



Don't worry, be happy?
Wider dem individualistischen
Fehlschluss von Well-Being



Vortrag bei der Jahrestagung der GGFP am
26. September 2015 an der Universität Bamberg



Einstiegsthese 1

Sollten wir die Suche der Menschen nach Wohlbefinden diskreditieren? Natürlich nicht, denn sie ist ja ein wichtiger Motor für alle persönlichen und gesellschaftlichen Engagements. In der „Unabhängigkeitserklärung“ der USA ist das „Streben nach Glück“ (pursuit of happiness) eine zentrale Basis für eine freie Gesellschaft.

Wohlbefinden ist ein hohes Ziel, aber es ist auch ein gesellschaftlicher Anspruch, der nicht selten ideologisch überhöht und definiert wird. Je stärker Menschen traditionelle Lebensformen hinter sich lassen können und selbstbestimmt eigene Wege gehen können, jedenfalls in höherem Maße als frühere Generationen, desto größer ist die Gefahr der Grenzenlosigkeit. Gehört die Suche nach Glück, Selbstverwirklichung oder „authentischen Erfahrungen“ ein Teil des Problems oder der Lösung?

Einstiegsthese 2

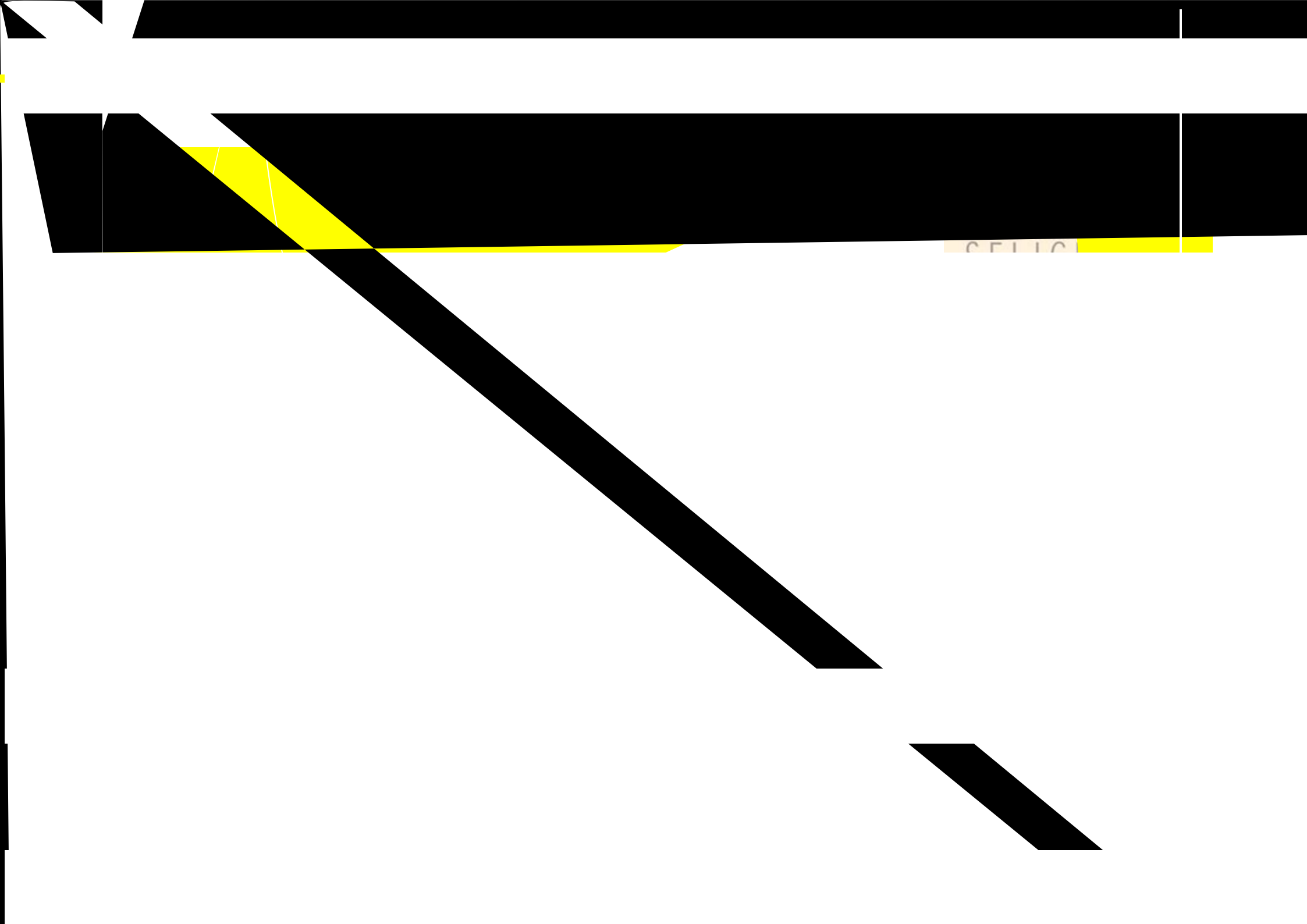
Dem **Konzept Well-Being** kommt in diesem Zusammenhang eine ambivalente Rolle zu. Und es kann höchst unterschiedlich gedeutet werden:

- In Gestalt der „positiven“ oder „hedonischen Psychologie“ wird das Leid dieser Welt ausgeblendet und zur Grundlage einer individualisierenden Wellness-Industrie.
- Es ist Teil eines neuen Modells der gesellschaftlichen Steuerung in Gestalt eines „libertären Paternalismus“.
- Es steht für die Suche nach Indikatoren für eine gute Gesellschaft jenseits von Bruttosozialprodukt.
- Es formuliert eine Perspektive, die nach Verwirklichungschancen für ein gelingendes Leben sucht.

Dem **Konzept Well-Being** kommt in diesem Zusammenhang eine ambivalente Rolle zu. Und es kann höchst unterschiedlich gedeutet werden.

Diese Diskurse sollen jetzt diskutiert werden:

- In Gestalt der „positiven“ oder „hedonischen Psychologie“ wird das Leid dieser Welt ausgeblendet und zur Grundlage einer individualisierenden Fitness- und Wellness-Industrie.
- Es ist Teil eines neuen Modells der gesellschaftlichen Steuerung in Gestalt eines „libertären Paternalismus“.
- Es steht für die Suche nach Indikatoren für eine gute Gesellschaft jenseits von Bruttosozialprodukt.
- Es formuliert eine Perspektive, die nach Verwirklichungschancen für ein gelingendes Leben sucht.



CELL

Don't worry, be happy?



„Ich habe den größten Teil meines Lebens damit verbracht, das ehrenwerte Ziel der Psychologie zu verfolgen, menschliches Leid zu lindern und lähmende Umstände auszuräumen. Und das kann einen ehrlich gesagt ziemlich schlauchen. (...) Wenn sich beim Psychologen überhaupt etwas verändert, dann vollzieht sich eine Persönlichkeitsveränderung in Richtung Depression.“

Die „tektonische Plattenverschiebung in der Psychologie“ durch Martin Seligman



Don't worry, be happy?



Utho Creusen: http://www.prisma.ag/uploads/media/Vortrag_Prof_Dr_Creusen_01.pdf

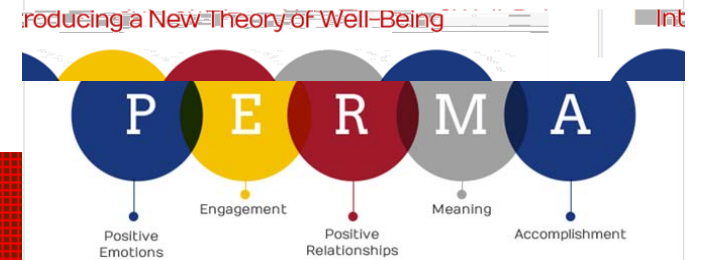
Don't worry, be happy?

Kein Perma-Frost, sondern ein PERMA-Wellbeing

■ Positive Emotionen

... als rege...
... Faktor für...
... über Emotionen...
... eines jeden M...

nt



Don't worry, be happy?



Positive Psychology Research

Project Leader(s): **Martin E.P. Seligman**, Fox Leadership Professor of Psychology, Director, Positive Psychology Center University of Pennsylvania

Description

These grants helped to establish the Positive Psychology Center. Positive Psychology is the study of the strengths and virtues that enable individuals and communities to thrive. The Center promotes research, training, and education. The field of Positive Psychology is founded on the belief that people want to lead meaningful and fulfilling lives, to cultivate what is best within themselves, and to enhance their experiences of love, work, and play.

Grant Amount: \$2,199,500

Start Date: January 2001

End Date: August 2007

Quelle: <https://www.templeton.org/what-we->

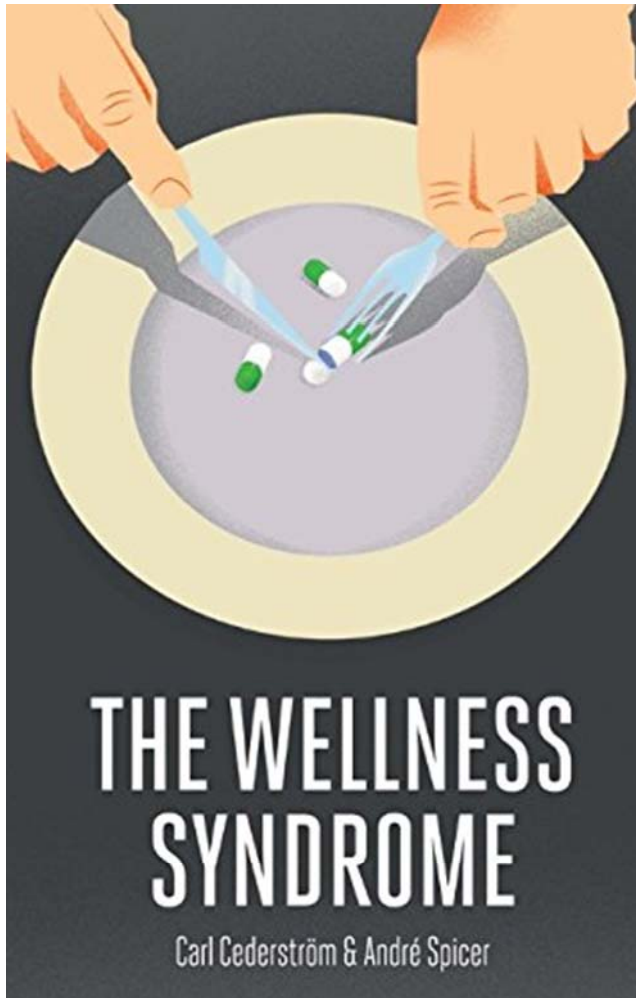
Don't worry, be happy?



John
Templeton
Foundation

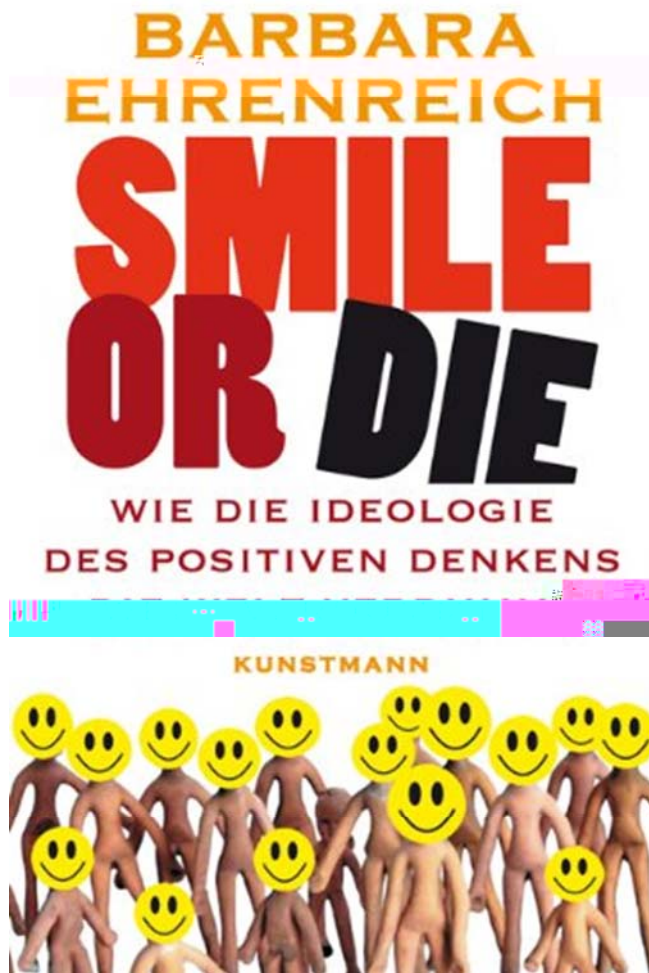
Das Programm der Positiven Psychologie ist aufgeladen von der Ideologie des „positiven Denkens“, die alle Fragen nach Arbeitsbedingungen, nach Scheitern, Leiden, Ausbeutung und Entfremdung ins Schattenreich des Nichtthematisierbaren verweist und die menschliche Ressourcen in einem umfassenden Sinn ausschöpft. Es wird wohl auch kein Zufall sein, dass die Templeton-Stiftung die Entwicklung der Positiven Psychologie mit Millionenbeträgen unterstützte. Diese Stiftung gehört in die gesellschaftliche Konstellation der USA, in der sich religiös-fundamentalistische Strömungen und aggressive Ideologien des ungebremsten Kapitalismus zusammengefunden haben. Eine Konstellation, in der ein Aktivierungsschema, das die psychische Indienstnahme der Subjekte maximiert, einen hervorragenden Resonanzboden gefunden hat. Einen Ausweg aus einem grenzenlosen Fitness-Parcours ist von der Positiven Psychologie nicht zu erwarten, sie lässt sich eher als dessen Steigerungsform einordnen.

Don't worry, be happy?



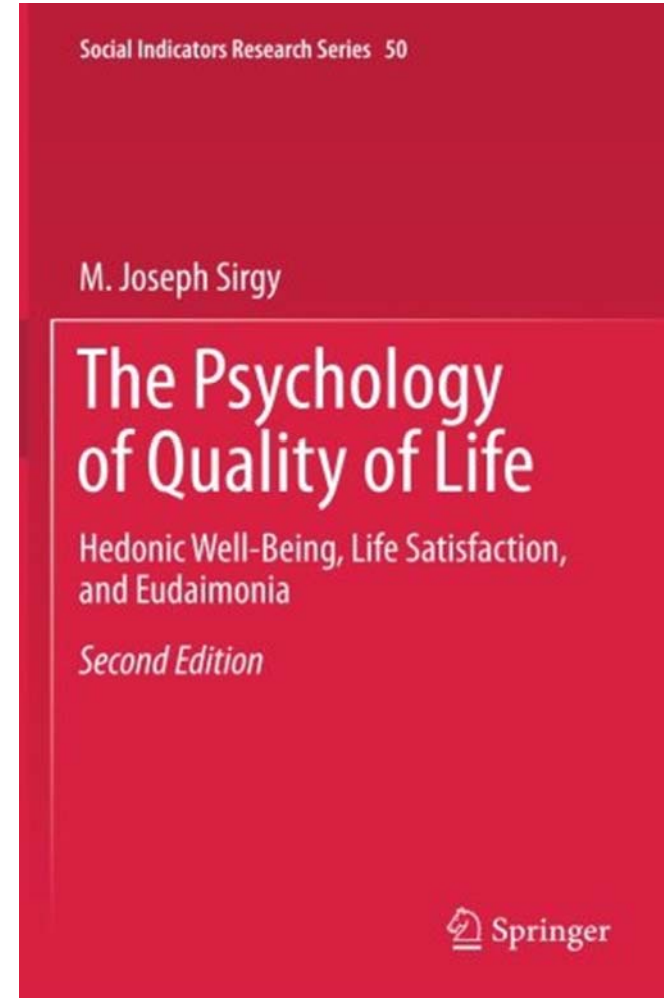
Das Wellness-Syndrom als umfassendes umfassendes Subjektivierungsregime, das auf eine grenzenlos gedachte Selbstoptimierung zielt.

Don't worry, be happy?



Don't worry, be happy?

Darfs ein bisschen mehr sein? Von der positiven zur hedonischen Psychologie



Vorherrschendes Menschenbild

In seinen Lebensformen passen sich Menschen in der Spätmoderne immer häufiger der unaufhaltsamen Beschleunigungsdynamik an. Der gesellschaftliche und berufliche Fitness-Parcours hat kein erreichbares Maß, ein Ziel, an dem man ankommen kann, sondern es ist eine nach oben offene Skala, jeder Rekord kann immer noch gesteigert werden. Hier ist trotz Wellness-Industrie keine Chance eine Ökologie der eigenen Ressourcen zu betreiben, sondern in einem unaufhaltsamen Steigerungszirkel läuft alles auf Scheitern und einen Erschöpfungszustand zu.

Don't worry, be happy?



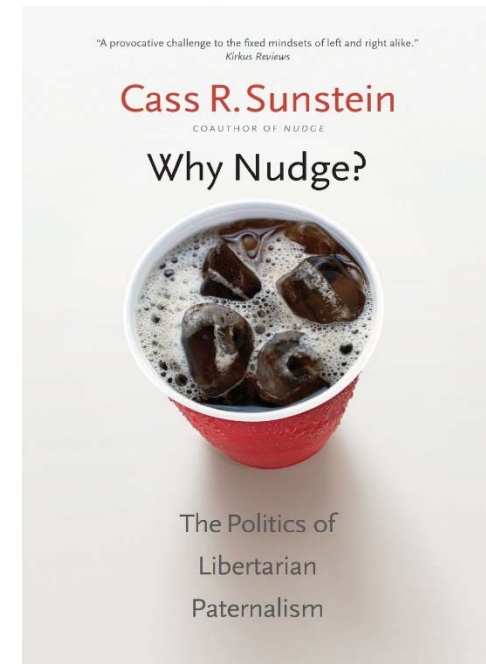
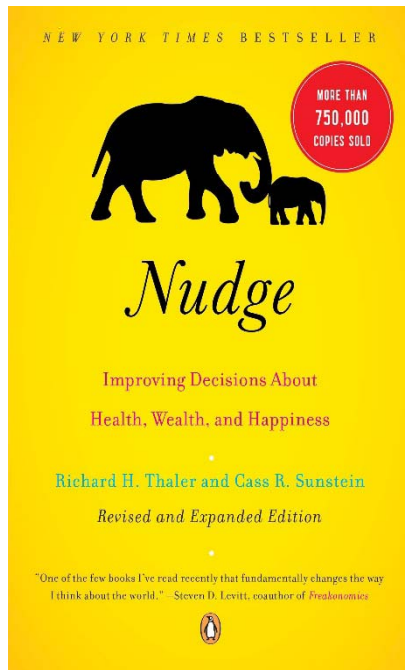
Dem **Konzept Well-Being** kommt in diesem Zusammenhang eine ambivalente Rolle zu. Und es kann höchst unterschiedlich gedeutet werden.

Diese Diskurse sollen jetzt diskutiert werden:

- In Gestalt der „positiven“ oder „hedonischen Psychologie“ wird das Leid dieser Welt ausgeblendet und zur Grundlage einer individualisierenden Fitness- und Wellness-Industrie.
- **Es ist Teil eines neuen Modells der gesellschaftlichen Steuerung in Gestalt eines „libertären Paternalismus“.**
- Es steht für die Suche nach Indikatoren für eine gute Gesellschaft jenseits von Bruttosozialprodukt.
- Es formuliert eine Perspektive, die nach Verwirklichungschancen für ein gelingendes Leben sucht.

Don't worry, be happy?

Vom libertären Paternalismus



'A new way of thinking.' *Telegraph*

INSIDE THE NUDGE UNIT



HOW SMALL CHANGES
CAN MAKE A BIG DIFFERENCE

DAVID HALPERN

David Halpern ist als Verhaltenswissenschaftler bei den Regierenden angekommen und vermittelt ihnen Ideen für ein „gutes Regieren“. Schon Tony Blair hat seine Dienste in Anspruch genommen, ebenso sein Labour-Nachfolger George Brown. Besonders geschätzt wird er von David Cameron. Endlich fand er bei diesem jungen konservativen Regierungschef das Interesse an well-being. Schließlich war er auch Gast im deutschen Bundeskanzleramt, eingeladen von deren „Projektgruppe wirksames Regieren“ in Merkels Stab für "Politische Planung, Grundsatzfragen und Sonderaufgaben“.

Don't worry, be happy?

BIT* macht David Cameron zum



Stolz berichtet *David Halpern*, seit 2010 Chef des BIT in Downing Street 10, dass der Premierminister David Cameron „immer intuitiv die Idee unterstützt hat, dass Beziehungen und Gemeinschaft für das Wohlbefinden und die Gesellschaft insgesamt wichtig sind“. Das sei der Kern seiner Vorstellung von „Big Society“. Sie zielt darauf ab, zivilgesellschaftliches Engagement vor allem im Sozial- und Bildungsbereich zu fördern und im Sinne des Empowerment die Macht des Zentralstaates zugunsten von Bürgern und Kommunen zu verringern. Cameron betrachtet die Verwirklichung der Idee einer Big Society als seine eigentliche politische Mission.

* "Behavioural Insights Team"

„Big Society“ oder „small is beautiful“?

Begeistert berichtet David Halpern von seinem Lieblingsprojekt: Ein junger Psychologe, Nick Epley, habe Pendler dazu ermutigt, statt sich im Zug sofort in die Arbeit zu stürzen, miteinander zu reden. Und sie taten es bis zu 20 Minuten auf einer Fahrt. Ihr Wohlbefinden hätte sich deutlich erhöht und ihre Arbeitsleistung an diesem Tag wäre nicht geringer.

Quelle: Epley, N., & Schroeder, J. (2014). Mistakenly seeking solitude. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 1980-1999.



Die *Neue Züricher Zeitung* am 26.07.2010: „Die ersten Vorzeigeprojekte in den vier Pionier-Gemeinden wirken indes keineswegs revolutionär. Sie umfassen die Führung eines von der Schliessung bedrohten lokalen Pubs durch die Bürger, die Verlängerung der Öffnungszeiten von Liverpools Museen durch Arbeitseinsätze Freiwilliger, den Unterhalt eines Parks oder die Führung einer Gemeindebibliothek“.



Don't worry, be happy?

Der „Prototyp“ des Nudging: Toilettenfliege



Ende der Neunzigerjahre klebte auf der Herrentoilette am Flughafen Schiphol in Amsterdam plötzlich das Bild einer Fliege im Urinal. Ein Manager glaubte, dass es die Trefferquote der Männer erhöht, wenn man ihnen ein Ziel gibt. Und tatsächlich: An den Urinalen ging bis zu 80 Prozent weniger daneben, die Putzleute freuten sich, die Reinigungskosten sanken. Überall auf der Welt werden Männer auf der Toilette seither aufgefordert, Bilder zu treffen, Bälle zu bewegen oder in Tore zu zielen.

Die Toilettenfliege wurde zum Symbol eines neuen, sanften Paternalismus, dem "Nudging". Psychologen, Ökonomen, Politikwissenschaftler und Hirnforscher denken über Möglichkeiten nach, den Bürger sanft in die gewünschte Richtung zu schubsen. Mal sollen Kantinenbesucher durch geschickte Platzierung der Lebensmittel verführt werden, statt Pommes mehr Gemüsesticks zu essen. Mal werden Drucker und Kopierer jetzt so voreingestellt, dass automatisch Vor- und Rückseite bedruckt werden, um Papier zu sparen.

Don't worry, be happy?

Das Gesellschaftsmodell des libertären Paternalismus



„Freiheit gut und schön, aber man muss den Leuten schon deutlich zeigen, dass jede Entscheidung wirtschaftliche Folgen hat. Hier offenbart sich das wahre Wesen des "libertären Paternalismus" - der treffendere Name wäre neoliberaler Paternalismus: Man kann tun, was man will, solange man es sich finanziell leisten kann.

Tatsächlich ist der Begriff eine Farce, denn die Denkschule von Nudge treibt eine neue Form der ökonomisch sanktionierten Bevormundung voran. Und die digitale Vernetzung samt ihrer Sensorenflut eignet sich hervorragend dafür, eine neue Form des digitalen Paternalismus in die Gesellschaft einzupflanzen: das Netz als gesellschaftliches Steuerungsinstrument.

Krankenversicherung schaut per App beim Leben zu: Die Generali-Versicherung hat im November 2014 einen neuen Tarif vorgestellt, bei der man mit einer App ständig sein Verhalten messen und an die Versicherung übermitteln soll. Diejenigen, die sich nach algorithmisch berechneter Einschätzung der Versicherung "gesünder" verhalten, bekommen Vergünstigungen.

Nudge ist in der gegenwärtigen Ausprägung eine Doktrin, die die schlechtesten Seiten der politischen Flügel verbindet: Linker Paternalismus wird gekoppelt mit dem neoliberalen Marktpriestertum der Konservativen.“

Quelle: <http://www.spiegel.de/netzwelt/web/verhaltensoekonomie-sascha-lobo-ueber-digitale-vernetzung-a-1006366.html>

Dem **Konzept Well-Being** kommt in diesem Zusammenhang eine ambivalente Rolle zu. Und es kann höchst unterschiedlich gedeutet werden.

Diese Diskurse sollen jetzt diskutiert werden:

- In Gestalt der „positiven“ oder „hedonischen Psychologie“ wird das Leid dieser Welt ausgeblendet und zur Grundlage einer individualisierenden Fitness- und Wellness-Industrie.
- Es ist Teil eines neuen Modells der gesellschaftlichen Steuerung in Gestalt eines „libertären Paternalismus“.
- **Es steht für die Suche nach Indikatoren für eine gute Gesellschaft jenseits von Bruttosozialprodukt.**
- Es formuliert eine Perspektive, die nach Verwirklichungschancen für ein gelingendes Leben sucht.

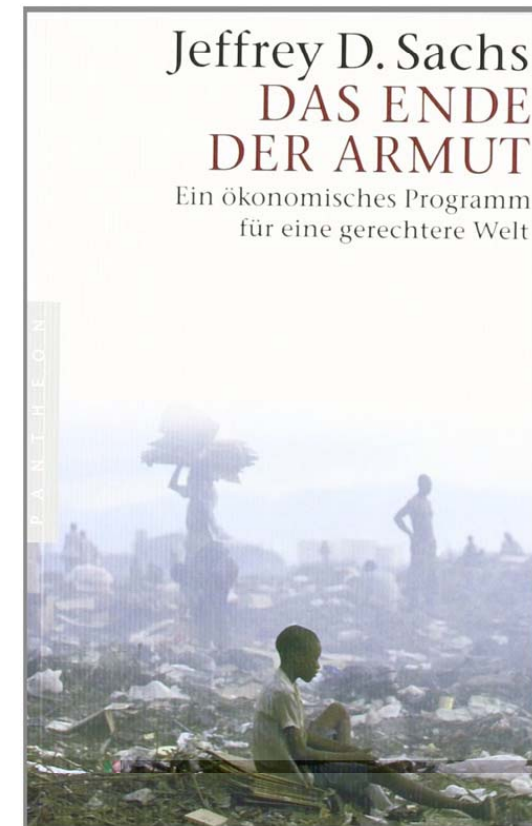
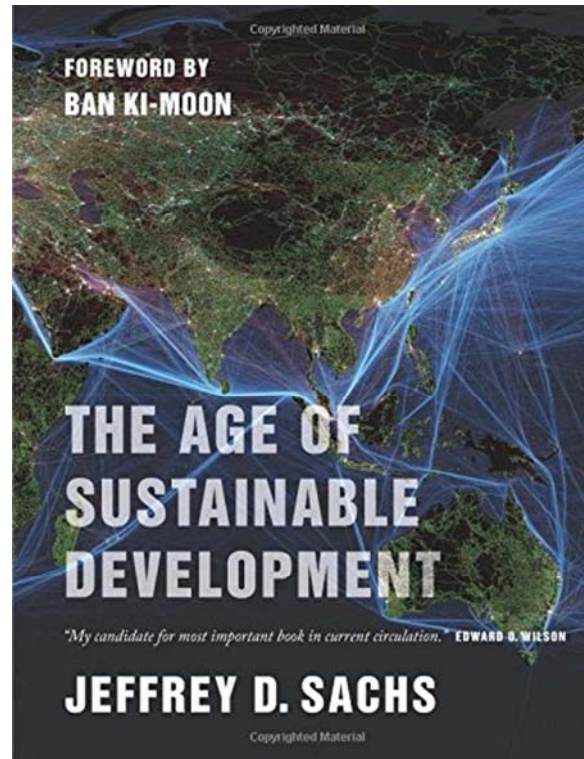
Don't worry, be happy?

Jeffrey D. Sachs Wohlstand für viele

Globale Wirtschaftspolitik
in Zeiten der ökologischen und
sozialen Krise



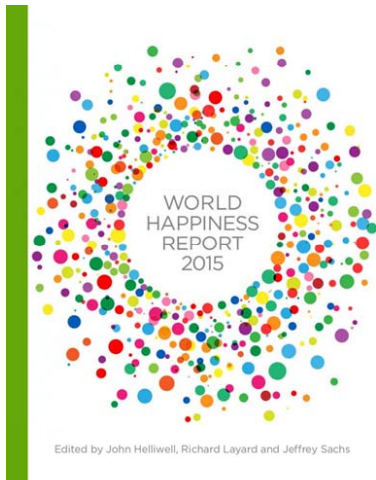
Jeffrey D. Sachs ist seit 2002 Sonderberater der Millennium Development Goals. Er ist Direktor des UN Sustainable Development Solutions Network



Don't worry, be happy?



„Drei Viertel der Unterschiede zwischen den Ländern sowie den Regionen sind auf Unterschiede bei sechs Schlüsselvariablen zurückzuführen: Pro-Kopf-BIP, zu erwartende gesunde Lebensjahre, soziale Unterstützung, Vertrauen, empfundene Freiheit beim Treffen von Lebensentscheidungen und Großzügigkeit. Die drei wichtigsten Faktoren sind dabei Unterschiede bei der sozialen Unterstützung, den Einkommen und den zu erwartenden gesunden Lebensjahren.“



Quelle: John Helliwell, Richard Layard und Jeffrey Sachs: World Happiness Report 2015.

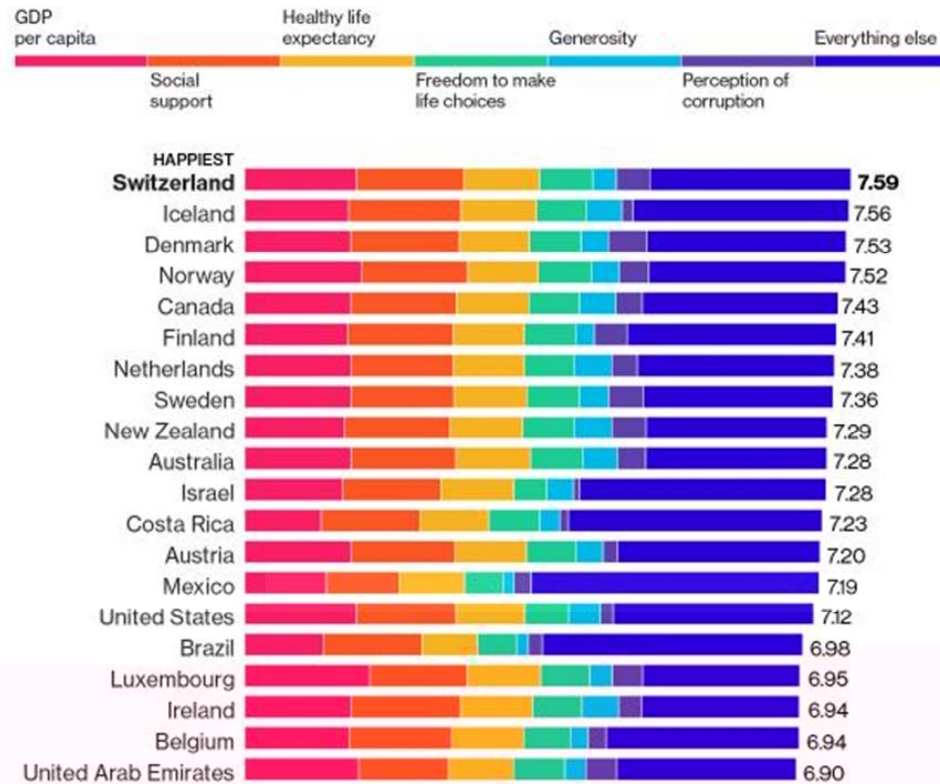
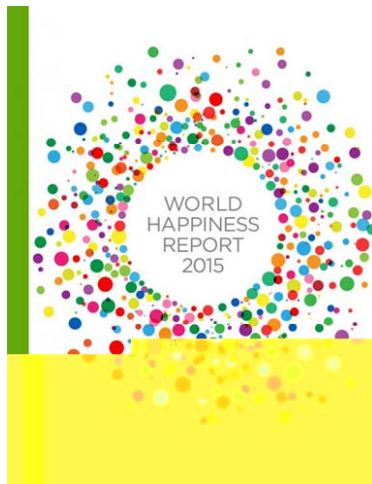
Zusammenfassung

http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2015/04/WHR-2015-summary_final-DE.pdf

Don't worry, be happy?

20 Happiest Countries in the World

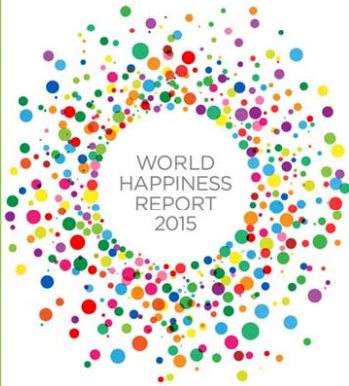
Residents of each country were asked to score their quality of life on a scale of 0 to 10.



- Explained by: GDP per capita
- Explained by: social support
- Explained by: healthy life expectancy
- Explained by: freedom to make life choices
- Explained by: generosity
- Explained by: perceptions of corruption
- Dystopia (2.10) + residual
- 95% confidence interval

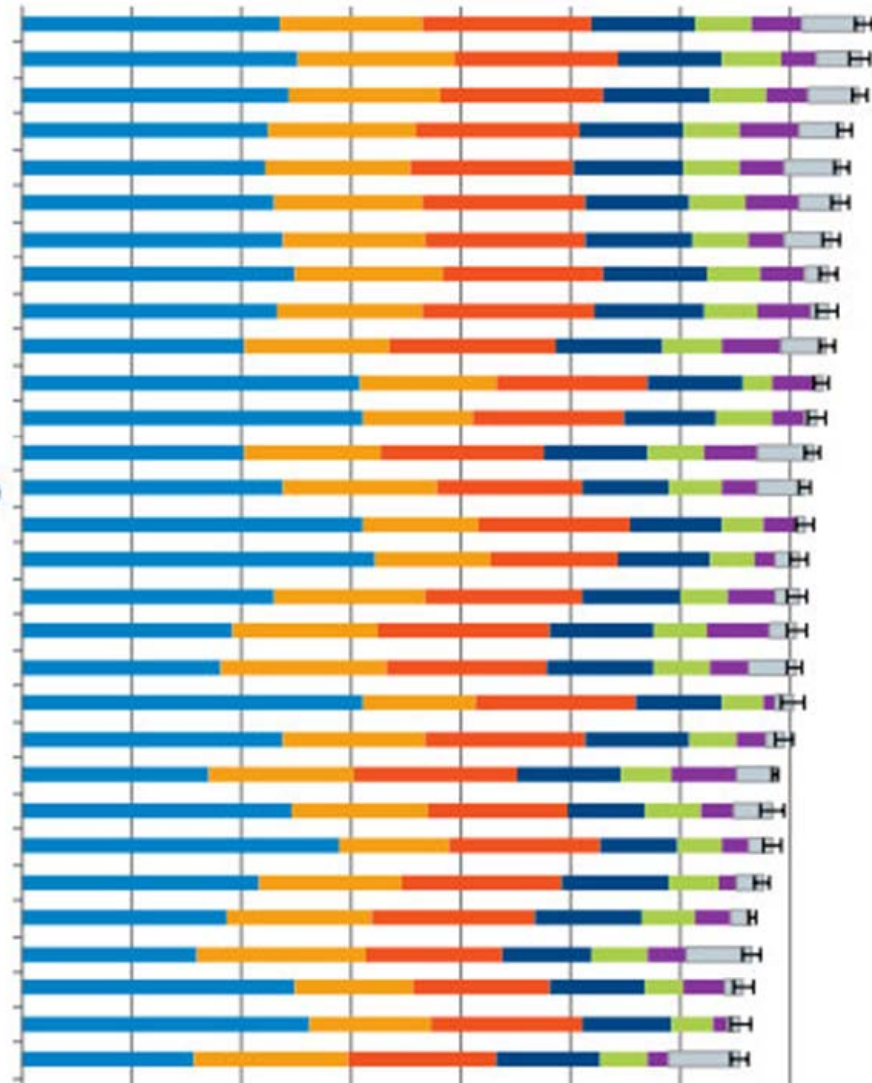
ers estimated how much each factor contributed to people's happiness.
Source: World Happiness Report 2015

Don't worry, be happy?

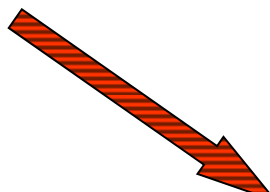


Edited by John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs

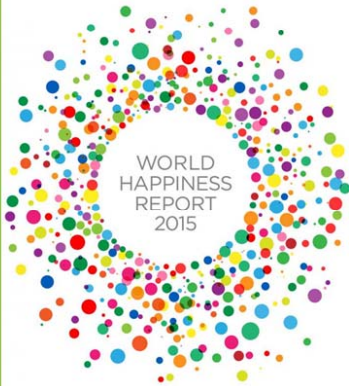
1. Denmark (7.693)
2. Norway (7.655)
3. Switzerland (7.650)
4. Netherlands (7.512)
5. Sweden (7.480)
6. Canada (7.477)
7. Finland (7.389)
8. Austria (7.369)
9. Iceland (7.355)
10. Australia (7.350)
11. Israel (7.301)
12. Costa Rica (7.257)
13. New Zealand (7.221)
14. United Arab Emirates (7.144)
15. Panama (7.143)
16. Mexico (7.088)
17. United States (7.082)
18. Ireland (7.076)
19. Luxembourg (7.054)
20. Venezuela (7.039)
21. Belgium (6.967)
22. United Kingdom (6.883)
23. Oman (6.853)
24. Brazil (6.849)
25. France (6.764)
26. Germany (6.672)
27. Qatar (6.666)
28. Chile (6.587)
29. Argentina (6.562)
30. Singapore (6.546)



- Explained by: GDP per capita
- Explained by: generosity
- Explained by: social support
- Explained by: perceptions of corruption
- Explained by: healthy life expectancy
- Dystopia (2.10) + residual
- Explained by: freedom to make life choices
- ⊖ 95% confidence interval

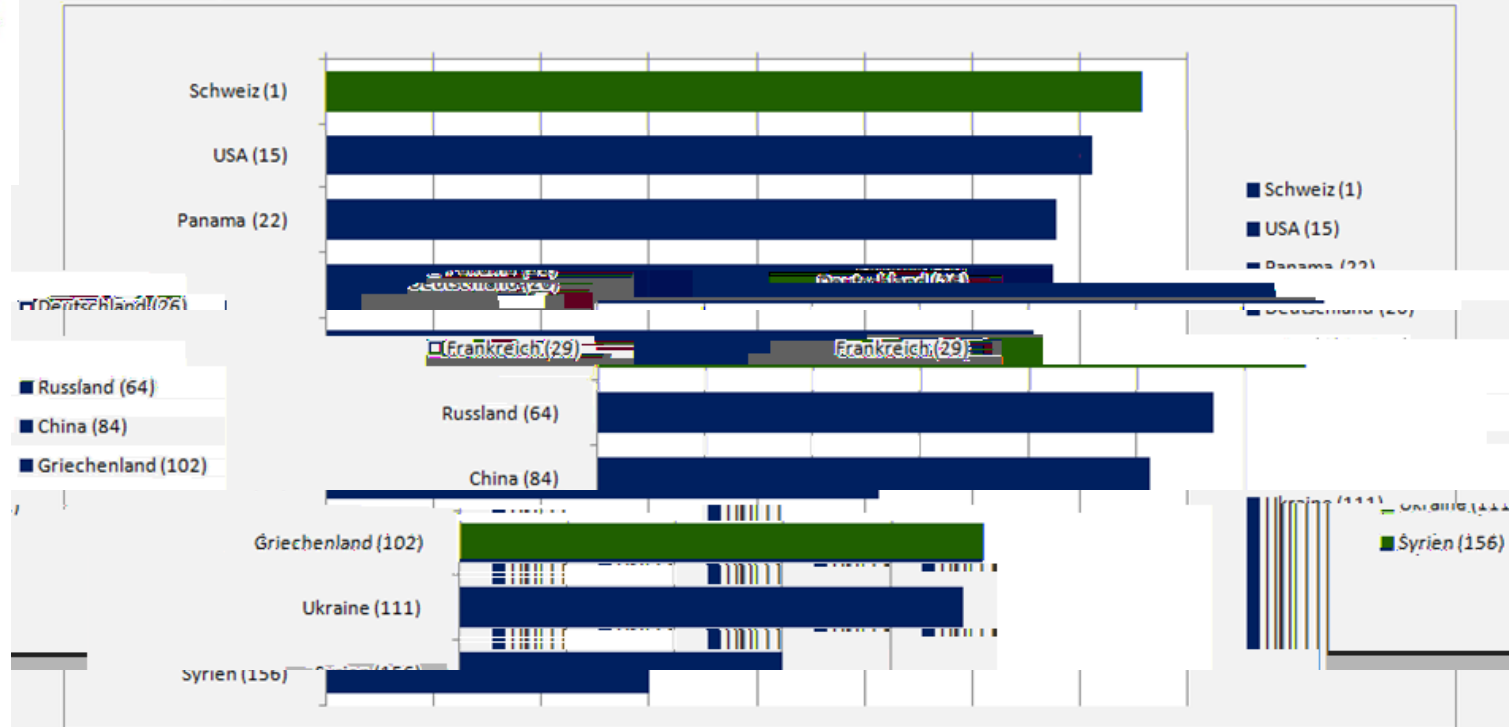


Don't worry, be happy?



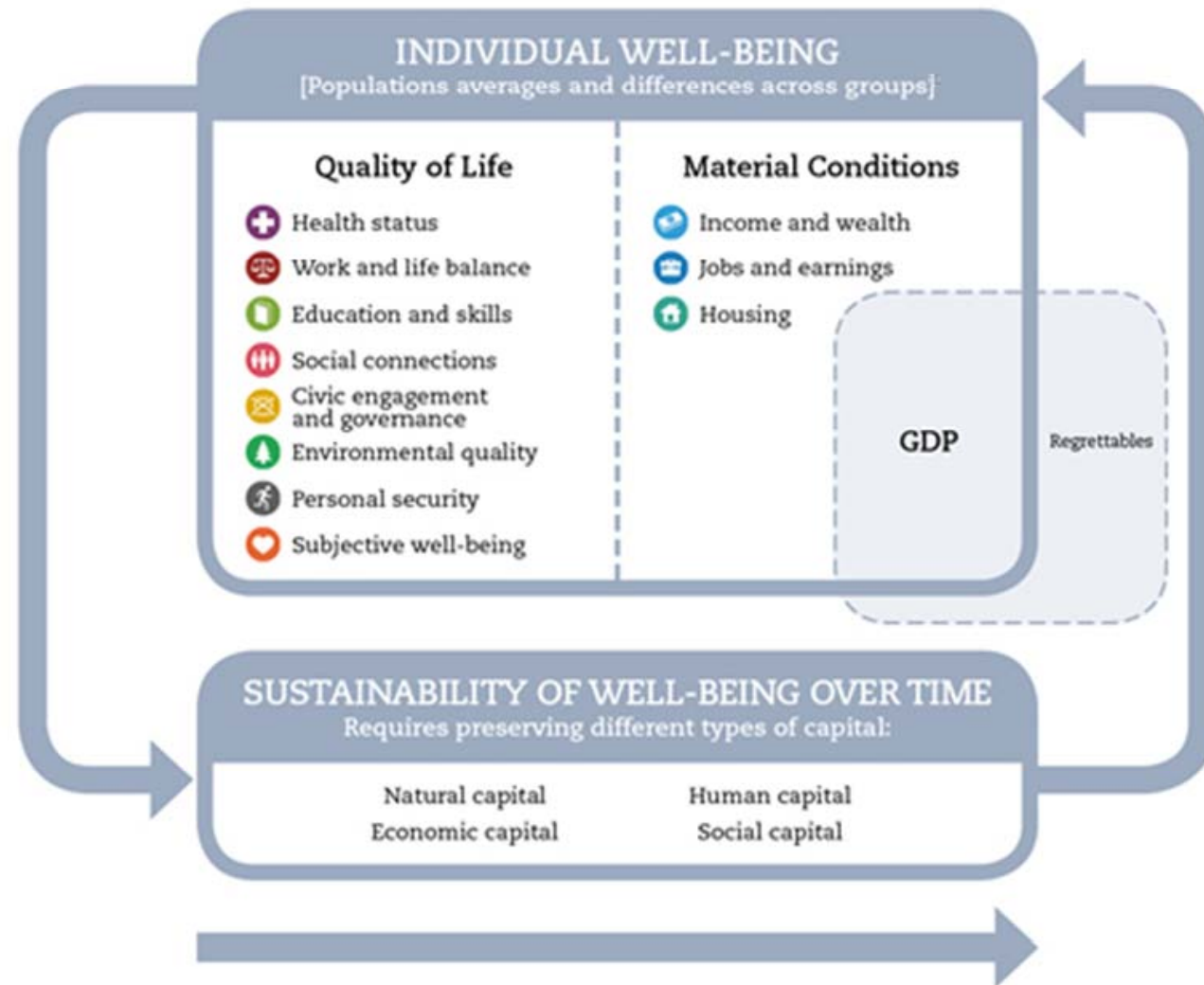
Edited by John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs

Platzierungen ausgewählter Länder im Glücksindex der UNO



Quelle: WORLD HAPPINESS REPORT 2015; Grafik: T-Online, Ulrike Frey

Don't worry, be happy?



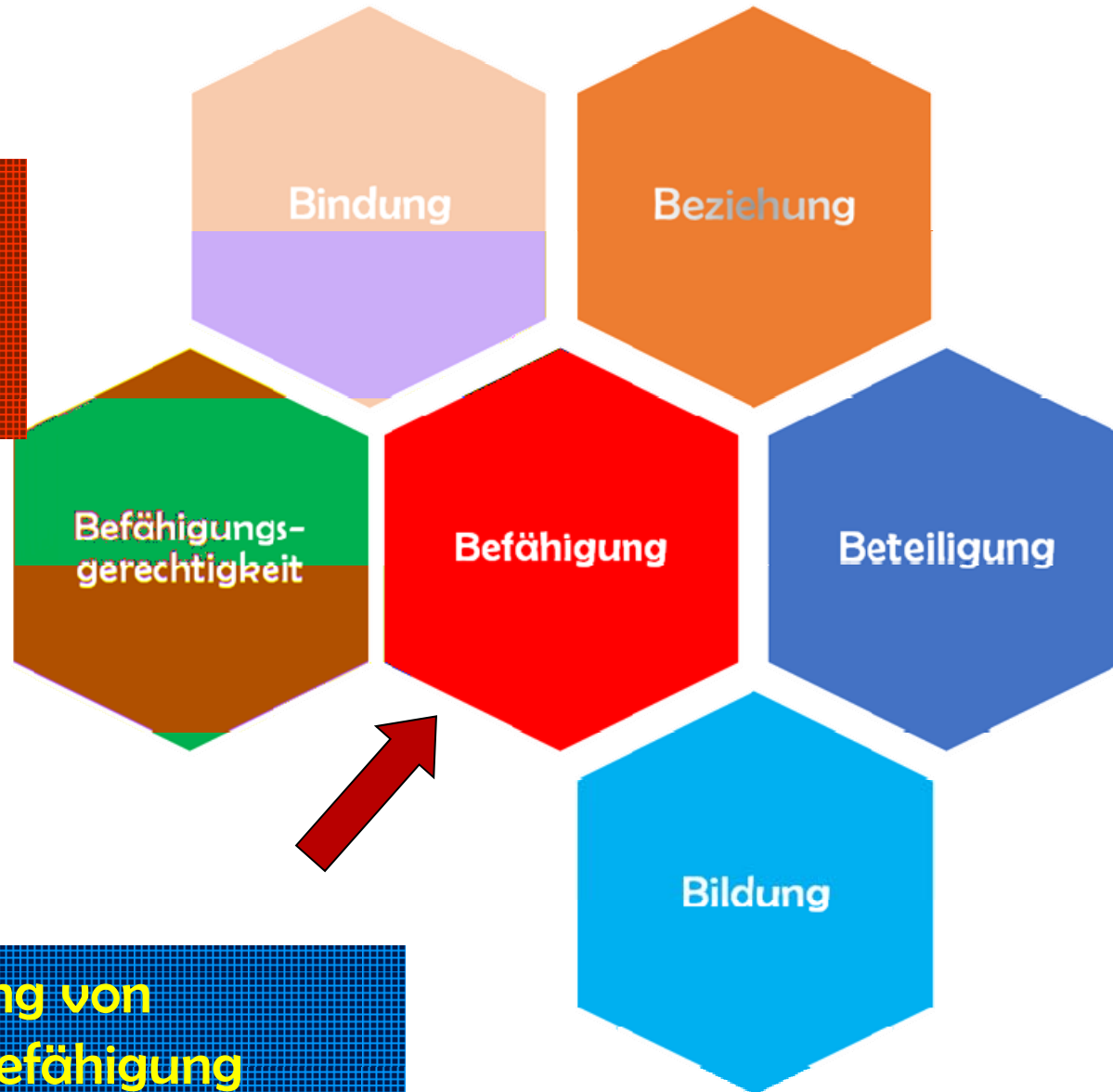
Dem **Konzept Well-Being** kommt in diesem Zusammenhang eine ambivalente Rolle zu. Und es kann höchst unterschiedlich gedeutet werden.

Diese Diskurse sollen jetzt diskutiert werden:

- In Gestalt der „positiven“ oder „hedonischen Psychologie“ wird das Leid dieser Welt ausgeblendet und zur Grundlage einer individualisierenden Fitness- und Wellness-Industrie.
- Es ist Teil eines neuen Modells der gesellschaftlichen Steuerung in Gestalt eines „libertären Paternalismus“.
- Es steht für die Suche nach Indikatoren für eine gute Gesellschaft jenseits von Bruttosozialprodukt.
- **Es formuliert eine Perspektive, die nach Verwirklichungschancen für ein gelingendes Leben sucht.**

Don't worry, be happy?

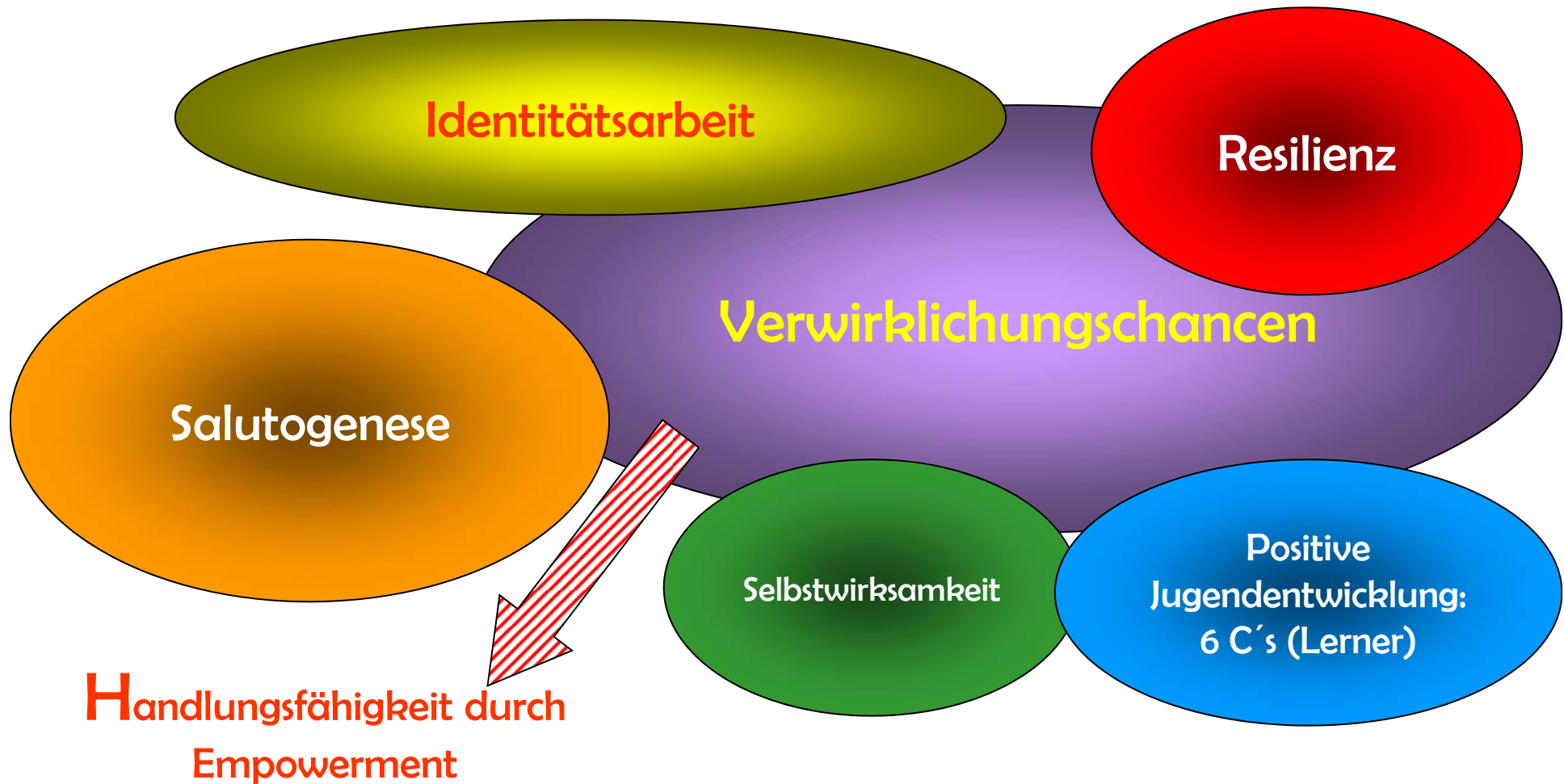
Die 6 Bs
gelingenden
Lebens



Förderung von
Handlungsbefähigung

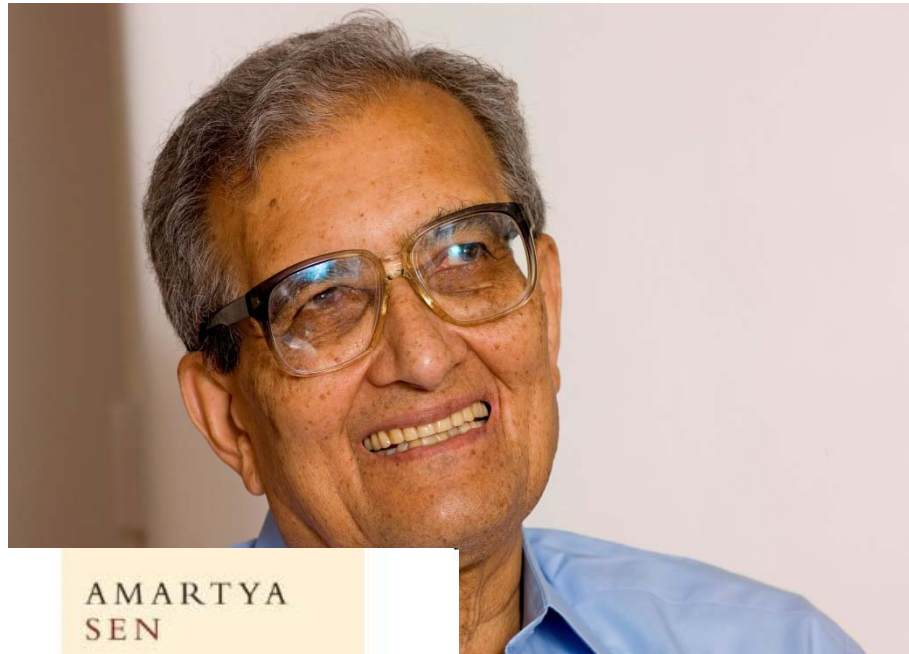
Don't worry, be happy?

Das Konzept Verwirklichungschancen sozialpsychologisch betrachtet
braucht eine Reihe zentraler Theoriebausteine



Don't worry, be happy?

BegründerInnen des Befähigungs-(Capability)-Ansatzes:
Amartya Sen und Martha C. Nussbaum



Heiner Keupp » Reflexiv

ANS-
AT

Die Perspektive des Capability-Ansatzes: Verwirklichungschancen

- Der Capability Approach vermag verschiedene Konzepte zu integrieren, verbindet die Subjektperspektive mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Das erscheint angesichts zunehmender gesellschaftlicher Exklusion bedeutsam.
- Der Capability Approach spricht den Zusammenhang an von Optionen, Freiheiten und Entscheidungen: Welche Optionen stehen mir zur Verfügung, welche habe ich zur Auswahl? Wie kann ich mich für ein mir gemäßes Leben entscheiden?
- Der Capability Approach ist ein Konzeptrahmen (Framework), der für die empirische Anwendung theoretisch ausgestaltet beziehungsweise mit sozialen Theorien gefüllt werden muss (Robeyns 2003).

Nach Reinhard Rudeck/Kristin Teuber 2012

Don't worry, be happy?



„Wenn wir unser Leben beurteilen, haben wir Grund, nicht nur unsere tatsächliche Lebensführung aufmerksam zu betrachten, sondern auch unsere Freiheit, zwischen verschiedenen Lebensstilen und Lebensweisen zu wählen. Die Freiheit, die Art unseres Lebens selbst zu bestimmen, ist ein Aspekt der Lebensqualität, den wir mit Grund hochschätzen“ (S. 255).

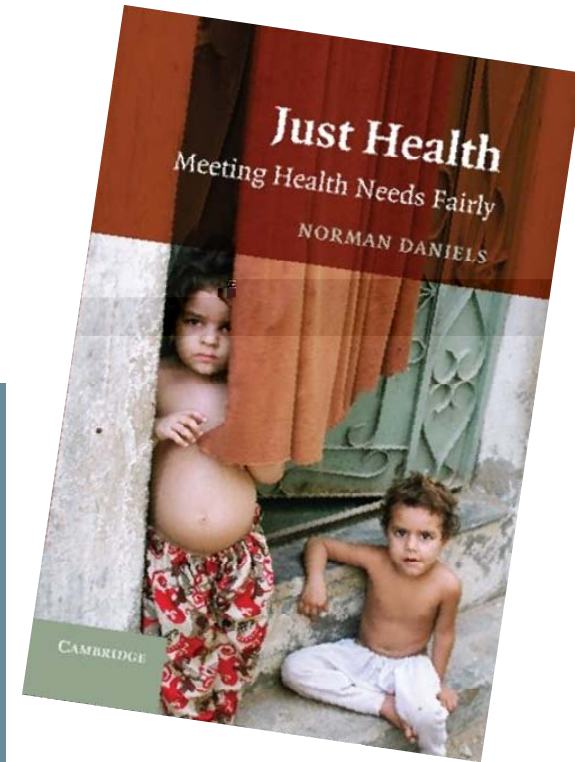
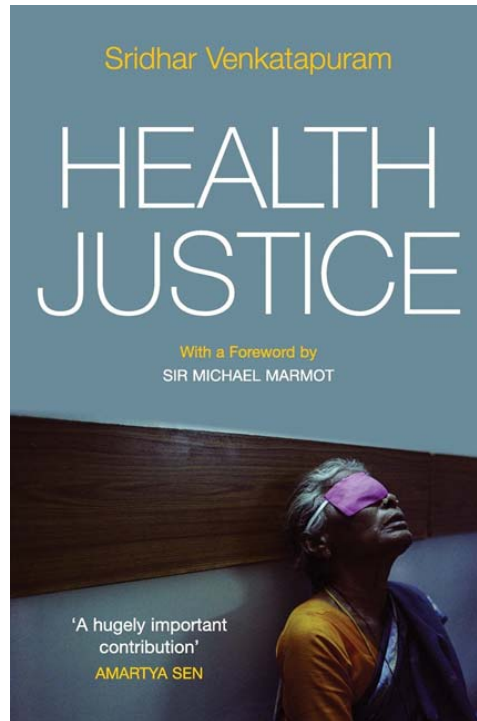
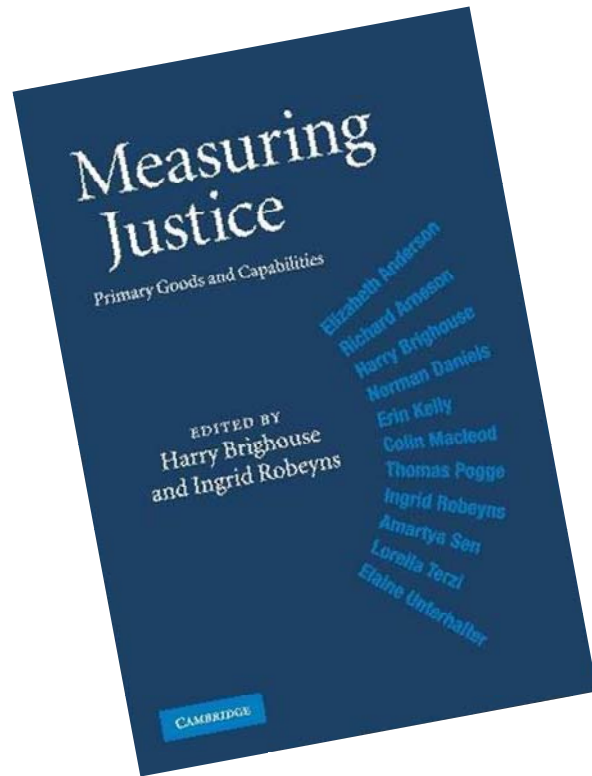
„Der Befähigungsansatz rückt nicht nur das ins Blickfeld, was eine Person am Ende wirklich tut, sondern auch das, was sie zu tun vermag, ganz gleich, ob sie sich entscheidet, ihre Fähigkeit tatsächlich zu nutzen“ (S. 263).

Unter
Verwirklichungschancen
(capabilities)

versteht Amartya Sen die Möglichkeit von Menschen, „bestimmte Dinge zu tun und über die Freiheit zu verfügen, ein von ihnen mit Gründen für erstrebenswert gehaltenes Leben zu führen.“

Amartya Sen (2000). Ökonomie für den Menschen

Don't worry, be happy?

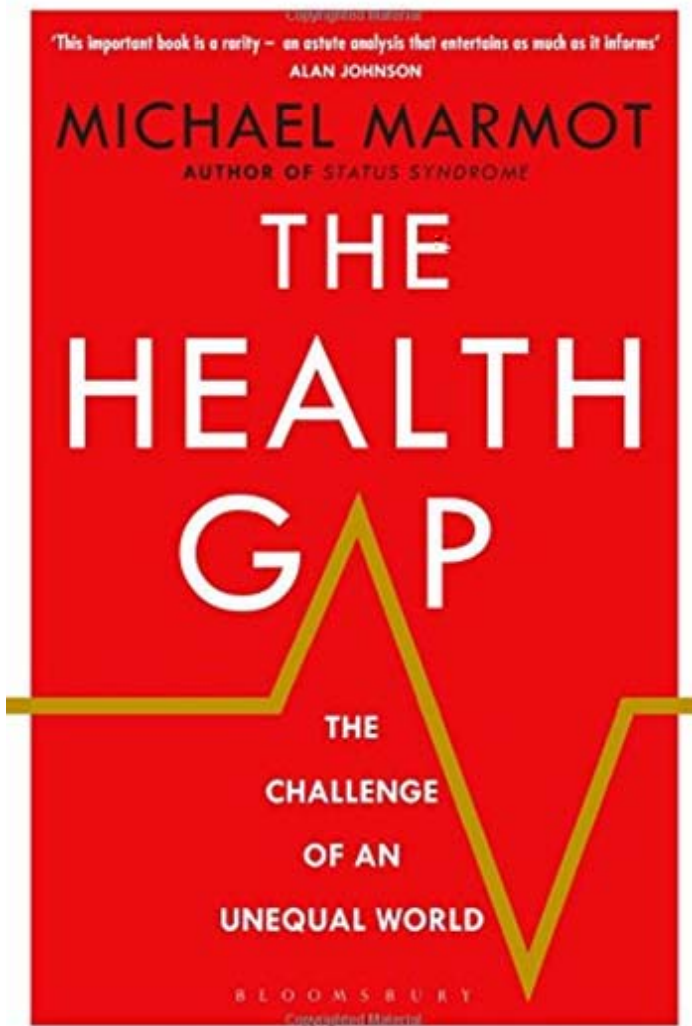


Don't worry, be happy?

Gesundheit und soziale Gerechtigkeit



Don't worry, be happy?



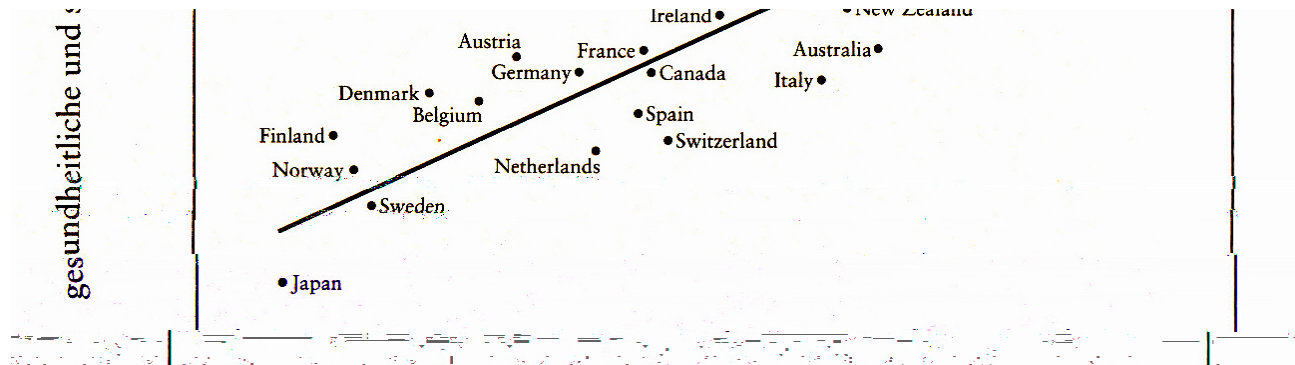
Soziale Gerechtigkeit und Gesundheit

„Unter den entwickelten Ländern weisen nicht die reichsten den besten Gesundheitszustand auf, sondern jene, in denen die Einkommensunterschiede zwischen Reich und Arm am geringsten sind.“

Quelle: Richard G. Wilkinson (2001). *Kranke Gesellschaften. Soziales Gleichgewicht und Gesundheit.*

Don't worry, be happy?

Gesundheit und soziale Gerechtigkeit



Quelle: Wilkinson, R. & Pickett, K. (2010). Gleichheit ist Glück.

Don't worry, be happy?

Gesundheit und soziale Gerechtigkeit

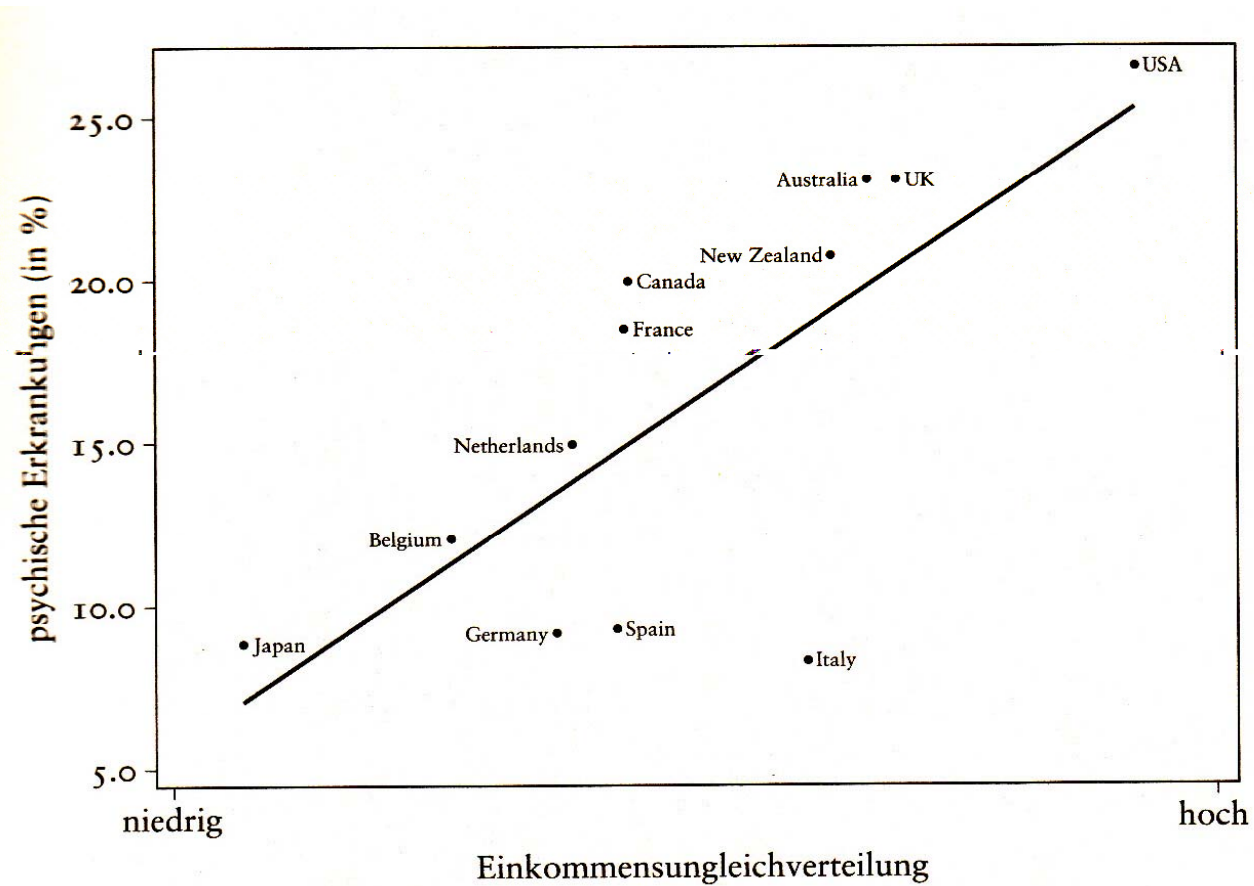


Abb. 5.1 In den Ländern mit höherer Ungleichheit sind mehr Menschen psychisch erkrankt.

Quelle: Wilkinson, R. & Pickett, K. (2010). Gleichheit ist Glück.

Abschlussthese

Der Diskurs zum Wohlbefinden in einer Gesellschaft des globalisierten Kapitalismus, einer höchst ungerechten Welt, einer Welt voller Kriege und den durch sie ausgelösten Flüchtlingsströmen braucht eine Perspektive, die die Widersprüche und Ambivalenzen aufzeigt. Wenn er nur dem Glückspfad folgt, wird er in ideologischen Verkürzungen landen. Armut, Ungerechtigkeit, psychische und körperliche Krankheiten, Exklusionserfahrungen und ihre realistische Anerkennung und Zugänge zu ihrer produktiven Bewältigung sind die Prüfsteine eines akzeptablen Well-Being-Konzeptes.

Was wir brauchen ist ein Konzept von Well-Being, das Verwirklichungschancen für ein gutes Leben formuliert, aber zugleich auch die Macht- und Herrschaftsverhältnisse analysiert, die sie blockieren und die zu überwinden sind.

Don't worry, be happy?

**Habe fertig!
Herzlichen Dank!**