

Positive Psychologie und Ressourcenorientierung

- 2.1 Positive Psychologie – 7**
- 2.2 Ressourcenorientierung – 8**
- 2.3 Grawes Konsistenztheorie des psychischen Funktionierens – 11**
 - 2.3.1 Die Rolle von Ressourcen aus konsistenztheoretischer Sicht – 11
 - 2.3.2 Entstehung von psychischen Störungen aus konsistenztheoretischer Sicht – 11
 - 2.3.3 Ressourcenaktivierung: ein allgemeiner Wirkfaktor von Psychotherapie aus konsistenztheoretischer Sicht – 12
- 2.4 Ist eine nachhaltige Verbesserung des Wohlbefindens überhaupt möglich? – 15**
- 2.5 Objektivierung und Quantifizierung von Wohlbefinden: Kritik und Gegenbewegung – 17**
- Literatur – 18**

In diesem Kapitel werden die positive Psychologie und Ressourcenorientierung als Oberbegriffe für die verschiedenen Forschungsstränge innerhalb der Psychologie mit einem Fokus auf Stärken und das gute, gelingende Leben vorgestellt. Durch diese Umorientierung soll ein Gleichgewicht zu der lange Zeit dominierenden defizitorientierten Forschung hergestellt werden. Auf Basis des Vergleichs der positiven Psychologie mit der Ressourcenorientierung werden definitorische Merkmale von Ressourcen vorgestellt, die unter Bezugnahme auf Grawes (1998) Konsistenztheorie des psychischen Funktionierens theoretisch eingebettet und zu einem kohärenten Ressourcenkonzept systematisiert werden. Die zentrale Bedeutung von Ressourcenaktivierung als allgemeiner Wirkfaktor von Psychotherapie und Schlüssel zur Befriedigung von Grundbedürfnissen wird abgeleitet sowie die umfassende Relevanz von ressourcenaktivierenden Interventionen sowohl für den klinischen als auch den nichtklinischen Kontext herausgestellt. Abschließend werden 2 Diskussionspunkte zum Diskurs zu Wohlbefinden aufgegriffen. Zum einen wird die kontroverse Frage, ob eine nachhaltige Verbesserung des Wohlbefindens überhaupt möglich ist, mithilfe des Model of Happiness von Lyubomirsky et al. (2005) bejaht. Zum anderen wird unter Bezug auf Davies (2015) aus der kritischen Betrachtung der zunehmenden Objektivierung und Quantifizierung von Wohlbefinden die Herausforderung abgeleitet, Menschen zu «re-autorisieren», über die reine Messung von Gefühlen hinausgehend ihre ganz persönlichen Erfahrungen zu erzählen und zu erklären.

Pathogenese versus Salutogenese

In der klinisch-psychologischen Forschung wurden menschliches Verhalten und Erleben lange Zeit aus pathogenetischer und psychopathologischer Sicht betrachtet. Somit stand v. a. die Analyse von Symptomen, Problemen, Belastungen und psychischen Störungen im Vordergrund. Die Zunahme an störungsspezifischem Wissen, die Ausdifferenzierung störungsspezifischer Konzepte sowie die Entwicklung spezifischer therapeutischer Methoden ermöglichten es, psychische Beschwerden effektiver lindern zu können. Die salutogenetische Perspektive (Antonovsky 1979), nach der Gesundheit nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit, sondern als Zustand des Wohlbefindens definiert wird, wurde dagegen lange Zeit vernachlässigt. Für das Forschungsfeld mit einem Fokus auf Stärken, Potenziale und positive Aspekte des Lebens bestand somit ein großer Entwicklungsbedarf (Willutzki 2008). Obwohl einzelne positive Konstrukte bereits seit Längerem fester Teil des psychosozialen Diskurses waren, wurden die verschiedenen Forschungsstränge erst seit Mitte bis Ende der 1990er-Jahre unter 2 Oberbegriffen zusammengeführt: der positiven Psychologie und dem Begriff der Ressourcen bzw. der Ressourcenorientierung.

2.1 Positive Psychologie

Die positive Psychologie ist eng mit der Person Martin Seligmans verbunden. In seiner Antrittsrede als Präsident der American Psychological Association im Jahr 1998 vertrat er den Standpunkt, dass sich die Psychologie seit Ende des Zweiten Weltkrieges zu weit von ihren Wurzeln entfernt habe: der Erforschung der Bedingungen und Prozesse, die dazu beitragen, dass Menschen aufblühen und Erfüllung in ihrem Leben finden (Seligman 1999). Zu diesen Wurzeln müsse die Psychologie auf dem Weg in das nächste Millennium zurückkehren, um nicht zu einer rein «heilenden» Profession zu werden.

Rückkehr zu den Wurzeln

Wie lässt sich positive Psychologie definieren? In der Einleitung zur Millenniums-Sonderausgabe des *American Psychologist* zur positiven Psychologie stecken Seligman und Csikszentmihalyi (2000) das Forschungsfeld thematisch wie folgt ab:

- » The field of positive psychology at the subjective level is about valued subjective experiences: well-being, contentment, and satisfaction (in the past); hope and optimism (for the future); and flow and happiness (in the present). At the individual level, it is about positive individual traits: the capacity for love and vocation, courage, interpersonal skill, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future mindedness, spirituality, high talent, and wisdom. At the group level, it is about the civic virtues and the institutions that move individuals toward better citizenship: responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethic. (S. 5)

Das «Jahrhundertprojekt» fand großen Anklang: So wurden diesem mehrere Bücher (z. B. Linley und Joseph 2004, Lopez und Snyder 2009, Seligman 2002, Snyder et al. 2011), internationale Konferenzen und Kongresse (2002: 1. International Conference on Positive Psychology, 2009: 1. World Congress on Positive Psychology) und ab 2006 sogar eine eigene Zeitschrift gewidmet (*The Journal of Positive Psychology*).

Mittlerweile ist auch bereits eine Metaanalyse erschienen, die für die 51 einbezogenen psychologischen Interventionen zur Förderung positiver Gefühle, Kognitionen oder Verhaltensweisen insgesamt eine signifikante Verbesserung des Wohlbefindens sowie eine signifikante Verringerung depressiver Symptome nachweisen konnte (Sin und Lyubomirsky 2009). Die Interventionen fokussierten u. a. auf Glück (z. B. «Fordyce's happiness program»; Fordyce 1977), Wohlbefinden (z. B. «well-being therapy», Fava et al. 1998), Dankbarkeit (z. B. Emmons und McCullough 2003) und Achtsamkeit (z. B. «mindfulness-based stress reduction») und wurden zum Teil als Schreibinterventionen durchgeführt (ausführlicher hierzu, ► Kap. 3).

Metaanalyse positiver Interventionen

Komplementierung
von Störungswissen

2

Der Enthusiasmus und «missionarische» Eifer der Vertreter der Bewegung konnten den Eindruck entstehen lassen, dass es sich bei der positiven Psychologie um ein «neues» Teilgebiet der Psychologie handelt und weniger um das Wiederaufdecken, Intensivieren und Integrieren der wissenschaftlichen Beschäftigung mit den gesunden Anteilen von Menschen mit dem Ziel, Störungswissen zu komplementieren und ein Gleichgewicht zwischen defizitorientierter und stärkenzentrierter Forschung aufzubauen (Klemenz 2009). In seinem Artikel zur Geschichte der positiven Psychologie weist Froh (2004) darauf hin, dass sich wesentliche Bestandteile der positiven Psychologie bereits bei William James finden und die Bedeutung der humanistischen Psychologie um Abraham Maslow (1954), der als Erster den Begriff «positive Psychologie» im Titel eines Buchkapitels verwendete, nicht genügend gewürdigt würde. An der Bezeichnung «positive Psychologie» wurde zudem kritisiert, dass sie die Existenz einer «negativen Psychologie» suggeriere und eine hinderliche Positiv-Negativ-Dichotomie hervorrufe (Klemenz 2009). Klemenz (2009) plädiert daher für die Verwendung der Begrifflichkeit «ressourcenorientierte Psychologie»:

» Weniger angreifbar und präziser als die von der Positiven Psychologie suggerierte Positiv-Negativ-Dichotomie wäre eine begriffliche Bestimmung der gemeinten komplementären Perspektiven, wenn stattdessen von einer *Störungs- und Ressourcenorientierung* ausgegangen würde, um kennzeichnen zu können, welche Aspekte des Erlebens und Verhaltens von Menschen eine Psychologie jeweils fokussiert. (S. 81, Hervorhebung im Original)

Unabhängigkeitsmodell
versus dimensionales Modell

Damit würde dem **Unabhängigkeitsmodell** stärker Rechnung getragen, das Ressourcen und Vulnerabilitäten als zumindest teilweise unabhängige Dimensionen konzeptualisiert anstatt wie im **dimensionalen Modell** als entgegengesetzte Pole einer Dimension (Willutzki 2008). Der Vorteil des Unabhängigkeitsmodells besteht darin, dass die Probleme weder durch eine Orientierung an den Stärken und Ressourcen relativiert noch die Ressourcen angesichts der bestehenden Belastungen übersehen werden (Willutzki 2008).

2.2 Ressourcenorientierung

Externe, interpersonelle und
intrapersonelle Ressourcen

Der Ressourcenbegriff, der v. a. im deutschen Sprachraum verwendet wird und dort zum «Zauberwort» (Schemmel und Schaller 2003, S. 9) sowie «Modethema» (Willutzki 2003, S. 91) avanciert ist, hat kaum Einzug in den angloamerikanischen Diskurs gehalten. Anstelle von Ressourcen wird im Englischen meist der Begriff der Stärken («**strengths**») verwendet. Groß et al. (2012) weisen darauf hin, dass der Ressourcenbegriff weiter gefasst ist. Er umfasst

externe, interpersonelle und intrapersonelle Ressourcen (Willutzki 2003, 2008), wobei der im Rahmen der positiven Psychologie verwendete Begriff der Stärken am ehesten den intrapersonellen Ressourcen entspricht. Zu den **externen Ressourcen** zählen alle natürlichen, sozialen und technischen Hilfsmittel oder förderlichen Aspekte der Umwelt wie Einkommen, soziale Netzwerke oder die Wohn- und Arbeitsumgebung. Unter **interpersonellen Ressourcen** werden Beziehungsmuster und -merkmale verstanden, die ein gutes Miteinander begünstigen, wie gegenseitiger Respekt, Reziprozität oder ein flexibler Umgang mit Herausforderungen. Mit **intrapersonellen Ressourcen** sind schließlich persönliche Dispositionen wie Persönlichkeitseigenschaften, Fähigkeiten oder Fertigkeiten gemeint.

Nach Willutzki (2008) werden «bei gewissen Überlappungen [...] im Ressourcenkonzept stärker als in Modellen positiver Psychologie die bereits bei der Person vorhandenen Merkmale betont» (S. 127). Die positive Psychologie fokussiert also eher auf das Positive als Endpunkt (z. B. Wohlbefinden) denn als Ausgangspunkt, während eine ressourcenorientierte Vorgehensweise in der Tradition lösungsorientierter Ansätze zum Erreichen derselben Endpunkte an den im System angelegten Handlungsoptionen (z. B. soziale Kompetenzen) ansetzt, die von Person zu Person unterschiedlich sein können. Durch den Vergleich von Stärken und Ressourcen sind bereits einige definitorische Merkmale von Ressourcen angesprochen worden, die im Folgenden ergänzt und unter Bezugnahme auf Grawes (1998) Konsistenztheorie des psychischen Funktionierens theoretisch eingebettet und zu einem kohärenten Ressourcenkonzept systematisiert werden sollen.

Groß et al. (2012) kommen zu dem Schluss, dass Ressourcen nicht einheitlich definiert werden. Zumindest stimmen die meisten Definitionen jedoch insofern überein, als sie relational gefasst sind. Ein erster Aspekt ist dabei die Definition von Ressourcen **in Relation zu einem Ziel**: «Ressourcen werden in der Regel eingesetzt, um etwas zu ermöglichen oder zu erreichen» (Schiepek und Cremers 2003, S. 152). Sie werden also nicht per se als bestimmte Entitäten, Dinge oder Eigenschaften betrachtet, da sie erst durch ihre Funktionalität für die Motive und Ziele der Person in deren Wahrnehmung Ressourcenqualität erhalten. Damit ist der zweite, zentrale Aspekt der Individualität bzw. Spezifität des Ressourcenbegriffs angesprochen, dass Ressourcen sinnvollerweise **in Relation zu einer Person** mit ihren Vorstellungen, wie ein bestimmtes Ziel erreicht werden kann, definiert werden sollten. Ressourcen können daher zum einen interindividuell sehr unterschiedlich ausfallen. Zum anderen sind nur solche Handlungsmöglichkeiten als Ressourcen wirksam, die Personen im Sinne eines Metawissens über ihre Möglichkeiten selbst wahrnehmen und positiv bewerten.

Diese erste Begriffsbestimmung kann bereits einen Eindruck davon vermitteln, wie vielfältig Ressourcen sein können. Diese

Relationale Definition
von Ressourcen

Vielfalt an potenziellen Ressourcen wird auch von Grawe und Grawe-Gerber (1999) verdeutlicht:

- » Als Ressource können jeder Aspekt des seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebenssituation eines Patienten aufgefasst werden, also z. B. motivationale Bereitschaften, Ziele, Wünsche, Interessen, Überzeugungen, Werthaltungen, Geschmack, Einstellungen, Wissen, Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Interaktionsstile, physische Merkmale wie Aussehen, Kraft, Ausdauer, finanzielle Möglichkeiten sowie seine zwischenmenschlichen Beziehungen. (S. 66)

Subjektive versus objektive Ressourcen

Als ein hilfreicher Ordnungsgesichtspunkt kann die Unterscheidung zwischen externen, interpersonellen und intrapersonellen Ressourcen (s. weiter oben) und auf einer höheren Abstraktionsebene zwischen **subjektiven**, von der Person selbst wahrgenommenen und **objektiven**, z. B. von Beobachtern zugeschriebenen Ressourcen dienen. Für die Bewältigung von Anforderungen sind in der Regel eher die subjektiven als die objektiven Ressourcen relevant. Die positiven Möglichkeiten, die einer Person potenziell zur Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse zur Verfügung stehen, müssen der Person bewusst sein bzw. ihr im Sinne einer Ressourcenaktivierung bewusst gemacht werden, um von ihr zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse genutzt bzw. realisiert zu werden. Objektive Ressourcen sind unter anderem auch deshalb bedeutsam, da sich bei einigen Personen die Sichtweise derart auf die Probleme eingengt hat, dass jegliche Ressourcen aus dem Blickfeld verschwunden sind. Gerade im Falle von Psychotherapiepatienten ist es ein wichtiges Ziel, die von Therapeutenseite «objektiv» wahrgenommenen, aber vom Patienten kaum genutzten Ressourcen im Prozess der Psychotherapie «im Erleben [der] Patienten zu verankern» (Willutzki et al. 2005, S. 40).

Ohne explizit als Ressourcenorientierung bezeichnet worden zu sein, findet sich die Idee, an den vorhandenen Stärken und Potenzialen von Personen sowie den bisher erfolgreichen Problemlösungsversuchen und Ausnahmen vom Problemverhalten anzusetzen, bereits in einer Vielzahl an Ansätzen. Darunter fallen v. a. die salutogenetische (z. B. Antonovsky 1979) und Empowerment-Bewegung (z. B. Rappaport 1985), die Gemeindepsychologie (z. B. Böhm et al. 1992) sowie lösungsorientierte (z. B. de Shazer und Dolan 2015), systemische (z. B. Karpel und Brauers 1986), hypnotherapeutische (z. B. Erickson und Rossi 2013), kognitiv-verhaltenstherapeutische (Kanfer et al. 2006) und psychodynamische Ansätze (Reddemann 2001). Dass der Ressourcenbegriff allerdings als solcher geprägt wurde, geht insbesondere auf die Forschungsgruppe um Klaus Grawe – auch «Berner Ressourcen-Taskforce» genannt (Flückiger und Regli 2007, Flückiger und Studer 2009) – zurück.

- **Grawe definiert Ressourcen als alle Möglichkeiten, die einem Menschen zur Befriedigung seiner Grundbedürfnisse zur Verfügung stehen (Grawe 1998).**

Somit integriert Grawe den Ressourcenbegriff in seine Konsistenztheorie des psychischen Funktionierens, die im folgenden Abschnitt erläutert wird.

2.3 Grawes Konsistenztheorie des psychischen Funktionierens

2.3.1 Die Rolle von Ressourcen aus konsistenztheoretischer Sicht

Nach der Konsistenztheorie zielt menschliches Verhalten auf die Befriedigung von 4 Grundbedürfnissen ab: Kontrolle und Orientierung, Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz, Bindung, Lustgewinn und Unlustvermeidung.

Diese werden von Personen in verschiedene motivationale Ziele – «quasi als individuelle Operationalisierungen der Bedürfnisse» (Tröskén 2002, S. 19) – übersetzt. Diese Ziele zur Befriedigung der Grundbedürfnisse, auch **motivationale Ressourcen** genannt (Smith und Grawe 2003a), können sich aufgrund unterschiedlicher Lebenserfahrungen zwischen Personen unterscheiden, während die Grundbedürfnisse als universell angesehen werden. Die Fähigkeiten und Verhaltensweisen zur Erreichung dieser motivationalen Ziele sind die potenziellen Ressourcen bzw. **Ressourcenpotenziale**.

Motivationale versus
potenzielle Ressourcen

Die Nutzung bzw. Realisierung der Ressourcen (**Ressourcenrealisierung**) trägt der Theorie zufolge zur Erreichung der Ziele bei, d. h. zu einer Übereinstimmung zwischen den aktuellen motivationalen Zielen und deren Realisierung, **Kongruenz** genannt. Der Grad an aktueller Ressourcenrealisierung kann somit als Indikator für das Kongruenzerleben einer Person im Hinblick auf ihre Grundbedürfnisse dienen (Grawe 1998, Tröskén 2002).

Ressourcenrealisierung
als Indikator
für Kongruenzerleben

Wie im Folgenden dargelegt wird, können mit Grawes Konsistenztheorie sowohl die Entstehung von psychischen Störungen als auch die Prozesse, über die sich die Wirkung von Psychotherapie entfaltet, erklärt werden.

2.3.2 Entstehung von psychischen Störungen aus konsistenztheoretischer Sicht

Bei belasteten Personen ist überwiegend die Problemperspektive aktiviert und die Stimmung gedrückt. In einem solchen Zustand werden eher negative Gedächtnisinhalte erinnert, wodurch eine

negative Erwartungshaltung aufgebaut wird (Grawe und Grawe-Gerber 1999). Ein Großteil der Aufmerksamkeit und Energie wird zur Vermeidung der befürchteten Erfahrungen aufgebracht, d. h. Vermeidungsziele sind viel stärker aktiviert als Annäherungsziele. Da jedoch Grundbedürfnisse v. a. durch die Verfolgung und das Erreichen von Annäherungszielen befriedigt werden, resultiert aus der weitgehenden Orientierung an Vermeidungszielen ein erhöhtes Inkongruenzerleben. Zu hohes Inkongruenzerleben gefährdet die sog. **Konsistenz**. Das Konsistenzprinzip als Grundprinzip des psychischen Funktionierens bzw. der innerorganismischen Regulation ist den 4 Grundbedürfnissen übergeordnet. Es besagt, dass das psychische Geschehen nach einer Vereinbarkeit bzw. Konsistenz der gleichzeitig ablaufenden Prozesse strebt.

- » Wird das Inkongruenzerleben einer Person chronisch oder in seinem Ausmaß zu stark, so ist die psychische Konsistenz – also das geordnete Zusammenspiel zentraler psychischer Funktionen – gefährdet. Die Person wird nun nicht danach trachten, die Quellen des Inkongruenzerlebens zu beseitigen, sondern zunächst alle psychischen Prozesse darauf ausrichten, sich gegen konsistenzgefährdende Informationen abzusichern. (Tröskel 2002, S. 22)

Psychische Störungen
als Versuch
der Konsistenzsicherung

Neben der Inkongruenz stellt die **Diskordanz** nach Grawe (1998) eine weitere wichtige Form der Inkonsistenz dar, mit der er die Unvereinbarkeit von gleichzeitig aktivierten Zielen, Wünschen oder Schemata bezeichnet (ausführlicher zum Begriff und zu verschiedenen Formen der Inkonsistenz sowie zu verwandten Konzepten, s. Fries 2005). Ungeachtet dessen, ob die Inkonsistenz aus der gegenseitigen Hemmung von unvereinbaren Zielen (Diskordanz als systeminterne Inkonsistenz) oder dem Nichterreichen derselben (Inkongruenz als Inkonsistenz im Abgleich zwischen Innenwelt und Außenwelt) resultiert: Psychische Störungen stellen in diesem Modell einen Versuch dar, das psychische Geschehen wieder zu ordnen und damit die Konsistenz zu sichern. Allerdings handelt es sich hierbei um ein maladaptives Ordnungsmuster, das adaptiven Lernprozessen und dem Auf- bzw. Ausbau von Ressourcen als Mittel zur Bedürfnisbefriedigung entgegensteht.

2.3.3 Ressourcenaktivierung: ein allgemeiner Wirkfaktor von Psychotherapie aus konsistenztheoretischer Sicht

Ressourcenaktivierung
als positiver
Rückkopplungsprozess

Der Schlüssel zur Realisierung von Annäherungszielen und zur Befriedigung von Grundbedürfnissen liegt generell in der Nutzung von Ressourcen sowie in der Aktivierung nicht genutzter, brachliegender Ressourcenpotenziale. Ressourcenaktivierung wurde von Grawe (1995, 1997) als einer von 4 allgemeinen, d. h. schulen-

übergreifenden Wirkfaktoren von Psychotherapie aus dem Ergebnisstand der Psychotherapieforschung abgeleitet. Durch Ressourcenaktivierung soll ein positiver Rückkopplungsprozess angestoßen werden: Die Aufmerksamkeit wird gezielt auf die eigenen Ressourcen gelenkt, sodass diese bewusst wahrgenommen werden. Dadurch steigt die Stimmung, was entsprechend der Annahme des stimmungskongruenten Gedächtnisabrufs positive Erinnerungen aktiviert. So entstehen positive Erwartungen infolge eines erhöhten Kontrollerlebens und Vertrauens in die eigenen Stärken, und es werden Annäherungsziele aktiviert. Positive Erwartungen führen dann zu positiven Erfahrungen (Befriedigung der Grundbedürfnisse) im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung.

Demnach zielen ressourcenaktivierende Interventionen nicht nur auf die Verbesserung von Wohlbefinden ab, sondern «triggern einen allgemeinen Aufschaukelungsprozess zwischen Selbstwirksamkeitserwartung, Verhaltensexploration und positiver Stimmung» (Flückiger 2013, S. 183). Dieser Prozess kann über die erhöhte Wahrscheinlichkeit eigener Problembewältigungsversuche und die Veränderung störungsspezifischer Kontrollparameter auch zur Symptomreduktion führen (Grawe 1998). Je stärker Ressourcen bzw. die internalen, auf Bedürfnisbefriedigung ausgerichteten Schemata aktiviert sind, umso mehr Einfluss gewinnen sie im Vergleich zu problematischen Ordnungsmustern auf das psychische Geschehen. Unter neuropsychologischer Sicht stellt Ressourcenaktivierung einen günstigen Kontext für Lernen und die Bahnung neuer Erlebens- und Verhaltensweisen dar (Willutzki und Teismann 2013): Lernen ist besonders in einem positiv besetzten Kontext erfolgreich, wie er über die Aktivierung positiver Affekte und Ziele durch Ressourcenaktivierung hergestellt wird.

Empirische Forschungsergebnisse zur Ressourcenaktivierung

Eine Reihe von Forschungsergebnissen weist auf den positiven Einfluss der Ressourcenaktivierung auf den Therapieprozess und das Therapieergebnis hin. So unterscheiden sich produktive von unproduktiven Sitzungen sowie erfolgreiche von erfolglosen Therapien durch eine stärkere Ressourcenaktivierung (Gassmann und Grawe 2006, Smith und Grawe 2003b). Ressourcenaktivierung hängt mit einem starken Selbstwert und positiven Klärungserfahrungen des Patienten zusammen (Flückiger et al. 2009, 2010).

Flückiger et al. (2008) fokussierten die Aufmerksamkeit der Therapeuten in der Anfangsphase der Therapie systematisch auf die Ressourcen ihrer Patienten durch die individualisierte Identifikation von sog. Ressourcenhotspots, die Konkretisierung, wie die einzelnen Ressourcen aktiviert werden können, sowie durch Vor- und Nachbesprechungen der ersten 5 Therapiesitzungen mit ressourcenorientiertem Fokus. Die Patienten, die von Therapeuten behandelt wurden, die ein solches **Ressourcenpriming** durch-

Einfluss der Ressourcenaktivierung auf Therapieprozess und -ergebnis

Ressourcenpriming

liefen, berichteten nach den ersten 5 Sitzungen von einer besseren Therapiebeziehung sowie mehr Problembewältigungserfahrungen und gaben zur 20. Sitzung einen stärkeren Rückgang der Schwere der psychopathologischen Belastung sowie eine bessere Zielerreichung an als die Patienten der Kontrollgruppe (Flückiger und Grosse Holtforth 2008).

Durch die **Integration von ressourcenaktivierenden Prinzipien und Methoden in ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Vorgehen** bei sozialen Ängsten konnten die Symptom- und Belastungsreduktion sowie die Verbesserung der Lebenszufriedenheit in stärkerem Maße gefördert werden als durch das klassisch kognitiv-verhaltenstherapeutische Vorgehen (Willutzki et al. 2004, 2011).

Die empirischen Ergebnisse zur Wirksamkeit des Ressourcentagebuchs als ressourcenaktivierende Schreibintervention in der Prävention und Psychotherapie werden in ► Kap. 5 dargestellt.

Relevanz und Anwendungsbereiche ressourcenaktivierender Interventionen

Ressourcenorientierung
als Basisstrategie

Die Relevanz der Ressourcenorientierung ist umfassend: Alle Personen – inklusive der psychisch belasteten – **haben** Ressourcen; andererseits **müssen** Ressourcen auch von allen Personen – inklusive der «Gesunden» – beständig zu einer (weiterhin) angemessenen Anpassung an die Erfordernisse der Umwelt aufgebaut bzw. ausgebaut und optimiert werden (Tröskén 2002). Willutzki und Teismann (2013) bezeichnen Ressourcenorientierung als **Basisstrategie**, «da sie unabhängig von der jeweiligen Problemkonstellation oder Diagnose («transdiagnostisch») und weitgehend unabhängig von der Therapiephase eingesetzt werden [kann]» (S. 39). Auf Ausnahmen wird im ► Abschn. 4.3.3 eingegangen. Es ergibt sich somit ein großer Anwendungsbereich für ressourcenaktivierende Interventionen, die theoriegeleitet sowohl zur Prävention – Ressourcenaktivierung senkt die Vulnerabilität für die Entstehung psychischer Störungen (**ätiologietheoretische Funktion** von Ressourcen, s. Willutzki 2008) – als auch zur Therapie mit dem Ziel der Verbesserung der Ressourcenrealisierung und des Ausmaßes an Kongruenzerleben sowie der Symptomreduktion und Reduktion des Inkongruenzerlebens angewandt werden können.

Auf Basis der beschriebenen Konzepte und Befunde wurde das Ressourcentagebuch als ressourcenaktivierende Schreibintervention für die Nutzung in klinischen und nichtklinischen Kontexten aus dem aktuellen Forschungsstand zu Schreibinterventionen entwickelt, der im folgenden Kapitel vorgestellt wird.

Zuvor soll jedoch noch auf 2 Diskussionspunkte eingegangen werden, die auch das Ressourcentagebuch betreffen. Erstens ist dies die Frage, ob es überhaupt möglich ist, nachhaltige Verbesserungen des Wohlbefindens zu erzielen. Da die nachhaltige Verbesserung des Wohlbefindens mit dem Ressourcentagebuch als ein zentrales Ziel verfolgt wird, ist diese Frage von großer Bedeutung.

Diese soll im Folgenden unter Bezug auf das «Model of Happiness» von Lyubomirsky et al. (2005) erörtert werden (► Abschn. 2.4). Zweitens hat sich der Fokus auf das Wohlbefinden von einer «Kurskorrektur auf dem Weg zu einer ausgewogenen Psychologie» (Brendtro und Steinebach 2012, S. 18) zu einer Mainstream gewordenen Ideologie entwickelt, die eine regelrechte «Happiness-Industrie» (Davies 2015) hervorgebracht hat. Diese Entwicklung wird im ► Abschn. 2.5 kritisch betrachtet. Dabei wird herausgestellt, dass das Ressourcentagebuch zumindest in einer Hinsicht als Gegenbewegung im Sinne von Davies (2015) betrachtet werden kann.

2.4 Ist eine nachhaltige Verbesserung des Wohlbefindens überhaupt möglich?

Obwohl eine große Anzahl an Forschungsbefunden darauf hinweist, dass glückliche Personen in vielfacher Hinsicht «aufblühen», ist Lyubomirsky et al. (2005) zufolge die Frage, wie Wohlbefinden nachhaltig verbessert werden kann, überraschend wenig erforscht worden. Sie führen dies v. a. auf den Pessimismus zurück, ob es überhaupt möglich ist, langfristige Verbesserungen des Wohlbefindens zu erzielen.

Im ihrem integrativen **Model of Happiness** unterscheiden sie auf Grundlage der bisherigen Literatur zum Wohlbefinden 3 Faktoren, die nachhaltiges Wohlbefinden beeinflussen:

1. Happiness Set Point,
2. Lebensumstände,
3. intentionale Aktivitäten.

Model of Happiness

Der **Happiness Set Point** ist der genetisch determinierte Wert, um den das Wohlbefinden zwar kurzfristig schwankt, zu dem es jedoch zurückkehrt und so langfristig stabil bleibt. Da der Set Point per Definition konstant ist, eignet er sich nicht als Ansatzpunkt für Interventionen zur Verbesserung des Wohlbefindens. Auf Grundlage ihrer Sichtung der Literatur schätzen Lyubomirsky et al. (2005) die durch den Happiness Set Point erklärte Varianz des Wohlbefindens auf 50%.

Zu den für das Wohlbefinden relevanten **Lebensumständen** zählen Lyubomirsky et al. u. a. das Land, in dem man lebt, dessen Kultur, soziodemografische Faktoren wie Alter, Geschlecht und Ethnizität, persönliche Lebensereignisse, die das Wohlbefinden beeinflussen, wie z. B. traumatische Erfahrungen, sowie Statusvariablen wie Familienstand, Beruf, Arbeitsplatzsicherheit, Einkommen, Gesundheit und Religionszugehörigkeit. Zusammengefasst erklären die Lebensumstände jedoch lediglich 8–15% der Varianz des Wohlbefindens. Als Erklärung führen die Autoren das Phänomen der **hedonistischen Adaption**, auch «hedonisti-

sche Tretmühle» genannt, an: So kehren Menschen nach einer positiven oder negativen Lebensveränderung (z. B. ein Lotteriegewinn oder Verkehrsunfall) relativ bald zu ihrem Set Point zurück. Da die Veränderung der Lebensumstände zudem kostspielig sein kann (z. B. Geld, Ressourcen, Zeit) und es schwierig ist, das Wohlbefinden weiter zu verbessern, sobald die Lebensumstände einen realistischen Höhepunkt erreicht haben, ist die Verbesserung der Lebensumstände nicht als vielversprechende Strategie zur nachhaltigen Verbesserung des Wohlbefindens einzuordnen.

Etwa 40% der Varianz des Wohlbefindens verbleiben für **intentionale Aktivitäten**, die nach Lyubomirsky et al. (2005) das größte Potenzial zur nachhaltigen Verbesserung des Wohlbefindens haben. Unter «intentional» verstehen die Autoren Aktivitäten und Praktiken, zu deren Ausführung sich Personen willentlich entscheiden können und die Einsatz erfordern. Es lassen sich **behaviorale** bzw. verhaltensbezogene (z. B. regelmäßiges Fitnesstraining), **kognitive** (z. B. positives Reframing von Situationen) und **volitionale** Aktivitäten (z. B. Verfolgen wichtiger persönlicher Ziele) unterscheiden. Die intentionalen Aktivitäten haben die spezifischen Vorteile, dass sie **episodisch** sind (d. h. sie werden nicht durchgängig durchgeführt) und in ihrem Fokus sowie der Art, in der sie durchgeführt werden, variiert werden können. So kommt es weniger zur hedonistischen Adaption, da Adaption nicht für «Stimuli» auftritt, die variabel und veränderbar sind (wie intentionale Aktivitäten), sondern nur für konstante und wiederholte (wie neue Lebensumstände). Deshalb sollte das Timing der Aktivität bzw. die Pause zwischen den Durchgängen so gewählt werden, dass die Aktivität interessant, bedeutsam und positiv bleibt (s. hierzu auch die Überlegungen zur Anwendung des Ressourcentagebuchs in ► Abschn. 4.3). Durch intentionale Aktivitäten kann einer Adaption auch direkt entgegengewirkt werden, z. B. indem man innehält, um die guten Dinge des eigenen Lebens zu würdigen, sodass diese nicht als selbstverständlich übersehen werden.

Die in das Model of Happiness integrierten Forschungsbefunde zum Wohlbefinden sprechen dafür, dass es möglich ist, Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern und dass intentionale Aktivitäten zur Erreichung dieses Ziels besonders relevant sind. Positive Schreibinterventionen wie das Ressourcentagebuch stellen intentionale Aktivitäten dar. Dabei hat das Ressourcentagebuch durch seine vielen verschiedenen Fragen die oben beschriebenen Vorteile, variabel zu sein und zusätzlich durch die Aktivierung alltäglicher und vermeintlich selbstverständlicher Erfahrungen als Ressourcen der hedonistischen Adaption direkt entgegenzuwirken.

2.5 Objektivierung und Quantifizierung von Wohlbefinden: Kritik und Gegenbewegung

Es sind mittlerweile zahlreiche Kritikpunkte gegen die Happiness-Forschung und positive Psychologie vorgestellt worden (für eine Übersicht s. Frawley 2015). So hat sich der Fokus auf das Wohlbefinden zu einer Mainstream gewordenen Ideologie entwickelt, die eine regelrechte **«Happiness-Industrie»** (Davies 2015) hervorgebracht hat. In seinem Buch *«The happiness industry: How the government and big business sold us well-being»* zeichnet William Davies (2015) die Entwicklung der Objektivierung und Quantifizierung von Wohlbefinden nach, die zunehmend dazu führe, dass Experten und Autoritäten vermeintlich besser wüssten als wir selbst, was gut für uns ist. Dadurch würde Wohlbefinden immer weiter seiner **subjektiven** Dimension beraubt und eine **objektive** Messung des Wohlbefindens ausschlaggebend, die ohne die Sprache derjenigen auskommt, um deren Wohl es geht. Sprache werde als inadäquat angesehen, um Gefühle und Wünsche zu kommunizieren. Im Bereich des Neuromarketings wird dies vom dänischen Autor des Bestsellers *«Buyology: Warum wir kaufen, was wir kaufen»*, Martin Lindstrom (2009), auf die Formel gebracht *«Menschen lügen, Gehirne nicht»*.

Unberücksichtigt bleibt dabei, dass Menschen ihre Gründe haben, glücklich oder unglücklich zu sein. Nach Davies (2015) besteht die Herausforderung also darin, Menschen zu *«re-autorisieren»*, ihre Erfahrungen auf eine Art und Weise erzählen und erklären zu können, die über eine reine Messung von Gefühlen hinausgeht. Diesbezüglich trägt das Ressourcentagebuch der Individualität von Ressourcen (► Abschn. 2.2) in besonderer Weise Rechnung, d. h. Personen werden dazu angeregt, ihre ganz persönlichen Quellen von Wohlbefinden, Selbstwerterleben etc. herauszufinden und zu beschreiben. In dieser Hinsicht stellt das Ressourcentagebuch eine Gegenbewegung im Sinne von Davies (2015) zu den beschriebenen negativen Entwicklungen dar.

Im Übrigen ist es nach Davies (2015) gleichermaßen wichtig, wenn nicht sogar wichtiger, die Gründe dafür ernst zu nehmen, warum Menschen unglücklich und unzufrieden sind. Dadurch wird ein Blick auf die kontextuelle und gesellschaftliche Bedingtheit von individuellem Glück bzw. Unglück ermöglicht. Neben einer Psychologie des guten Lebens wird hier auch die Bedeutung einer Soziologie des guten Lebens deutlich, wie sie z. B. von Hartmut Rosa (2016) entworfen wird. Letztlich kann die zunehmend kritische Auseinandersetzung mit der positiven Psychologie – insbesondere in den eigenen Reihen – jedoch auch als ein Hinweis gewertet werden, dass das Forschungsfeld *«reifer»* wird (Frawley 2015).

Kritik an der Happiness-Forschung

Re-Autorisierung jenseits der Messung von Gefühlen

Kontextuelle Bedingtheit von (Un-)Glück

Literatur

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Böhm, I., Faltermaier, T., Flick, U., & Krause Jacob, U. (1992). *Gemeindepsychologisches Handeln. Ein Werkstattbuch*. Freiburg: Lambertus-Verlag.
- Brendtro, L. K., & Steinebach, C. (2012). Positive Psychologie für die Praxis. In C. Steinebach, D. Jungo, & R. Zihlmann (Hrsg.), *Positive Psychologie in der Praxis: Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching* (S. 18–26). Weinheim, Basel: Beltz.
- Davies, W. (2015). *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*. London, New York: Verso.
- de Shazer, S., & Dolan, Y. (2015). *Mehr als ein Wunder: Die Kunst der lösungsorientierten Kurzzeittherapie* (4. Auflage). Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (2013). *Hypnotherapie: Aufbau, Beispiele, Forschungen* (11. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998). Well-being therapy. A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28, 475–480.
- Flückiger, C. (2013). Die funktionale Rolle von Ressourcenaktivierung für therapeutische Veränderungen – weiterführende praktische Implikationen. In J. Schaller & H. Schemmel (Hrsg.), *Ressourcen – Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (2. Auflage, S. 179–195). Tübingen: dgvt.
- Flückiger, C., Caspar, F., Holtforth, M. G., & Willutzki, U. (2009). Working with patients' strengths: A microprocess approach. *Psychotherapy Research*, 19(2), 213–223.
- Flückiger, C., Frischknecht, E., Wüsten, G., & Lutz, W. (2008). Ressourcenpriming. Veränderung der Aufmerksamkeitsfokussierung bei Novizen und erfahrenen Therapeuten zu Therapiebeginn. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56(1), 61–68.
- Flückiger, C., & Grosse Holtforth, M. (2008). Focusing the therapist's attention on the patient's strengths: A preliminary study to foster a mechanism of change in outpatient psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 876–890.
- Flückiger, C., & Regli, D. (2007). Die Berner Ressourcen-Taskforce: Ein Praxis-Forschungs-Netzwerk zur Erkundung erfolgreicher Wirkfaktor-Muster. *Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis*, 39(2), 307–320.
- Flückiger, C., & Studer, R. (2009). Die Berner Ressourcen-Taskforce – Ressourcenaktivierung und Problembearbeitung unter der Lupe. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 41(3), 569–578.
- Flückiger, C., Wüsten, G., Zinbarg, R., & Wampold, B. E. (2010). *Resource activation – Using clients's own strengths in psychotherapy and counseling*. Cambridge, MA: Hogrefe.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511–521.
- Frawley, A. (2015). Happiness research: A review of critiques. *Sociology Compass*, 9(1), 62–77.
- Fries, A. (2005). *Konsistenz und Inkonsistenz im psychischen Geschehen der Menschen: Konzepte und Zusammenhänge mit der Gesundheit*. Unveröffentlichte Dissertation. Bern: Universität Bern.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *The Psychologist*, 16(3), 18–20.
- Gassmann, D., & Grawe, K. (2006). General change mechanisms: The relation between problem activation and resource activation in successful and

- unsuccessful therapeutic interactions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(1), 1–11.
- Grawe, K. (1995). Grundriss einer allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 40, 130–145.
- Grawe, K. (1997). Research-informed psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 7(1), 1–19.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K., & Grawe-Gerber, M. (1999). Ressourcenaktivierung – Ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 44, 63–73.
- Groß, L. J., Stemmler, M., & de Zwaan, M. (2012). Ressourcenaktivierung in der klinischen Psychologie und Psychotherapie: Überblick über theoretische Hintergründe und aktuelle Forschungsansätze. *Fortschritte der Neurologie - Psychiatrie*, 80(8), 431–440.
- Kanfer, F. H., Reinecker, H., & Schmelzer, D. (2006). *Selbstmanagement-Therapie* (4. Auflage). Berlin/Heidelberg: Springer.
- Karpel, M. A., & Brauers, W. R. (1986). *Family resources. The hidden partner in family therapy*. New York: Guilford.
- Klemenz, B. (2009). *Ressourcenorientierte Psychologie: Ermutigende Beiträge einer menschenfreundlichen Wissenschaft (Band 1)*. Tübingen: dgvt.
- Lindstrom, M. (2009). *Buyology: Warum wir kaufen, was wir kaufen*. Frankfurt am Main: Campus.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (Hrsg.). (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *The Oxford handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Maslow, A. (1954). Toward a positive psychology. In A. Maslow (Hrsg.), *Motivation and personality* (S. 353–378). New York: Harper & Brothers.
- Rappaport, J. (1985). Ein Plädoyer für die Widersprüchlichkeit: Ein sozial-politisches Konzept des «Empowerment» anstelle präventiver Ansätze. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 17, 257–278.
- Reddemann, L. (2001). *Imagination als heilsame Kraft: Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rosa, H. (2016). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Schemmel, H., & Schaller, J. (2003). Ressourcen: Ausgangspunkte. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), *Ressourcen – Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (S. 9–23). Tübingen: dgvt.
- Schiepek, G., & Cremers, S. (2003). Ressourcenorientierung und Ressourcen-diagnostik in der Psychotherapie. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), *Ressourcen – Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (S. 147–194). Tübingen: dgvt.
- Seligman, M. (1999). The president's address (annual report). *American Psychologist*, 54, 559–562.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.
- Smith, E., & Grawe, K. (2003a). Die funktionale Rolle von Ressourcenaktivierung für therapeutische Veränderung. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), *Ressourcen – Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (S. 111–122). Tübingen: dgvt.

- Smith, E., & Grawe, K. (2003b). What makes psychotherapy sessions productive? A new approach to bridging the gap between process research and practice. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 285(10), 275–285.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Trösken, A. K. (2002). *Das Berner Ressourceninventar. Ressourcenpotentiale und Ressourcenrealisierung aus konsistenztheoretischer Sicht*. Unveröffentlichte Dissertation. Bern: Universität Bern.
- Willutzki, U. (2003). Ressourcen: Einige Bemerkungen zur Begriffsklärung. In H. Schemmel & J. Schaller (Hrsg.), *Ressourcen – Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (S. 91–109). Tübingen: dgvt.
- Willutzki, U. (2008). Ressourcendiagnostik in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. *Diagnostik und Evaluation*, 1, 126–145.
- Willutzki, U., Koban, C., & Neumann, B. (2005). Zur Diagnostik von Ressourcen. In J. Kosfelder, J. Michalak, S. Vocks, & U. Willutzki (Hrsg.), *Fortschritte der Psychotherapieforschung* (S. 37–53). Göttingen: Hogrefe.
- Willutzki, U., Neumann, B., Haas, H., Koban, C., & Schulte, D. (2004). Zur Psychotherapie sozialer Ängste: Kognitive Verhaltenstherapie im Vergleich zu einem kombiniert ressourcenorientierten Vorgehen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 33(1), 42–50.
- Willutzki, U., & Teismann, T. (2013). *Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Willutzki, U., Teismann, T., & Schulte, D. (2011). Zur Psychotherapie sozialer Ängste: Veränderungen des Wohlbefindens bei kognitiver Verhaltenstherapie im Vergleich zu einem kombiniert-ressourcenorientierten Vorgehen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 40(1), 53–58.

Das Ressourcentagebuch

Eine ressourcenaktivierende Schreibintervention für
Therapie und Beratung

Wilz, G.; Risch, A.K.; Töpfer, N.F.

2017, VIII, 110 S. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-53197-6