

13 Fragen an Prof. Dr. Martin Seligman

Prof. Dr. Martin Seligman spricht im Interview über seine neue Theorie des menschlichen Wohlbefindens durchgeführt von Dr. Philip Streit

1. Was kann uns die positive Psychologie über jemanden verraten? - Über seinen Zustand? Seine Potentiale ?

Positive Psychologie ist das Studium des menschlichen Wohlbefindens.

Es gibt vier Elemente: positive Emotionen, Sinn/Bedeutung, positive Beziehungen, positive Leistungen (im Sinne persönlicher Zielerfüllung)

2. Was versteht man unter dem Begriff „Authentic happiness“?

Authentic Happiness ist die alte Theorie der Positiven Psychologie, vor zehn Jahren schrieb ich ein Buch über Authentic Happiness. Die Theorie beinhaltet drei Elemente: Positive Emotionen, Engagement und Sinn. Heute denke ich anders, die Theorie des menschlichen Wohlbefindens hat vier Elemente: Positive Emotionen, Positive Beziehung, Sinn/ Bedeutung und positive Leistungen.

3. Beeinflusst die Positive Psychologie unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit bei der Arbeit?

Es gibt gute wissenschaftliche Beweise, die zeigen, dass wenn Personen in ihrem Beruf aufblühen, sind sie produktiver, friedvoller und physisch gesünder.

Eine Sache die ich persönlich näher erforsche ist Optimismus. Es gibt einige gute Studien über Optimismus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Optimistische Menschen zeigen konstant geringere Risikofaktoren – Bluthochdruck, Cholesterin, Übergewicht- sie zählen im Vergleich bei weiten weniger oft zur Risikogruppe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und den durch diese Beschwerden hervorgerufenen Tod.

4. Wie erkennt man Menschen die wirklich glücklich sind?

Die Theorie des menschlichen Wohlbefindens besteht aus vier Elementen:

- Wie viel positive Emotion wir haben
- Wie viel Sinn/Bedeutung wir empfinden
- Unsere positiven Beziehungen
- Unsere positiven Leistungen (im Sinne persönlicher Zielerfüllung)

Diese Elemente sind Maße für das Wohlbefinden.

5. Wie wird man glücklich? Kann man lernen glücklich zu sein?

Zuerst sollte ich etwas über den Begriff Glück sagen, Ich habe große Vorbehalte gegenüber diesem Ausdruck- er ist fast bedeutungslos geworden- somit, bevorzuge ich Wohlbefinden. Die Frage sollte also sein, wie kann man mehr Wohlbefinden erlangen.

Es gibt wissenschaftliche Beweise, dass Wohlbefinden gelehrt und gelernt werden kann: Positive Beziehungsfertigkeiten können gelehrt und gelernt werden und auch wie viel positives Engagement wir zeigen kann gelehrt werden. Aus diesem Grund halten wir Kurse für LehrerInnen ab, darüber wie sie Kindern Fertigkeiten lehren können, die ihnen helfen bessere Beziehungen, weniger Depressionen und höhere Lebenszufriedenheit zu erlangen.

6. Was ist es was uns glücklich macht? Macht uns Geld und Wohlstand glücklich?

Es gibt sehr viel Literatur über Lebenszufriedenheit und Geld, es zeigt sich, dass die Lebenszufriedenheit zunächst mit dem Einkommen steigt. Bis zu dem Punkt der über dem „Sicherheitsnetz“ liegt, lässt das Einkommen die Lebenszufriedenheit in großem Maße

ansteigen. Nachdem man ein sicheres Level an Einkommen erreicht hat, beeinflusst Wohlstand nur mehr wenig die Stimmung.

7. Wo sollen wir den Sinn des Lebens suchen?

Sinn des Lebens bedeutet, dass man auf etwas hinarbeitet von dem man glaubt, dass es größer ist als man selbst. Einen Lebenssinn zu haben bedeutet, dass du Teil von etwas bist und dem dienst von dem du glaubst, dass es größer ist als du selbst. Es könnte so klein sein wie eine eigene Familie oder so groß wie eine politische Partei oder Gott. Wichtig dabei ist nur, dass du involviert bist in Aktivitäten die dem dienen, von dem du glaubst, dass es über dir steht.

8. Wie kann man sein Glück heutzutage pflegen?

Das Wohlbefinden nimmt zu mit besseren Beziehungen, mehr Sinn und mehr Vollbringung.

9. Es scheint, dass uns die Welt heutzutage müde und hilflos macht. Es fehlt uns an Zeit für uns selbst und für andere. Wie ist man positive? Und was ist die Lösung eines „Positiven Psychologen“?

Die Mutter meines Freundes Peter Pot sagte zu ihm als Achtjährigen immer: „Peter du schaust gekränkt aus. Wieso ziehst du nicht los und hilfst jemandem?“

Die Positive Psychologie zeigt uns, dass die beste Intervention um weniger müde zu sein, hinaus zu gehen und etwas für jemand anderen zu tun ist.

10. An welchen unserer Charakterstärken sollten wir arbeiten und diese verstärken um uns zu wappnen für alle Herausforderungen und Schwierigkeiten des Lebens?

Jeder Mensch hat herausragende Stärken (Signaturstärken), diese lassen sich auf der Webseite www.authentichappiness.sas.upen.edu für jeden selbst leicht herausfinden. Es könnte zum Beispiel Fairness, Freundlichkeit oder Spiritualität sein. Das Wohlbefinden nimmt zu, wenn man seine Stärken möglichst oft in seinem täglichen Leben nutzen kann.

11. Wie können Pessimisten ihre Einstellung gegenüber dem Leben verändern?

Ein Teil von dem was einen Pessimisten ausmacht ist katastrophales Denken. Manchmal muss man einfach realistisch sein und erkennen, dass manche Situationen unveränderbar sind. Aber die meisten Situationen lassen sich irgendwie verändern und sind auch nur vorübergehend. Die Erkenntnis das Rückschläge vorübergehen, lokal und veränderbar sind ist der Schlüssel um Pessimismus zu verändern.

12. Wie bewältigt man Situationen die Unglück auslösen, zum Beispiel: Verlust eines Arbeitsplatzes oder eines geliebten Menschen?

Der Tod eines Partners oder des eigenen Kindes- Es gibt Geschehnisse im Leben da muss auch die Positive Psychologie sagen: Das ist die Realität. Aber die meisten Situationen sind nicht so. Und die Frage ist wie man mit den veränderbaren Geschehnissen umgeht, und wie man die lokalen, temporären Ursachen für sie finden kann.

13. Was wäre ihr genereller Ratschlag für Menschen die etwas verändern wollen?

Ich glaube wenn ich einen einzigen Ratschlag geben müsste wäre es, finden Sie heraus was ihre Stärken sind und nützen Sie diese bei der Arbeit, in ihren Beziehungen und in ihrer Freizeit.