

lichen Umrüchen. Dabei werden mitunter genau diese Grundlagen: Verlässlichkeit, Treue, Loyalität, Bindungen und Vereinbarungen, in Frage gestellt. Im Entwicklungsprozess verlassen Menschen die Grundlagen ihrer früheren Entscheidungen und Vereinbarungen und streben nach Veränderung. Wir meinen dann zum Beispiel, unser Empfinden durchaus treu zu bleiben und konsequent einen neuen sinnvollen Weg zu gehen. Mitunter werden wir von anderen, die die Um-/Neuorientierung nicht selbst vollzogen haben, ja diese oft nicht einmal erfahren konnten, als betrendend, kränkend, verletzend, pakt- und wortbrüchig u.a.m. erlebt. Führt dies zu Dissens und Streit, so orten wir oft mangelnde Gestaltungs- und Kooperationswilligkeit beim Anderen / bei den Anderen. Ein sich Verwehren gegen eine Aufkündigung von Vereinbarungen, Beziehungsgewohnheiten und deren Neukonstruktion sind beobachtbar.

So kann eine Dynamik des gegenseitigen Schuldzuschreibens entstehen: Schuld beim einen, weil Altes, Vereinbartes nicht mehr gelten soll, - Schuld des anderen, weil er an nicht Funktionierendem oder vermeintlichem Recht festhält.

Die Interventionen und Methoden in der Positiven Psychologie können hier nützlich sein. In den Meditationen stellen wir ja Raum und Zeit zur Verfügung, in dem Neuland, neue Perspektiven, neue Gedankenansätze ausprobiert werden können, um von den eigenen Positionen und Forderungen zu den gemeinsamen Bedürfnissen und Lösungen zu kommen. Das Anwenden mancher Interventionen und Methoden der Positiven Psychologie erhöhen dabei die Effizienz.

Bei der Benennung dieser Art des Einbindens spezieller Interventionen und Methoden aus der Positiven Psychologie, der hypnotherapeutischen Kommunikation und der Provokativen Psychotherapie, sowie anderen Ansätzen, in unsere Meditationsarbeit, entscheiden wir uns für den Begriff "Positive Meditation".

Mediation ist an und für sich lösungsorientiert, an der Zukunft orientiert. Es gibt keine negative Meditation. Es ist uns wichtig, die Möglichkeiten von Positiver Psychologie und Positiver Meditation hervor zu heben und die Erfolgchancen von Meditationen zu erhöhen, deshalb die Bezeichnung "Positive Meditation".

Die Positive Psychologie (vgl. IPA, 2015 & Seligman, 2011) versteht sich als Teildisziplin der wissenschaftlichen

Positive Psychologie

chen Psychologie, die sich vorrangig mit der Förderung menschliches Wohlbefindens beschäftigt und mit der Frage, was Menschen zum Aufblühen bringt. Systematisch werden Faktoren und Bedingungen untersucht, die Wohlbefinden ermöglichen. Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass Wohlbefinden lehr- und erlernbar ist. Die PERMA – Theorie von Martin Seligman geht von fünf Faktoren aus, die alle für sich selbst stehen, von Menschen angestrebt werden, und die Aufblühen und Wohlbefinden ermöglichen:

1. Das Erleben von positiven Emotionen im Ausmaß von 3:1 (vgl. Fredrickson, 2013)
2. Das Entdecken und Nutzen von Charakterstärken
3. Das Vorhandensein und aktive Gestalten von positiven Beziehungen
4. Das Streben nach Sinn und Zweck im Leben
5. Das Zielerreichen durch beharrliche und kontinuierliche Tätigkeit

Dafür werden von Wissenschaftlern und angewandten Psychologen laufend Interventionen entwickelt. (Seligman, Ruch, Bitterson, Streit, Lyubomirsky, Fredrickson) Die 14 wichtigsten Interventionen nach Streit (2015):

1. Drei Dinge, die gut sind – Three Blessings
2. Entdecke und lebe deine Stärken
3. Dankesbrief – Gratitude letter
4. REACH Versöhnungsritual
5. ACR, Active-Constructive-Responding
6. Genießen (Savoring), Make a perfect day
7. Nachruf
8. One door opens
9. Zufriedenheit (Satisfaction)
10. Stammbaum der Stärken
11. Acts of Kindness, Perfect surprise
12. Ziele anstreben und erreichen
13. Religion & Spiritualität praktizieren
14. Auf den Körper achten (Meditation, Sport, das Glück verkörpern)

Nach Günther Schmidt und Phillip Streit (2013/14) sind diese Interventionen radikal zukunfts- und lösungsorientiert. Das Besondere dabei sind die leicht erfassbaren Aufgaben für die Klientinnen und Probandinnen, die auch in belastenden Situationen durchgeführt werden können. Die wichtigste Funktion stellt das Neurokussieren der Aufmerksamkeit dar, weg von den negativen Problemkreisläufen, hin zu einem anderen positiven Fokus und zu gut verlaufenden Angelegenheiten des Lebens. Die Forschungen von Lyubomirsky (2009), Fredrickson (2011), Seligman (2011) und Steward (2015) zeigen, dass durch diese Interventionen ein schrittwei-