

Themenzentrierte Interaktion und Positive Psychologie im Dialog.

Eine Perspektivenerweiterung.

Margit Ostertag und Dennis John

Zusammenfassung: Trotz ihrer gemeinsamen Wurzeln in der Humanistischen Psychologie haben Themenzentrierte Interaktion (TZI) und Positive Psychologie in Theorie und Praxis aktuell wenig bis keine Berührungspunkte. Die TZI hat sich stark in pädagogische Kontexte hinein entwickelt, während die Positive Psychologie deutlich wissenschaftlich-empirisch orientiert ist und forscht. Mögliche Verbindungslinien aufzugreifen und weiterzuentwickeln, eröffnet für beide Seiten eine Erweiterung der Perspektiven. So kann die TZI in Verbindung mit der Positiven Psychologie ihr breites Handlungsrepertoire um empirisch beforschte Interventionen ergänzen, während die Positive Psychologie ihren auf das Erleben und Verhalten des einzelnen Individuums konzentrierten Blick um ethische und politisch-gesellschaftliche Aspekte erweitern kann. Erste Denkansätze dazu werden im folgenden Beitrag entwickelt.

1. Ausgangssituation und Anlass der Überlegungen

Die Entstehung der Themenzentrierten Interaktion (TZI) im Kontext der Humanistischen Psychologie in den 50er und 60er Jahren des 20. Jahrhunderts in den USA hat *Ruth C. Cohn* in der „Gelebte[n] Geschichte der Psychotherapie“ (*Farau; Cohn* 1984) differenziert beschrieben. Von Beginn an war ihre Vision, mit der TZI an der Gestaltung einer menschenwürdigen Gesellschaft mitzuwirken. Schon früh hat sie sich mit dieser Idee pädagogischen Praxisfeldern zugewandt, um möglichst viele Menschen zu erreichen, denn die „Couch [des Psychotherapeuten] war zu klein“ (*Cohn* 1975, S. 7) für dieses humanistische bzw. humanisierende Anliegen.

So hat *Ruth C. Cohn* ihren ursprünglich psychologisch geschulten Blick auf das Individuum um pädagogische Perspektiven und den Fokus auf gesellschaftliche Herausforderungen entscheidend erweitert. Wesentlichen Einfluss hatte *Ruth C. Cohn* mit der TZI auf die Kommunikationspsychologie von *Friedemann Schulz von Thun* (vgl. *Cohn; Schulz von Thun* 1994, S. 47f.). Abgesehen davon wird die TZI im gegenwärtigen Fächerkanon der Psychologie allerdings weniger in ihrer aktuellen Bedeutung, sondern eher als ein Ansatz aus der Geschichte

der Psychologie wahrgenommen (*Straub, Kempf, Werbik 2002*).¹ Dazu dürften sowohl die pädagogische Ausrichtung als auch die noch wenig entwickelte empirische Forschung der TZI beigetragen haben.

Mit der Positiven Psychologie hat sich in den letzten Jahren ein wissenschaftlicher Ansatz etabliert, der das humanistische Menschenbild der TZI teilt und sich zugleich mit empirischer Forschung in der aktuellen Psychologie als Wissenschaft verorten kann (*Gable; Haidt 2005*).

Eine Erneuerung der Verbindung von TZI und (Positiver) Psychologie eröffnet für beide Seiten innovative Perspektiven, die im Folgenden skizziert werden. Dazu werden zunächst Themenzentrierte Interaktion und Positive Psychologie in ihren Grundzügen dargestellt. Im Anschluss daran werden konkrete Verbindungslinien entwickelt, mit denen sich TZI und Positive Psychologie wechselseitig ergänzen und erweitern können. Der Ausblick entwirft Möglichkeiten gemeinsamer weiterführender Forschungsperspektiven.

2. Grundlagen der Themenzentrierten Interaktion

Anliegen der TZI ist es, „lebendiges Lernen“ (*Matzdorf; Cohn 1992, S. 39*) zu ermöglichen. Das Adjektiv „lebendig“ steht für folgende Idee: In Situationen, in denen Menschen miteinander leben, arbeiten und lernen, gilt es, Personen-, Beziehungs- und Aufgabenorientierung in konstruktiver Weise miteinander zu verbinden und damit letztlich zu einer Humanisierung der Gesellschaft beizutragen.

Entwickelt wurde die TZI Mitte des 20. Jahrhunderts von *Ruth C. Cohn* (1912-2010). Die biografischen Zusammenhänge (vgl. *Löhmer; Standhardt 1992* sowie *Farau; Cohn 1984*) stehen in enger Verbindung mit der Entwicklung der TZI, können deren Verständnis vertiefen und sollen deshalb kurz erwähnt werden: Als Jüdin in Berlin geboren emigrierte *Ruth C. Cohn* bereits 1933 in die Schweiz, wo sie Psychologie sowie einige andere Wissenschaften studierte und gleichzeitig eine Ausbildung zur Psychoanalytikerin absolvierte. 1941 folgte die Emigration in die USA, wo sie – in inspirierender Zusammenarbeit mit Kollegen wie beispielsweise *Carl Rogers* und *Fritz Perls* (*Farau; Cohn 1984, S. 289ff.*) – Mitgestalterin der Bewegung war, aus der die Humanistische Psychologie hervorging. Vor dem Hintergrund jahrelanger Erfahrungen in der Arbeit mit Einzelnen und Gruppen sowie mit dem Ziel, „pädagogische und politische Breitenwirkung“ (*Matzdorf; Cohn 1992, S. 42*) zu entfalten, hat

¹ In einigen Einführungswerken in die Psychologie (z.B. *Myers 2014*) fehlt ein Hinweis auf die TZI sogar vollständig.

Ruth C. Cohn den therapeutischen Rahmen überschritten und mit der TZI eine Handlungstheorie als „Pädagogik für alle“ (*Cohn 1975*) entwickelt. Getragen war sie in ihrem Denken und Handeln von dem Anliegen, dass so etwas wie der Nationalsozialismus nie wieder geschehen dürfe beziehungsweise – positiv formuliert – von der Vision „eines humaneren Lebens in einer humaneren Welt“ (*Matzdorf; Cohn 1992, S. 41*).

Die TZI umfasst als Handlungstheorie existentiell-anthropologische, ethisch-soziale und politisch-pragmatische Grundannahmen in den drei sogenannten Axiomen (*Matzdorf; Cohn 1992, S. 54ff.*), eine grundlegende Handlungsorientierung in den beiden sogenannten Postulaten (*Matzdorf, Cohn 1992, S. 66ff*) sowie einen methodisch-didaktischen Rahmen, der die verschiedenen Einflussgrößen von sozialen Situationen dynamisch miteinander verbindet.

In den Axiomen der TZI (vgl. Punkt 4) wird der Mensch in anthropologischer Hinsicht als ein Wesen verstanden, das selbstbestimmt leben und Entscheidungen treffen kann und zugleich stets in einer universellen, existentiellen Verbundenheit und Abhängigkeit lebt, die das Mensch-Sein konstituiert. An die anthropologische Grundannahme, dass Menschen unauflöslich auf andere verwiesen und angewiesen sind, knüpft als ethische Wertorientierung eine Haltung der Achtsamkeit auf andere und anderes an, von *Ruth C. Cohn* als „Ehrfurcht [vor] allem Lebendigen und seinem Wachstum“ (*Matzdorf; Cohn 1992, S. 60*) bezeichnet. Damit ist die Sichtweise verbunden, dass der Mensch bedingt frei ist und dass der Spielraum der Freiheit erweiterbar ist.

Im Sinne einer konkreteren Handlungsorientierung fordern die beiden sogenannten Postulate² zu Bewusstheit auf, Bewusstheit im Wahrnehmen, Entscheiden, Handeln und Verantworten. Die TZI will Menschen ermutigen und darin unterstützen, sich selbst und andere ganzheitlich mit all ihren Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen wahrzunehmen sowie Verantwortung für das eigene Leben und Mitverantwortung für das (gesellschaftliche) Zusammenleben zu übernehmen.

TZI wird dementsprechend auch als „Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten“ bezeichnet (*Standhardt; Löhmer 2015*). Für eine entwicklungsförderliche Leitung von Gruppen und Teams stehen in der TZI unterschiedliche methodische Elemente zur Verfügung, die an dieser Stelle

² „1. Sei dein eigener Chairman, der Chairman deiner selbst.

Das bedeutet:

- a) Sei dir deiner inneren Gegebenheiten und deiner Umwelt bewußt.
- b) Nimm jede Situation als Angebot für deine Entscheidung. Nimm und gib, wie du es verantwortlich für dich selbst und andere willst.

2. Beachte Hindernisse auf deinem Weg, deine eigenen und die von anderen. Störungen haben Vorrang (ohne ihre Lösung wird Wachstum verhindert oder erschwert)“ (*Cohn 1975, S. 120 f.*).

jedoch nur genannt und nicht weiter vertieft werden sollen: Vier-Faktoren-Modell und Dynamische Balance, Leiten mit Themen und Strukturen sowie Partizipierendes Leiten (ausführlicher vgl. *Klein 2017* sowie *Schneider-Landolf; Spielmann; Zitterbarth 2014*).

3. Grundlagen der Positiven Psychologie

Die Positive Psychologie untersucht, welche psychologischen Faktoren zu einem guten und glücklichen Leben beitragen. Das Führen eines glücklichen Lebens entspricht dabei nicht einem egoistischen Streben nach hedonischer Triebbefriedigung, sondern dem Streben nach „Eudämonie“ im Sinne von gelingender Lebensführung (*Brandtstädter, 2005*). Die Positive Psychologie wurde als eigenständiger Zweig der wissenschaftlichen Psychologie in den 1990er Jahren programmatisch von *Martin Seligman* während seiner Zeit als Präsident der Amerikanischen Gesellschaft für Psychologie ausgerufen. Ihre historischen Wurzeln reichen jedoch weiter zurück, denn zentrale Ideen der Positiven Psychologie wurden bereits von Vertretern der Humanistischen Psychologie wie *Carl Rogers* oder *Abraham Maslow* formuliert. So hat *Abraham Maslow* sich in seinen Arbeiten intensiv mit den positiven Aspekten der Menschen beschäftigt und eine „Positive Psychologie“ gefordert – und zwar als Gegenentwurf zum primär defizitorientierten Forschungsfokus der Psychologie der 1940er/1950er Jahre auf die Heilung und Therapie von psychischen Krankheiten (*Maslow 1954*).

Die Positive Psychologie als eigenständiger Forschungszweig der Psychologie hat sich zum Ziel gesetzt, einfache, alltagstaugliche Interventionsmethoden zu entwickeln, die Menschen darin unterstützen, ihre Stärken einzusetzen, Ressourcen und Potenziale voll auszuschöpfen und so – auch in der Auseinandersetzung mit Krisen – ein glückliches Leben zu führen (*Seligman; Csikszentmihályi 2000*).³

In ihrer aktuellen Ausrichtung kann die Positive Psychologie⁴ wie folgt zusammenfassend beschrieben werden:

³ Zahlreiche empirische Studien im Feld der Positiven Psychologie konnten eine Reihe von psychologischen Ressourcen identifizieren, die Wohlbefinden und Resilienz steigern und somit dazu beitragen, persönliche und berufliche Krisen gut zu meistern. Relevante Beispiele solcher Ressourcen sind persönliche Stärken (*Peterson; Seligman 2004*) oder Dankbarkeit für die schönen Dinge im Leben (*Emmons; McCullough 2004*).

⁴ Für einen Überblick siehe *Gable; Haidt 2005*.

1. Die Positive Psychologie ist eine Strömung innerhalb der Psychologie, die diverse psychologische Theorien und empirische Befunde zu verschiedenen psychologischen Funktionsbereichen (Emotion, Motivation, Persönlichkeit etc.) unter der Leitfrage zusammenfasst, wie ein „glückliches Leben“ gelingen kann.

2. Die Positive Psychologie forscht empirisch. Beispielsweise untersucht sie die Wirksamkeit positiv-psychologischer Interventionen mit experimentellen Untersuchungsdesigns (z.B. zufällige Zuweisung zu Interventions- und Kontrollgruppe) mit großen Fallzahlen respektive großen Stichproben. Dabei werden psychometrische Fragebögen zur Prüfung der Wirksamkeit eingesetzt, die die Gütekriterien empirischer Forschung erfüllen.

3. Die Positive Psychologie bezieht sich in ihrer Forschung vorwiegend auf nicht-klinische Stichproben. Sie möchte nicht nur dazu beitragen, dass Menschen „klinisch gesund“, d.h. frei von klinisch relevanten Krankheitssymptomen sind, sondern vor allem, dass Menschen persönlich wachsen und ihre Entwicklungspotenziale entfalten können. Keyes (2002) weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass es nicht nur Aufgabe der Psychologie ist, das Erleben und Verhalten auf der Dimension psychisch krank versus psychisch gesund (im Sinne von symptomfrei) zu beschreiben, sondern auch auf der Dimension des Wachstums und der Entfaltung von Potentialen versus Stagnation. Damit möchte Forschung in der Positiven Psychologie Erkenntnisse generieren, die allen Menschen zu Gute kommen und nicht nur Menschen mit psychischen Erkrankungen.

4. Die Positive Psychologie hat zum Ziel, psychologische Mikro-Interventionen zu entwickeln, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und dadurch nachhaltiges Wohlbefinden und Resilienz steigern. Eine Mikro-Intervention in der Positiven Psychologie ist zu verstehen als ein selbstbestimmter Impuls an das eigene Denken, Fühlen und Handeln mit dem Ziel einer gelingenden Lebensführung.

Ein bekanntes Konzept der Positiven Psychologie zur Konkretisierung des Wachstumsbegriffs (englisch: to flourish) ist das PERMA-Konzept (*Seligman* 2011). Die Abkürzung PERMA steht für fünf Faktoren, die persönliches Wachstum fördern: Positive Emotionen (P), Engagement (E), Soziale Beziehungen (R = Relationship), Sinn (M = Meaning) und Gelingen (A = Accomplishment). Ziel der Positiven Psychologie ist es demnach, Menschen dabei zu unterstützen berufliche und private Herausforderungen, Rückschläge oder Krisen zu bewältigen, indem sie in ihrem Alltag mehr positive Emotionen (P) erleben, sich stärker engagieren und ihr Alltagshandeln als intrinsisch motiviert gestalten (E), insgesamt positive und wertschätzende soziale Beziehungen (R) pflegen, den Sinn in ihren beruflichen und

privaten Tätigkeiten erkennen und benennen (M) und berufliche und private Anforderungen besser meistern können (A).

Vor dem Hintergrund dieser komprimierten Darstellung der beiden Ansätze lassen sich nun einige Verbindungslinien zwischen TZI und Positiver Psychologie entfalten.

4. Verbindungslinien von TZI und Positiver Psychologie

Ausgehend von den gemeinsamen Wurzeln in der Humanistischen Psychologie steht für beide Ansätze der Blick auf die Ressourcen und die Entwicklungsfähigkeit des Menschen im Mittelpunkt. TZI wie Positive Psychologie versuchen, individuelles, menschliches Wachstum zu ermöglichen und zu unterstützen.

In der TZI wird individuelle Entwicklung zudem immer in Verbindung gebracht mit der kritischen Analyse von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und der Vision, zu einer „Evolution der Menschlichkeit“ (Farau; Cohn 1984, S. 339), mithin zu einer humanen Gestaltung gesellschaftlichen Zusammenlebens beizutragen.

Für eine genauere Analyse der Gemeinsamkeiten und Unterschiede dienen im Folgenden die drei Axiome der TZI als Orientierung und Bezugspunkt.

4.1 Anthropologisches Axiom

„Der Mensch ist eine psycho-biologische Einheit und ein Teil des Universums. Er ist darum gleichermaßen autonom und interdependent. Die Autonomie des einzelnen ist umso größer, je mehr er sich seiner Interdependenz mit allen und allem bewußt wird“ (Farau; Cohn 1984, S. 357).

Sowohl die Positive Psychologie als auch die TZI betonen einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen, der nicht nur das Denken, sondern auch die Dimensionen Erleben, Fühlen und Körperlichkeit umfasst (vgl. z.B. Farau; Cohn 1984, S. 242ff. und S. 480f.). Ziel ist die wertschätzende Selbst-Wahrnehmung und Unterstützung des Selbst in der Entwicklung und Entfaltung der je eigenen Ressourcen und Potenziale. In der Positiven Psychologie spielt in diesem Zusammenhang der Begriff des Selbstmitgefühls (Neff 2011) eine wichtige Rolle. Selbstmitgefühl meint eine Freundlichkeit gegenüber sich selbst, im Sinne eines verständnisvollen Umgangs mit sich selbst – so wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin – und gleichzeitig einer akzeptierenden Haltung gegenüber den eigenen Schwächen, Fehlern und Unzulänglichkeiten.

Ein wesentlicher Aspekt der Verwirklichung des individuellen Mensch-Seins ist die Hingabe an eine Aufgabe. *Matthias Kroeger* hat die anthropologische Bedeutung des Themen- bzw. Aufgabenbezugs eindrücklich beschrieben: „In der TZI wird der Mensch erst ganz Mensch, mit Themen, mit Aufgaben, mit Sachen, die er sich zu eigen macht“ (*Kroeger 1992, S. 113*). Indem der oder die Einzelne sich eine Aufgabe zu eigen macht, wird diese subjektiv bedeutsam und sinnvoll. Die Positive Psychologie spricht im PERMA-Modell von der Bedeutung von Engagement und von Sinn für Wohlbefinden (vgl. Punkt 3). Empirische Studien belegen, dass Menschen vor allem dann Zufriedenheit und emotionales Wohlbefinden berichten, wenn sie bedeutsamen und sinnhaften Alltagsaktivitäten nachgehen (*John; Lang 2015*).

Die individuelle Autonomie jedes Menschen ist zugleich Voraussetzung und Ziel solcher Entwicklungsprozesse. Im Verständnis der TZI wird nun die menschliche Autonomie immer in dialektischer Verbindung mit Interdependenz gedacht und erlebt. Als Menschen leben wir ursprünglich und unauflöslich immer in Verbundenheit mit und in Abhängigkeit von anderen und anderem. Unsere Möglichkeiten, selbstbestimmt zu leben, erweitern sich, wenn wir dieses Eingebundensein in eine gemeinsame Welt bewusst wahrnehmen. Aus dem Bewusstsein und Bewusstwerden der existentiellen Verbundenheit kann darüber hinaus eine Haltung der Achtsamkeit entstehen, wie sie im ethischen Axiom zum Ausdruck kommt (vgl. *Ostertag 2018, S. 33f.*). Dieses Verständnis von Achtsamkeit in der TZI als eine umfassende Wahrnehmung der existentiellen Verbundenheit der Menschen und Dinge erweitert das Verständnis von Achtsamkeit in der Positiven Psychologie, insofern als Achtsamkeit dann mehr ist oder zumindest mehr sein kann als „nur“ das bewusste und bewertungsfreie Wahrnehmen der Dinge im gegenwärtigen Moment (*Blickhan; John; Scheder 2017*).

4.2 Ethisches Axiom

„*Ehrfurcht gebührt allem Lebendigen und seinem Wachstum. Respekt vor dem Wachstum bedingt bewertende Entscheidung. Das Humane ist wertvoll, Inhumanes ist wertbedrohend*“ (*Farau; Cohn 1984, S. 358*).

TZI wie Positive Psychologie begegnen dem Leben mit Respekt und stellen sich in den Dienst menschlicher Entwicklung. In der TZI hat in diesem Zusammenhang *Helga Hermann* den Begriff der „Gedeihräume“ (vgl. *Kroeger 1992, S. 105*) geprägt. Der Fokus der TZI liegt darauf, soziale Situationen in einer Weise zu gestalten, die Menschen darin unterstützt und ermutigt, sich weiterzuentwickeln.

Die Positive Psychologie kann diese Perspektive ergänzen durch ihren reichhaltigen „Koffer“ an wachstumsfördernden, ressourcenorientierten und niedrigschwiligen Mikro-

Interventionen. Eine Beispielintervention für die Förderung eines „Gedeihraumes“ ist das Expressive Schreiben über positive Zukunftserwartungen. Für die Bewältigung von kritischen Lebensereignissen, schwierigen Lebenslagen oder Traumata hat sich im klinisch-therapeutischen Kontext die Methode des expressiven Schreibens bewährt (*Pennebaker* 2010). Die heilsame Wirkung des expressiven Schreibens über belastende Ereignisse liegt in der intensiven gedanklichen Auseinandersetzung mit dem Ereignis und den damit einhergehenden neuen Einsichten begründet. *Laura King* (2001) ergänzte das expressive Schreiben durch Elemente der Positiven Psychologie und übertrug die Methode auf das Schreiben über positive Ereignisse. In ihrer Studie schrieben die Teilnehmenden über vier Tage hinweg für jeweils 20 Minuten über ihre persönliche positive Zukunftsvorstellung. Dabei sollten die Teilnehmenden davon ausgehen, dass sie bis zum gewählten Zeitpunkt in der Zukunft ihre eigenen Stärken bestmöglich eingesetzt hatten, um ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Dieses Schreiben über die eigene bestmögliche Zukunft (best possible self) steigerte nicht nur das subjektive Wohlbefinden der Teilnehmenden, sondern hatte positive Effekte auf die Gesundheit, die sogar langfristig signifikant blieben.

Respekt vor und wertorientierte Entscheidung für menschliche Entwicklung sind der ethische Hintergrund, vor dem TZI und Positive Psychologie Menschen in ihren Lern- und Lebenswegen begleiten. Die Positive Psychologie legt ihren Fokus hier primär auf die individuelle Entwicklung und das Ziel der gelingenden Lebensführung. Mit der Aufforderung, wertorientierte Entscheidungen zu treffen, bringt die TZI neben der individuellen Entwicklungs- und Lebensperspektive zudem die Dimension der Verantwortung ins Spiel. Denn individuelle Entwicklung im Sinne der TZI strebt immer auch über den Einzelnen hinaus und zeigt sich in gelebter Selbst- und Mitverantwortung. Als Menschen stehen wir mit unserem Leben und Handeln in Verantwortung, d.h. wir haben Antworten zu geben auf soziale Situationen, die uns in unserem Alltag begegnen. Gefragt ist hier gemäß der TZI eine respektvolle und achtende Haltung sowohl gegenüber den eigenen Bedürfnissen als auch gegenüber den Bedürfnissen der Anderen. Und so steht im Mittelpunkt des dritten Axioms dann auch die Polarität zwischen der menschlichen Freiheit, Entscheidungen zu treffen und den bedingenden Grenzen, innerhalb derer Menschen sich mit ihren Entscheidungen jeweils bewegen.

4.3 Politisch-pragmatisches Axiom

„Freie Entscheidung geschieht innerhalb bedingender innerer und äußerer Grenzen; Erweiterung dieser Grenzen ist möglich“ (Farau; Cohn 1984, S. 358).

TZI und Positive Psychologie haben beide zum Ziel, Menschen zu ermutigen, selbstbewusst und selbstbestimmt zu leben. Dabei geht es nicht um eine egozentrische Durchsetzung eigener Interessen, sondern um ein reflektiertes Wahrnehmen und Abwägen von eigenen Bedürfnissen und denen der anderen sowie den Anforderungen einer Situation: „ ‚Ich will‘ ist die bewusste, integrierte Antwort auf ‚Ich möchte, muß, sollte und soll‘ “ (Farau; Cohn 1984, S. 345). Brandtstädter (2015) unterscheidet in der Positiven Psychologie in diesem Zusammenhang zwischen zwei Modi der gelingenden Lebensführung: in der assimilativen Lebensführung wird die Umwelt (sozial, gesellschaftlich, räumlich usw.) entsprechend den persönlichen Einstellungen, Wünschen und Zielen aktiv (mit-)gestaltet; in der akkomodativen Lebensführung werden persönliche Einstellungen, Wünsche und Ziele den Anforderungen der Umwelt angepasst.

Oft schränken innere Grenzen das Wahrnehmen sowohl eigener Bedürfnisse als auch eigener Ressourcen ein, so dass beispielsweise eine Anpassung der eigenen Denkmuster eine positive(re) Lebensführung ermöglichen kann. Hier setzt die Positive Psychologie mit niedrigschwelligen Mikro-Interventionen auf die Entwicklung eigener Potenziale. Die Mikro-Intervention Positiv-ABC (John; Geißer; Scheder 2016) kann helfen, emotional positiv konnotierte Ereignisse bewusster wahrzunehmen: Die Teilnehmenden erinnern sich an ein freudiges Ereignis (Auslösendes Ereignis A) und machen sich im nächsten Schritt bewusst, welche positiven Effekte die Situation auf der Gefühls- und Verhaltensebene ausgelöst hat (C(K)onsequence C). Danach werden die eigenen Gedanken exploriert, die diese Situation begleitet haben (Bewertung B). Dieses Vorgehen führt einerseits dazu, das schöne Ereignis noch einmal in Gedanken zu erleben – was zu einem positiven Stimmungseffekt führen kann – , es macht andererseits aber auch deutlich, wie wichtig die achtsame Wahrnehmung von Ereignissen für das Erleben von positiven Emotionen ist.

Genauso wichtig ist für die TZI allerdings auch der Blick auf äußere Rahmenbedingungen, die uns begrenzen. Der Gedanke der gesellschaftlichen Mitgestaltung ist zwar in der Positiven Psychologie implizit angelegt in der Idee der Assimilation von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen entsprechend der eigenen politischen, ethischen und gesellschaftskritischen Überzeugungen. Dennoch wird die TZI hier sehr viel expliziter: Wenn Ruth C. Cohn in einem Vortrag „Courage“ als das Ziel von Therapie herausarbeitet (Cohn

1957), wird deutlich, dass die von der TZI angestrebte menschliche Entwicklung immer auch über das Individuum hinaus auf ein mutiges und verantwortliches Handeln in der Welt zielt, welches das Bewusstsein des Risikos einschließt, das immer auch mit Furcht verbunden ist. Jede und jeder einzelne ist gefragt, couragiert einzustehen für die eigene Person und die Werte, die ihr bzw. ihm wichtig sind. Die Frage für den Menschen ist, welche Überzeugungen und Werte stärker sind als die Furcht vor dem Risiko.

Mit dem Begriff des GLOBE betont die TZI den Einfluss der Rahmenbedingungen auf soziale Situationen und stellt gleichzeitig die Wichtigkeit einer gemeinsamen Gestaltung einer menschenwürdigen (Lebens-)Welt und Gesellschaft heraus. In diesem Sinn legt die TZI ihren Fokus auch auf gesellschaftliche Zusammenhänge und Strukturen, die Individuen in ihrer Lebenssituation belasten können. Anschließen kann sie dabei nicht zuletzt an aktuelle soziologische Gesellschaftsanalysen, die auf kritische Entwicklungen wie Beschleunigung, Entfremdung, Überforderung und Erschöpfung hinweisen (vgl. *Ehrenberg* 2008, *Rosa* 2013, *Sennett* 1998).

Damit erweitert die TZI den inhaltlichen Fokus der Positiven Psychologie um den Einfluss von gesellschaftlichen oder organisationalen Rahmenbedingungen auf die Wachstumsbemühungen und Entfaltungsmöglichkeiten des Einzelnen. Gleichzeitig betont die TZI die Notwendigkeit und die Möglichkeit, diese Rahmenbedingungen menschenwürdig – oder mit anderen Worten: entwicklungsförderlich – zu gestalten.

5. Ausblick: Weiterführende Perspektiven

Die verschiedenen Gedankenstränge entlang der drei Axiome haben deutlich gemacht, dass sich TZI und Positive Psychologie sowohl auf der Ebene von theoretischen Grundlagen und Modellen als auch auf der Ebene der praktischen Umsetzung wechselseitig ergänzen und inspirieren können:

Die Positive Psychologie hat zahlreiche, durch empirische Forschungssettings in ihrer Wirksamkeit untersuchte und bestätigte Mikro-Interventionen entwickelt, die auch im Kontext der TZI Anwendung finden können, insofern sie basierend auf dem Menschenverständnis, der ethischen Grundhaltung und der gesellschaftlichen Verpflichtetheit der TZI eingesetzt werden. Zudem nutzt die Positive Psychologie ein breites Repertoire an Forschungsmethoden, das auch die TZI heranziehen könnte, um ihr differenziertes Erfahrungswissen in wissenschaftliche Diskurse hinein zugänglich zu machen.

Die TZI hingegen kann den sehr auf das Individuum fokussierenden Blick der Positiven Psychologie erweitern um die Frage nach strukturellen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die individuelle Entwicklung und gelingende Lebensführung fördern oder eben auch behindern (vgl. Bayer; Ostertag 2019). Damit könnte die empirische (Forschungs-) Expertise der Positiven Psychologie um ethische und gesellschaftskritische Fragen erweitert werden.

Eine daran anschließende Weiterentwicklung der hier skizzierten Verbindung von TZI und Positiver Psychologie verspricht innovative Perspektiven für eine Humanisierung der Gesellschaft.

Literatur

Bayer, Michael; Ostertag, Margit (2019): TZI und Gesellschaft. Soziologische Analysen und Reflexionen. In: Soziale Arbeit 4/2019, S. 137-145.

Blickhan, Daniela; John, Dennis; Scheder, Annette: Persönliche und berufliche Krisen meistern – Einsatzmöglichkeiten der Positiven Psychologie in der betrieblichen Gesundheitsförderung. In: Badura, Bernhard; Ducki, Antje; Schröder, Helmut; Klose, Joachim; Meyer, Markus (Hrsg.): Fehlzeitenreport. Berlin 2017, S. 205-214.

Brandtstädter, Jochen: Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung. Berlin 2015.

Cohn, Ruth C.: Courage – the goal of psychotherapy. Unveröffentlichter Vortrag vom 14.01.1957. Ruth Cohn Archiv: HUB, UA, NL Cohn, Nr. 8, Bl 115-130.

Cohn, Ruth C.: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart 1975.

Cohn, Ruth C.; Schulz von Thun, Friedemann. Wir sind Politiker und Politikerinnen – wir alle! Ein Gespräch über mögliche Hilfen von TZI und Kommunikationslehre. In: Standhardt, Rüdiger; Löhmer, Cornelia (Hrsg.), Zur Tat befreien. Gesellschaftspolitische Perspektiven der TZI-Gruppenarbeit. Mainz 1994, S. 30-63.

Ehrenberg, Alain: Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. Frankfurt am Main 2008.

Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (2004). The Psychology of Gratitude. Oxford 2004.

- Farau**, Alfred; Cohn, Ruth C.: Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Zwei Perspektiven. Stuttgart 1984.
- Gable**, Shelly; Haidt, Jonathan: What and Why is Positive Psychology. In: Review of General Psychology 9/2005, 103-110.
- John**, Dennis; Geißer Nadine; Scheder, Annette: (2016) Denkmuster im Unternehmen reflektieren: Qualitative Evaluation des Stressmanagement-Seminars „Think Positive“. In: Badura, Bernhard; Ducki, Antje; Schröder Helmut et al. (Hrsg): Fehlzeiten-Report 2016. Unternehmenskultur und Gesundheit – Herausforderungen und Chancen. Berlin und Heidelberg 2016, S 215-223.
- John**, Dennis; Lang, Frieder R.: Subjective Acceleration of Time Experience in Everyday Life Across Adulthood. In: Developmental Psychology 12/2015, S 1824-1839.
- Keyes**, Corey. L.: The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. In: Journal of health and social behavior 2002, S 207-222.
- King**, Laura A.: The health benefits of writing about life goals. In: Personality and Social Psychology Bulletin 7/2001, S. 798-807.
- Klein**, Irene: Gruppen leiten ohne Angst. Themenzentrierte Interaktion zum Leiten von Gruppen und Teams. 16. Auflage. Donauwörth 2017.
- Kroeger**, Matthias: Anthropologische Grundannahmen der Themenzentrierten Interaktion. In: Löhmer, Cornelia; Standhardt, Rüdiger (Hrsg.): TZI. Pädagogisch-therapeutische Gruppenarbeit nach Ruth C. Cohn. Stuttgart 1992, S. 93-124.
- Löhmer**, Cornelia; Standhardt, Rüdiger: Zum 80. Geburtstag von Ruth C. Cohn. In: Report Psychologie 9/1992, S. 31-34.
- Löhmer**, Cornelia; Standhardt, Rüdiger: TZI – die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten. Neuausgabe. Stuttgart 2015.
- Maslow**, Abraham H.: Motivation and personality. New York 1954.
- Matzdorf**, Paul; Cohn, Ruth C.: Das Konzept der Themenzentrierten Interaktion. In: Löhmer, Cornelia; Standhardt, Rüdiger (Hrsg.): TZI. Pädagogisch-therapeutische Gruppenarbeit nach Ruth C. Cohn. Stuttgart 1992, S.39-92.
- Myers**, David G.: Psychologie. Springer, Berlin, Heidelberg, 2014.
- Neff**, Kristin: Self-compassion, self-esteem, and well-being. In: Social and personality psychology compass 1/2011, S. 1-12.

Ostertag, Margit: Unterwegs zu einer Pädagogik der Verständigung. Bildungstheoretische Zugänge zur Themenzentrierten Interaktion (TZI). In: Dialogische Erziehung 1-2/2018, S. 36-46.

Pennebaker, James: Heilung durch Schreiben. Ein Arbeitsbuch zur Selbsthilfe. Bern 2010.

Peterson, Christopher; Seligman, Martin E.P.: Character strengths and virtues. A handbook and classification. Oxford 2004.

Rosa, Hartmut: Beschleunigung und Entfremdung. Frankfurt am Main 2013.

Schneider-Landolf, Mina; Spielmann; Jochen; Zitterbarth, Walter (Hrsg.): Handbuch Themenzentrierte Interaktion. 3. Auflage. Göttingen 2014.

Seligman, Martin E.P.: Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York 2011.

Seligman, Martin E.P.; Csikszentmihalyi, Mihaly: Positive psychology: An introduction. In: American Psychologist 2000, S. 5-14.

Sennett, Richard: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin 1998.

Straub, Jürgen; Kempf, Wilhelm; Werbik, Hans: Psychologie, eine Einführung. München 2002.

Zu den Autor*innen:

Prof. Dr. Dennis John, Diplom-Psychologe (Univ.), Trainer für Positive Psychologie (DACH-PP), Professor für Psychologie an der Evangelischen Hochschule Nürnberg. Email: dennis.john@evhn.de

Prof. Dr. Margit Ostertag, Diplom-Pädagogin (Univ.), Supervisorin und Coach (DGSv), TZI-Lehrbeauftragte (RCI), Professorin für Soziale Arbeit und Bildungswissenschaften an der Evangelischen Hochschule Nürnberg. Email: margit.ostertag@evhn.de