

Angela Schorr  
(Hrsg.)

**HAND-  
WÖRTERBUCH  
DER ANGEWANDTEN  
PSYCHOLOGIE**

Die  
Angewandte  
Psychologie in  
Schlüsselbegriffen

Deutscher Psychologen  
Verlag GmbH

## Glück und Wohlbefinden

1. Einführung
2. Erlebnisweisen von Glück und Wohlbefinden
3. Ursachen von Glück und Wohlbefinden
4. Wirkungen von Glück und Wohlbefinden

## Glück und Wohlbefinden

Hermann Brandstätter

### 1. Einführung

„Sie strahlte vor Glück“. „Welch glücklicher Tag!“ „Ein geglücktes und glückliches Leben“. „Ein glücklicher Mensch“. So reden wir von glücklichen Augenblicken und glücklichen Menschen, von glücklichen Tagen und vielleicht auch von der ewigen Glückseligkeit. Wie wird Glück erlebt? Was führt zu Erlebnissen des Glücks oder des alltäglichen Wohlbefindens? Wie wirkt sich Wohlbefinden auf das Verhalten aus? Das sind die drei Fragen, für die eine skizzenhafte Antwort aus der beschränkten Sicht psychologischer Forschung versucht wird, die dem gewöhnlichen Wohlbefinden wie den Hochgefühlen des Glücks und seinen Ursachen und Wirkungen in Interviews und mit Fragebogen (Argyle, 1987; Csikszentmihalyi, 1985; Mayring, 1991; Strack, Argyle & Schwarz, 1991), physiologischen Messungen (Bierbaumer & Schmidt, 1991, S.604) und Ausdrucksanalysen (Ekman, 1988) nachspürt. Es ist freilich zweifelhaft, ob die in psychologischen Studien des Glückserlebens gewonnenen Erkenntnisse über das hinausführen (oder an das heranreichen?), was weise Menschen (Philosophen, Mystiker und Dichter) von alters her darüber zu sagen wußten.

### 2. Erlebnisweisen von Glück und Wohlbefinden

In der psychologischen Literatur (ein Überblick dazu bei Mayring, 1991) findet man sehr verschiedenartige Beschreibungen von Glückserlebnissen, Annahmen über Glücksursachen und Ratschlägen für ein glückliches Leben, gehen doch in solche Beschreibungen nicht nur die Erfahrungen der nach ihrem Glück und Wohlbefinden Befragten, sondern

auch die recht verschiedenen Vorstellungen der jeweiligen Forscher über ein sinnerfülltes und glückliches Leben mit ein. Um zu erfahren, was Menschen unter *Glückserleben* verstehen, läßt man sie Situationen möglichst konkret beschreiben, in denen sie sich (besonders) glücklich fühlten (Friedrich, 1982; Mayring, 1991). Bei aller Variation in der erlebten kritischen Intensität des Wohlbefindens, ab der jemand nicht mehr von Zufriedenheit oder Freude, sondern von Glück spricht, läßt sich den Berichten entnehmen, daß Glück eine Bezeichnung für besonders tief und intensiv empfundene Freude ist, in der eine Erfüllung zentraler Bedürfnisse (oft auch des Bedürfnisses nach sinnvoller Lebensgestaltung) erlebt wird, und dies ungetrübt von Schuldgefühlen oder sozialer Mißbilligung.

Csikszentmihalyi (1985; 1991) abstrahiert aus Berichten über Glückserleben im Zuge selbstgewählter Tätigkeiten ein ungehindert starkes Strömen („*flow*“) der eigenen Wahrnehmungs- und Gestaltungskräfte, ein Aufgehen in den Aktivitäten der Arbeit oder des Spiels, wobei Handlung und Bewußtsein ineinander verschmelzen und eine volle Übereinstimmung zwischen Anforderungen der Aufgabe und eigenen Fähigkeiten erlebt wird. Glück ist eine Art von Ekstase, eine Erhebung über das übliche Niveau des Wohlbefindens wie die Verzweiflung ein Absturz aus Mutlosigkeit und Trauer ist.

### 3. Ursachen von Glück und Wohlbefinden

Welche Erfahrungen Gefühle des Glücks auslösen, ist so verschieden wie die individuellen Strukturen von Motiven, Fähigkeiten und Lebenslagen. Was immer die Umwelt an Möglichkeiten des Glücks oder auch nur des bescheidener bemessenen Wohlbefindens bereithält und anbietet, es kommt wesentlich auf die Struktur und die „Lebenskunst“ der Person an, ob und wie sie die Glückschancen in Glückserleben umsetzen kann. So beruft sich Schopenhauer (1851/1968) auf Metrodorus, den ersten Schüler von Epikur, wenn er über das „Wohlseyn des Menschen“ schreibt: „die schönste und beste objektive Hälfte bei stumpfer, schlechter subjektiver, giebt doch nur eine schlechte Wirklichkeit und Gegenwart“ (S.19) und an anderer Stelle: „durch seine Individualität ist das Maß seines möglichen Glücks zum voraus bestimmt“ (S.20).

Wenn man von fröhlichen und mißmutigen Charakteren spricht, von glücklichen und unglücklichen Menschen, denkt man – bei allen Warnungen vor Unterschätzung des Einflusses der Umwelt in der Lebensgeschichte und gegenwärtigen Situation

einer Person – an eine anlagebedingte (genetisch präformierte), nicht allein durch das Lebensschicksal erklärbare Empfänglichkeit für Glück und Verzweiflung, für Wohlbefinden und Unbehagen (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Personen mit hohen Werten in *Belastbarkeit* (emotionaler Stabilität) und *Kontaktbereitschaft* (Extraversion; Einteilung nach dem Median in den Sekundärfaktoren des 16PF in der Fassung von Schneewind, Schröder & Cattell, 1983) berichteten in acht Studien, die mit dem Zeitstichproben-Tagebuch nach Brandstätter (1977) durchgeführt wurden (zu verschiedenen Arten von *Zeitstichproben des Befindens* vgl. auch Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Hormuth, 1986), am häufigsten Wohlbefinden, gefolgt von den stabilen Introvertierten, den instabilen Extravertierten und den instabilen Introvertierten mit der ungünstigsten Gefühlsbilanz (Brandstätter, 1991b).

In diesen Studien wurden die Versuchsteilnehmer nachdrücklich darauf hingewiesen, sich in ihren Tagebuchantworten auf die Frage „Wie fühle ich mich im Augenblick?“ nicht an der Gunst oder Ungunst der Umstände, auch nicht an einem intra- oder interindividuellen Durchschnittswert, sondern allein am erlebten Indifferenzpunkt des Befindens (weder gut noch schlecht) zu orientieren. Dies sollte interindividuellen Vergleichen der personspezifischen relativen Häufigkeiten von Wohlbefinden zu den strikt zufällig ausgewählten Protokollzeitpunkten (etwa 4 pro Tag und Person über 30 Tage) einen präziseren Sinn geben. Daß Extraversion vorwiegend mit größerer Häufigkeit positiver Gefühle und Neurotizismus vorwiegend mit größerer Häufigkeit negativer Gefühle verbunden ist, belegen u.a. auch Costa und McCrae (1980). Wenn Menschen, die sich in Fragebogen (aufgrund ihrer bisherigen Erfahrungen mit sich selbst) als extravertiert und emotional stabil beschreiben, in Befindensstudien häufiger positive und seltener negative Emotionen berichten, heißt dies zunächst nur, daß sie jetzt (zur Zeit der Studie) ähnliche Erfahrungen machen wie früher; denn auch die Persönlichkeitsfragebogen verlangen mehr oder weniger explizit Stellungnahmen dazu, wie man sich in bestimmten Situationen gewöhnlich fühlt. Nur in dem Maße, wie die Genese und Wirkungsweise (einschließlich der beteiligten neuralen und hormonalen Funktionen; vgl. Gray, 1987; Panksepp, 1986) von Persönlichkeitsmerkmalen bekannt ist, kommt man von einer bloßen differentialpsychologischen Beschreibung zu einer *Erklärung individueller Unterschiede* des Erlebens von Glück und Wohlbefinden.

In der Häufigkeit des Wohlbefindens (und Unbehagens) unterscheiden sich *Frauen und Männer* nicht voneinander, auf beiden Polen des Befindens

berichten Frauen aber höhere Intensitäten als Männer (Brandstätter, Grossman & Filipp, 1992; Cameron, 1975, zitiert nach Jahnke und Hüppe, 1990; Fujita, Diener & Sandvik, 1991). Die von Veenhoven (1984) und Jahnke und Hüppe (1990) gesichteten Studien mit Stichproben aus verschiedenen *Altersgruppen* lassen, wie auch die wenigen Längsschnittstudien, fast durchwegs keinen Einfluß des Alters auf das Wohlbefinden erkennen.

Da allen Menschen gewisse Grundbedürfnisse gemeinsam sind, lassen sich auch *relativ generell wirksame Auslöser von Freude und Wohlbefinden* identifizieren. Argyle und Martin (1991) nennen: soziale Kontakte mit Freunden und anderen nahestehenden Personen, sexuelle Kontakte, Erfolg bei der Arbeit, sportliche Betätigung, Naturerleben, Lesen, Musik, Essen/Trinken, Alkohol. Auch in den Studien mit dem Befindensstagebuch wurde Freude besonders häufig bei Anwesenheit nahestehender Personen erlebt (Brandstätter, 1991b).

Bei aller Variation im umgangs- und wissenschaftssprachlichen Begriffsverständnis erscheint als ein durchgehendes und wesentliches Merkmal von Glück und Wohlbefinden eine als angenehm erlebte Übereinstimmung zwischen dem, was eine Person gemäß ihrer Motivstruktur und Situationsbeurteilung (einschließlich der Beurteilung der eigenen Fähigkeiten) erstrebt, und dem, was die Umwelt (unter Einsatz der eigenen Fähigkeiten und Willenskräfte) gewährt. Mehr als eine Begriffserläuterung sind empirische Prüfungen der *Person-Umwelt-Korrespondenz* als Bedingung des Wohlbefindens nur dann, wenn es gelingt, Motiv- und Fähigkeitsstruktur der Person sowie Angebots- und Anforderungsstruktur der Umwelt voneinander unabhängig zu messen (Kette, 1991).

Bradburn (1969) und viele Forscher nach ihm fanden eine statistisch voneinander *unabhängige Variation* der von den Versuchspersonen berichteten Häufigkeiten negativer und positiver Gefühle. Es läßt sich aber zeigen, daß diese scheinbare Unabhängigkeit zum Teil ein Artefakt der Erhebungsmethode, zum Teil die Folge von Unterschieden in der generellen Gefühlserregbarkeit (Klages, 1948, S.103f.) darstellt oder von Unterschieden in der erlebten kritischen Intensität von Gefühlen, ab der einer Person ein positives oder negatives Gefühl berichtenswert erscheint. Eine ausführliche Diskussion dieses Problems, das auch Diener und Emmons (1984) und Diener, Larsen, Levine und Emmons (1985) aufgegriffen haben, findet sich bei Brandstätter (1991a).

Die durch Zeitstichproben des Befindens ermittelten person- und situationspezifischen Häufigkeiten von mehr oder weniger intensiv erlebten positi-

ven und negativen Gefühlen korrelieren in der Regel nur mäßig mit globalen Einstufungen der *Zufriedenheit*, sei es der Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt oder mit Teilbereichen des Lebens wie Familie, Beruf (*Arbeitszufriedenheit*) oder Gesundheit (Gesundheitspsychologie). Solche Urteile sind ein schwer analysierbares Gemisch aus teils erinnerten, teils semantisch konditionierten Gefühlen, die bei Vorgabe von Stichwörtern wie Arbeit, Ehe, Wohnung etc. provoziert werden, aus aktuellen Stimmungen, aus Interpretationen von anderen gerade leicht zugänglichen Anzeichen der Zufriedenheit und aus kognitiv akzentuierten Einschätzungen mit Blick auf Vergleichsstandards des vergangenen eigenen und des gegenwärtigen Wohlstands der anderen (Schwarz, 1987; Schwarz & Strack, 1991; Tversky & Griffin, 1991).

*Wohlstand* soll hier im Unterschied zu Wohlbefinden die objektiv bestimmbaren Ressourcen bezeichnen, die einer Person zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse zur Verfügung stehen. Sozialer Wohlstand (z.B. Einbindung in ein Netz sozialer Beziehungen, öffentliche Sicherheit, Arbeits- und Bildungsmöglichkeiten) ist dabei nicht weniger wichtig als materieller Wohlstand (Einkommen, Vermögen). Da Wohlstand zwar zu Wohlbefinden beiträgt, aber dieses nicht garantiert, genügt es nicht, die „Lebensqualität“ an (objektiven) Wohlstandsindikatoren abzulesen; es bedarf darüber hinaus einer Messung des (emotional akzentuierten) Befindens und der (kognitiv abwägenden) Zufriedenheit in den verschiedenen Bereichen des privaten und öffentlichen Lebens (Glatzer, 1991; Noll, 1989; Strümpel, 1976; Veenhoven, 1984).

Vergleicht man die durchschnittliche *Lebenszufriedenheit* in Ländern, die sich in den objektiv feststellbaren sozioökonomischen Bedingungen (Lebensstandard und/oder Konflikthaftigkeit der gesellschaftlichen Verhältnisse) stark voneinander unterscheiden, findet man einen deutlichen Zusammenhang zwischen subjektiven und objektiven Indikatoren der Lebensqualität. In den ärmeren Ländern findet sich auch ein Zusammenhang zwischen individueller Lebenszufriedenheit und individuellem Einkommen (Veenhoven, 1984 aufgrund einer kritischen Durchsicht von 150 bis zum Jahr 1975 veröffentlichten Studien). Dies ist ein Hinweis darauf, daß die *Adaptation der Ansprüche* und der darauf bezogenen Einschätzungen der Zufriedenheit an das durchschnittliche Niveau der objektiven Ressourcen ihre Grenzen dort hat, wo die Befriedigung elementarer Lebensbedürfnisse gefährdet ist. Von Interesse wäre hier, ob ähnliche Unterschiede zwischen reichen und armen, zwischen sozial integrierten und konfliktbelasteten Ländern in Erschei-

nung träten, wenn man nicht nach der Zufriedenheit fragte, sondern das Wohlbefinden und Unbehagen des Alltags in Zeitstichproben erfaßte.

In den bisher mit dem Zeitstichproben-Tagebuch des Befindens nach Brandstätter (1977) durchgeführten Studien wie auch in vergleichbaren Studien anderer Autoren erscheint positives Befinden etwa zwei- bis dreimal so häufig wie negatives Befinden. Es fragt sich natürlich, ob sich die Versuchsteilnehmer tatsächlich so häufig gut fühlten oder ob sie sich ihr Unbehagen nicht so gern eingestehen wollten. Auch wenn es deutliche Hinweise darauf gibt, daß oft wiederholte und strikt private Aufzeichnungen im Befindensstagebuch weniger anfällig gegen die Versuchung des „Schönfärbens“ sind als Stellungnahmen in Interviews und Fragebogen, bedarf es einer umfassenderen und gründlicheren *Bedingungsanalyse der Antworten* auf die Frage: „Wie fühle ich mich im Augenblick?“, bevor bereichsspezifische „Befindensquotienten“ (pro Person und Situationsklasse bestimmte relative Häufigkeiten des Wohlbefindens) als valide Kriterien des jeweils aktuellen Wohlbefindens akzeptiert werden können und bevor gesagt werden kann, ob derartige Befindensquotienten als *subjektive Indikatoren der Lebensqualität* aussagekräftiger sind als die üblichen globalen Einstufungen der Zufriedenheit (mit dem Leben insgesamt oder mit verschiedenen Lebensbereichen).

Gefühle geben eine unmittelbare und fortlaufende Rückmeldung über den Fortschritt unserer Strebungen (Lersch, 1952, S.167f.). Ein Wechsel von positiven und negativen Gefühlen ist lebensnotwendig, ein *Überwiegen positiver Gefühle* erscheint wohl auch lebensfördernd, wenn man bedenkt, daß Heiterkeit des Gemüts (neben Schönheit, Gesundheit und Tüchtigkeit) ein begehrtes Merkmal bei der Partnerwahl darstellt (Buss, 1988) und auch sonst zur Beliebtheit beiträgt (Epstein & Feist, 1988). Daß positive Gefühle häufiger sind als negative, ist auch insofern plausibel, als Menschen in der Lage sind, gerade weil ihnen Gefühle den Weg weisen, günstige Lebensbedingungen aufzusuchen und weniger günstige zu vermeiden oder so umzugestalten, daß sie passen.

#### 4. Wirkungen von Glück und Wohlbefinden

Über die *Wirkungen von Glück und Wohlbefinden* auf das Verhalten berichtet zusammenfassend Isen (1984). Danach ist Wohlbefinden im allgemeinen förderlich für die Bereitschaft zu helfen, Kontakt anzubahnen und ein gewisses (kein zu hohes) Risiko zu übernehmen, wobei allerdings darauf Be-

dacht genommen wird, die eigene gute Stimmung nicht zu verderben. Gute Stimmung erleichtert auch komplexe Entscheidungen und begünstigt intuitive gegenüber analytischen Problemlösungen sowie, nach Forgas und Bower (1987), das Einprägen und Erinnern positiver Eindrücke von anderen Menschen und positive Beurteilungen. Forgas (1992) gibt dazu einen theoretisch integrierenden Überblick.

Eine Steigerung des habituellen Wohlbefindens, das auch eine wesentliche Komponente psychischer Gesundheit ist, kann man sich von allen Bemühungen erhoffen, die zu einer besseren Korrespondenz von Motiven und Fähigkeiten der Person und Angeboten und Anforderungen der Umwelt führen. Da es sich hier aber um überaus komplexe Wirkungsbeziehungen in der Struktur der Person und ihrer Interaktion mit der Umwelt handelt, ist es für Erzieher, Seelsorger, Therapeuten, Organisations- und Politikberater durchaus nicht leicht, erfolgreich zu helfen (zur Problematik von Glückstrainings und Glückstherapien vgl. Mayring, 1991). Schriften wie Schopenhauers *Aphorismen zur Lebensweisheit* könnten da mindestens so hilfreich sein wie Kompendien psychologischen Wissens über die Bedingungen des Glücks und die Techniken zur Förderung von Glück.

– Gefühl  
– Liebe

#### Weiterführende Literatur

- Abele, A. & Becker, P. (Hrsg.). (1991). *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik*. Weinheim: Juventa.  
Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.  
Csikszentmihalyi, M. (1985). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen*. Stuttgart: KlettCotta. (Original erschienen 1975: *Beyond boredom and anxiety – the experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass)  
Mayring, Ph. (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.  
Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (Eds.). (1991). *Subjective well-being*. Oxford: Pergamon Press.

#### Literatur

- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.  
Argyle, M. & Martin, M. (1991). *The psychological causes of happiness*. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp.77-100). Oxford: Pergamon Press.  
Birbaumer, N. & Schmidt, R.F. (1991). *Biologische Psychologie* (2. Aufl.). Berlin: Springer.

- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.  
Brandstätter, H. (1977). *Wohlbefinden und Unbehagen. Entwurf eines Verfahrens zur Messung situationsabhängiger Stimmungen*. In W.H. Tack (Hrsg.), *Bericht über den 30. Kongreß der DGPs in Regensburg 1976* (Bd. 2) (S.60-62). Göttingen: Hogrefe.  
Brandstätter, H. (1991a). *Alltagsereignisse und Wohlbefinden*. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (S.191-225). Weinheim: Juventa.  
Brandstätter, H. (1991b). *Emotions in everyday life situations*. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp.173-192). Oxford: Pergamon Press.  
Brandstätter, H., Grossman, M. & Philipp, G. (1992). *Gefühle im Alltag – berichtet von Frauen und Männern*. Zeitschrift für Sozialpsychologie, 2, 64-76.  
Buss, D.M. (1988). *The evolution of human intrasexual competition: Tactics of mate attraction*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 616-628.  
Cameron, P. (1975). *Mood as an indicant of happiness: Age, sex and social class, and situational differences*. *Journal of Gerontology*, 0, 216-224.  
Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1980). *Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.  
Csikszentmihalyi, M. (1985). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen*. Stuttgart: KlettCotta. (Original erschienen 1975: *Beyond boredom and anxiety – The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass)  
Csikszentmihalyi, M. (1991). *Das Flow-Erlebnis und seine Bedeutung für die Psychologie des Menschen*. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S.29-49). (Original erschienen 1988: *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press)  
Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1987). *Validity and reliability of the experience-sampling method*. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 526-563.  
Diener, E. & Emmons, R.A. (1984). *The independence of positive and negative affect*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.  
Diener, E., Larsen, R.J., Levine, S. & Emmons, R.A. (1985). *Frequency and intensity: The underlying dimensions of positive and negative affect*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.  
Ekman, P. (1988). *Gesichtsausdruck und Gefühl*. Paderborn: Junfermann.  
Epstein, S. & Feist, G.J. (1988). *Relation between self- and other-acceptance and its moderation by identification*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 309-315.  
Forgas, J.P. (1992). *Affect and social perception: Research evidence and integrative theory*. In W. Stroebe & M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology* (Vol.13) (pp.183-223). Chichester: Wiley.  
Forgas, J.P. & Bower, G.H. (1987). *Mood effects on person-perception judgments*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 53-60.  
Friedrich, B. (1982). *Emotionen im Alltag. Versuch einer deskriptiven und funktionalen Analyse*. München: Minerva.  
Glatzer, W. (1991). *Quality of life in advanced industrialized countries: The case of West Germany*. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp.261-279). Oxford: Pergamon Press.  
Gray, J.A. (1987). *The psychology of fear and stress* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.

- Hormuth, S.E. (1986). The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality*, 54, 262-293.
- Isen, A.M. (1984). Toward understanding the role of affect on cognition. In R.S. Wyer, Jr. & T.K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (Vol.3) (pp.179-263). Hillsdale: Erlbaum.
- Jahnke, W. & Hüppe, M. (1990). Emotionalität bei alten Personen. In K. Scherer (Hrsg.), *Psychologie der Emotion. Enzyklopädie der Psychologie* (Themenbereich C, Serie IV, Bd. 3) (S.215-289). Göttingen: Hogrefe.
- Kette, G. (1991). *Haft. Eine sozialpsychologische Analyse*. Göttingen: Hogrefe.
- Klages, L. (1948). *Die Grundlagen der Charakterkunde* (9. Aufl.). Zürich: Hirzel.
- Lersch, Ph. (1952). *Aufbau der Person* (5. Aufl.). München: Barth.
- Mayring, Ph. (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Noll, H.H. (1989). Indikatoren des subjektiven Wohlbefindens: Instrumente für die gesellschaftliche Dauerbeobachtung und Sozialberichterstattung? *ZUMA Nachrichten*, 24, 26-41.
- Panksepp, J. (1986). The neurochemistry of behavior. *Annual Review of Psychology*, 37, 77-107.
- Schneewind, K.A., Schröder, G. & Cattell, R.B. (1983). *Der 16-Persönlichkeits-Faktoren-Test – 16PF*. Bern: Huber.
- Schopenhauer, A. (1951) *Parerga und Paralipomena* (Daraus: Aphorismen zur Lebensweisheit. Stuttgart: Reclam, 1968).
- Schwarz, N. (1987). Stimmung als Information. Untersuchungen zum Einfluß von Stimmungen auf die Bewertung des eigenen Lebens. Berlin: Springer.
- Schwarz, N. & Clore, G.L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp.27-47). Oxford: Pergamon Press.
- Strack, F., Argyle, M. & Schwarz, N. (Eds.). (1991). *Subjective well-being*. Oxford: Pergamon Press.
- Strumpel, B. (Ed.). (1976). *Economic means for human needs. Social indicators of well-being and discontent*. Ann Arbor: Institute for Social Research.
- Tversky, A. & Griffin, D. (1991). Endowment and contrast in judgments of well-being. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp.101-118). Oxford: Pergamon Press.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: Reidel.
- Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

## Gruppendynamik

1. Zu einigen relevanten Begriffen
2. Zur Geschichte der Kleingruppenforschung
3. Zur Entstehung der Angewandten Gruppendynamik
4. Angewandte Gruppendynamik heute

## Gruppendynamik

Helmut E. Lück

Jenes große Teilgebiet der Sozialpsychologie, das sich mit dem Studium von sozialen Prozessen in Gruppen befaßt, wird Kleingruppenforschung („small group research“) oder Gruppendynamik („group dynamics“) genannt. Der Begriff der Gruppendynamik wurde vermutlich von Jacov Levi Moreno (1889-1974) in die Psychologie eingeführt, aber spezifisch von dem 1933 in die USA emigrierten Kurt Lewin (1890-1947) für das Studium kleiner Gruppen verwendet. Heute wird der Begriff in zwei verschiedenen Bedeutungen benutzt, die beide auf Lewin zurückgehen (vgl. Cartwright & Zander, 1968, S.3f.; Sader, 1972). Einmal meint man mit Gruppendynamik – wie gesagt – das Studium sozialer Prozesse, die sich in Gruppen abspielen: die Entstehung von Rollen und Normen, die Prozesse sozialer (sprachlicher und non-verbaler) Interaktionen und natürlich die Ergebnisse sozialer Einflußnahmen. Zum zweiten wird unter Gruppendynamik ein angewandt-psychologisches Gebiet der Bildung und Beeinflussung von Gruppenprozessen vielfältigster Art verstanden. Hierzu gehören verschiedene Übungen, Spiele und Maßnahmen wie gezielte Rückmeldung („feedback“) an Gruppenmitglieder mit Zielen wie Steigerung der Wahrnehmung-, Erlebnis- oder Arbeitsfähigkeit. Zur besseren Unterscheidung wird dieser zweite Bereich der Gruppendynamik auch als Angewandte Gruppendynamik bezeichnet (vgl. Rechten, 1992).

### 1. Zu einigen relevanten Begriffen

Die meisten Autoren sehen als Gruppe eine überschaubare Anzahl von Personen an, die im Interesse

einer gewissen Gemeinsamkeit (Absichten, Ziele) in Interaktion treten, wobei sich Rollen, Strukturen und soziale Normen herausbilden. Gegenstand der Kleingruppenforschung sind überwiegend informelle soziale Gruppen, bei denen die Entstehung von Strukturen und Normen gut verfolgt werden kann, da sich die Mitglieder nicht oder kaum kennen. Typisch z.B. für den beruflichen Arbeitsprozeß sind aber formale Gruppen, in denen die sozialen Rollen der Gruppenmitglieder durch Positionen vorgegeben sind – etwa die des Vorgesetzten als Leiterin/Leiter der Gruppe. So zeigt sich schon hier, daß es nicht unproblematisch ist, die Ergebnisse der (überwiegend experimentellen) Kleingruppenforschung (z.B. zur Führerrolle) auf formale Gruppen (und die formalisierte Leitung) zu übertragen. Der von Herbert Hyman geprägte Begriff der Bezugsgruppe („reference group“) beschreibt Gruppen, aber auch Kategorien oder Klassen von Personen, mit denen sich eine Person zum Zweck der Selbsteinschätzung vergleicht (Vergleichsfunktion) und meist auch mehr oder weniger identifiziert (normative Funktion).

### 2. Zur Geschichte der Kleingruppenforschung

Die Entstehung der akademischen Psychologie in Deutschland ist stark durch Wilhelm Wundt geprägt worden, der aus methodischen Gründen das Gebiet der Psychologie in zwei Bereiche, die Physiologische Psychologie und die nicht experimentell arbeitende Völkerpsychologie unterteilte. Bereits Wundts Schüler Ernst Meumann, Hugo Münsterberg und Walther Moede zeigten aber, daß soziale Prozesse, wie z.B. der Wettbewerb im schulischen Unterricht, durchaus vom Gegenstand psychologischer Experimente gemacht werden können.

Nicht nur Wundts einengendes Psychologieverständnis, sondern auch andere Faktoren führten dazu, daß nicht Deutschland, sondern die USA an der Entstehung der Sozialpsychologie als empirischer Sozialwissenschaft den größten Anteil hat: Das Aufeinandertreffen verschiedenster Kulturen im „melting pot“ USA förderte das Interesse an sozialen Fragestellungen; der Ausbau der Hochschulen begünstigte zudem die Entwicklung einer angewandten Sozialpsychologie. Anfang des Jahrhunderts stellte z.B. der amerikanische Soziologe Charles H. Cooley die Bedeutung von sogenannten Primärgruppen („primary groups“) heraus, da diese für die Sozialisation des Individuums von besonderer Bedeutung seien: die Familie, die Spielgruppe der Kinder, die Nachbarschaft und die Gruppe der Arbeitskollegen. Die beträchtliche Bedeutung sol-