

Abstract

Die von Martin E. P. Seligman begründete Positive Psychologie hat das Ziel, mit Hilfe von wissenschaftlich fundierten Methoden Menschen zu einem glücklichen und erfüllten Leben zu führen. Kritikerinnen und Kritiker weisen jedoch auf grosse Mängel des Konzepts hin. So kann man auffällig viele Eigenschaften erkennen, welche die Positive Psychologie in die Nähe einer Ideologie stellen. Kritische Stimmen erwähnen zudem, dass das Konzept bisher zu wenig neuen Erkenntnissen geführt hat und methodologische Mängel aufweist. Durch die fehlende Balance zwischen positiven und negativen Einflüssen werden ausserdem Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung vernachlässigt. Aus dieser Arbeit geht hervor, dass die Zielsetzung Seligmans eine stabile Grundlage für die Positive Psychologie bildet. Darauf baut er jedoch mit mangelhaften Annahmen und Schlussfolgerungen auf, was zu einem ineffektiven Konzept führt. Es existieren Alternativen, welche möglicherweise besser geeignet sind, Personen einem glücklicheren Leben näherzubringen.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Erläuterung des Konzepts der Positiven Psychologie	2
3	Schwächen des Konzepts der Positiven Psychologie	4
3.1	Positive Psychologie als Ideologie	4
3.2	Positive Psychologie als Hindernis	5
3.3	Positive Psychologie als wissenschaftlich problematisches Konzept	5
4	Analyse der Kritik an der Positiven Psychologie	7
4.1	Alternativen zur Positiven Psychologie.....	7
4.2	Beurteilung der Kritik an der Positiven Psychologie	8
4.3	Limitationen dieser Arbeit.....	9
5	Zusammenfassung und Ausblick	10
Literaturverzeichnis		11
Hilfsmittelverzeichnis.....		13

1 Einleitung

„Die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten“

(Freud, 2012, S. 21)

In diesem Zitat offenbart der österreichische Neurologe und Psychologe Sigmund Schlomo Freud im Jahre 1930 seine Perspektive auf das menschliche Glück (Brückner & Schwarz, 2015, Abschnitt „Arbeitsgebiet“). Mehr als ein halbes Jahrhundert später fordert die Positive Psychologie die Ansicht Freuds heraus und verfolgt Forschungsansätze, welche das empfundene Glück steigern sollen (Duckworth et al., 2005, S. 631).

Die von Martin E. P. Seligman begründete Positive Psychologie soll wissenschaftlich fundierte Werkzeuge entwickeln, mit welchen man sich ein glückliches und erfülltes Leben bauen kann (S. 233). Dies steht im Kontrast zur herkömmlichen Psychologie, welche hauptsächlich darauf fokussiert ist, psychische Erkrankungen zu untersuchen und zu heilen (S. 232).

Im Jahr 1998 wurde Martin Seligman zum Präsidenten der *American Psychological Association* ernannt und etablierte sein Konzept der Positiven Psychologie erfolgreich (Duckworth et al., 2005, S. 631; University of Pennsylvania, o.D, erster Abschnitt). Im Verlaufe der Zeit wurden aber vermehrt kritische Stimmen laut, welche auf Mängel aufmerksam machten (Lazarus, 2003, S. 93–107; Mayring, 2012, S. 51–58). Diese Arbeit soll deswegen das Spannungsfeld zwischen dem Konzept Seligmans und dessen Kritikerinnen und Kritiker aufzeigen. Es wird die Frage gestellt, ob sich die Positive Psychologie eignet, um das Leben glücklicher zu gestalten oder ob es sich um reines Marketing handelt.

Im Rahmen dieser Arbeit wird ein Literaturreview mit dem folgenden Aufbau durchgeführt: Anschliessend an die Einleitung wird das Konzept der Positiven Psychologie genauer erläutert. Im darauffolgenden Kapitel werden die wichtigsten Kritikpunkte dargelegt. Danach wird die Kritik abgewogen und diskutiert, um eine Antwort auf die oben genannte Forschungsfrage zu liefern. Der Schlussteil fasst die Erkenntnisse zusammen und bietet einen Ausblick.

2 Erläuterung des Konzepts der Positiven Psychologie

Positive Psychologie wird von dessen Begründer Martin E. P. Seligman als Gegenstück zur herkömmlichen Psychologie gesehen (TED, 2004, 5:28). Diese nennt Seligman das *Disease Model* (übersetzt: Krankheitsmodell), da es sich hauptsächlich mit psychischen Erkrankungen beschäftigt und versucht, diese zu lindern und zu heilen (TED, 2004, 3:00). Vor allem seit dem Zweiten Weltkrieg hat diese pathologische Ausrichtung zu wichtigen Errungenschaften geführt, darunter die Behandlung von verschiedenen psychischen Krankheiten (Duckworth et al., 2005, S. 630). Seligman ist jedoch der Ansicht, dass dies nicht ausreicht: „[Psychisch kranke Personen] wollen ihre Stärken ausbauen, nicht nur ihre Schwächen korrigieren. Und sie wollen ein Leben, das mit Sinn und Zweck erfüllt ist. Diese Zustände stellen sich nicht automatisch ein, wenn das Leiden beseitigt wird“ (Duckworth et al., 2005, S. 630). Schwarzer und Jerusalem (2002, S. 31–32) bestärken diese Ansicht in ihrem Text „Das Konzept der Selbstwirksamkeit“. Sie erwähnen, dass depressive Personen zu pessimistischen Denkmustern neigen und präsentieren dabei positives Interpretieren von schwierigen Situationen als Lösung (Schwarzer & Jerusalem, 2002, S. 31–32). Seligman weist außerdem darauf hin, dass psychisch gesunde sowie sehr talentierte Menschen von der pathologischen Psychologie nicht gefördert werden (TED, 2004, 4:45). Aus diesen Gründen sah er im Jahre 1998 die Notwendigkeit, einen Gegenpol zum *Disease Model* zu schaffen, wodurch die Positive Psychologie entstand (Duckworth et al., 2005, S. 631; TED, 2004, 5:40).

Positive Psychologie soll zu mehr „Zufriedenheit und Freude“ (Duckworth et al., 2005, S. 630) führen sowie eine „Förderung von positiven Emotionen“ (S. 630) ermöglichen. Gleich wie in der herkömmlichen Psychologie sollen die Erkenntnisse mit wissenschaftlichen Vorgehensweisen untersucht, dokumentiert und klassifiziert werden (S. 634).

Seligman definiert in der Positiven Psychologie drei verschiedene Arten des glücklichen Lebens (Duckworth et al., 2005, S. 635–636):

- *The Pleasant Life* (übersetzt: Das angenehme Leben)
- *The Engaged Life* (übersetzt: Das engagierte Leben)
- *The Meaningful Life* (übersetzt: Das sinnhafte Leben)

Hierbei ist das Ziel des angenehmen Lebens „positive Emotionen zu maximieren und Schmerz sowie negative Emotionen zu minimieren“ (Duckworth et al., 2005, S. 635). Das engagierte Leben hat die Absicht, seine eigenen Stärken zu finden und sein Leben so zu gestalten, dass man diese möglichst oft einsetzen kann (S. 635). Das Konzept des sinnhaften Lebens orientiert sich ebenfalls an den eigenen Stärken. Diese sollen in den Dienst von „positiven Institutionen“ (S. 635), wie zum Beispiel der Familie oder der Demokratie, gestellt werden (S. 636).

Um das Ziel, mehr Zufriedenheit und Freude sowie eine Förderung von positiven Emotionen zu erreichen, werden Positive Interventionen verwendet (Duckworth et al., 2005, S. 641). Durch dessen Anwendung sollen die drei zuvor erwähnten Arten des glücklichen Lebens in das eigene integriert werden (S. 641). Seligman entwickelte zum Beispiel den „gratitude visit“ (übersetzt: Dankbarkeitsbesuch) (S. 644). Hierbei soll man einer Person einen selbstverfassten Text vortragen, in welchem Dankbarkeit für die Person (bzw. Taten der Person) zum Ausdruck kommt (S. 644). Diese und weitere Interventionen konnten Menschen teilweise über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten glücklicher stimmen (S. 644–645). Replikationsstudien besagen jedoch, dass der Effekt von Positiven Interventionen geringer ist, als dies von Seligman postuliert wird (Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012, S. 387).

Meyers et al. (2013, S. 627) stellt fest, dass die Anwendung von Positiver Psychologie innerhalb von Unternehmen einen positiven Effekt auf die Mitarbeitenden haben kann und so das Wohlbefinden gesteigert werden kann. Ein prominentes Beispiel für den Einsatz von Positiver Psychologie in Unternehmen ist die deutsche Hotelkette UPSTALSBOOM HOTEL + FREIZEIT GMBH & CO. KG (Upstalsboom, o.D. a, Abschnitt „Das Unternehmen“). Der Geschäftsleiter der Unternehmung, Bodo Jannsen, entwickelte den „Upstalsboom Weg“ (Upstalsboom, o.D. a, Abschnitt „Der Upstalsboom Weg“). Damit ist ein Führungsstil gemeint, welcher auf zwölf zentralen Werten wie Fairness und Loyalität basiert und von der Positiven Psychologie inspiriert ist (Upstalsboom, o.D. b, Abschnitt „Unsere Werte“). Das Ziel ist, „dass jeder bei seiner Arbeit die Freiheit hat, sich persönlich weiterzuentwickeln und sich für das einzusetzen, was ihm wichtig ist“ (Upstalsboom, o.D. a, Abschnitt „Der Upstalsboom Weg“). Dies Umsetzung dieses Konzepts ist jedoch umstritten und gilt unter Kritikerinnen und Kritiker gar als „sektähnlich“ (Nicolai, 2019, erster Abschnitt). Dies zeigt, dass der Upstalsboom Weg und damit einhergehend die organisationale Anwendung der Positiven Psychologie kritisch hinterfragt werden sollten.

3 Schwächen des Konzepts der Positiven Psychologie

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Kritikpunkte zur Positiven Psychologie dargelegt. Es ist zu beachten, dass Seligman in aktuellen Publikationen die Meinung vertritt, dass die Positive Psychologie zusätzlich zur herkömmlichen Psychologie existieren soll (Seligman, 2010, S. 233). Andere Vertreterinnen und Vertreter der Positiven Psychologie sehen das Konzept jedoch als Ersatz (Mayring, 2012, S. 52).

3.1 Positive Psychologie als Ideologie

Im Artikel „Zur Kritik der Positiven Psychologie“, welcher im Journal „Psychologie und Gesellschaftskritik“ veröffentlicht wurde, analysiert Philipp Mayring das Konzept Seligmans (Mayring, 2012, S. 45). Unter Berufung auf die von Kurt Salamun entworfenen Erkennungsmerkmale entwickelt er dabei die Position, dass die Positive Psychologie deutliche Parallelen zu einer Ideologie aufweist (S. 51–58):

1. Absolutheits- und Ausschliesslichkeitsansprüche: Nach Mayring kann die im Kapitel 2 erwähnte Distanzierung vom *Disease Model* als Versuch zur „Überwindung falschen Denkens“ (Mayring, 2012, S. 52) gesehen werden. Dadurch wird ein Ausschliesslichkeitsanspruch erhoben, wie dies bei Ideologien üblich ist. (S. 52)
2. Charismatische Führungspersonen mit Machtansprüchen, Erkenntnismonopole: Die klare Führungsperson der Positiven Psychologie ist deren Begründer Martin Seligman. Mayring findet jedoch keine Hinweise auf Machtansprüche oder Erkenntnismonopole. (Mayring, 2012, S. 52–53)
3. Immunisierungsstrategien durch Leerformeln und Suggestivdefinitionen, Zirkelargumente: Die im Kapitel 2 erwähnten Zielsetzungen und Absichten der Positiven Psychologie werden von Mayring als „an der Grenze zu Leerformeln und Suggestivdefinitionen“ (Mayring, 2012, S. 53) wahrgenommen. (S. 53)
4. Dichotomisierende Denkformeln: Die augenfällige Dichotomisierung der Psychologie in Positive Psychologie und herkömmliche Psychologie, welche Seligman vornimmt, ist nach Mayring als eine „eindeutig ... vereinfachende Dichotomisierung“ (Mayring, 2012, S. 53) zu sehen. (S. 53–54)
5. Dogmatisch-ganzheitliche Denkformeln: Dasselbe Beispiel des 4. Punktes, kann auch hier verwendet werden. Mayring zeigt auf, dass ein Teil der Inhalte zur Positiven Psychologie „als grob vereinfachend bezeichnet werden muss“ (Mayring, 2012, S. 55).
6. Feindstereotype, Verschwörungstheorien: Das Verwenden von Feindstereotypen und Verschwörungstheorien im Konzept der Positiven Psychologie wird nicht verwendet. (Mayring, 2012, S. 55)

7. Utopisch-messianische Heilsideen: Unter diesem Punkt werden Aussagen von Vertreterinnen und Vertreter der Positiven Psychologie präsentiert, welche als messianisch angesehen werden können. Ein Beispiel hierfür ist das „Ausrufen einer goldenen Ära für das Amerika des 21. Jahrhunderts durch die Positive Psychologie“ (Mayring, 2012, S. 56). Außerdem sieht Mayring grosse Ähnlichkeiten zwischen dem Vermarkten der Positiven Psychologie über Seligmans Website und dem der umstrittenen *Scientology Church*. (S. 56–58)

Die oben aufgezeigten Parallelen lassen die Positive Psychologie weniger wissenschaftlich und objektiv erscheinen, als dies Martin Seligman propagiert. Auch wenn nicht alle Erkennungsmerkmale vollständig erfüllt sind, so sind die vielen Ähnlichkeiten trotzdem auffällig. Mayring beendet deshalb seinen Artikel mit folgender Feststellung: „Positive Psychologie trägt einige Merkmale, die sie durchaus in die Nähe einer Ideologie stellen“ (Mayring, 2012, S. 58).

3.2 Positive Psychologie als Hindernis

Gabriele Oettingen präsentiert in ihrem Buch „Die Psychologie des Gelingens“ unter anderem Ergebnisse von Studien zum Thema Erfolgserwartung und Erfolgsfantasien (Oettingen, 2015, S. 7). Sie kritisiert dabei die Positive Psychologie nicht direkt, aber widerlegt eine grundlegende Annahme ihres ehemaligen Mentors Seligman (TED, 2004 21:54; Oettingen, 2015, S. 30). Die Kernaussage von Oettingen ist: „Positiv Denken allein reicht nicht“ (Zukunftsinstut, o.D., erster Abschnitt). Über mehrere Studien hinweg konnte Oettingen zeigen, dass das Imaginieren von positiven Szenarien, welche für die Person unrealistisch zu erreichen sind, sie noch weiter davon wegtreiben liess (Oettingen, 2015, S. 30). Als Beispiel hinderten Fantasien vom Traumjob Bewerberinnen und Bewerber daran, diesen tatsächlich zu bekommen (S. 27). Personen, welche negative Gefühle in Bezug auf den Bewerbungsprozess erfuhren und diese auch zuliessen, erzielten im Durchschnitt bessere Resultate (S. 27). Mit Ergebnissen wie diesem konnte Oettingen deutlich widerlegen, dass positive Denkweisen ausschliesslich positive Folgen haben. Es kann sogar das genaue Gegenteil der Fall sein, indem Erfolgsfantasien „auf lange Sicht die Menschen eher daran hindern, voranzukommen“ (S. 30). Es wird dadurch deutlich, dass Seligmans Fokus auf positive Emotionen und eigene Stärken sowie das Ziel, Menschen glücklicher zu stimmen, die umgekehrte Wirkung haben kann als vorgesehen.

3.3 Positive Psychologie als wissenschaftlich problematisches Konzept

Richard S. Lazarus präsentiert in seinem Artikel „Does the Positive Psychology Movement Have Legs?“ weitere Kritikpunkte (Lazarus, 2003, S. 93). Er zeigt auf, dass die Positive Psychologie Methoden zur Forschung verwendet, welche wissenschaftliche Mängel aufweisen (S. 96–104). So weist Lazarus unter anderem auf die Tendenz hin, Emotionen vorschnell als positiv oder negativ zu klassifizieren, ohne dies

wissenschaftlich abzustützen (S. 98–101). Ausserdem kritisiert er, dass Emotionen mit Umfragebögen und ähnlichen Instrumenten gemessen werden, welche dieser Aufgabe nicht gewachsen sind (S. 103–104).

Neben der methodologischen Kritik zweifelt Lazarus zudem an, dass die Positive Psychologie neue Erkenntnisse beinhaltet (Lazarus, 2003, S. 104). Er verweist dabei auf das Buch „*The Power of Positive Thinking*“ von Norman Vincent Peale, welches im Jahr 1996 veröffentlicht wurde (und somit vor der Etablierung der Positiven Psychologie) (S. 104–105). Peale verfolgt ebenfalls das Ziel, Menschen zu einem glücklicheren Leben zu verhelfen (S. 104–105). Er trifft dabei dieselbe Annahme wie Seligman, die besagt, dass Personen, welche in Kontakt mit dem Konzept kommen, ihre Denkweise transformieren können (S. 105). Lazarus argumentiert mit einer wissenschaftlichen Erkenntnis gegen diese Annahme und hält fest, dass erwachsene Personen ihre Denkmuster nur unter extremen Bedingungen (zum Beispiel durch Trauma) ändern (S. 105). Weiter kritisiert Lazarus den Fokus auf positive Emotionen und damit einhergehend, dass keine Balance zwischen positiven und negativen Einflüssen geschaffen wird (S. 104–106). Er argumentiert, dass man aus Fehlern oft mehr lernen kann als aus Erfolg und diese somit ein wichtiger Teil der persönlichen Entwicklung sind (S. 106).

4 Analyse der Kritik an der Positiven Psychologie

Wie im vorangehenden Kapitel aufgezeigt, wird das Konzept der Positiven Psychologie in verschiedenen Bereichen kritisiert. Es stellt sich die zentrale Frage, ob die positiven oder negativen Aspekte der Positiven Psychologie überwiegen, um somit auch eine Antwort auf die in der Einleitung gestellte Forschungsfrage zu erarbeiten. Außerdem ist ein Blick auf mögliche Alternativen nötig, um Vor- und Nachteile abwägen zu können.

4.1 Alternativen zur Positiven Psychologie

Der Forschungsansatz, welcher die Positive Psychologie verfolgt, ist nicht einzigartig. Schon Platon und Aristoteles haben sich mit Glück beschäftigt (Mayring, 2012, S. 46). Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Alternativen zur Positiven Psychologie, welche in der Regel zum Bereich der Glücksforschung gezählt werden (Grimm, 2006, S. 4). Glücksforschung hat dabei die Zielsetzung, „zu bestimmen[,] mit welchen äußereren und inneren Faktoren das Wohlbefinden von Personen korreliert“ (S. 4).

Eine wichtige Alternative zur Positiven Psychologie wurde von Gabriele Oettingen entwickelt (Oettingen, 2015, S. 175). Mit ihrem Buch „Die Psychologie des Gelingens“ wurde sie bereits in Kapitel 3.2 erwähnt. Im selben Buch beschreibt sie ein System, welches mentales Kontrastieren mit Durchführungsintentionen kombiniert, genannt „WOOP“ (S. 175). Man durchläuft dabei zu Beginn die Phase „Wish“, in welcher man sich einen persönlichen Wunsch vor Augen führen soll (S. 176). In der darauffolgenden Phase „Outcome“ wird dann „das Ergebnis … ausführlich imaginiert“ (S. 176). Danach wird im Schritt „Obstacle“ über mögliche Hindernisse und Probleme auf dem Weg zur Erfüllung des Wunsches reflektiert (S. 176–177). Das Ziel hierbei ist, „an die Wurzel [des Problems zu] gelangen und nicht nur Symptome [zu] behandeln“ (S. 177). Abschliessend wird dann in der Phase „Plan“ die Reaktion auf die zuvor erarbeiteten Hindernisse geplant (S. 177–178). Oettingen zeigt in ihrem Buch wissenschaftliche Studien, welche die Effektivität des WOOP-Konzepts belegen (S.188–195). Menschen neigen dazu, bei empfundener Traurigkeit vermehrt mentales Kontrastieren anzuwenden und versuchen damit, einen Plan zur Erreichung eines Ziels zu erstellen (Kappes et al., 2011, S. 1220; Oettingen, 2015, S. 184). Dies benötigt mehr geistige Anstrengung als viele Interventionen der Positiven Psychologie und unterstreicht die Wichtigkeit des Einbeugs von negativen Emotionen (Kappes et al., 2011, S. 1220; Oettingen, 2015, S. 184).

In Anbetracht der Kritik an der Positiven Psychologie, welche im vorangehenden Kapitel dargelegt wurde, erscheint das Konzept von Oettingen deutlich robuster zu sein. Durch das aktive Einbeziehen der möglichen Hindernisse werden negative Ereignisse berücksichtigt und diese vorausschauend in einen Plan eingearbeitet. Damit kann das WOOP-Konzept Weitsicht schaffen, die in der Positiven Psychologie nicht zu finden ist.

Es gibt verschiedene weitere Gebiete der Glücksforschung, welche mögliche Alternativen zur Positiven Psychologie beinhalten. Dazu gehört unter anderem der utilitaristische Hedonismus, welcher besagt, dass das „moralisch Richtige in der Maximierung der Freude oder des Glücks aller von einer Handlung Betroffenen besteht“ (Bachmann, 2013, S. 161) oder die Eudämonie, welche sich auf die Entfaltung des eigenen Potenzials fokussiert (Deci & Ryan, 2008, S. 2).

4.2 Beurteilung der Kritik an der Positiven Psychologie

Das Ziel, auf einem wissenschaftlichen Weg Menschen zu einem glücklicheren Leben zu verhelfen, ist sinnvoll und wichtig. Es fällt beim Lesen des Kapitels 3 auf, dass der grundlegende Ansatz nicht kritisiert wird. Die Mehrheit der Kritikerinnen und Kritiker hinterfragt somit nicht die Absicht der Positiven Psychologie, sondern den Inhalt des Konzepts und die Vorgehensweisen von dessen Vertreterinnen und Vertretern.

Wie im Kapitel 3.1 erwähnt, lassen die Ähnlichkeiten zu einer Ideologie die Positive Psychologie weniger wissenschaftlich erscheinen. Sie wirkt dadurch wie ein Konzept, welches Personen einen (zu) einfachen Weg zum Glück verspricht, um daraus Kapital zu schlagen. Es scheint aber unwahrscheinlich, dass Seligman tatsächlich nur finanziellen Erfolg erzielen will. Die kommunizierte Absicht, Menschen mit Hilfe der Wissenschaft glücklicher zu machen, ist durchaus nobel und kann als Beweis gesehen werden, dass hinter der Positiven Psychologie mehr als nur Marketing steckt. Trotzdem ist festzuhalten, dass die Positive Psychologie im besten Fall ein Konzept ist, welches zum Grossteil aus alten Erkenntnissen besteht und wenig Mehrwert schafft.

Es ist ausserdem von grosser Relevanz, dass grundlegende Annahmen der Positiven Psychologie widerlegt werden konnten. Wie im Kapitel 3.2 gezeigt, können positive Denkweisen auch negative Folgen haben und zu Misserfolg führen. Der Fokus von Seligman auf eigene Stärken und positive Emotionen kann demnach Gefahren mit sich ziehen. Es zeigen sich so die Löcher im Konzept der Positiven Psychologie. Zudem liefert Oettingen mit dem WOOP-Konzept eine Alternative, welche Vorteile zur Positiven Psychologie aufweist und für die Bewältigung von vielen Situationen wohl besser geeignet ist. Zudem kritisiert Lazarus die fehlende Balance zwischen positiven und negativen Aspekten. Es werden so wertvolle Möglichkeiten, von negativen Ereignissen zu lernen und in etwas Positives umzuwandeln, aussenvorgelassen. Ausserdem weist die Positive Psychologie mehrere methodologische Mängel auf, was das Bild der Unwissenschaftlichkeit verstärkt.

Man kann demnach davon ausgehen, dass Positive Psychologie und dessen Positive Interventionen nur in Teilen die Menschen dem ursprünglichen Ziel eines glücklicheren Lebens näherbringen. Trotz den guten Absichten, auf welchen Seligman sein Konzept aufbaut, scheint die Positive Psychologie kein effektiver Weg zu sein, um das Wohlbefinden der Menschen zu steigern. Dass Positive Interventionen Menschen bis zu sechs Monaten glücklicher stimmen können, wirkt im

Vergleich mit Alternativen wie dem WOOP-Konzept, welches deutlich länger anhaltende Effekte hervorrufen kann, unbedeutend (Oettingen, 2015, S. 191). Es ist deshalb auch wichtig, dass weiterhin Glücksforschung betrieben wird, um so die Positive Psychologie und deren Alternativen vollumfänglich zu erforschen. Dadurch können wissenschaftliche Wege zu einem glücklichen und erfüllten Leben realisiert werden.

4.3 Limitationen dieser Arbeit

Die wohl grösste Limitation dieser Arbeit ist, dass im Rahmen einer Seminararbeit nicht auf alle Kritikerinnen und Kritiker und deren Argumente eingegangen werden kann. Dies führt dazu, dass es nicht möglich ist, ein vollständiges Bild der Kritik am Konzept der Positiven Psychologie zu präsentieren. Gleichermassen können im Rahmen dieser Arbeit auch nicht alle Aspekte der Positiven Psychologie vollumfänglich dargestellt werden. Es kann somit keine vollständige Gegenüberstellung der beiden Seiten durchgeführt werden. Ausserdem konnten die Alternativen (mit Ausnahme des WOOP-Konzepts) nur oberflächlich erwähnt werden, sodass sich kein klares Bild über die möglichen Vor- und Nachteile ergibt. Es kann dadurch auch keine definitive Empfehlung für eine andere Möglichkeit abgegeben werden, um Menschen mit wissenschaftlich fundierten Mitteln ein glücklicheres Leben zu ermöglichen. Zudem können keine Empfehlungen bezüglich des Einsatzes von Positiver Psychologie in Unternehmen gemacht werden, da dieses Thema ebenfalls nur oberflächlich behandelt werden konnte.

5 Zusammenfassung und Ausblick

Zu Beginn dieser Arbeit wurde folgende Forschungsfrage definiert: Eignet sich das Konzept der Positiven Psychologie, um das Leben glücklicher und erfüllter zu gestalten oder handelt es sich um reines Marketing? Mit Hilfe eines Literaturreviews konnte festgestellt werden, dass die Zielsetzung der Positiven Psychologie sinnvoll und wichtig ist. Menschen auf einem wissenschaftlichen Weg zu helfen, sich glücklicher zu fühlen, ist kein umstrittener Ansatz. Der Inhalt des Konzepts wird dafür aber von Kritikerinnen und Kritiker als problematisch angesehen. So lassen sich deutliche Parallelen zwischen der Positiven Psychologie und einer Ideologie finden. Dies rückt auch den Begründer Seligman und seine Absichten hinter der Positiven Psychologie in ein weniger seriöses Licht. Außerdem konnten Annahmen, welche die Positive Psychologie tätigt, widerlegt werden. Die Methoden des Konzepts sind ebenfalls zweifelhaft und es ist fraglich, ob es tatsächlich neue Erkenntnisse schafft.

Betrachtet man diese Punkte, kann man auf die Forschungsfrage folgende abschliessende Antwort geben: Die Grundidee, Menschen mit wissenschaftlich fundiertem Vorgehen zu einem glücklicheren Leben zu führen ist wichtig und es sollten weiterhin Lösungen dazu erforscht werden. Der Kerngedanke bildet damit ein solides Fundament für die Positive Psychologie und kann als Beleg gesehen werden, dass hinter dem Konzept mehr als reines Marketing steckt. Leider baut Seligman auf dieses Fundament mit der Positiven Psychologie ein Kartenhaus, welches aus mangelhaften Annahmen und Schlussfolgerungen besteht und somit beim genauen Betrachten in sich zusammenfällt. Positive Psychologie scheint demnach kein effektiver Weg zu sein, um das Leben nachhaltig zu verbessern. Verschiedene Alternativen sind hierfür möglicherweise besser geeignet, wie zum Beispiel das WOOP-Konzept nach Oettingen.

Um eine vollständige Gegenüberstellung der Ansichten der Befürworter und Gegner der Positiven Psychologie zu ermöglichen, müsste eine umfassendere Untersuchung durchgeführt werden. Es ist festzuhalten, dass die Glücksforschung weiter vorangetrieben werden sollte. Es werden grosse Anstrengungen in diesem Bereich benötigt, um ein klares Bild dieses Teils der Psychologie zu erhalten. Dies würde endgültige Antworten darauf liefern, wie man Menschen dabei helfen kann, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Literaturverzeichnis

Bachmann, A. (2013). *Hedonismus und das gute Leben*. Brill | mentis.

<https://doi.org/10.30965/9783897859623>

Brückner, B. & Schwarz, J. (2015). *Freud, Sigmund Schlomo*. Biographisches Archiv der Psychiatrie.

<https://biapsy.de/index.php/de/9-biographien-a-z/200-freud-sigmund-schlomo>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

Duckworth, A., Steen, T. A. & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice.

Annual Review of Clinical Psychology, 1(1), 629–651.

<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>

Freud, S. (2012). *Das Unbehagen in der Kultur*. Reclam Verlag

Grimm, J. (2006). *Ergebnisse der Glücksforschung als Leitfaden für politisches Handeln?* Universität

Flensburg. [https://www.uni-](https://www.uni-flensburg.de/fileadmin/content/institute/iim/dokumente/forschung/discussion-papers/14-grimm-gluecksforschung-gesamt-2.pdf)

[flensburg.de/fileadmin/content/institute/iim/dokumente/forschung/discussion-papers/14-grimm-](https://www.uni-flensburg.de/fileadmin/content/institute/iim/dokumente/forschung/discussion-papers/14-grimm-gluecksforschung-gesamt-2.pdf)
[gluecksforschung-gesamt-2.pdf](https://www.uni-flensburg.de/fileadmin/content/institute/iim/dokumente/forschung/discussion-papers/14-grimm-gluecksforschung-gesamt-2.pdf)

Kappes, H. B., Oettingen, G., Mayer, D. & Maglio, S. J. (2011). Sad mood promotes self-initiated mental contrasting of future and reality. *Emotion*, 11(5), 1206–1222.

<https://doi.org/10.1037/a0023983>

Lazarus, R. S. (2003). TARGET ARTICLE: Does the positive psychology movement have legs?

Psychological Inquiry, 14(2), 93–109. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1402_02

Mayring, P. (2012). Zur Kritik der Positiven Psychologie. *Psychologie und Gesellschaftskritik*, 36(1), 45–61. <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/55972>

Meyers, M. C., Van Woerkom, M. & Bakker, A. B. (2013). The Added Value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(5), 618–632.

<https://doi.org/10.1080/1359432x.2012.694689>

Mongrain, M. & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382–389.
<https://doi.org/10.1002/jclp.21839>

Nicolai, B. (2020, 9. Januar). Upstalsboom: Bei diesem Hotelier arbeitet Personal sogar für weniger Geld. *WELT*. <https://www.welt.de/wirtschaft/article201394488/Upstalsboom-Bei-diesem-Hotelier-arbeitet-Personal-sogar-fuer-weniger-Geld.html>

Oettingen, G. (2015). *Die Psychologie des Gelingens*. Pattloch eBook.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In Jerusalem, M. & D. Hopf (Hrsg.). *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen*. Weinheim: Beltz, S. 28-53. <https://doi.org/10.25656/01:7863>

Seligman, M. E. P. (2010). *Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions*. University of Michigan.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=4a79b4e70eaef1ac1f2039a1b33e302db771b7f6>

TED. (2004). *The new era of positive psychology* [Video]. TED Talks.

https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology?autoplay=true&muted=true&language=en

University of Pennsylvania. (o.D.). *MARTIN E.P. SELIGMAN*.

<https://ppc.sas.upenn.edu/people/martin-ep-seligman>

Upstalsboom. (o.D. a). *Die Geschichte*. <https://www.der-upstalsboom-weg.de/der-upstalsboom-weg/die-geschichte/>

Upstalsboom. (o.D. b). *Unsere Werte*. <https://www.der-upstalsboom-weg.de/der-upstalsboom-weg/unsere-werte/>

Zukunftsinstut. (o.D.). *Die Psychologie des Gelingens*.

<https://www.zukunftsinstut.de/artikel/innovation-und-neugier/die-psychologie-des-gelingens/>