

Charakterstärken – das Stärkenmodell der Positiven Psychologie

Auf einem insgesamt sehr befruchtenden energiereichen fröhlichen und schwungvollen Kongress war der Workshop von Albert Glossner vom Institut der abb-seminare in Pößneck/Thüringen ein absoluter Höhepunkt. Er stellte die Positive Psychologie als Wissenschaft des gelingenden Lebens dar. Sie fragt sich unter anderem, welche Werte und persönlichen Stärken die Grundlage für ein gutes Leben bilden.

In diesem Zusammenhang wies Albert Glossner auf ein Experiment hin, bei dem die Teilnehmenden in zwei Gruppen eingeteilt wurden. Die erste Gruppe vollbrachte innerhalb von fünf Tagen jeweils einmal am Tag eine gute Tat; die zweite Gruppe schaffte fünf gute Taten an einem Tag; dadurch besserte sich ihr Wohlbefinden erheblich. Einen Tag mit mehreren acts of kindness zu verbringen wendeten wir anschließend gleich praktisch an; im Kreis ging der Wohlfühlball herum; es war erstaunlich und sprach für die gute Stimmung auf dem Kongress, wieviele Freundlichkeiten wir am späten Samstag-Vormittag untereinander austauschten.

Das Modell der Charakterstärken wurde auf der Grundlage von Taoismus und Konfuzianismus entwickelt; es findet sich bei den antiken Philosophen; die Pfadfinder greifen darauf zurück; mancher Aufkleber auf Plakaten enthält Anleihen an Charakterstärken. Erstaunlicherweise tauchen sie ebenfalls auf bei den Jedi-Rittern in den Filmen zum „Krieg der Sterne“. Natürlich dürfen sie auch in der Zauberwelt Harry Potters nicht fehlen.

Die Charakterstärken bauen auf sechs Tugenden auf, denen 24 Stärkenfamilien zugeordnet werden. Weisheit und Wissen, Spiritualität, Bescheidenheit, Menschlichkeit und Gerechtigkeit sowie Mut gehören zu den Tugenden. Vorsicht oder Umsicht, Kreativität, Mäßigung, Transzendenz, soziale Intelligenz, Führungsvermögen, Ausdauer, Bindungsfähigkeit, Teamwork, Selbstregulation, Liebe zum Lernen, Vergebungsbereitschaft, Neugier, Dankbarkeit, Enthusiasmus, Urteilsvermögen, Authentizität, Tapferkeit, Hoffnung, Fairness, Freundlichkeit, Humor, Sinn für das Schöne standen als Begriffe für die Stärkenfamilien auf großen Bildkarten, die auf der Rückseite noch über ergänzende Sätze verfügten.

Von den Stärkenfamilien sollen einige herausgegriffen und näher erklärt werden. Die **Bescheidenheit** ist z. B. dadurch gekennzeichnet, dass man das Erreichte für sich sprechen lassen kann. Die Bildkarte zur **Vorsicht oder Umsicht** zeigte eine unterbrochene Brücke. Die **Kreativität** fordert einen auf, neue und effektive Wege zu finden, etwas zu tun. **Mäßigung** zeichnet sich dadurch aus, nicht zu viel und nicht zu wenig von einer Sache zu machen. Vertikal ist die **Transzendenz** Teil von etwas Höherem, horizontal weist sie die Verbundenheit von uns allen auf; wir wollen alle glücklich sein. Unter **sozialer Intelligenz** versteht man, sich seiner Motive und Gefühle bewusst zu sein. Das Bild von der **Selbstregulation** zeigte ein Stellwerk im Bahnhof. Die **Verggebungsbereitschaft** nimmt an, dass jedes Verhalten eine positive Absicht hat, fragt sich, was man daraus lernen kann akzeptiert, dass es immer für etwas gut ist. Zur **Tapferkeit** gehörte das Bild von einem Segelboot, denn die Tapferkeit nimmt Herausforderungen an. Das Bild von der **Freundlichkeit** zeigte ein Kind im Kreis. Der **Sinn für das Schöne** überzeugte durch ein Bild von der Toskana und weckte Urlaubsstimmung. Das Bild von der **Dankbarkeit** war durch seine reifen blauen Weintrauben außerordentlich ansprechend. Unter **Urteilsvermögen** versteht man die Fähigkeit, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen.

In der Forschung werden Neugier, Urteilsvermögen, Liebe und Kreativität der **Weisheit** zugeordnet;

Tapferkeit, Ausdauer, Enthusiasmus und Authentizität dem **Mut**; Teamwork, Führungsvermögen und Fairness der **Gerechtigkeit**; Vergebungsbereitschaft, Selbstregulation, Bescheidenheit und

Vorsicht der **Mäßigung**; Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit und soziale Intelligenz der **Menschlichkeit** sowie Sinn für das Schöne, Humor, Dankbarkeit, Spiritualität und Hoffnung der **Transzendenz**.

In seinen Seminaren in Pößneck legt Albert Glossner die 24 Karten am Boden aus und fordert ein Mitglied des Seminars, das dazu bereit ist, auf, sich zu einer Stärke zu stellen, einen Partner für einen Austausch über diese Stärke zu finden, sich einen Platz im Raum zu suchen und innerhalb einer gewissen Zeitvorgabe sich zu dieser Stärke eine Geschichte zu erzählen.

Genauere Angaben zu den Tugenden und Stärkenfamilien sind im Internet unter **www.charakterstaerken.org** zu finden. Die Universität Zürich bietet dazu einen Test an und geht dabei von fünf Signaturstärken aus.

Zum Abschluss seines Workshops suchte Albert Glossner zwölf Freiwillige für eine Charakterstärken-Versteigerung. Jedes Mitglied dieser Gruppe erhielt neunhundert Euro Einsatz. Vor der Versteigerung kann man sich die Frage stellen, auf welche Stärke man sich in den nächsten drei Monaten konzentrieren will. Auch zum Ergebnis dieser Versteigerung ist in den Seminaren in Pößneck bei mehr Zeit als in unserem Workshop ein Austausch mit einem Partner/einer Partnerin möglich bzw. eine Selbstreflexion.

Der Workshop war sehr informativ und vor allem bei der Versteigerung der Charakterstärken voller ungewöhnlicher Ergebnisse. Anhaltender Applaus belohnte den Referenten für seine eindrucksvollen Erläuterungen.

(zusammengestellt nach bestem Wissen und Gewissen von Angelika Schäfer)