

Klaus W. Vopel

Praxis der positiven Psychologie

Übungen Experimente Rituale

iskopress

Klaus W. Vopel: Praxis der positiven Psychologie
 ISBN 978-3-89403-079-7
 3. Auflage 2013
 Copyright © iskopress, Salzhausen
 Umschlaggestaltung:
 Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
 Druck und Bindung:
 Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
 Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
 der Deutschen Nationalbibliografie;
 detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
 über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung: Was ist «Positive Psychologie?»	11
Der Abschied vom Krankheitsmodell	13
Die Geburt der «Positiven Psychologie»	14
Die drei Schwerpunkte der «Positiven Psychologie»	15
Aufgaben und Ziele der «Positiven Psychologie»	16
Literatur	18
Kapitel I: Vergangenes neu sehen	19
1. Mein Schöpfungsmythos	24
2. Ehre deine Vergangenheit	26
3. Lebensuhr	29
4. Höhen und Tiefen	31
5. Jahreszeiten der Seele	33
6. Autobiografisches Schreiben	35
7. Die drei wichtigsten Menschen in meinem Leben	38
8. Ein mündlicher Brief	40
9. Zehn Fragen	42
10. Sich stark fühlen	44
11. Blutsbande	46
12. Engel in Zivil	48
13. Souvenirs	50
14. Mein Testament	51
15. Mut	53
16. Zufrieden mit der Vergangenheit	55
17. Bilanz	59
Kapitel II: Vergeben können	63
1. Krieg und Frieden	67
2. Mein Weltbild	69
3. Ärger und Angst	71
4. Vorbereitung	73

5. Wie ärgerlich bist du?	77
6. Rache ist bitter	79
7. Ärger kostet Kraft	81
8. Philosophie der Vergebung	83
9. Eine neue Richtung einschlagen	87
10. Ein positives Weltbild	91
11. Wir entscheiden uns für Vergebung	93
12. Biografie meines Schuldigers	96
13. Die Geschichte unserer Beziehung	98
14. Ein unerwarteter Brief	100
15. Mini-Meditation	102
16. Einfache Herz-Meditation	103
17. Mitgefühl	105
18. Leid hinnehmen	107
19. Das Geschenk	110
20. Der Sinn von Kummer und Leid	113
21. Die Bürde der eigenen Schuld	117
22. Ich vergebe dir	119
Kapitel III: Positive Beziehungen	123
1. Dank abstellen	127
2. Abend der Dankbarkeit	129
3. Präsent sein	131
4. Schriftliche Umarmung	133
5. Was ich von dir weiß	134
6. Bewunderung wiederbeleben	136
7. Meine innere Welt	139
8. Ehre deinen Nächsten	144
9. Mehr geben bedeutet mehr bekommen	148
10. Verluste anerkennen	151
11. Dankbarkeit	153
12. Liebesliste	155
13. Den Eltern danken	157
14. Zwei Briefe	159
15. Einen Altar bauen	161

Kapitel IV: Perspektiven der Liebe	165
1. Was bedeutet Liebe für dich?	170
2. Erinnerungen an die wahre Liebe	172
3. Die Antwort der Liebe ist Ja!	174
4. Was wir alles lieben können	177
5. Meine Gründe für Liebe und Ablehnung	180
6. Die Macht der Interpretation	182
7. Wir haben die Wahl	185
8. Liebevoller Aufmerksamkeit	187
9. Ja oder Nein in deinem Körper	190
10. Erwartungen	192
11. Lernen	195
12. Ein Mantra finden	197
13. Sich selbst lieben	199
14. Woran möchtest du glauben?	202
15. Wir brauchen das Unbekannte	204
16. Eine positive Vision der Zukunft	206

Vorwort

Die «Neue Positive Psychologie» ist eine wissenschaftliche Disziplin, die seit 1998 unter diesem Namen an vielen amerikanischen Universitäten und in freien Forschungsgruppen etabliert ist. Sie umfasst drei Elemente: die Erforschung positiver Gefühle, die Erforschung positiver Persönlichkeitsaspekte und die Erforschung menschenfreundlicher Institutionen (Familie, Kindergarten, Schule, Gemeinde etc.). Die Vertreter der «Neuen Positiven Psychologie» gingen zunächst davon aus, dass sich die neue Wissenschaft vor allem in einer Zeit des Friedens und der wirtschaftlichen Prosperität gut entwickeln würde und dass schwierige Zeiten die weitere Ausbreitung und die Ausstattung mit Fördermitteln beeinträchtigen würden. Dann kam der 11. September 2001 mit den Angriffen auf das World Trade Center, und die «Positive Psychologie» ist aus dieser Krise sogar gestärkt hervorgegangen. Die Bedeutung positiver Gefühle ist noch gestiegen. Zuversicht, Optimismus und Hoffnung werden noch mehr gebraucht, wenn das Leben schwierig wird. In Krisenzeiten bekommen Stärken wie Fairness, Integrität, Besonnenheit und Mut eine herausragende Bedeutung.

Weil die neue Wissenschaft sich vor allem auf das Positive konzentriert, eignet sie sich besonders für Menschen, die in Schwierigkeiten stecken. Menschen, die mit dem ökonomischen Überleben kämpfen, die an Depression leiden oder die selbstmordgefährdet sind, wollen mehr als das Ende ihres Leidens; sie wünschen sich Kraft und Stärke; sie brauchen Integrität und sinnvolle Lebensziele; sie sehnen sich nach Glück; und die Verbesserung ihrer Lage hängt sehr von ihren sozialen Skills und ihrer Charakterstärke ab.

Zunehmend ist den Wissenschaftlern und Therapeuten bewusst geworden, dass Charakterstärke bei der Entwicklung seelischer Widerstandskraft eine Schlüsselfunktion hat. Eine gute Therapie hat immer schon nicht nur Schäden geheilt, sie hat ihren Klienten geholfen, persönliche Stärken zu entwickeln.

Umfangreiche Studien haben gezeigt, dass keine psychotherapeutische Technik anderen Formen der Psychotherapie eindeutig überlegen ist, auch wenn die meisten Klienten davon überzeugt sind, dass ihre spezielle Psychotherapie ihnen geholfen hat. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen werfen drei wichtige Fragen auf:

- Warum ist Psychotherapie wirksam?
- Warum gibt es keine herausragenden spezifischen therapeutischen Methoden?
- Warum gibt es einen so großen Placeboeffekt?

Die Therapeuten unter den «Positiven Psychologen» sind davon überzeugt, dass die nichtspezifischen, d. h. die nicht mit einer bestimmten therapeutischen Methode verknüpften Techniken, für den Erfolg einer Therapie grundlegend sind. Sie unterscheiden zwei Klassen von nichtspezifischen therapeutischen Techniken: die taktischen Techniken und die sogenannten Tiefenstrategien. Zu den taktischen Techniken gehören: die Aufmerksamkeit des Therapeuten, seine Autoritätsrolle, die Entwicklung einer therapeutischen Beziehung, außerdem die klassischen therapeutischen Kunstgriffe (wie z. B. Einwände akzeptieren, die Sprache entpathologisieren) sowie die Fähigkeit, dem Klienten Vertrauen einzuflößen, damit er sich öffnen und über seine Probleme sprechen kann usw.

Die Tiefenstrategien sind allen Therapeuten bekannt, werden aber selten beim Namen genannt und sind bis heute ungenügend erforscht. Sie fehlen auch in den meisten Ausbildungscurricula. Diese Tiefenstrategien decken sich mit den Techniken, die von der «Positiven Psychologie» empfohlen werden. Dazu gehört vor allem die Entwicklung von

- Hoffnung,
- persönlichen Stärken,
- Mut,
- interpersonellen Skills,
- Rationalität,
- Einsicht,
- Optimismus,
- Durchhaltevermögen,
- Realismus,
- Genussfähigkeit,
- Zukunftsorientierung,
- Verantwortlichkeit,
- der Fähigkeit, den Sinn des eigenen Lebens zu erkennen.

Eine weitere Tiefenstrategie ist das Erzählen der Lebensgeschichte. Wenn jemand die «Geschichte» seines Lebens erzählt, die verschiede-

nen Episoden sinnvoll verknüpft, eine Entwicklung in seinem Leben erkennen und sich selbst als Autor seiner Lebensgeschichte betrachten kann, dann ist das eine außerordentlich positive Fähigkeit. Jede kompetente Psychotherapie fördert ein solches Erzählen, das ein gutes Bollwerk ist gegen psychische Schwierigkeiten. Aber die Erforschung dieses Skills steht noch aus, und auch in der Therapieausbildung klafft hier eine Lücke.

An der traditionellen Psychotherapie kritisiert die «Positive Psychologie» vor allem zwei Dinge: Sie arbeite retrospektiv, indem sie Schwächen ausgleichen und Wunden heilen möchte. Demgegenüber will die «Positive Psychologie» zukunftsorientiert arbeiten, d. h. präventiv. Sie möchte systematisch Kompetenzen entwickeln, statt Schwächen zu korrigieren. Das bedeutet, dass eine wichtige Zielgruppe der «Positiven Psychologie» junge Menschen sind, deren größte Probleme Drogenmissbrauch, Gewalt und Depressionen sind. Die Entwicklung persönlicher Stärken wirkt als Schutz vor psychischen Störungen. Beispielhaft ist das Trainingsprogramm zum «gelernten Optimismus», das von Martin Seligman entwickelt wurde. Hier lernen Kinder und Erwachsene, wie sie ihr eigenes Katastrophendenken erkennen und verändern können; sie üben gezielt «optimistisches Denken». Dieses Training hat sich als außerordentlich wirksam erwiesen, weil es Angst und Depressionen gegensteuert. Die Entwicklung der wichtigen Stärke «Optimismus» schützt davor, dass wir uns als Opfer fühlen, ein Phänomen, das heute weit verbreitet ist.

Insgesamt können wir feststellen, dass die «Positive Psychologie» eine neue Orientierung in der Therapie nahelegt. Sie benutzt zwar das Handwerkszeug, das bisher in den einzelnen Methoden entwickelt wurde, aber sie verwendet es zum Teil anders. Sie stellt es in einen Kontext, der explizit positiv ist und der das Hauptaugenmerk nicht auf die Reparatur bereits eingetretener Schäden, sondern auf unser menschliches Potenzial und unsere persönlichen Stärken richtet.

In der hier folgenden Einleitung dieses Buches erfahren Sie mehr über Entstehungsgeschichte und Arbeitsgebiete der «Neuen Positiven Psychologie». Ich bin davon überzeugt, dass jeder Praktiker und jeder Wissenschaftler von dieser neuen Art zu denken profitieren kann. Gerade Menschen in helfenden Berufen sind stark belastet und in der Gefahr auszubrennen. Diese positive Orientierung kann sie entlasten, ihre Arbeit vereinfachen und sie neu beflügeln.

Einleitung: Was ist «Positive Psychologie»?

Vor etwa einem Jahr bin ich auf das neueste Buch von Martin Seligman gestoßen, das den Titel trägt: „Authentic Happiness – Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment“. Ich habe dieses Buch mit großem Vergnügen gelesen, denn der Autor würzt seinen Bericht über die Entwicklung der «Positiven Psychologie» mit vielen Anekdoten aus seiner akademischen Karriere und aus seinem Familienleben. Seligman hat für seinen neuen Ansatz ein «Markenzeichen» gefunden, das der «Neuen Positiven Psychologie». Es war das erste Mal, dass ich mit diesem Begriff konfrontiert wurde. Doch so neu der Begriff ist, es gibt schon eine ganze Reihe von Publikationen zu diesem Thema. Bei der Lektüre fühlte ich mich an die frühen Siebzigerjahre erinnert, als die «Humanistische Psychologie» die Bundesrepublik erreichte und hier viel Beachtung und Sympathie fand.

Wer ist dieser Mann, den man zu Recht als «Paten» der «Neuen Positiven Psychologie» bezeichnen könnte? Viele Jahrzehnte seines Lebens hat Seligman als Therapeut und Forscher daran gearbeitet, Strategien zur Behandlung von Depressionen zu entwickeln. Seine kognitive Methode erwies sich als sehr erfolgreich, aber Seligman musste frustriert feststellen, dass die Fälle von Depressionen in den Vereinigten Staaten immer noch rapide zunehmen, vor allem auch unter den Jugendlichen. Er fühlte sich zunehmend wie Sisyphus, der trotz großer Anstrengung sein Ziel nicht erreichen kann. 1998 wurde er dann zum Präsidenten der American Psychological Association (APA), der größten Psychologenvereinigung der Welt mit über 160.000 Mitgliedern, gewählt. Nach seiner Wahl fühlte er sich herausgefordert, in seiner Amtszeit etwas Neues und Wirksames zu tun und eine Antwort auf die großen sozialen Probleme zu finden, mit denen die amerikanische Gesellschaft zu kämpfen hat, wie z.B. Drogenabhängigkeit, Depressionen, aber auch eine hohe Scheidungsrate, eine steigende Anzahl von Verbrechen und ein in vielen Teilen des Landes marodes Schulsystem. Er war sich sicher, dass die Antwort auf alle diese pathologischen

Entwicklungen nicht darin bestehen würde, mehr und bessere Therapie zu machen. Ihm war klar, dass er einen anderen Ansatz brauchte, der im Bereich der Prävention liegen musste, aber es fehlte ihm ein geeignetes Modell, eine Vision, ein inspirierender Fokus; dann entdeckte er eines Tages das «Nikki-Prinzip», als er mit seiner fünfjährigen Tochter Nikki das Unkraut im Garten jätete. Diese Situation möchte ich Ihnen mit den Worten Seligmans nahebringen: «Obgleich ich ein Buch und viele wissenschaftliche Artikel über Kinder geschrieben habe, muss ich bekennen, dass ich nicht sehr geschickt im Umgang mit Kindern bin. Ich bin sehr zielorientiert und sparsam mit meiner Zeit. Wenn ich Unkraut jäte, dann jäte ich, aber Nikki warf das Unkraut in die Luft und sang dabei. Weil sie mich ablenkte, fuhr ich sie an und sie ging weg. Nach ein paar Minuten war sie wieder da und sagte: «Papa, ich möchte mit dir sprechen.»

«Ja, Nikki?» – «Papa, erinnerst du dich an die Zeit vor meinem fünften Geburtstag? Bis ich fünf Jahre alt war, habe ich viel gequengelt. Ich quengelte jeden Tag, aber an meinem fünften Geburtstag habe ich entschieden, dass ich von nun an nicht mehr quengeln würde. Das war das Schwerste, was ich je gemacht habe, und wenn ich aufhören kann zu quengeln, dann kannst du aufhören, ein Miesepeter zu sein.» Das war eine Erleuchtung für mich. Nikki hatte den Nagel auf den Kopf getroffen. Ich war ein Meckerer und Nörgler. Fünfzig Jahre meines Lebens herrschte in meiner Seele Regenwetter, und in den letzten zehn Jahren war ich wie eine Regenwolke in meiner Familie herumgezogen, die voller Sonnenschein war. All das Glück, das ich gefunden hatte, verdankte ich nicht meiner mürrischen Stimmung, ganz im Gegenteil. In diesem Augenblick fasste ich den Entschluss, mich zu ändern.» (Seligman 2002, S. 28)

Soweit das wörtliche Zitat. – An diesem Tag beschloss Martin Seligman, nicht nur häufiger gute Laune zu zeigen, sondern er änderte auch seine psychologische Theorie. Er begriff, dass seine Aufgabe als Vater nicht darin bestand, Nikkis Defizite zu korrigieren – das konnte sie selbst tun – seine Aufgabe bestand vielmehr darin, diese kostbare Stärke, die seine Tochter gezeigt hatte, zu schützen und ihr zu helfen, sie immer wieder zu benutzen. Es wurde ihm klar, dass Kindererziehung weitaus mehr ist als die Korrektur von Fehlern; es geht darum, die Stärken der Kinder zu erkennen und zu fördern. Für seine zweite Lebenshälfte hatte Martin Seligman seine Vision gefunden.

Der Abschied vom Krankheitsmodell

Wenn man sich fragt, was die Psychologie bisher zum Verständnis menschlicher Stärken wie Liebe, Freundlichkeit, Mut, Hoffnung, Fürsorge, Kooperation, Opferbereitschaft, Spiritualität, Freundschaft und Intimität beigetragen hat, so muss die Antwort leider lauten: «Nicht sehr viel.» Aus verschiedenen Gründen hat sie sich in den letzten hundert Jahren vor allem auf die dunkle Seite der menschlichen Existenz konzentriert. Die «Positive Psychologie» will hier neue Schwerpunkte setzen. Sie stellt dabei philosophische Fragen (z. B.: Was heißt es, ein gutes Leben zu führen? Was ist die Voraussetzung für menschliches Glück?) und praktische Fragen (z. B.: Welche Auswirkungen haben positive Emotionen? Welcher Prozess ist notwendig, damit wir vergeben können?) Die Antworten der «Positiven Psychologie» können uns helfen, in unserem persönlichen Leben widerstandsfähiger und kreativer zu sein, aber sie können auch unsere Institutionen verbessern. Die Voraussetzung dafür ist die Loslösung von dem bisher dominanten Schwäche- bzw. Krankheitsmodell in der Psychologie.

Manche Forscher sehen in der «Positiven Psychologie» ein neues Phänomen, andere stellen eine Kontinuität fest, die in den letzten Jahrzehnten nie abgerissen ist. Beide Sichtweisen sind teilweise richtig. Natürlich werden die Erforschung seelischer Störungen und ihre Behandlung weitergehen, und die psychologische Forschung wird sich auch in Zukunft mit dem Ursprung von Problemen beschäftigen, mit Traumatisierung, mit der Entstehung von Leid und der Behandlung psychischer Krankheiten durch Psychotherapie und Medikamente. Aber daneben soll eine neue Perspektive etabliert werden.

Albert Bandura hat 1998 festgestellt, dass die Psychologie bisher viel mehr in subtile Theorien von Unglück als in Theorien des Erfolges investiert hat. Und immer mehr Sozialwissenschaftler und Psychologen sind der Meinung, dass es nicht länger ausreicht, den Forschungsschwerpunkt auf die Probleme des Menschen zu legen. Erfreulicherweise geben sich die Kritiker des Krankheitsmodells bescheiden. Die «Positive Psychologie» sucht keine Konfrontation, sondern wirbt um Anerkennung. Sie möchte herausfinden, worin die Stärken des Menschen bestehen, wie sie am besten gefördert und wie unsere Institutionen menschenfreundlicher werden können.

Kapitel I

Vergangenes neu sehen

nachhaltig für sie sind. In dieser Hinsicht stimmt Seligman mit den drei monotheistischen Weltreligionen und mit dem Buddhismus überein. Er vermutet, dass wir glücklicher werden, wenn wir Gutes tun. Für ihn ist Glück keine Frage der Selbstsuggestion, sondern eine Konsequenz aus positiven Aktionen. So ist es Seligman gelungen, auch die Praxis des moralischen Verhaltens in die Psychologie zurückzuholen.

Diese Beschreibung der «Neuen Positiven Psychologie» muss sich notwendigerweise auf die wesentlichen Aspekte beschränken. Aber ich hoffe, dass sie den Leser neugierig macht, sich selbst weiter zu informieren bzw. über diesen neuen Ansatz nachzudenken. Ich persönlich bin davon überzeugt, dass die «Neue Positive Psychologie» eine wichtige Ergänzung für Psychologie und Pädagogik ist. Einen großen Vorteil sehe ich darin, dass es sich hier nicht nur um das Credo von einzelnen genialen Personen handelt. Ganz im Gegenteil. Martin Seligman und seine Kollegen bauen auf Kooperation und gemeinsame Anstrengungen. Ihr Ziel ist die Erneuerung einer Disziplin. Wir haben der Psychologie bisher schon viel zu verdanken, und in Zukunft können wir noch mehr von dem Fachgebiet erwarten, das sich mit dem Geheimnis beschäftigt, das uns lebenslänglich interessiert, nämlich mit uns selbst.

Literatur

Gillham, Jane E. (ed.): The Science of Optimism and Hope. Research Essays in Honor of Martin E. P. Seligman, Philadelphia, Templeton Foundation Press 2000

Keyes, Corey L. M. and Haidt, Jonathan (eds.): Flourishing. Positive Psychology and the Life Well-Lived, Washington, DC, American Psychological Association 2003

Norem, Julie K.: The Positive Power of Negative Thinking. Using Defensive Pessimism to Manage Anxiety and Perform at Your Peak, New York, Basic Books 2001

Seligman, Martin E. P.: Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, New York, Free Press 2002

Seligman, Martin E. P. with Reivich, K., Jaycox, L. and Gillham, J.: The Optimistic Child, Boston, Houghton Mifflin 1995

Die positiven Emotionen bilden den ersten Schwerpunkt der «Neuen Positiven Psychologie». Sie sollen dazu beitragen, dass wir ein glückliches und optimistisches Leben führen können und motiviert sind, unsere Talente und Stärken auszubauen, sodass wir auch ein produktives Leben führen können.

Positive Emotionen können verbunden sein mit der Vergangenheit, mit der Gegenwart und mit der Zukunft. Wenn wir positive Emotionen in Bezug auf die Zukunft haben, dann erleben wir Optimismus, Hoffnung, Glauben und Vertrauen. Wenn wir positive Gefühle in der Gegenwart erleben, dann spüren wir vor allem Gefühle wie Freude, Ekstase, innere Ruhe, Begeisterung, Vergnügen und «Flow» als vielleicht wichtigstes Gefühl. Diese Gefühle sind in der Regel beteiligt, wenn wir im Alltag davon sprechen, dass wir glücklich sind. Und wenn wir positive Gefühle im Blick auf unsere Vergangenheit haben, dann spüren wir Zufriedenheit, Erfüllung, Stolz und Heiterkeit.

Diese drei Gruppen von Emotionen sind zwar alle wünschenswert, aber sie sind nicht notwendigerweise miteinander verbunden. Manchmal sind wir stolz und zufrieden mit unserer Vergangenheit, aber wir fühlen uns in der Gegenwart unglücklich, und wir blicken pessimistisch in die Zukunft. Genauso kann es sein, dass wir in der Gegenwart viel Vergnügen erleben, aber unzufrieden mit der Vergangenheit sind und wenig Hoffnung im Blick auf die Zukunft spüren. Wenn wir in allen drei Zeitstufen mehr Glück erleben wollen, dann müssen wir unsere Gefühle in eine positive Richtung steuern: Wir können eine andere Einstellung zu unserer Vergangenheit entwickeln, wir können andere Gedanken zu unserer Zukunft kultivieren, und wir können dafür sorgen, dass wir die Gegenwart besser genießen können.

In diesem Kapitel geht es um unsere Einstellung zu unserer Vergangenheit. Hier unterscheidet sich die «Neue Positive Psychologie» sehr von anderen psychologischen Positionen: Im Blick auf die Vergangenheit können wir ein breites Spektrum von Gefühlen erleben, von Stolz und Zufriedenheit bis zu permanenter Bitterkeit und rachsüchtigem Groll. Alle diese Gefühle sind weitgehend dadurch bestimmt, was wir über unsere Vergangenheit *denken*. Der Zusammenhang zwischen Denken und Fühlen gehört zu den ältesten kontroversen Themen in der Psychologie. Vor dreißig Jahren hat die kognitive Revolution in der Psychologie begonnen, Sigmund Freud und die Behavioristen in

Frage zu stellen. Aaron T. Beck, der führende Theoretiker der Kognitiven Therapie, vertritt die Meinung, dass Gefühle immer durch unsere Gedanken erzeugt werden. Freuds Position und die Auffassung der Kognitiven Therapie sind bis heute nicht miteinander versöhnt. Die «Neue Positive Psychologie» hält eine pragmatische Einstellung für angemessen und fragt: Unter welchen Umständen beeinflussen unsere Gefühle unser Denken, und unter welchen Umständen prägt unser Denken unsere Gefühle? Was die Gegenwart angeht, so kann man sagen, dass ein Teil unseres emotionalen Lebens spontan und reaktiv ist. Sinnliches Vergnügen und Ekstase werden nicht durch Denken und Interpretation geprägt. Wenn wir im warmen Wasser des Meeres schwimmen, dann fühlt sich das einfach gut an.

Anders ist es mit der Vergangenheit. In diesem Fall kann man sagen, dass alle Gefühle im Zusammenhang mit der Vergangenheit vollständig durch unser Denken und unsere Interpretation geprägt werden. Hier liegt eine große Chance für uns alle, die wir mehr oder weniger von dem Dogma geprägt sind, dass unsere Vergangenheit über unsere Zukunft entscheidet.

Wieweit bestimmt unsere Vergangenheit tatsächlich unsere Zukunft? Das ist keine überflüssige philosophische Frage. Je mehr wir davon überzeugt sind, dass die Vergangenheit die Zukunft bestimmt, desto schwieriger wird es für uns, uns zu ändern und unser Leben aktiv zu bestimmen. Hinter der Ideologie von der mächtigen Vergangenheit stehen drei der größten Denker des 19. Jahrhunderts, nämlich Darwin, Marx und Freud.

Für alle, die in den helfenden Berufen arbeiten, und für ihre Klienten ist Freuds Theorie bis heute sehr folgenreich. Wir glauben, dass unsere Kindheit in hohem Maße unsere Erwachsenenpersönlichkeit prägt. Unerledigte Probleme der Kindheit fixieren unsere Entwicklung, und wir versuchen in der restlichen Lebenszeit mit mehr oder weniger Erfolg unsere sexuellen und aggressiven Konflikte zu lösen. Und auch heute wird ein großer Teil der Zeit in den Praxen von Psychologen und Psychiatern damit verbracht, Kindheitsthemen zu bearbeiten. Die letzte große Welle der Therapie, die sich mit dem «inneren Kind» beschäftigt hat, machte die Verletzungen der Kindheit für unsere aktuellen Schwierigkeiten verantwortlich. Als Kinder wurde uns die Rolle des «Opfers» aufgezwungen. Wir können Heilung nur dann finden,

wenn wir die frühen Traumata heilen. Dem setzt Seligman entgegen: «Schlimme Kindheitserfahrungen müssen nicht notwendigerweise zu Schwierigkeiten im Erwachsenenalter führen. Unsere wissenschaftlichen Untersuchungen geben uns keinen Grund zu der Annahme, dass Depression im Erwachsenenalter, Angst, Eheprobleme, Drogenmissbrauch, sexuelle Schwierigkeiten, Arbeitslosigkeit, Aggression gegen die eigenen Kinder, Alkoholismus oder Wutausbrüche durch das verursacht werden, was wir als Kinder erlebt haben.» (Seligman, 2002)

Diese Ergebnisse sind deshalb so wichtig, weil viele Menschen im Blick auf ihre Vergangenheit verbittert sind und sich machtlos fühlen im Blick auf die Zukunft. Sie glauben, dass ihre persönliche Geschichte sie festhält und lähmt. Der Glaube, nach dem wir Opfer unserer Vergangenheit sind und bleiben, ist weit verbreitet und wird von vielen Patienten, Psychologen und Psychiatern geteilt. Zu wissen, dass die Erlebnisse unserer frühen Kindheit nicht unausweichlich prägende Kraft haben, ist ein befreiender Gedanke und eine gute neue Botschaft.

Ein weiteres schädliches Dogma in Bezug auf unsere Vergangenheit besagt, dass wir alten Ärger unbedingt ausdrücken müssen. Vielfach wurde sogar die Auffassung vertreten, dass wir krank werden, wenn wir unseren Ärger nicht «herausschreien». Auch das ist aus der Sicht der «Neuen Positiven Psychologie» ein Mythos. Nach aktuellen Studien kann Feindseligkeit und ungefilterter Ausdruck negativer Gefühle zu Bluthochdruck und Herzproblemen führen, ganz zu schweigen von den schädlichen Auswirkungen, die das auf unsere Beziehungen hat.

Zum Glück gibt es eine andere Möglichkeit, unsere Emotionen zu verstehen. Natürlich gibt es situative Stimmungsumschwünge, wenn wir positive oder negative Dinge erleben. Aber nach kurzer Zeit pendelt sich unsere Gefühlslage wieder auf einen normalen Pegel ein. Wenn wir unsere Gefühle sich selbst überlassen und sie nicht durch unsere Gedanken weiter forcieren, dann regulieren sie sich selbst. Wenn wir unsere negativen Gefühle jedoch ungehemmt ausdrücken und uns permanent mit ihnen beschäftigen, dann steigern sie sich und führen zu einem Teufelskreis, in dem wir uns hilflos mit all dem beschäftigen, was uns einmal angetan wurde.

Was ergibt sich aus all dem für einen angemessenen Umgang mit unserer Vergangenheit? – Wenn wir unsere Verletzungen, unsere Miss-

erfolge, unsere Schicksalsschläge in den Vordergrund stellen und alle guten Ereignisse ignorieren bzw. nicht richtig schätzen, dann unterminieren wir unsere Zufriedenheit, unseren Stolz und unsere innere Gelassenheit im Blick auf die Vergangenheit. Wir können unsere Gefühle jedoch viel positiver gestalten, wenn wir Folgendes tun:

- Wir können all das erkennen und anerkennen, was wir in der Vergangenheit Gutes erlebt oder geschafft haben.
- Wir können die guten Dinge, die wir erlebt haben, viel besser genießen, wenn wir dafür dankbar sind.
- Und wir können unsere Lebensgeschichte umschreiben, indem wir Vergebung praktizieren und uns so emotional von alten Verletzungen lösen.

Deshalb habe ich in diesem Kapitel Übungen zusammengestellt, in denen die Teilnehmer eine positive Perspektive im Blick auf ihre Vergangenheit einnehmen können.

Übung 1

Mein Schöpfungsmythos

Ziele: Diese ungewöhnliche Aufgabe betont die Kreativität der Teilnehmer. Sie können ihr Leben in einen großen Rahmen stellen und eine erstaunliche Geschichte erzählen. Die eigene Existenz wird als Wunder verstanden. Diese Aktivität lädt sowohl zu Bescheidenheit als auch zum Staunen ein.

Zusammenfassung: Der Gruppenleiter gibt eine kurze Einleitung; dann schreibt jeder seine eigene Schöpfungsgeschichte auf, vom Beginn der Zeit bis zum aktuellen Augenblick. Anschließend kommen die Teilnehmer in Quartetten zusammen und lesen ihre Geschichten vor.

Schritt 1: Wir können unsere Lebensgeschichte auf viele verschiedene Arten erzählen. In dieser Übung stellen wir uns vor, dass wir ein Schriftsteller sind, dem es gestattet ist, Dichtung und Wahrheit zu mischen, und der auf diese Weise das Wesentliche zeigt. Gute Schriftsteller haben sich die Fähigkeit bewahrt, zu staunen und sich an der Welt und ihrer eigenen Dichtung zu freuen.

Schritt 2: Nimm dir ein paar Blatt Papier und schreibe oben auf die erste Seite als Arbeitstitel «Mein Schöpfungsmythos». Wenn du fertig bist, kannst du, wenn du das willst, einen anderen Titel auswählen. Fang bei der Entstehung der Welt an und eile dann durch die Geschichte der Evolution bis zum heutigen Tag. Gestatte dir dichterische Phantasie und greife dabei auf deine Kenntnisse aus Astrophysik, Evolutionslehre, Geschichte, aus der christlichen Theologie oder den Schöpfungsmythen anderer Kulturen zurück. Benutze, was du über deine eigenen Vorfahren weißt, und wo dir genaue Kenntnisse fehlen, kannst du Fakten durch Fiktion ersetzen. Skizziere eine grobe Entwicklungslinie deiner Familiengeschichte und deines eigenen Lebens. Verstrick dich nicht in Einzelheiten, sondern zeichne in großen Linien und gib deinem Bericht passende emotionale Farben. Staune, wie

wunderbar sich alles gefügt hat, sodass du heute hier in dieser Gruppe sein kannst. Schreibe möglichst schnell, ohne dich selbst zu zensieren und ohne den Versuch zu machen, wissenschaftlich korrekt zu sein. Gib deiner Existenz Wurzeln, die durch die ganze Geschichte zurückreichen bis zu den Anfängen des Kosmos. Du hast dafür dreißig Minuten Zeit. (30 Minuten)

Schritt 3: Die Teilnehmer kommen in Quartetten zusammen, tauschen sich über ihre Reaktionen aus und lesen einander ihre Geschichten vor. (30 Minuten)

Schritt 4: Auswertung im Plenum:

- Konnte ich diese Gelegenheit genießen, um mein Leben mit der Geschichte der Welt zu verbinden?
- Wie habe ich mich beim Schreiben gefühlt?
- Welche emotionale Tönung hat meine Geschichte?
- Gestatte ich mir manchmal, über Dinge nachzudenken, die nur von der Phantasie beantwortet werden können?
- Fühle ich mich in dieser Welt geborgen?
- Freue ich mich, dass mir mein Leben geschenkt wurde?
- Freut sich die Welt, dass ich existiere?

Übung 2

Ehre deine Vergangenheit

Ziele: Wenn wir unser Leben nach Fehlern und Verletzungen durchforschen, dann verwandeln sich die Ereignisse leicht in ein Drama oder Melodrama. Wir hätten alles besser machen können, und so geraten wir in einen Strudel des Negativen. In dieser Übung laden wir die Teilnehmer ein, Frieden mit ihrer Vergangenheit zu schließen und sich all der Gelegenheiten zu erinnern, wo sie Positives bewirkt haben, und all der Dinge, die sie von anderen bekommen haben.

Zusammenfassung: Die Teilnehmer haben eine Stunde Zeit, um die Spuren ihres Lebens in einem Text sichtbar zu machen. Sie sollen eine wohlwollende Perspektive einnehmen, ohne jedoch zu beschönigen. Sie erwähnen alles, was sie für wichtig und wertvoll halten, mit anderen Worten, sie sagen ein deutliches «Ja» zu der Geschichte ihres Lebens. Als Hilfestellung bekommen die Teilnehmer eine Checkliste, die ihnen zeigt, welche Themen dabei wichtig sein können.

Anschließend kommen sie in Paaren zusammen und lesen einander ihre Lebensgeschichte vor.

Schritt 1: Der Gruppenleiter gibt eine kurze Einführung: Wie wir zu uns selbst stehen, das zeigt sich in unserer Beziehung zu unserer Vergangenheit. Wir können Frieden schließen mit unserer Vergangenheit, genauso wie wir in unseren Beziehungen Frieden schließen können. Wir konzentrieren uns nicht länger auf Fehler und Verletzungen, sondern auf alle die Dinge, die wir verantwortet haben, auf Ziele, die wir erreicht haben, auf die Art und Weise, wie wir das Leben anderer berührt haben, auf alles, was wir anderen gegeben haben. Genauso machen wir uns bewusst, was wir anderen verdanken und was wir von ihnen bekommen haben.

Schritt 2: Nimm ein Blatt Papier und beschreibe die wichtigen Ereignisse, Aktivitäten, Erlebnisse und Projekte deines Lebens. Du kannst dich an den Themen des Teilnehmermaterials orientieren; du musst

sie jedoch nicht alle berücksichtigen. Ziel ist, dass du ein Bild deines Lebens zeichnest, zu dem du sagen kannst: «So war es, und es ist gut so.» Du hast eine Stunde Zeit für die Skizzierung deiner Lebensgeschichte. (60 Minuten)

Schritt 3: Komm nun bitte mit einem Partner zusammen und lies ihm deine Notizen vor. Der Partner soll dich nicht unterbrechen, keinen Kommentar abgeben, keine Fragen stellen usw. Er versucht einfach zu verstehen, was du sagst und was dein Leben einmalig macht. (20 Minuten)

Schritt 4: Auswertung:

- Fällt es mir schwer, mich von den Urteilen anderer Menschen zu lösen?
- Wie kritisch sind meine eigenen Urteile über mich und mein Leben?
- Wieweit ist es mir gelungen, eine positive Perspektive einzunehmen und einzuhalten?
- Wofür in meinem Leben bin ich am dankbarsten?
- Welches ist mein größter Triumph?
- Was war für mich am schwersten zu lernen?

Teilnehmermaterial «Ehre deine Vergangenheit»

Das sind die Themen, die dich auf wichtige Ereignisse hinweisen können:

1. Die Menschen in deinem Leben: Dazu gehören die Menschen deiner Familie (Eltern, Geschwister, Ehepartner, Kinder), Kollegen, Freunde, Liebespartner, Chefs, Mitarbeiter, Mentoren und Rivalen.
2. Die emotionale Qualität deines Lebens: dein inneres Leben, Freude, Befriedigung, Liebe und Frieden, aber auch deine Versuche, mit Verlusten, Schmerz, Enttäuschung und Frustration umzugehen.
3. Dein Körper: Wie bist du mit deinem Körper umgegangen? Wie hast du für ihn gesorgt? Wie hast du ihn genossen? Wie hast du mit ihm in guten und in schlechten Zeiten gelebt?
4. Was waren deine Ressourcen? Wie bist du mit Geld umgegangen, mit Gelegenheiten, glücklichen Zufällen, mit den Ressourcen der Erde und mit Unterstützung, Liebe und Kooperation von anderen?
5. Deine Spuren: Was hast du aufgebaut? Was hast du nicht geschafft? Welche Ziele hast du erreicht? Welche waren für dich unerreichbar? Was hast du auf dieser Erde geschaffen?
6. Ideen, Talente und Charakterstärken: Was hast du gelernt? Wie hast du deine Kreativität ausgedrückt? Von wem hast du gelernt und für wen warst du ein Lehrer? Wie hast du mit anderen kooperiert?
7. Deine Werte: Auf welche Weise hast du versucht, zu einem besseren Leben beizutragen? Wie hast du versucht, andere, die Gesellschaft, die Welt zu beeinflussen, damit ein besseres Leben möglich wird?
8. Die Welt: Wie hast du das Leben anderer Menschen beeinflusst? Wie war dein Verhältnis zur Erde, zu Tieren und Pflanzen?
9. Deine spirituelle Entwicklung: Woran glaubst du? Welche Gedanken hast du über deine Seele? Welche höheren Mächte gibt es für dich? Woran zweifelst du? Was möchtest du glauben können?

Übung 3 Lebensuhr

Ziele: Diese Übung kann den Teilnehmern helfen, bewusster mit der eigenen Zeit umzugehen. Zeit ist kostbar und steht nur begrenzt zur Verfügung. Wir müssen unsere Prioritäten setzen.

Zusammenfassung: Die Teilnehmer schreiben eine Seite zu der Frage: «Wie spät ist es in meinem Leben?» Anschließend vervollständigen sie sechs angefangene Sätze, die zusätzlich helfen, das eigene Zeitbewusstsein zu schärfen.

Schritt 1: Der Gruppenleiter gibt eine kurze Einführung zum Thema «Zeit»: Das Problem der Zeit ist eigentlich ein Entscheidungsdilemma: Was ist wichtig für mich? Worauf kann ich verzichten? Wie kann ich meine Zeit so nutzen, dass sie zu meinen persönlichen Werten passt?

Schritt 2: Die Teilnehmer nehmen ein Blatt Papier und schreiben darauf als Überschrift: «Wie spät ist es in meinem Leben?» Dann zeichnen sie ein Zifferblatt auf und meditieren ein paar Minuten über die Frage, ehe sie versuchsweise den Stunden- und Minutenzeiger eintragen. Dann schreiben sie eine Viertelstunde lang alles auf, was ihnen zu dieser Frage einfällt.

Schritt 3: Der Gruppenleiter bittet die Teilnehmer, die folgenden Sätze zu vervollständigen: (Die beiden ersten unvollständigen Satzanfänge sollen jeweils drei Mal ergänzt werden.)

- Es ist zu spät für mich, um... (2 Minuten)
- Es ist noch zu früh für mich, um... (2 Minuten)
- Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, dass ich... (2 Minuten)
- Ich brauche mehr Zeit, um... (2 Minuten)
- Ich erwarte, dass um... Uhr Folgendes geschieht... (3 Minuten)
- Auf meiner Uhr ist es... Das bedeutet... (3 Minuten)