

Stephen Joseph
P. Alex Linley

Positive Therapie

Grundlagen und psychologische Praxis

Leben
LERNEN 
Klett-Cotta



ZU DIESEM BUCH

Niemand ist ausschließlich krank. Jeder Klient und jede Klientin in der Psychotherapie hat eigene Stärken und verfügt auch über positive Erfahrungen und Ressourcen. Diese aufzuspüren, systematisch zu fördern und weiterzuentwickeln, ist Ziel der Positiven Therapie. Das Buch beschäftigt sich mit den Grundlagen und Grundannahmen, auf die sich alle Ansätze der Positiven Psychologie beziehen können. Eine zentrale Rolle spielt hierbei das personzentrierte Konzept von *Carl Rogers*, das jenseits von Behandlungstechnik immer schon den ganzen Menschen in den Blick genommen hat.

Stephen Joseph ist Professor für Psychologie und Seelische Gesundheit am Department für Soziologie der Universität von Nottingham (GB). Sein derzeitiges Arbeitsgebiet sind die Traumaverarbeitung und die Positive Therapie.

P. Alex Linley ist Dozent im Fach Psychologie an der Universität von Leicester (GB) und arbeitet als Direktor des *Centre for Applied Positive Psychology (CAPP)*.

Stephen Joseph
P. Alex Linley

Positive Therapie

Grundlagen und psychologische Praxis

Aus dem Englischen von Christoph Trunk

Mit einem Vorwort von Luise Reddemann

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Positive Therapy. A metatheory for positive psychological practice«.

© 2006 Stephen Joseph & P. Alex Linley.

Autorisierte Übersetzung der englischen Ausgabe, erschienen im Verlag Routledge, Mitglied der Taylor & Francis Group. All rights reserved.

Für die deutsche Ausgabe

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Titelbild: Henri Matisse: »Purple Cyclamen«

© Henri Matisse/VG Bild-Kunst, 2011

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89102-7

E-Book: ISBN 978-3-608-10204-8

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20027-0

Dieses E-Book entspricht der 1. Auflage 2011 der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe von Luise Reddemann	9
Vorwort	11
Dank	12
1. Einführung: Die Bewegung der Positiven Psychologie ...	13
Eine kurze Geschichte der Positiven Psychologie	13
Was ist Positive Psychologie?	17
Angewandte Positive Psychologie	19
Der Aufbau dieses Buches	21
Unser persönlicher Blickwinkel	27
2. Vorannahmen und Wertvorstellungen der Positiven Psychologie	30
Therapie als Kunst und als Wissenschaft	32
Grundannahmen	33
Martin Seligman und die Positive Psychologie	37
Karen Horney und das sittliche Erfordernis der Evolution ...	39
Carl Rogers und die Aktualisierungstendenz	40
Das Konzept der Aktualisierungstendenz als Grundannahme zum Wesen des Menschen	43
Der Klient als bester Experte in eigener Sache	44
Kritik am medizinischen Krankheitsmodell	46
Was ist Wohlbefinden?	48
Praktische Folgerungen aus der Unterscheidung von subjektivem und psychischem Wohlbefinden	51
Die Positive Psychologie und das Wesen der Erkenntnis	55
Zusammenfassung	57

3. Organismischer Bewertungsprozess und personzentrierte Theorien	59
Carl Rogers und der personzentrierte Ansatz	60
Die personzentrierte Persönlichkeitstheorie	63
Der organismische Bewertungsprozess	72
Der personzentrierte Ansatz heute	74
Empirische Befunde der Positiven Psychologie	75
Affinitäten zwischen Positiver Psychologie und dem personzentrierten Ansatz	78
Kritik am personzentrierten Ansatz	83
Zusammenfassung	86
4. Klientenzentrierte Therapie und Positive Therapie	88
Sechs notwendige und hinreichende Bedingungen	89
Die Evidenzbasis	94
Klientenzentrierte Therapie und Positive Psychologie	97
Die Familie der personzentrierten Therapien	102
Positive Therapien	104
Existenzielle Psychotherapie	105
Zusammenfassung	107
5. Therapeutischer Prozess und Techniken der Positiven Psychologie	109
Die Verwendung von Tests und Messverfahren	110
Prozessorientierung	116
Zusammenfassung	130
6. Der Weg von der Psychopathologie zum Wohlbefinden ..	133
Integration von positiven und negativen Aspekten	134
Ein personzentriertes Modell der Psychopathologie	135
Psychopathologie neu definieren: Eine Positive Psychologie der psychischen Gesundheit	139
Positive Therapie und positive klinische Psychologie	143
Der Anwendungsbereich des Ansatzes einer Positiven Therapie	148

Forschung	150
Wohlbefinden messen	153
Zusammenfassung	156
7. Verarbeitung bedrohlicher Situationen: Ein Modell aus Sicht der Positiven Psychologie	158
Inneres Wachstum nach traumatischen Erfahrungen und in widrigen Umständen	159
Organismischer Bewertungsprozess und Wachstum an Diskrepanzen	167
Drei kognitive Resultate	171
Förderung des Wachstums durch Diskrepanz	172
Zusammenfassung	177
8. Folgerungen: Reflexion, politischer Kontext, Ausblick	179
Transformation der Person versus soziale Anpassung	180
Politisierung der Psychotherapie	182
Kultur und Materialismus	186
Therapie und Moral	187
Reflexion der Praxis	189
Zusammenfassung	190
Literatur	192

Wir widmen dieses Buch Martin E. P. Seligman,
der den Anstoß zur Bewegung
der Positiven Psychologie gegeben hat,

und

Carl R. Rogers (1902 – 1987),
der den personenzentrierten Ansatz begründet hat.

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Luise Reddemann

Stichworte wie Positive Psychologie und Positive Therapie sind Reizworte, da sie häufig mit dem Begriff Positives Denken vermischt werden. Die Positive Psychologieforschung bemüht sich mit wissenschaftlichen Mitteln zu zeigen, dass Menschen nach persönlicher Zufriedenheit und nach Glück streben und auch in der Lage sind, dies zu erreichen. Das Streben nach Glück ist in der amerikanischen Verfassung als sinnvoller Wert verankert. Bei diesem Bemühen geht es nicht nur, wie Freud meinte, um Arbeit und Liebe und Akzeptanz »allgemeinen Elends«, sondern um das Erkennen dessen, was bereits geholfen hat, ein »gutes Leben« zu führen. Menschen streben nach dem Verständnis der Positiven Psychologie ganz im Sinne von Aristoteles nach Glück, welches durch Pflege von »Tugenden« erreicht werden könne. Auch bei diesem Gedanken steht Aristoteles Pate.

Glücksempfinden wird als authentisch angesehen und nicht nur als Abwehr.

Das Credo der Positiven Psychologie ist nicht neu. Linley und Joseph stellen in ihrem Buch vor allem Verbindungen zu Carl Rogers her, zu dessen grundsätzlichen Zielen es gehörte, Menschen dabei behilflich zu sein, ein »gutes Leben« zu führen. Dies gelinge nicht in erster Linie durch die Beschäftigung mit Problemen, sondern dadurch, dass bereits vorhandene Möglichkeiten, u. a. auch Charakterstärken, erkannt werden.

Der Ansatz der Positiven Psychologie wird häufig deshalb angegriffen, weil dort angeblich das Schwere und Leidvolle ausgeklammert bleibe. Manch amerikanischer Autor mag zu diesem Missverständnis beigetragen haben, für Joseph und Linley, beide Engländer, gilt das keinesfalls. Sie werden nicht müde hervorzuheben, dass es ihnen sowohl um die Anerkennung des Leidens der Klienten geht wie auch um die Suche nach deren Stärken und deren Wachstumspotential.

Die beiden Autoren beziehen sich auf frühe Quellen einer wachstumsorientierten Psychotherapie, vor allem eben Carl Rogers – ein

Autor, der in den deutschen mainstream-Richtungen sicher sträflich übersehen wurde.

Patienten bringen in die Therapie immer auch Stärken mit, meint Bruce Wampold (2010). Sie haben zwar in manchen Bereichen Schwierigkeiten, sind aber durchaus auf anderen Gebieten erfolgreich. »Sogar die Klienten, die am meisten belastet und benachteiligt sind, nutzen ihre Stärken, um ihr Leben zu managen, obwohl sie unter Bedingungen leben, über die die meisten von uns erschrecken würden.« Und Wampold fährt fort, es scheine ihm, dass die Kräfte der psychiatrischen Einrichtungen konspirativ zusammenarbeiten würden, um die Stärken der Klienten in der Therapie nicht zu nutzen. Er fordert eine »Neuorientierung der Therapeuten weg von der Fokussierung auf Symptome und Belastungen hin zu den Stärken der Klienten«. (Übersetzung L. R.)

Joseph und Linley gehen davon aus, dass eine wesentliche therapeutische Aufgabe darin besteht, Klienten (wieder) in Verbindung mit ihrem Selbstwirksamkeitsgefühl, ihren Stärken und ihrer inneren Weisheit zu bringen. Eine Voraussetzung dafür ist, dass wir unser Menschenbild überprüfen. Gehen wir von einem Menschenbild aus, das uns erlaubt, auch beschädigte Menschen als im Wesenskern unbeschädigt sehen zu können, ausgestattet mit Stärken und einem Willen zu wachsen, verfügen wir über eine Grundlage, uns für Ressourcen zu interessieren und uns nicht als einzige Experten des Therapieprozesses zu sehen.

Man kann also die Erkundung von Resilienz und Ressourcen nutzen, um hieraus (noch mehr) Kräfte für die Überwindung von Schwierigkeiten zu gewinnen.

Den Autoren geht es um die Förderung persönlichen Wachstums und nicht um die Förderung sozialer Anpassung. Dazu setzen sie das aus altem Eisen neu geschmiedete Instrument der Positiven Psychologie ein. Da die Positive Psychologie forschungsbasiert ist, erscheint es mir als Gewinn, diesen Ansatz neben anderen therapeutisch zu nutzen.

Vorwort

Die Positive Psychologie ist eine neue Bewegung innerhalb der Psychologie, die den Blick auf die positiven Seiten der menschlichen Erfahrung lenkt und zu verstehen versucht, was das Leben lebenswert macht und wie sich seine dunklen Aspekte von Psychopathologie und psychischem Leid lindern und beheben lassen. Wir haben uns in diesem Buch zum Ziel gesetzt, die Relevanz der Positiven Psychologie für die Psychotherapie zu erkunden. Wir wollen wissen, was die Positive Psychologie zu der Vorstellung beizutragen hat, die wir uns von unserer psychotherapeutischen Arbeit machen. Die Idee einer Positiven Therapie ist für alle von Interesse, die im Berufsfeld der Psychologie tätig sind, ob nun in der klinischen Psychologie, in der Psychotherapie, in der psychologischen Beratung, im Coaching, in der Gesundheitspsychologie und anderen Sektoren des Gesundheitswesens oder in der Sozialarbeit. Unser Buch richtet sich an alle, die Menschen psychologische Unterstützung anbieten. Bislang haben wir nur einige kurze Beiträge zum Thema Positive Therapie veröffentlicht. Die Einladung, dieses Buch zu schreiben, gibt uns nun die Möglichkeit, unsere Ideen detaillierter auszuarbeiten und sie in ausführlicherer Form vorzustellen. Die Gedanken dieses Buchs sind unsere Leidenschaft, und wir hoffen, dass auch Sie sich dafür begeistern können.

Stephen Joseph
P. Alex Linley
Warwick, August 2005

Dank

Unser Dank gilt Carol Kauffman und Richard Worsley für ihre Unterstützung und ihre hilfreichen Ratschläge und Hinweise. Auch die Gespräche mit Tom Patterson über die Theorie der personzentrierten Therapie und der Positiven Psychologie waren uns eine große Hilfe. Wir danken Joanne Forshaw vom Verlag Routledge für die Begeisterung, mit der sie sich für das Projekt einsetzte, und Claire Lipscomb, Dawn Harris und Helen Baxter, die es in seinen späteren Phasen betreut haben.

1. Einführung: Die Bewegung der Positiven Psychologie

Was ist Positive Psychologie? Welche Folgerungen sind aus der Positiven Psychologie für die angewandte Psychologie zu ziehen? Welche Konsequenzen hat sie für die Psychotherapie? In diesem Kapitel wollen wir die erste dieser Fragen beantworten, indem wir die Anfänge der Positiven Psychologie schildern und den Begriff zu definieren versuchen. Wir werden auch kurz auf die zweite Frage eingehen und den Blick auf einige praktische Konsequenzen der Positiven Psychologie richten. In den weiteren Kapiteln werden wir dann genauer untersuchen, was die Positive Psychologie uns zur Psychotherapie zu sagen hat, und nach und nach herausarbeiten, was wir unter »Positiver Therapie« verstehen.

Eine kurze Geschichte der Positiven Psychologie

Als Initialzündung der »Positiven Psychologie«, wie wir sie heute kennen, kann die Rede gelten, die Martin E. P. Seligman 1998 als Präsident der American Psychological Association (APA) hielt (Seligman, 1999). Durch ein Aha-Erlebnis, das er bei der Gartenarbeit mit seiner kleinen Tochter Nikki hatte (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), wurde ihm klar, dass die Psychologie zwei der drei großen Ziele, die sie sich vor dem Zweiten Weltkrieg gesetzt hatte, mittlerweile weitgehend vernachlässigte. Diese Ziele waren: psychische Krankheiten heilen, Menschen zu einem produktiveren und erfüllteren Leben verhelfen, Hochbegabung entdecken und fördern. Durch die Gründung einer psychologischen Abteilung des US-Kriegsveteranenministeriums (im Jahr 1946) und des National Institute of Mental Health (1949) war die Psychologie zu einer Disziplin geworden, die sich vorwiegend mit der Heilung psychischer »Erkrankungen« befasste und von einem ideologischen Krankheits- und Störungsmodell bestimmt war (siehe auch Maddux, Snyder

& Lopez, 2004b). Seitdem hat man sehr viel Zeit und Geld darauf verwendet, die verschiedenen Formen psychischen Leidens zu dokumentieren, beispielsweise in dem von der American Psychiatric Association erstellten *Diagnostischen und statistischen Manual psychischer Störungen* (1980, 1994, 2000). Doch wurde nicht annähernd so viel Energie darauf verwendet, zu ergründen, was das Leben lebenswert macht und mit Freude und Sinn erfüllt. Seligman fasste aufgrund dieser Einsicht den Entschluss, seine APA-Präsidentschaft dafür zu nutzen, in der Psychologie eine Verschiebung hin zu einer stärkeren Ausrichtung auf das Positive in Gang zu setzen (Seligman, 1999).

Der APA-Präsident brachte seine Initiative auf den Weg, indem er seine Ideen bei einer Reihe von Konferenzen Nachwuchswissenschaftlern und etablierten Kollegen vorstellte, die in den folgenden Jahren zu führenden Köpfen in der neuen Bewegung der Positiven Psychologie wurden und sich daran machten, ein Forschungsprogramm der Positiven Psychologie zu entwerfen. Bald darauf, im Januar 2000, erschien eine Sondernummer des *American Psychologist* zur Positiven Psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), die sich als äußerst einflussreich erweisen sollte. Dieses »Sonderheft zu Glück, Exzellenz und optimalem psychischem Funktionsniveau des Menschen« enthielt Artikel zu den Themen Lebensglück, Entwicklung des Individuums, subjektives Wohlbefinden, Optimismus, Selbstbestimmungstheorie der Motivation, psychische Anpassungsmechanismen, Emotion und Gesundheit, Weisheit, Exzellenz, Kreativität, Begabung und positive Entwicklungsfaktoren bei Jugendlichen und bot somit einen breit gefächerten Überblick über Themen, die man der Positiven Psychologie zurechnete.

Seit diesen Anfängen hat die Positive Psychologie einen ungeheuren Aufschwung erlebt, der sich unter anderem an der Veröffentlichung von drei großen Handbüchern (Linley & Joseph, 2004a; Peterson & Seligman, 2004; Snyder & Lopez, 2002), von vier einführenden Texten (Bolt, 2004; Carr, 2003; Compton, 2004; Snyder & Lopez, 2006), von mehreren Sammelbänden zu verschiedenen Themen der Positiven Psychologie (z. B. Aspinwall & Staudinger, 2003; Cameron, Dutton & Quinn, 2003; Keyes & Haidt, 2002; Lopez & Snyder, 2003) und von mehr als 15 Sondernummern oder Schwerpunktthemen von Zeitschriften sowie an der Gründung des *Journal of Positive Psychology* ablesen lässt (einen Gesamtüberblick über die Publikationen findet sich in Linley,