

Die fünf häufigsten Missverständnisse

So sehr sich die Positive Psychologie innerhalb weniger Jahre verbreitet hat, so sehr hat sie auch mit Missverständnissen und Vorurteilen zu kämpfen. Nico Rose bezieht Stellung zu den fünf häufigsten Kritikpunkten, die ihm zufolge auf Irrtümern beruhen:

Irrtum Nummer 1: Positive Psychologie ist reine Küchenpsychologie.

Bisweilen wird kolportiert, die Positive Psychologie produziere nur selbstverständliches Wissen à la „Sich gut fühlen macht glücklich“. Tatsächlich stehen die Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie unseren Alltagserfahrungen oft diametral entgegen. Ein Beispiel: Die meisten Menschen glauben, dass wir am Wochenende zufriedener sind als während der Arbeitswoche. Auf Social-Media-Kanälen schlägt uns jeden Freitag eine Welle von TGIF-Posts entgegen – „Thank God it's Friday“. Tatsächlich sollte es eher „Oh my God it's Friday“ heißen, denn es lässt sich relativ stabil nachweisen: Ein nicht unerheblicher Teil der Menschen ist während der Arbeitszeit merklich glücklicher als am Wochenende.

Irrtum Nummer 2: Positive Psychologie ist Positives Denken.

Richtig ist: Positives Denken im psychologischen Sinne steht für eine bejahende, zuversichtliche Haltung – und diese Haltung ist ein wichtiges Element der Positiven Psychologie. Richtig ist auch: Es gibt Interventionen in der Positiven Psychologie, die auf Visualisierung beruhen, dem Vademecum des Positiven Denkens. Aber: Positives Denken wird häufig auch in einem esoterischen Sinne verstanden – und hiermit hat die Positive Psychologie (bis auf den Visualisierungsansatz) nicht das Geringste gemein. Während Vertreter des esoterischen Positiven Denkens mit Versprechungen und Behauptungen arbeiten, ohne deren Basis nachvollziehbar zu machen, beruhen die Inhalte der Positiven Psychologie auf kontrollierter wissenschaftlicher Forschung, vor allem auf Doppelblind-Experimenten und Langzeit-Studien.

Irrtum Nummer 3: Positive Psychologie ist ein Tummelfeld für Gurus.

Viele Positive Psychologen gehören zur Speerspitze der wissenschaftlichen Psychologie. Auch Martin Seligman war bereits seit über 25 Jahren ein weltbekannter Forscher, bevor er sich der Positiven Psychologie zuwandte. Von Anfang an haben Positive Psychologen ihre Thesen großzahligen empirischen Untersuchungen und Experimenten unterzogen. Häufig gebrauchen sie Sätze wie: „Ich weiß nicht ...“, „Wir wissen noch nicht genug über X, um zu sagen, dass Y ...“ oder: „Wir sollten sehr vorsichtig sein, wenn wir X behaupten ...“. Solche Aussagen gibt es von Gurus und in einschlägigen Publikationen zum Thema Selbsthilfe nicht zu hören.

Irrtum Nummer 4: Positive Psychologie ignoriert die dunklen Seiten des Lebens.

Positive Psychologen ignorieren nicht die Schattenseiten des Lebens – sie bestehen lediglich darauf, dass die Sonnenseiten genauso wichtig sind. Es geht ihnen um eine bewusste Verschiebung der Aufmerksamkeit, aber nicht um das Ausblenden des Faktischen, des Leidens als natürlichem Bestandteil der menschlichen Existenz. Viele Positive Psychologen haben eine wissenschaftliche Ausbildung im Bereich der klinischen Psychologie absolviert. Bei vielen von ihnen spielen daher Themen eine Rolle wie die Förderung von Resilienz, also Prävention von psychischen Erkrankungen, oder auch posttraumatisches Wachstum als ein Pfad der Persönlichkeitsentwicklung.

Irrtum Nummer 5: Positive Psychologie ignoriert ihre Wurzeln.

Öfter ist zu lesen, die Positive Psychologie verleugne ihre Wurzeln, z.B. die humanistisch geprägten Psychologen der 50er- und 60er-Jahre wie Abraham Maslow, Viktor Frankl und Carl Rogers. Diese Giganten genießen jedoch große Anerkennung unter den Positiven Psychologen – nur werden andere Koryphäen ebenso geschätzt, z.B. Aaron Beck (Begründer der kognitiven Verhaltenstherapie), Albert Ellis (Begründer der rational-emotiven Therapie), Albert Bandura (Wegbereiter für das Thema Selbstwirksamkeit) sowie Ed Diener und Carol Ryff, zwei Pioniere der Zufriedenheitsforschung.