



1. Einleitung

Die von Martin Seligman begründete Forschung zur Positiven Psychologie repräsentiert eine neue, inhaltliche und methodische Ausrichtung der Psychologie. Sie ermöglicht die Betrachtung von bekannten psychologischen Sachverhalten und Phänomenen aus einer neuen Perspektive. Die folgende Definition von Ruch und Wagner fasst dazu die relevanten Aspekte konkret zusammen:

[Die Positive Psychologie] stellt keine Subdisziplin der Psychologie dar, wie die Allgemeine, Differentielle, Entwicklungs- oder Sozialpsychologie es sind, sondern sie versucht, den Blickwinkel in verschiedenen Bereichen der Psychologie auf jene psychologischen Aspekte zu richten, die das Leben lebenswerter machen.“

(Ruch/Wagner, 2013: 19).

Diese Definition beruht im Detail auf Seligmans Forschung zu den Einflussfaktoren, welche die von ihm entwickelte Theorie und das Konzept des Wohlbefindens beeinflussen (PERMA-Modell). Dieses Konzept versteht er als ein Konstrukt aus mehreren „Dingen“ bzw. Messinstrumenten (Seligman, 2011: 32), die für sich selbst definiert werden können. Dieses Konstrukt ist Grundlage aller sinnvollen Handlungen des Menschen.

Die Theorie des Wohlbefindens zielt darauf ab, die Leistungsfähigkeit des Einzelnen und besonders diese von Lernenden zu verbessern. Um das zu erreichen, entwickelte Seligman u.a. Techniken zur Stärkung des Selbstbewusstseins und des Charakters, sowie die Idee der Positiven Bildung, welche die Theorie des Wohlbefindens mit dem Streben nach mehr Leistung kombiniert und langfristig zum Erfolg führen soll (Seligman, 2008). Wie auch beim Wohlbefinden, kommen bei der Positiven Bildung mehrere Elemente zum Tragen, die für eine erfolgreiche Umsetzung grundlegend sind: Charakterstärke, Resilienz, positive Emotionen und Beziehungen, sowie Sinn und Engagement (Seligman, 2011). Dementsprechend multiperspektivisch gestaltet sich der Forschungsstand zu dieser Thematik.

Neben der Forschung zum Wohlbefinden behandelt der Großteil der bereits existierenden Arbeiten die Elemente des Wohlbefindens sowohl in ihrer Eigenständigkeit, als auch im direkten, thematischen Kontext und im Vergleich der Begriffe untereinander. Daher ist ein Verständnis der Gesamthematik ohne eine genauere Untersuchung der Einzelaspekte nur schwer erreichbar. Daraus ergibt sich ein sehr weites Forschungsfeld und Verbindungen bzw. Überschneidungen mit und zu anderen Fachbereichen der Psychologie werden offenbar. Ergänzend dazu erfolgt eine Darstellung der Forschungsergebnisse zur Theorie der Positiven Bildung.

Anschließend an diese Übersicht folgt eine kurze Einführung in das Konzept der Positiven Psychologie anhand der Darstellung der „Theorie des Wohlbefindens“ nach Seligman. Danach wird



die Idee der Positiven Bildung allgemein und im Hinblick auf die praktische Umsetzung in australischen Schulen, sowie ihre Effekte vorgestellt und diskutiert werden. Dabei stehen ein holistischer Ansatz und zwei Alternativprogramme zur Förderung der Resilienz im Zentrum der Betrachtung. Die Arbeit schließt mit dem Fazit.



2. Betrachtung des Forschungsstandes

Zunächst muss an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass die Positive Psychologie theoretisch und methodisch global eingesetzt und erforscht wird. Eine Betrachtung mit dem alleinigen Fokus auf den australischen Kulturkreis und dem entsprechenden Schulwesen ist ohne eine Rücksichtnahme auf diese Tatsache nicht möglich. Trotzdem fällt auf, dass einige der in der Übersicht genannten Psychologen und Forscher speziell in Australien arbeiten und die Ergebnisse auch an Studierende der Universitäten Sydney, Melbourne und Monash im Rahmen des Studiengangs zur Angewandten Positiven Psychologie vermitteln. Die Hochschulausbildung wird dahingehend immer stärker ausgebaut.

Ihre Forschung konzentriert sich neben der allgemeinen Betrachtung der Theorie des Wohlbefindens auch auf deren einzelne Elemente, die häufig im Kontext der Positiven Bildung untersucht werden. Die Berufsanwärter werden von Beginn an, mit der Idee der positiven Lernumgebung und Stundenplanung konfrontiert.

In Melbourne ist der Universität die „Melbourne Graduate School of Education“ unterstellt, die in regelmäßigen Abständen eine Konferenz organisiert (durch Dr. Dianne Vella-Brodrick und Associate Professor Lea Waters), die „Australian Positive Psychology and Well-being Conference“. Hier erhalten sowohl die Lehrenden, als auch die Studierenden die Gelegenheit, ihre Forschungs- und Projektergebnisse vor einem ausgewählten Publikum von Experten, u.a. auch Martin E.P. Seligman, vorzustellen und sie zu diskutieren. Aktuell ist die vierte Konferenz in Planung, die im Februar 2014 stattfinden soll.

Ganz allgemein soll thematisch die Entwicklung von nachhaltigen Effekten der Positiven Psychologie diskutiert werden. Dem bereits bekannten Programm ist zu entnehmen, dass dies anhand von sechs festgelegten Themenschwerpunkten geschehen soll, u.a. in der schulischen Bildung, in technischen Berufen, in der klinischen Psychologie, in der Freizeitgestaltung etc. Des Weiteren werden auch der Stellenwert der Positiven Psychologie als eigener Fachbereich und die Forschungsergebnisse im Kontext internationaler Beziehungen zwischen den Fachbereichen diskutiert werden.¹ Viele der vorliegenden Arbeiten zur Positiven Psychologie und diese zur positiven Bildung sind das Produkt der Forschungsarbeiten der Konferenzteilnehmer. Auch viele LehrerInnen und Lehrer der australischen Modellschulen haben ihre Beobachtungen schriftlich festgehalten (auch in Blog-Form im Internet) und diese zu eigenen Forschungszwecken genutzt bzw. sie der Wissenschaft zur Verfügung gestellt. So fließen diese Ergebnisse mitunter auch in die Studien mit ein, die z.B. von australischen Jugendorganisationen und dem australischen Bildungsministerium in Auftrag gegeben wurden und werden.

¹ Unter den folgenden Webadressen können das Programm zur Konferenz, ihre Organisation und Geschichte im Detail nachvollzogen werden: http://education.unimelb.edu.au/positivepsychology2014/conference_themes.;
<http://education.unimelb.edu.au/positivepsychology2014.> 25.01.2014.



Aus sprachlicher Sicht konzentrieren sich die schriftlichen Arbeiten zum Thema aufgrund der globalen Anlegung der Forschung auf die englische Sprache, nur wenige Untersuchungen und Abhandlungen werden auch in andere Sprachen, z.B. Deutsch übersetzt bzw. in Deutsch verfasst. Besonders zu erwähnen sind hier die jeweils eigenständigen Arbeiten von Willibald Ruch und Bea Engelmann, die sich ebenfalls aktiv mit der Positiven Bildung beschäftigen.

2.1. Der Forschungsstand zu Begriffen und Elementen der „Theorie des Wohlbefindens“

Bezüglich der Diskussion und der Definition der zentralen Theorie des Wohlbefindens ist die aktuelle Monographie von Seligman, „Flourish“, grundlegend. Darin präsentiert er die überarbeitete Idee von der Positiven Psychologie, die er bereits in seiner ersten Monographie: „Der Glücksfaktor“ (2005) vorgestellt hat.

Ebenfalls repräsentativ für diesen Aspekt sind die Arbeiten von Ruch und Proyer, sowie von Ruch und Wagner. Beide Artikel bieten zunächst eine thematische Übersicht, an die sich im ersten Fall eine Darstellung der Charakterstärken anschließt (Ruch/Proyer, 2011). Im Fall der zweiten Arbeit folgt auf die Übersicht eine Klassifikation der erzielten Ergebnisse und eine Bewertung des Konzepts der Positiven Psychologie (Ruch/Wagner, 2013) nach praktischer Anwendung der Theorie im Rahmen einer empirischen Untersuchung.

Ganz ähnlich verhält es sich mit den übrigen Studien, die sich größtenteils mit dem strukturellen Aufbau, sowie mit der Kritik an und der Rechtfertigung von Seligmans Theorie im Hinblick auf ihre Forschungsrelevanz der Positiven Psychologie beschäftigen, wozu sich der Psychologe auch immer wieder selbst äußert (Seligman, 2000; 2005; 2011; Seligman/Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, et al., 2005; Sheldon/King, 2001; Snyder/Lopez, 2002). Zudem taucht mehrmals die Frage nach dem „guten Leben“ auf, die den Nutzen der Positiven Psychologie für die allgemeine Lebensgestaltung des Einzelnen hinterfragt (Auhagen, 2004; Lyumbomirsky, 2008; Ruch/Proyer, 2011). Auch die Möglichkeiten zur praktischen Umsetzung der Theorie stehen immer wieder im (kritischen) Fokus der Forschung (Keyes, 2003; Linley, 2004; Seligman, 2004; Ong, 2007; Ruch/Proyer, 2011; Engelmann, 2012). Diese Untersuchungen bauen dabei aber immer auf dem Wissen über die Notwendigkeit von Wohlbefinden und Charakterstärke zur Entwicklung eines erfüllten Lebens auf.

Besonders häufig wird offensichtlich die Idee der Positiven Bildung diskutiert. Im Fokus dieser Debatte steht die Frage nach der Umsetzbarkeit der Theorie und ihr Nutzen für die alltägliche Praxis in der Schule.



2.2. Die Elemente der Positiven Psychologie

2.2.1. Wohlbefinden

Der DUDEN schreibt dem Wohlbefinden folgende Bedeutung zu: „gutes körperliches, seelisches Befinden“.² Ausgehend von dieser Definition drängt sich die Frage auf: „Was tut der Mensch, um diesen Status zu erreichen?“ bzw. „Was kann der Mensch tun, wenn das körperliche und seelische Befinden entgegen dem Optimum sogar sehr schlecht ist?“ Dazu muss zunächst die Struktur des Konzepts und der Einfluss möglicher Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden genauer betrachtet werden.³

Nachdem bereits seit den späten 1960er Jahren das Konzept des Wohlbefindens in seiner eigentlichen Struktur genauer untersucht worden ist (Bradburn, 1969; Sin/Lyumbomirsky, 2009), erfolgte seit den 1990er Jahren eine Erweiterung der Forschungsperspektive auf verschiedene Kategorien, die besonders bewusste bzw. subjektiv erlebbare (Diener, 1984; 1999; 2000), kognitive und emotionale Prozesse (Lyumbomirsky, 2001) und Erfahrungen in die Betrachtung des Begriffes miteinschließen. Dazu gehören folgende Aspekte und Elemente: Charakterstärken (Peterson/Park, 2001; Park, et al., 2004a; Park et al., 2004b, 2009a |-b; Gillham, 2011), positive Selbsteinschätzung und Vertrauen in positive Zielerreichung (Sheldon/Kasser, 2001; Caprara, et al., 2006), sowie Emotionen (Fredrickson/Joiner, 2002) und, das Erleben von Glück und Dankbarkeit (Giannopoulos/Vella-Brodrick, in press; Froh, 2008).

Daran anschließend wurde auch die Wahrnehmung von Wohlbefinden aus der Sicht von Schülern (Seligman, 2011) und der Einfluss von Freude untersucht (Bernard/Walton, 2011). Zudem liegt auch eine Betrachtung auf gänzlich theoretischer Basis vor, die einen humanistischen Ansatz zum Konzept verfolgt (Sheldon/Kasser, 2001).

2.2.2. Charakterstärken

Der Aspekt der Charakterstärke nimmt einen auffallend großen Raum im Kontext der Positiven Psychologie ein, wie bereits bei näherer Betrachtung von Seligmans erster Monographie „Der Glücksfaktor“ (2005) deutlich wird. Er untersucht darin und auch in der folgenden Monographie, aus welchen Elementen sich der Charakter zusammensetzt und wie mögliche Schwächen durch das Erlernen und anwenden von einfachen Techniken selbstständig gemindert bzw. behoben werden können.

Dazu entwickelte er in Zusammenarbeit mit Christopher Peterson den Fragebogen VIA-IS (Values in Action Inventory of Strengths)⁴, der helfen soll, die individuellen psychologischen Stärken

² DUDEN. „Wohlbefinden“. <http://www.duden.de/rechtschreibung/Wohlbefinden>. 20.01.2014.

³ Eine Entsprechende Betrachtung erfolgt in der Übersicht zur „Theorie des Wohlbefindens“, ab S. 17.

⁴ Der Fragebogen besteht aus insgesamt 240 Fragen/Aussagen. Diese müssen im Hinblick auf zutreffende/nicht zutreffende Aussagen hin eingeschätzt werden. Der Test ist auch einer deutschen Adaption verfügbar, erstellt durch Dr. Willibald Ruch (Psychologisches Institut der Universität Zürich, Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik, 2006).