

Dem Glück auf die Sprünge helfen

Was macht Menschen zufrieden? Die Positiven Psychologen wollen es herausgefunden haben



Theresianum Ingenbohl, Schulfach Glück: Durchwegs positive Kommentare von den Eltern

Martina Frei (Text)
und Stefano Schröter (Foto)

Alle suchen es, der Psychologe Willibald Ruch und seine Kollegen erforschen es: das Glück, genauer gesagt, die Frage: «Wie wird man glücklich?» Drei Lebensstrategien sind am erfolgversprechendsten: das vergnügliche Leben, das bedeutsame (zugunsten eines höheren Ziels) und das engagierte Leben. Am zufriedensten sind jene Menschen, die in allen drei Bereichen aus dem Vollen schöpfen – sagen die Positiven Psychologen, von denen es auch in der Schweiz immer mehr gibt.

Angestossen hat das hierzulande Willibald Ruch. Er beschäftigt sich seit seinem Amtsantritt 2002 am Psychologischen Institut der Universität Zürich damit, herauszufinden, was den Menschen stärkt, sodass dieser heiterer durchs Leben geht und auch Schicksalsschläge aus eigener Kraft meistern kann. Im Juni gründete Ruch die

Schweizerische Gesellschaft für Positive Psychologie (Swippa), die bereits 60 Mitglieder zählt. Sie soll die Forschung und die Anwendung der Positiven Psychologie fördern.

«Wir wollen niemanden «zwangsbeglücken», stellt René Proyer klar, Oberassistent am Psychologischen Institut. Für eine Luxusdisziplin hält er die Positive Psychologie schon gar nicht: «Bereits relativ einfache Übungen tragen dazu bei, dass die Menschen zufriedener sind. Das wiederum wirkt sich auf alle Ebenen aus, vom Arbeitsplatz bis zur Partnerschaft.»

Eine solche Übung besteht beispielsweise darin, eine Woche lang jeden Abend die drei besten Erlebnisse des Tages zu notieren und zehn Minuten darüber nachzudenken. Dadurch steige die Lebenszufriedenheit messbar, und die Depressivität sinke über einen Zeitraum von sechs Monaten, so Proyer.

Den Schwerpunkt legen die hiesigen Positiven Psychologen auf

die Suche nach Charakterstärken. Laut dem Begründer der Forschungsrichtung, dem US-Psychologen Martin Seligman, verhelfen sechs Tugenden zum Glücklichen: Weisheit/Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mässigung und Transzendenz.

Darauf aufbauend, entwickelte er einen Fragebogen, der 24 Charakterstärken misst, mit denen man diese Tugenden erreicht. Neugier etwa verhilft zu Wissen, Selbstdisziplin erleichtert die Mässigung.

Ruch und seine Kollegen brachten den deutschen Test heraus, (www.charakterstaerken.org). Ob auch Tugenden wie Ordentlichkeit, Pflichterfüllung und Geduld den Weg zum Glück ebnen, werde derzeit diskutiert, sagt Proyer.

Die Charakterstärken, die am deutlichsten ausgeprägt sind, nennen Positiven Psychologen Signaturstärken. «Wenn man sie häufiger einsetzen kann, zum Beispiel im Beruf, dann empfindet man die

Arbeit als zufriedenstellend», sagt Ruch. Um Ratsuchenden zu einem passenden Beruf zu verhelfen, benutzen mittlerweile auch Berufs- und Laufbahnberater im Kanton Zürich den Fragebogen.

Mehr Selbstvertrauen, Empathie, erhöhte Zuversicht

An Schulen hat die Positive Psychologie ebenfalls Einzug gehalten. Pionier dort ist der ehemalige Schuldirektor Ernst Fritz-Schubert. Er führte an seinem Gymnasium in Heidelberg 2007 das Schulfach «Glück» ein.

«Der Erziehungsauftrag wird vor allem als Disziplinierung verstanden, und Bildung endet leider oft als Belehrung», kritisiert Fritz-Schubert. «Pädagogik sollte aber dazu dienen, dass die heute oft orientierungslosen Jugendlichen eigene Werte und Stärken finden.»

«Wir marschieren in eine ähnliche Richtung», sagt Ruch. Deshalb hat er Fritz-Schubert zum ersten Kongress der Fachvereinigung

Swippa eingeladen, der am 21. November in Zürich stattfindet.

In der Schweiz gibt es das Schulfach Glück bis jetzt erst am Theresianum Ingenbohl, einer Privatschule im Kanton Schwyz. «Es war Neuland für uns alle», sagt die Schülerin Rica Kolthoff. «Ich war zuerst kritisch. Aber es war interessant, und es hat geholfen.» Sie habe viel gelernt, pflichtet die 16-jährige Annalena Schlüchter bei. «Zum Beispiel, Nein zu sagen.» Mehr Selbstvertrauen, Empathie, erhöhte Zuversicht – das waren drei von vielen Veränderungen, welche die Schülerinnen dem Glücksunterricht zuschrieben.

Um den Kindern zu zeigen, was in ihnen steckt, bekommt bei einer Übung zum Beispiel jedes ein Kartonstück auf den Rücken. Darauf schreiben die Klassenkameraden Eigenschaften dieses Schülers, die sie als seine Stärken erkennen. Das zeigt den Kindern, wie sie sich selbst und wie andere sie wahrnehmen.

«Wir sind primär defizitorientiert. Frage ich die Schülerinnen nach ihren Schwächen, bekomme ich massenhaft Antworten. Frage ich aber nach ihren Stärken, geraten sie oft ins Stocken», sagt Marina Berini, die in dem Pilotprojekt seit über einem Jahr Glück unterrichtet.

Bequem sei der Unterricht für die Kinder nicht immer. «Wenn ein Kind drei Stärken aufschreiben soll, und es gibt ein leeres Blatt ab, dann führt das zur Selbstreflexion und oft zum Umdenken», sagt Berini. «Das Glas ist dann nicht mehr halb leer, sondern plötzlich halb voll. Dieses Umdenken bedeutet Seelenarbeit.»

Von den Eltern habe sie bisher durchwegs positive Kommentare bekommen, so die Lehrerin. Eine Mutter etwa habe ihr erzählt, dass die Tochter nun Phasen der Niedergeschlagenheit besser überwinde. Und ein Mädchen berichtete, dass es dank des Trainings eine bessere Beziehung zu ihren Eltern gefunden habe.

Anzeige

KSP

Helsana
Die Krankenversicherung der Schweiz.

Der Weg zu uns lohnt sich.
Auch weil wir in Ihrer Nähe sind.

Wir sind für Sie da.

Wir sind auch die Krankenversicherung der Schweiz, weil wir jederzeit mit Rat, Tat und Übersicht für Sie da sind. Vorausschauend, unkompliziert und mit Verständnis für Ihre persönliche Situation. Sie erreichen uns online und auch in Ihrer Nähe. www.helsana.ch/service-info