Die Macht der positiven Psychologie

Eine der interessantesten Entwicklungen unserer Zeit spiegelt sich meines Erachtens nach in der positiven Psychologie. Vielleicht ist es dafür erstmal wichtig, den Begriff der positiven Psychologie näher zu erläutern.

Positive Psychologie beschäftigt sich nicht näher mit Schwächen, nicht mit Erkrankungen oder Störungen. Stattdessen beschäftigt sie sich mit der Entstehung, Aufrechterhaltung und Entwicklung geistiger Stärke, Gesundheit und Belastbarkeit. In ihr versteckt sich der Schlüssel zum Umgang mit Belastungen und Stress, mit Krisen und Trennung, mit Angst und Krankheit. In der positiven Psychologie werden Konzepte erforscht, die es Menschen ermöglichen, glücklich zu sein. Belastbar und widerstandsfähig zu sein. Die positive Psychologie findet die Stärken eines Menschen und nutzt diese, um ihm das Lösen von Problemen zu ermöglichen, das Wohlbefinden und Selbstvertrauen zu steigern und ihm damit eine gute Lebensperspektive zu verschaffen.

In vielen Gesprächen mit Klienten zeige ich diesen nicht nur ihre Stärken auf. Ich zeige ihnen, wo sie bereits ihre Stärken anwenden. Ich führe sie in Situationen, in denen sie bereits erfolgreich Probleme gelöst haben. Gemeinsam schauen wir uns soziale Kontakte an, die meinen Klienten gut tun. Wir entwickeln gemeinsam Perspektiven, Fähigkeiten und Fertigkeiten die es dem Klienten ermöglichen, selbst eine positive Zukunft aufzubauen.

Das Konzept der Resilienz ist hier für mich ein Schlüsselbegriff. Mit Belastungen umgehen zu können, flexibel auf Krisen reagieren und Angriffe abfedern können beugt wirksam Störungen vor und festigt die eigene Persönlichkeit. Der Weg zur Resilienz basiert auf sieben Säulen (Reivich & Shatté, 2002). Die erste Säule stellt die Selbstwahrnehmung dar. Die zweite ist die Lebensfreude. Das dritte Standbein bildet die erlebte Selbstwirksamkeit. Zu dieser gehört auch die vierte Säule der Selbstbestimmung, auch im Sinne der Selbstregulation. Als fünfte wichtige Säule hat sich ein gesunder und realistischer Optimismus herausgestellt. Die letzten beiden Säulen bilden das Coping, also die entwickelten Bewältigungsstrategien, und die Empathie. Aber je nach Autor werden Sie auch andere Faktoren der Resilienz finden. Für mich ist hier das wichtigste, dass wir nichtmehr nur Schwächen beseitigen sondern jedem Menschen ein Instrument geben können, welches ihm in schwierigen Zeiten wirksame Möglichkeiten der Problembewältigung aufzeigt.

Ob mit Kohärenzgefühl, mit Resilienz, mit Optimismus oder über lösungsfokussierte Verfahren, die positive Psychologie hat mein Arbeiten mit den Klienten bisher deutlich beeinflusst und wird dies auch weiterhin tun. Das Feedback einer stärkenorientierten Gesprächsführung zeigt mir, dass ich hier auf dem richtigen Weg zu sein scheine und gibt mir Zuversicht für meinen weiteren Weg mit meinen Klienten.

Andreas Rose

Glauchau, 2015