

Marie Fröhlich – Bestsellerautorin und Expertin für Glück und Positive Psychologie

Wir freuen uns, euch heute Marie Fröhlich vorstellen zu können. Sie wird uns die kommenden Wochen / Monate immer wieder mit tollen Beiträgen unterstützen.

Marie Fröhlich ist mehrfache Bestsellerautorin und Buch-Coach. Als akademische Expertin für Psychosoziale Gesundheit und Positive Psychologie beschäftigt sie sich seit über einem Jahrzehnt mit dem Themenschwerpunkt Glück. Im Rahmen ihres Studiums forschte sie darüber, wie sehr Humor das Stressgeschehen der Menschen positiv beeinflussen kann und verarbeitet ihre Erkenntnisse unter anderem in ihren Büchern „Happiness statt Stress“ und „150 Life-Hacks für mehr Glück“. Es ist ihr ein großes Anliegen, Menschen dabei zu helfen, glücklicher und zufriedener zu leben. Ihr großes Ziel: Die Welt ein bisschen fröhlicher zu machen.

Im ersten Beitrag heute geht es um die Glücksforschung:

Alle reden von der Positive Psychologie – was ist das eigentlich?

Wir schreiben das Jahr 1998. Ein Jahr, in dem eine entscheidende Wendung in der Psychologie vonstattengeht. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte sich die Klinische Psychologie hauptsächlich damit beschäftigt, psychische Störungen und Krankheiten zu untersuchen, zu diagnostizieren, zu klassifizieren und Behandlungen sowie Ansätze zur Linderung zu entwickeln.

1998 übernimmt der weltweit angesehene Universitätsprofessor Martin Seligman die Präsidentschaft des größten psychologischen Dachverbandes Amerikas, der American Psychological Association (APA) und leitet damit ein neues Zeitalter der Psychologie ein. In seiner Antrittsrede stellt er klar, dass er sehr viel Geld in die Forschung investieren möchte, um herauszufinden, was Menschen brauchen, um wirklich glücklich zu sein; was das Leben lebenswert macht. Es ist die Geburtsstunde der Positiven Psychologie, wie wir sie heute kennen.

Stellen wir uns dazu eine Zustandsskala vor. Diese Skala reicht von minus zehn bis plus zehn. Null beschreibt einen neutralen Wert, wo weder Leiden noch Freude erlebt wird. Die Psychologie hatte sich in der Vergangenheit damit befasst, die Befindlichkeiten der Menschen im Minusbereich zu verbessern, also z.B. den Zustandswert von minus sechs auf minus zwei zu verändern. Im besten Fall konnte die psychische Erkrankung geheilt werden, was einem Wert von Null entspricht. Damit war das Ziel erreicht.

Gänzlich anders verhält es sich mit der Positiven Psychologie. Sie beginnt dort, wo die Klinische Psychologie aufhört, nämlich bei null. Sie erforscht und entwickelt Methoden, wie Menschen, die psychisch gesund sind, sich also auf der positiven Seite der Skala befinden, diese Werte steigern können. Martin Seligman nennt es „Flourishing“, also „Aufblühen“. Wie eine wunderschöne Blume, die immer ein bisschen mehr erstrahlt und irgendwann in ihrer vollen Pracht dasteht. Eine Blume, an der man sich gar nicht sattsehen kann - die Positive Psychologie ist der passende Dünger und die richtige Pflege dafür.

Dabei geht es nicht darum, negative Erlebnisse einfach auszublenden. Im Leben gibt es immer Höhen und Tiefen und das ist auch gut so. Wäre dem nicht so, würden wir vieles nicht wertschätzen und genießen und uns sicher nicht weiterentwickeln. Eine furchtbare Vorstellung. Gehört es doch zu den Grundbedürfnissen des Menschen zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Die Positive Psychologie stellt somit die Ergänzung zur klassischen Psychologie dar und hat das Ziel, die Faktoren zu erforschen, die Menschen zu einer besseren Performance, zu mehr Glück, Wohlbefinden und zu einem erfüllten und gelingenden Leben bringen.

Man kann sie auch die wissenschaftlich fundierte Glücksforschung nennen. Die Positive Psychologie befasst sich mit den Stärken, Talenten, Fähigkeiten und Ressourcen der Menschen anstatt mit deren Schwächen und Defiziten. Dank Martin Seligman erforschen unterschiedliche Wissenschaftler*innen nunmehr, was Glück ist, wie man es messen kann, und was uns Menschen überhaupt glücklich macht. Ein weiterer Schwerpunkt ist es, herauszufinden, wie sich unser Wohlbefinden steigern lässt und warum manche Menschen unter gleichen Bedingungen widerstandsfähiger - sprich resilienter - sind als andere. Seligman fasste alle diese Aspekte zusammen und entwickelte daraus ein Modell, bestehend aus 5 Faktoren: positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Leistung.

Je stabiler diese Faktoren sind, desto besser. Und die beste Nachricht überhaupt ist, dass jeder Mensch an diesen Säulen aktiv arbeiten und sie festigen kann, um damit auch den stürmischen Zeiten zu trotzen und Halt zu finden. Wichtig ist, nicht zu warten, bis das Sturmtief auftaucht und Stress macht, sondern schon bei Sonnenschein daran zu arbeiten.

Das Wunderbare, das uns die Positive Psychologie seit rund 25 Jahren beweist, ist: **Glück kann man lernen und trainieren, genauso wie Rad fahren oder Gitarre spielen.**

- [Link zum Beitrag](#) auf der Website
- [Link zum Beitrag](#) auf Instagram