

Willkommen auf psychologie-heute.de! +++ Aufgrund der aktuellen Situation kann es zu verlängerten Lieferzeiten kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis. ✕


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Von der Hilflosigkeit zum Glück

Sein Konzept der erlernten Hilflosigkeit machte ihn berühmt. Dann wechselte er die Perspektive – und begründete die positive Psychologie: Martin Seligman.

VON ANNETTE SCHÄFER

 11. SEP 2019

Als Doktorand hat Martin Seligman von einem Professor mal einen Lebensrat bekommen, den er nicht vergessen sollte. Es gebe zwei Sorten von Forschern in der Psychologie, so hob der Mentor an: solche, deren Motiv es sei, nicht falsch zu liegen, und solche, die nicht langweilig sein wollten. Und dann fügte der Professor hinzu: „Ich hoffe, du entscheidest dich für Letzteres.“ Seligman, heute einer der bekanntesten Psychologen weltweit, hat die Ermahnung beherzigt. „Ich gehe immerzu über das hinaus, was ich verstehe“, schreibt er in seiner 2018 veröffentlichten Autobiografie. „Ich will wissen, bis zu welcher Grenze mich meine Idee trägt. Ich liege oft falsch, aber ich habe mich entschieden, nicht langweilig zu sein.“

Die Karriere des 77-jährigen Amerikaners umspannt mehr als fünf Jahrzehnte, in denen seine Arbeit einen bemerkenswerten Bogen vollzogen hat. Mit einem Fachartikel über „erlernte Hilflosigkeit“ machte

er sich schon als 25-Jähriger unter Wissenschaftlern einen Namen. Heute ist Seligman vor allem als einer der Initiatoren und wichtigsten Verfechter der positiven Psychologie bekannt, einer einflussreichen Strömung des Faches. Ihre Vertreter haben es sich zur Aufgabe gemacht, explizit menschliche Stärken zu erforschen, die zu unserem Glück, Wohlbefinden und Persönlichkeitswachstum beitragen. Wie wurde aus dem nach eigener Beschreibung „in der Wolle gefärbten und versnobten Lernpsychologen, der Laborexperimente mit Hunden machte“, ein einflussreicher Erforscher von Glück und Zufriedenheit, der nicht nur auf Fachkongressen spricht, sondern Säle füllt? Und welche Bedeutung spielte dabei die Wahl zwischen nicht falsch liegen und nicht langweilig sein?

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
