



Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile

Memorandum des
Denkwerks Zukunft - Stiftung kulturelle Erneuerung

Verfasser: **Professor Dr. Marcel Hunecke**
Bonn, Juni 2013

Inhalt

Einführung	7
Zusammenfassung	9
1. Ausgangssituation und Problemstellung	11
1.1 Die Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens als Grundlage zur Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen	12
1.2 Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens	13
2. Psychische Ressourcen zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens	15
<i>Fundierende und zielbildende Ressourcen</i>	15
<i>Gleichzeitige Aktivierung beider Gruppen von Ressourcen erforderlich</i>	16
2.1 Genussfähigkeit	18
<i>Genuss als körperlich-sinnliches Wohlbefinden</i>	19
<i>Genussquellen (wieder) wahrnehmen</i>	20
<i>Intensität statt Quantität</i>	21
2.2 Selbstakzeptanz.....	22
<i>Hoher Selbstwert erhöht Widerstandskraft gegenüber Konsumdruck</i>	22
<i>Annahme der eigenen Stärken und Schwächen</i>	23
2.3 Selbstwirksamkeit	24
<i>Möglichkeiten zur Steigerung der Selbstwirksamkeit</i>	25
<i>Selbstwirksamkeit im nachhaltigen Verhalten stärken</i>	26
2.4 Achtsamkeit.....	28
<i>Achtsamkeit - Abschalten des inneren Autopiloten</i>	29
<i>Erweiterung des Bewusstseins durch Fokussierung auf das unmittelbare Erleben und Wohlbefinden</i>	30
<i>Achtsamkeit öffnet den Blick für nicht selbstbezogene Werte</i>	30
2.5 Sinngebung.....	32
<i>Sinnzusammenhänge durch das Hinterfragen eigener Werte und Lebensziele individuell herstellen</i>	33
<i>Transzendente oder sozial ausgerichtete Werte erleichtern Überwindung individualistisch-materialistischer Lebensführung</i>	34
2.6 Solidarität	35
<i>Solidarität fördert ein nicht am materiellen Wohlstand orientiertes Wohlbefinden</i>	36

<i>Solidarität in Organisationen kultivieren</i>	38
3. Strategien zur Förderung psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile	39
3.1 Individuelle Ebene	40
3.1.1 Gesundheitsförderung	40
<i>Erhöhung des Wohlbefindens breiter Bevölkerungsschichten durch Gesundheitsförderung</i>	41
3.1.2 Coaching	42
<i>Coaching kann als ergebnisoffener Prozess freiwillige, eigenverantwortliche Veränderungsprozesse einleiten</i>	43
3.2 Organisationale Ebene	44
3.2.1 Schule	45
<i>Schulbildung soll vor allem Wohlbefinden von Schülern fördern</i>	45
<i>Besondere Bedeutung der Selbstwirksamkeit, Sinnggebung und Solidarität</i>	46
<i>Solidarisches Handeln wirkt aggressivem Konsumindividualismus entgegen</i>	47
<i>Beispiele positiver Erziehung</i>	48
3.2.2 Hochschule	49
<i>Evaluation ressourcenorientierter Lehransätze steht noch aus</i>	50
<i>Bologna-Prozess beeinträchtigt die Ausbildung solidarischen Handelns</i>	50
3.2.3 Unternehmen	51
<i>Organisationsstrukturen so gestalten, dass sie Selbstwirksamkeit, Sinnggebung und solidarisches Handeln fördern</i>	52
<i>Work-Life-Balance kann kompensatorische Formen materiellen Konsums verhindern</i>	53
3.2.4 Non-Profit-Organisationen	54
<i>Gute Voraussetzungen für Sinnggebung und solidarisches Handeln</i>	55
3.3 Ebene des Gemeinwesens	56
<i>Subjektive Indikatoren bei der Messung von Wohlstand und Lebensqualität berücksichtigen</i>	56
<i>Bürger an politisch-administrativen Entscheidungen beteiligen</i>	57

4. Möglichkeiten und Grenzen der Förderung psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile	59
4.1 Psychologistische Perspektivverengung	59
<i>Aktivierung psychischer Ressourcen durch nachhaltige Gestaltung politischer Rahmenbedingungen ergänzen</i>	60
4.2 Mangelnde wissenschaftliche Fundierung	61
<i>Individualistische Werthaltung der Positiven Psychologie korrigieren</i>	62
4.3 Kein Zwang zum Glück sondern das rechte Maß an Glück und Zufriedenheit	62
5. Bibliographie	65

Verzeichnis der Tabellen und Abbildungen

Tabelle 1: Strategien der guten Lebensführung sowie der daraus abgeleiteten psychischen Ressourcen, psychologischen Funktionen und positiven Emotionen.....	14
Tabelle 2: Anwendungsfelder zur Förderung der psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile.....	40
Abbildung 1: Beziehungsgeflecht der sechs psychischen Ressourcen zur Förderung des subjektiven Wohlbefindens.....	17

Einführung

Die Art, in der die Völker früh industrialisierter und zunehmend auch spät industrialisierter Länder produzieren und konsumieren, ist nicht zukunftsfähig, da sie die Tragfähigkeitsgrenzen der Erde übersteigt. Zukunftsfähigkeit setzt also eine Rückkehr in diese Grenzen voraus, die wiederum einen vielfältigen, nicht zuletzt auch kulturellen Wandel von Individuen und Gesellschaft erfordert.

Um zu diesem Wandel beizutragen, hat das Denkwerk Zukunft in seinem 2011 veröffentlichten Memorandum "Für einen Bewusstseinswandel. Von der Konsum- zur Wohlstandskultur"¹ Vorschläge unterbreitet, wie überholte, aber immer noch tief wurzelnde Denk- und Handlungsmuster von Individuen und Gesellschaft überwunden werden können. Diese Vorschläge zielen vor allem auf die Mobilisierung von Einzelnen und Gruppen durch Aufklärung und Bildung sowie Veränderungen staatlich gesetzter Rahmenbedingungen wie den Abbau umweltschädlicher Subventionen oder die verlässliche Absicherung von Grundrisiken ab.

Das aber reicht noch nicht, um das Verhalten von Menschen in gebotem Umfang zu ändern. Vielmehr sind hierfür auch psychische Voraussetzungen zu erfüllen, die bislang wenig erforscht sind. Warum beispielsweise kann sich der Eine vergleichsweise leicht von materialistischen Lebensweisen lösen, während ein Anderer zäh an Altem festhält?

Überlegungen hierzu hat ein Arbeitskreis der Ernst Freiberger-Stiftung unter Leitung des Denkwerts Zukunft bereits im Jahre 2010 angestellt und in seinem Memorandum "Zufrieden trotz sinkenden materiellen Wohlstands"² veröffentlicht. Eine der Einsichten war, dass die Zufriedenheit eines Menschen neben gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen ganz wesentlich von ihm selbst abhängt. Das aber heißt zugleich: Jeder kann zu seiner Zufriedenheit aktiv beitragen.

¹ "Für einen Bewusstseinswandel. Von der Konsum- zur Wohlstandskultur", Memorandum des Denkwerts Zukunft, Bonn, August 2011, 76 S. (URL: <http://www.denkwerkzukunft.de/index.php/aktivitaeten/index/Bewusstseinswandel%20Memorandum>)

² "Zufrieden trotz sinkenden materiellen Wohlstands", Memorandum der Arbeitsgruppe "Zufriedenheit" des Ameranger Disputs der Ernst Freiberger-Stiftung, Amerang, März 2010, 45 S. (URL: <http://www.denkwerkzukunft.de/index.php/aktivitaeten/index/MemoZufriedenheit>)

Der individuellen Zufriedenheit besonders zuträglich dürften nachhaltige Lebensstile sein. Wie diese gefördert werden könnten, ist Gegenstand vorliegenden Memorandums, das der Umweltpsychologe Marcel Hunecke im Auftrag des Denkwerks Zukunft verfasst hat. In seiner Untersuchung geht er der Frage nach, welche psychischen Ressourcen Menschen befähigen, ihre Lebenszufriedenheit in erheblichem Umfang aus immateriellen Quellen zu speisen und wie diese Ressourcen zu nutzen sind.

Bonn, Juni 2013

Meinhard Miegel

Zusammenfassung

Ein stetig steigendes Wachstum des materiellen Wohlstands ist mit dem Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung dauerhaft nicht vereinbar. Längst ist deutlich geworden, dass Gesellschaften nicht allein auf der Grundlage von technologischen Innovationen und organisatorischen Effizienzsteigerungen nachhaltig zu gestalten sind. Hierfür ist zusätzlich ein kultureller Wandel erforderlich, der Veränderungen im Erleben und Verhalten der Menschen mit einschließt. Diese Veränderungen lassen sich nicht allein durch die Vermittlung politik- und ökonomiegeleiteter Leitbilder wie der Suffizienz oder Postmaterialität erreichen, sondern müssen dem Einzelnen Perspektiven aufzeigen, wie er in einer nachhaltigen Gesellschaft sein subjektives Wohlbefinden fördern kann. In früh industrialisierten Ländern lässt sich das subjektive Wohlbefinden über Steigerungen des materiellen Wohlstands jedoch kaum noch erhöhen. Daher sollten die Menschen im Rahmen eines kulturellen Wandels in Richtung auf Postwachstumsgesellschaften darin unterstützt werden, eigene psychische Ressourcen zu entwickeln, die unabhängig vom materiellen Wohlstand das subjektive Wohlbefinden sicherstellen können.

Auf der Grundlage der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens werden die sechs psychischen Ressourcen Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinngebung und Solidarität identifiziert und deren psychologische Funktionen für einen kulturellen Wandel in Richtung auf nachhaltige Lebensstile aufgezeigt. Für diese Analyse werden Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie, dem ressourcenorientierten Beratungsansatz, der Umweltpsychologie und der sozial-ökologischen Forschung zusammengeführt, die bisher noch nicht systematisch aufeinander bezogen worden sind.

Die sechs psychischen Ressourcen lassen sich durch gezielte Maßnahmen in unterschiedlichen Anwendungsfeldern wie in Programmen zur Gesundheitsförderung oder in Beratungs- und Coachingprozessen stärken. Ebenso lassen sie sich in unterschiedlichen organisatorischen oder institutionellen Settings wie in Schulen, Hochschulen, Unternehmen, Non-Profit-Organisationen oder auf der Ebene des Gemeinwesens fördern.

Dabei wird ganz bewusst auf das Individuum als Ausgangspunkt für einen kulturellen Wandel in Richtung auf nachhaltige Lebensstile fokussiert. Mögliche Einwände hiergegen sind eine Psychologisierung nachhaltiger Lebensstile, eine mangelnde wissenschaftliche Fundierung und die Überbewertung individueller Glückserfahrungen. Vor dem Hintergrund dieser drei Einwände werden die Möglichkeiten und Grenzen der Förderung psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile kritisch reflektiert.

1. Ausgangssituation und Problemstellung

Die nachfolgenden Überlegungen gehen von vier Prämissen aus, die im weiteren Verlauf der Argumentation nicht mehr infrage gestellt werden:

1. Ein stetig steigendes Wachstum des materiellen Wohlstands ist mit dem Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung dauerhaft nicht vereinbar.
2. Das subjektive Wohlbefinden lässt sich in früh industrialisierten Ländern über Steigerungen des materiellen Wohlstands kaum noch erhöhen. Die hierbei anfallenden ökologischen und sozialen Kosten stehen in keinem Verhältnis zu den - falls überhaupt noch erreichbaren - Steigerungen des subjektiven Wohlbefindens.
3. Der Übergang zu nachhaltigen Lebensstilen erfordert einen kulturellen Wandel. Kurzfristige Anpassungen durch technologische Innovationen und organisatorische Effizienzsteigerungen werden hierzu nicht ausreichen.
4. Ein kultureller Wandel erfordert psychologisch fundierte Maßnahmen bei der Mehrheit der BewohnerInnen der früh industrialisierten Länder. Die Vermittlung abstrakter politik- und ökonomieorientierter Nachhaltigkeitsleitbilder stellt hierfür keine effektive Strategie dar. Stattdessen müssen selbstreflexive Prozesse auf einer individuellen Ebene durchlaufen und in die konkrete Alltagspraxis eingebettet werden.

Für die psychologisch fundierte Förderung eines kulturellen Wandels in Richtung nachhaltiger Lebensstile werden im Folgenden vier Wissensbereiche zusammengeführt: sozial-ökologische Forschung, Umweltpsychologie, Positive Psychologie und der ressourcenorientierte Ansatz der Beratungs- und Gesundheitspsychologie. Zwischen einzelnen Wissensbereichen sind bereits inhaltliche und konzeptuelle Überschneidungsbereiche benannt worden. So wurden zum einen die wechselseitigen Bezüge zwischen Umweltpsychologie und sozial-ökologischer Forschung aufgezeigt (Hunecke, 2003) und zum anderen zwischen der Positiven Psychologie und dem ressourcenorientierten Ansatz in der psychologischen Beratung und Psychotherapie (Loth, 2003). Ebenso nimmt die sozial-ökologische Forschung unter dem Stichwort der Glücksforschung die Erkenntnisse der Positiven Psychologie auf (Hosang, 2007). Alle vier Wissensbe-

reiche sind bisher jedoch weder vor dem Hintergrund einer gemeinsamen Theorienbildung noch zur Ableitung von Handlungsstrategien zur Förderung nachhaltiger Lebensstile systematisch aufeinander bezogen worden.

1.1 Die Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens als Grundlage zur Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen

Subjektives Wohlbefinden ist eine zentrale Zielgröße für die Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen und eines kulturellen Wandels in Richtung nachhaltiger Lebensstile. Sollten die gegenwärtig lebenden Menschen das zukünftige Leben in einer nachhaltigen Gesellschaft im Vergleich zu alternativen Lebensentwürfen nicht als positiv oder angenehm bewerten, sind keine dauerhaften Verhaltensänderungen in Richtung auf eine postmaterielle und nachhaltige Lebensweise zu erwarten. Daher muss als Grundlage für die Ableitung von Strategien zur Förderung nachhaltiger Lebensstile zunächst eine Theorie des subjektiven Wohlbefindens entwickelt werden, die folgende vier Bedingungen erfüllt:

1. Sie bezieht sich auf die subjektiven Dimensionen von Lebensqualität und berücksichtigt dabei sowohl kognitive Aspekte der Lebenszufriedenheit (erinnerndes Selbst) als auch emotionale Aspekte des subjektiven Wohlbefindens (erfahrendes Selbst),
2. nimmt Bezug auf die psychischen Einflussfaktoren des subjektiven Wohlbefindens, die im Rahmen psychologisch fundierter Interventionen in Richtung auf eine Steigerung des subjektiven Wohlbefindens verändert werden können,
3. berücksichtigt hierbei in differenzierter Weise sowohl die Gefahren als auch die positiven Effekte des materiellen Wohlstands für das subjektive Wohlbefinden,
4. und weist dabei Bezüge zu immateriellen Quellen des subjektiven Wohlbefindens auf.

1.2 Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens

Aus der Vielfalt an Weisheitslehren und philosophischen Reflexionen können drei allgemeine Strategien der guten Lebensführung identifiziert werden, die alle in spezifischer Weise das subjektive Wohlbefinden fördern: Genusserleben, Zielerreichung und Sinnggebung. Dabei schließen sich diese drei Strategien inhaltlich nicht aus, sondern können durchaus parallel verfolgt werden. Letztlich erhöht ein dreifach fundiertes subjektives Wohlbefinden auch die Wahrscheinlichkeit für einen nachhaltigen Lebensstil. Entsprechend den empirischen Befunden von Brown und Kasser (2005) korrelieren subjektives Wohlbefinden und ökologisches Verhalten dann positiv miteinander, wenn sie jeweils durch intrinsische – also explizit nicht materialistische - Werte und von einer achtsamen Haltung ("mindfulness") gestützt werden.

Die Ableitung der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens aus den Erkenntnissen der Positiven Psychologie und der ressourcenorientierten Beratung wird in Hunecke (2013) ausführlicher dargestellt. Ebenso werden dort die Zusammenhänge zwischen der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie und dem Programm eines kulturellen Wandels in Richtung immaterieller Zufriedenheitsquellen und nachhaltiger Lebensstile aufgezeigt.

Eine besondere Bedeutung kommt hier sechs psychischen Ressourcen zu, die diesen kulturellen Wandel auf der Ebene des individuellen Verhaltens unterstützen können. In Tabelle 1 werden die sechs psychischen Ressourcen in Beziehung zu den drei Strategien der guten Lebensführung gesetzt und deren psychologische Funktionen für einen kulturellen Wandel in Richtung auf nachhaltige Lebensstile benannt. Im folgenden Kapitel 2 werden die sechs psychischen Ressourcen und deren Bedeutung für nachhaltige Lebensstile ausführlich dargestellt.

Tabelle 1: Strategien der guten Lebensführung sowie der daraus abgeleiteten psychischen Ressourcen, psychologischen Funktionen und positiven Emotionen

Strategie der guten Lebensführung	Psychische Ressource	Psychologische Funktion	Positive Emotion
Hedonismus	Genussfähigkeit	Erlebnisintensität statt Erlebnisvielfalt Förderung immaterieller Genussquellen	Sinnliche Genüsse Ästhetisch-intellektuelles Wohlbefinden
Zielerreichung	Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit	größere Unabhängigkeit gegenüber sozialen Vergleichsprozessen Stärkung von Handlungskompetenzen	Zufriedenheit Stolz Flow
Sinn	Achtsamkeit Sinnggebung Solidarität	Orientierung an überindividuellen Zielen Motivation zu kollektiven Aktionen	Gelassenheit Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen

2. Psychische Ressourcen zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens

Von sechs psychischen Ressourcen ist zu erwarten, dass sie die Bedeutung immaterieller Zufriedenheitsquellen für Menschen erhöhen und damit zu einem nachhaltigen Lebensstil beitragen. Hierbei handelt es sich um (1) Genussfähigkeit, (2) Achtsamkeit, (3) Selbstakzeptanz, (4) Selbstwirksamkeit, (5) Sinngebung und (6) Solidarität. Diese Ressourcen wirken nicht in gleicher Weise und mit der gleichen Intensität in die Richtung eines an immateriellen Quellen orientierten subjektiven Wohlbefindens. Die Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit sind Ressourcen, die das Fundament für eine starke Persönlichkeit bilden, die - ganz im Sinne des humanistischen Menschenbildes - durch das Verfolgen und die Verwirklichung eigener Bedürfnisse und Ziele charakterisiert ist. Eine derartig gestärkte Persönlichkeit ist jedoch nicht hinsichtlich der Ziele ihres Handelns festgelegt. So kann es durchaus sein, dass eine genussfähige und selbstbewusste Person mit hohen Selbstwirksamkeitserwartungen einen sehr materialintensiven und damit ökologisch wenig nachhaltigen Lebensstil praktiziert.

Fundierende und zielbildende Ressourcen

Daher müssen die drei fundierenden Ressourcen durch die drei zielbildenden Ressourcen Achtsamkeit, Sinngebung und Solidarität ergänzt werden, um eine Orientierung an immateriellen Zufriedenheitsquellen zu erreichen. Die drei zielbildenden Ressourcen können dabei keine Hinwendung zu immateriellen Zufriedenheitsquellen garantieren, sondern nur die Wahrscheinlichkeit hierfür erhöhen. In diesem Sinne vermitteln die drei zielbildenden Ressourcen auch keine spezifischen inhaltlichen Werte, sondern setzen Reflexionsprozesse in Gang, aus denen heraus neue Werte aufgebaut oder bereits bestehende Werte gestärkt werden können. Die drei zielbildenden Ressourcen zeichnen sich hierbei durch Unterschiede in der inhaltlichen Ausrichtung der initiierten Reflexionsprozesse aus. Die Sinngebung ist dabei als weitgehend inhaltsneutral anzusehen, da sie nur das Ziel vorgibt, Sinnzusammenhänge für das eigene Leben in einem lebenslangen Prozess immer wieder neu zu aktualisieren. Der In-

halt dieses Sinnes ist dabei völlig unbestimmt und muss nur ein bestimmtes Maß an Kohärenz aufweisen, um dem Einzelnen ein Gefühl der Sicherheit vermitteln zu können.

Die psychische Ressource der Solidarität zielt auf die Stärkung des gemeinschaftlichen Handelns ab und erhöht damit das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit. Die Ziele des solidarischen Handelns sind damit jedoch in keiner Weise festgelegt, sondern müssen erst über weitere Reflexionsprozesse bestimmt werden. Sonst besteht die Gefahr, dass sich das solidarische Handeln nur auf das direkte soziale Umfeld beschränkt und nicht auf die Menschheit als Ganzes ausgerichtet wird. Diese universalistische Perspektive auf die Menschheit und die damit verbundene Übernahme einer inter- und intragenerativen sozialen Verantwortung liefert die normative Grundlage für eine nachhaltige Entwicklung.

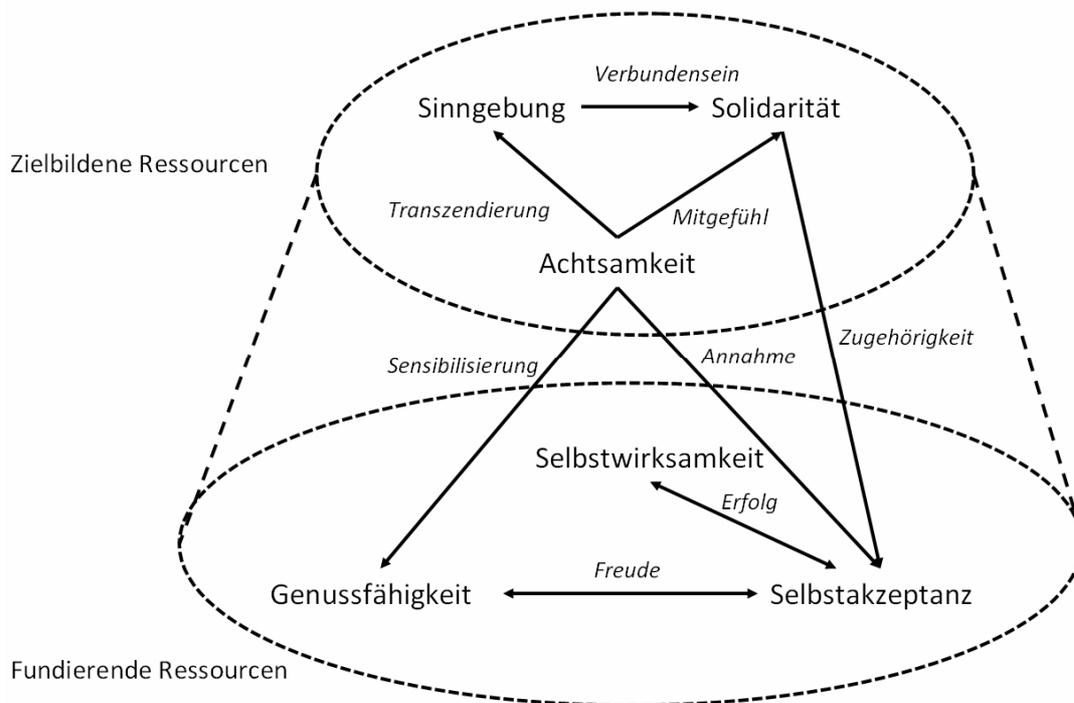
Da die beiden zielbildenden Ressourcen der Sinnggebung und Solidarität diese Ausrichtung auf Postwachstums- und Nachhaltigkeitsziele nicht alleine sicherstellen können, kommt der Achtsamkeit eine besondere Scharnierfunktion zwischen den fundierenden und zielbildenden Ressourcen zu. So birgt eine achtsame Grundhaltung das größte Potenzial in sich, den selbstbezogenen Fokus im eigenen Handeln zu transzendieren und eine universalistische Perspektive einzunehmen, ohne wiederum selbst an spezifische weltanschauliche Überzeugungen gebunden zu sein. Diese zielbildende Funktion der Achtsamkeit resultiert in einem ersten Schritt aus dem bewussten Wahrnehmen der eigenen Empfindungen und Bedürfnisse. In einem zweiten Schritt wird die Wahrnehmungsperspektive dann auf die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen und Lebewesen erweitert. Dies ist wiederum als Voraussetzung für eine Orientierung an überindividuellen Zielen und Werten, die das Eigeninteresse überschreiten und damit das Streben nach materiellem Reichtum und gesellschaftlichem Status abschwächen.

Gleichzeitige Aktivierung beider Gruppen von Ressourcen erforderlich

Letztlich kann eine Transformation von Zielen und Werten in Richtung Nachhaltigkeit und Postmaterialität auf vielfältigen und sehr unterschiedlichen Wegen erfolgen. Der hier skizzierte Ansatz verlässt sich nicht auf

wenig steuerbare kulturelle bzw. historische Ereigniskonstellationen, sondern zeigt eine an der Aktivierung von psychischen Ressourcen ausgerichtete Systematik auf. Das entscheidende Merkmal dieser Systematik ist darin zu sehen, dass sich die sechs ausgewählten psychischen Ressourcen wechselseitig stützen. Wenn aus unterschiedlichen Gründen eine der Ressourcen nicht ausreichend aktiviert werden kann, lässt sich dies durch eine oder mehrere andere Ressourcen kompensieren.

Abbildung 1: Beziehungsgeflecht der sechs psychischen Ressourcen zur Förderung des subjektiven Wohlbefindens



Diesem Verständnis folgend verhalten sich die sechs psychischen Ressourcen wie Knotenpunkte in einem dynamischen Netzwerk, das von unterschiedlichen Startpunkten aus angeregt werden und dabei unterschiedliche Zustände der Aktivierung annehmen kann (vgl. Abb. 1). Hiernach ist es auch nicht zwingend erforderlich, die fundierenden Ressourcen vor den zielbildenden Ressourcen zu aktivieren. Wichtiger ist darauf zu achten, beide Gruppen von Ressourcen in einem ausgewogenen Ver-

hältnis zu fördern. Entsprechend der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens existieren für unterschiedliche Personen bzw. Gruppen von Personen unterschiedliche Aktivierungspfade hinsichtlich der drei Strategien zur guten Lebensführung und damit auch hinsichtlich der sechs psychischen Ressourcen. Diese differierenden Aktivierungspotenziale müssen bei der Planung von zielgruppenspezifischen Maßnahmen zur Initiierung eines kulturellen Wandels in Richtung auf Postwachstumsziele berücksichtigt werden.

2.1 Genussfähigkeit

Der Mensch besitzt aufgrund seiner sensorischen Wahrnehmungssysteme die Möglichkeit, unterschiedliche Sinnesreize aus seiner Umwelt (z. B. visuelle, auditive oder taktile) und über innere Körperzustände (z. B. über seine Bewegungen und Lage im Raum) zu verarbeiten. Die Inhalte werden dabei in der Regel mehr oder weniger bewusst als "angenehm – unangenehm" wahrgenommen. Diese für das Überleben sehr basalen Bewertungen lassen sich durch individuelle Erfahrungs- und Lernprozesse erweitern, die wiederum maßgeblich durch kulturelle Merkmale beeinflusst werden, so z.B. die Geschmackspräferenzen beim Essen. Die Fähigkeit zum Genuss beschreibt in diesem Sinne die individuellen Möglichkeiten, positiv erlebte Sinneserfahrungen mit Empfindungen des subjektiven Wohlbefindens zu verknüpfen. Die Genussfähigkeit ist bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Diese Unterschiede zeigen sich sowohl in Präferenzen für unterschiedliche Sinnesmodi als auch hinsichtlich der allgemeinen Fähigkeit zum Genießen. Die Genussfähigkeit wird durch individuelle Einstellungen und Überzeugungen bestimmt, die im Laufe der individuellen Biographie erworben werden.

Prinzipiell lassen sich zwei grundlegende Genussquellen unterscheiden: körperlich-sinnliche Genüsse und geistige oder präziser ästhetisch-intellektuelle Genüsse. Aus der ressourcenorientierten Perspektive hat sich die Psychologie bisher nur mit den körperlich-sinnlichen Genüssen beschäftigt und zwar unter dem Stichwort des körperlichen Wohlbefindens (Frank, 2007). Aufgrund der vielfältigen Probleme, die aus körperlichen Beeinträchtigungen durch Krankheit oder Behinderung für das

psychische Wohlbefinden resultieren, hat sich die Förderung des körperlichen Wohlbefindens als effektive Maßnahme zur Steigerung der Lebensqualität erwiesen. Beim Genussstraining beziehen sich die konkreten Übungen zur Steigerung der Genussfähigkeit meistens auf körperlich-sinnliche Genüsse, auch wenn ästhetisch-intellektuelle Genussquellen hierin durchaus eine Berücksichtigung finden können.

Genuss als körperlich-sinnliches Wohlbefinden

Die folgenden Ausführungen beschränken sich weitgehend auf den Bereich der Förderung des körperlich-sinnlichen Wohlbefindens. Dies erklärt sich zum einen aus der umfangreicheren empirischen Befundlage. Zum anderen erscheint die gezielte Förderung von ästhetisch-intellektuellen Genüssen zu komplex, als dass sie allein durch psychologisch ausgerichtete Interventionen zu erreichen wäre. Die Förderung ästhetisch-intellektueller Genüsse ist über ästhetische Bildungsprozesse zu leisten, die eine Zusammenarbeit von sehr vielen Akteuren aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Handlungsfeldern, wie Bildungsinstitutionen und kulturellen Einrichtungen, erfordern. Weiterhin scheint es in hoch ausdifferenzierten modernen Gesellschaften nur schwer möglich zu sein, ästhetische Genüsse zu kultivieren, die alle Personen gleichermaßen ansprechen (vgl. die alltagsästhetischen Schemata nach Schulze, 1992).

Im Vergleich hierzu bieten die psychologisch orientierten Ansätze zur Förderung eines körperlich-sinnlichen Wohlbefindens ein höheres Maß an inhaltlicher und methodischer Konvergenz. Der Ausgangspunkt zur Förderung des körperlichen Wohlbefindens besteht in der Einsicht, dass dem körperlichen Wohlbefinden eine zentrale Bedeutung bei der subjektiven Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes zukommt, dabei aber gleichzeitig mit objektiven Gesundheitskriterien (z. B. ärztlichen Diagnosen) nur teilweise übereinstimmt (Mayring, 2003). Hieran anknüpfend wird körperliches Wohlbefinden als ein subjektives Phänomen definiert, in dem Sinnesreize "körperliche Empfindungen hervorrufen, die im gesamten Körper oder in Teilen des Körpers spürbar sind und in positiver Weise wahrgenommen und bewertet werden. Sie gehen mit einem zumeist bewussten, als lebendig lustvoll bzw. genussvoll erlebten Bezug zum eige-

nen Körper einher und werden als Zustand des Behagens empfunden [...] Wichtig ist schließlich, dass körperliches Wohlbehagen nicht gleichzusetzen ist mit körperlicher Gesundheit oder Fitness und sich nicht auf das Erleben von körperlicher Funktionstüchtigkeit oder Leistungsfähigkeit beschränkt" (Frank, 2007, S. 133).

Genussquellen (wieder) wahrnehmen

Die wichtigste psychologische Maßnahme zur Förderung des körperlichen Wohlbefindens besteht in der Sensibilisierung für positive Sinnesreize. Häufig werden die Genussquellen von Sinnesreizen im Alltag nicht angemessen wahrgenommen. Diese positiven Sinnesreize (wieder) zu entdecken und im Sinne eines Auskostens den entsprechenden Raum einzuräumen ist der Königsweg zu körperlich-sinnlichem Genuss. Die Sensibilisierung für Sinnesreize steht auch im Mittelpunkt von psychologisch fundierten Genussstrainings, die in Programmen zur allgemeinen Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen (Kaluza, 2011b) und zur Stressbewältigung (Kaluza, 2011a) eingesetzt werden. Diese Programme richten sich explizit an Zielgruppen ohne klinische Indikation, die an der Förderung der eigenen Gesundheit interessiert sind. Die wichtigsten Methoden zur Sensibilisierung für sinnliche Genüsse sind Imaginationsübungen (Koppenhöfer, 2007) und das verhaltensorientierte Einüben der Umsetzung von Genussregeln (Koppenhöfer, 2004). Häufig wird als Voraussetzung für eine Steigerung der Genussfähigkeit auch eine erhöhte Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper angeführt (Frank, 2008, S. 75ff). Hier wird unter Achtsamkeit jedoch nur der Aspekt einer erhöhten Aufmerksamkeit verstanden, womit weitere wichtige Merkmale der psychischen Ressource Achtsamkeit (mindfulness) ausgeblendet werden. Während die Haltung der Achtsamkeit die nichtwertende Annahme und damit eher neutrale Bewertung aller psychischen Zustände anstrebt, zielt die Genussfähigkeit explizit auf eine Verstärkung von sinnlich angenehmen Zuständen ab. Daher ist die Ressource der Genussfähigkeit auch eindeutig einer hedonistischen Strategie zur Förderung des subjektiven Wohlbefindens zuzuordnen.

Intensität statt Quantität

Die Steigerung der Genussfähigkeit dient im Kontext der Förderung von nachhaltigen Lebensstilen dazu, die Intensität von positiven sinnlichen Erfahrungen zu erhöhen. Die Steigerung von Genussintensitäten kann dann die Häufigkeit von Genusserfahrungen kompensieren, ohne die hedonistische Erlebnisqualität tendenziell zu verringern. Dies würde dem Nachhaltigkeitsziel entsprechen, weniger materielle Güter zu konsumieren und stattdessen mehr subjektives Wohlbefinden aus der sinnlichen und sensorischen Qualität von Gütern und Dienstleistungen zu erlangen. Diese Strategie hat im Bereich der Ernährung schon einige Erfolge gezeigt, indem Personen dafür sensibilisiert werden konnten, ökologisch angebaute Nahrungsmittel als geschmacksintensiver wahrzunehmen.

Weiterhin unterstützen positive Emotionen die Umsetzung von längerfristigen und überindividuellen Zielen, die durch die parallele Aktivierung der psychischen Ressourcen der Zielerreichung und Sinngebung anvisiert werden. Die Genussfähigkeit hält im Alltag die Motivation für die abstrakten Ziele der Nachhaltigkeit und Postwachstumsgesellschaft aufrecht. Gegenüber den anderen Ressourcen weist die Genussfähigkeit den Vorteil auf, dass sie relativ unmittelbar und mit vergleichsweise wenig Aufwand das subjektive Wohlbefinden erhöht. Der sinnliche Genuss stellt direkte Belohnungen in Aussicht, ohne die sich langfristige Ziele und Ideale nur sehr schwer verfolgen lassen. Wer daher auf hedonistische Elemente in seinem Programm zur Förderung nachhaltiger Lebensstile verzichtet, muss alleine auf die motivierende Kraft von Zielen und Leitideen vertrauen. Mit dieser Strategie hat die Nachhaltigkeitsbewegung bisher jedoch nur eingeschränkte Erfolge erzielen können. Außerdem liefern entsprechend der so genannten Broaden-and-build-Theorie von Fredrickson (2009) positive Emotionen, die zweifelsohne auch aus sinnlichen Genusserfahrungen resultieren können, die Grundlage für ein Wachstum der Persönlichkeit. Von diesem Wachstum ist zu erwarten, dass es nicht in materialistischem Konsumerleben verharrt, sondern nach überindividuellen Zielen und Visionen strebt. An dieser Stelle benötigt die fundierende Ressource der Genussfähigkeit jedoch zwingend die Unterstützung durch

zielbildende psychische Ressourcen, auf die im Folgenden noch ausführlicher eingegangen wird.

2.2 Selbstakzeptanz

Das Konzept der Selbstakzeptanz kennzeichnet einen wichtigen Teilaspekt des Selbstwertes von Personen. Der Selbstwert resultiert aus einer Vielzahl von positiven und negativen Eigenschaften, die sich eine Person selbst zuschreibt. Die Gesamtheit der kognitiven Repräsentation dieser Eigenschaften wird auch als Selbstkonzept einer Person bezeichnet. Potreck-Rose und Jacob (2010) benennen in einem Vier-Säulen-Modell - neben der Selbstakzeptanz - Selbstvertrauen, soziale Kompetenzen und soziale Netze als drei weitere wichtige Teilaspekte des Selbstwertes.

Hoher Selbstwert erhöht Widerstandskraft gegenüber Konsumdruck

Im Kontext der Förderung von immateriellen Zufriedenheitsquellen kommt der Stärkung des Selbstwertes von Personen eine besondere Bedeutung zu, weil damit die Widerstandskraft gegenüber kompensatorischen und demonstrativen Formen des Konsums erhöht wird. Ein hoher Selbstwert macht den Einzelnen unabhängiger von sozialen Vergleichsprozessen und steigert damit die individuelle Autonomie. Hiermit kann sich der Einzelne leichter gegen Erwartungen abgrenzen, die von seinen sozialen Bezugsgruppen an ihn herangetragen werden. So kann eine der Erwartungen darin bestehen, die Zugehörigkeit und den Rang der eigenen Person in der sozialen Bezugsgruppe durch Formen von materiellem Wohlstand zu symbolisieren. Die Stärkung des Selbstwertes wird im Rahmen der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens in den weiteren Ausführungen für alle vier Teilaspekte thematisiert. Das Selbstvertrauen steht im Mittelpunkt der Ressource Selbstwirksamkeit und die sozialen Kompetenzen und Netze werden im Zusammenhang mit der Ressource Solidarität behandelt.

Der inhaltliche Kern der Selbstakzeptanz besteht in dem fundamentalen Annehmen der eigenen Person (Schütz, 2000), mit all ihren positiven und negativen Eigenschaften. Die besondere Herausforderung der Selbstakzeptanz besteht für den Einzelnen in der Annahme von negativen Eigen-

schaften der eigenen Person – und hiervon können sich die BewohnerInnen in den von Leistung und Exzellenz geprägten Kulturen meist mehr als genug zuschreiben. Gegenpool zur Selbstakzeptanz ist daher der Selbstzweifel, dem in leistungsbezogenen Situationen durchaus eine positive Funktion zukommt, wenn es darum geht, eigene Resultate zu verbessern. Hinsichtlich des Selbstwertes lassen sich globale und bereichsspezifische Bewertungen, z. B. hinsichtlich sozialer, leistungsbezogener oder physischer Aspekte (Schütz & Sellin, 2006), unterscheiden. Bei Personen mit geringem Selbstwert ist häufig zu beobachten, dass sie sich auf der globalen Ebene negativ bewerten, was in Aussagen deutlich wird, ein "Versager" oder eine "unbeliebte Person" zu sein.

Annahme der eigenen Stärken und Schwächen

Eine erste Strategie zur Erhöhung der Selbstakzeptanz besteht dann in der Überführung von globalen in bereichsspezifische Annahmen über das eigene Selbst. Hier kann Personen durch die Aufklärung über psychologische Selbstwertmodelle vermittelt werden, dass sie in unterschiedlichen Bereichen ihrer Persönlichkeit Stärken und Schwächen aufweisen und daher globale negative Selbstbeurteilungen meist zu undifferenziert angelegt sind. Durch das Wahrnehmen von Stärken in spezifischen Bereichen der Persönlichkeit, z. B. hinsichtlich sozialer oder emotionaler Eigenschaften, fällt es dem Einzelnen dann meist leichter, auch Schwächen in anderen Bereichen, z. B. hinsichtlich physischer Attraktivität oder leistungsbezogener Merkmale zu akzeptieren (Potreck-Rose, 2007, S. 181f).

Die wichtigste und grundlegendste Strategie zur Förderung der Selbstakzeptanz stellt die Arbeit mit eigenen Werten und Normen sowie mit den daraus abgeleiteten Glaubenssätzen dar. Hier geht es darum, in der eigenen Biographie verinnerlichte Glaubenssätze zu identifizieren und nach einer kritischen Überprüfung entweder aufzugeben oder auf flexiblere Weise weiter anzuwenden. Die hier relevanten Glaubenssätze zeichnen sich durch normative Inhalte aus, die aus internalisierten Werten abgeleitet werden und sich in Form von "Du-sollst" oder "Du-darfst-nicht"-Sätzen ausdrücken. McKay & Fanning (2010) bezeichnen diese Glaubenssätze als Kernüberzeugungen und Potreck-Rose und Jacob (2003) als Lebens-

gebote. Durch autobiographisch orientierte Methoden, wie Monolog-Tagebücher lassen sich in einem ersten Schritt die im Alltag wirksamen normativen Glaubenssätze explizieren. Dem zweiten Schritt kommt dann die wichtigste Bedeutung zu: Hier geht es darum, sich von Glaubenssätzen zu befreien, deren Inhalte man entweder nicht mehr teilt oder die nicht mehr eine so hohe Priorität für die eigene Person besitzen. Auf psychologischer Ebene ist an dieser Stelle eine "Entrümpelung und Erneuerung" notwendig (Potreck-Rose & Jacob, 2003, S. 276). Die flexible Anwendung der überprüften und erneuerten Lebensgebote im Lebensalltag stellt dann die dritte und abschließende Herausforderung bei der Modifikation von Werten und Normen dar.

Allen hier vorgestellten Strategien zur Förderung der Selbstakzeptanz ist gemeinsam, dass sie den Blick auf die eigene Person erweitern und damit die Annahme aller Aspekte der eigenen Persönlichkeit fördern. Hinsichtlich negativ bewerteter Eigenschaften entsteht hier die leicht paradoxe Situation, dass man negative Eigenschaften erst einmal für sich selbst annehmen muss, um sie dann auf lange Sicht in eine positive Richtung transformieren zu können. Denn Selbstakzeptanz zielt nicht darauf ab, die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit aufzugeben und im Status quo zu verharren. Dies würde dem humanistischen Menschenbild des ressourcenorientierten Ansatzes widersprechen, der das Bedürfnis nach persönlichem Wachstum betont. Ebenso soll die Förderung der Selbstakzeptanz nicht dazu führen, narzisstische Selbstüberschätzungen zu verstärken. Da die meisten Personen in den durch Konkurrenz- und Effizienzdruck geprägten modernen Gesellschaften eher unter Beeinträchtigungen ihres Selbstwertes leiden, ist die Wahrscheinlichkeit jedoch vergleichsweise gering, in die falsche Richtung zu intervenieren.

2.3 Selbstwirksamkeit

Eine zweite interpersonelle Säule des Selbstwertes besteht nach Potreck-Rose und Jacob (2010) in dem Selbstvertrauen einer Person, das auf Bewertungen der eigenen Kompetenzen und Leistungen basiert. Obwohl der Begriff Selbstvertrauen das zu beschreibende Phänomen umgangssprachlich gut erfasst, hat sich in der wissenschaftlichen Terminologie der

Begriff der Selbstwirksamkeit (self-efficacy) bzw. Selbstwirksamkeitserwartung durchgesetzt. Er wurde von Albert Bandura gegen Ende der 1970er Jahre eingeführt und nimmt eine zentrale Stellung in seiner sozial-kognitiven Handlungstheorie ein (Bandura, 1991). "Selbstwirksamkeit wird definiert als die subjektive Gewissheit, Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können. Bei den Anforderungssituationen handelt es sich nicht um Aufgaben, die durch einfache Routinen lösbar wären, sondern um solche, deren Schwierigkeitsgrad Handlungsprozesse der Anstrengung und Ausdauer für die Bewältigung erforderlich macht." (Schwarzer, 2004, S. 12)

Die Einschätzung der Effektivität des eigenen Handelns wird durch zwei Komponenten bestimmt: zum einen durch Konsequenzerwartungen, die sich darauf beziehen, ob eine Handlung auch zum gewünschten Ziel führt und zum anderen durch Kompetenzüberzeugungen, die eine Bewertung beinhalten, ob man auch in der Lage ist, das intendierte Verhalten erfolgreich ausführen zu können (Bandura, 1997). Bei Selbstwirksamkeitserwartungen handelt es sich nicht um eine optimistische Einstellung gegenüber der Zukunft, die ein eigenständiges psychologisches Konstrukt beschreibt. Während Optimismus die Haltung eines "Es wird alles gut werden" beinhaltet, zeichnet sich Selbstwirksamkeit durch eine Haltung des "Ich werde es schaffen" aus.

Möglichkeiten zur Steigerung der Selbstwirksamkeit

Zur Steigerung von Selbstwirksamkeitserwartungen hat Bandura (1997) vier grundlegende Methoden benannt: (1) eigene wohldosierte Erfolgserfahrungen, (2) Lernen am Modell, direkte Methoden, (3) verbale Überredung und (4) Erleben körperlicher Zustände. Die vier Methoden sind hier in der Reihenfolge ihrer Effektivität aufgeführt. Daher kommt dem Ermöglichen von wohldosierten eigenen Erfolgserfahrungen die wichtigste Bedeutung bei der Steigerung von Selbstwirksamkeitserwartungen zu. Dies kann vor allem durch eine an den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten orientierte Zielformulierung und darauf abgestimmte Pläne zur Umsetzung der Ziele erreicht werden (Potreck-Rose & Jacob, 2003, S. 207). Durch das Herausarbeiten von Teilzielen mit hoher Umsetzungswahr-

scheinlichkeit wird die Möglichkeit erhöht, dass der Einzelne Erfolge erzielt, die zu weiterem Handeln in Richtung des Endzieles motivieren. In diesem Prozess steigert sich das Selbstvertrauen bzw. die Selbstwirksamkeit vor allem in den Verhaltensbereichen, in denen Erfolge im eigenen Verhalten erzielt worden sind. Diese bereichsspezifische Selbstwirksamkeit erhöht jedoch auch die Wahrscheinlichkeit, dass in verwandten Verhaltensbereichen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wächst, z.B. ausgehend vom Gesundheitsverhalten zum Umweltverhalten.

Wenn es gelingt, Teilziele in einer guten Balance aus Anforderungen und Fähigkeiten in einem gut strukturierten Handlungsfeld mit direkten Erfolgsmeldungen zu erreichen, stellt sich häufig ein Bewusstseinszustand ein, den Csikszentmihalyi (1975) als Flow bezeichnet hat. Das Flow-Erleben ist durch ein Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein gekennzeichnet, das zu einer als angenehm empfundenen Form der Selbstvergessenheit führt. Damit kennzeichnet der Flow eher einen Bewusstseinszustand als eine spezifische Emotion. Auf jeden Fall ist der Flow-Zustand eng mit der Strategie der Zielerreichung verknüpft, weil er nur erreicht werden kann, wenn die zugrundeliegende Tätigkeit auf ein Ziel ausgerichtet ist – auch wenn gerade das Endziel der Tätigkeit während der Handlung gar nicht mehr im Bewusstsein präsent ist. So sind Flow-Aktivitäten nicht direkt auf den sinnlichen oder ästhetischen Genuss ausgerichtet, sondern können in einem gewissen Rahmen auch anstrengend oder sogar mit moderaten Schmerzen verbunden sein. Entscheidend ist, dass der Handelnde bei der Flow-Aktivität nicht überfordert wird, sondern sich seinem Ziel stetig annähern kann, z. B. beim Besteigen eines Berggipfels oder bei handwerklichen Tätigkeiten. Letztlich steigert das Flow-Erlebnis damit die Selbstwirksamkeit, weil im Flow-Zustand Ziele in der Regel auf angenehme Weise erreicht werden (Frank 2008, S. 96), was wiederum die Gefühle der Zufriedenheit und des Stolzes nach sich zieht.

Selbstwirksamkeit im nachhaltigen Verhalten stärken

Aus den bisherigen Ausführungen wird ersichtlich, dass es sich bei der Selbstwirksamkeit um eine der mächtigsten psychischen Ressourcen

handelt, die ein wichtiges Fundament für eine starke Persönlichkeit bildet. Als fundierende Ressource gibt die Selbstwirksamkeit jedoch keine inhaltliche Richtung der Ziele vor, zu deren Erreichung sie wesentlich beiträgt. So weisen gegenwärtig mit Sicherheit viele Menschen hohe Selbstwirksamkeitserwartungen auf, ihren individuellen materiellen Wohlstand erhöhen zu können – und das notfalls auch auf Kosten anderer Personen. Die gesellschaftliche Vision des Aufstieges vom Tellerwäscher zum Millionär hat sich nicht nur in der US-amerikanischen Kultur zu einer kollektiven Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura, 2000) entwickelt.

Für spezifische Formen des umweltbezogenen Handelns, wie Energie sparen oder die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, lassen sich Selbstwirksamkeitserwartungen über die Vermittlung handlungsbezogenen Wissens oder das Schaffen neuer realer Handlungsmöglichkeiten erhöhen. Für einen kulturellen Wandel in Richtung auf nachhaltige Lebensstile steht die Vermittlung von entsprechenden Selbstwirksamkeitserwartungen in breite Bevölkerungskreise noch aus. Hier bedarf es neben vielen Menschen mit einer hohen individuellen Selbstwirksamkeit, was im Kern einem psychologischen Empowerment entspricht, auch vieler Menschen, die von ihren Möglichkeiten der Einflussnahme auf Prozesse der politischen Entscheidungsfindung überzeugt sind. Daher unterstützt die Förderung der Selbstwirksamkeit letztlich auch ein politisches Empowerment (Herriger, 2006, S. 197ff) in Richtung auf Maßnahmen und Initiativen zur Förderung eines sozialen und kulturellen Wandels. Eine Steigerung der individuellen Selbstwirksamkeit kann jedoch nicht garantieren, dass der Einzelne sich auf der sozialen oder kulturellen Ebene engagiert. Ebenso bleibt die inhaltliche Ausrichtung des politischen Engagements an dieser Stelle noch unbestimmt. Aus diesem Grunde müssen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung und einer Postwachstumsgesellschaft die individuellen Selbstwirksamkeitserwartungen über weitere zielbildende psychische Ressourcen eine inhaltliche Ausrichtung erfahren. Auf diese zielbildenden Ressourcen wird im Folgenden ausführlicher eingegangen.

2.4 Achtsamkeit

Achtsamkeit als Prinzip wird durch drei Merkmale charakterisiert: die Absicht (on purpose), die Aufmerksamkeit (present moment) und die Haltung (nonjudgmentally). Achtsam sein bedeutet hiernach, absichtsvoll und nicht wertend die Aufmerksamkeit ganz auf den aktuellen Augenblick zu richten. In diesem Verständnis beschreibt die Achtsamkeit sowohl einen Prozess (die Praxis der Achtsamkeit) als auch ein Ergebnis (das achtsame Gewahrsein) (Shapiro & Carlson, 2011, S.22).

"Die historischen Wurzeln des Achtsamkeitsprinzips liegen in den östlichen Meditationswegen. Besonders für den Buddhismus mit seinen unterschiedlichen Traditionen ist die Entwicklung von Achtsamkeit ein essenzielles Prinzip, so dass hier vielfältige Praktiken zur Kultivierung von Achtsamkeit entwickelt wurden. Aber Achtsamkeit ist nicht unbedingt an einen kulturellen oder religiösen Kontext gebunden. Achtsamkeitslehrer betonen immer wieder, dass jeder Mensch unabhängig von seinen kulturellen und religiösen Wurzeln das Potenzial hat, Achtsamkeit zu kultivieren" (Michalak & Heidenreich, 2008, S. 67). Trotz unterschiedlicher historischer Herkunft weist das Achtsamkeitsprinzip eine große inhaltliche Nähe zur humanistischen Perspektive in der westlichen Psychologie auf, weil beide Ansätze die Annahme vertreten, dass der Mensch in ihm angelegte Entwicklungspotenziale entfalten kann, die sich letztlich positiv auf das individuelle subjektive Wohlbefinden und damit auch auf das Zusammenleben der Menschen auswirken.

Allerdings muss an dieser Stelle, um Missverständnisse mit einem westlich geprägten Verständnis von subjektivem Wohlbefinden zu vermeiden, kurz auf das Verständnis der östlichen Achtsamkeitstradition eingegangen werden. "Den Kern buddhistischer Auffassungen zum Wohlbefinden bildet eine sehr zentrale Unterscheidung zweier unterschiedlicher Quellen von Wohlbefinden: Zum einen ist mit diesem Begriff ein affektiver Zustand gemeint, der durch angenehme sensorische, ästhetische und intellektuelle Stimulation entsteht; zum anderen wird mit diesem Begriff ein Zustand beschrieben, der durch psychische Balance und Einsicht in die Natur der Realität gekennzeichnet ist (»Sukha«). Ziel ist es dabei nicht, die erste

Form des Wohlbefindens zu erlangen, die von äußeren Umständen abhängig ist, sondern Sukha als tiefere Form des Wohlbefindens zu kultivieren. Sukha zu erreichen, gilt im Allgemeinen als schwierig, da es ein dauerhaftes und intensives Training der Achtsamkeit voraussetzt (Heidenreich, Junghanns-Royack & Michalak, 2007, S.71).

Achtsamkeit - Abschalten des inneren Autopiloten

Das Training der Achtsamkeit erfolgt durch meditations- und körperorientierte Achtsamkeitsübungen, wie Atem- und Sitzmeditationen und Übungen zur Körperwahrnehmung. Die Praxis der Achtsamkeit erfordert ein hohes Maß an Disziplin und Ausdauer und zielt nicht direkt auf eine Steigerung des Wohlbefindens im hedonistischen Sinne ab. "Die Achtsamkeitsmeditation schaut auf die Dinge des Alltags, aber nicht sinnenfreudig, sondern als Wache am Tor der Sinne" (Brenner, 2011, S.99). Die Wachsamkeit der Achtsamkeit dient dazu den "Autopilotenmodus" des Alltagsbewusstseins so weit wie möglich zu begrenzen, der das Wahrnehmen der eigenen Empfindungen und direkten Umgebung zugunsten automatisch aktivierten Erinnerungen, Phantasien und sonstigen Abschweifungen verhindert. Das Abschalten des inneren Autopiloten steigert vor allem dann das subjektive Wohlbefinden, wenn automatisierte Gedanken negative Inhalte transportieren.

Der deautomatisierende Effekt der Achtsamkeit wird mittlerweile in vielen therapeutischen Anwendungsfeldern erfolgreich eingesetzt. Das erste Anwendungsfeld des achtsamkeitsbasierten Ansatzes stellte die Stressbewältigung dar, in dem John Kabat-Zinn (1990) mit seinem "mindful based stress reduction"-Programm (MBSR) die wesentliche Pionierarbeit geleistet hat. Die Wirksamkeit des MBSR-Ansatzes konnte in Metaanalysen mehrfach empirisch bestätigt werden (z. B. Grossman, Niemann, Schmidt & Wallach, 2004). Ebenso wird der achtsamkeitsbasierte Therapieansatz erfolgreich zur Behandlung von Depressionen und Ängsten (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010) sowie Borderline-Störungen (Kliem, Kröger & Kosfelder, 2010) eingesetzt. In diesen Anwendungsfeldern wird der zentrale Wirkmechanismus der Achtsamkeit vor allem in der Distan-

zierung von negativen Gedankenmustern und der damit einhergehende Verringerung eines negativen Grübelns über sich selbst gesehen.

Erweiterung des Bewusstseins durch Fokussierung auf das unmittelbare Erleben und Wohlbefinden

Eine wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung achtsamkeitsbasierter Interventionen ist deren methodisch qualitativ hochwertige Umsetzung. Dies wird durch eine hohe Standardisierung der meist in Gruppensettings durchgeführten Achtsamkeitstrainings und durch entsprechend geschulte TherapeutInnen mit einer mehrjährigen eigenen Erfahrung in der Praxis von Achtsamkeitsübungen sichergestellt (Heidenreich & Michalak, 2008, S. 561).

Das Achtsamkeitsprinzip wurde jedoch nicht zu psychotherapeutischen Zwecken entwickelt, sondern wird dort allenfalls erfolgreich angewendet. Stattdessen richtet sich die Achtsamkeit vor allem auf das lebendige Erleben des Hier-und-Jetzt im Alltag und erweist sich damit auch als fundamentale psychische Ressource für nicht-klinische Zielgruppen. So kommt die stressreduzierende bzw. stresspräventive Wirkung der Achtsamkeitspraxis praktisch Personengruppen mit hohen Anforderungen und Belastungen im Beruf und Privatleben zugute, z.B. auch BeraterInnen und PsychotherapeutInnen (Zarbock, Ammann & Ringer, 2012) und trägt auf direkte Weise zu einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens bei. Weiterhin kann die Achtsamkeitspraxis auch einen längerfristigen Veränderungsprozess bei Personen einleiten, der über eine Verbesserung der momentanen Befindlichkeit hinausgeht. So konnten Veränderungen in der Motivation von Meditierenden beobachtet werden, die am Anfang eher an Aspekten der Selbstregulation und Selbsterforschung orientiert waren und sich dann in die Richtungen von Selbst-Befreiung und selbstlosem Einsatz entwickelten (Shapiro & Carlson, 2011, S. 29).

Achtsamkeit öffnet den Blick für nicht selbstbezogene Werte

Shapiro und Carlson fassen ihre unter anderem in Studien an Krebspatienten gewonnenen Einsichten so zusammen, dass die Achtsamkeitspraxis dabei hilft, "a) unbewusste und vorbewusste Werte ins Gewahrsein zu

bringen und b) zu entscheiden, ob es wirklich die Werte sind, die sie erstrebenswert finden, das heißt: Sind sie heilsam oder beruhen sie lediglich auf biologischen Reaktionen oder kulturellen Konditionierungen? c) heilsame und sinnvolle Werte zu entwickeln und unheilsame zu verringern" (a.a.O. S. 30). In dieser Beschreibung kommt die letztlich paradoxe Wirksamkeit der Achtsamkeit zum Ausdruck: Über den Fokus auf das unmittelbare Erleben und Wohlbefinden erweitert die Achtsamkeit das Bewusstsein für Sinnfragen. Damit erweitert sich das Bewusstsein – begleitet durch ein gesteigertes Mitgefühl – über das subjektive Wohlbefinden der eigenen Person hinaus zum Wohlergehen anderer Personen bzw. noch umfassenderen transzendentalen Zusammenhängen. In diesem Verständnis wird auch deutlich, warum die Achtsamkeit eine zielbildende Ressource für eine Postwachstumsgesellschaft ist. Die Achtsamkeitspraxis befreit von den stressinduzierenden Denkmustern des Alltags und macht den Blick für die Bedürfnisse und Werte frei, die der jeweiligen Person wirklich wichtig sind.

In einer Studie mit praktizierenden Buddhisten zeigte sich, dass die Achtsamkeit ein wichtiger Prädiktor für ein "ruhiges" (quiet) – also nicht so stark auf sich selbst bezogenes – Ego darstellt, was wiederum mit einem besseren selbstberichteten Gesundheitszustand zusammenhängt (Wayment & Wiist, 2011). Weiterhin wurde der Zusammenhang von Achtsamkeit, der Diskrepanz zwischen dem erwünschten und tatsächlichen finanziellen Status und dem subjektiven Wohlbefinden untersucht (Brown, Kasser, Ryan, Linley & Orzech, 2009). Hierbei verdeutlichte eine Stichprobe mit 69 meditierenden Personen, dass Achtsamkeit eine geeignete Intervention darstellt, um bei Personen die Überzeugung zu stärken, "materiell genug zu haben". Dieser Einfluss der Achtsamkeit ergab sich in der Studie von Brown und Kollegen unabhängig davon, wie hoch das Einkommen der untersuchten Personen in der Stichprobe war, wobei sich natürlich keiner der Probanden in einer materiellen Notlage befand. Die letztgenannte Studie belegt bereits auf empirische Weise das Potenzial, dass der Achtsamkeit als zielbildende psychische Ressource für das subjektive Wohlbefinden in Postwachstumsgesellschaften zugeschrieben werden kann: Die Achtsamkeit begrenzt das Streben nach immer mehr

materiellem Besitz und öffnet den Blick für andere, nicht selbstbezogene Werte. Weiterhin sensibilisiert die Achtsamkeit für Sinnfragen und bereitet damit die Aktivierung einer weiteren zielbildenden psychischen Ressource vor – der Sinnggebung.

2.5 Sinnggebung

Folgt man der von Friedrich Nietzsche in der Götzen-Dämmerung formulierten Aussage "Hat man sein warum? des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem wie?" (Nietzsche, 1984), so handelt es sich bei Sinnzuschreibungen um eine der wirkmächtigsten psychischen Ressourcen des Menschen. Viktor Frankl stellt Sinnerfahrungen in den Mittelpunkt seiner therapeutischen Arbeit und hat daraus seinen Ansatz der Logotherapie bzw. Existenzanalyse entwickelt (Frankl, 1982). In der Gesundheitsforschung wurde der positive Einfluss eines Kohärenzgefühls auf die Gesundheit beschrieben, wovon sich ein Teilaspekt (sense of meaningfulness) explizit auf Sinnzusammenhänge bezieht (Antonovsky, 1987). Mittlerweile weisen auch empirische Studien aus der Positiven Psychologie auf wechselseitige Zusammenhänge zwischen Sinnerleben und subjektivem Wohlbefinden hin. So fördern auf der einen Seite positive Emotionen das Sinnerleben (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006). Auf der anderen Seite steigert ein positives Sinnerleben (meaningfulness) das subjektive Wohlbefinden. Das Erleben von Sinnzweifeln (crisis of meaning) verringert hingegen das subjektive Wohlbefinden und erhöht die Wahrscheinlichkeit des Erlebens von negativen Emotionen (Schnell, 2009).

Eine Definition des komplexen Phänomens Sinn aus psychologischer Perspektive liefert Tausch (2008, S.100) als "Bedeutung oder Bewertung, die wir bei einer Tätigkeit, einem Geschehen oder einem Ereignis wahrnehmen oder erleben, die wir herstellen oder dem Geschehen/der Tätigkeit geben. Meist ist die Bedeutung/Bewertung förderlich, positiv, bejahend, akzeptierend für den jeweiligen Menschen, verbunden mit einem charakteristischen, meist positiven Gefühl. Eine Sinnerfahrung besteht also aus einer Kognition (Bewertung) und einem dazugehörigen Gefühl". Weiter verweist Tausch darauf, dass Sinn aus vielen unterschiedlichen Quellen geschöpft und sowohl kurzfristig als auch über langfristige Zeit-

räume erfahren werden kann. Damit weisen Sinnerfahrungen keineswegs immer einen Bezug zu einem übergreifenden Sinn des Lebens auf, sondern können durchaus aus alltäglichen Erfahrungen resultieren. Wichtig ist an dieser Stelle jedoch, Sinnerfahrungen von körperlich-sinnlichen Genusserfahrungen abzugrenzen. So erzeugen körperlich-sinnliche Genusserfahrungen zwar ein positives Gefühl, erlauben jedoch keine kognitive Bewertung, die auf einen größeren und kohärenten Zusammenhang verweist.

Sinnzusammenhänge durch das Hinterfragen eigener Werte und Lebensziele individuell herstellen

Weiterhin wird in der vertretenen Konzeption der Sinnggebung als psychische Ressource das aktive Element der Sinnggebung betont. Das Geben bzw. Konstruieren eines Sinns verweist auf einen Prozess, in dem der Einzelne seinen Sinn individuell herstellen muss. Hierzu kann auf unterschiedliche Angebote der kulturellen und religiösen Tradition zurückgegriffen werden. Aber Auswahl und Anpassung oder Neukombination von Sinnzusammenhängen müssen dann immer auf individuelle und aktive Weise erfolgen. Auch die von Frankl vertretene Auffassung "Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden" (Frankl, 2006. S. 155), ist mit der hier vertretenen Auffassung kompatibel, weil in ihr immer noch die Notwendigkeit einer aktiven Sinnsuche zum Ausdruck kommt. In biographischen Umbruchsituationen, wie der Geburt eines Kindes oder dem Austritt aus dem Berufsleben, wird besonders ersichtlich, ob eine Person die Sinnggebung für sich als psychische Ressource bereits erschlossen hat und über Reflexionsstrategien zur Herstellung von Sinnzusammenhängen verfügt, oder ob sie dies erst aus der neuen herausfordernden Situation heraus entwickeln muss. Der Prozess der Sinnggebung ist dabei jederzeit auch ohne Konfrontation mit kritischen Lebensereignissen durch selbst gewählte Reflexionsprozesse möglich. Hier wurde bereits im Zusammenhang mit den beiden Ressourcen der Selbstakzeptanz und der Achtsamkeit ausgeführt, wie durch das Infragestellen eigener Werte und Glaubenssätze die gegebenenfalls notwendige Neubewertung eigener Lebensziele in Gang gesetzt werden kann.

Die Förderung von Sinnerfahrungen ist im Vergleich zur Aktivierung der bisher vorgestellten Ressourcen weniger systematisierbar und standardisierbar. Im Zentrum stehen hier das Bewusstmachen von Sinnerfahrungen und das Initiieren von Reflexionsprozessen hinsichtlich eigener Werte und Lebensziele. In diesem Zusammenhang kommt narrativen Verfahren eine besondere Bedeutung zu, anhand derer eine sinnhafte Rekonstruktion der eigenen Lebensgeschichte angestrebt wird (Kaimer, 2008). Durch das Erarbeiten einer biographischen Textur kann bei Personen, die ihr Leben bisher als eine Aneinanderreihung von zufälligen Ereignissen aufgefasst haben, ein Gefühl der kognitiven Kontrolle und damit einhergehend das subjektive Wohlbefinden gesteigert werden.

Transzendente oder sozial ausgerichtete Werte erleichtern Überwindung individualistisch-materialistischer Lebensführung

In dem bisher vorgestellten Verständnis muss der Prozess der Sinngebung inhaltlich offen gestaltet werden, d.h. es werden keine Versuche unternommen, ein spezifisches Sinnsystem zu vermitteln, weil sonst der Verdacht einer weltanschaulichen Vereinnahmung entsteht. Trotzdem erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass bei Sinngebungsprozessen entweder transzendente oder sozial ausgerichtete Werte entdeckt bzw. gestärkt werden, die einem individualistischen Materialismus entgegenstehen, der den modernen Konsumgesellschaften meist in einer individuell unreflektierten Form zu Grunde liegt. Prinzipiell wäre auch im Prozess der Sinngebung die reflexive Bestätigung einer individualistisch-materialistischen Lebensführung möglich, was dann natürlich den Übergang in eine nachhaltige Lebensweise deutlich erschweren würde. Es ist aber relativ schwierig, in einem reflektierten Denkmodus dauerhaft Sinnbezüge auf der alleinigen Grundlage eines individualistischen Materialismus abzuleiten. Das lehrt nicht nur die philosophisch-ethische Reflexion über das gute Leben, sondern wird auch durch die empirischen Ergebnisse der Positive Psychologie bestätigt. Hier wird vor allem der Pflege von sozialen Beziehungen eine besonders hohe Bedeutung zugemessen, was letztlich einer dauerhaft individualistisch ausgerichteten Lebensführung widerspricht. Die Pflege sozialer Beziehungen und das hiermit verbunde-

ne Gefühl der sozialen Zugehörigkeit erfordern soziale Interaktionen, die auf gesellschaftlich geteilten Werten und Überzeugungen basieren und damit mehr umfassen als die optimierte wechselseitige Koordination von Einzelinteressen. Spätestens an dieser Stelle muss bei der Auseinandersetzung mit psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile die Ebene des individuellen Verhaltens verlassen und die Ebene des kollektiven Handelns beschränkt werden. Hiermit geraten auch die unterschiedlichen Formen von Solidarität bzw. des solidarischen Handelns in den Blick.

2.6 Solidarität

In dem hier vertretenen Verständnis umfasst die Solidarität als psychische Ressource zwei Teilaspekte des kollektiven Handelns: zum einen die Übernahme einer Verantwortung für das Wohlergehen anderer Menschen und zum anderen die Überzeugung, dass man als Handelnder in der Interaktion mit anderen gleichsinnig Handelnden auch tatsächlich eine Steigerung des Wohlbefindens bewirken kann. Formelhaft ausgedrückt kann Solidarität hiernach auch als eine Kombination aus sozialer Verantwortung und positiven Selbstwirksamkeitsüberzeugungen in Richtung auf ein kollektives Handeln aufgefasst werden. Das hier vertretene Verständnis deckt sich weitgehend mit einer Definition von Bierhoff und Fetchenhauer, in der Solidarität als "ein emotional getöntes Handlungsmuster, dessen Motivation altruistisch ist und dem die Idee der sozialen Gerechtigkeit zugrundeliegt, der sich die handelnden Personen verpflichtet fühlen" (Bierhoff, 2008, S. 186) definiert wird. Auch in dieser Definition sind sowohl normative Aspekte (soziale Gerechtigkeit, altruistisch) mit Bezügen zur sozialen Verantwortung als auch ein Verhaltensbezug (Handlungsmuster) im Sinne eines Empowerments enthalten. Dabei weisen die beiden Konzepte der sozialen Verantwortung und des Empowerments inhaltliche Querbezüge zu anderen psychischen Ressourcen der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens auf. So kann die soziale Verantwortung aus individuellen Sinngewinnungen resultieren, in der nicht nur das eigene Wohlergehen, sondern auch das Wohlergehen anderer Menschen als handlungsleitende Maxime mitberücksichtigt wird. Ebenso stellt die Selbstwirksamkeit eine wesentliche psychische Res-

source dar, um die Beteiligung des Einzelnen an kollektiven Meinungsbildungs- und Entscheidungsprozessen zu unterstützen. Trotzdem resultiert aus einer Aktivierung der beiden Ressourcen Sinnggebung und Selbstwirksamkeit nicht automatisch ein solidarisches Handeln. So kann die Kombination einer elaborierten Sinnggebung bei einer selbstwirksamen Person ebenso zu einer kontemplativen Grundhaltung führen, die transzendente Erfahrungen anstrebt und damit einen Rückzug aus sozialen Aktivitäten einleiten kann. Die Aktivierung der Solidarität kann jedoch als zusätzliche psychische Ressource die Ausrichtung des Handelns auf andere Personen sicherstellen. Damit kommt der Solidarität eine essenzielle Bedeutung für einen kulturellen Wandel in Richtung auf nachhaltige Lebensstile zu, der sich nicht allein auf der Grundlage von individuellen Reflexionsprozessen vollziehen kann.

Solidarität fördert ein nicht am materiellen Wohlstand orientiertes Wohlbefinden

In der bereits angeführten Definition von Bierhoff und Fetschenhauer wird Solidarität als ein emotional getöntes Handlungsmuster beschrieben. Zu ergänzen ist hier, dass die Erfahrung des solidarischen Handelns beim Einzelnen vor allem das positive Gefühl der Zugehörigkeit hervorruft, das wiederum eng mit den positiv gefärbten Emotionen der Sicherheit und des Vertrauens verbunden ist. Diese Aktivierung von positiven Emotionen sichert den Status der Solidarität als psychische Ressource, die ein nicht am materiellen Wohlstand orientiertes subjektives Wohlbefinden fördern kann.

Das Erzeugen positiver Emotionen stellt jedoch nicht den Hauptzweck des solidarischen Handelns dar. Solidarisches Handeln dient vor allem der Erreichung von Zielen, die entweder aus gemeinsamen, aber auch aus unterschiedlichen Interessen resultieren können (Bierhoff, 2008). Die Solidarität aus gemeinsamen Interessen entspricht dabei weitgehend dem umgangssprachlichen Verständnis der Solidarität. Hier versuchen die Handelnden, in ihrer Interaktion auf weitgehend rationale Weise gemeinsam Ziele zu verfolgen. In der mikroökonomischen Theorie wird diese Form des solidarischen Handelns auch als kooperatives Verhalten be-

zeichnet (Axelrod & Hamilton, 1981) und schwerpunktmäßig aus spieltheoretischer Perspektive untersucht. Über die Axiome begrenzter Ressourcen und eingeschränkter Kommunikationsmöglichkeiten werden in spieltheoretischen Ansätzen in erster Linie Problemszenarien analysiert, wie das Gefangenen-Dilemma oder ökologisch-soziale Dilemmata, in denen die Schwierigkeiten interaktiver Kooperationsprozesse sichtbar werden. Es existieren jedoch ausreichend historische Beispiele, aus denen im Sinne einer ressourcenorientierten Perspektive die Potenziale des solidarischen Handelns sichtbar werden, wie aus der Arbeiterbewegung oder die Anti-Globalisierungs-Bewegung. Eng verbunden mit dieser Form der Solidarität ist auch der Begriff des Empowerments (Lenz, 2011). Folgt man der Unterscheidung von Herriger (2006) in ein psychologisches und ein politisches Empowerment, so deckt sich die Solidarität aus gemeinsamen Interessen inhaltlich weitgehend mit dem politischen Empowerment. So betonen beide Konzepte zum einen die Notwendigkeit der Übernahme einer persönlichen sozialen Verantwortung, die es gilt in kollektive Aktionen zu überführen. Zum anderen erfordert die Umsetzung einer sozialen Verantwortung in tatsächliches Verhalten hohe Selbstwirksamkeitserwartungen hinsichtlich der Gestaltbarkeit von politischen Strukturen (Herriger, 2006, S. 204).

Allerdings umfasst die Ressource Solidarität noch weitere Facetten als politisches Empowerment. Ein weiterer wichtiger Teilaspekt resultiert aus einer Solidarität aus unterschiedlichen Interessen, die weniger an eigenützig-rationalen Zielen als an prosozialen und altruistischen Werten ausgerichtet ist. Hierbei zeichnen sich Geber und Empfänger von sozialer Unterstützung durch unterschiedliche Interessen aus, so z. B. beim ehrenamtlichen Engagement und beim Hilfeverhalten. Das Hauptziel des Hilfegebers besteht in der Steigerung des Wohlbefindens beim Hilfeempfänger. Wenn hierdurch auch beim Gebenden positive Emotionen hervorgerufen werden, ist dies nicht ungewöhnlich, sondern eher die Regel und stellt einen durchaus angenehmen Nebeneffekt dar. Für den Hilfeempfänger steht hingegen die Verbesserung des eigenen Wohlbefindens im Zentrum der solidarischen Interaktion mit dem Hilfegeber. Die Solidarität aus unterschiedlichen Interessen ist damit stärker an prosozialen Werten

ausgerichtet als die Solidarität aus gemeinsamen Interessen. Damit die Solidarität aus unterschiedlichen Interessen eine verhaltenswirksame Motivation erreichen kann, müssen weitere Voraussetzungen erfüllt sein, wie das Vorhandensein eines Gefühls der persönlichen moralischen Verpflichtung und von Kompetenzüberzeugungen helfen zu können (Schwartz, 1977).

Solidarität in Organisationen kultivieren

Dass Solidarität in der hier vertretenen Konzeption mit der besonderen Akzentuierung auf sozialer Verantwortung und politischem Empowerment eine notwendige Voraussetzung für einen kulturellen Wandel in Richtung auf nachhaltige Lebensstile darstellt, müsste in sich evident sein. Hieran schließt sich jedoch die Frage an, wie eine derartige Solidarität gezielt gefördert werden kann. Als methodischer Unterschied fällt bei der Solidarität im Vergleich zu den anderen fünf bisher vorgestellten Ressourcen ins Auge, dass diese nicht allein auf der Grundlage individueller Reflexionsprozesse gefördert werden kann. Die Hinwendung zur Solidarität und damit gleichzeitig die Abkehr von einer individualistischen Haltung müssen nicht nur auf einer kognitiven Ebene nachvollzogen, sondern ebenso in der konkreten Interaktion mit anderen Menschen auf Gruppenebene oder in Organisationen eingeübt werden, z. B. in der Arbeit mit Kindern in der Erlebnis- oder Theaterpädagogik oder im Rahmen der Förderung einer corporate identity in Unternehmen. Jedoch nicht nur die Solidarität, sondern auch die anderen fünf psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile lassen sich gezielt in sozialen Settings fördern, auf die im nachfolgenden Kapitel 3 ausführlicher eingegangen wird.

3. Strategien zur Förderung psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Ressourcen Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinnggebung und Solidarität zielen auf Veränderungen in der individuellen Informationsverarbeitung und -bewertung ab, die eine Steigerung der Attraktivität von immateriellen Zufriedenheitsquellen bewirken sollen. Diese Maßnahmen können zum einen direkt an einzelne Personen adressiert werden, wie in Beratungs- und Coachingprozessen. Oder sie richten sich in unterschiedlichen organisatorischen oder institutionellen Settings an Gruppen von Personen, wie in Schulen oder Unternehmen. Allen Maßnahmen ist dabei gemeinsam, dass sie durch kommunikative Prozesse begleitet werden müssen und keinesfalls durch technologische Anwendungen oder pharmakologische Medikamentierungen ersetzt werden können. Eine Besonderheit im Ensemble der sechs psychischen Ressourcen stellt die Solidarität dar, die neben den Möglichkeiten zur interpersonalen Kommunikation auch einen Raum für interaktives Handeln erfordert. Denn erst durch die Bezugnahme des eigenen Handelns auf die Handlungen anderer Personen kann zwischenmenschliches Vertrauen entstehen, das als wesentliche Grundlage für das solidarische Handeln anzusehen ist.

Im Folgenden wird für mehrere Anwendungsfelder beschrieben, wie sich Veränderungen von individuellen Einstellungs- und Verhaltensmustern initiieren lassen. Tabelle 2 fasst zusammen, welche psychischen Ressourcen in welchen Anwendungsfeldern zur Förderung nachhaltiger Lebensstile gestärkt werden können.

Tabelle 2: Anwendungsfelder zur Förderung der psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

Anwendungsfeld	Psychische Ressourcen
Gesundheitsförderung	Genussfähigkeit Selbstakzeptanz Achtsamkeit
Coaching	Sinnggebung Selbstwirksamkeit Achtsamkeit Genussfähigkeit
Schulen	Selbstwirksamkeit Solidariät Sinnggebung
Unternehmen & Non-Profit-Organisationen	Selbstwirksamkeit Solidariät Sinnggebung
Gemeinwesen	Selbstwirksamkeit Solidariät

3.1 Individuelle Ebene

Maßnahmen, die sich direkt an die einzelnen Personen richten, sind am häufigsten in der Gesundheitsförderung und in biographischen Umbruchsituationen anzutreffen. Beides erfordert eine selbstreflexive Auseinandersetzung mit den eigenen Überzeugungs- und Verhaltensmustern, die durch Beratungs- und Coachingprozesse unterstützt werden können.

3.1.1 Gesundheitsförderung

Aus individueller Perspektive kann die Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit aus zwei Motiven heraus erfolgen. Zum einen als Reaktion auf bereits eingetretene gesundheitliche Beeinträchtigungen und zum anderen, damit Erkrankungen erst gar nicht auftreten. Drei der identifizierten psychischen Ressourcen zur Unterstützung einer nachhaltigen Entwicklung weisen einen expliziten Bezug zum Bereich der Gesundheitsförderung auf. So stellt die Förderung der Genussfähigkeit einen festen Be-

standteil von Stressbewältigungsprogrammen dar, die letztlich auf eine verbesserte Selbstfürsorge abzielen. Die Steigerung der Selbstakzeptanz dient der Erhöhung eines niedrigen Selbstwertes und kann damit die negativen Begleiterscheinungen von vielen psychischen Erkrankungen abmildern, die in der Regel mit einer Verringerung des Selbstwertgefühles einhergehen. Am Offensichtlichsten tritt der Bezug zur Gesundheitsförderung bei der psychischen Ressource der Achtsamkeit zutage. Deren Förderung steht explizit im Zentrum von Stresspräventionsprogrammen (Kabat-Zinn, 1990), Therapieverfahren zur Behandlung von Depressionen (Segal, Williams & Teasdale, 2008) und Borderline-Störungen (Linehan, 1996). Weiterhin stärkt die psychische Ressource der Sinnggebung durch ihren positiven Einfluss auf das Ausbilden eines gesundheitsbezogenen Kohärenzgefühls ("sense of coherence" nach Antonovsky, 1987) die Widerstandskräfte gegenüber psychischen und physischen Erkrankungen.

Erhöhung des Wohlbefindens breiter Bevölkerungsschichten durch Gesundheitsförderung

Der Vorteil von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung gegenüber therapeutischen Verfahren besteht darin, dass sich diese auch an vergleichsweise große Bevölkerungsgruppen richten, die nicht durch Krankheits-symptome belastet werden. Hierdurch erhöht sich in diesen nicht-klinischen Personengruppen die Wahrscheinlichkeit, dass durch die Aktivierung von psychischen Ressourcen nicht nur ein krankheitsbedingter Leidensdruck verringert, sondern tatsächlich Veränderungen in alltagsrelevanten Einstellungs- und Verhaltensmustern erreicht werden. Einem ressourcenorientierten Gesundheitsmodell folgend können Maßnahmen der Gesundheitsförderung dabei nicht nur dazu dienen, physische und psychische Krankheiten zu vermeiden, sondern darüber hinaus auch den eigenen Gesundheitsstatus auf einem so hohen Niveau zu stabilisieren, dass hierdurch ein hohes subjektives Wohlbefinden dauerhaft gesichert werden kann (Snyder, Lopez, & Teramoto Pedrotti, 2011, S. 368ff).

Die weitverbreiteten Wünsche sich gesünder zu ernähren, häufiger zu bewegen oder mehr Ruhe zu gönnen, stellen für viele Menschen wichtige motivationale Startpunkte dar, sich aktiv um ihre eigene Gesundheit zu

kümmern. Ebenso können kritische Lebensereignisse, wie der Verlust einer nahestehenden Person oder biographische Übergänge, wie der Wechsel in den beruflichen Ruhestand, den Anstoß geben, sich stärker um die eigene Person und damit auch um die eigene Gesundheit zu sorgen. Zu diesen Zeitpunkten ("windows of change") ist dann bei den Betroffenen eine erhöhte Offenheit gegenüber Maßnahmen zur Förderung der vier psychischen Ressourcen Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Achtsamkeit und Sinnggebung zu erwarten.

Aus der Perspektive der Stärkung von immateriellen Zufriedenheitsquellen stellt die Förderung der individuellen Gesundheit eine der wichtigsten Zielgrößen dar (z. B. Arbeitsgruppe Zufriedenheit, 2010, S. 11). Gesundheitsverhalten muss dabei allerdings nicht zwangsläufig mit nachhaltigen Einstellungs- und Verhaltensmustern verknüpft sein. So kann die Delegation der Verantwortung für die eigene Gesundheit an Gesundheitsexperten und -dienstleister unterschiedlichster Couleur eine neue Form von Konsumverhalten hervorbringen. Eine Förderung der drei aufgeführten psychischen Ressourcen Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz und Achtsamkeit führt jedoch beim Einzelnen in der Regel dazu, die eigenen Anteile am Gesundheitsverhalten zu erkennen und hierfür auch die individuelle Verantwortung zu übernehmen. Ob diese Motivation dauerhaft in Gesundheitsverhalten umgesetzt werden kann, hängt dann neben der Motivationsstärke auch von vielen situativen Rahmenbedingungen ab.

3.1.2 Coaching

Coaching lässt sich als "eine intensive und systematische Förderung ergebnisorientierter Problem- und Selbstreflexion sowie Beratung von Personen oder Gruppen zur Verbesserung der Erreichung selbstkongruenter Ziele oder zur bewussten Selbstveränderung und Selbstentwicklung" (Greif, 2008, S. 59) definieren. Coaching stellt damit eine spezifische Form psychosozialer Beratung dar, die nicht auf die Behandlung psychischer Störungen abzielt, sondern auf die persönliche Weiterentwicklung der zu coachenden Person. In der Regel verfügen die zu coachenden Personen bereits über unterschiedliche Ressourcen und Kompetenzen und bewegen sich damit auf einem anderen Funktionsniveau als Perso-

nen mit psychischen Erkrankungen, die ihren Alltag in der Regel nur eingeschränkt bewältigen können. Die Methode des Coachings als ein spezifisches Beratungsangebot ist stark an den beruflichen Kontext gebunden, beschränkt sich aber nicht darauf. So sind Fragen der beruflichen Weiterentwicklung in den meisten Fällen mit Fragen der persönlichen Lebensziele und Alltagsgestaltung verknüpft. Typische Aufgabenbereiche von Coachingprozessen sind der Aufbau von Kompetenzen, die Work-Life-Balance, die Sinnggebung für das eigene Leben und die Umsetzung eigener Ziele und Projekte (Biswas-Diener, 2010, S. 148). Die Probleme können hier auf der Ebene von individuellen Kompetenzen, Schemata, Motiven und auf der sozialen Interaktionsebene verortet sein (Collatz & Sachse, 2011, S. 15).

Coaching kann als ergebnisoffener Prozess freiwillige, eigenverantwortliche Veränderungsprozesse einleiten

Die besondere Bedeutung des Coachings für die Unterstützung eines kulturellen Wandels in Richtung nachhaltiger Lebensstile resultiert nicht zuletzt aus den hierbei anvisierten Zielgruppen. In der Regel lassen sich Personen coachen, die sich eigenverantwortlich im beruflichen Kontext weiterentwickeln wollen. Dies betrifft vor allem Personen, die in Unternehmen, in der Politik sowie in der öffentlichen Administration Führungspositionen innehaben bzw. anstreben. In diesem Kontext wird die Inanspruchnahme eines Coachings weniger als Ausdruck einer Störung oder Schwäche stigmatisiert, weil immer offensichtlicher wird, dass bei der zunehmenden Komplexität des beruflichen und privaten Lebensalltags kaum jemand auf sich alleine gestellt kompetente Entscheidungen treffen kann.

Durch den beruflichen Kontext sind Coachingprozesse auf der einen Seite häufig durch Effizienzansprüche bestimmt, die auf ein Weiter, Höher und Schneller abzielen, was durchaus in Widerspruch zu einer nachhaltigen Lebensführung stehen kann. Auf der anderen Seite werden durch ein Coaching auch selbstreflexive Prozesse angestoßen, in denen eigene Lebensziele und -perspektiven hinterfragt werden können, ohne in die Gefahr pathologisierender Selbstinterpretationen zu geraten. Weiterhin

richtet sich Coaching im Sinne einer Leistungsoptimierung nicht nur an Führungskräfte in Wirtschaftsunternehmen oder öffentlichen Institutionen, sondern auch an Beschäftigte in helfenden Berufen, wie z. B. ÄrztInnen, TherapeutInnen oder SozialarbeiterInnen. Diese stellen – ebenso wie die Führungsebene in Unternehmen und Institutionen – wichtige Multiplikatoren für einen kulturellen Wandel dar, weil sie mit vielen Menschen interagieren und diese durch ihr Wissen und ihre persönliche Haltung als Vorbild beeinflussen können.

In Bezug auf den hier entwickelten Ansatz zur Förderung einer nachhaltigen Entwicklung können im Coaching vor allem die vier psychischen Ressourcen der Sinngebung, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Genussfähigkeit aktiviert und gestärkt werden. Hier ist von zentraler Wichtigkeit, dass die Orientierung an immateriellen Zufriedenheitsquellen oder ein nachhaltiges Verhalten weder als explizites oder noch als implizites Ziel des Coachings betrachtet werden. Coachingprozesse müssen inhaltlich so weit wie möglich ergebnisoffen gehalten werden und sollten keine spezifischen Werthaltungen oder Weltanschauungen vermitteln. Durch die Förderung der psychischen Ressourcen der Genussfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Sinngebung ist im Coaching allerdings damit zu rechnen, dass immaterielle Zufriedenheitsquellen in den Blick geraten, die bisher weniger kultiviert worden sind. So gibt es nur wenige Reflexionsräume im Erwachsenenalter, in denen unabhängig vom Leidensdruck individuelle Werthaltungen thematisiert und verändert bzw. gestärkt werden können. Die Stärken des Coachingansatzes sind dann vor allem darin zu sehen, freiwillige und eigenverantwortliche Veränderungsprozesse einzuleiten, die insbesondere Personen erreichen, die im Sinne der sozialen Diffusionstheorie von Rogers (2003) als innovative Multiplikatoren ("change agents") einen kulturellen Wandel anstoßen und unterstützen können.

3.2 Organisationale Ebene

In den Anwendungsfeldern der Psychologie, wie der Umweltpsychologie oder der Arbeits- und Organisationspsychologie, werden bei der Initiierung von Veränderungsprozessen die Kontexte des individuellen Han-

delns ausführlich mit in die Planungen einbezogen. Auch die Positive Psychologie proklamiert für sich den Anspruch, nicht nur psychische Variablen wie Emotionen und Charaktermerkmale verändern zu wollen, sondern auch Institutionen menschenfreundlicher zu gestalten (Seligman, 2002, S.XI). So werden in Sammelbänden und Lehrbüchern der Positiven Psychologie immer auch deren gesellschaftliche Anwendungsfelder thematisiert, wie Bildung, Arbeit sowie die Gestaltung von Organisationen, Institutionen und des Gemeinwesens (z. B. Lopez & Snyder, 2009; Donaldson, Csikszentmihalyi & Nakamura, 2011; Snyder, Lopez & Teramoto Pedrotti, 2011). Als Organisationen bzw. Institutionen wird im Folgenden zwischen Schulen, Hochschulen, Unternehmen und Non-Profit-Organisationen differenziert, die sich jeweils durch eigenständige Organisationsziele und -merkmale auszeichnen.

3.2.1 Schule

Die Schule wird von den meisten Menschen nicht als ein Ort des Wohlbefindens erfahren, sondern weitaus häufiger mit den Gefühlen Angst oder Langeweile assoziiert. Die Aufnahme von glücksbezogenen Lehrinhalten in den Lehrplan wird daher nicht ausreichen, um das subjektive Wohlbefinden von SchülerInnen zu erhöhen, wenn nicht gleichzeitig Veränderungen in der Organisation des Schulalltages vorgenommen werden, die sich an den Einsichten einer ressourcenorientierten Pädagogik orientieren. Hierzu sollte in allen Unterrichtsfächern vom Lehrpersonal eine ressourcenaktivierende Haltung eingenommen und als soziales Vorbild gelebt und verkörpert werden.

Schulausbildung soll vor allem Wohlbefinden von Schülern fördern

Eine ressourcenorientierte bzw. positive Pädagogik orientiert sich an einem humanistischen Menschenbild, das die individuellen Entwicklungspotenziale des Menschen betont. Hiernach ist der Wunsch zum Lernen eine grundlegende Eigenschaft des Menschen – vorausgesetzt die Lerninhalte dienen der persönlichen Weiterentwicklung und die Lernsettings unterstützen dieses Ziel. Aus dieser humanistischen Perspektive heraus zielt eine an der Positiven Psychologie orientierte Schulausbildung vor al-

lem darauf ab, das subjektive Wohlbefinden von SchülerInnen zu fördern. Der Erwerb von Kompetenzen bleibt hierbei natürlich weiterhin als relevantes Ziel der Schule bestehen, ordnet sich aber dem Wohlbefinden der SchülerInnen unter, weil Kompetenzen am besten und nachhaltigsten von SchülerInnen erworben werden, die sich wohlfühlen. Insgesamt sind Schulen durch vier allgemeine Merkmale gekennzeichnet, die sich an den Erkenntnissen der Positiven Psychologie orientieren: (1) eine Orientierung am subjektiven Wohlbefinden von SchülerInnen, (2) das Herstellen einer Passung zwischen den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen der SchülerInnen und den Lernangeboten, (3) die Förderung positiver Interaktionen zwischen LehrerInnen und MitschülerInnen sowie (4) herausfordernde, interessante und freiwillige Lernaktivitäten (Huebner, Gillmann, Reschly & Hall, 2009, S. 565f).

Besondere Bedeutung der Selbstwirksamkeit, Sinnggebung und Solidarität

Mit Blick auf die sechs identifizierten psychischen Ressourcen zur Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen kommt der Selbstwirksamkeit, der Sinnggebung und der Solidarität in Schulsettings eine besondere Bedeutung zu. So ist Schule als Institution einerseits ohne jegliche Leistungs- und Erfolgskontrolle kaum realisierbar. Vor allem wenn bei Jugendlichen die Einstellung vorherrscht, Anti-Intellektualismus sei cool, sollten gute Schulleistungen auch entsprechend honoriert werden. Im Schulunterricht sollten dann allerdings jedem Schüler im Rahmen seiner Möglichkeiten so weit wie möglich Erfolge vermittelt werden, um seine Selbstwirksamkeitserwartungen zu steigern. Praktisch kann dies nur über individualisierte Lernpläne und Lernumgebungen erreicht werden. Das Abprüfen von Leistungen über standardisierte Testverfahren, in denen es immer nur wenige Beste geben wird, erschwert für die vielen Nichtbesten das Ausbilden von positiven Selbstwirksamkeitserwartungen. Es ist leicht einzusehen, dass ein einseitig auf Leistungs- und Konkurrenzdruck ausgerichtetes Lernen nur schwer mit den Zielen einer ressourcenorientierten Pädagogik zu vereinbaren ist.

Die Jugendphase wird als zentraler Lebensabschnitt für die Identitätsentwicklung angesehen, in dem ein eigenes Norm- und Wertesystem, das Rollenverständnis im Hinblick auf das eigene Geschlecht, Partnerschaftsformen und das Berufsleben ausgebildet werden. Die Schule stellt die dominierende Institution der Jugendphase dar. Daher ist es naheliegend, der Schule eine besondere Funktion für die Identitätsentwicklung zuzuweisen. Aus ressourcenorientierter Perspektive sollten daher in der Schulphase vor allem Sinngebungsprozesse unterstützt werden. Es gibt keinen anderen Ort als die Schule, an dem Jugendliche unter professioneller und möglichst wertneutraler Moderation des Lehrpersonals bewährte Quellen zur Sinngebung aus der Kulturgeschichte der Menschheit mit Gleichaltrigen reflektieren können. Bei Jugendlichen besteht hierfür generell eine große Nachfrage. Im Curriculum von Schulen sollten daher genügend Freiräume zur Reflexion von Sinnbezügen und damit der Bildung von Werten geschaffen werden, die über den Religions- oder Philosophieunterricht hinausgehen.

Solidarisches Handeln wirkt aggressivem Konsumindividualismus entgegen

Weiterhin bietet die Schule einen besonders gut geeigneten organisatorischen Rahmen zur Förderung der psychischen Ressource der Solidarität. Das Einüben eines interessen geleiteten, gemeinschaftlichen Handelns gelingt allerdings nur, wenn zuvor Vertrauen zwischen den SchülerInnen und zu den LehrerInnen aufgebaut worden ist. Leistungs- und Konkurrenzdruck sind dafür schlechte Voraussetzungen. Gleiches gilt für einseitig technikgestützte Formen der zwischenmenschlichen Kommunikation, durch die sich persönliche Formen der face-to-face-Kommunikation verringern, wie beim e-Learning.

Eigentlich sind die Voraussetzungen für das Ausbilden solidarischen Handelns im Schulkontext hervorragend, wenn dies als gemeinsame Aufgabe im Klassenverband angegangen wird. Das Verfolgen selbst gesteckter Ziele, die Bewältigung gruppenspezifischer Selbstorganisationsprozesse und das Erfahren positiver Konsequenzen des gemeinsamen Handelns liefern die beste Grundlage dafür, sich auch in Zukunft für

gemeinschaftliche Ziele und Werte einzusetzen. So wird es im Sinne einer Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen in der Schule auf Dauer notwendig sein, Werte zu vermitteln, die dem stetigen Konkurrenzkampf um sozialen Status entgegenwirken (Layard, 2009, S. 245), der als eine der wesentlichen Ursachen für das Bedürfnis nach materiellem Konsum anzusehen ist. Solidarisches Handeln wirkt diesem aggressiven Konsumindividualismus entgegen, wie er in den letzten Jahrzehnten in den westlichen Gesellschaften verstärkt kultiviert worden ist. Schulen könnten die ersten Organisationen sein, in denen dieser Wandel hin zu einem stärker solidarisch ausgerichteten Handeln eingeläutet werden kann. Alternative Organisationen mit einer vergleichbaren Multiplikatorwirkung sind jedenfalls hierzu momentan nicht in Sicht.

Beispiele positiver Erziehung

Mittlerweile gibt es mehrere Modellprojekte, in denen der Ansatz der Positiven Psychologie konkret auf den Schulunterricht übertragen wurde. Seligman (2012) widmet in seiner neuesten Buchveröffentlichung diesem Thema ein eigenes Kapitel mit dem Titel "Positive Erziehung", in dem er von Evaluationsergebnissen und Praxiserfahrungen berichtet. Am detailliertesten beschreibt Seligman hierbei seine Erfahrungen bei der Ausrichtung des gesamten Lehrkonzeptes der Geelong Grammar School in Australien auf die Erkenntnisse der Positiven Psychologie. Im Rahmen dieses Schulprojektes wurden seit 2005 eigenständige Kurse zu Themen der Positiven Psychologie durchgeführt und diese Inhalte in allen anderen Lehrfächern so weit wie möglich eingebracht. Seligman schildert dieses Modellprojekt als großen Erfolg, ist sich dabei aber auch bewusst, dass seine Eindrücke nicht verallgemeinert werden können, weil die Veränderungen in der Geelong Grammar School nicht mit einer anderen Schule als Kontrollgruppe verglichen werden können (Seligman, 2012, S. 139).

In Deutschland ist erstmals im Jahre 2007 das Fach "Glück" in der Willy-Hellpach-Schule unterrichtet worden, und zwar als eigenes Schulfach für WirtschaftsfachschülerInnen über einen Zeitraum von zwei Jahren und in einem Oberstufenkurs des gymnasialen Zweiges mit Wirtschaftsschwerpunkt. Als Lerninhalte wurden neben Erkenntnissen aus der Positiven

Psychologie auch Kompetenzen zur gesunden Ernährung und dem Zusammenhang von Bewegung und Wohlbefinden vermittelt. Bei einem Vergleich mit einer Kontrollgruppe aus gleichaltrigen SchülerInnen bewerteten die WirtschaftsfachschülerInnen nach ihrem zweijährigen Unterricht im Fach Glück das Lern- und Schulklima, ihr subjektives Wohlbefinden sowie das solidarische Handeln im Klassenverbund als höher (Schubert, 2008, S. 172).

Bei der Betrachtung von Evaluationsergebnissen wird jedoch ebenso offensichtlich, dass der Nachweis der Wirkungen dieser neuen Unterrichtsinhalte und -formen im Schulkontext schwierig ist. So mangelt es den bisher durchgeführten Modellprojekten zu glücksbezogenen Lerninhalten entweder an geeigneten Kontrollgruppen oder die Zeithorizonte der Messungen sind zu eng gesteckt, um langfristige Effekte erfassen zu können. Um hier in Zukunft zu verallgemeinerungsfähigen Erkenntnissen zu gelangen, sind weitere Studien mit entsprechenden methodischen Standards notwendig.

3.2.2 Hochschule

Weiter vorangeschritten ist die Vermittlung von Wissen hinsichtlich psychischer Ressourcen in der Ausbildung an Hochschulen. Im Rahmen von Kursen zur Klinischen Psychologie und Beratungspsychologie gehören psychische Ressourcen zum Standardrepertoire des vermittelten Wissens. Der inhaltliche Fokus liegt hierbei auf Interventionen zur Aktivierung und Förderung von psychischen Ressourcen bei Klienten. Ein weiteres Ziel der Vermittlung von Wissen über psychische Ressourcen besteht darin, den helfenden Beratern und Therapeuten Möglichkeiten zur Förderung der eigenen psychischen Ressourcen aufzuzeigen und so deren Fähigkeiten zum Selbstmanagement zu erhöhen. Spezifische Lehrangebote zu den Inhalten der Positiven Psychologie werden mittlerweile auch in Masterstudiengängen vermittelt, wie an Universitäten in Pennsylvania und Claremont in den USA, in London und Buckinghamshire in Großbritannien sowie in Aarhus in Dänemark.

Eine Besonderheit der Ausbildung an der Hochschule gegenüber der Schule besteht darin, dass die AbsolventInnen auf Führungspositionen im

Berufsalltag vorbereitet werden müssen. Authentische Führungsqualitäten sind dabei als ein wesentlicher Erfolgsfaktor von Organisationen anzusehen. Für authentische Führung ist es dabei notwendig, die eigenen Emotionen wahrzunehmen und regulieren zu können, achtsam gegenüber den am Führungsprozess beteiligten Personen zu sein, die Veränderbarkeit und Wachstumsmöglichkeiten von Personen und Organisationen zu betonen und dabei den Blick auf die Stärken der Personen und Organisationen zu richten (Schreiner, Hulme, Hetzel & Lopez, 2009, S.575f.).

Evaluation ressourcenorientierter Lehransätze steht noch aus

Von außen betrachtet sind die Konzepte zu einer ressourcenorientierten Hochschule noch stark durch normative Inhalte geprägt (Oades, Robinson, Green & Spence, 2011; McGovern, 2011). So liegen zwar ausreichend Messinstrumente zur Erfassung der Komponenten des studentischen Wohlbefindens in den Hochschulen (Lopez & Calderon, 2011) vor und es wird über viele Einzelbeispiele zu spezifischen Inhalten und Lernformen von Inhalten der Positiven Psychologie berichtet (Biswas-Diener & Patterson, 2011; Magyar-Moe, 2011). Aber auch im Bereich der Hochschulen steht ähnlich wie bei den Schulen noch eine umfassende Evaluation der Wirkungen von ressourcenorientierten Lernumgebungen aus.

Bologna-Prozess beeinträchtigt die Ausbildung solidarischen Handelns

Einer besonderen Anmerkung bedarf es im Kontext der Förderung psychischer Ressourcen hinsichtlich des im europäischen Hochschulraum eingeleiteten Reformprozesses von Bologna. In dessen Mittelpunkt steht die Standardisierung und Modularisierung von Wissen und Kompetenzen mit dem Ziel einer internationalen Vergleichbarkeit von Bildungsabschlüssen. Wenigstens zu dem Ziel der Förderung der psychischen Ressource Sinnggebung steht der Bologna-Prozess im deutlichen Widerspruch. Das Abarbeiten einzelner Lehrmodule und der damit verbundene Erwerb von Leistungspunkten kann zwar das subjektive Wohlbefinden von Studierenden bei entsprechenden Erfolgen kurzfristig erhöhen. Aber Sinnggebung ist durch den Erwerb modularisierten und damit meist auch fragmentari-

schen Wissens langfristig nicht möglich, weil dies sowohl die Integration unterschiedlichen Wissens als auch dessen Reflexion aus einer jeweils wertbezogenen Perspektive erfordert. Weiterhin resultiert aus dem Ziel der Standardisierung des Wissens und der Kompetenzen die Notwendigkeit einer stetigen Qualitätskontrolle des Lernprozesses, der sich in einer kontinuierlichen Prüfungs- und Testaktivität niederschlägt. Hierdurch wird für die Studierenden ein permanenter Prüfungs- und Leistungsdruck aufgebaut, der durch die Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt und um weiterführende Studienplätze noch verschärft wird. Dieser Prüfungs- und Leistungsdruck ist eine denkbar ungünstige Voraussetzung zum Ausbilden solidarischen Handelns. Daher muss ein kultureller Wandel in Richtung auf eine Postwachstumsgesellschaft nicht nur von den Hochschulen ausgehen, sondern auch innerhalb der Hochschulorganisation selbst stattfinden.

3.2.3 Unternehmen

Das Ziel von Unternehmen besteht darin, eine möglichst hohe Produktivität unter möglichst geringem Einsatz von Kosten zu erreichen. Daher werden Unternehmen in ihren Entscheidungen maßgeblich durch Effizienzkriterien bestimmt. Das subjektive Wohlbefinden der MitarbeiterInnen gerät dieser Logik folgend dann in den Fokus unternehmerischen Handelns, wenn es sich auf die Produktivität eines Unternehmens positiv auswirkt. In hoch entwickelten Industrie- und Dienstleistungsgesellschaften sind MitarbeiterInnen mittlerweile ein wichtiger Produktivfaktor für Unternehmen: MitarbeiterInnen, die sich wohlfühlen, sind leistungsfähiger und erhöhen auf diese Weise auch die Produktivität eines Unternehmens (Ruckriegel, 2012). Vor diesem Hintergrund lassen sich die psychischen Ressourcen von MitarbeiterInnen als ein psychologisches Kapital ansehen, in das es sich für ein Unternehmen aus Gründen der Effizienzsteigerung bzw. -sicherung zu investieren lohnt. Das individuelle Arbeitsverhalten wird jedoch nicht nur durch psychische Ressourcen bzw. personenbezogene Merkmale, sondern auch maßgeblich durch die Organisationsstruktur des jeweiligen Unternehmens bestimmt. Dabei lassen sich Orga-

nisationsstrukturen so gestalten, dass sie den Aufbau psychischer Ressourcen unterstützen.

Organisationsstrukturen so gestalten, dass sie Selbstwirksamkeit, Sinngebung und solidarisches Handeln fördern

Die umfassendste Systematisierung von organisationspsychologischen Maßnahmen, die aus der Perspektive der Positiven Psychologie heraus entwickelt worden sind, haben Donaldson und Ko (2010) vorgenommen. In ihrem Review identifizieren sie 19 thematische Schwerpunkte in 172 fachbegutachteten Forschungsartikeln, die im Zeitraum von 2001 bis 2009 in 70 verschiedenen Fachzeitschriften zu diesem Thema veröffentlicht worden sind. In direkter Weise wird hier keine der sechs psychischen Ressourcen zur Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen als Maßnahme zur positiven Organisationsentwicklung angesprochen. Indirekt wird jedoch die Ressource der Selbstwirksamkeit als eine Komponente des psychologischen Kapitals mitberücksichtigt. Auch wenn die psychischen Ressourcen zur Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen nicht im Zentrum von Maßnahmen zur Organisationsentwicklung stehen, können neben der Förderung der Selbstwirksamkeit zwei weitere psychische Ressourcen benannt werden, die vor allem im Rahmen der Personalentwicklung von Unternehmen gefördert werden: die Sinngebung und das solidarische Handeln.

Maßnahmen zur Förderung der Sinngebung und des solidarischen Handelns unterstützen jedoch nur dann eine nachhaltige Entwicklung, wenn diese nicht ausschließlich auf die Umsetzung der Ziele eines einzelnen Unternehmens im Konkurrenzkampf mit anderen Unternehmen ausgerichtet sind. Ihre Bedeutung erhalten diese psychischen Ressourcen, wenn sie mit Inhalten verknüpft werden, die über die Ziele des Unternehmens hinausgehen. So sollte die Selbstwirksamkeit nicht nur hinsichtlich rein fachlicher oder innerbetrieblicher Kompetenzen gestärkt werden, sondern auch auf die gesamte Lebensgestaltung ausstrahlen, z. B. im Sinne kommunikativer oder sozialer Kompetenzen. Die Sinngebung sollte sich nicht nur auf das Ziel der Gewinnmaximierung im eigenen Unternehmen beschränken, sondern die Arbeit im Unternehmen in einen grö-

ßeren gesellschaftlichen oder transzendenten Sinnzusammenhang einordnen. Darüber sollte sich solidarisches Handeln über die MitarbeiterInnen des eigenen Unternehmens hinaus auf möglichst viele und große Personenkreise beziehen. Die Impulse für eine Erweiterung der Perspektive der psychischen Ressourcen auf überbetriebliche Zusammenhänge kommen hierbei meist nicht aus den Unternehmen selber, sondern werden durch gesellschaftliche und kulturelle Reflexionsprozesse in die Unternehmen hineingetragen. Ein Beispiel hierfür stellt der Corporate Social Responsibility-Ansatz dar, in dem die gesamtgesellschaftliche Verantwortung von Unternehmen auch in Richtung auf eine nachhaltige Entwicklung betont wird (Hahn, 2012).

Work-Life-Balance kann kompensatorische Formen materiellen Konsums verhindern

Vor allem der Work-Life-Balance von Beschäftigten kommt bei der Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen eine besondere Bedeutung zu. Personen, die in ihrer Alltagsgestaltung weitgehend von den Anforderungen der Lohnarbeit bestimmt werden und nur wenig Zeit zur Entspannung und Selbstreflexion finden, können sich im psychologischen Sinne nur schwer weiterentwickeln. Die Folgen von kontinuierlich hohen psychischen Arbeitsbelastungen sind Entfremdung und Sinnleere. Hierdurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass durch den erlebten Mangel an Selbstbestimmung und Sinnorientierung auf kompensatorische Formen des materiellen Konsums zurückgegriffen wird, um sich wenigstens kurzzeitige Momente des subjektiven Wohlbefindens zu verschaffen. Steht jedoch genügend Raum in der nicht durch Lohnarbeit bestimmten Zeit für die Pflege von sozialen Beziehungen und sinnerfüllten Tätigkeiten zur Verfügung, verliert der kompensatorische materielle Konsum an Bedeutung. Die wichtigsten Aktivitäten zur Regulierung der Work-Life-Balance stellen hier die Betreuung von Kindern und Familienangehörigen, das Kultivieren von Freundschaften, ein bürgerschaftliches Engagement und ehrenamtliche Tätigkeiten sowie die Förderung der eigenen Gesundheit dar.

Eine besonders hochwertige Form der Personalentwicklung in Unternehmen bieten Coachingangebote, in denen im Kontext der eigenen beruf-

lichen Weiterentwicklung auch Aspekte der Work-Life-Balance und Gesundheitsförderung thematisiert werden. Bisher werden derartige Coachings von Unternehmensseite in der Regel nur für Führungskräfte angeboten. Derartige Reflexionsprozesse lassen sich jedoch auch auf größere Gruppen von Beschäftigten und damit auf weniger kostenintensive Weise im Rahmen von Maßnahmen der Personalentwicklung anstoßen. Als Voraussetzung für eine positive Akzeptanz aufseiten der MitarbeiterInnen sollte ein derartiges Coaching inhaltsoffen angelegt sein und nicht nur der Erhöhung der Produktivität des Unternehmens dienen, um nicht als manipulatorisch wahrgenommen zu werden.

3.2.4 Non-Profit-Organisationen

Non-Profit-Organisationen verfolgen gemeinnützige soziale, kulturelle oder wissenschaftliche Ziele und sind dabei in Abgrenzung zu Unternehmen nicht auf das Erzielen von wirtschaftlichen Gewinnen ausgerichtet. Die Mitarbeiter von Non-Profit-Organisationen identifizieren sich in der Regel stärker mit den inhaltlichen Werten und Zielen ihrer Organisation, weil sie sich persönlich diesen Zielen und Werten verpflichtet fühlen. Sie sind daher stärker intrinsisch motiviert als die Mitarbeiter von Unternehmen, deren Arbeitsmotivation maßgeblich durch extrinsische Anreize, wie die Höhe des Lohnes oder günstige Arbeitsbedingungen bestimmt wird. Häufiger finden sich in Non-Profit-Unternehmen auch Formen von ehrenamtlichen Tätigkeiten, was auf die hohe Identifikation der MitarbeiterInnen mit den Werten und Zielen der jeweiligen Organisationen hindeutet. Für den kulturellen Wandel in Richtung einer nachhaltigen Entwicklung sind Non-Profit-Organisationen besonders wichtige Akteure, weil diese zum einen innovative Nachhaltigkeitsideen und -konzepte meist pionierhaft als Erste in die Tat umsetzen, lange bevor diese von Unternehmen in lukrative Geschäftsmodelle überführt werden können. Zum anderen wird den Non-Profit-Organisationen eine hohe Glaubwürdigkeit in der Umsetzung von Nachhaltigkeitszielen zugeschrieben, gerade weil diese nur den Werten und Zielen ihrer Organisationen verpflichtet sind und unabhängig von wirtschaftlichen Gewinnerwartungen agieren können.

Gute Voraussetzungen für Sinnggebung und solidarisches Handeln

Für die Mitglieder von Non-Profit-Organisationen ist die Sinnggebung eine wesentliche Motivationsquelle für ihr Engagement in den jeweiligen Organisationen. Daher sollten Sinnggebungsprozesse auch dauerhaft durch organisationale Maßnahmen gefördert werden, wie durch regelmäßige gemeinschaftliche Klausurtagungen oder Workshops, in denen die Organisationsziele und die Verpflichtung auf diese Ziele immer wieder kommuniziert und aktualisiert werden. Außerdem müssen die Werte und Ziele auch im konkreten Alltag von Organisationen gelebt und kultiviert werden, so z. B. im Nachhaltigkeitsbereich durch die Nutzung regenerativer Energiequellen oder die Zusammenarbeit mit ökologisch-sozial ausgerichteten Banken.

Auch zur Förderung der psychischen Ressource der Solidarität bieten sich in Non-Profit-Organisationen in der Regel gute Möglichkeiten. Die Gemeinnützigkeit der Ziele von Non-Profit-Organisationen liefert auf der Wertebene eine adäquate Grundlage für gemeinschaftliches und zielgerichtetes Handeln. Durch transparente Kommunikationsstrukturen und gemeinschaftlich angelegte Entscheidungsprozesse können die Mitglieder in die gemeinschaftlichen Aktionen der Non-Profit-Organisation eingebunden werden. Jedem einzelnen Mitarbeiter kann so das Gefühl vermittelt werden, an der Umsetzung eines gemeinsamen Zieles mitzuwirken. Da Non-Profit-Organisationen von ihrer Größe meist noch einen direkten Kontakt der Mitglieder zulassen und keine extremen Formen der Arbeitsteilung in ihrer Arbeitsorganisation aufweisen, fällt dort die Vermittlung des Gefühls eines solidarischen Handelns leichter als in komplexen und hoch ausdifferenzierten Wirtschaftsunternehmen oder öffentlichen Institutionen. Wenn sich dann noch Erfolge im gemeinsamen Handeln einstellen, wird zusätzlich die kollektive Selbstwirksamkeit gesteigert. Denn nur wenn Mitarbeiter davon überzeugt sind, einen persönlichen Beitrag zum Erreichen der Organisationsziele leisten zu können, werden sie sich aus intrinsischen Gründen dauerhaft in einer Non-Profit-Organisation engagieren (Hunecke & Ziesenitz, 2011).

3.3 Ebene des Gemeinwesens

Das Gemeinwesen beschreibt kein konkret eingrenzbare Setting. Vielmehr lässt sich auf der Ebene des Gemeinwesens eine Vielzahl von Settings identifizieren, die durch einen konkreten sozialräumlichen Bezug charakterisiert werden, wie ein Stadtquartier oder ein Freizeitpark. Im Folgenden kann nicht auf die Vielzahl von Settings im Gemeinwesen eingegangen werden, deren spezifische soziale Dynamik jeweils aus dem Zusammenspiel der konkreten räumlichen, sozialen, organisatorischen und individuellen Merkmale der TeilnehmerInnen resultiert. Stattdessen werden zwei allgemeine Strategien benannt, die settingübergreifend zu einer Orientierung an immateriellen Zufriedenheitsquellen auf der Ebene des Gemeinwesens beitragen können.

Subjektive Indikatoren bei der Messung von Wohlstand und Lebensqualität berücksichtigen

Die erste Strategie beinhaltet die Berücksichtigung von subjektiven Indikatoren bei der Beschreibung der Lebensqualität auf Gemeinwesenesebene. Es existieren mittlerweile ausreichend zuverlässige Messinstrumente, um die subjektive Lebenszufriedenheit bzw. das subjektive Wohlbefinden in standardisierten Befragungen erfassen zu können (Bucher, 2009, S. 18ff; Diener & Biswas-Diener, 2008, S. 234ff). Nur wenn es gelingt, die subjektive Sichtweise der betroffenen Menschen mit zu erfassen, kann die Lebensqualität einer Stadt, einer Region oder auch von ganzen Nationen im Sinne einer Sozialberichterstattung angemessen beurteilt werden. Bisher dominieren quantifizierbare Indikatoren die Bewertungen von Lebensqualität. Was jedoch Wohlstand ist, lässt sich nicht allein auf der Grundlage von Wirtschaftsindikatoren wie dem Bruttoinlandsprodukt (BIP) oder von Umweltindikatoren wie dem ökologischen Fußabdruck beschreiben. Wohlstand umfasst auch die subjektive Wahrnehmung und Bewertung der jeweils vorgefundenen Lebenssituation und ist damit als ein kulturelles Konstrukt anzusehen, das nicht auf Quantifizierungen materieller Prozesse reduziert werden kann. Falls dieses reduktive Vorgehen trotzdem gewählt wird, verweist dies auf ein bewusstes Ignorieren individueller Ansprüche auf ein zufriedenes bzw. glückliches

Leben. Dieses Ignorieren subjektiver Bewertungen steht seinerseits in einer kulturellen Tradition, die Wohlstand über wirtschaftliche und gut messbare Indikatoren definiert und damit bewusst oder unbewusst ein Verständnis vom guten Wirtschaften im Sinne eines stetigen Wirtschaftswachstums fortschreibt. Mittlerweile weist diese Wohlstandsdefinition jedoch kulturelle Erosionserscheinungen auf und die Versuche nehmen zu, die subjektive Seite des Wohlstands mit in ihre Bewertungen der Lebensqualität aufzunehmen. Deutschland hat diese Chance in seiner Enquete-Kommission des Bundestages zu "Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität" nicht genutzt und begrenzt Wohlstand weiterhin auf ökonomische und nun auch ergänzende umweltbezogene Indikatoren (Institut für Gesellschaftsforschung und Sozialpolitik, 2011). Ein besseres Beispiel bietet in diesem Zusammenhang der Staat Bhutan, in dem subjektive und objektive Indikatoren auf methodisch durchaus reflektierte Weise zu einem nationalen Glücksindex zusammengefasst werden (Ura, Alkire, Zangmo & Wangdi, 2012). In Deutschland werden vergleichbare Daten immerhin schon in unterschiedlichen Studien und Surveys erhoben, so z. B. im Glücksatlas der Deutschen Post (Raffelhüschen & Schöppner, 2012). Das Ziel sollte jedoch auch hier darin bestehen, die Befunde zur subjektiven Bewertung der Lebensqualität nicht nur für Marketing- oder Forschungszwecken zu verwenden, sondern in politische Entscheidungsprozesse mit einfließen zu lassen.

Bürger an politisch-administrativen Entscheidungen beteiligen

Die zweite Strategie zur Förderung immaterieller Zufriedenheitsquellen bezieht sich auf die Beteiligung von BürgerInnen an politisch-administrativen Entscheidungen, die im Gemeinwesen auf kommunaler, regionaler oder nationaler Ebenen zu treffen sind. Die Auswirkungen einer stärkeren Beteiligung von BürgerInnen an Entscheidungsprozessen können allerdings nur dann hinreichend beurteilt werden, wenn das subjektive Wohlbefinden der BürgerInnen – wie oben beschrieben – überhaupt erfasst wird. Weiterhin erweist sich ein Untersuchungsdesign als methodisch schwer zu realisieren, durch das sich die Wirkungen von Bürgerbeteiligungsprozessen eindeutig nachweisen lassen. Jedoch genau dies ist

Frey und Stutzer (2000) auf einmalige Weise mit einer quasiexperimentellen Feldstudie gelungen, die sich über die gesamte Schweiz erstreckt hat. In der Schweiz sind Volksentscheide ein fester Bestandteil der politischen Entscheidungsfindung. Innerhalb der föderalistisch organisierten Schweiz gibt es 26 Kantone, die sich jeweils noch einmal hinsichtlich der direkt-demokratischen Partizipationsmöglichkeiten der BürgerInnen unterscheiden. Unter statistischer Kontrolle von räumlichen und soziodemographischen Einflussfaktoren konnten Frey und Stutzer einen unabhängigen Einfluss des Ausmaßes der Partizipationsmöglichkeiten auf die Lebenszufriedenheit der Schweizer BürgerInnen empirisch nachweisen. Da sich dieser Effekt bereits auf dem weltweit einzigartig hohen Niveau der Bürgerbeteiligung in der Schweiz zeigt, ist zu erwarten, dass der Einfluss der Partizipationsmöglichkeiten von BürgerInnen auf die Lebenszufriedenheiten in Ländern noch stärker ausfällt, in denen der Demokratisierungsgrad deutlich geringer ist.

4. Möglichkeiten und Grenzen der Förderung psychischer Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

Die beiden wichtigsten theoretischen Elemente des hier entwickelten Ansatzes zur Förderung nachhaltiger Lebensstile sind die Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens und die daraus abgeleiteten sechs psychischen Ressourcen Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinngebung und Solidarität. Die hier gewählte Perspektive fokussiert ganz bewusst auf das Individuum als Ausgangspunkt für einen kulturellen Wandel in Richtung auf nachhaltige Lebensstile. Innerhalb dieser individuumsbezogenen Perspektive wird vor allem Bezug auf die Erkenntnisse der Positiven Psychologie und ressourcenorientierten Beratung genommen. Diese thematische Fokussierung erfolgt in erster Linie aus analytischen Zwecken und klammert viele weitere relevante Aspekte der Sozial- und Verhaltenswissenschaften aus. Folglich können drei Argumentationslinien gegen den hier entwickelten Ansatz angeführt werden: (1) Psychologistische Perspektivverengung, (2) eine mangelnde wissenschaftliche Fundierung und (3) die Überbewertung individueller Glückserfahrungen für Versuche, einen kulturellen Wandel in Richtung nachhaltiger Lebensstile zu initiieren.

4.1 Psychologistische Perspektivverengung

Der Ausgangspunkt zur Identifizierung von psychischen Ressourcen beruht auf der Einsicht, dass ein kultureller Wandel in Richtung auf nachhaltige Lebensstile allenfalls in der theoretischen Reflexion stattgefunden hat. Es ist mittlerweile einiges an Wissen zusammengetragen worden, wie dieser kulturelle Wandel aussehen sollte – die große Herausforderung besteht jedoch in dessen Umsetzung. Weder durch die Formulierung von Leitbildern zur Nachhaltigkeit und Suffizienz noch durch technologische Effizienzsteigerungen oder die Einrichtung neuer Märkte zum Emissionshandel konnte bisher ein nachhaltiger Ressourcenverbrauch in den früh industrialisierten Ländern erreicht werden. Es wird immer offensichtlicher, dass politische und ökonomische Steuerungsprozesse allein nicht ausreichen, um den Ressourcenverbrauch auf ein nachhaltiges Maß zu reduzieren. Hierzu ist ein kultureller Wandel notwendig, der sich nicht

zentral steuern lässt, sondern nur durch die freiwillige aktive Beteiligung möglichst vieler und vor allem eigenständig denkender und handelnder BürgerInnen angestoßen werden kann. Der hierfür notwendige Wertewandel kann in den Individuen nur auf der Grundlage von selbstreflexiven Prozessen stattfinden – und zwar auf freiwillige Weise, bevor der Leidensdruck zu groß wird, der durch die Einschränkungen und Entbehrungen nicht mehr steuerbarer Veränderungsprozesse erzeugt wird.

Aktivierung psychischer Ressourcen durch nachhaltige Gestaltung politischer Rahmenbedingungen ergänzen

An dieser Stelle setzen Überlegungen an, Ansatzpunkte für individuelle Reflexionsprozesse zu benennen, die nicht aus der Not geboren sind, sondern direkt mit einer Steigerung des individuellen Wohlbefindens verbunden sind. Die Aktivierung und Förderung der sechs identifizierten psychischen Ressourcen bietet dem Einzelnen den unmittelbaren Nutzen, seine eigenen Widerstandskräfte gegen die Anforderungen und Belastungen des Lebensalltags zu erhöhen. Durch den Blick auf individuelle Prozesse der Informationsverarbeitung und -bewertung soll jedoch nicht der Eindruck erweckt werden, dass sich nachhaltige Lebensstile allein auf der Grundlage von individuellen Entscheidungen implementieren lassen. Die Stärkung und Ermächtigung der Individuen einer Gesellschaft kann nicht die politische und ökonomische Gestaltung einer Gesellschaft über verbindliche Normen und Institutionen ersetzen, sondern allenfalls ergänzen. Individuell richtiges Verhalten ist in falschen Strukturen für den Einzelnen meist zu aufwendig, um dauerhaft praktiziert zu werden. Daher muss neben der hier entwickelten individuellen Perspektive auch weiterhin der Ansatz verfolgt werden, die sozialen und natürlichen Verhältnisse auf einer strukturellen Ebene nachhaltig zu gestalten. In diesem Zusammenhang ist besonders darauf zu achten, die vorhandenen Entscheidungsspielräume hinsichtlich der individuellen Lebensführung zu bewahren und gegebenenfalls noch weiter zu erhöhen, die in demokratischen Gesellschaften dem Einzelnen zur Verfügung stehen. Hierunter fällt auch, die Kluft zwischen Arm und Reich möglichst gering zu halten, um damit eine Chancengleichheit für alle Mitglieder der Gesellschaft zu gewährleis-

ten, sich an der politischen und ökonomischen Gestaltung des Gemeinwesens zu beteiligen.

4.2 Mangelnde wissenschaftliche Fundierung

Aufgrund seiner theoretischen Bezüge zur Positiven Psychologie könnte der hier entwickelten Konzeption eine mangelnde Wissenschaftlichkeit unterstellt werden. Dies ist im Wesentlichen auf zwei Gründe zurückzuführen: Zum einen hat eine starke Popularisierung der Inhalte der Positiven Psychologie stattgefunden, was auf das starke Interesse der behandelten Themen Glück und subjektives Wohlbefinden in der breiten Öffentlichkeit zurückzuführen ist. Dies hat unweigerlich auch zu einer Trivialisierung der Ergebnisse im öffentlichen Diskurs geführt, was in der Wissenschaft und Öffentlichkeit, wenn sie die vielfältigen empirischen Befunde der Positiven Psychologie nicht zur Kenntnis genommen haben, wiederum den Eindruck der Oberflächlichkeit erzeugt. Doch bei einer detaillierten Auswertung der Forschungsliteratur zur Positiven Psychologie wird offensichtlich, dass sie ihren eigenen Anspruch an wissenschaftliche Fundierung durchaus in die Tat umsetzt.

Ebenso kann im Sinne des hier entwickelten Ansatzes argumentiert werden, dass alle sechs identifizierten psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile nicht genuin aus dem Bereich der Positiven Psychologie stammen. Die sechs identifizierten psychischen Ressourcen sind bereits vor der Proklamierung einer Positiven Psychologie in unterschiedlichen theoretischen Ansätzen der Psychologie herausgearbeitet worden. Gemeinsam ist ihnen nur, dass sie zum subjektiven Wohlbefinden des Menschen beitragen und daher von der Positiven Psychologie verständlicher Weise als theoretisch relevante Wirk- und Zielgrößen aufgegriffen werden. Die neuen und als wirksam evaluierten Methoden der Positiven Psychologie dienen der Aktivierung von individuellen Stärken und beziehen sich auf Dankbarkeits- und Vergebensrituale (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Sheldon & Lyubormirsky, 2006). Diese werden jedoch für den angestrebten kulturellen Wandel in Richtung auf nachhaltige Lebensstile als nicht hinreichend relevant betrachtet.

Individualistische Werthaltung der Positiven Psychologie korrigieren

Ein zweiter Einwand gegen die Wissenschaftlichkeit richtet sich auf Werthaltungen innerhalb der Positiven Psychologie, die nicht reflektiert werden und damit implizit bleiben. Durch die starke Betonung des eigenen Einflusses auf die individuelle Lebensführung wird vor allem in den populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen der Positiven Psychologie (Seligman, 2002, 2012; Lyubomirsky, 2008; Frederickson, 2011) eine westliche und vor allem US-amerikanisch geprägte Weltsicht des liberalen Individualismus transportiert. Diese positive Voreingenommenheit gegenüber individualistischen Werten wird in der Positiven Psychologie nur in Ausnahmefällen reflektiert (so z. B. bei Joseph & Linley, 2011, S. 187). Bei dem Programm der Initiierung eines kulturellen Wandels in Richtung nachhaltiger Lebensstile muss diese Voreingenommenheit dadurch korrigiert werden, dass neben Aspekten des individuellen Verhaltens und Erlebens vor allem auch der Einfluss und die Gestaltungsmöglichkeiten der politischen und ökonomischen Verhältnisse mit bedacht werden. Immerhin hat die Positive Psychologie die philanthropische Gestaltung von Institutionen und des Gemeinwesens explizit zu ihren eigenen Zielen erklärt. Dies sichert ihr eine gute interdisziplinäre Anschlussfähigkeit an andere Fachrichtungen innerhalb der Sozialwissenschaften.

4.3 Kein Zwang zum Glück sondern das rechte Maß an Glück und Zufriedenheit

Ein weiterer vor allem in der öffentlichen Diskussion anzutreffender Einwand gegen die Positive Psychologie hinterfragt die dort vorgenommene Fokussierung auf die Steigerung des individuellen Glücksempfindens. Hierdurch kann sich schnell ein normativer Erwartungsdruck für den Einzelnen aufbauen, sich glücklich fühlen zu müssen. Falls einem dies nicht gelingt, kann man leicht von anderen als Versager im eigenen Lebensprojekt angesehen werden. Dieser Zwang zum Glück lässt dem Einzelnen nur die Möglichkeit, sich entweder als Opfer der eigenen Unfähigkeit zum Glück zu begreifen oder immer weitere Anstrengungen zu unternehmen, um doch noch den Olymp des Glücks erreichen zu können.

Ganz so dramatisch wie die Kritiker der Positiven Psychologie den Zwang zum Glück darstellen, ist die Situation gegenwärtig nicht. Dabei ist eigentlich längst klar, dass ein einseitiges Streben nach immerwährendem Glück ein Irrweg ist und dass die wahre Lebenskunst darin besteht, "Dinge gelegentlich positiv zu sehen und sich dennoch negative Dinge vorbehaltlos klarzumachen" (Schmidt, 2012, S. 45). Auch Vertreter der Positiven Psychologie betonen sehr wohl, dass es ein Zuviel an Glück geben kann (Diener & Biswas Diener, 2008 S. 209ff). Hiernach erfordern Veränderungen und Weiterentwicklungen in allen Bereichen des Lebens ebenso Gefühle der Unzufriedenheit, Skepsis und Frustration. Menschen sind als biologische Lebewesen nicht darauf angelegt, permanent in physiologischen Erregungszuständen höchster Glücksgefühle zu verharren. Glück ist immer auch ein Kontrastphänomen, das neben der Kultivierung des Positiven auch den Gegenpool negativer Emotionen erfordert. Die Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des subjektiven Wohlbefindens kann dem Einzelnen als Navigator dienen, die Bereiche zu identifizieren, in denen er seine positiven Emotionen am ehesten kultivieren kann. Die große Lebenskunst besteht jedoch dann darin, positive und negative Emotionen den eigenen Bedürfnissen entsprechend auszubalancieren.

Bibliographie

- Antonovsky, A. (1987), *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*, San Francisco, Jossey-Bass.
- Arbeitsgruppe Zufriedenheit (2010), *Zufrieden trotz sinkenden materiellen Wohlstands. Memorandum*, Amerang, Ernst Freiberger Stiftung; URL: <http://www.denkwerkzukunft.de/index.php/aktivitaeten/index/MemoZufriedenheit>.
- Axelrod R. & Hamilton W. D. (1981), *The Evolution of Cooperation*, in: *Science*, New Series, 211 (4489), 1390-1396, URL: http://www.cdnresearch.net/pubs/others/axelrod_ham_1981.pdf.
- Bandura, A. (1991), *Social cognitive theory of self-regulation*, in: *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287, URL: www.uky.edu/~eushe2/BanduraPubs/Bandura1991OBHDP.pdf.
- Bandura, A. (1997), *Self-efficacy: The exercise of control*, New York, Freeman.
- Bandura, A. (2000), *Exercise of human agency through collective efficacy*, in: *Current Directions in Psychological Science*, 9 (3), 75-78.
- Bierhoff, H.W. (2008), *Solidarität*, in: Auhagen, A.E. (Hrsg.), *Positive Psychologie* (2. Aufl.), Weinheim, Beltz, 183-202.
- Biswas-Diener, R. (2008), *Material wealth and subjective well-being*, in: M. Eid & R. Larsen (Hrsg.), *The science of subjective well-being*, New York, Guilford Press, 307-322.
- Biswas-Diener, R. (2010), *Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Diagnosis, and Intervention*, New York, John Wiley & Sons.
- Biswas-Diener, R. & Patterson, L. (2011), *An experiential approach to teaching positive psychology to undergraduates*, in: *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 6 (6), 477-481.
- Brenner, H. (2011), *Meditation. Die wichtigsten Ziele, Methoden und Übungen. Östliche und westliche Meditationstechniken in Theorie und Praxis*, Lengerich, Pabst.
- Brown, K.W. & Kasser, T. (2005), *Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle*, in: *Social Indicators Research*, 74 (2), 349–368.
- Brown, K.W., Kasser, T., Ryan, R.M., Linley, A.L. & Orzech, K. (2009), *When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being*, in: *Journal of Research in Personality*, 43 (5), 727–736, URL: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_BrownKasserRyanLinleyOrzech_JRP.pdf.
- Bucher, A. (2009), *Psychologie des Glücks: Ein Handbuch*, Weinheim, Beltz.
- Collatz, A. & Sachse, R. (2011), *Klärungsorientiertes Coaching*, Göttingen, Hogrefe.
- Csikszentmihalyi, M. (1975), *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, San Francisco, Jossey-Bass.

- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008), Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth, Blackwell Publishing, New York, Oxford University Press.
- Donaldson, S. I., & Ko, I. (2010), Positive organizational psychology, behavior, and scholarship: A review of the emerging literature and evidence base, in: Journal of Positive Psychology, 5 (3), 171-199, URL: www.cgu.edu/PDFFiles/sbos/DonaldsonKoJOPP.pdf.
- Donaldson, S.I., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (Hrsg.) (2011), Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society, New York, Routledge.
- Frank, R. (Hrsg.) (2007), Therapieziel Wohlbefinden, Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie, Berlin, Springer.
- Frank, R. (2008), Glück: Lebe deine Stärken, In 7 Tagen besser leben, Düsseldorf, Patmos.
- Frankl V. (1982), Der Wille zum Sinn (3.Aufl.), Bern, Hans Huber.
- Frankl, V. (2006), Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk (19. Aufl.), München, Piper.
- Fredrickson, B. L. (2009), Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Frankfurt/Main, Campus.
- Frey, B.S. & Stutzer, A. (2000), Happiness, Economy and Institutions, in: Economic Journal, 110 (446), 918–38, URL: time.dufe.edu.cn/wencong/frey/iewwp015.pdf.
- Fritz-Schubert, E. (2008), Schulfach Glück: Wie ein neues Fach die Schule verändert (2.Aufl.), Freiburg, Herder.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004), Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis, in: Journal of Psychosomatic Research, 57 (1), 35-43, URL: <http://commonsenseatheism.com/wp-content/uploads/2011/03/Grossman-Mindfulness-based-stress-reduction-and-health-benefits.pdf>.
- Hahn, R. (2012), ISO 26000 and the Standardization of Strategic Management Processes for Sustainability and Corporate Social Responsibility (June 27, 2012), in: Business Strategy and the Environment, URL: <http://ssrn.com/abstract=2094226>
- Heidenreich, T. & Michalak, J. (2008), Achtsamkeit, in: J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.), Lehrbuch Verhaltenstherapie (3. Auflage), Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen, Heidelberg, Springer, 569-578.
- Heidenreich, T., Junghanns-Royack, K. & Michalak, J. (2007), Mindfulness-based therapy: Achtsamkeit vermitteln, in: R. Frank (Hrsg.), Therapieziel Wohlbefinden, Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie, Heidelberg, Springer, 69-80.
- Herriger, N. (2006), Empowerment in der Sozialen Arbeit (3. Aufl.), Stuttgart, Kohlhammer.

- Hofmann, S., Sawyer, A.T., Witt, A. & Oh, D. (2010), The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
- Hosang, M. (2007), Tiefenkulturelle Widerstände und Chancen: Warum braucht Nachhaltigkeit Gefühls- und Glücksforschung, in: *GAIA*, 16 (3), 161-240.
- Huebner, E.S., Gillmann, R., Reschly A.L. & Hall, R. (2009), Positive schools, in: S.J. Lopez & C.R. Snyder (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford, University Press, 561-569.
- Hunecke, M. (2003), Umweltpsychologie und Sozial-Ökologie: Impulse für ein transdisziplinäres Forschungsprogramm, in: *Umweltpsychologie*, 7 (2), 10-31.
- Hunecke, M. (2013), *Psychologie der Nachhaltigkeit - Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*, München, oekom.
- Hunecke, M. & Ziesenitz, A. (2011), ManagerInnen mit grünem Herzen - Zusammenhänge zwischen Werten, personaler Norm, Copingstilen, Geschlechtsrollenorientierungen und dem Engagement in Umweltorganisationen sowie im privaten Umweltverhalten von UmweltaktivistInnen, in: *Umweltpsychologie*, 15 (2), 52-76.
- Institut für Sozialforschung und Gesellschaftspolitik (2011), *Studie zur Wahrnehmung und Berücksichtigung von Wachstums- und Wohlstandsindikatoren*, Berlin, Enquete-Kommission Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität des Deutschen Bundestages.
- Joseph, S. & Linley, P.A. (2011), *Positive Therapie: Grundlagen und psychologische Praxis*, Stuttgart, Klett-Cotta.
- Kabat-Zinn, J. (1990), *Full catastrophe living: The program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*, New York, Delta.
- Kaimer, P. (2008), Narrative Ansätze: Nützliche Geschichten als Quelle für Hoffnung und Kraft, in: R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden, Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*, Heidelberg, Springer, 93-110.
- Kaluza, G. (2011a), *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (2. Aufl.)*, Heidelberg, Springer.
- Kaluza, G. (2011b), *Salute! Was die Seele stark macht: Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen*, Stuttgart, Klett-Cotta.
- King L.A. & Hicks J.A. (2009), Detecting and constructing meaning in life events, in: *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 4 (5), 317-330.
- King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J. & Del Gaiso, A. (2006), Positive affect and the experience of meaning in life, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (1), 179-196.
- Kliem, S., Kröger, C., & Kosfelder, J. (2010), Dialectical behavior therapy for borderline personality: A meta-analysis using mixed-effects modeling, in: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(6), 936-951.

- Koppenhöfer E. (2004), Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns (5. Aufl.), Lengerich, Pabst.
- Koppenhöfer, E. (2007), Sinnlich Lebendigkeit erfahren: Wohlbefinden durch Sinnesgenüsse erleben, in: R. Frank (Hrsg.), Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktiveren in der Psychotherapie, Heidelberg, Springer, 145-157.
- Layard, R. (2009), Die glückliche Gesellschaft: Kurswechsel für Politik und Wirtschaft (2.Aufl.), Frankfurt/Main, Campus.
- Lenz A. (2011), Empowerment. Handbuch für die ressourcenorientierte Praxis, Tübingen, DGVT.
- Linehan, M. (1996), Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung, München, CIP-Medien.
- Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (2009), The Oxford Handbook of Positive Psychology, Oxford, University Press.
- Lopez, S.J. & Calderon, V.J. (2011), Gallup Student Poll: Measuring and Promoting, What is right with Students, in: S.I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (Hrsg.), Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society, London, Routledge Chapman & Hall, 117-135.
- Loth, W. (2003), Ein Blick auf: Positive Psychologie, in: Systema, 17 (3), 264-276, URL: www.kopilothe.de/pospsy.pdf.
- Lyubomirsky, S. (2008), Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben, Frankfurt/Main, Campus.
- Magyar-Moe, J.L. (2011), Incorporating positive psychology content and applications into various psychology courses, in: The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 6 (6), 451-456.
- Mayring, P. (2003), Gesundheit und Wohlbefinden, in: Jerusalem, M. & H. Weber (Hrsg.), Psychologische Gesundheitsförderung, Diagnostik und Prävention, Göttingen, Hogrefe, 1-15.
- McGovern, T.V. (2011), Virtues and character strengths for sustainable faculty development, in: The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 6(6), 446-450.
- McKay, M. & Fanning, P. (2010), Selbstachtung. Das Herz einer gesunden Persönlichkeit, Kognitive Techniken für die Beurteilung, Verbesserung und Erhaltung ihres Selbstwertgefühles, Paderborn, Junfermann.
- Michalak, J. & Heidenreich, T. (2008), Achtsamkeit, in: Auhagen, A.E. (Hrsg.), Positive Psychologie, Weinheim, Beltz, 65-76.
- Nietzsche F. (1984), Götzen-Dämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophiert (9. Aufl.), Berlin, Insel.

- Oades, L.G., Robinson, P., Green, S. & Spence, G.B. (2011), Towards a positive university, in: *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 6(6), 432-439.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005), Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life, in: *Journal of Happiness Studies*, 6 (1), 25-41.
- Potreck-Rose, F. (2007), Selbstakzeptanz fördern, in: Frank, R. (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*, Heidelberg, Springer, 179-188.
- Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2003), Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. *Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl* (2. Aufl.), Stuttgart, Klett-Cotta.
- Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2010), Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, *Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl* (6. Aufl.), Stuttgart, Klett-Cotta.
- Raffelhüschen, B. & Schöppner, K.P. (2012), *Deutsche Post Glücksatlas*, München, Knaus.
- Rogers, C.R. (1969), *Freedom to learn: A view of what education might become*, Columbus, Ohio, Charles E. Merrill Publishing Company.
- Rogers, E.M. (2003), *Diffusion of Innovations* (Fifth Edition), New York, Free Press.
- Ruckriegel, K. (2012), Happiness – "Das" Zukunftspotenzial für deutsche Unternehmen, *Politische Studien*, 1, 40-55.
- Schmidt, W. (2012), *Unglücklich sein: Eine Ermutigung*, Berlin, Insel.
- Schnell, T. (2009), The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being, in: *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 4(6), 483-499.
- Schreiner, L.A., Hulme, E., Hetzel, R. & Lopez S.J. (2009), Positive psychology on campus, in: Lopez S.J. & Snyder, C.R. (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Oxford, University Press, 569-579.
- Schütz, A. (2000), *Psychologie des Selbstwertgefühls: Von Selbstakzeptanz bis Arroganz* (2. Aufl.), Stuttgart, W. Kohlhammer.
- Schütz, A. & Sellin, I. (2006), *MSWS - Multidimensionale Selbstwertkala (PSYINDEX Tests Review)*, Göttingen, Hogrefe.
- Schulze, G. (1992), *Erlebnissgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart*, Frankfurt/Main, Campus.
- Schwartz, S. H. (1977), Normative influences on altruism, in: Berkowitz, L. (Hrsg.), *Advances in experimental social psychology*, New York, Academic Press, 221–279.

- Schwarzer, R. (2004), Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Eine Einführung in die Gesundheitspsychologie (3. Aufl.), Göttingen, Hogrefe.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G & Teasdale, J.D. (2008), Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention, Tübingen, DGVT-Verlag.
- Seligman, M.E.P. (2002), Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, New York, Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2012), Flourishing: Wie Menschen aufblühen, München, Kösel.
- Seligman, M. E.P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005), Positive psychology progress: Empirical validation of interventions, in: American Psychologist, 60 (5), 410-421, URL: www.ppc.sas.upenn.edu/articleseligman.pdf.
- Shapiro, S.L. & Carlson, L.E. (2011), Die Kunst und Wissenschaft der Achtsamkeit, Freiburg, Arbor.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006), How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualising best possible selves, in: Journal of Positive Psychology, 1 (2), 73-82, URL: http://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/sheldon-SustainPositiveEmotion.pdf.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Teramoto Pedrotti, J. T. (2011), Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths, Thousand Oaks, CA, Sage.
- Tausch, R. (2008), Sinn in unserem Leben, in: Auhagen, A.E. (Hrsg.), Positive Psychologie (2. Aufl.), Weinheim, Beltz, 97-113.
- Ura, K., Alkire, S., Zangmo, T. & Wangdi, K. (2012), A Short Guide to Gross National Happiness Index, Thimphu, The Centre for Bhutan Studies, URL: <http://www.beyond-gdp.eu/download/Short-GNH-Index-Summary.pdf>.
- Wayment H., Wiist B., Sullivan B. & Warren M. (2011), Doing and Being: Mindfulness, Health, and Quiet Ego Characteristics Among Buddhist Practitioners, in: Journal of Happiness Studies, 12 (4), 575-589.
- Zarbock, G., Ammann, A. & Ringer, S. (2012), Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater, Weinheim, Beltz.

Zitiervorschlag:

Hunecke, M. (2013), Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile, Bonn, Denkwerk Zukunft.

Denkwerk Zukunft - Stiftung kulturelle Erneuerung

Ahrstraße 45

53175 Bonn

Telefon 0228 372044

Telefax 0228 375869

E-Mail kontakt@denkwerkzukunft.de

Internet www.denkwerkzukunft.de