elemente des Wohlbefindens

Die Theorie des authentischen Glücks kommt dem Monismus von Aristoteles gefährlich nahe, weil sie das Glück durch die Lebenszufriedenheit operationalisiert oder definiert. Die Theorie des Wohlbefindens kennt mehrere Elemente, die zum Wohlbefinden beitragen und uns in sichere Entfernung vom Monismus wegführen. Sie ist im Wesentlichen eine Theorie der unerzwungenen Wahl, und ihre fünf Elemente bestehen aus dem, was Menschen um der Sache selbst wählen. Jedes Element des Wohlbefindens muss wiederum drei Eigenschaften aufweisen, um als Element zu gelten:

1. Es trägt zum Wohlbefinden bei;
2. viele Menschen streben um der Sache selbst willen danach,²⁴ nicht nur um eines der anderen Elemente zu erhalten;
3. es lässt sich unabhängig von den anderen Elementen definieren und messen (Exklusivität).

Die Theorie des Wohlbefindens hat fünf Elemente und jedes davon hat diese drei Eigenschaften. Die fünf Elemente sind: positives Gefühl, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Zielerreichung (PERMA*). Betrachten wir jedes der fünf Elemente und machen wir den Anfang mit positiven Gefühlen:

Positives Gefühl. Das erste Element in der Theorie des Wohlbefindens ist positives Gefühl (das angenehme Leben). Es ist auch das erste Element in der Theorie des authentischen Glücks. Trotzdem bleibt es ein Eckpfeiler in der Theorie des Wohlbefindens, allerdings mit

* Der Autor fasst die fünf Elemente mit dem Schlagwort PERMA zusammen, das an sich so viel wie »dauerhaft« bedeutet und das er im Englischen als Akronym verwendet für **P**ositive emotion, **E**ngagement, **p**ositive **R**elationships, **M**eaning und **A**ccomplishment. Dieses Wortspiel lässt sich im Deutschen nicht reproduzieren; deshalb wird gelegentlich das Kürzel PERMA für diese fünf Elemente verwendet. (Anm. d. Übers.)

zwei entscheidenden Veränderungen. Da Glück und Lebenszufriedenheit subjektive Kategorien darstellen, sind sie jetzt zurückgestuft und nicht mehr das Ziel der gesamten Theorie, sondern nur jeweils einer der Faktoren, die zum Element des positiven Gefühls gehören.

Engagement. Engagement bleibt ein Element. Wie die positiven Gefühle wird es nur subjektiv eingeschätzt (»Blieb die Zeit für Sie stehen?« – »Waren Sie von der Aufgabe vollkommen absorbiert?«). Positives Gefühl und Engagement sind die beiden Kategorien in der Theorie des Wohlbefindens, in denen alle Faktoren nur subjektiv gemessen werden. Als das hedonistische Element oder Lustelement umfasst positives Gefühl all die gewöhnlichen subjektiven Variablen des Wohlbefindens: Lust, Ekstase, Behaglichkeit, Wärme und so weiter. Vergessen Sie jedoch nicht, dass Gedanken und Gefühle im Zustand des Flow gewöhnlich nicht vorhanden sind und wir nur im Rückblick sagen: »Das hat Spaß gemacht« oder »Das war herrlich«. Während der subjektive Zustand der Lustgefühle in der Gegenwart vorhanden ist, besteht der subjektive Zustand des Engagements nur im Rückblick.

Positives Gefühl und Engagement erfüllen ohne Weiteres die drei Kriterien für ein Element der Theorie des Wohlbefindens: 1. Positives Gefühl und Engagement tragen zum Wohlbefinden bei. 2. Viele Menschen erstreben sie um ihrer selbst willen, nicht nur um eines der anderen Elemente zu erlangen. (Ich hätte gern diese Rückenmassage, auch wenn sie mir kein Gefühl von Sinn, keinen Erfolg und keine Beziehungen beschert.) 3. Sie werden unabhängig von den restlichen Elementen gemessen. (Es gibt in der Tat einen ganzen Gewerbebezweig von Wissenschaftlern, die all die subjektiven Variablen des Wohlbefindens messen.)

Sinn. Ich behalte Sinn (zu etwas gehören und etwas dienen, das wir als größer als unser Ich einschätzen) als das dritte Element des Wohlbefindens. Sinn hat eine subjektive Komponente (»War dieses nächst-

liche Gespräch im Studentenwohnheim nicht eines der tiefgründigsten, das wir jemals hatten?«), und deshalb könnte man dieses Element auch unter die positiven Gefühle subsumieren. Bedenken Sie, dass die subjektive Komponente für das positive Gefühl *bestimmend* ist. Die Person, die das positive Gefühl hat, kann sich über ihre eigene Freude, Ekstase oder Behaglichkeit nicht irren. Was sie fühlt, ist nicht anzuzweifeln. Beim Sinn ist das jedoch etwas anderes: Sie mögen glauben, dass das lange nächtliche Gespräch im Wohnheim un-
gemein tiefgründig war, aber wenn Sie sich Jahre später an seine Kernpunkte erinnern und nicht mehr bekifft sind, dann wird Ihnen klar, dass es nur Halbstarkengequassel war.

Sinn ist nicht bloß ein subjektiver Zustand. Eine unvoreingenommene und objektivere Beurteilung von Geschichte, Logik und Kohärenz kann einer subjektiven Beurteilung widersprechen. Abraham Lincoln, ein zutiefst melancholischer Mensch, mag sein Leben in seiner Verzweigung als sinnlos angesehen haben,²⁵ aber nach unserem Urteil ist es sehr bedeutsam. Jean-Paul Sartre und seine Anhänger gleich nach dem Zweiten Weltkrieg mögen Sartres existenzialistisches Theaterstück *Geschlossene Gesellschaft*²⁶ für sehr tiefgründig gehalten haben, doch heute erscheint es uns wenig durchdacht (»Die Hölle, das sind die anderen«) und beinahe sinnlos, denn heute ist es allgemeiner Konsens, dass Verbindungen mit anderen Menschen und Beziehungen das sind, was dem Leben Sinn und Bedeutung verleiht.

Sinn erfüllt die drei Kriterien für ein Element: Erstens trägt er zum Wohlbefinden bei. Zweitens geht man ihm um seiner selbst willen nach. So kann zum Beispiel Ihr unbeirrbarer Einsatz für die Aids-Forschung andere Menschen gestört haben, er kann Ihre subjektive Stimmung getrübt und kann Sie Ihren Posten als Redakteur bei der *Washington Post* gekostet haben, aber Sie sind unbeirrt dabei geblieben. Und drittens wird Sinn unabhängig von positiven Gefühlen oder Engagement definiert und gemessen und ist auch unabhängig von den beiden anderen Elementen – Zielerreichung und Beziehungen –, zu denen ich jetzt kommen möchte.

Zielerreichung oder sich als wirksam erleben. Das hat Senias Infragestellung der Theorie des authentischen Glücks – ihre Behauptung, dass Menschen Erfolg, Leistung und Könnerschaft um ihrer selbst willen suchen – angerichtet. Ich bin inzwischen davon überzeugt, dass sie Recht hat und dass die beiden oben angesprochenen vorübergehenden Zustände (positives Gefühl und Sinn bzw. das angenehme Leben und das sinnvolle Leben in ihrer umfassenderen Form) nicht alles sind, was die Menschen um der Sache selbst willen suchen. Zwei andere Zustände können für sich beanspruchen, ebenfalls zum »Wohlbefinden« beizutragen und man kann ihnen nachgehen, ohne damit Lust oder Sinn zu verfolgen.

Zielerreichung (oder Erfolg) wird oft um ihrer selbst willen verfolgt, auch wenn sie keine positiven Gefühle und keinen Sinn mit sich bringt und auch nichts zu positiven Beziehungen beiträgt. Ich will Ihnen verraten, was mich schließlich davon überzeugt hat. Ich spiele auf ziemlich hohem Niveau Turnierbridge und habe schon mit vielen der größten Spieler gespielt. Einige Bridge-Experten spielen, um sich zu verbessern, um zu lernen, um Probleme zu lösen oder um im Flow zu sein. Wenn sie gewinnen, so finden sie das toll – sie nennen das »anständig gewinnen«. Doch wenn sie verlieren, dann ist das beinahe ebenso toll, solange sie nur gut gespielt haben. Diese Experten spielen wegen des Engagements und der positiven Gefühle oder aus reiner Freude. Andere Experten spielen, um zu gewinnen. Für sie ist es niederschmetternd, wenn sie verlieren, ganz gleich, wie gut sie gespielt haben. Doch wenn sie gewinnen, sind sie obenauf, selbst wenn sie »unanständig gewinnen«. Manche betrügen sogar, um zu gewinnen.²⁷ Es sieht nicht so aus, als wollten sie allein um der positiven Gefühle willen gewinnen. Viele der härteren Experten leugnen sogar, irgendetwas zu fühlen, wenn sie gewinnen, und sie gehen schnell zum nächsten Spiel über oder sie spielen Backgammon, bis die nächste Bridge-Runde zustande kommt. Es geht ihnen auch nicht nur um das Engagement, denn das Verlieren hebt die Erfahrung nur allzu leicht auf. Und schließlich geht es auch nicht um

Sinn, denn Bridge hat nun wirklich nicht das Geringste mit etwas zu tun, das größer ist als das Ich.

Das Gewinnen um des Gewinnens willen findet man auch beim Streben nach Reichtum. Manche Finanzmagnate streben nach Reichtum und verschenken dann in erstaunlichen Gesten der Menschenfreundlichkeit wieder viel davon. John D. Rockefeller²⁸ und Andrew Carnegie waren das Vorbild, und Charles Feeney, Bill Gates und Warren Buffet sind moderne Paradebeispiele für diese Tugend. Rockefeller und Carnegie verbrachten beide die zweite Hälfte ihres Lebens damit, die Wissenschaften und die Medizin zu fördern, und sie spendeten viel von dem Vermögen, das sie in der ersten Hälfte ihres Lebens gemacht hatten, für Kultur und Erziehung. Sie schufen in einer späteren Phase ihres Lebens Sinn, nachdem sie in der frühen Phase um des Gewinnens willen Gewinne gemacht hatten.

Im Gegensatz zu diesen »Gebern« gibt es die »Sammler«: Sie glauben, dass der der Beste ist, der das meiste Spielzeug besitzt, wenn er stirbt. Ihr ganzes Leben kreist um das Gewinnen. Wenn sie verlieren, so ist das verheerend für sie, und sie geben ihr Spielzeug nicht her, es sei denn, sie können damit noch mehr Spielzeug einheimsen. Es ist unbestreitbar, dass diese Sammler und die Unternehmen, die sie aufbauen, vielen anderen die Möglichkeit geben, ihren Lebensunterhalt zu verdienen, eine Familie zu ernähren und selbst etwas Sinnvolles zu schaffen. Aber dies ist nur eine Nebenwirkung der eigentlichen Motivation des Sammlers, die darin besteht, zu gewinnen.

Darum braucht die Theorie des Wohlbefindens ein viertes Element: Zielerreichung als vorübergehende Erscheinungsform und in der umfassenderen Erscheinungsform das »erfolgreiche Leben«, ein Leben, das dem Erfolg um des Erfolges willen gewidmet ist.

Mir ist klar, dass man ein solches Leben fast nie in seiner reinen Form vorfindet (und ebenso keines der drei anderen Leben). Die Menschen, die das erfolgreiche Leben führen, sind oft von dem absorbiert, was sie tun; sie suchen häufig sehr intensiv nach Lust und

sie haben positive Gefühle (wie vorübergehend auch immer), wenn sie gewinnen. Und sie mögen im Dienst einer größeren Sache gewinnen. (»Gott hat mich zu einem schnellen Läufer gemacht, und wenn ich laufe, dann fühle ich Seine Freude«, sagt der Schauspieler, der in dem nach wahren Begebenheiten gedrehten Film *Die Stunde des Siegers* den Olympiasieger Eric Liddell spielt.²⁹) Trotzdem glaube ich, dass Zielerreichung ein viertes grundlegendes und unterscheidbares Element des Wohlbefindens ist und dass die Theorie des Wohlbefindens einer umfassenden Darstellung dessen, was die Menschen um der Sache selbst willen wählen, einen Schritt näher kommt, wenn wir Leistung und Erfolg als Element betrachten. Ich habe die um ihrer selbst willen verfolgte Leistung wegen eines der prägendsten Artikel, die ich je gelesen habe, hinzugenommen. In den frühen 1960er-Jahren arbeitete ich im Rattenlabor von Psychologieprofessor Byron Campbell an der Princeton-Universität, und zu jener Zeit war die übergreifende Theorie der Motivation die »Triebabba«-Theorie: die Vorstellung, dass Tiere nur handeln, um ihre biologischen Bedürfnisse zu befriedigen. 1959 hatte Robert White einen ketzerischen Artikel mit dem Titel »Motivation Reconsidered: The Concept of Competence« (»Eine Neubetrachtung der Motivation: Das Konzept der Kompetenz«) veröffentlicht,³⁰ mit dem er der Triebabba-Idee eine kalte Dusche versetzte, indem er argumentierte, dass Ratten und Menschen oft einfach handeln, um Vorherrschaft über ihre Umgebung zu erlangen. Damals verhöhnten wir diese Idee als schwachsinnig, aber auf der langen und gewundenen Bahn meiner beruflichen Karriere fand ich heraus, dass White genau ins Schwarze getroffen hatte.

Die Hinzunahme des erfolgreichen Lebens betont auch, dass die Aufgabe der Positiven Psychologie nicht etwa darin besteht, den Leuten *vorzuschreiben*, was sie tun sollten, um Wohlbefinden zu erlangen, sondern zu *beschreiben*, was sie zu diesem Zweck tatsächlich tun. Die Hinzufügung dieses Elements befürwortet keineswegs das erfolgreiche Leben oder legt nahe, dass man vom eigenen Weg zum

Wohlbefinden abweichen sollte, um häufiger zu gewinnen. Sie macht es nur möglich, besser zu beschreiben, welches Verhalten Menschen, die keinerlei Zwang unterliegen, um der Sache selbst willen wählen.

Positive Beziehungen. Wenn man Professor Christopher Peters, einen der Väter der Positiven Psychologie, bittet, in ein, zwei Worten zu sagen, worum es in der Positiven Psychologie gehe, dann antwortet er: »andere Menschen«.

Nur sehr wenig von dem, was positiv ist, ist einsam. Wann haben Sie das letzte Mal schallend gelacht? Wann haben Sie das letzte Mal unbeschreibliche Freude gefühlt? Wann haben Sie das letzte Mal Sinn und Bedeutung erfahren? Wann waren Sie das letzte Mal ungewein stolz auf eine Leistung? Auch ohne die näheren Umstände dieser Höhepunkte Ihres Lebens zu kennen, weiß ich doch, welche Form sie hatten: Sie alle ereigneten sich in Zusammenhang mit anderen Menschen.³¹

Andere Menschen sind das beste Gegenmittel gegen die Betrübnisse des Lebens und sie sind die verlässlichste aller Aufmunterungen. Daher mein abfälliges Urteil über Sartres Satz »Die Hölle, das sind die anderen«. Mein Freund Stephen Post, Professor für Medizinische Sozialwissenschaft an der Stony Brook University, erzählt die folgende Geschichte über seine Mutter: Wenn seine Mutter sah, dass er als junger Bursche in schlechter Stimmung war, pflegte sie zu sagen: »Du siehst angefressen aus. Warum gehst du nicht los und hilfst jemandem?«³² Diese Maxime von Mama Post wurde empirisch gründlich getestet, und wir Wissenschaftler haben gezeigt, dass eine freundliche Handlung mehr zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens beiträgt als jede andere Übung, die wir getestet haben.³³

Die Freundlichkeitsübung

»Schon wieder ist das Porto um einen Cent gestiegen!« Ich war stinksauer, weil ich schon eine Dreiviertelstunde in einer sich endlos windenden Schlange angestanden hatte, um einen Bogen von einhundert Ein-Cent-Briefmarken zu bekommen. Die Schlange bewegte sich im Schneckentempo vorwärts, und die Leute um mich herum gerieten immer mehr in Rage. Als ich endlich am Schalter stand, ließ ich mir zehn Bögen à 100 Briefmarken geben. Alles zusammen zehn Dollar.

»Wer braucht Ein-Cent-Marken?«, rief ich dann. »Die gibt's bei mir umsonst!« Ein Beifallssturm brach los und die Leute scharten sich um mich, während ich diesen Schatz verteilte. Innerhalb von zwei Minuten hatte sich die ganze Schlange aufgelöst und die Leute waren mit den meisten meiner Briefmarken verschwunden. Das war einer der befriedigendsten Augenblicke meines Lebens.

Hier nun die Übung: Lassen Sie sich morgen eine völlig unerwartete Freundlichkeit einfallen und tun Sie es einfach. Beachten Sie, was dann mit Ihrer Stimmung passiert.

Es gibt eine Insel in der Nähe der portugiesischen Insel Madeira, die die Form eines riesigen Zylinders hat. Die Oberseite des Zylinders ist ein mehrere Morgen großes Plateau, auf dem die wertvollsten Trauben für Madeira-Wein wachsen. Auf diesem Plateau lebt nur ein großes Tier: ein Ochse, dessen Job es ist, das Feld zu pflügen. Es gibt bloß einen Weg hinauf auf das Plateau, einen sehr engen, gewundenen Pfad. Und wie, um Himmels willen, kommt ein neuer Ochse auf das Plateau, wenn der alte stirbt? Ein Kalb wird von einem Feldarbeiter auf dem Rücken den Bergpfad hinaufgetragen, wo das Tier dann die nächsten 40 Jahre damit verbringt, allein das Feld zu pflügen. Wenn diese Geschichte Sie rührt, fragen Sie sich, warum.

Gibt es einen Menschen in Ihrem Leben, den Sie ohne Bedenken um vier Uhr in der Früh anrufen würden, um ihm Ihr Leid zu



Martin Seligman

Wie wir aufblühen

Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens

Paperback, Broschur, 480 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-22111-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2015

Wahrhaftes Wohlbefinden basiert auf fünf Säulen: positive Emotionen spüren, sich für etwas engagieren, Verbundensein mit anderen Menschen, Sinn in unserem Tun finden und merken, dass wir etwas bewegen können. Basierend auf wissenschaftlichen Studien sowie persönlichen Erfahrungen, zeigt der Pionier der Positiven Psychologie, Martin Seligman, was die Fokussierung auf die Stärken statt auf die Schwächen von Menschen zu leisten vermag – in Erziehung, Wirtschaft, Therapie, Medizin oder im Coaching. Konkrete Übungen ermöglichen es, die eigenen Stärken wahrzunehmen und die Positive Psychologie für ein gelingendes Leben für sich selbst zu erschließen.

Dieses Buch erschien ursprünglich unter dem Titel "Flourish" als gebundenes Buch im Kösel Verlag.