

## Vierter Zürcher Diagnostikkongress

Ergänzungsdokument zu PANORAMA.aktuell vom 13. Oktober 2009

6862da

## Beiträge zur Psychologie der Lebenszufriedenheit

Gegen 300 Zuhörer und Zuhörerinnen fanden sich in der Universität Zürich ein, um sich über die Hintergründe der Positiven Psychologie zu orientieren, deren diagnostische Instrumente kennenzulernen und Theorie und Anwendung der Diagnostik in der Positiven Psychologie zu reflektieren.

Von René Zihlmann und Daniel Jungo

Prof. Ruch führte anhand der Geschichte der Psychologie in den letzten gut zehn Jahren in die Positive Psychologie ein. Durch Martin Seligman entstand 1998 eine eigentliche Bewegung mit dem Ziel, sich mit den psychischen Faktoren des Lebens zu beschäftigen, die es lebenswerter machen, d.h. mit den Stärken und Ressourcen des Menschen und deren Förderung im Alltag. Die Positive Psychologie wird als neues Paradigma verstanden, welche sich nicht mehr nur mit den negativen Aspekten des menschlichen Daseins beschäftigt (Depression, Angst, Phobien, Burnout etc.), wie es die Psychologie seit bald 100 Jahren zur Hauptsache tut, sondern untersucht, was positive Gefühle auslöst, was zum Wohlbefinden beiträgt, unsere Lebenszufriedenheit fördert und uns glücklich macht. Der Fokus richtet sich dabei nicht auf das, was fehlt, sondern auf Ressourcen und Stärken, die unser Wohlbefinden erhöhen, wie z.B. Liebe zum Lernen, Ausdauer, Neugier, Tapferkeit, Weisheit - altbekannte Tugenden, die über 50 Jahre aus dem Vokabular der Psychologie verbannt waren.

Prof. Veenhoven von der Erasmus-Universität Rotterdam zeigte, wie man Glück messen kann und wie mit interkulturellen Studien das Glückliche im Ländervergleich darstellbar ist. Die Schweizer sind mit einem Wert von 8.1 auf Rang zwei (nach Dänemark mit 8.4), gefolgt von Deutschland (7.2) und den USA (7.0). In den hinteren Rängen sind Russland (4.4) und Zimbabwe (2.8) zu finden. Warum das so ist, kann nicht stringent belegt werden. Hohe Korrelationen bestehen zwischen dem Glücklichein und dem

Reichtum eines Landes, der Freiheit eines Landes und der Effektivität und Verlässlichkeit der Behörden und deren Verwaltung.

Mit grossem Applaus wurde das Referat von Frau Prof. Staudinger von der Jacobs-University Bremen quittiert. Sie ist Präsidentin der deutschen Gesellschaft für Psychologie und Vizepräsidentin der Nationalen Akademie der Wissenschaften. Ihr wohlwollend kritischer Beitrag hinterfragte einige Konzepte der Positiven Psychologie - «Optimismus ist nicht immer positiv» oder «Nicht immer ist positiv gleich funktionell». Sie plädierte für mehr empirische Forschung über Positive Psychologie und soziale Passung, Emotionsregulierung und Wertorientierung. Sie zeigte anhand der Persönlichkeitsreife auf, wie sich diese messen lässt - und wie diese im Alter nicht (!) zunimmt.

### Einblick in den Lehrstuhl Ruch

Am Nachmittag des ersten und am Morgen des zweiten Tages teilte sich der Kongress in drei «Stränge» auf, und die Teilnehmenden mussten sich für sechs der insgesamt 18 Vorträge entscheiden. Da konnte man z.B. die neuesten diagnostischen Instrumente kennenlernen, sich über «Orientations to happiness» informieren oder Konzepte reflektieren. Hier war der Andrang besonders gross; Themen waren Flow (Prof. Schallberger), Resilienz (Prof. Steinebach) sowie Mut und Zivilcourage (Prof. Brandstätter).

## Vierter Zürcher Diagnostikkongress

Im ersten Referat des zweiten Tages «Stärken stärken» wurde von Dr. René Proyer nicht nur das Zürcher Stärkenprogramm, sondern auch ein Einblick in die Forschungsschwerpunkte des Lehrstuhls Ruch in Zürich vorgestellt. In den drei verschiedenen Strängen wurde wiederum eine breite Palette von Themen angeboten: Von der Betrachtung der Glücksfähigkeit in der Handschrift (Dr. Imoberdorf) über Positive Psychologie in der Personalförderung (Prof. Eberhardt) oder der beruflichen Beratung (Dr. Jungo) bis hin zu Positiven Medien (Prof. Süss) und Humor in der Psychotherapie (Dr. Hain).

### Uslar: Was passiert in Prüfungen?

Ohne über die Bewegung der Positiven Psychologie im eigentlichen Sinne zu sprechen, traf Prof. von Uslar mit seinem Referat «Das Positive im Menschen sehen: Anthropologische Überlegungen zu Diagnostik und Erziehung» mitten ins Thema. Am Beispiel Platons zeigte er auf, wie ein ungebildeter Sklave durch positive Zuwendung die legendäre Erkenntnis des Pythagoras (fast) selbstständig entdeckte. Dann kam er - aufgrund einer grossen Erfahrung als Verkehrspsychologe und als Professor - auf Prüfungssituationen zu sprechen. Die Prüfungssituation ist, positiv gesehen, die Möglichkeit, ein echtes Gespräch zu führen. Wenn ein Kandidat unter grosser Prüfungsangst leidet, hat der Prüfer eine pädagogische Aufgabe. Hinter der blockierenden Angst gilt es zu entdecken, was der Kandidat wirklich weiss und kann. In einer Abschlussprüfung an der Universität geht es darum, echte Fragen zu stellen und dem Prüfling etwas zuzutrauen. Gerade dies gibt ihm die Chance zu zeigen, was er weiss und auf welche Weise er eine Frage angeht. Nur so erfasst man wirklich seine Möglichkeiten, sein Potential. Der nicht enden wollende Applaus nach diesem schönen, anschaulichen und sehr glaubwürdigen Referat kam einer 'standing ovation' gleich.

### Gefahr der Sekte?

In der Schlussdiskussion wurde die Gefahr ausgesprochen, dass aus der Bewegung der Positiven Psychologie so etwas wie eine bekennende Schule werden könnte, eine Gefahr, die auch Frau Prof. Staudinger nicht ganz ausschloss. Herr Prof. Ruch meinte darauf, dass, solange die etablierte Psychologie sich zu 80% mit negativen Themen beschäftige, der Positiven Psychologie die kompensatorische

Rolle zufalle, das Positive, die Stärken und Tugenden zu sehen. Dabei muss sie nicht zur Pseudoreligion werden - im Gegenteil - wenn die kompensatorische Rolle der Positiven Psychologie Erfolg gehabt hat, kann sie vielleicht in 30 Jahren - wenn die Balance der zu erforschenden Themen wieder hergestellt ist - aufgehoben werden. Bis dann bleibt ihr aber die Aufgabe und bis dann bleibt auch der (in der Diskussion kritisierte) Begriff Positive Psychologie. In diesem Fall wäre sie dann im doppelten Sinn des Wortes aufgehoben: Aufgehoben (d.h. integriert) in der wissenschaftlichen Psychologie und aufgehoben (d.h. aufgelöst) als psychologische Bewegung.

### Feedback und Ausblick

Die Feedbacks auf den Kongress waren positiv, und es tauchte verschiedentlich der Wunsch nach Weiterverfolgung und Vertiefung des Themas, z.B. durch das Weiterbildungsangebot des SDBB, auf. Die Internetadresse für die Kongressbeiträge wird sehr rege benützt.

Nach diesen vielen positiven Rückmeldungen und zahlreichen Anspielungen auf einen allfälligen fünften Diagnostikkongress darf die Leitung mit einem guten Gefühl zurückblicken. Was die Zukunft betrifft, kann sie jetzt keine prognostischen Aussagen machen und beantwortet die verschiedentlich gestellte Frage: «Gibt es einen 5. Diagnostikkongress?» mit «Wer weiss?»

### Autoren

**René Zihlmann** ist Direktor des Laufbahnzentrums Zürich, rene.zihlmann@bbz.stzh.ch

**Daniel Jungo** ist Präsident der Diagnostikkommission des SDBB und wissenschaftlicher Mitarbeiter des Laufbahnzentrums Zürich, Daniel.Jungo@bbz.stzh.ch

Die meisten Kongressbeiträge sind als Download verfügbar unter: [www.sdbb.ch/materialien](http://www.sdbb.ch/materialien) (Diagnostikkongress)

## Impressum

Dies ist ein Ergänzungsdokument zum Newsletter PANORAMA.aktuell. © beim Herausgeber, dem Schweizerischen Dienstleistungszentrum Berufsbildung | Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB, Bern.

«PANORAMA.aktuell» kann kostenlos unter [www.panorama.ch](http://www.panorama.ch) abonniert werden, wo auch auf ältere Ausgaben und weitere Informationen zu Arbeitsmarkt, Berufsbildung sowie Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung zugegriffen werden kann. Verantwortlicher Redaktor: Dr. Emil Wettstein, Berufsbildungsprojekte GmbH Zürich, [redaktion@panorama.ch](mailto:redaktion@panorama.ch)