

2 Für eine kritische Positive Psychologie

Philipp Mayring, Universität Klagenfurt

Zusammenfassung

Der Beitrag unterstreicht zunächst die Notwendigkeit einer Psychologie, die Gesundheit, Wohlbefinden und auf Positives gerichtete Strebungen und Aktionen thematisiert. Kritisch erscheinen allerdings vereinzelte Tendenzen in der Positiven Psychologie zu einem Alleinvertretungsanspruch, zur Affirmation, zur Einseitigkeit (rosarote Brille) und Begrenzung auf bestimmte Werthaltungen. Deshalb wird eine kritische Positive Psychologie gefordert, die sich in drei Bereichen zeigen kann: Erstens wird es in der Theoriekritik darum gehen, einen Ansatz zugrunde zu legen, der zwischen verschiedenen positiven Befindenskategorien differenziert und die Überschneidungen mit negativem Befinden thematisiert. Zum Zweiten sollte eine gründliche Methodenkritik zentral gesetzt werden. Hier geht es darum, Schwächen von Selbsteinschätzungsskalen, in der Positiven Psychologie meist eingesetzt, zu erkennen und eine offene, qualitativ orientierte Methodik zu verwenden, die die Forschungssubjekte zur Sprache kommen lässt und an ihrem Alltag anknüpft. Drittens soll mit Praxiskritik darauf verwiesen werden, dass Forschung immer auch Praxiskonsequenzen der Ergebnisse mitzureflektieren hat. Mit einem solchen kritischen Ansatz kann die Positive Psychologie wesentliche Bereicherungen und Weiterentwicklungen psychologischer Forschung vollbringen.

1 Einleitung: der ursprüngliche Anspruch der Positiven Psychologie

Martin E. Seligman darf wohl als Begründer der Positiven Psychologie angesehen werden. Bekannt wurde er zunächst durch seine Theorie erlernter Hilflosigkeit (Seligman, 1975), in der er zeigte, dass Depression die Folge von subjektivem Kontrollverlust sein kann. In den 1980er Jahren hat er dann einen Schwenk ins Gegenteil vollzogen, nachdem ihn seine Tochter als sauertöpfisch (grumpy) bezeichnete (Seligman, 2003) und das Konzept des erlernten Optimismus (Seligman, 1990) entwickelt, das zusammen mit dem Flow-Konzept (Csikszentmihalyi, 1990) Grundlage der Positiven Psychologie wurde (vgl. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Sie speiste sich aus der Kritik, dass Psychologie bisher auf negative Faktoren wie psychische Störungen fixiert war. »For the last half century psychology has been consumed with a single topic only – mental illness« (Seligman, 2002, XI). Psychologie war »obsessed with human failing and pathology«, Lambert, 2007, p. 26), sie wurde zur victimology, zu einer Lehre über die Opfer.

Demgegenüber sollte Positive Psychologie auf drei Säulen basieren (Seligman, 2003):

- die Erforschung positiver subjektiver Erfahrungen von Menschen bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,
- die Erforschung positiver individueller Charakteristika wie Charakterstärken und Tugenden,
- die Erforschung positiver Institutionen und Gemeinschaften.

Die Ziele der Positiven Psychologie sollten sein:

- 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.

Gegen eine Erweiterung des Themenspektrums psychologischer Forschung in diesem Sinne spricht zunächst nichts.

2 Ansätze einer Kritik der Positiven Psychologie

In der Folge hat Positive Psychologie immer stärker einen Ausschließlichkeitsanspruch formuliert, der Gegenstand der Kritik wurde. Die bisherige Forschung sei ein Dahinsiechen, eine Fixierung auf Faktoren, die das Leben ruinierten (Seligman, 2003, S. XVII). Das wird als Ideologie gebrandmarkt (»it is time to abandon the illness ideology«, Mad-dux et al., 2004, p. 322). Nun aber sei ein neues Zeitalter angebrochen. Psychologie bewege sich aus der Egozentrik zur Philanthropie (Seligman, 2003, XVIII), »we suggest that positive psychology represents a potential 'golden era' in 21st-century America« (Snyder & Lopez, 2007, p. 6). Die Versprechungen sind gewaltig: »making the lives of all people better and nurturing 'genius'« (Snyder & Lopez, 2007, 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). In diesem Sinne bezeichnete Tomoff (2017) die Positive Psychologie nicht nur als Wissenschaft, sondern als „Bewegung“, fordert sogar einen positiven Journalismus, der nicht nur über Unglücke berichtet. Die Zukunftsvisionen der Positiven Psychologie zu Beginn des 21. Jahrhunderts sind nicht eingetroffen. Noch immer beschäftigt sich Psychologie (Gott sei Dank!) zentral mit psychischen Störungen, um Therapieansätze zu entwickeln und damit Betroffenen zu helfen. Ein Bereich, die Erforschung von Glück und Wohlbefinden, hat in der Tat an Bedeutung gewonnen. Ein grundsätzlicher Umschwung ist aber bislang nicht festzustellen. An der Positiven Psychologie wurde vielfach Kritik geübt. So hat Utsch (2011) das Programm der Positiven Psychologie als Zwangsbelückung, als Wohlfühlterror bezeichnet,

Ahmed (2010) kritisierte die Verpflichtung zum Glücklichsein (happiness duty). Sowohl Lerner (2019) als auch Tomoff (2017) sind von der Position der Positiven Psychologie auf solche Kritikpunkte eingegangen und haben darauf hingewiesen, dass man das Programm auch als nicht ausschließlich, nur als ergänzende Hinweise verstehen kann. Das wird aber nicht durchgehend so gesehen.

An anderer Stelle (Mayring, 2012) habe ich eine ideologiekritische Analyse der Positiven Psychologie versucht. Das erscheint auch deshalb angemessen, da die Positive Psychologie den bisherigen Ansatz der Psychologie als ideologisch bezeichnet (siehe oben). Ich habe mich dabei auf Ideologiekategorien von Salamun (2001) bezogen:

- Absolutheits- und Ausschließlichkeitsansprüche
- Charismatische Führungspersonen mit Machtansprüchen, Erkenntnismonopole
- Immunisierungsstrategien durch Leerformeln und Suggestivdefinitionen, Zirkelargumente
- Dichotomisierende Denkformeln
- Dogmatisch-ganzheitliche Denkformeln
- Utopisch-messianische Heilsideen
- Feindstereotype, Verschwörungstheorien

Aus Texten der Positiven Psychologie ließen sich für alle Kategorien, außer der letzten, zumindest Hinweise finden. Vorsicht ist also geboten.

Hier soll nun ein Ansatz zur kritischen Analyse der Positiven Psychologie versucht werden, der sich auf eines ihrer zentralen Forschungsgebiete bezieht und dabei auch weiterführende Elemente herausstellen kann: der Wohlbefindensforschung (vgl. Mayring, 1991; 2009; Mayring & Rath, 2013). Martin Seligman hat sich schon bald der Glücksforschung zugewandt (vgl. Seligman, 2002). Ed Diener, der Doyen der Wohlbefindensforschung (Diener, 2009; Kahnemann, Diener & Schwarz, 1999), mehrfacher Handbuchherausgeber und Editor des *Journal for Happiness Research*, knüpfte große Hoffnungen an die Positive Psychologie. „Imaging ... how our 21st and 22nd-century world would look if positive psychology were able to succeed in making people happier, healthier, wiser, and more virtuous“ (Snyder & Lopez, 2007, S. 488; siehe auch Diener & Seligman, 2003). Im Folgenden möchte ich analysieren, welche Leistungen und Probleme eine positiv psychologische Wohlbefindensforschung aufweist.

Dazu möchte ich an ein Konzept aus der Kritischen Psychologie Klaus Holzkamps anknüpfen (Holzkamp, 1983), der drei Analyseebenen unterscheidet:

- + Theoriekritik: Sind die Grundbegriffe (Kategorien) und deren Verknüpfung stimmig, oder nehmen sie die Ergebnisse schon vorweg?
- + Methodenkritik: Sind die bevorzugten Erhebungs- und Auswertungsmethoden ergiebig und gegenstandsadäquat?
- + Praxiskritik: Sind die abgeleiteten Praxiskonsequenzen evidenzbasiert, lösen sie Probleme im Sinne der Betroffenen?

Die Nützlichkeit dieses Ansatzes hat Holzkamp an der Kritik der behavioristischen Lerntheorie aufgezeigt (Holzkamp, 1993).

3 Theoriekritik der positiv psychologischen Wohlbefindensforschung

Auf der Theorieebene stellt sich zunächst die Frage der Angemessenheit der Grundkonzepte, theoretischen Konstrukte und Kategorien. Ich möchte mit den Wohlbefindenskategorien beginnen.

Hier stellt sich zunächst ein Übersetzungsproblem ein. Ein Großteil der Forschung ist in englischer Sprache verfasst. Der hier gebrauchte Well-being-Begriff wird im deutschen als Wohlbefinden übersetzt und erfährt einen Bedeutungswandel. Well-being beschreibt eher einen überdauernden Zustand, Wohlbefinden hingegen ein subjektives Befinden. In der englischsprachigen Literatur wird darüber hinaus der Begriff *happiness* in der Regel gleichbedeutend mit well-being verwendet (z.B. Eid & Larsen, 2008). Im Deutschen bedeutet Glück eher Lebensglück, während happiness mehr Richtung einer kurzfristigen positiven Befindlichkeit weist (vgl. Mayring, 1991). Hier muss also sehr sorgfältig auf die Begrifflichkeit in der jeweiligen Sprache geachtet werden.

Darüber hinaus wird eine Reihe von ähnlichen Konzepten austauschbar verwendet: positive Affekt, Zufriedenheit, Freude, positive Stimmung werden oft als Synonyme zu Wohlbefinden verwendet (Mayring, 1991). Ich habe deshalb eine Differenzierung des Begriffsfeldes Wohlbefinden vorgeschlagen (Mayring, 1991; 2009), mit mindestens folgenden Komponenten:

- positiver Affekt oder Freude als kurzfristige emotionale Komponente,
- Zufriedenheit als eher kognitive Einschätzung des eigenen Lebens,
- Glück als überdauernde Persönlichkeitseigenschaft (trait-Komponente),
- Glück als intensives, die ganze Person erfassendes positives Befinden (state-Komponente),
- Belastungsfreiheit als ausgeglichener ruhiger Gefühlszustand.

Eine Differenzierung der Begrifflichkeit scheint also in der Wohlbefindensforschung dringend geboten.

Ein weiteres theoretisches Problem der Wohlbefindensforschung, das die Positive Psychologie zentral betrifft, besteht in der Abgrenzung positiver zu negativer Befindlichkeit. Sieht man in die Emotionsforschung (Ulich & Mayring, 2003; Lewis, 2000), so erscheinen emotionale Zustände sich eher auf einem Kontinuum zwischen positiv und negativ zu befinden. Viele Emotionen sind ambivalent. Positive Psychologie fordert, sich nur mit positiven Emotionen zu beschäftigen. Haben aber nicht zum Beispiel Ärger, Scham, Ekel, Angst oder Schuldgefühle eine wichtige positive Funktion in der Lebensbewältigung? Positive Psychologie darf solche Aspekte nicht ausblenden.

Es gehört weiterhin zu den Erkenntnissen früher Wohlbefindensforschung, dass positiver Effekt und negativer Affekt nicht eindeutig (negativ) korrelieren (Bradburn, 1969; Diener & Emmons, 1984). Groß angelegte Studien konnten das empirisch belegen. Die darauf aufbauende Theorie der relativen Unabhängigkeit positiven und negativen Befindens sagt aus, dass es Menschen mit relativ wenigen positiven Befindensaspekten bei gleichzeitig geringen negativen Emotionen sowie umgekehrt Personen mit viel positivem und gleichzeitig viel negativem Erleben geben kann. Für die Einschätzung des positiven Befindens einer Person ist also auch das Erheben negativer Emotionen unbedingt notwendig.

Eine weitere theoretische Schwierigkeit der Wohlbefindensforschung besteht in der Konzeption von Glück, da diese individuell sehr unterschiedlich sein kann. Die Frage nach dem Glück in einer empirischen Studie kann also zu wenig vergleichbaren Ergebnissen führen. Dieses Phänomen wird in der Gesundheitsforschung unter dem Stichwort subjektive Theorie (im Gegensatz objektiver Theorie) breit diskutiert (Faltermaier, 2023). Man sollte sich also mit den befragten Personen erst auf eine einheitliche Glücksdefinition einigen, bevor man die Glücksselbsteinschätzung erhebt. In einer kleineren Interviewstudie sind wir so vorgegangen (siehe unten, Mayring, 1991).

Positive Psychologie darf also nicht von einer klaren und leicht erhebbaren Kategorie des Wohlbefindens ausgehen.

4 Methodenkritik der positiv psychologischen Wohlbefindensforschung

Die methodischen Probleme der Erfassung subjektiven Wohlbefindens sind bereits angedeutet worden. Michael Eid hat seinen Methodenartikel im Handbuch Subjektives Wohlbefinden (Eid & Larsen, 2008) überschrieben mit dem Titel: Measuring the immeasurable. Allein zur Erhebung von Glück gibt es derzeit an die 100 unterschiedliche Erhebungsmethoden (Mayring, 1991; 2003), die ganz unterschiedliche Ansätze verfolgen, z.B.:

- Ein-item Selbsteinschätzung,
- Skalen,
- Graphische Methoden (z.B. Befindenskurven zeichnen lassen),
- halb-strukturierte Interviews,
- narrative Interviews.

Eine solche Vielfalt macht es schwer, Forschungsergebnisse einzuordnen. Sie sind immer nur in Bezug auf die jeweiligen Erhebungsinstrumente interpretierbar.

Zentral bei der Erhebung subjektiven Wohlbefindens sind Messansätze, die auf der Selbsteinschätzung basieren. Schon früh wurde hier auf das Problem des Vergleichsankers hingewiesen (Michalos, 1985; multiple discrepancies theory). In der Befindensselbsteinschätzung kommen wir zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen, je nach dem, womit wir uns vergleichen:

- Vergleich mit dem Durchschnitt der Bevölkerung
- Vergleich mit meinem vergangenen Leben
- Vergleich mit meinen Zielen und Ansprüchen
- Vergleich mit meinen Erwartungen

Michalos hat vorgeschlagen, die unterschiedlichen Vergleichsanker miteinander zu verrechnen oder einen einheitlichen Vergleichsanker vorzugeben. Die gegenwärtige Wohlbefindensforschung hat dies leider nicht aufgegriffen. Ein klassisches Beispiel dafür sind die in der Evaluationsforschung eingesetzten Zufriedenheitsfragebögen. Bei den Antworten wissen wir nicht, worauf sich die Person bezieht.

Nach meiner Einschätzung ist ein Hauptproblem der Methodik in der Wohlbefindensforschung sowie der gesamten Positiven Psychologie die Beschränkung auf quantitative

Instrumente, eine Einseitigkeit, die sich in benachbarten Disziplinen wie Erziehungswissenschaft oder Soziologie nicht feststellen lässt. Einige der Probleme dieser Einseitigkeit möchte ich aufzeigen, bevor ich Alternativen vorschlage:

- Die Fragenformulierungen können im schriftlichen Fragebogen (im Gegensatz zum Interview) nicht erklärt werden, wenn der Proband Verständnisschwierigkeiten aufweist. Das kann zu Fehldaten führen.
- Im geschlossenen Fragebogen muss sich die Probandin/der Proband für vorgegebene Antwortalternativen entscheiden, die vielleicht sein Befinden nicht korrekt erfassen. Problematisch sind hier bei quantitativen Skalen vor allem die mittleren Werte. Kreuzt man sie an, weil man sich nicht entscheiden will, weil das Befinden schwankt, weil man nicht antworten möchte oder weil das Befinden wirklich in der Mitte anzusiedeln ist, wir wissen es nicht. Manche Instrumente verzichten deshalb auf einen mittleren Wert (forced choice), was aber eigentlich nur bei Einstellungserhebungen empfohlen wird. Die beliebte Ein-item-Form der Glücksfrage gibt zum Beispiel drei Antwortalternativen vor: sehr glücklich, etwas glücklich, nicht so glücklich. Ist das wirklich eine gleichmäßige Skala?
- Ein weiteres Grundsatzproblem quantitative Erhebungen ist die soziale Erwünschtheit. Gerade bei Glück gilt es nicht als opportun, sich negativ zu äußern („Keep smiling“). In den Fragebogen Studien schätzen sich deshalb über drei Viertel der Bevölkerung immer als glücklich ein. Fragt man hingegen im qualitativen Interview genauer nach, so verändert sich das Bild (siehe unten, Mayring, 1991).
- Der situative Kontext der Befragung spielt bei quantitativen Erhebungen eine große Rolle. Die Glücksfrage im Fragebogen nach der Frage nach finanzieller Zufriedenheit zu stellen ergibt negativere Ergebnisse als ihre Positionierung nach der Frage zur Partnerzufriedenheit. Der Hinweis im Telefoninterview auf schönes Wetter verbessert die Befindensselbsteinschätzung (Schwarz, 1987).
- In Skalen, die in der Wohlbefindensforschung in der Regel aus 5-15 Items bestehen, ist die üblicherweise vorgenommene Bildung eines Gesamtwertes problematisch. Ist der Vergleich unterschiedlicher Gesamtwerte doch nur angemessen, wenn alle Items gleichwertig sind (Problem der Additivität). Für den Einzelnen kann aber ein bestimmtes Item der ausschlaggebende Faktor für sein Befinden sein.
- Meist problematisch sind auch die unzähligen Studien zu den Korrelaten von Glück. Werden hier doch meist nur Korrelationsberechnungen vorgenommen, die nichts über den substanziellen Zusammenhang aussagen können. Wenn Glück und Partnerschaft hoch korrelieren, kann es sein, dass die Partnerschaft glücklich macht, es kann aber auch sein, dass glückliche Menschen eher eine Partnerschaft eingehen, oder es können beide Faktoren von einer Drittvariable abhängen (z.B. Extraversion) und es sich also nur um einen Scheinzusammenhang handelt. Abgesehen davon wissen wir heute, dass mit manchen Korrelaten gar kein linearer Zusammenhang besteht (und nur den messen Korrelationen). So stellt sich der Zusammenhang von Glück und Finanzen als kurvilinear dar, ab einem bestimmten Niveau gehen finanzielle Verbesserungen nicht mehr mit Befindensverbesserungen einher. Die so gerne gestellte Frage,

was uns glücklich mache, ist also durch quantitative Korrelationsstudien nicht einfach zu beantworten.

Was sind also die Alternativen zu einer quantitativen Methodik in der Wohlbefindensforschung? Das ganze Spektrum qualitativer Ansätze kann mit Gewinn in der Wohlbefindensforschung eingesetzt werden (Mey & Mruck, 2020). Hier einige Beispiele:

- In qualitativen Dokumentenanalysen lassen sich beispielsweise Tagebücher, Briefe, Webmaterialien mit textanalytischen Methoden auswerten. Der Vorteil des Ansatzes besteht darin, dass die Materialien nicht eigens in der Erhebungsphase produziert werden und damit weniger Verzerrungen unterliegen (nonreaktive Methoden, vgl. Webb, Campbell, Schwarz & Sechrest, 1972).
- Mit teilnehmender Beobachtung, in Feldforschung (zum Beispiel Ethnographie, vgl. Hammersley & Atkinson, 2019) kann man auch subjektive Befindlichkeiten direkter beobachten als über Fragebögen oder Skalen.
- Mit narrativen Interviews (s. Mey & Mruck, 2020) lassen sich konkrete Episoden offen erheben, zum Beispiel durch die Frage nach der Situation, in der sich die Person zum letzten Mal glücklich gefühlt hat. Die ausführliche Schilderung ist weniger anfällig für Fehlerquellen wie soziale Erwünschtheit.
- In einer eigenen kleinen Studie (Mayring, 1991) haben wir halb-strukturierte Interviews zu Glück durchgeführt und uns dabei auf die subjektive Glücksdefinitionen bezogen. Hier ein Ausschnitt aus dem Interviewleitfaden.
 - Gibt es in Ihrem jetzigen Leben Momente, in denen Sie sich glücklich fühlen? <auf letzte 3 Monate bezogen> <states>
 - Was war das für eine Situation?
 - Können Sie Ihr Glückserleben beschreiben?
 - Was haben Sie da getan?
 - Hat das Ihr Leben beeinflusst?
 - Was heißt für Sie „Glück“? <trait> (Positives Lebensgefühl? Allgemeine Lebenszufriedenheit? Keine reine Ichbezogenheit?)
 - Wie glücklich würden Sie Ihr Leben derzeit bezeichnen?

Es wird hier ein Dialog aufgebaut über das subjektive Verständnis von Glück, und erst wenn die subjektive Glücksdefinition des Probanden klar ist, wird die Glücksfrage gestellt. Auch hier kann die soziale Erwünschtheit als Fehlerquelle weniger greifen, weil im Interview eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen wurde. Kein Wunder, dass die Ergebnisse dann nicht mehr so positiv verzerrt sind. In der Studie (Mayring, 1991) hatten wir 28 Personen aus dem frühen und späten Erwachsenenalter befragt und eine Mehrheit der eher geringen Glückseinschätzungen gefunden (Abb.1).

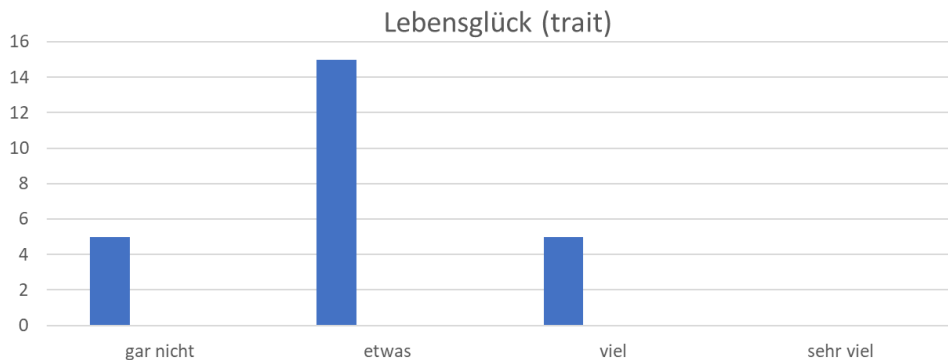


Abbildung 1. Glücksselbststeinschätzungen frühes und spätes Erwachsenenalter (Mayring, 1991)

Ein Problem qualitativer Forschung besteht darin, dass in der Regel Texte entstehen (Interviewprotokolle, Beobachtungsprotokolle, Textdokumente), die ausgewertet werden müssen. Hier haben wir mit der Qualitativen Inhaltsanalyse Techniken entwickelt, eine systematische, regelgeleitete und theoriegeleitete Auswertung erlauben (Mayring, 2022; 2023). Bei einer deduktiven Kategorienanwendung von Kategorien des Ausprägungsgrades von Glück, wie im obigen Beispiel, ist hier die Entwicklung eines Kodierleitfadens notwendig, in dem jede einzelne Kategorie genau definiert wird, Ankerbeispiele gegeben werden und Abgrenzungsregeln formuliert werden.

5 Praxiskritik der positiv psychologischen Wohlbefindensforschung

Auf dieser dritten Ebene der kritischen Analyse geht es um die Praxiskonsequenzen, die von den Vertreterinnen und Vertretern der Positiven Psychologie aus ihren Forschungen abgeleitet werden. Sieht man in die Wohlbefindensforschung, so fällt sofort die Unmenge an Glücksratgebern in der Literatur auf, die sich mehr oder weniger auf Wohlbefindensforschung berufen. Das Verzeichnis lieferbarer Bücher führt derzeit 4208 solche Bücher auf! Die Evidenzbasierung ist hier jedoch oft fragwürdig. Auch erscheint der Ansatz meist zu simpel („In drei Schritten zum Glück“).

Schon am Ausgangspunkt der Positiven Psychologie, dem Konzept des erlernten Optimismus (Seligman, 1998), mit dem alle Probleme lösbar erscheinen, kann man heute Einwände vorbringen. In Bezug auf den weltweiten Klimawandel wird man mit Optimismus nicht sehr weit kommen. Studien zeigen, dass die heute viel diskutierte Klimaangst sogar positiver Ausgang von Engagement und Klimaaktionen sein kann. Auch die von Seligman später (2002) vorgeschlagene Glücksformel ($\text{Happiness} = \text{Set Range} + \text{Circumstances} + \text{Voluntary Control}$) erscheint zu einfach. Seine Tugendlehre („6 virtues and strenths“), die er aus den Schriften der Weltreligionen sowie zentralen philosophischen Schriften heraus analysiert zu haben vorgibt, ist ein weiteres Beispiel für vorschnelle Pa-

tentlösungen menschlicher Grundprobleme. Ein solcher Diskurs lässt sich nur interdisziplinär zusammen z.B. mit Philosophie und Theologie angehen. Positive Psychologie muss hier bescheidener werden.

Auch auf konkretere Ebene der Ableitung von Praxiskonsequenzen in einzelnen Lebensbereichen, wie sie beispielsweise von Tomoff (2017) ausführlich vorgelegt werden, ist Vorsicht geboten. Tomoff sieht entscheidende positive Wirkungen einer Orientierung auf positive Konzepte in allen Bereichen:

- Liebe/soziale Beziehungen
- Unterricht
- Gesundheit
- Umgang mit Geld
- Arbeit und Beruf
- Kultur

Im Bereich Arbeit und Beruf habe ich bereits oben seinen Vorschlag eines positiven Journalismus kritisiert. Würde die Welt besser werden, wenn nur über positive Ereignisse berichtet würde (abgesehen von Problemen der Pressefreiheit)? Im Bereich Schule und Unterricht klingt es zunächst einleuchtend, dass Lernen mit Freude besser funktionieren würde. Eine groß angelegte eigene Studie (Mayring & Rhöneck, 2003; Laukenmann et al., 2003) konnte jedoch keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen Lernfreude und Schulleistung belegen. Sogar in der Interventionsstudie, in der Schulklassen mit freudeorientiertem Unterricht im Vergleich zu Kontrollklassen mit traditionellem Unterricht untersucht wurden, konnte kein entscheidender Vorteil nachgewiesen werden. Lernen besteht eben nicht nur aus Spaß, sondern bedeutet auch eine ruhige ernsthafte Beschäftigung mit den Lerngegenständen.

6 Fazit: für eine kritische Positive Psychologie

Ziel dieser Arbeit war es nicht, die Positive Psychologie einer Generalkritik zu unterwerfen. Die Absicht war hingegen, am Beispiel der Wohlbefindensforschung auf Schwachstellen hinzuweisen und Möglichkeit deren Überwindung aufzuzeigen. Dabei habe ich drei Ebenen angesprochen:

- Auf der Theorieebene erscheint es mir wichtig, Wohlbefinden nicht als ein einheitliches Konstrukt zu konzipieren, sondern auf die verschiedenen Facetten einzugehen. Dabei sind genaue Definitionen und Abgrenzungen entscheidend. Wir dürfen positives und negatives Befinden nicht als zwei eindeutig abgrenzbare Kategorien betrachten, sondern die Mischformen und Übergänge berücksichtigen.
- Auf der Methodenebene ist eine einseitige Orientierung an quantitativen Ansätzen problematisch. Es ist nicht einzusehen, warum gerade die Psychologie so sehr auf geschlossenen Fragebögen und Skalen setzt, gerade in der Wohlbefindensforschung, anstatt die Menschen zum Reden zu bringen, zu interviewen, und im Alltag zu beobachten. Für solche Materialien sind dann fundierte Textanalysemethoden wie die qualitative Inhaltsanalyse angebracht.

- In Bezug auf die Ableitung von Praxiskonsequenzen muss Positive Psychologie Bescheidenheit lernen. Die Euphorie, mit Positiver Psychologie alle Probleme der Menschheit zu lösen, erscheint teilweise sogar ideologieverdächtig. Psychologie, die sich mit „negativen“ Aspekten menschlichen Lebens beschäftigt, darf nicht abgewertet werden. Vorschläge von Praxiskonsequenzen sollten nur gesichert, evidenzbasiert abgeleitet werden.

Eine solche differenziertere, bescheidenere und offener Positive Psychologie kann einen wesentlichen Beitrag zur Bereicherung psychologischer Forschung und Praxis leisten.

Literaturverzeichnis

Ahmed, S. (2010). *The promise of happiness*. Durham: Duke University Press.

Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine

FCsikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.

Diener, E. (2009). *The collected work of Ed Diener*. Vol.1-3. Social Indicators Research series. Dordrecht: Springer.

Diener, E. & Emmons, R.A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.

Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2003). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.

Eid, M. & Larsen, R.J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.

Faltermaier, T. (2023). *Gesundheitspsychologie*. Grundriss der Psychologie, Bd. 21 (3. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Frederickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3 (1) Article 1 (no pagination).

Hammersley, M. & Atkinson, P. (2019). *Ethnography. principles in practice* (4th edition). London: Routledge.

Holzkamp, K. (1983). *Grundlegung der Psychologie*. Frankfurt: Campus.

Holzkamp, K. (1993). *Lernen: subjektwissenschaftliche Grundlegung*. Frankfurt: Campus.

Kahnemann, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Sage.

Lambert, C. (2007). The science of happiness. Psychology explores humans at their best. *Harvard Magazine*, 1 (www.harvardmagazine.com/2007/01/the-science-of-happiness.html, Zugriff 15.2.2023)

- Laukenmann, M., Bleicher, M., Fuß, S., Gläser-Zikuda, M., Mayring, Ph. & Rhöneck, C.v. (2003). An investigation of the influence of emotional factors on learning in physics instruction. *International Journal of Science Education*, 25, 489 – 507.
- Lerner, E. (2019). *Positive Psychologie*. München Reinhardt.
- Lewis, M. (2000). Handbook of emotions. New York: Guilford.
- Maddux, J. E., Snyder, C.R. & Lopez, S. J. (2004) Toward a positive clinical psychology: Deconstructing the illness bideology and constructing an ideology of human strengths and potential. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 320-335). New York: Wiley.
- Mayring, Ph. (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, Ph. (2003). Gesundheit und Wohlbefinden. In M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.), *Psychologische Gesundheitsförderung – Diagnostik und Prävention* (S. 1 – 15). Göttingen: Hogrefe.
- Mayring, Ph. (2009). Freude und Glück. In V. Brandstätter & J.H. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion* (S. 585 – 595). Göttingen Hogrefe.
- Mayring, Ph. (2012). Zur Kritik der Positiven Psychologie. *Psychologie und Gesellschaftskritik*, 36 (1), 46–61.
- Mayring, Ph. (2022). *Qualitative Content Analysis. A Step-by-Step Guide*. London: Sage.
- Mayring, Ph. (2023). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (13. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, Ph. & Rath, N. (2013). *Glück – aber worin liegt es? Zu einer kritischen Theorie des Wohlbefindens*. Philosophie und Psychologie im Dialog, Band 13. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Mayring, Ph. & Rhöneck, Ch.v. (Eds.). (2003). *Learning Emotions. The Influence of Affective Factors on Classroom Learning*. Frankfurt: Lang.
- Mey, G. & Mruck, K. (2020). *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie*. Band 1 und 2 (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Salamun, K. (Hrsg.). (2001). *Was ist Philosophie? Neuere Texte zu ihrem Selbstverständnis* (4. Aufl.). Tübingen: Mohr.
- Schwarz, N. (1987). *Stimmung als Information. Untersuchungen zum Einfluss von Stimmungen auf die Bewertung des eigenen Lebens*. Berlin: Springer.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness. On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman.

- Seligman, M.E.P. (1998). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Brealey.
- Seligman, M.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* (II – XX). Washington: American Psychological Association.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). *Positive psychology. The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks: Sage.
- Tomoff, M. (2017). Positive Psychologie – Erfolgsgarant oder Schönmalerei?. Berlin: Springer.
- Ulich, D. & Mayring, Ph. (2003). Psychologie der Emotionen. Grundriss der Psychologie Bd. 5 (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Utsch, M. (2011). Negative Presse für die Positive Psychologie. *Materialdienst der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen*, 5, 181-183.
- Webb, E.J., Campbell, D.T., Schwartz, R.D. & Sechrest, L. (1972). *Unobtrusive measures: Nonreactive research in the social sciences*. Chicago: Rand McNally.