

Auhagen, Ann Elisabeth. (Hrsg.) (2004)
Positive Psychologie. Anleitung zum besseren Leben.
Beltz: Weinheim. 1. Auflage, 223 Seiten
ISBN 3-621-27555-X

Vornehmend Diplompsychologen deutscher Universitäten nehmen als Forschungsgegenstand Lebensthemen in den Schwerpunkt ihrer Betrachtung. Es geht um *Stärken* oder *Tugenden*, die neben der wissenschaftlichen Bedeutung auch *Alltagsbedeutung* haben und bislang im wissenschaftlichen Rahmen eher wenig beachtet worden sind:

Das Buch handelt von ausgewählten Konzepten des *Positiven Denkens*, von *Gelassenheit*, *Geborgenheit*, *Spiritualität* und *Religiosität*, *Sinn im Leben*, *ethische Kommunikation*, *Vertrauen*, *Verzeihen* und von *mitmenschlicher Güte* und *Solidarität*: Im Alltag haben wir mehr oder minder die Erfahrung gemacht, dass uns mit diesen Konzepten etwas Gutes für uns und andere passiert.

Positive Psychologie besteht im Gegensatz zur Psychopathologie oder Klinischen Psychologie aus drei tragenden Säulen: Ausrichtung auf das Positive, Anspruch einer wissenschaftlichen Grundlage und positive Wirkung auf Erleben und Verhalten im Alltag von Menschen.

Sämtliche vorliegenden Beiträge stützen sich in ihrer Beschreibung des Positiven auf die wissenschaftliche Grundlage.

Besonders gelungen fällt in allen Beiträgen der Brückenschlag zum dritten Grundpfeiler aus, indem anhand von praktischen Anleitungen Wirkungen auf Erleben und Verhalten im Alltag erfahren und überprüft werden kann:

So erfährt der Leser etwa über Möglichkeiten der Vertrauensförderung, Förderung von Sinn im Leben, wie verziehen werden kann oder wie er seine Kommunikation ethisch ausrichten kann.

Die in dem Buch behandelten Lebensthemen können hilfreich sein, indem sie erstens vom Einzelnen angegangen werden können und zweitens zur Verbesserung von Befindlichkeiten beitragen- Das bewirkte Positive zieht mehr Positives an.

Positive Psychologie- Anleitung zum besseren Leben ist wohltuend zu lesen und ist allen Studierenden empfohlen, die sich gegenwärtig in der Konzepterstellung einer wissenschaftlichen Arbeit befinden. Es ist aber vor allem jenem Leserkreis zu empfehlen, die sich mit menschlichen Stärken beschäftigen.

Das vorliegende Buch ist ein gelungener Versuch, das positive Einwirken auf Erleben und Verhalten im Alltag bewusst zu machen und kann im weitesten Sinne als ein erster Anstoß zu einem friedlichen Zusammenleben verstanden werden.