

Kreativität und gutes Leben im Alter

Erkenntnisse der Positiven Psychologie

R. Proyer & W. Ruch

Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik
Institut für Psychologie, Universität Zürich

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Gliederung des Vortrags

- Was ist Positive Psychologie?
- Was ist das „gute Leben“?
- Wie wird Kreativität in der Positiven Psychologie definiert?
- Aktuelle Ergebnisse
- Abschliessende Bemerkungen

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Wie wird die Psychologie gesehen?

Erica Goode, 2002, New York Times

„In der Psychologie stand das Unglücklichsein immer *center stage*. Die Textbücher sind überfüllt mit Berichten über Melancholie, über die Ängstlichen, die Neurotischen, Desillusionierten. Die nicht Funktionierenden sind sorgsam in ihre Einzelteile zerlegt, die Verzweifelnden grosszügig-kritischen Blicken unterworfen worden. Aber wer hat sich für die Fröhlichen, die Starken interessiert? Wer hat das Mysterium der aussergewöhnlich Zufriedenen erforscht?“

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Worüber arbeiten/ forschen wir in der Psychologie?

9.760 on “anger”	1,021 on “joy”
65,531 on “anxiety”	4,129 on “life satisfaction”
79,154 on “depression”	3,522 on “happiness”
20,868 on “fear”	781 on “courage”
207,110 on “treatment”	31,019 on “prevention”

David Myers (2003): Negative versus positive topics in psychology journal articles 1887 to 2001

Also ...

„What would happen if we studied what is right with people?“ (Donald Clifton)

Das Prinzip „*Fix-what's-wrong*“ wird durch „*Build-what's-strong*“ ergänzt.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Was ist Positive Psychologie?

- Positive Psychology is an umbrella term for theories and research about what makes life most worth living (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).
- Die Absicht der PP besteht darin, menschliche Stärken zu verstehen und zu fördern und damit Individuen und Gemeinschaften voranzubringen.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Links zur Positiven Psychologie

- <http://www.charakterstaerken.org>
(Fragebogen zur Positiven Psychologie)
- <http://www.authentic happiness.com>
(Homepage von Martin Seligman)
- <http://www.ppc.sas.upenn.edu/>
(englischsprachige Homepage zur Positiven Psychologie)

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Positive Psychologie



PP versucht die Psychologie wieder zu komplettieren, indem sie verstärkt die (vernachlässigten) Bereiche untersucht. Nach Martin Seligman sind dies die Ebenen des

- positiven Erlebens
 - *contentment, satisfaction, well-being* (über Vergangenes)
 - *happiness, flow* (vollständiges Aufgehen in einer Aufgabe), *ecstasy, sensual pleasures* (Gegenwart bezogen)
 - *optimism, hope* (Zukunft)
- positive *traits*
 - z.B. Tugenden, Charakterstärken, Talent
- positive Institutionen
 - Rahmenbedingungen von Institutionen, die ein Wachstum erlauben. Z.B. gesunde Familien, Wohngegenden, Schulen, Medien, Betriebe.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Schlüsselbegriff: Gutes Leben

- Gegenstand der Philosophie
- Streben nach Sinn, Wohlergehen und Erfüllung im Leben
- Psychologische Fundierung (Definition und Messung) fehlt bislang.
- Seligman (2002) unterscheidet zwischen
 - *Pleasant life*: den Genüssen des Lebens fröhnen
 - *Engaged life*: das eigene Potential verwirklichen
 - *Meaningful life*: Suche nach Sinn, durch Ausübung der Tugenden und Stärken erreichbar
- und nimmt eine hierarchische Ordnung an

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Grundannahme

- Ein erfülltes Leben besteht
 - im Erleben *positiver* Emotionen beim Blick auf die *Vergangenheit* und in die *Zukunft*,
 - es besteht im Genuss positiver Emotionen bei Vergnügungen (pleasures),
 - in reichlicher Belohnung (gratification) bei Selbstrealisation der Ausübung ihrer Signaturstärken und schliesslich, und
 - darin, Bedeutung zu erlangen durch den Gebrauch dieser Stärken im Dienst einer höheren Sache.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Charakterstärken und die Förderung des guten Lebens

engaged life

- Das Ziel ist die Steigerung der Zufriedenheit über die Steigerung der Aktivitäten die wir gerne tun und die uns *Flow* bringen.
 - Man identifiziert seine Signaturstärken und
 - wendet sie im täglichen Leben (also bei Arbeit, Spiel und Beziehungen) an.
 - Man kann die Signaturstärken auch auf Tätigkeiten, die einem weniger liegen anwenden und so die Zufriedenheit steigern.

meaningful life

- Man benutzt die Signaturstärken um sich irgendwo einzubringen.
 - Man identifiziert seine Charakterstärken und setzt sie ein um Institutionen zu dienen, die man schätzt. („Using your highest strength in the service of positive institutions“)

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Zusammenfassung

- Es scheint drei Wege zum Glücklichsein zu geben.
- Diese sind *nicht* inkompatibel und können daher unabhängig voneinander verfolgt werden.
- Alle sind mit höherer Lebenszufriedenheit verbunden.
- Neben den „Klassikern“ *Pleasure* und *Meaning* ist auch das *engagierte* Leben (Engagement) mit Zufriedenheit korreliert.
- Studien zeigen, dass Personen die in allen Bereichen geringe Werte haben (*empty life*), merklich geringere Lebenszufriedenheit aufweisen und Personen, die in allen drei Lebensstilen hohe Werte zeigen, unproportional mehr zufrieden waren.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Konsequenzen

- Brickman & Campbell (1971) sowie Kahneman (1999) postulieren einen genetisch determinierten *set point* für affektiven Tonus zu dem wir nach hedonisch geladenen Erfahrungen (gut oder schlecht) zurückkehren.
- Demnach würde es wenig Sinn machen, Lebenszufriedenheit über Spass und Vergnügungen zu suchen.
- Hingegen sind das Leben des Engagements und der Sinnsuche mehr unter willkürlicher Kontrolle.
- Daher könnten Interventionen, die das gute Leben kultivieren, sich auf Engagement und Meaning fokussieren.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Anwendungen und Ziele der PP

Drei Anwendungen fördern die drei Säulen der PP

- *Assessment* / Erfassung
 - Z.B. Erfassung der Tugenden und Charakterstärken nach Gallup (oder dem VIA-Projekt)
 - Wellsprings, Fragebogen mit 107 Fragen zur Erfassung der psychischen Gesundheit von Individuen, Gruppen oder Nationen
- Durchführung von Interventionen
 - Welche Stärke/Tugend kann gefördert werden und wie?
- Entwicklung über die Lebensspanne
 - Wie verändern sich Tugenden und Stärken, und wie interagieren sie mit externen Einflüssen über die Lebensspanne. Gibt es frühe Indikatoren / Vorläufer? Welche förderlichen und hemmenden Bedingungen gibt es?

Das „natürliche Zuhause“ der Positiven Psychologie ist die Arbeitspsychologie, Sport, Kunst etc.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Schlüsselbegriff: Charakter

In Psychologie aufgegeben (Temperament, Fähigkeit).

Charakter:

- *stabile* und *generelle* individuelle Unterschiede in Stärken und Tugenden, die mit von den Lebensumständen abhängen und daher *modifizierbar* sind
- „innere“ Determinante des „guten Lebens“ (neben sozio-politischen Faktoren etc.)
 - Ausübung von Signaturstärken führt zu positivem Erleben (flow, Zufriedenheit etc.)
- Komplementiert die „äusseren“ Bedingungen
 - Möglichkeiten zum Besuch von Schulen; Verfügbarkeit von Arbeit
 - Politische Stabilität und (möglicherweise) Demokratie
 - Unterstützende und stabile familiäre Verhältnisse
 - Existenz von Vorbildern, Mentoren, unterstützenden Freunden
 - Physische und soziale Umwelt.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Aufbau des Charakters (nach Peterson & Seligman, 2004)

Hierarchische Ordnung dreier Konzepte

- *Tugenden*: Von Moralphilosophen und religiösen Denkern geschätzte Kerneigenschaften
 - 6 kehren immer wieder: Weisheit, Mut, Humanität, Gerechtigkeit, Mässigung, Transzendenz
- *Charakterstärken*: Mechanismen und Prozesse die die Tugenden definieren. Wege, die Tugenden zu leben. (z.B. Weisheit erreicht über Neugierde, Liebe zum Lernen, Urteilsvermögen, Kreativität etc.)
- „*Situative Themen*“: spezifische Gewohnheiten, die dazu führen, dass Personen in speziellen Situationen die Stärken anwenden. (variieren in Arbeit, zu Hause etc.)

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Was ist eine Charakterstärke?

1. Charakterstärken wirken auf verschiedene „Erfüllungen“ (*fulfillments*), welche ihrerseits das „gute Leben“ ausmachen (für andere wie für sich selbst).
2. Obwohl durch solche Stärken auch wünschenswerte Resultate erzielt werden, liegt der moralische Wert in der Stärke selbst, auch wenn diese keine offensichtlichen, lohnenden Resultate hervorbringt.
3. Das Zeigen einer Stärke durch eine Person stellt die Personen in der Umgebung nicht in den Schatten.
4. Wenn das Gegenteil einer in Betracht gezogenen Stärke ebenfalls eine Stärke darstellt, handelt es sich dabei nicht um eine Charakterstärke.
5. Die Stärke muss im Verhalten eines Individuums messbar (Gedanken, Gefühle, Handlungen) und Trait-ähnlich sein, indem Konsistenz und Kontingenz vorhanden sind.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Was ist eine Charakterstärke?

6. Die Stärke ist klar von den anderen Stärken abgrenzbar und kann auch nicht in diese überführt werden.
7. *Vorbilder*. Die Charakterstärke zeigt sich bei Leuten, die von den meisten anderen auch als Vorbild in Bezug auf diese Charakterstärke gesehen werden.
8. *Wunderkinder*. Es existieren Menschen, die bezüglich dieser Stärke als „Wunderkinder“ angeschaut werden. Bei ihnen zeigt sich das Merkmal in sehr frühem Alter.
9. Es muss auch einige Menschen geben, die nicht einmal einen Ansatz der Stärke besitzen (*character imbeciles*).
10. Jede grössere Gesellschaft erstellt Institutionen und Rituale, die der Kultivierung und der Ausübung von Stärken und Tugenden dienen.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Katalog von Charakterstärken und Tugenden

- Weisheit und Wissen
 - Kreativität, Originalität, Einfallsreichtum
 - Neugier und Interesse
 - Urteilsvermögen, kritisches Denken, Aufgeschlossenheit
 - Liebe zum Lernen
 - Weitsicht, Tiefsinn
- Mut
 - Tapferkeit und Mut
 - Ausdauer, Beharrlichkeit und Fleiss
 - Ehrlichkeit, Authentizität, Aufrichtigkeit und Integrität
 - Tatendrang, Enthusiasmus und Begeisterungsfähigkeit
- Liebe/Humanität
 - Fähigkeit zu lieben, Bindungsfähigkeit
 - Freundlichkeit, Grosszügigkeit, Fürsorge und Altruismus
 - Soziale Intelligenz bzw. soziale Kompetenz

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Katalog von Charakterstärken und Tugenden

- Gerechtigkeit
 - Zugehörigkeit, Teamfähigkeit, Loyalität
 - Fairness, Gleichheit und Gerechtigkeit
 - Führungsvermögen
- Mässigung
 - Vergebungsbereitschaft, Verzeihung, Gnade
 - Bescheidenheit und Demut
 - Klugheit, Vorsicht und Diskretion
 - Selbstregulation, Selbstkontrolle und Selbstdisziplin
- Spiritualität und Transzendenz
 - Sinn für das Schöne, Ehrfurcht und Verwunderung
 - Dankbarkeit
 - Hoffnung, Optimismus und Zuversicht
 - Humor und Verspieltheit
 - Religiosität, Spiritualität und Glaube

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Kreativität aus Sicht der Positiven Psychologie

- Eine Charakterstärke, die der Tugend „Weisheit und Wissen“ zugeordnet wird
- Kreativität besteht aus zwei essentiellen Komponenten:
 - a) Eine Person muss eigene (originäre) Ideen oder Verhaltensweisen produzieren, und
 - b) diese müssen *adaptiv* sein (einen positiven Einfluss auf das eigene Leben oder das anderer Menschen haben).

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Anzahl wissenschaftlicher Publikationen zur Kreativität zwischen 1930 und 2000.

Strengths construct	Decade						
	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79	80–89	90–00
Creativity	0	91	256	1,362	1,997	2,754	3,321
Emotional Intelligence	6	4	3	3	6	14	45
Empathy	40	29	169	284	813	1 579	2,148
Giftedness	8	5	129	50	54	280	427
Happiness	131	129	132	106	323	772	1,118
Optimism	26	47	42	68	164	319	885
Prosocial Behavior	0	0	0	3	95	481	748
Self-Determination	10	9	27	19	73	208	558
Solidarity	40	50	45	43	103	253	344
Well-Being	51	59	78	104	401	2,220	5,871
Wisdom	38	34	38	40	96	349	699
Total	584.6	501.26	812.03	1,025.57	2,105.1	3,625.48	5,104.78

Note. The total number of documents in PsycLIT was divided by 100 because of the large number of documents in PsycLIT and to facilitate comparisons of the growth of specific constructs with the growth of the total psychological literature.

aus: Fernández-Ballesteros (2003)

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Erfassung

- Charakterstärken können über einen Fragebogen erfasst werden (VIA-IS; Values in Action Inventory of Strengths; 240 Fragen)
- Online: www.charakterstaerken.org
- Definition für Kreativität: *Kreative Menschen verfügen über ein ausgeprägtes Denken über neue Problemlösungswege und haben oft kreative und originelle Ideen. Sie begnügen sich nicht mit konventionellen Lösungswegen, wenn bessere Möglichkeiten vorhanden sind.*

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Kreativität im VIA-IS

Beispielfragen

- Neue und unterschiedliche Ideen einzubringen, ist eine meiner Stärken.
- Wenn mir jemand sagt, wie ich etwas tun soll, fallen mir automatisch Alternativen ein, um dasselbe zu erreichen.
- Ich denke gerne über neue Wege nach, wie man Dinge anders tun könnte.
- Ich bin stolz darauf, originell zu sein.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Einige Ergebnisse

Forschungsfragestellungen

- Unterscheiden sich Männer und Frauen in ihrer Kreativität?
- Unterscheiden sich Ferienclub-Animatoure von Personen mit anderen Berufen in ihrer Kreativität?
- Unterscheiden sich Führungskräfte von ihren Mitarbeitern hinsichtlich ihrer Kreativität?
- Unterscheiden sich Amerikaner und Schweizer in ihrer Kreativität?

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

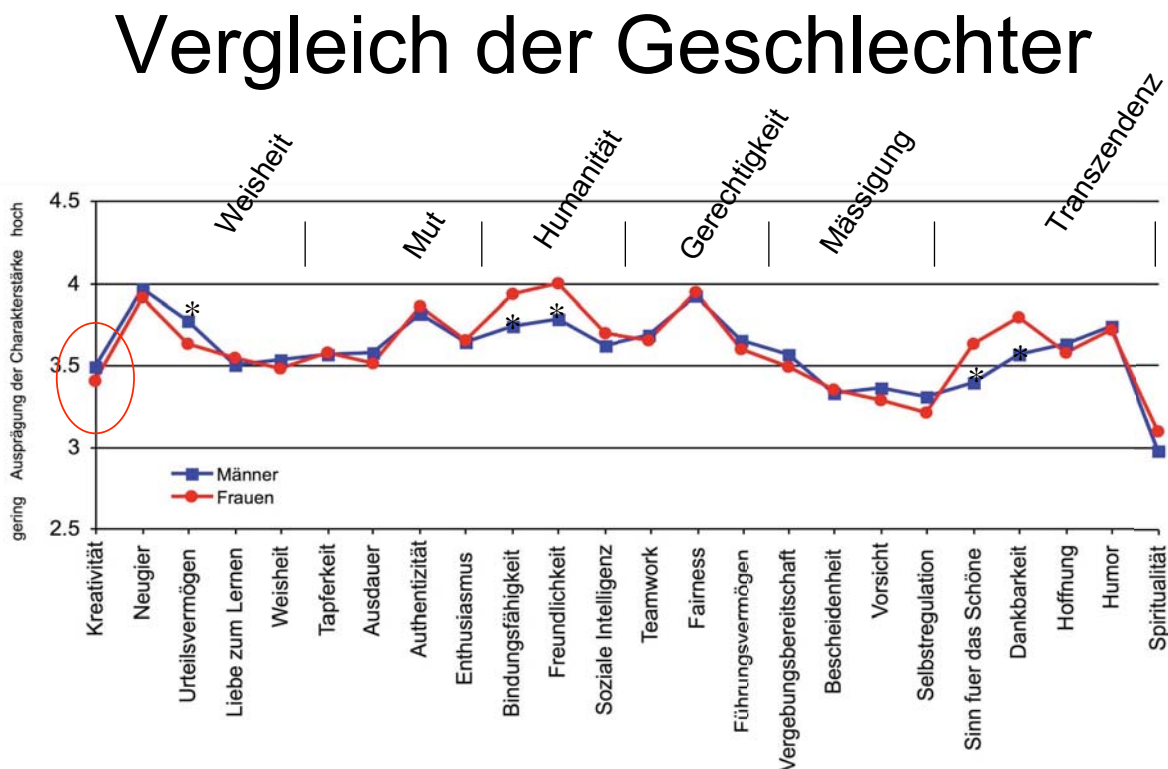


Abbildung. Mittleres Stärkenprofil bei Männern (n = 523) und Frauen (n = 468) der bisherigen Schweizer Normstichprobe

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Stärkenprofil von Animatoren

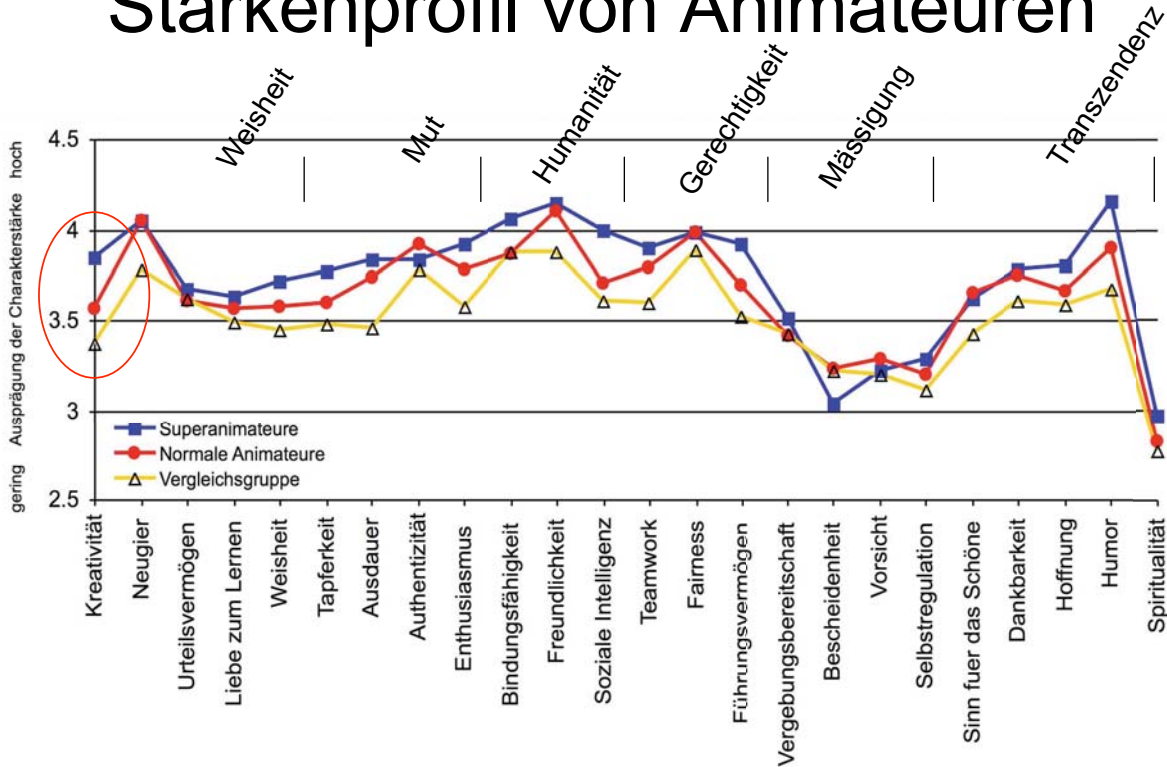
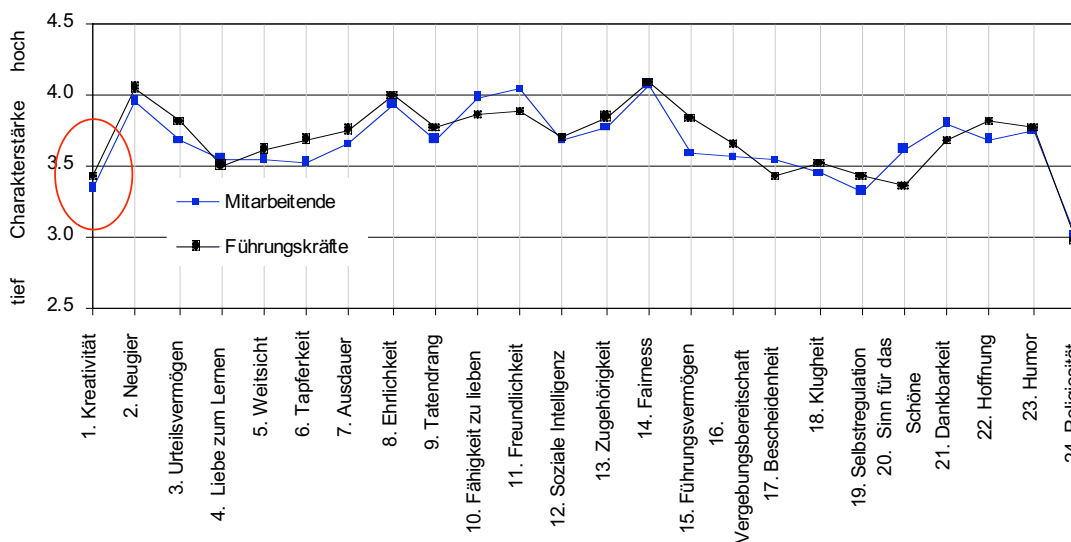


Abbildung. Mittleres Stärkenprofil bei Superanimatoren (N = 46), Normalen Animatoren (N = 59) und einer nach Alter und Geschlecht parallelisierten Vergleichsgruppe (N = 110) aus der Schweizer Normstichprobe

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Stärkenvergleich Führungskräfte und Mitarbeitende



Mittelwerte der Charakterstärken bei Führungskräften (N = 192) und Mitarbeitenden (N = 83).

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

28

Vergleich USA - Schweiz

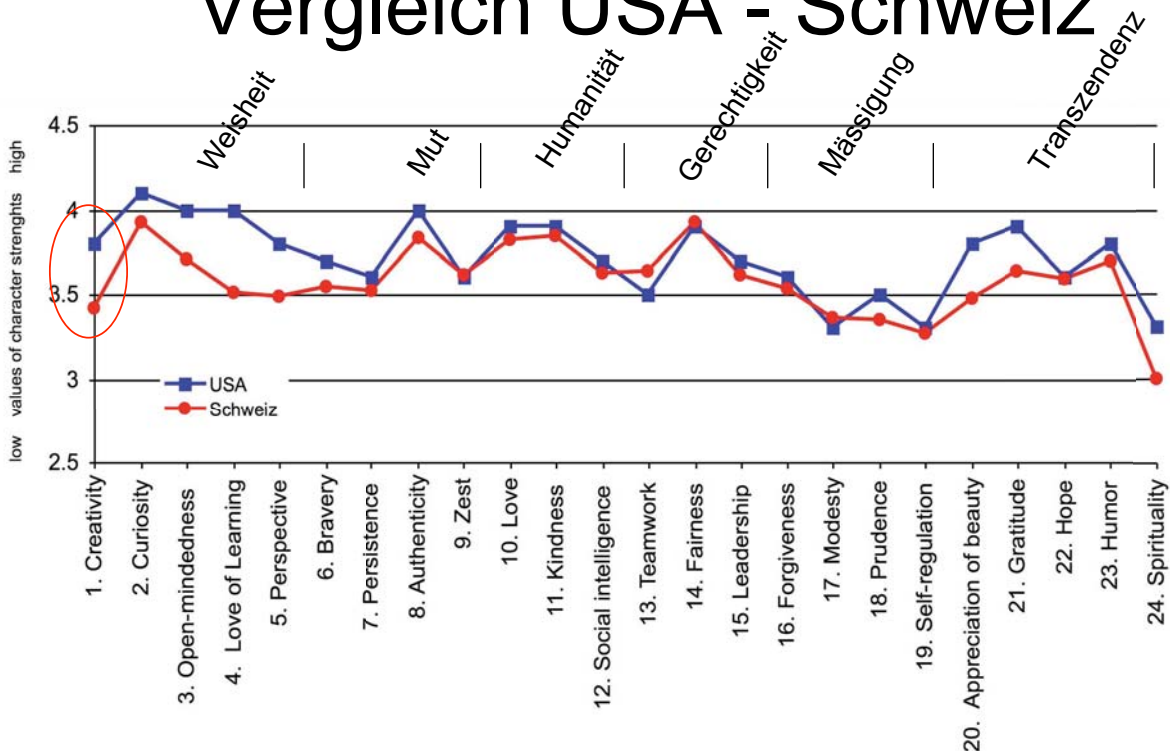


Abbildung. Mittleres Stärkenprofil bei einer grossen US (N = 600) bzw. Schweizer Stichprobe (N = 832)

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Kreativität im Alter

- VIA-IS online: www.charakterstaerken.org
- Daten von $N = 2285$ Personen
 - Fragebogen zu Charakterstärken
 - Fragebogen zu den drei Lebensstilen (Life of Engagement, Life of Meaning und Life of Pleasure)
 - Fragebogen zur Lebenszufriedenheit

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Kreativität, drei Lebensstile und Lebenszufriedenheit

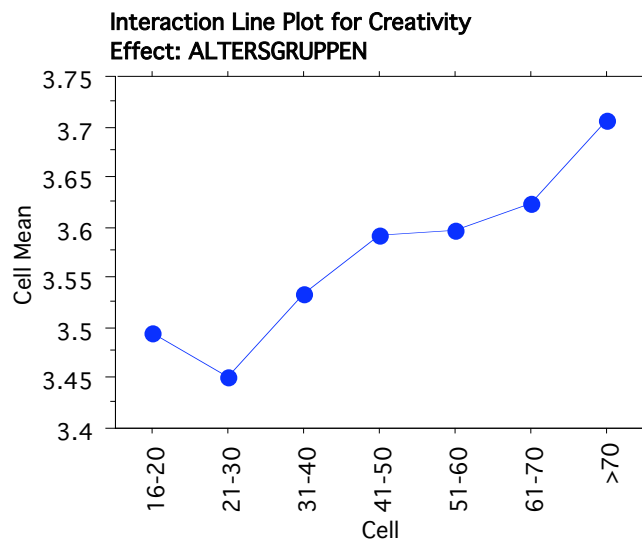
	Pleasure	Engagment	Meaning	LZ
LZ	.24	.33	.22	
Kreativität	.25	.37	.30	.14

Anmerkung: LZ = Lebenszufriedenheit

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

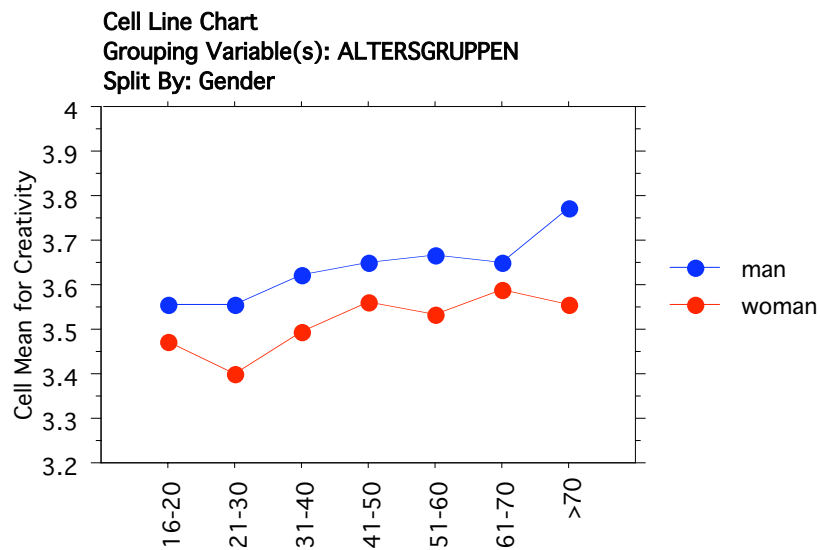
Vergleich der selbst eingeschätzten Kreativität - Altersgruppen im Vergleich



17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Altersgruppen - Geschlechtervergleich

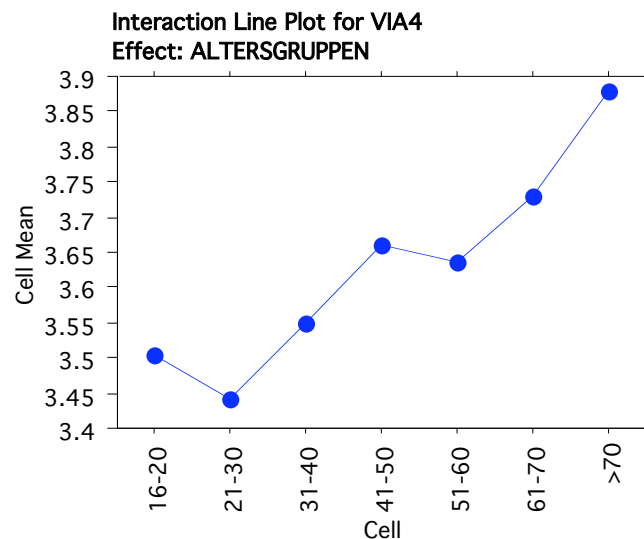


17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Auswertungen einzelne Fragen betreffend

Neue und unterschiedliche Ideen einzubringen, ist eine meiner Stärken.

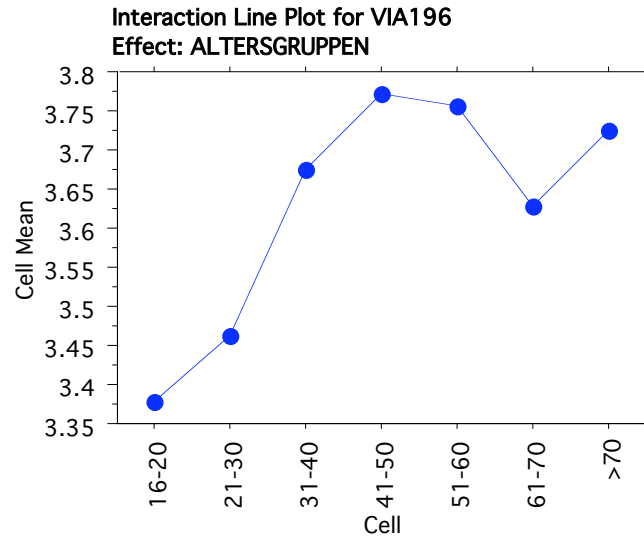


17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Auswertungen einzelne Fragen betreffend

Im letzten Monat habe ich eine originelle Lösung für ein Problem in meinem Leben gefunden.

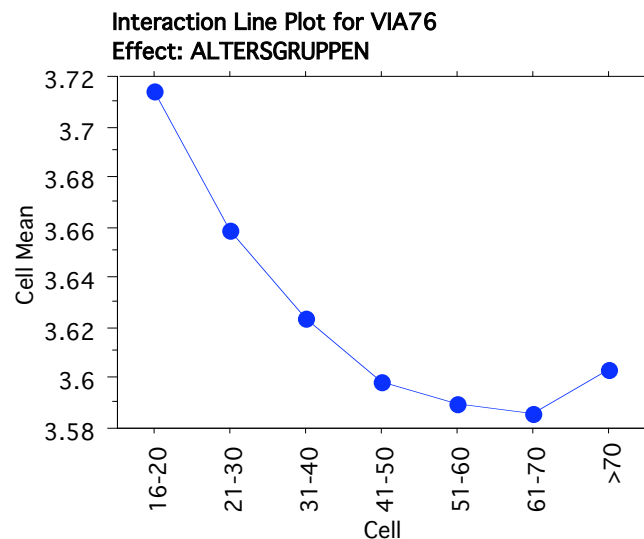


17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Auswertungen einzelne Fragen betreffend

Ich bin stolz darauf, originell zu sein.



17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Abschluss

- Die Daten aus der Internetfassung des VIA-IS zeigen, dass sich ältere Menschen als kreativ, zum Teil sogar kreativer als jüngere Menschen einschätzen.
 - Stichprobeneffekte?
 - Repräsentativität

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Abschluss

- Fisher & Specht (1999) zeigen anhand von Interviews mit älteren Künstlerinnen, dass **Kreativität** einen Beitrag zum „erfolgreichen Altern“ (successful aging) leisten kann
 - The older individuals in this study are not only active, but have a sense of purpose, accomplishment, and something to look forward to.
- Charakterstärken zeigen einen positiven Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit (Park, Peterson & Seligman, 2004)
 - v. a. Hoffnung, Tatendrang, Dankbarkeit, Liebe und Neugier; moderate Zusammenhänge fanden sich zu Sinn für das Schöne, **Kreativität**, Urteilsvermögen und Liebe zum Lernen.
- Studien zeigen, dass **Kreativität** auch nach einschneidenden Geschehnissen (z.B. die Terroranschläge am 11.09.2001 in den USA) stabil bleibt (Peterson & Seligman, 2003).
- In klinischen Gruppen (z.B. Depressive) kann Information über (unter anderem) **Kreativität** als Strategie, zur Verbesserung der Lebenszufriedenheit, zu einer Minderung der Symptome führen (Duckworth, Steen & Seligman, 2005).

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!

Wenn Sie mehr über ihre
Charakterstärken und Tugenden
herausfinden möchten, können Sie den
VIA-IS gerne online bearbeiten:

<http://charakterstaerken.org/>

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Literatur

- Brickman, P. & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Apley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–305). New York, NY: Academic Press.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Fernández-Ballesteros, R. (2003). Light and dark in the psychology of human strengths: The example of Psychogerontology. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: fundamental questions and future* (pp. 131-147). Washington, DC: APA.
- Fisher, B. J. & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life. *Journal of Aging Studies*, 13, 457-472.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14, 381-384.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter

Vertiefende Literatur zur Positiven Psychologie

Englisch

- Linley, A. P. & Joseph, S. (2004) (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Peterson, C. P. & Seligman, M. E. P. (Eds.) (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.

Deutsch

- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: Das Geheimnis des Glücks* (12. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben* (2. Aufl.). Bergisch Gladbach: Ehrenwirth.

17.05.2006

Kreativität und gutes Leben im Alter