

Senta Brandt
Kritik der Positiven Psychologie

Diskurse der Psychologie

Senta Brandt

Kritik der Positiven Psychologie

Mit einem Vorwort von Jürgen Straub

Psychosozial-Verlag

Die Publikation des Buches wurde unterstützt durch das von der Köhler-Stiftung geförderte Hans Kilian und Lotte Köhler-Centrum für sozial- und kulturwissenschaftliche Psychologie und historische Anthropologie (KKC), das am Lehrstuhl für Sozialtheorie und Sozialpsychologie der Fakultät für Sozialwissenschaft in der Ruhr-Universität Bochum angesiedelt ist.

Zugleich Dissertation, Ruhr-Universität Bochum, 2023

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

© 2024 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: *Concept face of a happy person*, © Adobe Stock/gesrey
Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter
Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3239-3 (Print)
ISBN 978-3-8379-7962-6 (E-Book-PDF)

Inhalt

Positive Psychologie als Wissenschaft, Weltanschauung und säkulare Mission	9
Vorwort	
<i>Jürgen Straub</i>	
Kritik der Positiven Psychologie	25
I Dem Unbehagen mit der Positiven Psychologie auf der Spur	27
Die PP: eine globale Erfolgsstory	30
Seligman liest Nietzsche	37
Du kannst dein Leben ändern	44
II Rekonstruktion eines irritierenden Phänomens: die Anfänge der PP	49
Ein Prolog von Seligman	49
Vorspiel: der PP auf der Spur	54
Martin Seligman – a man on a mission	55
Mihaly Csikszentmihalyi – ein Visionär im Flow	82
Der Club der PhilanthropInnen	94
Entbindungschronologie	116
Der Auftritt der PP: das Manifest	127
Creatio ex nihilo: das Manual der Gesunden	139
Cayman, 1999: Wurzeln eines positiven Daseins	140
Glasbern, 2000: Ziele-Taxonomie	143
Akumal III, 2001: die Mobilisierung der Werte	149

Un-DSM, 2004: 24 Charakterstärken und sechs Tugenden	151
Evidenzbasiert: »Dr. Seligman würde gerne herausfinden ...«	158
III Der Diskurs zwischen Humanistischer Psychologie und Positiver Psychologie	163
Wir werden angegriffen!	168
Runde eins: erster öffentlicher Schlagabtausch zwischen HP und PP	172
Die PP aus Sicht der HP: Unser Wein in neuen Schläuchen?	180
Erste Reaktionen: Enttäuschung und Empörung	181
Glorifiziertes oder aktualisiertes Selbst?	186
Es gibt keine wertfreie Wissenschaft	190
Polyvalentes Positiv	197
Wurzeln und Visionen	202
Quantifizierungsbemühungen	206
Totgesagte leben länger – Integrationsbestrebungen der HP	210
Kinderjahre: Die PP sucht sich ihre Vorfahren	222
Nichts beginnt in einem Vakuum	225
Wir sind doch keine Rebellen!	231
Konsens: Wir sind eine große Familie	233
Pubertätskrisen: Wer bin ich und wenn ja, wie viele?	235
IV Potenzialanalyse: Ist die Mission gelungen?	245
Die PP in der BRD	245
Volljährig – und der Vater zieht ein Fazit	259
Erste Erfolge und Misserfolge	259
Positiv-Psychologische Psychotherapie und Wohlbefindenstherapie	264
Umfassende Soldaten- und Familienfitness	268

Internationale Positive Erziehung	277
Drei kritische Dinge	288
Himmlische Hoffnungen im moralischen Vakuum	297
Seligman, die CIA und die Verteidigung der Nation	302
Die erlernte Hilflosigkeit ist nicht erlernt	308
Danksagung	321
Anmerkungen	323
Literatur	367

Positive Psychologie als Wissenschaft, Weltanschauung und säkulare Mission

Vorwort

Jürgen Straub

Das vorliegende Buch bietet die bislang ausführlichste und profundeste Auseinandersetzung mit der sogenannten »Positiven Psychologie«. Senta Brandt entwickelt eine differenzierte *Kritik* dieser längst erfolgreichen, zeitgenössischen Strömung in der akademischen Psychologie. Die Positive Psychologie (PP) ist seit etwa 20 Jahren ein Erfolgsmodell und insbesondere in den Vereinigten Staaten von Amerika, aber auch in zahlreichen anderen Ländern fest etabliert. Die Autorin berichtet in einer autobiographischen Reminiszenz, dass ihr die PP zum ersten Mal während ihres Psychologiestudiums an der Universität Wien begegnet sei. Sie war zunächst selbst von manchen Argumenten angetan – etwa von der auf den ersten Blick vielen plausibel erscheinenden Behauptung, die Psychologie sei traditionell fast ausschließlich an »negativen« Phänomenen interessiert gewesen, also an seelischen Störungen, Krankheiten sowie anderen Defiziten. Sie habe die vielen kreativen Potentiale und Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen vernachlässigt. Sieht man genauer hin, dann ist bereits dieser Ausgangsbefund höchst fragwürdig. Man denke an die Arbeitsgebiete außerhalb der Klinischen Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie. In den Grundlagenfächern (Allgemeine Psychologie, Entwicklungs- oder Sozial-, Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie etc.) ist man ebenso wenig auf das »Negative« fixiert wie in der Arbeits- und Organisationspsychologie oder Pädagogischen Psychologie, aber auch in randständigen Anwendungsgebieten wie der Religions-, der Musik- oder allgemein der Kunstpsychologie, der Architekturpsychologie usw. Aber was ist überhaupt »positiv« und »negativ« oder, wie die PP manchmal im gleichen Atemzug sagt, »gut« und »schlecht« oder gar »böse«? Mit

dieser in ihrer Polarität simplifizierenden Unterscheidung befasst sich Brandt an vielen Stellen ihres Buches. Selbstverständlich ist das nicht der einzige Punkt, an dem sich ihre Kritik entzündet.

So bestreitet sie bereits, dass die PP, wie ihre Repräsentant:innen häufig sagten und bisweilen noch immer behaupten, die ersten seien, die sich den unausgeschöpften Möglichkeiten des Menschen in angemessener Weise zuwenden. Insbesondere die »Humanistische Psychologie« (HP) hat zurecht reklamiert, dass Martin Seligman, der wichtigste Begründer der PP, aber auch viele seiner Mitstreiter, die Beiträge eines Abraham Maslow und vieler anderer entweder aus Unkenntnis unterschlagen oder aus machtpolitischen, strategischen Gründen bewusst ignoriert hätten. Zentrale Konzepte der HP – etwa die normativ gehaltvollen Begriffe der »Selbstaktualisierung« oder »Selbstverwirklichung« – klingen ja nicht gerade »negativ« oder »defizitfixiert«. Der Streit hält bis heute an, wobei neben einigen Gemeinsamkeiten auch bemerkenswerte Unterschiede zwischen PP und HP erörtert werden (eine kritische Würdigung der HP und ihrer vielfach uneingelösten Ansprüche findet sich bei Straub, 2012; dem angespannten Verhältnis zwischen PP und HP widmet sich Teil III der vorliegenden Monographie ausführlich).

Senta Brandt kritisiert den Szientismus der PP und viele ihrer in theoretischer, methodologischer und methodischer Hinsicht unzulänglichen Forschungen. Noch wichtiger ist ihr eine gründliche Auseinandersetzung mit pragmatischen Dimensionen des rasanten Aufstiegs der PP. Immer wieder stehen die normativen Grundlagen, die weltanschaulichen Positionen und missionarischen Ambitionen im Mittelpunkt. Die Verfasserin hat recht, wenn sie in der PP eine der machtvollsten ideologischen Strömungen in der Geschichte und Gegenwart der akademischen Psychologie wittert. Sie rekonstruiert deren Werdegang mit wissenschaftsgeschichtlicher Sorgfalt und dekonstruiert ihre praktisch-politischen Ambitionen scharfsinnig. Die PP segelt nicht bloß unter der Flagge einer – wie unermüdlich betont wird – seriösen »Naturwissenschaft«. Sie stellt zugleich eine Art Wirtschaftsunternehmen dar, das die Dienstleistungen und Produkte der PP mit großem Erfolg vermarktet. Vor allem aber verfolgt

sie ganz unverhohlen eine praktisch-politische Mission, die kein geringeres Ziel verfolgt, als einen *neuen Menschen zu schaffen*: einen gesunden, erfolgreichen und glücklichen Menschen, der ganz aufs »Positive« konzentriert ist und sich unentwegt mit zweckmäßigen Übungen und Trainings befasst, möglichst mit professioneller Unterstützung von Coaches, Pädagog:innen oder sonstigen »Geburtshelfer:innen« aus den Reihen der PP und Positiven Psychotherapie (die vielleicht weniger eine neue therapeutische Richtung darstellt als einen zusätzlichen Zweig psychologisch animierter Selbstoptimierungspraxen). Die PP verfolgt ein Welt- und Menschenverbesserungsprogramm, das ihre zahlreichen Anhänger:innen, Förderer sowie Nutznießer:innen enthusiastisch begrüßen. Erstaunlich wenige sehen und sagen, dass an diesem »Umerziehungsprogramm in großem Stil« so manches nicht ganz geheuer ist. Mit Wissenschaft und ihrer wichtigsten gesellschaftlichen Funktion – nämlich der systematischen, theoretisch reflektierten und methodisch kontrollierten, mit einem Wort: selbstkritischen Erfahrungs- und Erkenntnisbildung – hat das häufig nur noch am Rande zu tun. Optimierungsdiskurse und -praxen sind in vielen modernen Gesellschaften allgegenwärtig. Die PP ist einer ihrer wichtigsten Motoren. Sie animiert Menschen zur »wissenschaftlich« fundierten und assistierten Selbstoptimierung und hat daraus längst ein lukratives Geschäftsmodell gemacht. Brandt dekonstruiert die PP als ein durch wissenschaftliche Attitüden getarntes Unternehmen, dessen Führungspersonal primär ein gigantisches weltanschauliches, ideologisches Programm verfolgt. Die Ausführungen der Autorin zeigen das in manchmal atemberaubender Weise. In der PP und fast der gesamten akademischen Psychologie ist davon kaum die Rede. Die berühmten Repräsentant:innen der PP werden meistens öffentlich hofiert und genießen hohes Ansehen (wie schon früher: Seligman wurde durch seine Theorie der »erlernten Hilflosigkeit« berühmt und war unter anderem als Präsident der American Psychological Association sehr einflussreich).

Der PP geht es im Wesentlichen um das, woran, wie unermüdlich skandiert wird, uns allen gelegen sei: Glück, Gesundheit und Erfolg, Aufblühen und Gedeihen, positive Emotionen, positive

Charaktereigenschaften und positive Institutionen. Was aber ist »positiv«? Nun, wir sind uns über einige extreme Fälle wohl einig. Ein Leben mit chronischen Schmerzen oder ein Dasein in tiefer Depression ist nicht wünschenswert. Aber was in einem allgemeinen, für alle Menschen verbindlichen Sinne »Glück« ist oder worin »positive Charaktereigenschaften« bestehen, das ist bekanntlich umstritten. Die PP hegt allerdings die Auffassung, dass darüber wissenschaftliche Befunde entscheiden könnten. Sie sucht – angeblich auf dem Weg seriöser empirischer Forschungen – nach Kriterien, die unabhängig von geschichtlichen und kulturellen oder gesellschaftlichen Kontexten Urteile darüber erlauben, was »positiv« sei. Warum ihr Beitrag zu einer vermeintlich allgemeinen Anthropologie scheitern muss, zeigt Brandt mit vielen Argumenten auf. Zunächst jedoch präsentiert sie eine sorgfältig recherchierte Geschichte der PP, wobei sie deren zentrale Gründungsfiguren porträtiert, deren Ambitionen, Aktivitäten und Beiträge analysiert und in aufschlussreicher Weise einordnet und bewertet. Dieser auch auf zahlreiche Archivmaterialien gestützte historiographische Teil ist ein Glanzstück der zeitgenössischen Wissenschaftsforschung. In seiner Ausführlichkeit und Detailgenauigkeit ist er bislang konkurrenzlos. Manche Zeilen sind auch unterhaltsam und amüsant, etwa wenn von persönlichen Anekdoten Seligmans oder Mihaly Csikszentmihalyis sowie der beflügelnden Kraft ihrer außergewöhnlichen Ideen die Rede ist. Es trifft schon zu, dass das populärwissenschaftliche Talent dieser und anderer Bestsellerautor:innen wohl nur noch von ihrem Gespür für Macht und für den ihnen zugänglichen Markt übertroffen wird. Sie alle haben Beziehungen zu wichtigen Figuren in fast allen gesellschaftlichen Teilsystemen geknüpft und produktive Netzwerke gebildet, die es gestatten, die gemeinsamen Ziele und Unternehmungen erfolgreich zu managen.

Spätestens seit Seligman und Csikszentmihalyi im Jahr 2000 im *American Psychologist* einen der ersten Artikel über Positive Psychologie lancierten – eine Art kurze Einführung, in der die wichtigsten Prinzipien und Zielsetzungen erläutert werden –, ging es steil bergauf. Dieser Siegeszug ist eine Tatsache, wie Brandt beispielhaft an den Vorlesungsverzeichnissen verschie-

dener europäischer Universitäten zeigt. Auch in Australien, Asien und Afrika gibt es mittlerweile »spezielle Master- und Doktorats-Programme für angehende Positive PsychologInnen« (S. 31). Senta Brandt erteilt nicht nur darüber Auskunft, sondern auch über die Institutionalisierung der PP in nationalen und internationalen Fachgesellschaften oder über die regelmäßig stattfindenden Tagungen, Konferenzen und Kongresse sowie einschlägige Publikationsorgane, von Buchreihen über Handbücher bis zu Spezialausgaben renommierter und neuer Zeitschriften. Schon im Jahr 2000 erschien die Zeitschrift *Journal of Happiness Studies*, seit 2006 gibt es *The Journal of Positive Psychology* und die Zeitschrift *Applied Psychology: Health & Well-Being*, sodann findet man das *International Journal of Wellbeing* usw. Die PP ist in den Medien präsent, in international renommierten Zeitungen und Magazinen ebenso wie in den digitalen Medien. Wie Senta Brandt zu Recht meint, hat das Programm der PP etwas Verführerisches – denn wer sollte sich schon dagegen wehren wollen, dass es mit »Dankbarkeit, Stärke, Glück« und anderen schönen Seiten des Lebens endlich aufwärts geht? Wer könnte etwas dagegen haben, dass die Menschheit künftig in ausgedehnten Gefilden allgemeinen Wohlbefindens leben wird? Die PP glaubt daran und macht viele glauben, dass sich diese wissenschaftsbasierte Hoffnung tatsächlich erfüllen lässt. Wer mit »Happiness-Keywords« (*happiness, subjective well-being, life satisfaction, positive affect* etc.) für das eigene Programm wirbt, kann gerade heutzutage mit einigem Zulauf rechnen. Da ist es nicht so wichtig, wenn die PP aus allen möglichen Quellen schöpft und selbst vor der Instrumentalisierung traditioneller Weisheitslehren nicht zurückscheut, um schließlich höchst Verschiedenes zu einem angeblich universellen Katalog positiver menschlicher Ziele, Werte und Eigenschaften zu amalgamieren. Seligman erfindet schon bald ein Akronym für die attraktive Wortreihe »positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment« (S. 39), nämlich das vielfach aufgegriffene PERMA. Die von diesem Akronym eingeschlossenen Elemente sind Signalwörter, die in der gesamten Geschichte der PP eine maßgebliche Rolle spielen und die Menschheit im globalen Maßstab voranbringen sollen: »We can

all say >yes< to more positive Emotion in life.« Dieser zwischen Befund und Aufforderung oszillierende Satz ist ein Grundsatz der PP. Er zieht sich von ihren ersten Anfängen bis in unsere Gegenwart durch. Brandt zeichnet die Stationen dieser Geschichte genauestens nach. Seligman ist heute Direktor des »Positive Psychology Center« der Universität von Pennsylvania, »Zellerbach Family Professor of Psychology« an der Fakultät für Psychologie und Direktor des »Master of Applied Positive Psychology Programs« (MAPP) an derselben Universität. Brandt reiht noch weitere institutionelle Positionen und Funktionen aneinander, auch die Ehrendoktorwürden und Preise eines Autors, der mittlerweile über 250 Artikel und 20 Bücher veröffentlicht hat, viele davon in über 20 Sprachen übersetzt, »darunter weltweite Bestseller wie *Flourish* (2011), *Authentic Happiness* (2002), *The Optimistic Child* (1995) und *Learned Optimism* (1991)«. Manche seiner Mitstreiter stehen ihm diesbezüglich nicht nach. Sie alle machen keinen Hehl daraus, dass sie das Projekt der PP für ein Unternehmen halten, das die Geschichte der Menschheit positiv verändern werde. Das koste zwar einen Haufen Geld und auch sonst »beträchtliche Ressourcen«, »biete aber auch ein bisher beispielloses Versprechen für das Individuum und die Gemeinschaft« (S. 52), das bereits in den ersten Lebensjahren der PP zumindest teilweise eingelöst worden sei. *Martin Seligman – a man on a mission* blieb mit dem Projekt der PP und später auch der Positiven Psychotherapie (PPT) nicht lange allein. Mihaly Csikszentmihalyi (1934–2021) wurde schon bald einer der wichtigsten Wegbegleiter. Als weiterer »Visionär im Flow« brachte er vieles mit, was sich für die erstarkende Kooperation bestens eignete. Sein Bestseller von 1990 wurde in 20 Sprachen übersetzt: *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Das Buch passt vom Geist und von der Machart her perfekt zu Seligmans eigener Vision. Auch Csikszentmihalyis wissenschaftlicher Werdegang, sein Welt- und Menschenbild und praktisches Projekt werden von der Verfasserin ausführlich vorgestellt. Auch sein Entwurf einer »Psychologie für das dritte Jahrtausend« bescheidet sich keineswegs mit wissenschaftlichen Aufgaben und Anliegen. Auch dieser Autor möchte »dem Sinn des Lebens eine Zukunft

geben« (so lautet der Titel dieses Buchs). Er will alle drängenden Probleme der Menschheit lösen helfen. Positive Individuen und Institutionen, die mehr »positiven Flow im Leben« versprechen, schaffen das. Sie werden, so hofft Csikszentmihalyi, schon bald eine »Glaubensgemeinschaft der Zukunft« bilden, für die er gleich vier zentrale Axiome formuliert (die Brandt natürlich referiert). Das letzte davon verpflichtet die Menschen – wieder sind alle gemeint – auf eine unendliche Steigerung des Selbst: »Du sollst mehr werden, als du bist.« Vor allem in der unaufhörlichen Selbstoptimierung sieht der Autor einen Dienst des Menschen an der Evolution (!), deren Gesetze oder geheime Teleologie Csikszentmihalyi zu durchschauen vorgibt.

Im Kapitel »Der Club der PhilanthropInnen« präsentiert die Verfasserin den engeren Zirkel der Gründungsgruppe der PP. Seligman, Csikszentmihalyi, Donald Clifton und Raymond Fowler trafen sich zu einem freundschaftlichen Brainstorming, aus dem die PP hervorging. Bald bezog man weitere wichtige Leute ein, auch besonders talentierte Nachwuchswissenschaftler:innen aus aller Welt (die man 1999 nach Akumal in Mexiko einlud). Senta Brandt verrät, warum das alles so war, wie es funktionierte und weiterging. Viel amüsanter, spannender und aufschlussreicher kann Psychologiegeschichte schreiben kaum sein! Die Initiatoren der PP hatten zunächst einfach einmal jene 50 Menschen in der Welt angeschrieben, von denen sie glaubten, sie gehörten zu den »führenden Persönlichkeiten« in der Welt der Sozialwissenschaften. Auf diesem Grundstock ließ sich aufbauen und eine wirkliche Mission entfalten. Man organisierte exklusive Tagungen für *extraordinary people* an einzigartigen Orten wie Grand Cayman und baute das schlagkräftige Netzwerk aus, zu dem nun auch Wirtschaftsmagnaten, Politiker, Medienvertreter und sonstige einflussreiche Persönlichkeiten zählten, irgendwann auch hochrangige Militärs. Manche betätigten sich als Sponsoren oder Auftraggeber der PP und ihres Projekts eines *positive life*. Ein paar, etwa der Philosoph Robert Nozick, stiegen wieder aus. Ihnen wurde die ganze Angelegenheit doch etwas suspekt. Mit praktischer Philosophie und einer tatsächlich philosophisch argumentierenden Morallehre hatte die PP wohl kaum mehr etwas

gemeinsam, auch wenn sie sich in ihren Tugendkatalogen auf Aristoteles und andere namhafte Köpfe der globalen Geistesgeschichte berufen sollte.

Senta Brandt legt persönliche Verflechtungen, die nicht zuletzt einen guten Einblick in das Finanzierungssystem der PP gewähren, akribisch offen. Staatliche Institutionen und noch mehr private Stiftungen gewährten großzügige Förderungen. Die Autorin hat das Talent und die literarische Begabung, aus einem Kapitel der Wissenschaftsgeschichte eine dramatische Story zu machen, die sich manchmal liest wie die wundersame Erzählung von der Auferstehung einer modernen messianischen Kraft mitten aus dem Herzen der akademischen Psychologie. Im Laufe der Zeit wurden mehr und mehr Projekte und Programme entwickelt, die alle im Zeichen der PP standen und wirkten. Zuspruch gab es von vielen, sehr vielen Seiten. Auf der Homepage des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) wird der im *American Psychologist* im Jahr 2000 erschienene Artikel von Seligman und Csikszentmihalyi als »Millenniumserklärung« bezeichnet. Auch eine derartig affirmative Reproduktion der missionarischen Absichten einer psychologisch-weltanschaulichen Strömung darf durchaus als erstaunlich gelten. Dieses Manifest wird von Frau Brandt wie üblich differenziert analysiert. Unter anderem erfährt man etwas über seinerzeit anstehende Aufgaben der PP: Wohlbefinden exakt zu kalkulieren, Positivität nicht nur zu vermessen, sondern auch zu entwickeln (in allen möglichen Bereichen psychologischer Funktionen), und natürlich fragte man schon damals nach der »Vererbung und [den] neuronalen Grundlagen von ›Positivität‹« (S. 134) oder nach begrifflich anspruchsvollen Unterscheidungen zwischen »Enjoyment und Pleasure«, oder nach jenem *kollektiven* Wohlbefinden, das Positive Psycholog:innen ebenso beschäftigen sollte wie das persönliche Glück oder die Authentizität des oder der Einzelnen. In die besagte Liste drängender Aufgaben gehörte nicht zuletzt die Frage, ob die PP »be- oder vorschreibend« sei. Dass sich der normative Gehalt einer Mission kaum verbergen lässt, ist evident. Die enthusiastischen, visionär-missionarischen Töne, die Seligman und Csikszentmihalyi schon seinerzeit anschlugen, suchten allerdings

ihresgleichen, insbesondere in den Wissenschaften. Mit bloßen Beschreibungen und wissenschaftlichen Erklärungen bescheidet sich in der PP niemand.

Die maßgeblichen Akteure erzielten auf ihrem Weg zu einem »Manual der Gesunden« sehr schnell enorme Fortschritte. Sie wähten sich schon im Jahre 1999 ganz nahe an den Wurzeln eines »positiven Daseins«, das sie seither mit aufwändigen Kategorisierungsbemühungen zu erfassen versuchen. Sukzessive wurde und wird an einer Taxonomie gearbeitet, die schließlich eine Art Analogon zu den psychopathologischen Manualen bildet. Ähnlich wie in den Manualen zu seelischen Störungen und Krankheiten findet sich nun in knapper Form alles wieder, was einem glücklichen, gesunden und erfolgreichen Leben zuträglich ist und dieses Leben schon repräsentiert. Selbstverständlich kann all dies, so die PP, mit den Mitteln der psychometrischen Psychologie exakt gemessen werden – auch wenn es um so komplexe Phänomene wie Intimität und Liebe oder ästhetische Erfahrungen geht. Schon im Jahr 2000 entsteht beim »Glasbern Taxonomy Meeting« eine Zieletaxonomie, die das erste, noch nicht das letzte Wort in dieser Sache war. Testverfahren finden sich überall im Mainstream der modernen Psychologie. Die Mobilisierung jener Werte, an denen sich die PP orientiert, dagegen keineswegs. Man blättere einmal im Katalog der »Values in Action«, in dem ungefähr 20 menscheitswichtige Stärken, die sich in sechs Tugenden untergliedern lassen, aufgelistet sind (angefangen bei Weisheit und Wissen, endend mit Transzendenz, wobei diese insgesamt sechs Tugenden in eben jene 24 Stärken – wie Dankbarkeit oder Spiritualität – aufgeteilt werden).

Es ist nur folgerichtig, dass im Jahr 2004 das von Peterson und Seligman herausgegebene Handbuch *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* erscheint, der sogenannte Un-DSM. Senta Brandt rekonstruiert mit der gewohnten Akribie die Entstehungsgeschichte dieses Handbuchs beziehungsweise Manuals und weist dabei auf einige neuralgische Punkte hin. Einen universell gültigen Tugendkatalog für die gesamte Menschheit vermag sie nicht zu entdecken. Seligman und seine Mitstreiter legen großen Wert auf starke Persönlichkeiten und stabile Werte.

Es geht ihnen erklärtermaßen nicht darum, sich glückselige Momente durch »Schokolade, Alkohol oder Ferien in der Karibik« zu verschaffen. Vielmehr liegt den Autoren des Un-DSMs an stabilen Persönlichkeitseigenschaften, die sie auf angeblich empirischer Basis mit dem ersehnten Glück und Erfolg in Verbindung bringen können. Eigens entwickelte Tests machen diese Eigenschaften (angeblich) messbar. Der *VIA Strength Finder*, der 24 Stärken beziehungsweise sechs Tugenden operationalisiert, ist ein derartiger Test zur Erfassung und Skalierung von psychischen Stärken wie Kreativität, Neugier, Weisheit, Authentizität oder Freundlichkeit. Ein ähnlicher Test ist der *Gallup StrengthsFinder* 34. Diese Fragebögen sind (bislang ausschließlich) als Online-Web-Versionen zugänglich, selbstverständlich nach Registrierung und Zahlung eines Datenzolls (zu der etwa die eigene E-Mail-Adresse und sonstige persönliche Daten gehören). Der *VIA Strength Finder* wurde an der Universität Zürich übersetzt, liegt also auch in einer deutschsprachigen Version vor (er enthält 240 Items; mittlerweile gibt es auch eine deutschsprachige Kurzversion von 120 Items). Senta Brandt liefert auch diesbezüglich hoch interessante Informationen. Sie erwähnt nicht zuletzt die wenigen kritischen Analysen vorliegender Fragebögen. Und sie bilanziert, dass alle vorgestellten Instrumente kulturspezifische Eigenheiten aufweisen und bestimmte Fähigkeiten komplett aussparen (etwa die Fähigkeit zu trauern oder seine Trauer mit anderen zu teilen). Dass die von der Positiven Psychologie oder dem Markt- und Meinungsforschungsinstitut Gallup angebotenen *Strength Finder* keine exotischen Instrumente für Eingeschworene darstellen, zeigt die Tatsache, dass etwa »90 Prozent der 500 größten Unternehmen Nordamerikas« (S. 157) Gallups Testverfahren benutzen (das mittlerweile *Clifton StrengthFinder* heißt, berichtet Brandt).

Die verfügbaren Testverfahren schaffen natürlich zusätzliche Möglichkeiten, die weit über die Testung von Personen hinausgehen. So kann nun auch die Effektivität von allen möglichen Interventionen der PP überprüft werden, und zwar möglichst im Sinne einer evidenzbasierten Evaluation. Auch das geschieht längst, allerdings mit häufig recht zweifelhaften Methoden und Ergebnissen. Die Resultate stehen bisweilen im Widerspruch zu Seligmans

eigener Bilanz. Er schwärmt zum Beispiel sehr häufig von den Erfolgen bei der positiv-psychologischen Förderung von Freundlichkeit (anderen und sich selbst gegenüber), von Genuss und Lebenssinn, Dankbarkeit, Optimismus oder Empathie usw. Brandt geht diesen Nachrichten auf den Grund. Die Lektüre dieser Analysen ist erneut lohnenswert, ebenso das Studium all jener Kapitel, die ich hier gar nicht oder lediglich andeutungsweise erwähne. Das gilt etwa für den hochinteressanten Abschnitt über Positiv-Psychologische Psychotherapie (PPT) und Wohlbefindenstherapie (S. 262ff.), und zwar schon deswegen, weil therapeutische Ambitionen im engeren Sinne eigentlich gar nicht ins zentrale Feld der PP fallen. Man wollte und will ja dazu beitragen, dass Menschen erst gar nicht erst krank werden oder Störungen entwickeln. Die PP möchte prophylaktisch deren Resilienz und Stärken fördern, die sie nicht bloß vor seelischen Krankheiten und Beeinträchtigungen schützen, sondern überdies glücklich und erfolgreich machen. Dennoch tummelt sich die PP nun also auch in diesem Feld, wobei sie die Grenze zwischen therapeutischen und optimierenden Unternehmungen stark verwischt. Die PPT gehört zu jener Avantgarde, die sich der professionell animierten und assistierten Selbstoptimierung »autonomer Subjekte« verschrieben hat (zu diesem Begriff siehe Straub, 2013, 2020).

In den letzten Abschnitten der vorliegenden Monographie widmet sich die Verfasserin jenen Praxisbereichen etwas genauer, in denen die PP besonders große Erfolge erzielt hat. Da gibt es noch ein paar höchst spannende Nachrichten. Vor allem in den Vereinigten Staaten ist das Militär an »Soldaten*fitness*« interessiert, ebenso stark, wie es andere politische Institutionen an der Gesundheit oder der »Stärke« von Familien sind. Im Jahr 2008 wurde unter der Leitung von General George W. Casey in der U.S. Army ein Programm namens »Comprehensive Soldier Fitness« (CSF) eingeführt und institutionell verankert. Nicht nur in dieses Programm, sondern inzwischen auch in weitere Projekte investierte die U.S. Army enorme Summen. Ein Ende ist nicht abzusehen. Das Verteidigungsministerium stellte schon für das erste große Projekt 31 Millionen US-Dollar zur Verfügung, um entsprechende Untersuchungen durchzuführen, praktische Interven-

tionsprogramme zu starten und zu evaluieren. Seligman berichtet in einer Publikation ganz offen von der Verkaufsanbahnung und den militärischen Interessen an der PP. Ich zumindest habe manchmal schon etwas darüber gestaunt, wie unbekümmert einer potenziellen Militarisierung der Positiven Psychologie der Weg gebahnt wird und wie unverblümt die nationale Indienstnahme psychologischer Expertise für Ziele und Zwecke des US-amerikanischen Militärs vonstattengeht. Soldat:innen, die nicht nur in Kriegen eine möglichst große Ausdauer und Resilienz zeigen, sondern auch nach den möglicherweise traumatisierenden Kriegserfahrungen allen drohenden psychischen Störungen und Erkrankungen trotzen, sind nach Seligman gefragt und wünschenswert. Auch deren Familienangehörige werden mit Maßnahmen versorgt. Die PP kümmert sich um die Bereitschaft von Menschen, auch künftig zum Armeedienst bereit zu sein. Sie wirkt also tatkräftig daran mit, die »Widerstandsfähigkeit der Truppen zu verbessern« (S. 268). Auch hier sieht man die generell angestrebte »Verschiebung weg von Behandlung und Therapie hin zur Prävention« (ebd.). General Casey begrüßt all das – nicht zuletzt in einem 2011 im *American Psychologist* erschienen Beitrag, in dem er das psychologisch assistierte Militär auf eine Ära anhaltender Konflikte einschwört. Die U.S. Army habe sich auf gewaltbereite und gewalttätige Akteure einzustellen und die Soldat:innen, zivile Armeebedienstete und ihre Familienmitglieder bei ihrer schweren Arbeit zu unterstützen. Die PP ist bereit und profitiert davon. Die Praxis jährlicher Testungen US-amerikanischer Soldat:innen führt nicht zuletzt zu einer riesigen, stetig anwachsenden Datenbank, auf die auch akademische Psycholog:innen Zugriff haben. Es verwundert nicht, dass auch in Deutschland sowie anderen Ländern psychologisches Wissen im Militär erhöhte Aufmerksamkeit findet. Brandt informiert darüber. Natürlich geht es im vorliegenden Buch nicht darum, die Weiterentwicklung und Anwendung psychologischen Wissens in Institutionen wie der Bundeswehr oder der U.S. Army moralisch zu diskreditieren. Es geht der Autorin vielmehr darum, den teils direkten, teils indirekten Einfluss der Positiven Psychologie auf die Förderung »psychischer Fitness« ebendort nachzuweisen. Noch wurde in

der Bundeswehr auf ein allgemeines »Screening nach psychischen Störungen verzichtet« (S. 275), doch wurde das »Testen auf psychische Fitness« und eine breite Palette von prophylaktischen und stärkenden Maßnahmen bereits »ministeriell angeordnet« (ebd.). Diesbezüglich stellt Brandt fest: »die psychologische Diagnostik hat ein freundlicheres, >positives< Gesicht bekommen« (ebd.). Das ist für die allgemeine Öffentlichkeit ebenso von Interesse wie die vielfältigen Aktivitäten der PP in Erziehungs- und Bildungsinstitutionen, von denen im Buch ebenfalls die Rede ist: »International Positive Education« ist weltweit angesagt und vielerorts bereits etabliert. Weil vor allem Schulen Orte der Vermittlung kultureller Werte seien, sollten sich Lehrer:innen doch möglichst von ihrer überkommenen, pessimistischen Weltsicht lossagen und auf den Optimismus der PP umschwenken. *Quod erat demonstrandum*: Den umtriebigen Akteur:innen geht es um die möglichst flächendeckende »Verbreitung der positiv-psychologischen Weltanschauung« (ebd.). Noch nicht überall sind große Erfolge zu verzeichnen (zum Beispiel hapert es noch in den Schulen der deutschsprachigen Länder Europas). Vielerorts zeitigt das Projekt der PP und PPT jedoch enorme Auswirkungen. Die Werte, die im Un-DSM und in den verschiedenen Tests zur Messung von persönlichen Stärken maßgeblich sind, sind längst Bestandteil eines gigantischen Unternehmens, dem man den Charakter einer psychologischen Mission attestieren kann – und sollte. Das geschieht dann offenkundig in kritischer Absicht. Das PERMA-Modell der PP ist keineswegs etwas für alle – auch wenn Apologeten und Propheten wie Seligman nicht verstehen, was man denn daran kritisieren könnte und sollte. Ideologiekritik ist in Brandts Buch lediglich ein Aspekt einer vielgliedrigen Skepsis, die sich ebenso gegen das szientistische Selbstverständnis der Positiven Psychologie oder ihre Instrumentalisierung vermeintlicher »Wissenschaftlichkeit« für eigene ökonomische und machtpolitische Zwecke richtet. Senta Brandt hat eindrucksvolle Analysen angestellt und starke Argumente versammelt, die uns überall, wo wir auf das Markenzeichen PP stoßen, aufmerksam hinsehen lassen und nachdenklich machen sollten. Die in zahlreichen quellenkritischen Recherchen fundierte Skepsis der Autorin ist in der

nun vorliegenden Buchform einzigartig. Eine ähnlich ausführliche, detailversessene und dennoch sehr gut lesbare, häufig überaus spannende Analyse und Kritik der Positiven Psychologie lag bislang nicht vor. Das jetzt verfügbare Buch ist ein wertvolles Beispiel für eine aufklärende, psychologiegeschichtliche Erzählung auf der Grundlage psychologischen Sachverstandes und analytischen Scharfsinns.

Literatur

- Straub, J. (2012). Wissenschaftliche Psychologie als Humanismus? Rekonstruktion eines hybriden Programms zur Errettung der modernen Seele. In ders. (Hrsg.), *Der sich selbst verwirklichende Mensch. Über den Humanismus der Humanistischen Psychologie* (S. 15-68). Bielefeld: transcript.
- Straub, J. (2013). Selbstoptimierung im Zeichen der »Autonomie«. Paradoxe Strukturen der normierten Selbststeigerung: von der »therapeutischen Kultur« zur »Optimierungskultur«. *Psychotherapie & Sozialwissenschaft*, 15(2), 5-38.
- Straub, J. (2020). *Vom Prothesengott zur Psycho-Prothese. Über Psychotherapie und Selbstoptimierung*. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Biografische Notiz

Jürgen Straub, Prof. Dr. phil., ist Inhaber des Lehrstuhls für Sozialtheorie und Sozialpsychologie an der Fakultät für Sozialwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum und Co-Direktor des Kilian-Köhler-Centrums für sozial- und kulturwissenschaftliche Psychologie und historische Anthropologie.