

Sektion Gesundheits-, Umwelt- und Schriftpsychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

Dipl.-Psych. Dr. Rudolf Günther & Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

"Positive Psychologie" als Herausforderung für psychologische Forschung und Praxis Anregungen an den BDP und seine Sektionen sowie an die DGPs und ihre Fachgruppen

In den USA hat der damalige Vorsitzende der American Psychological Association (APA) Martin Seligman zusammen mit seinem mit seinem Kollegen Michael Csikszentmihalyi (Forschungen zum ‚Flow‘) im 1. Heft der American Psychologist (Fachzeitschrift der APA) des Jahres 2000 durch eine bemerkenswerte ‚Milleniumserklärung‘ zur Förderung einer „Positiven Psychologie“ aufgerufen (Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Deren Anliegen als Wissenschaft der (positiven) subjektiven Erfahrungen, (positiven) Persönlichkeitszüge und (positiv wirkenden) Institutionen sei es, die Lebensqualität zu verbessern und Störungen vorzubeugen‘. Sie bilde damit den Kontrapunkt zum bisher dominierenden Fokus auf menschliche Pathologien.

Der Aufsatz bietet einen einleitenden Überblick zu den Hauptthemen ‚subjektive Erfahrungen‘, ‚Persönlichkeitszüge‘ und ‚sozialer Kontext in Institutionen und Gemeinden‘ sowie kurze Resümees zu den 15 Review-Artikeln des Zeitschriftenheftes, die Forschungsüberblicke zu Teilthemen der drei Hauptthemen bieten. Dem Aufsatz nach gilt „Positive Psychologie“ nicht als eine neue Idee (sie hat viele Vorläufer, deren Ideen aber zu selten durch empirische Forschung fundiert wurden), sondern auf ein empirisch-wissenschaftliches Verständnis positiver menschlicher Qualitäten und auf die Entwicklung und praktische Anwendung von effektiven Interventionen zu deren Förderung.

Im Aufsatz werden geschichtliche Prozesse der (wissenschaftlichen) Psychologie in USA und Europa skizziert. Vor dem 2. Weltkrieg galten in den USA für die Psychologie drei große gesellschaftliche Zielsetzungen: a) die Bewältigung individueller Störungen, b) Wege zu mehr Lebensqualität für die gesamte Bevölkerung, c) Förderung von Begabungsreserven, Entfaltungspotentialen und Kreativität. In der Zeit nach dem 2. Weltkrieg entdeckten Psychologen genug Forschungs- und Arbeitsansätze zur Überwindung psychischer Erkrankungen und unterwarfen sich den Bedingungen eines medizinisch orientierten Gesundheitswesens. Sie ‚vergaßen‘ dabei die Zielsetzungen zu b) und c).

Wir plädieren im Sinne der „Positiven Psychologie“ auch bei den psychologischen Fach- und Berufsverbänden für eine angemessene Schwerpunktsetzung der psychologischen Forschung und Praxis,

- um mehr Lebensqualität für die gesamte Bevölkerung, vor allem auch durch sozial- und strukturzentrierte Ansätze, zu erreichen,
- auch um zur Entfaltung von hoch kreativen und produktiven Leistungspotentialen beizutragen.

Literatur:

SELIGMAN, M., & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5–14.

Im selben Heft des „American Psychologist“, 55, 1/2000: 15 Review-Artikel mit Forschungsüberblicken zur „Positiven Psychologie“

SNYDER, C.R. & LOPEZ, S.J. (Hrsg.) (2006). Handbook of Positive Psychology (Hardcover)

Internet-Portal zur „Positiven Psychologie“: www.ppc.sas.upenn.edu
(Organisation und Web-Seite von Seligman).

AUHAGEN, A. E. (2004). Positive Psychologie. Weinheim: Beltz

BROCKERT, S. (2001). Positive Psychologie – Gesund und glücklich durch emotionale Fitness. Vedo-Verlag.

Wikipedia-Enzyklopädie zur „Positiven Psychologie“: http://de.wikipedia.org/wiki/Positive_Psychologie