

Wie Menschen aufblühen

Ilse Hantschk



Martin Seligmann beschreibt in seinem Buch „Flourish“ ein Modell des Wohlbefindens und des Aufblühens. Wenn wir uns wohlfühlen, sind wir produktiv und es gelingt uns, mit den Menschen um uns sinnvolle Beziehungen aufzubauen. Er nennt fünf Säulen, die für die Entwicklung von Wohlbefinden genutzt werden sollen. Diese fünf Säulen helfen uns darüber nachzudenken, was wir brauchen, um aufzublühen, um uns zu entfalten und uns dabei wohl zu fühlen.

Grundlegend ist das Erleben von positiven Emotionen: Gelingt es den Menschen, drei Mal so viele positive wie negative Emotionen zu erleben, ist dies eine wichtige Basis für ein gelingendes Leben. Als zweite Säule nennt Seligmann das Engagement: Menschen blühen auf, wenn sie ihre Stärken nutzen, anstatt sich damit abzumühen, ihre Schwächen zu vermindern. Wer Stärken nutzt, so Seligman, komme in „Flow“ – das Gefühl, voller Kraft begeistert tätig sein zu können. Wer es schon einmal erlebt hat, weiß, was mit dieser Begeisterung gemeint ist – sei es beim Sport, beim Musizieren oder beim Vertiefen in eine spannende Aufgabe.

Ebenso holt Seligman die in Glückstheorien oft unterschätzte Komponente des sozialen Rückhalts herein. Wohlbefinden stellt sich dann ein, wenn der Mensch in der Lage ist, in einem positiven Beziehungsnetz zu leben. Mit der vierten Säule wird die Entwicklung von Sinn hervorgehoben und hier zeigt die Forschung: Das gelingt am besten, wenn man sich für andere engagiert oder gemeinsam ein größeres soziales Projekt durchführt. Einfach ausgedrückt: Geben macht glücklich. „Wenn ich unmöglich war“, so Seligman, „hat meine Oma immer zu mir gesagt: ‚Warum gehst du nicht hinaus und hilfst irgendjemandem?‘“ Der fünfte und ebenso entscheidende Schlüssel zu einem gelingenden Leben ist Erfolg. Seligman stellt auch hier Vorurteile auf den Kopf. Nicht Intelligenz ist die Voraussetzung für Erfolg, sondern Entschlossenheit. Damit bekommen Glück und Wohlbefinden eine neue Dimension. Für ein gelingendes Leben ist es auch notwendig, hart und beharrlich zu arbeiten.

Martin Seligmann entwickelte das Wort PERMA aus den Anfangsbuchstaben der fünf Säulen, um uns rascher erinnern zu können.

P — Positive Emotions

E — Engagement

R — Positive Relationship

M — Meaning

A — Achievement / Accomplishment

Die zentrale Bedeutung positiver Emotionen

Negative Emotionen sichern das Überleben, indem sie vor Gefahren warnen oder eine Richtungsänderung in Gang bringen. Sind negative Emotionen zu dauerhaft und zu intensiv, dann richten sie allerdings Schaden an. Negatives Erleben hat häufig eine viel grössere Wirkung als positives und hinterlässt tiefere Spuren. Das zeigt sich im Alltag. Menschen sind oft viel stärker darauf ausgerichtet, Schlechtes zu vermeiden, als Gutes anzustreben. Schlechte Nachrichten verbreiten sich rascher und bleiben länger im Gedächtnis haften als gute. Um uns wohl zu fühlen, benötigen wir positive Gefühle in unserem Leben. Jegliches positive Gefühl wie zum Beispiel Dankbarkeit, Zufriedenheit, Vergnügen, Inspiration, Hoffnung, Neugier, Zuversicht oder Liebe fallen in diese Kategorie.

Interessante Befunde zeigen für das subjektive Wohlbefinden, dass eine ganz bestimmte Relation von positiven zu negativen Affekten ausschlaggebend ist: Der Alltag sollte mindestens dreimal mehr kleine positive Ermutigungen und Freuden bereithalten (z.B. Lächeln, Lob, Dank, Aufmerksamkeit, Umarmung) als negative Erlebnisse (z.B. Kritik, sarkastische oder zynische Äusserungen, Abwertungen). Für die Gestaltung der Partnerschaft gilt dabei allerdings eine „verschärfte“ Anforderung: Hier sollte das Verhältnis von positiven zu negativen Alltagsimpulsen mindestens fünf zu eins betragen.

Warum sind positive Impulse so wichtig? Positive Emotionen fungieren als Trigger, die eine Aufwärtsspirale in Gang setzen. Sie erweitern das Blickfeld, verbessern die Aufmerksamkeit und machen neugieriger. Sie erhöhen die Zielstrebigkeit, ermöglichen mehr Flexibilität im Denken und Handeln und vergrößern den Handlungsspielraum. Es kommt zu aktiveren, flexibleren und kreativeren Problemlösungen. In einen positiven Gefühlszustand versetzt,

erholt man sich rascher von Stress und übersteht Krisen besser. Auch die Abwehrkräfte profitieren von guter Laune und entspannter Gelassenheit, wie Studien zur Beeinflussung des Immunsystems zeigen konnten.

Es ist wirklich wichtig, im Hier und Jetzt zu geniessen und positive Gefühle zu stärken. In Zusammenhang mit den anderen Elementen von PERMA ist das einfacher und wirksamer.

Wenn Sie spüren, dass Sie nicht genug positive Gefühle in ihrem Leben empfinden, halten Sie inne und denken Sie darüber nach, warum das so ist.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Menschen, Ereignisse oder Dinge zu identifizieren, die Ihnen Freude vermitteln. Das Ziel ist dabei, Wege zu finden, um positive Gefühle und Freude in Ihre tägliche Routine zu bringen und abzusichern, dass Sie in Zukunft nicht fortfahren, diese Dinge von sich fern zu halten. Wir können Sie auch dabei unterstützen, verstärkt positive Gefühle zu entwickeln.

Engagement – Interesse, Flow

Wenn wir wirklich engagiert sind in einer Situation, in einer Aufgabe oder in einem Projekt, erleben wir einen Zustand, der sich *Flow* nennt: Die Zeit scheint stillzustehen, wir verlieren unsere Selbstwahrnehmung und konzentrieren uns voll auf das Hier und Jetzt. Das fühlt sich wirklich gut an! Je mehr Erfahrung wir mit dieser Art des Engagements sammeln, umso mehr möchten wir dieses Wohlbefinden erfahren.

Flow erleben wir, wenn wir unsere Stärken bei einer Aufgabe voll einbringen können, die Aufgabe diese Stärke auch fordert, wir frei von Ängsten sind, das Gehirn somit optimal gefordert ist und die Aufmerksamkeit ganz bei der Tätigkeit bleibt. Wir können unser Engagement in

der Arbeit vergrössern, wenn wir Ablenkungen und vor allem Multitasking minimieren und die Konzentration verbessern. Das hilft ebenfalls, in einen Zustand des Flow zu gleiten.

Fühlen Sie sich in Ihrem Beruf engagiert? Können Sie in Ihrem derzeitigen Tätigkeitfeld Ihre Stärken und Talente nutzen?

Wenn Sie nicht sicher sind, welche Stärken Sie haben, können Sie einen Stärken-Test nutzen oder Sie können Freunde und Vorgesetzte befragen, Ihnen Ihre Stärken zu nennen. Oder wir können Sie dabei unterstützen, sich über Ihre Stärken klarer zu werden.

Gehen Sie Hobbies und Aktivitäten nach, die Ihnen helfen in den Zustand des Flow zu gelangen?

Engagement ist sehr eng mit dem Akt des Kreierens verbunden, aber Sie können auch grosses Engagement entwickeln, wenn Sie Sport treiben oder wenn Sie Zeit mit Freunden verbringen oder in Projekten arbeiten, die Sie faszinieren.

Achten Sie auf Ihre Interessen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Hobbies oder physische Aktivitäten? Viele Menschen kürzen diese wichtige persönliche Zeit, besonders dann, wenn sie gestresst sind oder mit Arbeit überladen. Es ist wichtig genügend Zeit auf Aktivitäten zu verwenden, in denen wir uns glücklich und engagiert fühlen.

Positive Beziehungen

Wir Menschen sind soziale Wesen und vertrauensvolle, warmherzige Beziehungen sind Kern unseres Wohlbefindens. Verbundenheit (dazugehören) gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Wir wissen, dass Menschen, die sinnvolle positive Beziehungen zu anderen haben, glücklicher sind als jene, die keine haben. Freund-

liche Handlungen von anderen Menschen tragen mehr zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens bei, als alle anderen Übungen die getestet wurden.

*Haben Sie ausreichend positive Beziehungen in Ihrem Leben, die Sie inspirieren und unterstützen? Das kann mit irgendjemandem sein: Familie, Freunde, Nachbarn oder Kollegen.
Wünschen Sie sich, Sie hätten mehr von diesen Beziehungen – in Ihrem Arbeitsfeld und in Ihrem privaten Leben?*

Sinn

Was meint „Sinnerfüllung“? Kurz gesagt heisst es, dass man das eigene Leben als zusammenhängend und bedeutsam wahrnimmt, dass man sich als Teil eines grösseren Ganzen versteht und grob die Richtung kennt, die man einschlagen möchte. Je sinnerfüllter Personen sind, umso zufriedener sind sie auch mit ihrer Arbeit.

Sinn kann durch eine bestimmte Gottheit oder Religion vermittelt werden oder durch etwas, das den Menschen in besonderer Weise dient. Sinnerfüllung im Beruf ist unerlässlich für das Engagement am Arbeitsplatz. Als wichtigste Sinnquelle hat sich die Bedeutsamkeit der Arbeitsaufgabe herausgestellt: Eine Tätigkeit ist dann sinnvoll, wenn sie positive Auswirkungen hat. Etwas zu schaffen, das für die Gesellschaft, die Umwelt oder andere Personen von Wert ist, wird als sinnstiftend erlebt. Dieses Sinnerleben ist dabei nicht nur Selbstzweck: Arbeit wird positiver erlebt und produktiver ausgeführt.

In diesem Zusammenhang sind die Werte und Normen einer Organisation von besonderer Bedeutung. Wenn die Unternehmensführung nicht vertrauenswürdig und integer handelt, kann das zu einem Mangel an Sinnerleben in der Arbeit führen.

*Finden Sie Ihr Leben und Ihre Arbeit sinnvoll?
Fühlen Sie sich mit etwas grösserem Ganzen verbunden?*

Erfolg

Neben den guten Beziehungen ist das zweite elementare Grundbedürfnis des Menschen, gestalten zu können. Einfluss zu nehmen und sich als wirksam zu erleben, Ziele zu erreichen und Erfolg zu haben, tragen daher wesentlich zur Lebenszufriedenheit bei.

Viele von uns streben danach, uns irgendwo zu verbessern, sei es wir versuchen eine Fähigkeit zu entwickeln, ein wertvolles Ziel zu erreichen oder in einem Wettkampf zu gewinnen. Erfolg bzw. Zielerreichung sind weitere wichtige Bausteine, die Menschen zum Erblühen bringen.

Aber Leistung und Zielerreichung sind wahrscheinlich die trickreichsten Elemente von PERMA, wohl auch deshalb, weil es einfach ist, sie zu überziehen.

In unserer Gesellschaft hat Leistung einen hohen Wert und nicht wenige Menschen definieren sich ausschliesslich über sie und achten zu wenig auf eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

*Haben Sie eine Aufgabe, die Ihnen Freude bereitet?
Leben Sie Ihre Träume?
Wie sieht es mit Ihrer Balance aus?
Kommt Ihr Geist regelmässig zur Ruhe?
Was ist Ihnen wirklich wichtig?*

Quellen

Seligmann, Martin (2012): Flourish – Wie Menschen aufblühen, 2. Auflage Kösel Verlag

Rederickson, B.L. & Losada, M.F. (2005): Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. American Psychologist, 60, 678 – 686

www.hantschk-klocker.com