

Bachelorarbeit

Klima macht mich stark! Eine Analyse der Signaturstärken bei Klimabotschafter/Innen

An der Fachhochschule Dortmund

Im Fachbereich Angewandte Sozialwissenschaften

Studiengang Soziale Arbeit

erstellte Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Arts

B.A.

Von Gerrit Weitzel

Geboren am 07.08.1984

Betreuung: Herr Professor Dr. Marcel Hunecke, Frau Dr. Nilüfer
Keskin

Dortmund, 29. August 2012

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Tabellenverzeichnis

Abstract

1. Einleitung	1
2. Bürgerschaftliches Engagement	4
2.1 Begriffsklärung	5
2.2 Kriterien des Ehrenamtes	6
2.3 Bereiche des Engagements	7
2.4 Wer engagiert sich?	8
2.5 Sinus-Milieus®	9
2.5.1 Einteilung in Sinus Milieus	9
2.6 Motive für ein Engagement	10
3. Klimaaktivisten	13
3.1 Was zeichnet Klimaaktivisten aus?	15
4. Klimabotschafter	16
4.1 Träger, Partner, Finanzierung, Zielgruppe.....	16
4.2 Adressaten.....	16
4.3 Leuchtpol	17
4.4 Ausbildung, Didaktik, Methodik	18
4.5 Teilnehmer	19
4.6 Sitzungen und Einsätze	20
5. Was ist Positive Psychologie?.....	21
5.1 Die Wiederentdeckung des Positiven	22
5.2 Ziele der Positiven Psychologie.....	24
5.3 Ressourcen	25
5.4 Subjektives Wohlbefinden	30
5.5 Glück und Wohlbefinden.....	31
5.6 Wie will positive Psychologie dieses Ziel erreichen	32
5.6.1 Meßmethode	34
5.6.2 Übungen	35
5.6.3 Ergebnisse.....	35

6.	Signaturstärken.....	38
6.1	Charakter.....	38
6.2	Das VIA Projekt.....	40
6.2.1	Die VIA Klassifikation.....	41
6.2.2	Die Tugenden werden über Stärken gelebt	44
6.2.3	Die VIA Klassifikation: Menschliche Tugenden und Stärken nach Peterson und Seligman	45
6.2.4	Einwände gegen die VIA Klassifikation	46
6.3	Struktur der Stärken	47
6.4	Signaturstärken	48
6.4.1	Die Hypothese hinter den Signaturstärken	48
6.4.2	Abgrenzung zwischen Talent und Stärke	50
6.4.3	Kann ein tugendhafter Mensch auch Laster haben?.....	51
6.4.4	Gewinne beim Einsatz der Stärken.....	52
6.4.5	Wirkungen der Signaturstärken Intervention	53
7.	Sinnkonstruktion	55
7.1	Sinn und seelische Gesundheit	55
7.2	Was ist Sinn	55
7.3	Quellen der Sinnfindung	56
7.4	Was wird als sinnvoll empfunden?.....	59
8.	Fragestellung	59
9.	Methode.....	61
9.1	Teilnehmer	62
9.2	Der VIA-IS „Test der Signaturstärken“	65
9.3	Das Qualitative Leitfadeninterview	67
9.4	Das offene Leitfadeninterview.....	68
9.5	Der Fragebogen zur Validierung der Signaturstärken und zur Vertiefung des Verständnis der Sinnkonstruktion	69
9.6	Ablauf der Interviews	70
9.7	Auswertungsmethode.....	70
9.8	Kategorisierung der Stärken	71
10.	Auswertung der Signaturstärken	73
10.1	Inhaltliche Auswertung.....	76
10.2	Auswertung der Sinnkonstruktion	93
10.3	Sinnkonstruktion Klimabotschafter	94

10.4	Engagement und Sinngebung	95
10.5	Sinngebung Klimaschutz	96
10.6	Weitere Quellen der Sinngebung	97
11.	Diskussion der Ergebnisse.....	98
11.1	Signaturstärken	98
11.1.1	Wann wird eine Stärke zur Signaturstärke?	98
11.1.2	Helfen die Signaturstärken beim Umsetzen des Engagements?.....	99
11.1.3	Verhaltensebenen der Stärken	102
11.1.4	Wenn Stärken zu Schwächen werden.....	103
11.1.5	Dankbarkeit und Umweltschutzengagement	103
11.1.6	Meine Stärken, das bin Ich?	104
11.1.7	Die Verbindung der Stärken zueinander	105
11.2	Diskussion Sinnkonstruktion	105
11.2.1	Vergleich der Definition von Sinn und den Aussagen der Klimabotschafter	105
11.2.2	Sinngebung Klimabotschafter	106
11.2.3	Engagement und Sinngebung	106
11.2.4	Sinngebung Klimaschutz	107
11.2.5	Weitere Quellen der Sinnkonstruktion	108
11.3	Diskussion der Erhebungsinstrumente.....	109
11.3.1	Methodenkritik	109
11.3.2	Vergleich der VIA-IS Tabellen	113
12.	Auswirkungen auf die Soziale Arbeit.....	115
12.1	Konzeptoperationalisierung	115
12.2	Aufgaben für die Zukunft	117
12.3	Handlungsempfehlungen	117
13.	Literaturverzeichnis	119
14.	Anhang	
14.1	Signaturstärken Fragebogen	1-18
14.2	Interviewleitfaden Klimabotschafter	1-2
14.3	Interview Transskripte	1-46
15.	Ehrenwörtliche Erklärung	

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Einteilung in Engagements Bereiche	7
Abbildung 2: Freiwillig Engagierte nach Geschlecht und Alter	8
Abbildung 3: Sinus Milieus Bürgerschaftliches Engagement	9
Abbildung 4: Systematische Ressourcenanalyse Flückiger/Wüsten	27
Abbildung 5: Dimensionen Psychischen Befindens nach Keyes	29
Abbildung 6: „Drei gute Dinge im Leben“	36
Abbildung 7: „Drei gute Dinge im Leben“	36
Abbildung 8: „Signaturstärken auf eine neue Art einsetzen“	36
Abbildung 9: „Signaturstärken auf eine neue Art einsetzen“	36
Abbildung 10: „Dankbarkeitsbesuch“	37
Abbildung 11: „Dankbarkeitsbesuch“	37
Abbildung 12: „Signaturstärken auf eine neue Art einsetzen“	37
Abbildung 13: „Signaturstärken auf eine neue Art einsetzen“	37
Abbildung 14: „Das Beste in mir“	38
Abbildung 15: „Das Beste in mir“	38
Abbildung 16: Die Struktur des Characters	48
Abbildung 17: Die 18 Identifizierten Signaturstärken der Klimabotschaft	76
Abbildung 18: Die 11 ausgewerteten Signaturstärken der Klimabotschafter	77

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Signaturstärken der Klimabotschafter	75
Tabelle 2: Verhaltensebenen der Stärken	104
Tabelle 3: VIA-IS Test der Charakterstärken Vergleich der Antwortitems	113
Tabelle 4: VIA-IS Test der Charakterstärken Vergleich der Aussagen	113
Tabelle 5: Vergleich der VIA-IS Tabellen/ Buchversion von 2005 & 2012	115
Tabelle 6: Vergleich der VIA-IS Tabellen/ Version von 2005 & 2009	116

ABSTRACT

Die Positive Psychologie hat einen Ansatz entwickelt, der Charakter neu definiert und messbar gestaltet. Der Charakter besteht aus einer Familie von sich zusammensetzenden Charakterstärken. Bei Charakterstärken handelt es sich um Persönlichkeitseigenschaften wie z.B. Dankbarkeit, Lerneifer und Humor. Was sie auszeichnet ist, dass sie über einen moralischen Wert verfügen. Die erste Frage dieser Arbeit lautet „Welche positiven Charaktereigenschaften zeichnen Klimaaktivisten/ Klimaaktivistinnen aus?“ Neben einer Bestandaufnahme dieser positiven Charaktereigenschaften wird überprüft, ob und wie diese dabei helfen können, das Umweltschutzengagement zu gestalten. Im zweiten Teil der Arbeit wird es darum gehen, Sinnkonstruktion in Bezug auf Bürgerschaftliches Engagement und Klima- Umweltschutz zu beleuchten. Beide Fragen werden beispielhaft an den Klimabotschaftern Wetter (Ruhr) erhoben.

ABSTRACT

Positive Psychology developed an approach that redefines character and makes it measurable. Character consists of a variety of composing grits. Grits are personality traits such as e.g. gratitude, studiousness and humour. They are featured with ethical values. The first question of this research is: „which positive personality traits mark an climate protector?“ Besides a survey of these positive personality traits, it will be examined if and how these traits could support and organise commitment to environmental protection. The second part of this research is about examining construction of meaning regarding citizens' involvement and commitment to environmental protection. Both issues will exemplarily compiled at the climate ambassadors Wetter (Ruhr).

1 EINLEITUNG

„Die Stärken stärken und nicht an den Schwächen herumdoktern.“ Rainer Megerle (*1949).

Die Positive Psychologie fragt nach dem Guten im Leben und wie das Gute dabei helfen kann, präventiv vor Krankheit zu schützen. Ihr Ansatz besteht darin, den Blick vom klinischen, kranken Menschenbild auf den die Psychologie eine lange Zeit gerichtet war, in ein anderes Licht zu rücken, in eines von menschlichen Stärken, Tugenden, Ressourcen. Ihr Ansatz soll Wohlbefinden steigern und präventiv wirken, indem sie Menschen dabei hilft, das schwarze Loch vorab zu füllen, in das sie im Falle einer Lebenskrise zu fallen drohen.

Eine zentrale Säule der Positiven Psychologie bildet das Studium von positiven Charaktereigenschaften und der Frage danach, wie man diese im Sinne philanthropischer Handlungen nutzen kann. Eine Ressource der Positiven Psychologie ist das Empfinden von Sinn. Einen Sinn im Leben zu verspüren, kann die Lebenszufriedenheit steigern und vor psychischen Erkrankungen schützen.

„Klima macht mich stark“ ist eine Analyse der positiven Charaktereigenschaften, der so genannten Signaturstärken am Beispiel von freiwillig engagierten KlimabotschafterInnen. Das Ziel der vorliegenden Untersuchung soll es sein, die von der Positiven Psychologie formulierten Signaturstärken zu identifizieren und zu überprüfen, ob es Stärken gibt, die mehrere Klimabotschafter auszeichnen und zu schauen, wie die identifizierten Stärken dabei helfen, das Klimaschutzengagement zu gestalten. Im zweiten Hauptteil der Arbeit wird auf das freiwillige Engagement bezogen eruiert, welchen Sinn die Freiwilligen aus ihrem Engagement konstruieren.

Das Projekt „Klimabotschafter“ habe ich über meinen Arbeitgeber, die Stadt Wetter (Ruhr) kennengelernt, die Themen der Positiven Psychologie lernte ich in einem Seminar an der Fachhochschule kennen. Die „Klimabotschafter“ sind ein Projekt der Stadt Wetter (Ruhr). Möglich gemacht wird es durch Menschen, die sich freiwillig engagieren.

Kapitel 2. befasst sich mit dem Oberbegriff des Bürgerschaftlichen Engagements, dessen verschiedenen Bereichen und beleuchtet die Motivation der Freiwilligen, ein solches Amt auszuüben.

Da Menschen, die sich freiwillig für Umweltschutz und Klima einsetzen, vielfach als „Klima-Aktivisten“ bezeichnet werden, geht Kapitel 3. auf wissenschaftlicher Basis der Frage nach, was so genannte KlimaaktivistInnen auszeichnet und worin im Einzelnen ihre Tätigkeit besteht.

Kapitel 4. widmet sich der zu untersuchenden Gruppe der Klimabotschafter noch einmal genauer, wobei die im Hintergrund wirkenden Träger, die Organisation und das Ausbildungskonzept für die Klimabotschafter eingehend dargestellt werden. Theoretischer Ansatz und zentrale Intervention der Positiven Psychologie bilden das Kernthema des 5. Kapitels. Welches Anliegen Seligman mit der „Wiederentdeckung des Positiven“ verfolgt und inwiefern Wohlbefinden durch die Ausschöpfung vorhandener Ressourcen erreicht werden kann, soll hier eingehend geklärt werden. Kapitel 6. gibt einen Überblick darüber, was im Sinne der Positiven Psychologie unter Tugend und Charakter verstanden wird. Seligmans VIA Projekt und die VIA Klassifikation werden erläutert. Weiter wird der Frage nachgegangen, was Signaturstärken sind, welche Hypothese hinter dieser Theorie steht und welcher Gewinn sich aus dem Einsatz der Signaturstärken ziehen lässt. Welchen Zusammenhang Sinn und seelische Gesundheit haben und was Sinn gibt, sind die Kernfragen in Kapitel 7. Die genaue Fragestellung der Arbeit findet sich in Kapitel 8. Die einzelnen Erhebungsinstrumente meiner Studie lege ich Kapitel 9. eingehend dar. Zunächst erfolgte der Test der Charakterstärken mit den Klimabotschaftern. Die Testfragen stammen von Chris Peterson, einem Professor an der University of Michigan und Mitstreiter Seligmans im VIA Projekt. Nach dem Test und der Erhebung der Signaturstärken bei den einzelnen TeilnehmerInnen folgte ein Leitfadeninterview auf Grundlage eines einheitlichen Fragebogens, um die Ergebnisse zu vertiefen.

Darauffolgend lege ich dar, unter welchen Gesichtspunkten die Interviews ausgewertet wurden und stelle abschließend sowohl die Methoden als auch die daraus gewonnenen Informationen zur Diskussion. In Kapitel 10. & 11. werden die Ergebnisse bezüglich der Signaturstärken als auch der Sinnkonstruktion dargestellt.

Wie die Signaturstärken dabei helfen, ein freiwilliges Engagement umzusetzen und wie Soziale Arbeit dieses Konzept für sich operationalisieren kann, ist Inhalt des 12. Kapitels.

2 BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

In vielen gesellschaftlichen Bereichen unterstützen freiwillig engagierte Menschen die Gesellschaft in wichtigen Funktionen des sozialen Lebens. Die Hilfen dieser Freiwilligen unterstützen ein breites Angebot in Sport, Kultur, Gesundheit und Politik und stellen so eine „tragende Säule für die Versorgung, die Lebensqualität und Bildung unserer Gesellschaft dar“ (Redmann, 2012:1).

Das im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Frauen, Senioren und Jugend und von TNS Infratest erstellte Freiwilligensurvey von 2009 zeigt, dass etwa 71 % der Bevölkerung in Vereinen, Organisationen, Gruppen oder öffentlichen Einrichtungen (also im dritten Sektor bzw. in der Infrastruktur der Zivilgesellschaft) teilnehmend aktiv waren. Etwa ein Drittel (36%) aller Bürgerinnen und Bürger im Alter ab 14 Jahren engagieren sich in Deutschland freiwillig in Vereinen, Verbänden und Projekten (vgl. Freiwilligensurvey 2009:4). Vereinsmitgliedschaft muss jedoch nicht zwingend mit Bürgerschaftlichem Engagement einhergehen, nicht jedes Vereinsmitglied engagiert sich im Rahmen Bürgerschaftlicher Tätigkeiten. Die Zahl der bürgerschaftlich Engagierten setzt sich aus Vereinsmitgliedern und Bürgern der Zivilgesellschaft zusammen.

Im Kontext zu ehrenamtlicher Tätigkeit wird heutzutage zumeist von Bürgerschaftlichem Engagement gesprochen. Dies war nicht immer der Fall; vor noch nicht allzu langer Zeit hieß das Zauberwort Ehrenamt. Eine weitere, etwas modernere Kennung ist die Freiwilligenarbeit. Die Begriffe werden teils synonym benutzt, grenzen sich jedoch in verschiedene Traditionen ab, in denen sie entstanden sind und stehen teils auch für verschiedene Tätigkeiten, in denen sie ausgeübt werden (vgl. Han-Broich 2011:65).

Um zu verstehen, was Ehrenamtliche Tätigkeiten auszeichnet, gilt es zunächst die unterschiedlichen Begriffe zu definieren.

2.1 Begriffsklärung

- **Ehrenamt:** Die Begriffe „Ehrenamt“ & Ehrenamtliches Engagement kennzeichnen Aktivitäten von Bürgerinnen und Bürgern innerhalb traditioneller Arbeitsfelder von Verbänden und Organisationen. Geprägt wurde der Begriff des Ehrenamtes im ersten Viertel des 19. Jahrhunderts: *„als infolge der neapolitanischen Kriege der preußische Staat zahlungsunfähig war und auf der Suche nach kostengünstigen Wegen der Effektivitätssteigerung und Effizienzverbesserung die kommunale Selbstverwaltung einführte, u.a. um die öffentlichen Kassen zu entlasten“* (Han-Broich 2012:65).
- **Bürgerschaftliches Engagement:** Bürgerschaftliches Engagement wird vor allem dann genannt, wenn auch die gesellschafts- und sozialpolitische Dimension hervorgehoben soll. Bürgerschaftliches Engagement umfasst neben den bekannten Feldern in der Vereins-, Verbands- und Kirchenarbeit des Weiteren auch Aktivitäten wie Nachbarschaftshilfe, Selbsthilfe, soziales und kulturelles Engagement in Unternehmen. Bürgerschaftliches Engagement soll insgesamt die demokratische Teilhabe und das Miteinander in der Gesellschaft stärken. Zentrales Merkmal ist daher, *„dass es einen bewussten und selbstorganisierten Beitrag zur Gestaltung des Lebensumfeldes leisten will“* (Enquete Kommission 2002:57).
- **Freiwilliges Engagement:** Hierbei handelt es sich um neue Formen des Engagements. Oft geht es um thematisch orientierte, projektbezogene Arbeit. „Freiwillig“ unterstreicht die persönliche Entscheidungsfreiheit und weist auf hohe persönliche Gestaltungsfreiräume hin (vgl. Han-Broich 2012:66).

Empirische Ergebnisse zeigen, dass die meisten engagierten Personen sich selbst als „Freiwillige“ bezeichnen. Die repräsentative Erhebung des Freiwilligensurveys in letzter Fassung von 2009 hat gezeigt, dass etwa 43 % der Befragten den Terminus „Freiwillige“ wählen. Trotz öffentlicher Forderungen nach Abkehr vom Begriff des „Ehrenamtes“ - da dieser Begriff in seiner Tradition nicht der modernen Ausführung entspreche und im Widerspruch zu dem Wunsch

der Menschen nach Selbstbestimmung stehe (vgl. Han-Broich 2012:66) - handelt es sich dennoch um die zweitmeist genannte Beschreibung. Diese Begriffsverwendung der Engagierten, so zeigen die Ergebnisse des Freiwilligensurveys, *„geht allerdings vor allem auf die begriffliche Abgrenzung gegenüber den Hauptamtlichen zurück, die bezahlt tätig sind“* (Freiwilligensurvey 2009:14). Die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung von Han-Broich haben gezeigt, dass die Befragten sich zu allererst meist unreflektiert als „Ehrenamtler“ bezeichnen (vgl. Han-Broich 2012:67).

Der Begriff des Bürgerschaftlichen Engagements erfreut sich nach Ablauf der ersten Dekade des Freiwilligensurveys wachsender Popularität, bewegt sich mit 9% (2004 6%) jedoch weiterhin auf unterem Niveau (vgl. Freiwilligensurvey 2009:14).

2.2 Kriterien des Ehrenamtes

Unabhängig davon, welche Bezeichnung den Engagierten zugeschrieben wird oder sie sich selbst geben, hat die vom Deutschen Bundestag eingesetzte Enquete Kommission *„Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“* fünf kennzeichnende Kriterien für das Ausüben einer freiwilligen Tätigkeit formuliert:

1. freiwillig, also nicht erzwungen, verordnet oder verhängt
2. unentgeltlich, also nicht auf materiellen Gewinn gerichtet
3. öffentlich, also nicht ausschließlich in familiärem oder wirtschaftlichem Rahmen bzw. in ausschließlicher Bezug zu öffentlicher Verwaltung
4. gemeinschaftlich bzw. kooperatives Engagement mit anderen
5. gemeinwohlorientiert, also mit berechtigtem Anspruch auf Gemeinnützigkeit (vgl. Enquete Kommission Deutscher Bundestag:2002).

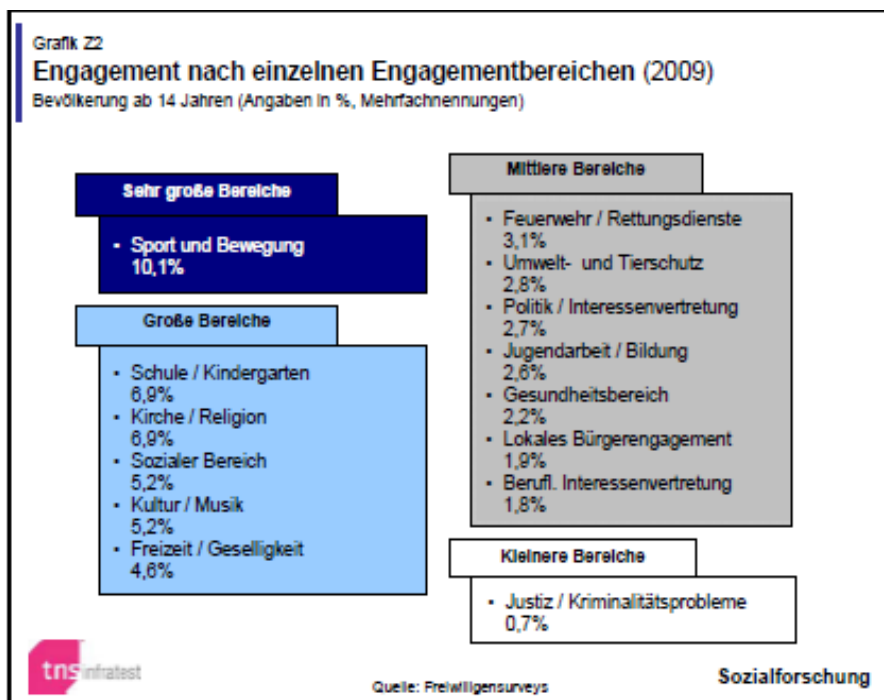
2.3 Bereiche des Engagements

Die Erhebung des Freiwilligensurveys zeigt, dass freiwilliges Engagement in eine Fülle von Tätigkeiten mündet. Den größten Anteil, mit etwa einem Zehntel der Engagierten, können die Bereiche Sport und Bewegung für sich verzeichnen.

Die weiteren großen Bereiche, mehrheitlich sozialer & kultureller Art, finden sich bei Werten von 6,9%, im Bereich Schule/ Kindergarten, Kirche/Religion und dem definitorisch etwas unscharfen Bereich Freizeit/ Geselligkeit bei 4,6% ein.

Mittlere Bereiche reichen über 1,8% bis 3,1%. In diesem Sektor sind enger eingegrenzte Interessenvertretungen wie Umwelt & Tierschutz und lokales Bürgerengagement zu finden. Den letzten und kleinsten Bereich nimmt die Justiz für sich in Anspruch. Tätigkeiten wie die Funktion des ehrenamtlichen Bewährungshelfers sind zumeist stark an Interessenverknüpfungen wie der Kompetenzerweiterung von jungen Leuten und der Wissensweitergabe ehemaliger Hauptamtlicher geknüpft. Eine detaillierte Auflistung über mögliche Positionen in den verschiedenen Bereichen findet sich im Freiwilligensurvey (vgl. Freiwilligensurvey 2009:10).

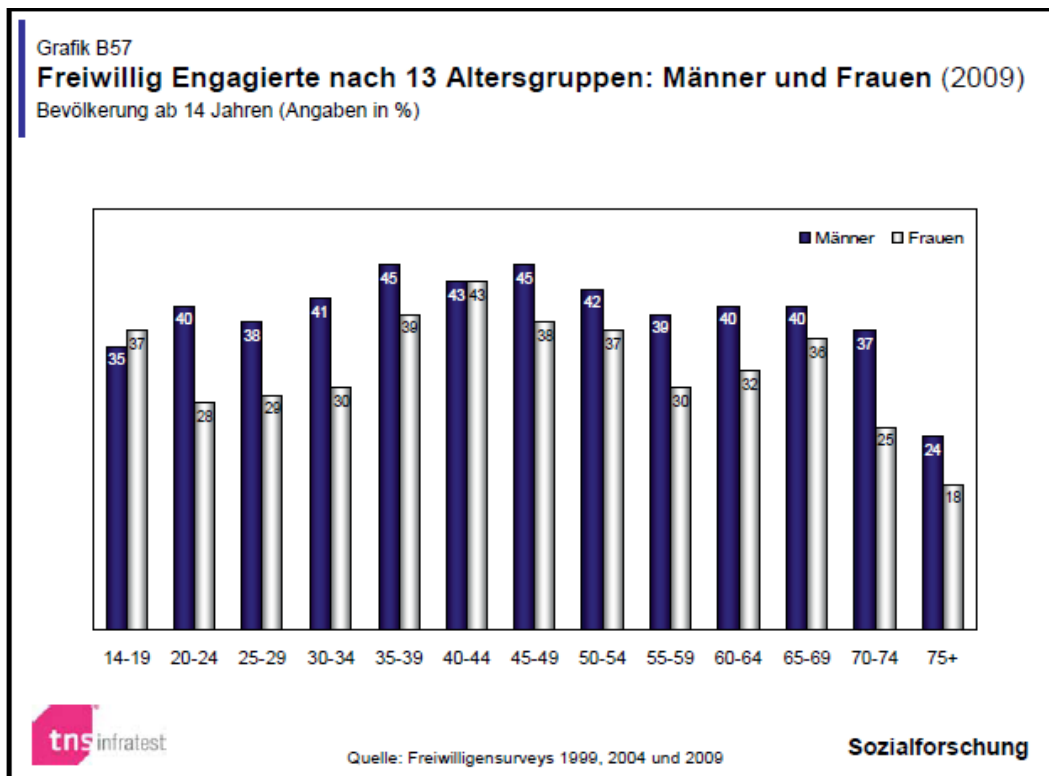
Abbildung 1 Einteilung in Engagements Bereiche



(vgl. Freiwilligensurvey 2009:14)

2.4 Wer engagiert sich?

Abbildung 2: Freiwillig Engagierte nach Geschlecht und Alter



Insgesamt zeigt sich der Anteil sich engagierender Männer (40%) höher als der von Frauen (32%). In der Art des Engagements dominieren Frauen in den sozialen Bereichen (u.a. Schule, Kindergarten), Männer hingegen im Vereins- und Verbandswesen, beim Sport und bei den Rettungsdiensten. Führungspositionen werden zumeist von Männern besetzt, auch in den von Frauen dominierten Bereichen (vgl. Freiwilligensurvey 2009:169).

Da der Platz für weitere Differenzierungen an Ort und Stelle nicht gegeben ist, möchte ich auf die Zusammenfassung einer Studie zurückgreifen. Die Berliner „Betterplace“ Studie (2010) hatte sich zum Ziel gesetzt, aktuelle Literatur zum Bürgerschaftlichen Engagement zusammenzufassen und durch eigene qualitative Forschungsergebnisse zu ergänzen. Zusätzlich wurden die Ergebnisse den bestehenden Sinus-Milieus® zugeteilt. Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass Bürgerschaftliches Engagement in Deutschland stark Mittelschicht - geprägt ist.

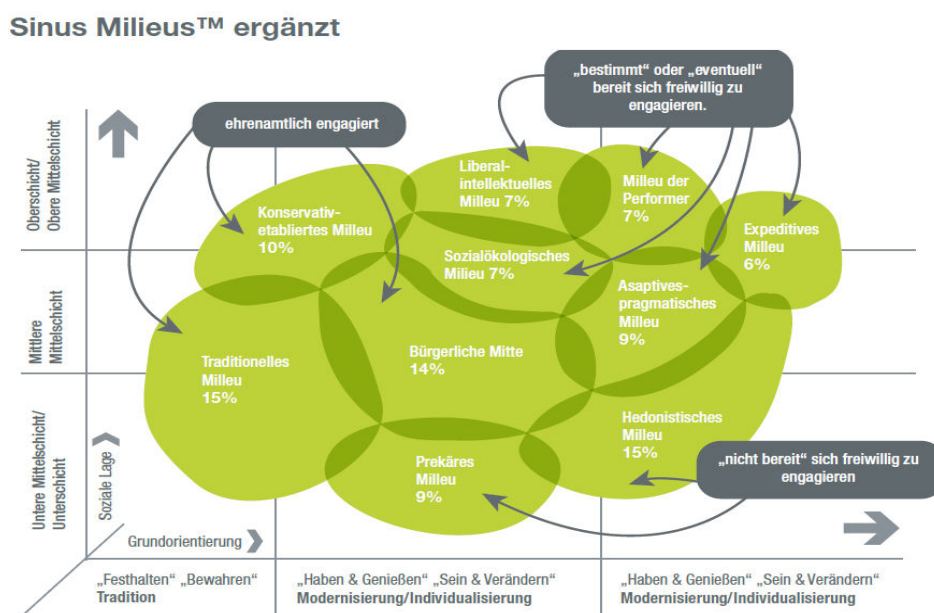
Darstellen möchte ich dies anhand der Einteilung in die verschiedenen Sinus Milieus.

2.5 Sinus-Milieus®

Die Sinus-Milieus® verbinden demographisch Eigenschaften wie Bildung, Beruf oder Einkommen mit den realen Lebenswelten der Menschen, d.h. mit ihrer Alltagswelt, ihren unterschiedlichen Lebensauffassungen und Einteilung in Sinus Milieus.

Die Einteilung in die einzelnen Milieus erfolgte anhand recherchierter Literatur und der Beschreibung der einzelnen Sinus Milieus. Trotz der nur spärlich zur Verfügung stehenden Informationen aus der Literatur kann der Grafik eine generelle Milieueinteilung entnommen werden. Diese zeigt, dass Engagement in Deutschland stark von der Mittelschicht geprägt ist und dass das oben beschriebene vorhandene Potential auch im Bereich der Mittel- und Oberschicht zu finden ist. Ableitend aus diesen Ergebnissen lässt sich kurz und prägnant sagen, dass umso höher Bildung, Einkommen und das Festhalten an traditionellen Werten ist, desto wahrscheinlicher scheint ein freiwilliges Engagement zu sein.

Abbildung 3: Ergänzte Sinus Milieus der Betterplace Studie



(vgl. Betterplace, 2010:26)

2.6 Motive für ein Engagement

Erwartungen an freiwilliges Engagement. Dargestellt sind die Ergebnisse des Freiwilligensurveys in chronologischer Reihenfolge ihrer Nennung:

- Tätigkeit soll Spaß machen
- Anderen Menschen helfen
- Etwas für das Gemeinwohl tun
- Mit sympathischen Menschen zusammenkommen
- Eigene Kenntnisse oder Erfahrungen einbringen
- Erweiterung eigener Kenntnisse oder Erfahrungen
- Mit Menschen anderer Generationen zusammen kommen
- Eigene Verantwortung oder Entscheidungsmöglichkeiten
- Anerkennung für die eigene Arbeit
- Eigene Interessen vertreten

Die oben gezeigten Ergebnisse legen dar, dass Motive und Erwartungen, warum Menschen sich freiwillig engagieren, vielfältig und teilweise je nach Alter und Geschlecht auch stark unterschiedlich sind. Geht es älteren Menschen mehr darum, der Pflicht nachzugehen, die Gesellschaft - wenn auch nur im kleinen Teil - mitzugestalten, gehen jüngere und arbeitslose Menschen eher der Motivation Kompetenzerweiterung nach (vgl. Freiwilligensurvey 2009:13). Diese beiden Gruppen werden beispielhaft genannt, da sie unterschiedliche Motivlagen darstellen, die sich auch in der Studie von Han-Broich zeigten. In dieser Studie sollte ermittelt werden, warum Menschen sich innerhalb einer Flüchtlingsorganisation engagieren.

Die Ergebnisse zeigten, dass sich Motive in zweierlei Hinsicht teilen lassen:

1. Extrinsische Motivation: bezieht sich auf eine äußere Quelle und reagiert somit auf eine äußere persönliche bzw. gesellschaftliche Motivation.
2. Intrinsische Motivation: bezieht sich auf eine innere Quelle und dient einem Selbstzweck.

Eine klare Trennung ist jedoch nicht möglich, Überschneidungen in beide Richtungen sind möglich (vgl. Han-Broich 2012:84).

Auf oben genanntes Beispiel bezogen handelt es sich beim Pflichtbewusstsein älterer Menschen um eine extrinsische, normbezogene Quelle des Pflichtbewusstseins und beim Wunsch nach Kompetenzerweiterung um eine intrinsische, dem Selbstzweck dienende Quelle. Batson (1991) hat mit seinen Forschungen jedoch gezeigt, dass auch Handlungen, die völlig altruistisch scheinen, durch Eigeninteresse motiviert sein können, bspw. dann, wenn der: *„Lohn größer ist als der Preis, der dafür zu zahlen ist“* (vgl. Batson 1991, zitiert nach Aronson/ Wilson/ Akert 2004:410). Einem Obdachlosen Geld zu geben und dafür Lob und Anerkennung zu erhalten ist ein Muster, welches sich auch auf ehrenamtliche Tätigkeiten übertragen lässt: Durch das Engagement erfährt das Individuum Dankbarkeit, Lob und Anerkennung. Dadurch können Selbstwertbedürfnisse gestärkt werden. Motivationstheoretiker wie Maslow (1977) und Grawe (1998) gehen davon aus, dass aus der Befriedigung von Bedürfnissen und Motiven Wohlbefinden entsteht. Menschen, deren überlebenssichernden Grundbedürfnisse gedeckt sind, wenden sich höher relevanten Bedürfnissen zu, um Selbstwertbedürfnisse zu befriedigen. Maslow definiert diese Bedürfnisse auf vier Ebenen:

1. Physiologische Bedürfnisse (u.a. Essen, Trinken, Schlafen) als Basis
2. Sicherheitsbedürfnisse bilden die zweite Ebene
3. Bedürfnisse nach sozialer Zugehörigkeit
4. Selbstwertbedürfnisse an der Spitze

„Die mit persönlicher Weiterentwicklung verbundenen Bedürfnisse sichern am ehesten stabiles Wohlbefinden“ (Maslow 1977, zitiert nach Frank 2010:90). Für Grawe entsteht Bedürfnisbefriedigung aus einem harmonischen Zusammenspiel von vier gleichberechtigten Grundbedürfnissen:

1. Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
2. Bedürfnis nach Bindung
3. Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
4. Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz (vgl. Grawe, 1998, zitiert nach Frank 2010:91)

Diese Bedürfnisbefriedigung wiederherum spiegelt sich wider in positiven Gefühlen und Emotionen wie Freude, Spaß, Begeisterung, Zugehörigkeit, Zufriedenheit oder Dankbarkeit (vgl. Redmann, 2012:46).

3 KLIMAAKTIVISTEN

Ging es im letzten Kapitel darum zu klären, was Bürgerschaftliches Engagement bedeutet, wer es ausübt und wo die Motive liegen, wird es im hiesigen Kapitel darum gehen, sich den „Klimabotschaftern“ weiter anzunähern. Was bewegt Menschen dazu, sich in ihrer Freizeit für das Klima einzusetzen?

Wenn man von Menschen spricht, die sich freiwillig für Klima und Umwelt einsetzen, fällt häufig die Bezeichnung *Klimaaktivisten*. Über Begriff und Inhalt des Klima-Aktivismus gibt es wissenschaftlich bisher keine eindeutige und einheitliche Stellungnahme (vgl. Hunecke/Ziesenitz, 2011:54). Der Begriff des Klima-Aktivisten entstammt der sozial- und verhaltenswissenschaftlichen Umweltforschung (vgl. SGuin/Pelletier/Hunsley 1998; Stern 2000; Hunecke/Ziesenitz, 2011:54) und sollte dem persönlichen Engagement von Bürgerinnen und Bürgern, die durch ihr Engagement innerhalb von Umweltschutzorganisationen oder im privaten Bereich Einfluss auf Umwelt und Umweltpolitik nehmen, einen Namen geben.

Eine reine Mitgliedschaft innerhalb einer Organisation reicht für die Kennung des Umwelt - Aktivismus nicht aus, da eine formelle Mitgliedschaft an sich nur die jährliche Abgabe eines Beitrages und die Ausstellung eines Mitgliedsausweises bedeutet und somit keine Rückschlüsse auf umwelterhaltendes bzw. umweltschonendes Verhalten zulässt (vgl. Hunecke/Ziesenitz 2011:54). Stern jedoch sieht Mitgliedschaft in Umweltorganisation als Voraussetzung für gezieltes Umweltengagement und differenziert vier Unterformen des Umweltverhaltens:

1. Umwelt Aktivismus; z.B. Engagement in Umweltschutzorganisationen
2. Nicht - aktivistische umweltbezogene Verhaltensweisen in der Öffentlichkeit, z.B. das unterzeichnen von Petitionen
3. Umweltschützendes Verhalten im Privatleben
4. Sonstige umweltrelevante Verhaltensweisen, z.B. eine Unternehmerin, die zukünftig in ihrem Betrieb die Co2 Bilanzen reduzieren will (vgl. Stern 2000, zitiert nach Hunecke/Ziesenitz 2011:55).

Fielding et al (2008) weisen darauf hin, dass Umwelt Aktivismus mehr bedeutet als die bloße Mitgliedschaft in einer Organisation. Merkmale des Umwelt Aktivismus sind für sie:

- Protestieren
- Versammlungen besuchen
- Petitionen unterzeichnen
- Aufklärung der Bevölkerung
- Lobby- und Netzwerkarbeit
- Teilnahme an direkten Aktionen zum Umweltschutz

(vgl. Fielding et al., 2008, zitiert nach Hunecke/Ziesenitz 2011:55)

SGuin etal (1998) haben in ihrer Operationalisierung des Umwelt Aktivismus sechs Verhaltensweisen erfasst, welche die vorherigen Dimensionen von Stern und Fielding noch um die politische Ebene des Wählens ökologischer Parteien erweitert und zudem das Verfassen von Protestbriefen an umweltschädigende Unternehmen beinhaltet.

1. Das Organisieren von Veranstaltungen
2. Die finanzielle Unterstützung von Umweltschutzorganisationen
3. Die Unterstützung politischer Petitionen zum Umweltschutz
4. Die Teilnahme an Protestaktionen
5. Wählen ökologisch orientierter Parteien
6. Das Verfassen von Protestbriefen an umweltschädigende Unternehmen

Die dargestellten Operationalisierungen zeigen, dass bisher keine einheitlich akzeptierte Operationalisierung des Umwelt Aktivismus besteht (vgl. Hunecke/Ziesenitz 2011:55). Die Ergebnisse lassen erkennen, dass umweltschonendes Verhalten vielschichtig auf privater wie auf organisatorischer Ebene praktiziert wird und so auch zu unterscheiden ist. Die Mitgliedschaft in einer Umweltschutzorganisation kann (muss jedoch nicht) als eine Voraussetzung angesehen werden, ist jedoch als alleinstehendes Merkmal nicht ausreichend, um Umwelt Aktivismus zu kennzeichnen (vgl. Hunecke/Ziesenitz 2011:56).

3.1 Was zeichnet Klimaaktivisten aus?

In Punkt eins wurden wissenschaftliche Definitionen und Operationalisierungen von Umwelt Aktivismus dargestellt, um somit auch spezifische Verhaltensweisen von KlimaaktivistInnen aufzuzeigen. In diesem Teil wird das Bild von UmweltaktivistInnen etwas schärfer gezeichnet. Die gezielte Untersuchung von UmweltaktivistInnen wurde lange Zeit nur vereinzelt vorgenommen (vgl. Hunecke/Ziesnitz 2011:56), neuere Untersuchungen zu diesem Thema orientieren sich vermehrt an sozialpsychologischen Theorien, um Umwelt Aktivismus zu erklären: *„die Interpretierbarkeit und Generalisierbarkeit der Ergebnisse bleibt durch die untersuchten Stichproben und Operationalisierungen des Umwelt Aktivismus deutlich eingeschränkt“* (Hunecke/Ziesnitz 2011:57). Die erste und übergeordnete Erkenntnis ist, dass KlimaaktivistInnen keine homogene Personengruppe darstellen (vgl. Hunecke/Ziesnitz 2011:56). In den Untersuchungen zeigte sich jedoch, dass heutige KlimaaktivistInnen in ihrer Kindheit sehr naturverbunden waren und viel Zeit in Wäldern und Natur verbrachten. Diesbezüglich wurden sie von ihren Eltern unterstützt, die ihnen hierin gewisse Freiräume gaben (vgl. Eigner 2001:191f., zitiert nach Hunecke/Ziesnitz 2011:56). Als weiteres Ergebnis zeigte sich, dass auch durch die Wahrnehmung von Gesundheitsrisiken ein umweltbewussteres Verhalten entstand (vgl. SGuin et.al 1998 zitiert nach Hunecke/Ziesnitz 2011:57), allerdings erklärt die Risikowahrnehmung lediglich 2% der Verhaltensvarianz im Umwelt Aktivismus (vgl. Hunecke/Ziesnitz 2011:57). Des Weiteren zeichnen sich UmweltaktivistInnen durch eine stärkere Ausprägung der Wertorientierung und Selbstüberwindung aus als vergleichbare Kontrollgruppen. Beides kommt in der Bedeutung des Wohlergehens anderer Lebewesen zum Ausdruck. Zudem zeigte sich eine moralische Verpflichtung bezüglich umweltschonenden Verhaltens. Maßgeblich für die Aktivierung dieser moralischen Verpflichtung ist eine hohe Akzeptanz von natur- und umweltbezogenen Werten (vgl. Hunecke/Ziesnitz 2011:69). Somit wird das Vorurteil widerlegt, *„dass Umwelt Aktivisten zwar Umweltschutz predigen, aber in ihrem Alltag nicht in Tat umsetzen“* (Hunecke/Ziesnitz 2011:69). Die Gruppe der „Klimabotschafter“, ihr Träger, ihre Ziele und ihr Ausbildungskonzept sind das Thema des nächsten Kapitels. Die Antwort auf die Frage, ob es sich bei den „Klimabotschaftern“ um Umweltaktivistinnen handelt, findet sich in Kapitel 11.3.

4 KLIMABOTSCHAFTER

4.1 Träger, Partner, Finanzierung, Zielgruppe

Die Stadt Wetter/Ruhr hat mit ihrer Koordinierungsstelle „Bürger Engagement“ und dem Fachdienst für Umwelt und Verkehr in Kooperation mit der Lokalen Agenda 21 Wetter e.V. und „Leuchtpol – Energie und Umwelt neu erleben“ ein gemeinsames Projekt ins Leben gerufen mit der Zielsetzung, eine dauerhafte Einsparung von CO₂ zu erreichen. Das Besondere daran ist, dass das Projekt von ehrenamtlich engagierten BürgerInnen umgesetzt wird.

Bürgerinnen und Bürger, die sich in ihrer Freizeit gerne ehrenamtlich engagieren wollen, Spaß am Umgang mit Kindern haben und selbst über ein ausgeprägtes Umweltbewusstsein verfügen, werden zu „Klimabotschaftern“ ausgebildet und sollen Kindern und Jugendlichen in vielfältiger und zielgruppengerechter Weise Themen rund um den Klimaschutz nahebringen. Durch das Projekt Klimabotschafter entlastet die Stadt ihren Haushalt und stärkt das Bürgerschaftliche Engagement. Das Projekt wird mit 40.000€ gefördert, wobei 36.000€ vom Land NRW und 4.000€ von der Stadt Wetter zur Verfügung gestellt werden. Die inhaltliche Konzeption des Projektes stammt von Leuchtpol e.V. (vgl. Konzept Klimabotschafter).

4.2 Adressaten

Das „Klimabotschafter“ Projekt wendet sich an Kinder und Jugendliche aus dem Elementarbereich, an Grundschulen und weiterführenden Schulen. Die Projekte werden auf die Zielgruppe zugeschnitten. Im Elementarbereich und an Grundschulen wird Umweltverhalten vorwiegend spielerisch eingeübt; bei älteren Kindern bzw. Jugendlichen wird ein zusätzlicher Anreiz über Wettbewerbe mit Auslosung von Preisen geschaffen. Das Plenum erstellt die Empfehlungslisten, über die Art der Maßnahme entscheiden dann Schule und Projektleiter, dennoch soll den Klimabotschaftern größtmögliche Autonomie gegeben werden. Das Umweltbewusstsein der Kinder und Jugendlichen soll mit den Projekten gestärkt werden, die Kinder sollen lernen, (später) Verantwortung zu übernehmen.

Die „Klimabotschafter“ fungieren hier in einer Multiplikator-Rolle. Die Ausbildung der „Klimabotschafter“ hat Leuchtpol e.V. übernommen (vgl. Konzept Klimabotschafter).

4.3 Leuchtpol

Leuchtpol ist ein Projekt des Bundesverbandes der Arbeitsgemeinschaft Natur- und Umweltbildung e.V. - ANU – mit insgesamt 8 Regionalbüros. Das Büro NRW ist an den „Wissenschaftsladen Bonn“ angesiedelt, der das Konzept für die NRW-Einrichtungen ausarbeitet und die ErzieherInnen vor Ort unterstützt. Die ANU ist alleinige Gesellschafterin von Leuchtpol. Ihr obliegt die Entscheidungskompetenz über das konkrete Projekt, insbesondere über das pädagogische Konzept, seine Entwicklung und deren Umsetzung. Wissenschaftlich wird die Leuchtpol-Projektgesellschaft vom Institut für Integrative Studien (infis) der Leuphana Universität Lüneburg begleitet, welches auch die Ergebnisse aus den Projekten evaluiert. Finanzielle Förderung erfährt Leuchtpol von der EON AG.

Leuchtpol setzt sich für Bildung und nachhaltige Entwicklung im Elementarbereich ein und bietet mehrteilige Fortbildungen für Ehrenamtliche und pädagogische Fachkräfte aus dem Elementarbereich.

Das pädagogische Rahmenkonzept für die Fortbildungen von Leuchtpol basiert auf den praktischen Erfahrungen bei der Projektumsetzung sowie auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen – beides wird konsequent weiterentwickelt.

Die pädagogischen Fachkräfte erfahren in den Fortbildungen, wie Energie auf spielerische Art und Weise für Kinder erlebbar und fassbar gemacht werden kann. Leuchtpol unterstützt ErzieherInnen, die Alltagserfahrungen der Kinder aufzugreifen und ermöglicht ihnen somit die Erarbeitung neuer Ideen für ihre Praxis im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung. Erste Erklärungsmodelle zum Themenfeld Energie und Umwelt werden so gemeinsam entdeckt.

Die Grundhaltungen im Verhältnis zwischen Mensch und Natur und von Menschen untereinander sind hierbei ein wesentlicher Faktor, denn diese Grundhaltungen bilden sich sehr frühzeitig bei den Menschen aus.

Bildungsprozesse müssen so gestaltet werden, dass bereits Kinder in der Kindertagesstätte Werthaltungen, Handlungsmöglichkeiten, Wissen und Kompetenzen vermittelt werden, da diese die Grundlage für eine verantwortliche Gestaltung von Gegenwart und Zukunft sind. Ausgangspunkt hierfür ist unser heutiges Wissen um unsere Lebensgrundlagen und das Zusammenleben auf diesem Planeten. Die Aufmerksamkeit und das Verständnis für kulturelle und auch biologische Vielfalt soll geweckt werden. Und es soll dazu ermutigt werden, gemeinsam nach neuen Wegen zu suchen, um diese ganz bewusst als wichtiges Potential für unser gemeinsames Leben zu verstehen. Das Projekt will Anregungen geben, in Kindertagesstätten Lernsituationen zu schaffen, die die Neugier und den Forschergeist wecken und so den Zugang zum komplexen Themenfeld „Energie und Umwelt“ durch Erfahrung und Erleben zu erleichtern.

Pädagogisch betrachtet verfolgt Leuchtpol das Ziel, Kindern mehr als Wissen über Energie und Umwelt zu vermitteln. Hier werden Basiskompetenzen der Kinder gefördert: hinschauen, fühlen, riechen, Fragen stellen, Antworten suchen, einzeln und gemeinsam handeln und entscheiden. Dies geht über die reine Wissensvermittlung über Energie und Umwelt hinaus (vgl. Leuchtpol Energie und Umwelt neu erleben)¹.

4.4 Ausbildung, Didaktik, Methodik

Die „Klimabotschafter“ wurden in einer mehrmonatigen Fortbildung mit 5 Schulungsterminen zu Klimaschutz relevanten Themen geschult. Besonders bemerkenswert ist hierbei, dass die Stadt Wetter/Ruhr ein bereits bestehendes Konzept von Leuchtpol, welches ursprünglich als Fortbildung für ErzieherInnen gedacht war, für die Arbeit mit ehrenamtlich Engagierten entsprechend abgewandelt hat. Themenfelder sind hier Theorien zu erneuerbaren Energien und zum Energiesparen. Hierzu werden Konzepte vorgestellt, wie man jungen Menschen diese Theorien näher bringen kann. Ein wichtiges Mittel der Konzeption ist, dass die vorgestellten Ideen und Konzepte von den KlimabotschafterInnen weiterentwickelt werden können und sogar sollen. In der theoriefreien Zeit wird ein praktisches Projekt durchgeführt und dokumentiert.

¹ Abrufbar unter <http://www.leuchtpol.de/veroeffentlichungen>. Letzter Zugriff am 20.06.14

Vor Zertifikatsübergabe musste das Projekt vorgestellt werden. Im Anschluss an die Schulung werden die KlimabotschafterInnen nach ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen eingesetzt, wobei auch je nach Projektart die Einsatzzeit variiert.

Auch wird den TeilnehmerInnen eine Hilfestellung für den Umgang mit der Zielgruppe in Form von Didaktik und Methodik bei Kindern und Jugendlichen an die Hand gegeben und in Zusammenarbeit mit professionellen Agenturen und Referenten in Kind- und schülergerechter Praxis geschult, um eine eventuelle Unbedarftheit auszuschließen. Trotz alledem sind diese Schulungen lediglich als Leitfaden anzusehen, da die TeilnehmerInnen Ideen und Konzepte selbständig weiterentwickeln sollen, wobei zielführend ist, dass Kinder und Jugendliche auf spielerische und forschende Art und Weise an das Thema Energie herangeführt werden (vgl. Konzept „Klimabotschafter“).

4.5 Teilnehmer

Die Gruppe der „Klimabotschafter“ besteht aus zehn freiwilligen BürgerInnen. Neun der zehn TeilnehmerInnen leben in Wetter (Ruhr), eine Teilnehmerin in Herdecke. Sechs der TeilnehmerInnen sind weiblichen Geschlechts, vier sind männlichen Geschlechts. Die Teilnehmer sind etwa zwischen 40- und 80 Jahre alt.

Alle TeilnehmerInnen verfügen über die deutsche Staatsbürgerschaft. Mit Stand Juni 2012 sind neun TeilnehmerInnen noch aktiv bei der Sache. Von diesen 9 TeilnehmernInnen haben sich sieben bereit erklärt, an der Untersuchung teilzunehmen. Eine Teilnehmerin stand zu einem späteren Zeitpunkt aus privaten Gründen dem Projekt nicht weiter zur Verfügung. Die demographischen Daten der sechs TeilnehmerInnen finden sich in Kapitel 9.

4.6 Sitzungen und Einsätze

Die „Klimabotschafter“ Sitzungen finden etwa alle vier bis sechs Wochen in den Räumlichkeiten des Bauamtes der Stadt Wetter (Ruhr) statt, in den Sommer- und Ferien- Monaten wird zumeist zwei Monate pausiert.

Geleitet und koordiniert werden die Sitzungen von zwei Mitarbeiterinnen der Stadtverwaltung. Die Sitzungen dauern etwa 90-120 Minuten. Tagesordnungspunkte sind zumeist Einsatzplanung, Reflektion der Einsätze, Materialbestellung und Ideenaustausch. Die Einsätze der KlimabotschafterInnen richten sich zumeist nach Interesse und Zeitressource der KlimabotschafterInnen. Die KlimabotschafterInnen suchen sich ihre Betätigungsfelder zum Einen teils selbst aus, zum Anderen treten Einrichtungen wie Kindertagesstätten und Schulen an die Gruppenkoordinatoren heran, diese Einsätze werden dann in den Sitzungen vergeben. Die meisten der KlimabotschafterInnen arbeiten in Gruppen zusammen. Einsätze in Kindertagesstätten und Schulen finden zumeist in Zusammenarbeit von mindestens zwei KlimabotschafterInnen statt.

5 WAS IST POSITIVE PSYCHOLOGIE?

In ihrem Grundgedanken geht die Positive Psychologie der Frage nach, was ein gutes Leben ist und welche Dinge das Leben besonders lebenswert machen – eine Frage, der schon vor mehreren tausend Jahren antike Philosophen und religiöse Führer in ähnlicher Weise nachgegangen sind um zu ergründen, was Glücklich - sein bedeutet, was ein guter Charakter ist und wie eine gute Gesellschaft auszusehen habe.

Wirft man einen Blick auf die wissenschaftliche Psychologie, wird man erkennen, dass sich SozialpsychologInnen bereits seit vielen Dekaden mit Themen wie Altruismus und der Entwicklung menschlicher Stärken befassen. Als Beispiel wäre zu nennen Csikszentmihalyi mit seiner Arbeit zu Flow und Kreativität und Clifton mit seinen Forschungsarbeiten über menschliche Stärken (vgl. Diener 2009:7). „*Viele Theoretiker haben Beiträge zur Positiven Psychologie geleistet, bevor es diesen Begriff überhaupt gab*“ (Vopel 2003:13f.). Maslow verwendete den Begriff „Positive Psychologie“ bereits 1954. In einem von ihm verfassten Artikel kritisierte er, dass die Psychologie weit mehr Erfolge darin hätte, das Negative zu erforschen als das Positive (vgl. Lopez/Gallagher 2009:3) und es eine Tatsache sei, dass die Erforschung defizitorientierter Eigenschaften menschlichen Erlebens weit erfolgreicher ist. Ob und inwiefern es sich bei der Positiven Psychologie um ein neues Phänomen oder eine immer schon da gewesene Forschungslinie handelt, scheint äußerst schwer zu beantworten. Auch wenn sich eine Vielzahl hochdekorierter Forscher mit den positiven Aspekten menschlichen Erlebens beschäftigt haben, ist es doch in den letzten 60 Jahren zu einem Ungleichgewicht zwischen beiden Forschungszweigen gekommen.

Die Psychologie hatte vor dem Zweiten Weltkrieg drei große Ziele:

1. das Heilen psychischer Krankheiten
2. einen Beitrag zu einem produktiven und erfüllten Leben zu leisten
3. Hochbegabung zu entdecken und zu fördern

Bestimmte gesellschaftliche Umstände (wie Krieg, Behandlung der Veteranen usw.) führten dazu, dass Psychologie sich in erster Linie um die Heilung psychischer Krankheiten kümmerte, in den Jahrzehnten danach aber versäumte, sich wieder vermehrt den beiden anderen Zielen zuzuwenden (vgl. Auhagen 2008: 2f.).

Bandura stellte 1998 rückblickend fest, dass Psychologie viel mehr in subtile Theorien des Unglücks investiert hat als in Theorien des Erfolges (vgl. Vopel 2003:14). Myers weist darauf hin, dass es in den letzten 30 Jahren etwa 46.000 Veröffentlichungen über Depression gegeben habe, aber nur etwa 400 über Freude (vgl. Ruch/Proyer 2011:84).

5.1 Die Wiederentdeckung des Positiven

Um dem bereits erwähnten Ungleichgewicht zwischen den Forschungszweigen entgegenzutreten, machte sich Martin Seligman, Professor an der Penn University in Pennsylvania, 1998 im Rahmen seiner Ernennung zur Präsidentschaft der American Psychological Association (APA) zur Aufgabe, das Positive wieder in den Vordergrund zu rücken. Ziel sollte es sein, das zu erforschen und zu kultivieren, was das Leben besonders lebenswert macht (vgl. Seligman 2005:415).

Seligman, ursprünglich im Bereich der klinischen Forschung aktiv und u.a. bekannt geworden durch seine Theorie der erlernten Hilflosigkeit im Rahmen der Depressionsforschung (vgl. Aronson/ Wilson/ Akert 2004:434), sah mit seiner Präsidentschaft den Zeitpunkt gekommen, sich wieder vermehrt den menschlichen Stärken zu widmen. Psychologie sollte sich mit dem Aufbau von Stärken ebenso wie mit Schadensbehebung befassen. Sie sollte an den besten Dingen im Leben interessiert sein und sich ebenso damit befassen, das Leben normaler Menschen erfüllender zu machen und besondere Talente zu fördern (vgl. Seligmann 2005:415). Nach Jahren der Forschung über negative Emotionen und psychische Krankheiten erschien es ihm und seinen Kollegen an der Zeit, sich mit positiveren Dingen zu beschäftigen und neben dem Blick auf menschliche Schwächen und Krankheiten einen Blick auf die Stärken zu richten (vgl. Vopel, 2003:14).

In Zusammenarbeit mit Csikszentmihalyi erfolgten erste Veröffentlichungen spezifischer Forschungsprogramme in einem Sonderheft der Zeitschrift „American Psychologist“ (vgl. Seligman/Csikszentmihalyi 2000:5-14).

Die Erforschung von Themen, die im Kontext mit positiven Aspekten menschlichen Erlebens stehen und bisher wenig oder zu wenig Beachtung erfahren haben wie Tugenden, menschliche Stärken, Sinn, Engagement, Optimismus und Hoffnung, sollten intensiviert werden (vgl. Seligman 2005:11ff.).

Unter menschlichen Stärken fassen Wissenschaftler, die sich mit der Positiven Psychologie beschäftigen, zusammen:

1. So genannte Tugenden, also Konzepte mit einer starken ethischen Komponente wie Verzeihen, mitmenschliche Güte, Mitgefühl, Solidarität, Demut, Empathie und Altruismus.
2. Stabile und prozessorientierte Eigenschaften, die mit einer positiven Bemeisterung des Lebens verbunden werden, wie positives Denken, Hoffnung, Humor, das Erleben von Sinnhaftigkeit im Leben, Beharrlichkeit und Wachstum.
3. Fähigkeiten, die das Leben zu erleichtern scheinen, etwa kommunikative Fertigkeiten, Kreativität oder Intelligenz (vgl. Auhagen, 2008:4ff.).

Wissenschaftliche Säulen: Für Seligman und Petersen sind die tragenden Säulen der Positiven Psychologie das Erforschen von subjektiv positivem Erleben, das Erforschen positiver individueller Persönlichkeitsmerkmale sowie Institutionen, die die beiden genannten Forschungsschwerpunkte ermöglichen. Als Institutionen, die ein Wachstum erlauben, nennen Ruch und Proyer „gesunde“ Familien, Wohngegenden, Schulen, Medien oder Betriebe (vgl. Ruch/ Proyer 2011:84).

Die „neue“ Positive Psychologie mit Seligman als Initiator und Wegbereiter begann Ende der Neunziger Jahre des letzten Jahrtausends, als Seligman begann, sich systematisch mit positiven Forschungsinhalten zu beschäftigen und dafür zu werben.

Um für alle an Positiver Psychologie interessierten Wissenschaftler eine Verbesserung in den Bereichen Kooperation und Vernetzung zu schaffen, wurde die Internationale Positive Psychologie Association (IPPA) gegründet (www.ippanetwork.org) (vgl. Frank 2010:113).

In einer Art Netzwerk sollten ForscherInnen, die sich bislang isoliert auf dem Gebiet der Positiven Psychologie betätigt hatten, zusammengebracht werden (vgl. Diener 2009:8). *„Erklärtes Ziel der Bewegung ist es, empirisch zu ermitteln, was Menschen dabei hilft, ein produktives und erfülltes Leben zu führen“* (Frank 2010:112).

5.2 Ziele der Positiven Psychologie

„Das Glück in dieser Welt besteht darin, nicht unglücklich zu sein“ (Theodore Jouffroy, Das Grüne Heft).

Ziel der Positiven Psychologie ist es, durch die Aktivierung von Ressourcen einen Zustand positiver psychischer Gesundheit zu erreichen. Ein Überblick darüber, was Ressourcen sind, findet sich in Kapitel 5.3. Zu positiver psychischer Gesundheit gehört mehr als die Abwesenheit von psychischer Krankheit. Eigens geschaffene Interventionen sollen dabei helfen, Ressourcen zu aktivieren. Positive Psychologie will nicht nur vom Unglücklich-Sein befreien, sondern Wohlbefinden schaffen, denn das Glück dieser Welt besteht aus mehr als nur „nicht-unglücklich“ zu sein.

„Ich bin jetzt seit 35 Jahren Psychotherapeut. Ich bin kein sehr guter Therapeut – ich muss gestehen, dass ich besser im Reden als im Zuhören bin – aber ab und an habe ich ziemlich gute Arbeit geleistet und einem Patienten geholfen, fast seine ganze Traurigkeit, fast seine ganze Angst und fast seinen ganzen Zorn loszuwerden. Ich dachte, meine Arbeit sei damit getan und ich würde nun einen glücklichen Patienten vor mir haben. Habe ich einen glücklichen Patienten bekommen? Nein!“ (Seligman 2011:257).

In der psychologischen Vorstellung von Wohlbefinden herrscht die Annahme vor, dass Wohlbefinden mehr ist als das Gegenteil von Missbefinden (vgl. Frank 2010:27). Am Beispiel von Seligmans Patienten lässt sich eine Skala

menschlichen Befindens ableiten, auf der sich der Zustand einer psychischen Erkrankung wie z.B. Depression oder Angstzustände je nach Intensität in einem Minus-Bereich ansiedeln würde. Selbst wenn die genannten Zustände in der Therapie gelindert - oder sogar geheilt würden, würde dies den Patienten lediglich in den Bereich Plus-Minus-Null führen, ihn aber zwangsläufig keineswegs glücklich machen, da die hedonische Komponente – das Empfinden von Lust – fehlt. Nicht depressiv zu sein bedeutet im Umkehrschluss nicht, einen Sinn im Leben zu empfinden.

Für Vopel (vgl. Vopel 2009:15) verfolgt die Positive Psychologie vier große Ziele

- 1. Verbesserung der Prävention
- 2. Training von PsychologInnen, PädagogInnen, SozialarbeiterInnen, um planmäßig und systematisch die Stärken der Klienten zu entwickeln.
- 3. Verbreitetes Opferdenken zu beschneiden, das zurzeit in den Sozialwissenschaften vorherrscht. Das Krankheitsmodell geht von einem Menschenbild aus, welches von Pathologie und Passivität geprägt ist. Die Welt wirkt auf uns ein und wir reagieren. Dieses Menschenbild hat einen gravierenden Fehler.
- 4. Die Entwicklung philanthropischen Verhaltens: „Elevations“ Gefühl nach Haidt. Wenn wir merken, dass Menschen anderen etwas Gutes tun, dann führt das zu einem Gefühl der Rührung und Ergriffenheit. Seligman vermutet, dass wir glücklicher werden, wenn wir Gutes tun. Glück ist für ihn keine Frage der Selbstsuggestion, sondern eine Konsequenz aus positiven Aktionen und dem Einsatz persönlicher Ressourcen (vgl. Vopel 2009:17f.).

5.3 Ressourcen

Nestmann beklagt die Unklarheit und Missverständlichkeit im Umgang mit dem Begriff der Ressource und fasst deshalb kurz und prägnant zusammen, dass *„...letztendlich alles, was von einer Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt oder als hilfreich erlebt wird, als eine Ressource betrachtet werden*

kann“ (Nestmann 1996:362, zitiert nach Willutzki 2003:94). Für Willutzki sind „Ressourcen für die Bewältigung alltäglicher und besonderer Anforderungen bzw. Lebensaufgaben von zentraler Bedeutung und somit letztlich unsere psychische und physische Gesundheit sowie unser Wohlbefinden von ihrer Verfügbarkeit und ihrem Einsatz abhängig“ (Willutzki 2003:91). Ressourcen können als persönliche Potentiale angesehen werden, die dem Individuum zur Verfügung stehen. Als Gegenpol stehen Ressourcen Probleme oder Defizitorientierungen als „Gegenspieler“ gegenüber, die, sprachlich in Opposition gestellt, folgende Beschreibungen und Synonyme ergeben.

Ressourcenorientierung vs. Problemorientierung

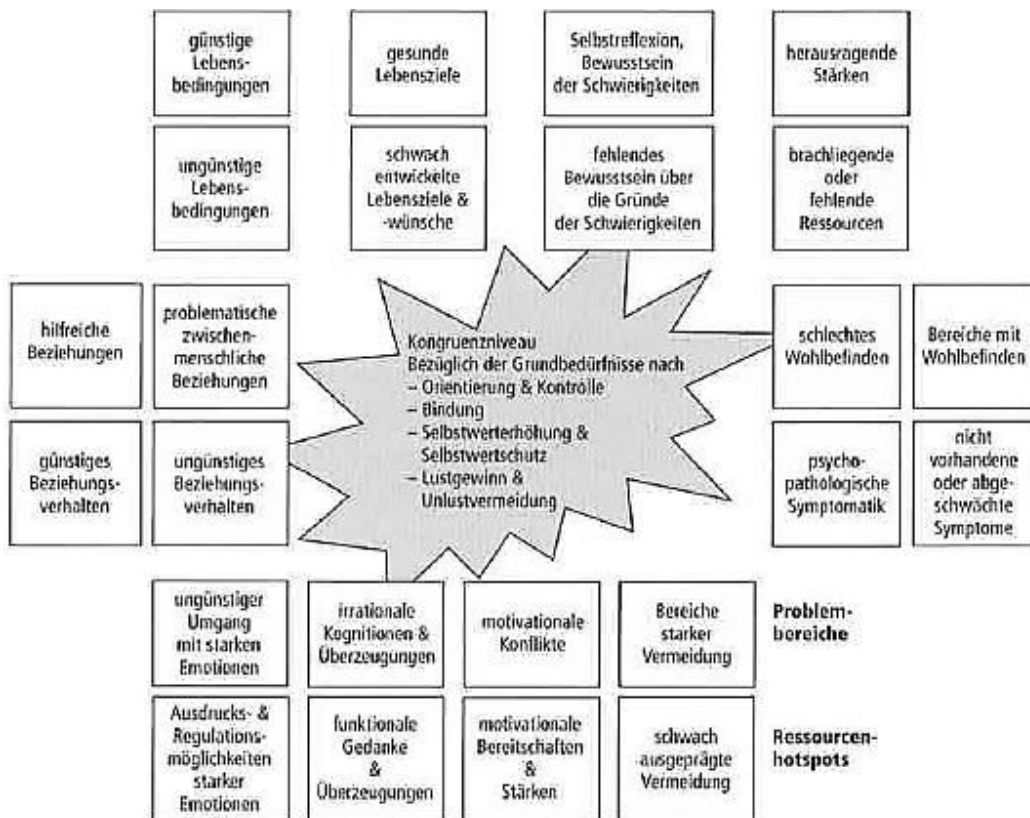
- Salutogenese vs. Pathogenese
- Stärken vs. Schwächen
- Potential vs. Vulnerabilitäten
- Möglichkeiten vs. Probleme

Häufig werden die folgenden drei Bilder zur Charakterisierung ihres Verhältnisses gewählt:

1. Ressourcen und Probleme als zwei Seiten einer Medaille: *“erst diese beiden Seiten ein und derselben Medaille ergeben Sinn und Perspektive“*.
2. Ressourcen und Probleme als Pole einer einzigen Dimension. Ein Beispiel für diese Theorie Antonovskys, der eine Kontinuums-Vorstellung von fließenden Übergängen und Mischverhältnissen von Gesundheit und Krankheit vertritt
3. Ressourcen und Probleme als voneinander unabhängige Dimensionen. Ähnlich wie für Gesundheit und Krankheit lässt sich auch hinsichtlich der Ressourcen und Vulnerabilitäten ein Unabhängigkeitsmodell entwickeln (vgl. Willutzki 2003:93).

Die folgende Abbildung gibt einen Überblick über die gegenseitigen Pole psychischen Funktionierens, in welchen Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch Probleme und Schwierigkeiten vorhanden sein können. Bereiche mit besonders hilfreichen Fähigkeiten werden Ressourcenhotspots genannt.

Abbildung 4: Systematische Ressourcenanalyse nach Flückiger & Wüsten)



(vgl. Flückiger/Wüsten 2008:12)

In der Wissenschaft finden sich allgemein zuerst zwei Typen von Ressourcen. Es handelt sich um:

1. Interne oder auch personale Ressourcen: Personengebundene Ressourcen. „Situationskonstante, aber zugleich flexibel gesunderhaltende und wiederherstellende Handlungsmuster sowie kognitive Überzeugungssysteme der Person, die Bewältigungsstilen entsprechen sollen“ (Willutzki 2003:103). Dabei kann es sich um persönliche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Persönlichkeitsvariablen und Kräfte einer Person handeln. Inhaltlich werden als personale Ressourcen häufig genannt:

- Hohes Selbstwertgefühl
- Optimismus bzw. Bewältigungsoptimismus
- das Gefühl, Kontrolle über die Umwelt auszuüben
- geringe negative Affektivität

Ihnen wird eine zentrale Rolle bei der Bewältigung von Hindernissen zugeschrieben. Ausprägung von Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeitserwartungen spielen vor allem in nicht eindeutigen Situationen eine große Rolle: *„Vieldeutige Konstellationen werden von Personen mit starken Ressourcen eher als Herausforderung und weniger als Bedrohung interpretiert“* (Willutzki 2003:103).

2. Externe Ressourcen. Hierunter werden alle natürlichen, sozialen, und technischen Hilfsmittel bzw. Helfer in der Umwelt verstanden, u.A.

- soziale Netzwerke
- sozioökonomischer Status
- Einkommen
- Wohn- und Arbeitsumgebung
- situationsbedingter Handlungs- und Kontrollspielraum

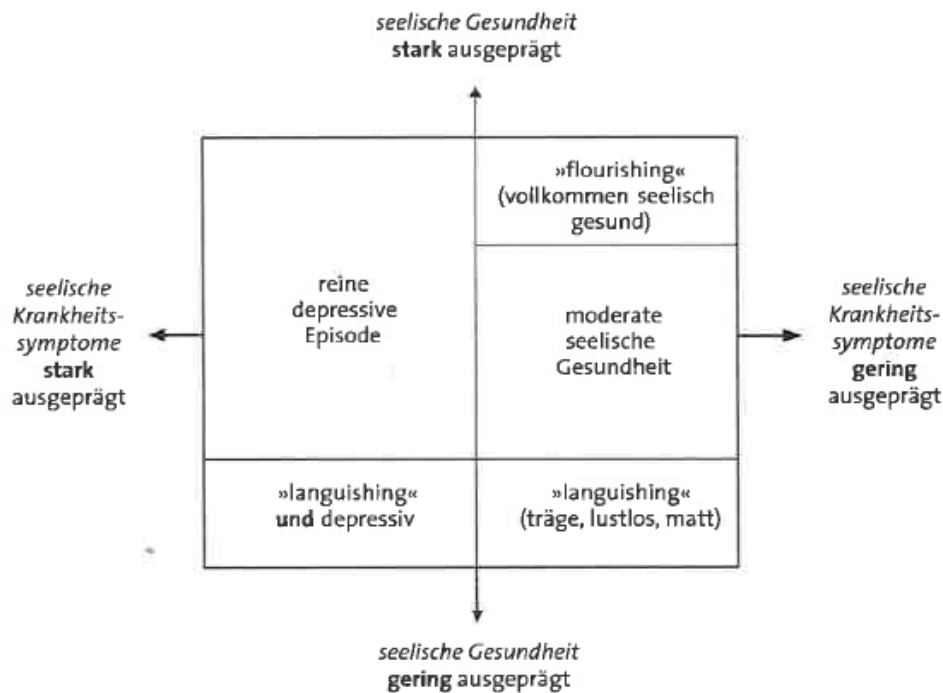
(vgl. Willutzki 2003:103)

Die Definition von Ressourcen entspricht dem, was Lazarus & Launier als Coping beschreiben. Hornung & Gutscher gehen davon aus, dass bei ausreichendem Vorhandensein persönlicher Ressourcen *„öfter direkt problemlösendes Copingverhalten zu beobachten ist“* (Lazarus/Launier 1981; Hornung/Gutscher 1994, zitiert nach Kern/Meier 2008:90). Der Aufbau, Ausbau und die Neuentwicklung von Ressourcen sollen dabei helfen, Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen. Es bietet nicht nur Halt in Krisen oder bei Bedrohung, sondern es soll auch – und das ist kennzeichnend für die Positive Psychologie – ein „Aufblühen“ (Flourish) erfolgen, was ebenso für Menschen gilt, die sich in keiner Krise befinden.

Deshalb kommt im Rahmen der Positiven Psychologie der Forschung über das „subjective wellbeing“ eine wichtige Rolle zu, zu einem guten Leben gehört, dass man sein Leben mag. *„Subjektives Wohlbefinden drückt sich in kognitiven und affektiven Werturteilen von Personen über ihr eigenes Leben aus“* (Diener et al 2002, zitiert nach Auhagen 2008:8).

Der Aufbau von Wohlbefinden ist hier ein ganz zentraler Aspekt. Die Positive Psychologie sieht in seelischer Gesundheit mehr als die „Abwesenheit von geistigen Störungen“ (Seligman 2012:262). Die MIDUS - Studie von Keyes (2002) (Midlife of the United States) stellt psychische Gesundheit und psychische Krankheit als zwei voneinander unabhängige Dimensionen dar und nicht als gegensätzliche Pole.

Abbildung 5: Dimensionen Psychischen Befindens nach Keyes



„Es handelt sich um zwei distinkte latente Kontinua, die zwar in negativer Weise hoch miteinander korreliert sind ($r = -0.53$), die aber keineswegs deckungsgleich sind“ (Keyes 2007, zitiert nach Frank 2010:81). Frei von psychischer Krankheit zu sein heißt nicht, ein gesundes, angeregtes und erfüllendes Leben zu führen (vgl. Frank 2010:81). Abbildung 5 zeigt die beiden Dimensionen „Flourishing“ und „Languishing“. Flourishing beschreibt den Zustand „seelischen Aufblühens“: Lebenssinn wird empfunden und eine zielgerichtete, engagierte und positive Lebensführung wird gelebt.

Mit „Languishing“ wird ein Zustand beschrieben, der sich durch Lustlosigkeit und Trägheit auszeichnet und in dem eine positive Lebenseinstellung und aktive Lebensgestaltung nicht vorkommen. „Languishing“ ist nicht gleichzusetzen mit einer psychischen Erkrankung wie einer Depression, kann jedoch übergehend in diese führen (vgl. Frank 2010:82). Die Dimensionen psychischer Gesundheit und

psychischer Krankheit sind ähnlich definiert wie die Gesundheitsdefinition der WHO: „*Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen*“ (vgl. WHO Verfassung, S.1, unterzeichnet 1946, Stand, 2009). Auch psychische Gesundheit ist mehr als nur die reine Abwesenheit von Krankheit, sie beinhaltet eine Präsenz positiver Gefühle, von Engagement, von Sinn, von guten Beziehungen, Leistung und Erfolg und Selbstwirksamkeit (vgl. Seligman 2012:262), kurz, ein Gefühl des Wohlbefindens.

Beim Wohlbefinden handelt es sich um einen multidimensionalen Ansatz, der aus mehreren Elementen besteht, die alle zum Wohlbefinden beitragen, ohne dieses zu definieren (vgl. Seligman 2012:32). Positive Psychologie will den Menschen helfen, den Nullpunkt seelischen Empfindens zu überqueren und unabhängig vom Ausgangspunkt eine relative Steigerung des Wohlbefindens zu erreichen (vgl. Frank 2010:116). Diesbezüglich wurden Konzepte zum Wohlbefinden differenzierter ausgearbeitet; Themen wie Freude, Zufriedenheit, Flow, Sinnerfülltheit, Lebensqualität, seelische Gesundheit und Ressourcen sind Teilbereiche der Positiven Psychologie. Exemplarisch wird das bereits erwähnte „Subjektive Wohlbefinden“ im nächsten Kapitel etwas genauer erläutert.

5.4 Subjektives Wohlbefinden

Subjektives Wohlbefinden, welches die hedonische Seite anspricht, besteht aus drei Komponenten: zwei affektiven Komponenten, nämlich positive und negative Gefühle und einer kognitiven Komponente. Bei den affektiven Komponenten überwiegt deutlich das Glücksempfinden die negativen Gefühle. Die kognitive, bewertende Komponente, beschreibt das Zufriedenheitsgefühl. Positive und negative Gefühle werden in ein Verhältnis zueinander gesetzt und darauf geprüft, inwieweit die eigenen Wünsche und Bedürfnisse erfüllt sind.

Mayring fügt noch eine weitere Komponente hinzu: die Belastungsfreiheit, welche eine eher unspezifische Form des Wohlbefindens beschreibt, da Freiheit von Belastungen nicht notwendigerweise Wohlbefinden bedingt (vgl. Frank 2010:32ff). Körperliches Wohlbefinden bedeutet nicht nur, dass der Körper wieder gut funktioniert, sondern vielmehr, dass die körperliche Spannkraft wieder

positiv wahrnehmbar ist. Es entsteht nicht automatisch dadurch, dass Beschwerden oder Missempfindungen beseitigt sind, sondern definiert sich durch positiv erlebte Empfindungen des Sinnenlebens, welches sich auf hören, tasten/spüren, sehen, riechen und schmecken bezieht. Soziales Wohlbefinden ist ebenso eine Komponente des Wohlbefindens, welche die Qualität von sozialer Teilhabe in Form einer sozialen Aufgabe, Altruismus, Freundlichkeit und Dankbarkeit hat.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass subjektives Wohlbefinden ein Phänomen ist, welches auf allen Verhaltensebenen beschrieben und verändert werden kann:

- auf der emotionalen Ebene als Freude, Glück, Begeisterung
- auf der körperlichen Ebene als Vitalität, Ruhe, Sinnesfreude
- auf der kognitiven Ebene als Zufriedenheit
- auf der sozialen/interpersonalen Ebene als Geborgenheitsgefühl und Gemocht werden. Hierbei sind jedoch die sozialen Handlungsebenen mitbestimmend (vgl. Frank 2010:32ff).

5.5 Glück und Wohlbefinden

Das Thema der Positiven Psychologie ist nicht Glück, sondern Wohlbefinden (vgl. Seligman 2011/Frank 2005; 2010). Für Frank hat sich die Positive Psychologie als Weiterbildung des Forschungsbereiches der Wohlbefindensforschung etabliert (vgl. Frank 2011: 4). Warum das Thema nicht Glück, sondern Wohlbefinden lautet, erklärt sich daraus, dass mit „Glück“ im Allgemeinen Freude, Lächeln und Hochstimmung assoziiert werden (vgl. Seligman 2011: 27). Hierbei handelt es sich um erstrebenswerte Gemütszustände,

die jedoch nichts darüber verraten, unter welchen Umständen Menschen sich wohlfühlen und aus welcher Quelle diese positiven Gefühle gespeist werden. Sich „glücklich fühlen“ bedeutet in erster Linie das Erleben positiver Gefühle, doch oft sind diese Emotionen eher flüchtiger Natur. Sich etwas zu kaufen oder ein Spiel zu gewinnen, fühlt sich für den Moment gut an; relativ schnell jedoch setzt ein

Abnutzungseffekt ein, der das Gefühl in den Hintergrund drängt oder gar verschwinden lässt. Wohlbefinden hingegen ist ganzheitlicher. Sogar in Phasen tiefer Trauer kann Wohlbefinden empfunden werden und Phasen, in denen man sich glücklich fühlt eine innere Leere (vgl. Ben Sahar 2010:27). In vielen Studien wird Glück über Lebenszufriedenheit operationalisiert. Anhand einer Skala sollen die Befragten den Standort ihrer Lebenszufriedenheit angeben. Stichproben haben aber gezeigt, dass die Frage nach Lebenszufriedenheit in zu großer Abhängigkeit zur aktuellen Gemütslage steht. *„Lebenszufriedenheit misst hauptsächlich eine heitere Gemütsverfassung; deshalb darf sie in einer Theorie, die mehr sein will als bloße „Glückologie (Happyologie)“, keine zentrale Rolle spielen“* (Seligman 2011:31). Die Erfahrung, das Glück zu sehr an die aktuelle Lebenszufriedenheit gekoppelt ist, ließ bei Seligman ein Umdenken in seiner Theorie erfolgen. Das Thema seiner ursprünglichen Theorie des authentischen Glücks war, das „Glück“ über Lebenszufriedenheit zu messen, mit dem Ziel, diese zu steigern. Seine neue Theorie, die Theorie des Wohlbefindens, hat sich neue Maßstäbe gesetzt, u.A. positives Gefühl, Engagement, Sinn, positive Beziehungen und Erfolg und verfolgt das Ziel eines zunehmenden Aufblühens durch die Verstärkung dieser Schwerpunkte (vgl. Seligman 2012:29). Positive Psychologie erforscht positive, für das Wohlbefinden relevante überdauernde Eigenschaften (Traits) wie Liebes- Arbeits- oder Bindungsfähigkeit sowie Tugenden (u.a. Weisheit, Mut, Gerechtigkeit) und menschliche Stärken wie z.B. Neugierde, Beharrlichkeit, Dankbarkeit, Humor (vgl. Frank 2010:112). Als eigener Forschungszweig hat sie es sich zur Aufgabe gesetzt, Erkenntnisse über menschliche Widerstandskräfte, positive Entwicklung, seelische Gesundheit, Wohlbefinden, menschliche Stärken und menschliches Wachstum zu vertiefen und in bestehendes Wissen zu integrieren (vgl. Frank 2010:115f.).

Durch diesen ganzheitlichen Blick auf verschiedenste Elemente menschlichen Wohlbefindens ist sie mehr als eine reine Psychologie des Glücks.

5.6 Wie will positive Psychologie dieses Ziel erreichen

Diese Ziele sollen mithilfe von geschaffenen Interventionen zu den oben genannten Forschungsschwerpunkten wie u.a. Sinn, Stärken und Tugenden erreicht werden. Bei positiven Interventionen handelt es sich um *„Behandlungsmethoden oder willentliche Aktivitäten, die darauf abzielen, positive*

Gefühle, Verhaltensweisen oder Kognitionen zu kultivieren“ (Ruch/Proyer 2004:85). Die Einübung positiver Gewohnheiten soll dazu führen, dass sich neue Ressourcen bilden, die Menschen dazu befähigen, sich alltäglichen Belastungen und persönlichen Krisen gewappnet entgegenstellen zu können (vgl. Ruch/Proyer 2004:85) und Wohlbefinden zu steigern „Positive Psychology interventions are cognitive and behavioral strategies designed to increase well-being“ (Schueller 2010:193). Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass dies durch Positive Interventionen nennen möglich ist. (vgl. Lyubomirski/Sheldong/Schkade/Seligman zitiert nach Schueller 2010:192).

“Recent meta-analyses confirm that on average, these techniques lead to reliable and sustainable boosts in well-being” (Schueller 2010:192). Sin und Lyubomirsky haben in einer Meta-analyse 51 Interventionen mit insgesamt 4266 Teilnehmern untersucht. Die Ergebnisse dieser Analyse zeigen, dass die Interventionen der Positiven Psychologie das Wohlbefinden erhöhen- ($r=29$) und depressive Symptome verringern ($r=31$) können (vgl. Sin/Lyubomirsky 2009: 467). Bei Interventionen kann es sich um einzelne Übungen wie dem *Dankbarkeitsbesuch* (Seligman 2012:53) sowie um mehrmonatige Programme handeln wie die *Signaturstärken* Intervention (Seligman 2012:64). *”Such interventions can range from single actions to large-scale programs over a timespan of many months”* (Ruch/Proyer/Buschor 2012:2).

Seligman, Steen, Park & Peterson evaluierten in einer Online Studie von 2005 fünf Interventionen der Positiven Psychologie (vgl. Seligman/Steen/Park/Peterson 2005:410). Für die Studie wurden 577 erwachsene TeilnehmerInnen aus dem Internet ausgewählt. Die TeilnehmerInnen wurden über eine Internetseite zu Seligmans Buch „Authentic Happiness“ angeworben. Von den 577 Teilnehmern waren 42% männlich und 58% weiblich, zwei Drittel der Teilnehmer waren im Alter von 35-54 Jahren. 39% der Teilnehmer waren mind. 4 Jahre auf dem College, und weitere 27% verfügten über eine abgeschlossene Schulausbildung, lediglich 4 % der TeilnehmerInnen verfügten über keine weitere Ausbildung nach der High-School. Insgesamt waren 77% der TeilnehmerInnen Weiß.

Vorteil des Internetsamples sei, dass die TeilnehmerInnen motiviert seien, ihr Wohlbefinden zu steigern. Ziel der Studie sei es nicht, die Ergebnisse auf Personen zu generalisieren, die kein Interesse daran hätten ihr Wohlbefinden zu

steigern. Aus diesen Gründen entschied man sich für eine Sampleauswahl aus dem Internet.

Ziel der Studie war der Test neuer Interventionen und deren Auswirkung auf das Wohlbefinden. Den TeilnehmerInnen wurde keine finanzielle Entschädigung angeboten, lediglich die Möglichkeit, nach erfolgreicher Teilnahme an einer Lotterie mit Geldpreisen von 1X300 Dollar und 3X100 Dollar teilzunehmen.

5.6.1 Meßmethode

Ziel war es herauszufinden, in wie weit durch die Interventionen depressive Symptome abgebaut werden und Wohlbefinden aufgebaut wird. Die Messung der depressiven Symptome erfolgte mit der „Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D) von Radloff (1977) (Seligman/ Steen/ Park/ Peterson 2005:414). Seligmans Theorie bestand zum Zeitpunkt der Studie, sprich 2005, aus drei Bausteinen: Positiven Emotionen, Engagement und Sinn (vgl. Seligman 2012: 29). Da kein passender Fragebogen gefunden wurde, wurde mit dem 20 Items starken Steen Happiness Index (SHI) ein neuer Fragebogen entwickelt (vgl. Seligman/ Steen/ Park/ Peterson 2005:414). Die Studie wurde über den Zeitraum von einem halben Jahr durchgeführt. Vor Beginn mussten die TeilnehmerInnen einen Bogen mit demographischen Fragen beantworten und die beiden oben genannten Bögen bearbeiten. Den TeilnehmerInnen wurden zu Beginn der Woche die Übungen nach dem Zufall übertragen.

Online erhielten die TeilnehmerInnen die Anleitung für die jeweilige Übung. Nach Beendigung der Übung mussten sie online wieder die Fragebögen ausfüllen. Während der Woche wurden den Teilnehmern zwei Erinnerungs- Mails zugeschickt. In der ersten Mail zu Beginn der Woche bekamen sie nochmals die Anweisungen und den Hinweis, dass bei Fragen und Bedenken die ForscherInnen kontaktiert werden können.

In der zweiten Mail wurden sie daran erinnert, die Fragebögen zu Wohlbefinden und Glück nach Beendigung auf der Internetseite auszufüllen. Zudem wurde eine Kontrollfrage gestellt um sicherzustellen, dass die Übungen auch tatsächlich durchgeführt wurden. Von den Insgesamt 577 TeilnehmerInnen die zu Beginn der Studie teilgenommen haben, waren es am Ende 411 (71%) Teilnehmer die an allen fünf Follow-up- Assessments teilgenommen haben. Berücksichtigt wurden

nur die Ergebnisse der TeilnehmerInnen die an allen fünf Übungen teilgenommen haben (vgl. Seligman/ Steen/ Park/ Peterson 2005:415)

5.6.2 Übungen

- ❖ Placebo Kontroll - Übung: Frühe Erinnerungen (early memories): Die TeilnehmerInnen wurden gebeten, jeden Abend in der Woche über frühere Erinnerungen zu schreiben (Participants were asked to write about their early memories every night for one week)
- ❖ Dankbarkeitsbesuch: Einer Person danken, die eine besondere Rolle im eigenen Leben gespielt hat, der aber noch nicht ausreichend gedankt wurde.
- ❖ Drei gute Dinge im Leben: Drei Dinge notieren, die an einem Tag gut gelaufen sind.
- ❖ Das Beste in mir: Sich an Zeiten erinnern, in denen man sein Bestes gegeben hat und prüfen, welche Stärken dabei zum Tragen gekommen sind.
- ❖ Signaturstärken identifizieren: Den VIA Test der Charakterstärken bearbeiten, die Signaturstärken identifizieren und darauf achten, wie man sie nutzt (vgl. Seligman/ Steen/ Park/ Peterson 2005:416).
- ❖ Signaturstärken auf eine neue Art einsetzen: Den VIA Test der Charakterstärken bearbeiten und dann besonders herausragende Stärken gezielt auf eine neue Art einsetzen.

5.6.3 Ergebnisse

Bei den Übungen „Drei gute Dinge im Leben“ (Abb. 6 & 7) und die „Signaturstärken auf eine neue Art einsetzen“ (Abb.8 & 9) wurden über einen Zeitraum von einem halben Jahr ein Anstieg in der Lebenszufriedenheit und eine Minderung depressiver Symptome im Gegensatz zur Kontrollgruppe festgestellt.

Abbildung 6: Anstieg an Lebenszufriedenheit

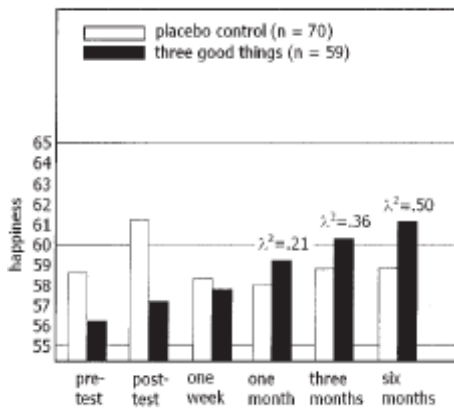


Abbildung 7: Verringerung depressiver Symptome

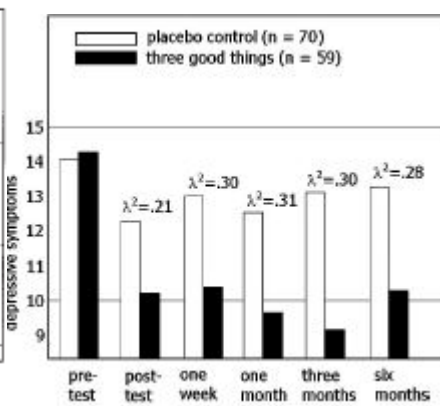


Abbildung 8: Anstieg an Lebenszufriedenheit

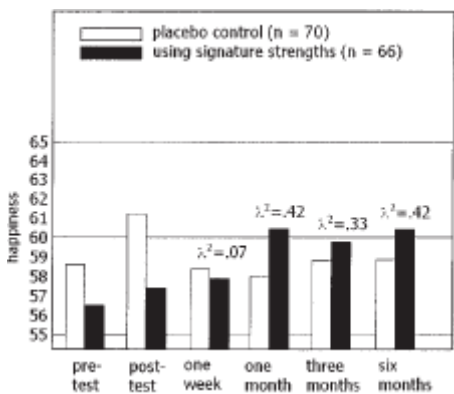
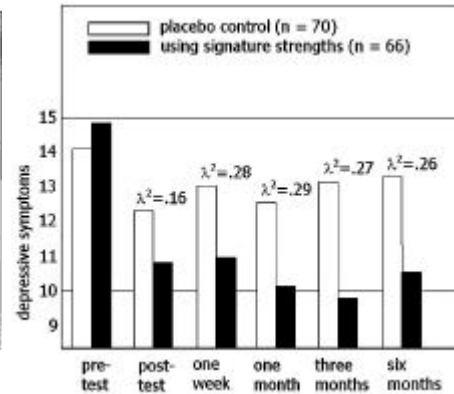


Abbildung 9: Verringerung depressiver Symptome



Bei der Intervention des *Dankbarkeitsbesuchs* konnten identische Effekte festgestellt werden, diese konnten sich jedoch nicht länger als über den Zeitraum eines Monats halten, nach sechs Monaten waren Aktions- und Kontrollgruppe wieder auf gleichem Stand.

Abbildung 10: Anstieg an Lebenszufriedenheit

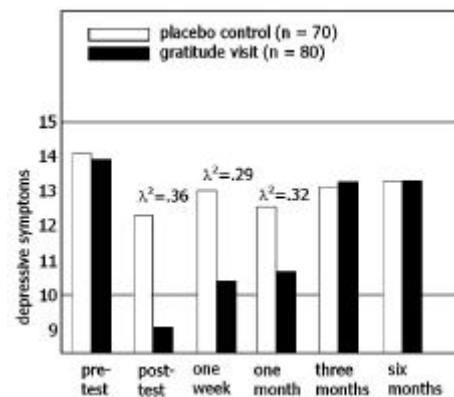
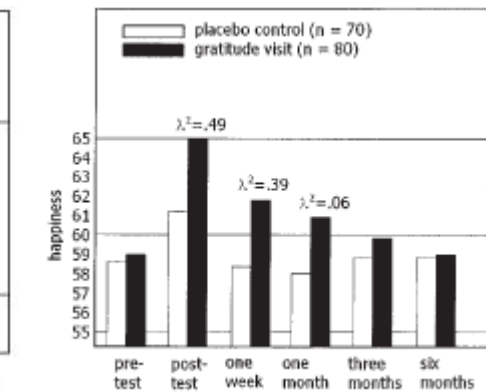


Abbildung 11: Verringerung depressiver Symptome



Die bloße Identifikation der Signaturstärken hatte keinen großen Einfluss auf Lebenszufriedenheit und Depressionsminderung.

Abbildung 12: Anstieg an Lebenszufriedenheit

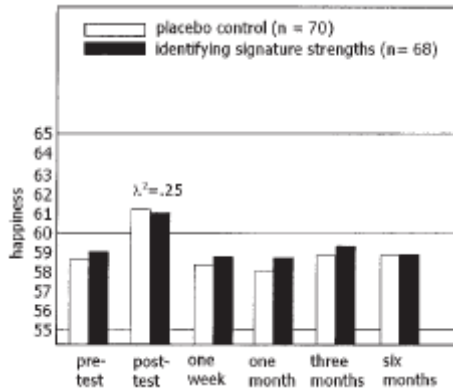
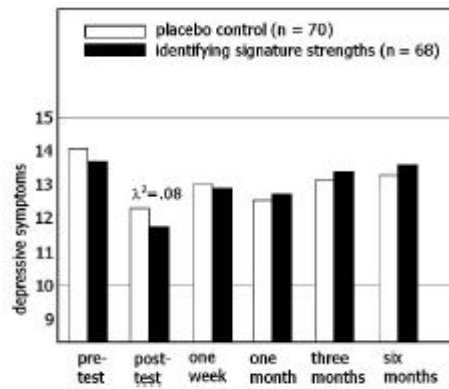


Abbildung 13: Verringerung depressiver Symptome



Bei der Übung *Das Beste in mir* waren die Effekte über einen Zeitraum von sechs Monaten sogar gegenläufig. Hier konnte die Kontrollgruppe einen höheren Anstieg an Lebenszufriedenheit- und eine stärkere Minderung von depressiven Symptomen aufweisen.

Abbildung 14: Anstieg an Lebenszufriedenheit

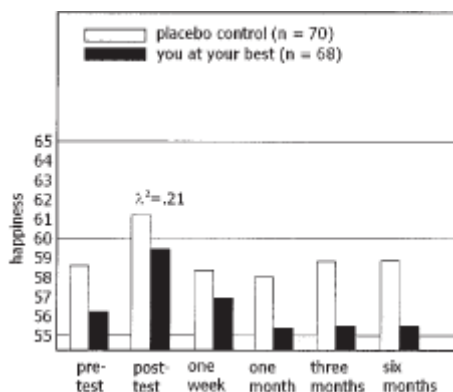
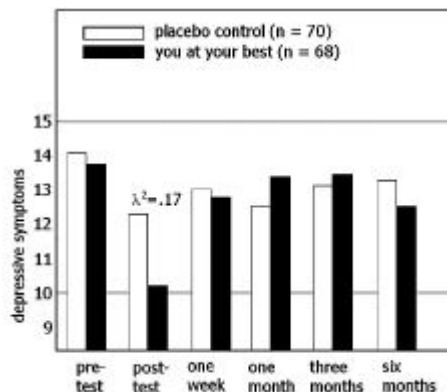


Abbildung 15: Verringerung depressiver Symptome



(vgl. Seligman/Steen/Park/Peterson 2005:417ff.) (Anm. d. Vf. Studie wurde durch Verfasser übersetzt)

Die Übungen „Drei gute Dinge im Leben“- und die „Signaturstärken auf eine neue Art einsetzen“ haben in der Studie die besten Ergebnisse erzielt.

Durch die Übung der Signaturstärken wurde ein neuer innovativer Zugang zum Charakter geschaffen. Dieser Zugang wird innerhalb der vorliegenden Arbeit genutzt um herauszufinden, durch welche positiven Charaktereigenschaften sich KlimaaktivistInnen auszeichnen und ob und wie diese dabei helfen das

Klimaschutzengagement umzusetzen. Die Signaturstärken werden somit nicht wie in 5.6 beschrieben als Intervention benutzt, sondern dienen lediglich dem theoretischen Zugang. Ausführlich vorgestellt werden sie im nächsten Kapitel.

6 SIGNATURSTÄRKEN

Der Ansatz der Positiven Psychologie und deren Ziele wurden in Kapitel fünf dargestellt. In diesem Teil der Arbeit werden die Signaturstärken nach Seligman und Peterson eingehend betrachtet, da sie die praktische und zentrale Intervention der Positiven Psychologie darstellen (vgl. Seligman 2005; Peterson/Park 2010). Signaturstärken sind Wesenseigenschaften, die das persönliche Handeln kennzeichnen und den Charakter in besonderer Art und Weise ausmachen. Vorab gilt es jedoch zu klären, was die Positive Psychologie unter Charakter versteht und warum dies zu einem zentralen Interventionsinhalt geworden ist.

6.1 Charakter

Im Amerika des 19. Jahrhunderts nahm man an, dass es „eine Natur des Menschen gibt“. Gemeint war damit, dass menschliches Handeln durch den Charakter bestimmt wird und dass dieser sich auf zwei fundamentale Arten zeigt: in Form eines schlechten oder eines guten Charakters (vgl. Seligman 2005:207). Warum Menschen so sind wie sie sind, entsprang somit ihrer Natur; moralisch degenerierte Verhaltensweisen wie Sünde, Bosheit, Verlogenheit, Dummheit, Habgier, Grausamkeit, Impulsivität und Gewissenlosigkeit entstanden aus moralischen Defekten, entsprangen also einzig und allein einem schlechten Charakter. Menschliches Fehlverhalten wurde vom Großteil der Gesellschaft mit Charakterschwäche gleichgesetzt. Die vorherrschende Therapieform lag in dem Versuch, moralisch degeneriertes durch tugendhaftes Verhalten zu ersetzen (vgl. Seligman 2005:208). Erst mit dem Aufstieg der Sozialwissenschaften wurde ein Verständnis darüber geweckt, dass Menschen nicht von Natur aus gut oder schlecht sind, sondern dass das soziale Umfeld, sprich Milieu, großen Einfluss auf das Verhalten ausübt. In den bedeutenden psychologischen Theorien des 20. Jahrhunderts (Bsp. Freud, Skinner, Allport) fand sich keinerlei Verwendung mehr

für die „Idee“ des Charakters. Mit dem Aufstieg behavioristischer Lerntheorien während des ersten Weltkrieges ging es eher darum zu verstehen, *„wie Menschen aus ihrem Umfeld lernen, um so zu werden, wie sie jetzt sind“* (Seligman 2005:452).

Charakter, ob gut oder schlecht, spielte im Zusammenhang mit behavioristischen Theorien keine Rolle, da: *“jegliche Annahme einer grundlegenden menschlichen Natur streng verpönt ist, weil für die Behavioristen einzig und allein das Milieu existiert, also: nature in place of nature“* (Seligman 2005:211).

Die Vorstellung des Charakters wurde aus drei wesentlichen Gründen aufgegeben:

1. Das Phänomen Charakter ist zur Gänze abgeleitet aus Erfahrung
2. Wissenschaft sollte nur beschreiben und nicht normativ urteilen
3. Charakter ist eine Wertvorstellung und wurzelt in der protestantischen Ethik der viktorianischen Zeit. (vgl. Seligman 2005:213)

Unabhängig von wissenschaftlichen Diskursen und Theorien blieb die Annahme, dass Charakter existiert, tief in der Gesellschaft verwurzelt. Niedergeschlagen haben sich diese Wurzeln in Gesetzen, Politik, Kindererziehung *„und in der Art wie wir darüber denken und sprechen, warum Menschen so handeln, wie sie handeln“* (Seligman 2005:212).

Die Positive Psychologie stellt die Frage nach dem „guten Leben“. Zu einem guten Leben gehört ein guter und tugendhafter Charakter. Wissenschaftliche Psychologie sollte nicht wertend festlegen, was ein moralisches Leben bedeutet, jedoch ist es ihre Aufgabe zu beschreiben, wodurch sich ein guter Charakter auszeichnet, wie man einen Zugang zu ihm schaffen kann und wie dieser Zugang als Intervention der Positiven Psychologie dabei helfen kann, Menschen in ihrem Ich zu stärken (vgl. Peterson/Park 2010:26).

Die erste Begegnung der Positiven Psychologie mit dem Mysterium Charakter erfolgte im Jahr 1999, als eine Gruppe renommierter ForscherInnen - unter ihnen Seligman, Csikszentmihalyi und Diener – begann, das Fundament für eine Liste menschlicher Stärken zu legen. Angesichts Seligmans Vision der Positiven Psychologie übernahm dieser selbst zusammen mit Peterson die Bearbeitung der

Liste und präsentierten, überarbeiteten und diskutierten sie auf verschiedenen Konferenzen.

Zwischen den Konferenzen suchten sie nach Wegen, um die Stärken exakter zu definieren und weiter zu konzeptualisieren (vgl. Peterson/Park 2010:26).

Um sich einen Überblick darüber zu schaffen, was in Gesellschaften von früher und heute als eine Charakterstärke angesehen wurde, wurden unkonventionelle Wege eingeschlagen. Divergente Texte wie z.B. die Aufstellungen der Charakterstärken von Koryphäen wie Benjamin Franklin, Niederschriften über zeitgenössische Figuren wie William Benett oder John Templeton sowie Begriffe auf Grußkarten, Aufnahmen, Ansteckern, in Musiklyrics, Graffiti, Tarotkarten, den Profilen von Pokémon Charakteren und der Residenzhalle von Hogwarts wurden eingehend studiert (vgl. Peterson/Park 2010:26).

Diese beachtliche Fleißarbeit war notwendig um aufzuschlüsseln, wie man sich der Vorstellung eines guten Charakters nähern kann. Die Leitfrage, was ein guter Charakter bedeutet und wie dessen Einsatz im Sinne philanthropischer Theorien zu weiteren positiven Effekten führt, war zielführender Gedanke des VIA Projektes.

6.2 Das VIA Projekt

Die Bezeichnung "VIA Projekt" geht zurück auf die VIA Stiftung, welche die Kosten für das Projekt durch Sponsoring übernahm (vgl. Peterson/Park 2010:26).

Die Aufgabe innerhalb des VIA Projektes lag darin, entscheidende Fragen zum Thema Charakter zu klären.

- Ist Charakter ein Ding, das sich entweder in Anwesenheit (guter) oder Abwesenheit (schlechter) zeigt?
- Ist Charakter kulturell gebunden oder sozial konstruiert?
- Ist eine Generalisierung nutzlos?
- Kann Charakter - wie auch immer definiert - von einer einzigen Theorie aus Psychologie, Philosophie oder Theologie erklärt werden?

Das VIA Projekt antwortet auf diese Fragen: „*Wir denken, dass Charakter aus einer Familie von Charaktereigenschaften besteht, und dass jede dieser Charaktereigenschaften aus bestimmten Anteilen besteht und ein Ganzes ergeben*“

(vgl. Peterson/Park 2010:26).

Somit lautet die entscheidende Erkenntnis, dass der Charakter sich wie ein Puzzle aus verschiedenen Teilen zusammensetzt. Dem folgend besteht ein positiver Charakter aus positiven Charaktereigenschaften, den so genannten Charakterstärken. Um darzulegen, was Charakterstärken bedeuten, wird die Definition von Baumrind herangezogen: *„Charakterstärken sind die ausgewählten Persönlichkeitseigenschaften in denen wir einen moralischen Wert platzieren“* (vgl. Baumrind 1998, zitiert nach Peterson/Park 2010:27).

Beispielsweise sind Introvertiertheit und Extrovertiertheit Persönlichkeitseigenschaften ohne ein moralisches Gewicht; Freundlichkeit und Teamwork hingegen besitzen moralisches Gewicht und kommen deshalb als Charakterstärke in Frage (vgl. Peterson/Park 2010:27).

6.2.1 Die VIA Klassifikation

Charakter zeigt sich über Persönlichkeitseigenschaften. Bei positiven Persönlichkeitseigenschaften, die über eine moralische Gewichtung verfügen, handelt es sich um sogenannte Charakterstärken.

Zunächst wurden Begriffe in einer Liste mit Stärken gesammelt, im nachfolgenden Schritt wurde die Liste wieder reduziert, systematisiert und Wege entwickelt, die Charakterstärken zu messen und zu bewerten. Um intervenieren zu können, ist es unumgänglich zu wissen, was man überhaupt verbessern will. Als Vorbild für eine allgemeingültige Grundlage galt das vom National Institut of Mental Health geschaffene „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM - Diagnostisches und Statistisches Handbuch Psychischer Störungen)“. Ein Handbuch in ähnlich strukturierter Form sollte das Fundament sein, auf dem zuverlässige (reliable) Diagnosen erstellt und entsprechende Interventionen durchgeführt werden (vgl. Seligman 2005:217).

Die Einführung des DSM bedeutete seinerzeit eine Vereinheitlichung von diagnostischen Kriterien, um Übereinstimmung (Reabilität) und damit Fortschritt bei der Diagnose psychischer Erkrankungen zu erlangen. Auch für das Anliegen der Positiven Psychologie war eine einheitliche Klassifikation unabdingbar.

Somit wurde die VIA - Klassifikation der Gesundheitigen als Gegenpol zum DSM - Modell geschaffen (vgl. Seligman 2005:218).

Um der Anschuldigung entgegenzuwirken, die Klassifikation beruhe auf den Werten "*weißer, amerikanischer, männlicher Akademiker*" (Seligman 2005: 219) wurde nach "universalen" Tugenden gesucht.

Hierzu wurden unter der Leitung von Kathrin Dahlsgaard die grundlegenden Schriften aller größeren Religionen und philosophischer Systeme gelesen: Aristoteles und Plato, Thomas von Aquin und Augustinus, das Alte Testament und der Talmud, Konfuzius, Buddha, Laotse, Bushido (der Samurai-Code), der Koran, Benjamin Franklin und die Upanishaden, insgesamt etwa 200 Tugendkataloge. Die Liste war auf literarische Traditionen limitiert, jedoch stellte die Vorarbeit von Biswas & Diener sicher, dass die identifizierten Werte auch mit nicht - literarischen Traditionen wie die der Inuit und Massai übereinstimmten (vgl. Peterson & Park, 2010:27). Es wurde zusammengetragen, was jede dieser Richtungen unter "Tugend" versteht und ob es Tugenden gibt, die in fast jeder Tradition auftauchen (vgl. Seligman 2005:219). Über den Begriff der Tugend gab es zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Gesellschaften unterschiedliche Ansichten. Galten in der westlichen Welt des 21. Jahrhunderts Eigenschaften wie Selbstwertgefühl, gutes Aussehen, Autonomie, Einzigartigkeit und Reichtum als wünschenswert und tugendhaft, so waren es zu Zeiten Buddhas oder Konfuzius eher Eigenschaften, die man gemeinhin als lasterhaft empfunden hätte (vgl. Seligman 2005:214f.).

Aufgenommen wurden 6 Tugenden, die den Kriterien der Allgegenwart und Allkzeptanz standhalten konnten.

1. Weisheit und Wissen (Wisdom and knowledge): Cognitive strengths entailing the acquisition and use of knowledge
2. Mut (courage): Emotional strengths involving the exercise of will to accomplish goals in the face of opposition, external or internal
3. Liebe und Humanität (humanity): Interpersonal strengths that involve „tending and befriending“ others
4. Gerechtigkeit (justice): Civic strengths underlying healthy community life
5. Mäßigung (temperance): Strengths protecting against excess
6. Spiritualität und Transzendenz (transcendence): Strengths that forge

connections to larger universe and provide meaning (vgl. Peterson/Park, 2010:27).

Alles in allem gleichen sich die Tugenden in den verschiedenen Schriften nicht bis aufs Haar. Bei der Vorstellung von Mut gibt es durchaus verschiedene Auffassungen zwischen Plato und Bushido, jedoch sind Gemeinsamkeiten vorhanden. *„Dies enthüllt den Sinn der Behauptung, der Mensch sei ein moralisches Lebewesen (moral animal) (Seligman 2005:220).*

Diese 6 Tugenden bilden die grundlegenden Charakteristika, unter der die VIA-Klassifikation einen guten Charakter versteht. Um die abstrakten Begriffe für die praktische Psychologie zugänglich, messbar und aufbau- bzw. erweiterbar zu gestalten, *“müssen die besonderen Faktoren von Tugendhaftigkeit ins Auge gefasst werden“*. Mit besonderen Faktoren sind hier die Stärken gemeint. Diese dienen als Zugänge zu den Tugenden. Für die endgültige Fassung der VIA – Klassifikation wurden die Stärken im letzten Schritt den einzelnen Tugenden zugeordnet und anhand nachfolgender 12 Kriterien auf ihre Zugehörigkeit zur Liste überprüft.

6.2.2 Die Tugenden werden über Stärken gelebt

1. Allgegenwärtigkeit (Ubiquity): Is widely recognized and celebrated across cultures
2. Erfüllung (Fulfilling): Contributes to individual fulfillment, satisfaction and happiness broadly construed
3. Moralisch gewürdigt (Morally valued): Is valued in its own right and not as it means to an end
4. Darf andere nicht herabwürdigen (Does not diminish others): Elevates others who witness it, producing admiration, not jealousy
5. Gegensätzliches gegenüber (Nonfelicitous opposite): Has obvious antonyms that are negative
6. Eigenschaftsbezogen (Traitlike): Is an individual difference with demonstrable generality and stability
7. Messbarkeit (Measurable): Has been successfully measured by researchers as an individual difference
8. Unverwechselbarkeit (Distinctiveness): Is not redundant (conceptually or empirically) with other character strengths
9. Muster (Paragons): Is strikingly embodied in some individuals
10. Außergewöhnliche Talente (Prodigies): Is preciously shown by some children or youth
11. Selektive Abwesenheit (Selective absence): Is missing altogether in some individuals
12. Institutionen (Institutions): Is the deliberate target of societal practices and rituals that try cultivate it

24 verbliebene Stärken konnten den 6 Tugenden zugeordnet werden (vgl. Peterson/Park 2010:27). In der VIA - Klassifikation sind die 6 Tugenden mit den dazugehörigen Stärken nochmals aufgeführt.

6.2.3 Die VIA Klassifikation: Menschliche Tugenden und Stärken nach Peterson und Seligman

I. Weisheit und Wissen: Kognitive Stärken, die den Erwerb und den Gebrauch von Wissen beinhalten:

1. Kreativität
2. Neugierde
3. Urteilsvermögen
4. Freude am Lernen
5. Weisheit

II. Mut: Emotionale Stärken, die mit Willenskraft innere und äußere Hindernisse beim Erreichen von Zielen überwinden:

6. Tapferkeit
7. Ausdauer
8. Authentizität
9. Begeisterung/Enthusiasmus

III. Menschlichkeit: Interpersonale Stärken, die liebevolle menschliche Begegnungen ermöglichen:

10. Bindungsvermögen
11. Freundlichkeit
12. Soziale Intelligenz

IV. Gerechtigkeit: Stärken, die das Gemeinwesen fördern:

13. Teamwork
14. Fairness
15. Führungsvermögen

V. Mäßigung: Stärken, die Exzessen entgegenwirken:

16. Vergebungsbereitschaft
17. Bescheidenheit
18. Vorsicht
19. Selbstregulation

VI. Transzendenz: Stärken, die Sinn stiften und einer höheren Macht näher bringen (Religiosität, Spiritualität):

20. Schönheitssinn
 21. Dankbarkeit
 22. Hoffnung
 23. Humor
 24. Religiosität/Spiritualität
- (vgl. Frank 2010:189)

6.2.4 Einwände gegen die VIA Klassifikation

Um Kritik entgegenwirken zu können, hat Christopher Peterson die gravierendsten Einwände gegen die VIA Klassifikation und dazugehörige Antworten darauf formuliert.

1. *Die hierarchische Ordnung, Stärken unter Tugenden, ist ein konzeptuelles Programm, keine Vermutung durch irgendwelche Daten. Wirklich, unsere empirische Untersuchung der Struktur der Charakterstärken ergibt ein schlüssiges Bild, aber nicht exakt das, was in Abbildung 15 erläutert wird.*
2. *Es existieren Kultur gebundene Stärken - positive Eigenschaften, die nur in bestimmten Kreisen geschätzt werden. Wie Ehrgeiz, Leistung und Autonomie in den USA zum Beispiel. Das Fehlen der VIA Klassifizierung bedeutet, dass sie bei allgegenwärtigen Kriterien versagen. Aufbauend auf dem Interesse und dem Ziel der Forschung oder der Praktizierenden, können die Kultur gebundenen Stärken wichtig sein.*
3. *Wir glauben nun, dass manche der 24 Stärken eine andere moralische Gewichtung haben als andere. Stärken wie Humor und Begeisterungsfähigkeit sind moralisch nicht so wertvoll wenn sie allein stehen, viel mehr in Zusammenhang mit anderen Stärken. Eine humorvolle Person ist einzig lustig, doch eine humorvolle Person, die dabei charmant*

ist, ist moralisch lobenswert. Wir nennen diese lobenswerte Stärken und sagen, dass man von ihnen lernen soll.

4. *Wir erwarten eine Veränderung in der Klassifizierung. Manche existierenden Stärken werden vielleicht fallen gelassen, andere hingegen werden kombiniert. Es werden neue Stärken hinzugefügt, unter anderem Mitgefühl, Geduld und Ruhe. Unsere Kriterien bieten Richtlinien für den Wechsel der VIA- Klassifizierung (Peterson/Park 2010:27) (Anm. d.Vf. Übersetzung durch diesen).*

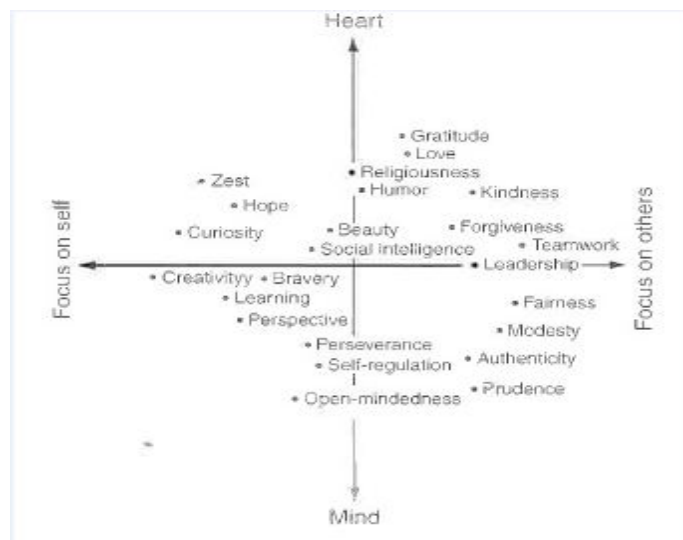
6.3 Struktur der Stärken

Mit Hilfe einer Skizzierung von Peterson und Park soll dargestellt werden, in welchem inneren Verhältnis die Stärken der VIA - Klassifikation zueinander stehen. Die Abbildung 15 zeigt eine aus vier Achsen bestehende Charakterstruktur, die aus den Ergebnissen einer Faktorenanalyse abgeleitet wurde. Die 4 Achsen bestehen aus den Punkten:

- Herz: Ich treffe Entscheidungen mit dem Herzen
- Fokus auf andere: Ich orientiere mein Handeln auch an den Bedürfnissen meiner Mitmenschen
- Verstand: Ich entscheide rational und mit Verstand
- Selbstfokussierung: Ich berufe mich auf meine eigenen Stärken

Den 4 Punkten wurden die Stärken der VIA - Klassifikation zugefügt. Es zeigt sich, dass Menschen, die ihren *Fokus auf andere Menschen* legen, sich durch gutes Teamwork und Führungsqualitäten auszeichnen. Ebenfalls belegen die Ergebnisse der Faktorenanalyse, dass diejenigen Stärken, die auf einer Achse liegen (z.B. Westen-Osten), besser zusammenarbeiten als solche, die weit auseinanderliegen (z.B. Westen-Norden) (vgl. Peterson/Park 2010:32) (Anm. d.Vf. Übersetzung durch diesen).

Abbildung 16: Die Struktur des Characters



6.4 Signaturstärken

Signaturstärken sind den Menschen kennzeichnende Persönlichkeitseigenschaften. Eine Signatur ist eine handschriftliche Unterschrift, mit der wir unserem rechtlichen Dasein Gültigkeit verleihen. Die Signaturstärken hingegen verleihen unserem menschlichen Dasein eine gewisse Gültigkeit, sie sind das, was unsere Persönlichkeit ausmacht.

Der von Peterson entwickelte Fragebogen ermittelt die von der VIA formulierten Stärken. Die Stärken dienen als voneinander unterscheidbare Zugänge zu den 6 Tugenden; nicht jede Tugend verfügt über 4 Zugänge, wie der Rückschluss es vermuten lässt.

6.4.1 Die Hypothese hinter den Signaturstärken

Die Hypothese hinter den Signaturstärken lautet, dass der Einsatz dieser Stärken als besonders erfüllend empfunden wird. Werden die Stärken eingesetzt oder gelebt, so führt dies zu positiven Gefühlen, mehr Sinn, mehr Erfolg und zu besseren Beziehungen (vgl. Seligman 2012:46), sprich: zu mehr Wohlbefinden. Der Fragebogen soll dabei helfen, seine eigenen Stärken zu identifizieren, sich damit auseinanderzusetzen und somit auch Mittel und Wege zu suchen und zu finden, diese Stärken in den Alltag einzubringen (vgl. Frank 2010:188), der Einsatz der Stärken im Alltag führt dazu: „*dass Menschen sich in ihrem Handeln und Sein in besonderer Weise als glaubwürdig und echt erleben können*“ (vgl.

Frank 2010:31). Wohlbefinden entsteht durch die Entfaltung der eigenen persönlichen Stärke. Seligman spricht in diesem Zusammenhang vom authentischen Glück. Der Einsatz der Stärken erfolgt zumeist über eine Willensleistung und kostet Überwindung. Durchhaltekraft auch bei starken Problemen zu beweisen und nicht aufzugeben, kann im ersten Moment kräftezehrend wirken, wird aber bei überstandener Talfahrt mit einem Hochgefühl belohnt, wenn besagtes Hindernis überwältigt wird. Der Einsatz persönlicher Charakterstärken führt meist zu etwas Gutem, Vorzeigbarem, Wirkungsvollem und wird mit positiven Emotionen wie beispielsweise Freude, Zufriedenheit und Erfüllung belohnt (vgl. Frank 2010:188). *"Diese Emotionen gehen daraus hervor, dass wir aus dem Vollbringen einer Tugendleistung spüren, dass Lob, Anerkennung und Zufriedenheit verdient sind"* (Seligman 2005:224). Signaturstärken bringen keine Ermüdungs- oder Abnutzungseffekte mit sich, im Gegenteil dazu verleihen sie sogar Kraft, können Aufschwung hervorrufen, zu Enthusiasmus führen und in bestimmten Fällen sogar Ekstase verleihen (vgl. Frank 2010:188). Das unterscheidet sie in einem von Vergnügen, wie Seligman es nennt. Vergnügen ist kurzfristiger, nicht nachhaltiger Spaß, wie beispielsweise Fernsehen schauen (vgl. Seligman 2005:187). Zum anderen ist es die moralische Komponente. Charakterstärken beinhalten eine moralische Ebene, der Einsatz dieser Stärken enthält eine persönliche Verantwortlichkeit. Verantwortlichkeit spiegelt sich in absichtsvollem Handeln wider, welches von persönlichen Wertvorstellungen mitbestimmt wird. Um die Deklaration einer Stärke zu erhalten, muss es sich um eine moralische Eigenschaft handeln und ethnischen Bezug aufweisen (vgl. Frank, 2010:188).

Moral, Wille und Persönliche Verantwortlichkeit sind somit die Urheber des authentisch erlebten Glückes.

Weitere Kennzeichnungsmerkmale einer persönlichen Signaturstärke:

- ein Gefühl für Eignerschaft und Authentizität („so bin ich wirklich“)
- ein Gefühl der Begeisterung, wenn Sie diese Stärke ausüben – besonders zu Anfang
- eine steil nach oben zeigende Lernkurve, wenn diese Stärke zum ersten Mal eingesetzt wird
- kontinuierliches Lernen von neuen Arten, wie die Stärke eingesetzt wird

- ein Gefühl der Sehnsucht, diese Stärke anzuwenden
- ein Gefühl der Unausweichlichkeit beim Einsatz dieser Stärke („Versuch einmal, mich aufzuhalten“)
- ein Gefühl der Kraft und nicht der Erschöpfung, während die Stärke praktiziert wird
- persönliche Projekte, die sich um diese Stärke drehen, werden kreiert und ausgeführt
- Freude, Schwung, Enthusiasmus – sogar Ekstase – entstehen, wenn diese Stärke praktiziert wird (vgl. Seligman 2012:64f.).

6.4.2 Abgrenzung zwischen Talent und Stärke

Talente und Stärken besitzen eine gewisse Ähnlichkeit, unterscheiden sich laut Seligman dennoch voneinander. Bei Stärken handelt es sich im Gegensatz zu Talenten um moralische Eigenschaften. Es sind jene Eigenschaften, die eine Person individuell kennzeichnen und über bloße Talente hinausgehen. Beispielsweise sei Herr A ein origineller, freundlicher und begeisterungsfähiger Mann; das sind Eigenschaften, die sein Handeln und Verhalten kennzeichnen. Dass Herr A auch ein fantastischer Schwimmer ist - was der Vorstellung eines Talenten entspricht - ist in erster Linie nicht ausschlaggebend für die Darstellung seines Charakters. *„Die Trennungslinie ist nicht eindeutig, aber Talente sind - verglichen mit Stärken - weniger aufbaufähig, es gibt Grenzen für das, was erreicht werden kann“*(Seligman 2005:221).

Stärken hingegen beruhen auf Willenskraft, die Grenzen des Aufbaus sind hier weiter (vgl. Frank 2010:187). Das Schwimmen kann man erlernen und es ist auch machbar, seine Zeiten bei regelmäßigem Training zu verbessern, doch ab einem gewissen Punkt gibt es Grenzen, die auch abhängig vom Alter oder von körperlicher Verfassung sind.

Grenzen durch Alter oder körperliche Verfassung sind bei Ausübung von Originalität beispielsweise nicht gegeben. Talente können im Gegensatz zu Stärken verschwendet werden. Ein realistisches Szenario: Herr A war ein außerordentlicher Schwimmer; aber sein Alkoholkonsum hat dazu geführt, dass er

seine Leistung nicht mehr erbringen konnte. Nicht realistisch wäre, dass Herr A ein origineller Mann ist, seine Originalität aber verschwendet hat. "*Stärken zeigen sich im Gegensatz zu Talenten auf vielseitige Art und Weise, beim Erwerb von Stärken besitzen Sie die Sache selbst*"(Seligman 2005:222). Die Erklärung von Seligman, dass Talente und Stärken sich unterscheiden, sich aber dennoch auf derselben Überschneidungslinie befinden, zeigt, dass eine Vakanz im Verständnis der beiden besteht. Zuerst geht es um ein persönliches Verständnis: ist kompetente Menschenführung ein Talent oder eine Stärke? Hier konnten Seligman & Peterson mit Hilfe ihrer VIA - Klassifikation belegen, dass es sich um eine Stärke mit dazugehöriger Tugend handelt. Die 12 Kriterien, die in einer Mehrzahl bestätigt werden müssen, um als Stärke in den Katalog aufgenommen zu werden, schaffen eine gewisse Abgrenzung zu Talenten jeglicher Art.

6.4.3 Kann ein tugendhafter Mensch auch Laster haben?

Um diese Frage beantworten zu können, müsste zunächst geklärt werden was es bedeutet, ein tugendhafter Mensch zu sein! Seligman sieht in ihm eine Person, die "*durch den Akt des Willens alle oder wenigstens die meisten der sechs ubiquitären Tugenden auszuüben*" (Seligman 2005:226). Zugänglich werden die Tugenden über Stärken. Ein Maßstab oder eine Definition darüber, wie viele Stärken gelebt werden müssen um ein tugendhafter Mensch zu sein, besteht nicht; daher lässt sich auch nur schwer ein Bild skizzieren. Eine Formel, wie z.B. "4 Tugenden und ein Laster ergeben eine tugendhafte Person" besteht nicht. In diesem Zusammenhang müsste zunächst definiert werden, was "Laster" überhaupt bedeutet. Ausgehend von der philosophischen Annahme, dass es sich bei Lastern um das Gegenteil von Tugenden handelt, verfügen diese im Gegenteil zu den Tugenden über keine Klassifikation, die einen einheitlichen und definierbaren Zugang ermöglichen. Die VIA -Klassifikation stellt das Gegenstück zur DSM-Klassifikation dar; die DSM -Klassifikation ist jedoch nicht die Klassifikation menschlicher Laster, sondern die psychischer Erkrankungen. Verschiedene Traditionen formulieren verschiedene Laster, die christlich-abendländliche Tradition formuliert mit den sieben Todsünden die sieben Hauptlaster, welche einen schlechten Charakter beschreiben. Sexuelle Freizügigkeit gehört nicht in die Liste der sieben Todsünden, wird in streng islamischen Traditionen aber als ein großes Laster angesehen. Mit Lastern verhält es sich ebenso wie mit Stärken; sie

sind teils stark kulturell gebunden und im Grunde genommen müssten dieselben Anstrengungen unternommen werden, wie bei der Identifizierung der Charakterstärken, um universelle Laster zu identifizieren und schlechten Charakter definieren zu können. Auch Laster verfügen über eine moralische Ebene; diese wird jedoch im Gegensatz zu den Tugenden als moralisch verwerflich angesehen, weil ihre Wirkung im Unterschied zur Stärke als schädlich für den Einzelnen oder die Gesellschaft angesehen wird. Voraussetzung für den Gebrauch der Stärken im Sinne einer tugendhaften Haltung ist, dass die Stärken über eine moralische Gewichtung verfügen müssen und dass sie im Einsatz mit anderen ausgeübt werden. Das moralische Gewicht lässt sich an einem Beispiel veranschaulichen: Humor eine von der VIA- Klassifikation formulierte Stärke. Wird er nun genutzt, um sich über jemanden zu belustigen, mit dem Ziel ein paar schnelle Lacher zu ernten und eine andere Person zu demütigen, wird dies nicht im Sinne einer moralischen Handlung genutzt und ist somit nicht als Stärke im Sinne einer Tugend zu deklarieren. Wird er jedoch genutzt, um die Atmosphäre innerhalb einer Gruppe aufzulockern oder charmant Zugang in bestimmte Situationen wie ein Gespräch zu erlangen, steht er in Interaktion mit anderen Menschen und verfügt über eine moralische Ebene. Die Stärken bilden somit die Antwort auf die Frage „Wie kann ich zu einer tugendhaften Person werden“. Die Beantwortung der Frage, ob eine tugendhafte Person auch Laster haben kann, lässt sich im Rahmen dieser Arbeit und theoretischen Diskussion nicht konkret beantworten. Hier muss differenziert und auf Einzelpersonen gesehen werden. Oberflächlich betrachtet, würde das Rauchen der Vorstellung eines Lasters entsprechen, da es einer Person selbst und ebenso der Gemeinschaft schadet. Im Grunde genommen muss aber jeder Mensch für sich selbst entscheiden, wie er sein Leben lebt. Die VIA- Klassifikation dient lediglich dazu da, Mittel und Wege aufzuzeigen, wie ein tugendhaftes Leben gelingen kann.

6.4.4 Gewinne beim Einsatz der Stärken

Durch den Einsatz werden wir belohnt (vgl. Seligman 2005:187). Dieser Lohn wird auf unser Wohlbefinden- Konto eingezahlt und beschert uns positive Emotionen wie Freude und Zuversicht. Die Signaturstärken sind als Intervention kennzeichnend für die Idee der Positiven Psychologie, da sie in erster Linie nicht

darauf konzipiert sind, Menschen von -6 auf -2 zu bringen, sondern auch gelingendes Leben durch Einsatz maximalen Stärkenpotentials noch lebenswerter zu gestalten (vgl. Seligman 2005:225). Ansätze von Seligman (Positive Therapie, Flourish, 2012) und Ruch, Proyer (vgl. Ruch/Proyer 2011:89) zeigen, dass die Intervention der Signaturstärken erfolgreich sein kann.

6.4.5 Wirkungen der Signaturstärken Intervention

Aktuelle Studien haben gezeigt, dass bei Menschen, die bedrohlichen Lebensereignissen gegenüberstanden und diese bewältigen konnten, bestimmte Stärken wie Tapferkeit, Teamfähigkeit oder Humor als eine Art Puffer dienten und unterstützend dazu beitrugen, Wohlbefinden zu erhalten und trotz großer Veränderungen im Leben dieses noch zu erhöhen vermochten (vgl. Peterson/Park 2010:30).

Studien von Park, Peterson & Seligman (2004); Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman (2007); Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson & Seligman (2010) und Ruch, Proyer & Weber (2010), haben bestätigt, dass 23 der 24 Signaturstärken positiv mit Lebenszufriedenheit korrelieren. Bescheidenheit bildet als einzige die Ausnahme (vgl. Ruch/Proyer 2011:87). Zudem zeigte sich in allen Studien, dass *„fünf Stärken immer die höchsten Korrelationen zur Lebenszufriedenheit aufweisen“* (Ruch Proyer 2011:87).

1. Lieben und sich lieben lassen
2. Dankbarkeit
3. Tatendrang
4. Hoffnung/ Optimismus
5. Neugier

Das Züricher Stärken Programm (ZSP) der Universität Zürich hat in ersten Studien Ergebnisse erzielt, die zeigen, dass *„ein Training der oben genannten fünf Stärken die Lebenszufriedenheit unmittelbar zu steigern vermag“*, mit Hilfe des ZSP ist es möglich, einzelne Stärken der VIA Klassifikation spezifisch zu trainieren.

Das Programm ruht auf drei Eckpfeilern:

1. *Theoretische Wissensvermittlung in der Gruppe (aktuelle wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu einzelnen Stärken werden für ein Laienpublikum aufbereitet und dargestellt)*
2. *Durchführung einer Übung in der (Klein-) Gruppe (z.B. Austausch mit anderen Teilnehmenden zu spezifischen Themen, gemeinsame Diskussion, o.Ä.) sowie*
3. *Durchführung einer Übung zu Hause innerhalb eines vorgegebenen Zeitfensters und mit genauer Instruktion. Dazu bearbeiteten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Übungstagebuch (ein Journal) und machten genaue Angaben zur Durchführung des Programms (z.B. Dauer, Intensität, subjektiv erlebte Wirksamkeit, Abweichungen von der Instruktion etc.) (Ruch/Proyer 2011:87ff).*

Die Dauer der ZSP Intervention betrug 12 Wochen. Die Auswertung der Intervention zeigt im Ergebnis, dass *„das Training der (auf Seite 54 genannten/Anm. des Verfassers) fünf Stärken, die hoch mit Lebenszufriedenheit korrelieren, mit einem höheren Anstieg an Lebenszufriedenheit einhergehen, als die in der Kontrollgruppe (Wartegruppe ohne Intervention) der Fall war. Auch eine Gruppe in der niedrig mit Lebenszufriedenheit korrelierende Stärken trainiert wurden, konnte keine entsprechende Verbesserung der Lebenszufriedenheit erzielen“* (Ruch/Proyer 2011:89).

Das Arbeiten an den eigenen persönlichen Signaturstärken kann helfen, Wohlbefinden zu steigern. Neben den VIA-IS Charakterstärken formuliert die Positive Psychologie jedoch auch noch weitere Ressourcen, die zu einem Zuwachs an Wohlbefinden beitragen sollen. Eine davon ist der Sinn. Hierbei geht es weniger um die um die philosophische Antwort auf die Frage nach dem „Sinn des Lebens“, sondern darum, einen Sinn im Leben zu konstruieren und zu spüren. *“Der Mensch sucht unabdingbar nach Sinn und Bedeutung in seinem Leben“* (Seligman 2012:28).

7 SINNKONSTRUKTION

Die Frage nach dem Sinn des Lebens - also, ob sich das Leben lohne oder nicht- ist die Grundfrage der Philosophie. Auch ist diese Frage für jeden einzelnen Menschen von höchster Bedeutung. Menschen haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Sinn, und um dieses Bedürfnis nach Sinn zu speisen, gründen sie oder schließen sie sich all den Institutionen an, die ihnen einen Sinn zu vermitteln scheinen, wie Religion, Politik, Pfadfinder, ökologische Bewegung oder die Familie (vgl. Seligman 2012: 29). Diese Sehn- und Sinnessucht nach Zugehörigkeit kann jedoch auch in „falsche“ und teils fanatische Richtungen wie Extremismus, Fundamentalismus, Sekten usw. führen.

7.1 Sinn und seelische Gesundheit

Das Suchen und Finden von Sinn, das Gefühl zu haben, etwas größerem Ganzen anzugehören (vgl. Seligman 2012:28) ist im täglichen Leben, so haben Studien gezeigt, äußerst bedeutsam für Lebensqualität und seelische Gesundheit. Menschen mit geringer Sinnempfindung erweisen sich häufig um ein Vielfaches anfälliger für Depressionen (vgl. Tausch 2008:97). Empfinden Menschen jedoch einen Sinn, das heißt, glauben sie an eine Bedeutung in ihrem Leben, schlagen die Effekte ins Positive aus und gewonnen wird ein Mehr an Lebenszufriedenheit, ein höheres Kontrollgefühl über das eigene Leben und höhere Leistungsfähigkeit bei der Arbeit. Hiesige Forschungsergebnisse bestätigen somit, dass Lebenssinn (meaning in Life) einen großen Farbklecks auf der Leinwand menschlichen Wohlbefindens ausmacht (vgl. Steger 2009:680).

7.2 Was ist Sinn

Definition: *Eine Bedeutung oder Bewertung, die wir bei einer Tätigkeit, einem Geschehen, oder einem Ereignis wahrnehmen oder Erleben, die wir herstellen oder dem Geschehen/ der Tätigkeit geben. Meist ist die Bedeutung/ Bewertung förderlich, positiv, bejahend, akzeptierend für den jeweiligen Menschen, verbunden mit einem charakteristischem, meist positivem Gefühl* (Tausch 2008:100).

Eine Sinnerfahrung besteht also aus einer Kognition (Bewertung) und einem zugehörigen Gefühl.

Sinn zu erleben, erfahren oder zu spüren, wirkt sich positiv auf Menschen aus. Ein Leben ohne Sinn kann gefährlich sein und macht Menschen anfälliger für klinische Erkrankungen. *„Fehlen Sinnerfahrungen in einzelnen Bereichen, können sich die Mangelerfahrungen summieren. Kaum etwas wird als positiv wahrgenommen. Selbstwirksamkeitserwartungen gehen stark zurück. Es kann zu physischen und psychischen Reaktionen kommen“* (Tausch 2008:105). Studien - Ergebnisse haben ebenfalls gezeigt, dass, wenn Menschen unter psychischen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen leiden, ihr Sinnempfinden in Bezug auf Familie und Arbeit deutlich niedriger ausgeprägt ist, als in gesunden Vergleichsgruppen (vgl. Tausch 2008:103f.). Ein mehr an Sinn bedeutet eine höhere Wahrscheinlichkeit an psychischer Gesundheit und psychischem Gelingen. Doch wie und wo ist es möglich Sinnerfahrungen zu machen?

7.3 Quellen der Sinnfindung

„Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden. Sinn muss gefunden, kann aber nicht erzeugt werden“ (Frankl 2006: 155).

Victor Frankls Vorschlag war es, dass Menschen aus der Fähigkeit, negative Ereignisse zu reflektieren, lernen- und an ihnen wachsen sollten.

Baumeister und Vohs (2001) hingegen haben vier Faktoren analysiert, bei denen es so ist, dass umso häufiger man sie antrifft umso höher die Wahrscheinlichkeit ist, Sinn zu verspüren. Nach dem Überprüfen der Beweise aus verschiedenen wissenschaftlichen Gebieten kommt Baumeister zu dem Schluss, dass das Streben nach einem sinnerfüllten Leben von vier Bedingungen abhängig ist.

Diese Bedingungen bilden vier musterhafte Motivationen, die eine Richtlinie für die Menschen bilden, die ein sinnerfülltes Leben führen wollen. Menschen, die alle dieser Bedingungen erfüllen, berichten, dass ihr Leben sinnerfüllt ist. Im Gegensatz dazu stehen diejenigen, die nur eine oder gar keine dieser Bedingungen erfüllen: sie berichten von dem fehlenden Sinn in Ihrem Leben.

1. Die erste Bedingung ist es, ein Ziel zu haben. Der Kern dieser Notwendigkeit

besteht darin, dass gegenwärtige Erlebnisse im Zusammenhang mit zukünftigen Erlebnissen stehen. Die Gegenwart wird so gelebt, dass sie zu dem gewünschten zukünftigen Ergebnis führt. Die Ziele werden in zwei Kategorien unterteilt:

1. Um ein Ergebnis oder einen Zustand zu erreichen, der noch nicht real ist, verändert die Person ihr Handeln, um diesem Ziel näher zu kommen.
2. Die andere Kategorie ist Erfüllung: Verliebtheit oder ein glückliches Leben nach dem Tod.

2. Die zweite Bedingung ist es, Werte zu haben, die ein Gefühl von Güte und Positivität verleihen und ein bestimmtes Verhalten rechtfertigen. Werte bemächtigen eine Person zu entscheiden, wann eine Handlung richtig oder falsch ist. Wenn die Person ihr Handeln nach ihren Wertvorstellungen gestaltet, ist sie sicher in dem Glauben, das Richtige getan zu haben. Damit minimiert sie Gefühle wie Schuld, Angst und Zweifel. Wann immer es um Werte geht wird es ziemlich abstrakt, jedoch gibt es im Grunde genommen einfache Dinge, die gut sind, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Diese werden Basis- Werte genannt. Für religiöse Menschen ist Gottes Wille zum Beispiel so ein Basis Wert.

3. Die dritte Bedingung ist das Gefühl der Wirksamkeit. Diese beläuft sich auf den Glauben, dass man einen Unterschied machen kann. Ein Leben mit Zielen und Werten, jedoch ohne Wirksamkeit, wäre tragisch: Die Person wüsste zwar, was sie sich wünscht, könnte mit diesem Wissen aber nichts anfangen. Es ist eigentlich klar, dass Menschen die Kontrolle über ihre Umwelt und über sich selbst halten möchten. Und ein Verlust dieser Kontrolle würde eine ernste persönliche Krise nach sich ziehen, die sich auch auf die körperliche wie mentale Gesundheit auswirken würde.

4. Die vierte und letzte Bedingung ist die Grundlage für das Selbstwertgefühl. Viele Menschen suchen Gründe, um daran glauben zu können, dass sie gut und wertvoll sind. Selbstwert kann dadurch entstehen, dass der Einzelne glaubt, er sei den anderen überlegen. Oder durch das Zugehörigkeitsgefühl einer Gruppe oder einer Kategorie von Menschen, die im Allgemeinen als wertvoll gelten. Es wird gerne geglaubt, dass Menschen ihren Lebenssinn in nur einer einzigen Quelle finden können. Aus Erfahrung weiß man jedoch, dass er aus dem Zusammenspiel

verschiedener Quellen wie Familie, Liebe, Job und Religion stammt (Baumeister/Vohs 2001:612ff.) (Anm. d. Vf. Übersetzt durch diesen).

Diese Vielfalt von Quellen bewahrt den Einzelnen vor dem fehlenden Sinn in seinem Leben. So hat man zum Beispiel immer noch die Religion oder einen gut laufenden Job, wenn es familiär kriselt. Sinnerfahrungen kommen aus verschiedenen Quellen zusammen und sind höchst individuell, komplex und oft auch kaum bewusst.

Bei Art und Ausmaß von Sinnerfahrungen wird im Folgenden unterschieden:

1. *Kurzfristige Sinnerfahrungen: Viele empfinden Sinnerfahrungen überwiegend über kleine Ereignisse im Alltag (Zusammenkünfte, Erledigen von Aufgaben usw.) Zum Schutz vor Krankheit und innerer Leere empfinden manche sonst kaum beachtete Tätigkeiten als sinnvoll. Sinn wird in kleinen Dingen des Lebens zum Schutz vor Leere konstruiert.*
2. *Langfristige Sinnerfahrungen: Aufbau einer Existenz, beruflich, Gründung einer Familie, Betreuung von Kindern können mittel- und langfristige Sinnerfahrungen vermitteln.*
3. *Lebenssinn: Lebensthema wie Mutter Theresa, Gandhi. Umfassende Lebensaufgabe und zusammenhängende Weltsicht. Haben die wenigsten Menschen.*

Die meisten Menschen erleben kurzfristige Sinnerfahrungen, die wenigsten haben ein Lebensthema (vgl. Tausch 2008:101). Weitere Sinnerfahrungen erleben wir im Alltag beim Erreichen von Zielen und dem Erledigen von Aufgaben. Wird hierbei eine gewisse Kontrolle über sich und die Aufgabe ausgeführt, erfahren wir zusätzlich noch Selbstwirksamkeit.

Beim Zusammensein mit (geliebten) Menschen, wenn wir zusammen für oder mit anderen Positives bewirken und bei körperlichem Wohlgefühl nach vorhergehender Anstrengung. „*Sinnerfahrungen ergeben sich vielmehr bei einer engagierten Tätigkeit, die Hingabe erfordert, sei es für die Familie, die Kinder, für den Umweltschutz oder strebende Menschen in einem Hospiz, somit unterscheiden sie sich von Spaß!*“ (Tausch 2008:98).

7.4 Was wird als sinnvoll empfunden?

In einer Studie mit 213 Personen (Richter 1994 zit. nach Tausch 2008:102) zwischen 17- und 88 Jahren ging es darum, welche Dinge im Leben als sinnvoll und sinngebend empfunden werden.

- ➔ Für andere Menschen einschließlich Familie etwas tun, „Für andere da sein, ihnen helfen 68%
- ➔ Mitmenschen, „Meine Beziehungen zu anderen empfinde ich als sinnvoll 62%
- ➔ Mit anderen etwas tun, z.B. gemeinsam mit anderen eine Aufgabe erledigen 57 %
- ➔ Arbeit, Beruf, Pflichten, Aufgaben, z.B. Spüren, dass meine Arbeit gebraucht wird 45 %
- ➔ Wertauffassungen 10%

Faktorenanalyse nach einer Untersuchung von Doll (1994 zit. nach Tausch 2008:102)

220 Personen gaben bei 47 vorgegebenen Sinnerfahrungen an in welchem Ausmaß diese als sinnerfüllend empfunden wurden:

- ➔ Faktor I: Sinn im Bereich des eigenen Inneren (Selbstvertrauen, Selbstbestimmung, Gesundheit, Natur erleben u.a.)
- ➔ Faktor II: Helfen, Verantwortung übernehmen, Sinnerfahrungen in Partnerschaft und Familie
- ➔ Faktor III: Erfolg, Karriere, Beruf, Ziele, Wünsche, sich etwas leisten können, Sport
- ➔ Faktor IV: Religiöser/ spiritueller/ philosophischer Glaube, Vorbilder, Akzeptieren des Unabänderlichen u.a.

Die Komponenten von Faktor I wurden im Mittelwert als die sinnerfüllendsten erlebt, danach folgten II, III & IV.

8 FRAGESTELLUNG

In ihrem Ansatz verfolgt die Positive Psychologie das Ziel, positive Stärken wieder in den Vordergrund zu stellen. Dabei handelt es sich beispielsweise um menschliche Tugenden und Stärken, Sinn, Engagement und Verzeihen. Die

Verbindung dieser Eigenschaften zu menschlichem Wohlbefinden soll untersucht und nach Möglichkeiten gesucht werden, diese Eigenschaften durch wissenschaftlich fundierte Interventionen zu fördern.

Ziel dieser Interventionen ist eine Steigerung des Wohlbefindens und die Aktivierung von Ressourcen. Die Interventionen der Positiven Psychologie sind zum einen für therapeutische Zwecke geschaffen worden (vgl. Seligman 2012:66). Zum anderen möchte sie jedoch mehr, als die Menschen nur von psychischer Krankheit befreien, sie möchte dabei helfen, das Leben der psychisch gesunden Menschen lebenswerter zu gestalten. Ressourcenaktivierung soll dabei unterstützen, auch bei persönlichen Krisen nicht in Hilflosigkeit zu verfallen.

Eine zentrale Intervention der Positiven Psychologie sind die Signaturstärken. Hierbei handelt es sich um die positiven und moralischen Charaktereigenschaften, die einen Menschen persönlich kennzeichnen. Die Signaturstärken haben einen wissenschaftlichen Zugang zur Beschreibung von Charakter geschaffen. Seligman bezeichnet die Erforschung positiver Charaktereigenschaften als eine zentrale Säule der Positiven Psychologie (vgl. Seligman 2005:14). Der Einsatz dieser Charaktereigenschaften im alltäglichen Leben führt zu einem Anstieg an Wohlbefinden und korreliert mit Lebenszufriedenheit (vgl. Seligman et al. 2005, zitiert nach Schueller 2010:194).

Im zentralen Thema dieser Arbeit wird der Frage nachgegangen, über welche Signaturstärken eine geschlossene Gruppe wie die der „Klimabotschafter“ verfügt und wie die identifizierten Signaturstärken dazu genutzt werden, das Engagement zu gestalten. Ziel ist es, Erkenntnisgewinne über die Intervention der Signaturstärken zu erlangen und zu schauen, wie Soziale Arbeit das Konzept für sich im Bereich des bürgerschaftliches Engagements fördern kann.

Am Beispiel der Klimabotschafter Wetter (Ruhr) wird untersucht, in welchem Zusammenhang die Signaturstärken zum gewählten Umweltschutzengagement stehen. Methodisch wurde dieser Frage mit Hilfe des VIA-IS Fragebogen und vertiefenden Leitfadeninterviews nachgegangen.

Fragestellungen:

- Helfen die identifizierten Signaturstärken dabei, das Klimaschutz

Engagement zu gestalten?

- Gibt es Stärken, die das Klimaschutz Engagement mehrerer Personen kennzeichnen?
- Wie helfen die Signaturstärken dabei, das Engagement umzusetzen?

Im zweiten Teil wird untersucht, welchen Einfluss das Engagement auf die Ressource „Sinn“ hat. Sinn im Leben zu empfinden steht in einem bedeutsamen Zusammenhang mit psychischer Gesundheit.

Sich mit anderen Menschen für ein gemeinsames Ziel einzusetzen und der Schutz von Klima und Umwelt sind mögliche Quellen der Sinnfindung (vgl. Tausch 2008:102). Die zentrale Frage der vorliegenden Arbeit lautet: In wie weit findet eine Sinnkonstruktion bei den Klimabotschaftern statt?

Fragestellungen:

- Wie wichtig ist Engagement für die persönliche Sinnkonstruktion?
- Wie wichtig ist der Klima- und Umweltschutz für die persönliche Sinnkonstruktion?
- Welchen Stellenwert nimmt die Arbeit mit der Gruppe in der persönlichen Sinnkonstruktion ein?

9 METHODE

Ziel der Untersuchung war es, die Signaturstärken bei KlimaaktivistInnen am Beispiel der „Klimabotschafter“ zu untersuchen. Im ersten Untersuchungsschritt wurde der VIA-IS „Test der Signaturstärken“ von Seligman und Peterson im Rahmen einer Klimabotschaftersitzung durchgeführt. Der Test wurde am 24.04.2012 bei sechs anwesenden KlimabotschafterInnen und zwei hauptamtlichen BetreuerInnen der Gruppe erhoben und dauerte etwa 20 Minuten. Vor Durchführung des Tests wurde dieser eingehend erklärt und ein Informationsblatt dazu und zur Positiven Psychologie verteilt.

Durch den „Test sollten die Signaturstärken einzelnen Teilnehmer ermittelt werden, um diese dann für das qualitative Interview zu Grunde zu legen, welches

die erzielten Ergebnisse sichern und vertiefen sollte. Die übergeordneten Fragestellungen für das qualitative Interview waren:

1. In wie weit helfen die Signaturstärken, das Klimaschutzengagement umzusetzen?
2. Gibt es Stärken, die das Engagement mehrerer TeilnehmerInnen kennzeichnen?
3. Gibt das Engagement den TeilnehmerInnen einen Sinn?

9.1 TeilnehmerInnen

Die Klimabotschaftergruppe besteht offiziell aus 10 TeilnehmerInnen. Die Mitgliedschaft einer Teilnehmerin ist jedoch nicht mehr aktuell. Die weiteren neun TeilnehmerInnen sind allesamt aktiv bei der Sache. Insgesamt waren sieben TeilnehmerInnen bereit den VIA „Test der Charakterstärken“ zu bearbeiten. Zwei weitere Mitglieder waren trotz Nachfrage nicht zur Bearbeitung des Tests bereit.

Mit sechs dieser sieben TeilnehmerInnen wurde zu einem späteren Zeitpunkt ein vertiefendes Leitfadeninterview durchgeführt, eine Teilnehmerin stand aus persönlichen Gründen nicht zur weiteren Verfügung. Im nächsten Abschnitt folgen die demographischen Daten der sechs teilnehmenden Personen.

Demographische Daten der Teilnehmenden Personen:

TeilnehmerA

Alter: 44 Jahre

Geschlecht: Männlich

Familienstand: Verheiratet

Höchster Schulabschluss: Abitur mit abgeschlossenem Studium

Berufstätig: Ja

Beruf: Selbstständig/ Geschäftsführer einer eigenen Werbeagentur

Religion: Römisch Katholisch/ praktizierend

Nationalität: Deutsch

Teilnehmerin B

Alter: 79 Jahre

Geschlecht: Weiblich

Familienstand: alleinlebend/ verwitwet

Höchster Schulabschluss: Realschule

Berufstätig: Nein/ Rentner/in

Beruf: Sozialarbeiterin

Religion: Evangelisch/ nicht praktizierend

Nationalität: Deutsch

Teilnehmer C

Alter: K.A.

Geschlecht: Männlich

Familienstand: Verheiratet

Höchster Schulabschluss: K.A.

Berufstätig: Rentner

Beruf: Schweißer/ Betriebstechniker

Religion: K.A./ praktizierend

Nationalität: Deutsch

TeilnehmerD

Alter: 58

Geschlecht: Männlich

Familienstand: Verheiratet

Höchster Schulabschluss: Realschule

Berufstätig: Rentner

Beruf: K.A.

Religion: Evangelisch/ nicht praktizierend

Nationalität: Deutsch

TeilnehmerE

Alter: 67

Geschlecht: Männlich

Familienstand: Verheiratet

Höchster Schulabschluss: Abitur mit abgeschlossenem Studium

Berufstätig: Rentner

Beruf: Zahnarzt

Religion: Nicht konfessionell/ nicht praktizierend

Nationalität: Deutsch

Teilnehmerin F war nicht bereit, einen Bogen zu ihren demographischen Daten auszufüllen.

9.2 Der VIA-IS „Test der Signaturstärken“

Der Test der Signaturstärken stammt von Martin Seligman (vgl. Seligman 2005:231). Er verfolgt die Intention, die in der VIA - Klassifikation formulierten Tugenden und Stärken einer Person zu identifizieren. Der Test ist in verschiedenen Versionen verfügbar:

1. Im Internet auf Seligmans Seite zur Positiven Psychologie „authentichappyness.com“ in mehreren Sprachen, mit einem Umfang von 240 Fragen, Die Auswertung erfolgt automatisch.
2. Beim Internetauftritt der Universität Zürich „www.charakterstaerken.org“ in einem Umfang von 264 Fragen, Die Auswertung erfolgt automatisch.
3. In Seligmans Werk „Der Glücks Faktor“ (vgl. Seligman 2005:231) in einer Paper and Pencil Version zum selbst auswerten, in einem Umfang von 48 Fragen.
4. In Seligmans Werk „Flourish“ (vgl. Seligman 2012:343) in einer überarbeiteten und ebenfalls selbst auszuwertenden Paper and Pencil Version, in einem Umfang von 48 Fragen.

Für meine Forschung habe ich die Paper and Pencil Version von 2005 verwendet, da die Version von 2012 noch nicht verfügbar war. Ich habe mich aus folgenden Gründen für die Paper and Pencil Version entschieden:

1. Eine Abfrage am Computer war aus zeitlichen und technischen Gründen schwer möglich.
2. Die Fragen im Internet sind nicht nach Tugenden und Stärken sortiert, die Reihenfolge der Fragen ist durcheinander. Wenn ich die Fragen aus dem Internet kopiert hätte, hätte ich die 240 Fragen den 24 Stärken manuell zuordnen müssen, ohne am Ende die Sicherheit zu haben, dass die Zuordnung korrekt wäre.
3. Die Auswertung erfolgt automatisch, der Auswertungsschlüssel ist nicht transparent.

4. Der Test ist urheberrechtliches Eigentum von authentichappyness.com, das Kopieren der Fragen ohne Genehmigung wäre rechtswidrig.

Um die Genauigkeit der Instrumente zu vergleichen, habe ich mit einer weiteren Person den Test sowohl in der Paper and Pencil Version als auch im Internet auf www.authentichappyness.com und characterstaerken.org durchgeführt. Meine eigenen Ergebnisse waren identisch, in beiden Tests wurden vier Signaturstärken identifiziert. Die Ergebnisse der anderen Person waren nur in einem Punkt identisch, nämlich der Signaturstärke mit dem höchsten Rang.

Im Unterschied zum Test auf authentichappyness.com wird auf characterstaerken.org die Auswertung in Reihenfolge der Prozentwerte ausgegeben.

Die Paper and Pencil Versionen von 2005 & 2012 enthalten jeweils 48 Fragen, zwei zu jeder einzelnen VIA Stärke. Die Fragen zu jeder Stärke bestehen immer aus zwei Aussagen. Die Aussagen können mit einer Skala von fünf Items beantwortet werden,

die Antwortitems variieren zwischen hoher Zustimmung und Ablehnung der Aussage. Folgende Items werden verwendet: „Passt sehr gut zu mir, Passt gut zu mir, Ist neutral, Passt schlecht zu mir, Passt sehr schlecht zu mir“.

- Die Punktzahl für Aussage „a“ ist immer absteigend von 5- auf 0 Punkte
- die Punktzahl für Aussage „b“ ist immer aufsteigend von 0-5 Punkten.
- Die Aussagen werden mit den Items bestätigt bzw. verneint.
- Wenn ein Teilnehmer eine Stärke bei sich erkennt, so müsste er die Aussage „a“ bestätigen und die Aussage „b“ verneinen. Ein Beispiel: Teilnehmer A hält sich für urteilskräftig, so müsste er die Aussage „a“ bestätigen

a) Die Aussage *„Wenn das Thema es erfordert, kann ich ein hoch rationaler Denker sein“*

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

Die Aussage „b“ müsste nun verneint werden, da eine Entscheidung „aus dem Bauch heraus“ nichts mit rationalem Denken zu tun hat.

b) Die Aussage „*Ich habe die Tendenz, aus dem Bauch heraus zu urteilen*“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

Mit dieser Kombination hätte die TeilnehmerInnen einen Wert von 10 Punkten. Urteilskraft wäre mit hoher Wahrscheinlichkeit eine seiner Signaturstärken.

Seligman selbst sagt über den Test, dass dieser weniger ausführlich, jedoch ausreichend sei. *Die Paper and Pencil Version ist weniger präzise, jedoch ausreichend, um die eigenen Stärken zu erkennen* (vgl. Seligman, 2005, S.230). Sie besteht aus einer Selbstbeurteilungsskala. Für die Paper and Pencil Version wurden die beiden Fragen aus dem kompletten Internetttest ausgewählt, welche die Unterschiede am besten hervorheben (vgl. Seligman, 2005, S.231).

9.3 Das Qualitative Leitfadeninterview

Durch das qualitative Interview soll die individuelle Deutung des Interviewten zum befragten Forschungsgegenstand herausgefunden werden. Die Chance, durch qualitative Interviews in die Wirklichkeit des Befragten einzutauchen, ist ein Grund, wieso diese Methode immer mehr in der Forschung an Aufmerksamkeit erfährt (vgl. Flick 2010:194). Ein weiterer Vorzug des qualitativen Interviews ist, dass es sich in „statu nascendi“ (Lamnek 2005:329) aufzeichnen lässt und so den

Vorteil bietet, dass es immer reproduziert werden kann und die nicht verzerrten, authentischen Sequenzen des Interviews erhalten bleiben. *„Gerade durch den Vergleich von Text und seiner Interpretation ergeben sich Kontrollmöglichkeiten, die dem qualitativen Interview einen methodisch und methodologisch hohen Status zuweisen* (Lamnek 2005:329). In der Literatur werden unterschiedliche Formen qualitativer Interviews benannt. Flick führt in seinem Buch *„Qualitative Sozialforschung, eine Einführung“* folgende Varianten auf: Das fokussierte Interview, das halbstandardisierte Interview, das problemzentrierte Interview, das Experten Interview und das ethnographische Interview. Im Rahmen meiner Bachelor Arbeit habe ich mich für das *„Offene Leitfadeninterview“* als Erhebungsmethode entschieden, aus diesem Grund wird dieses Instrument im Anschluss näher erläutert (vgl. Flick 2010:194).

9.4 Das offene Leitfadeninterview

Im Rahmen der vorliegenden, *„Klima macht mich stark, eine Analyse der Signaturstärken bei KlimabotschafterInnen“* geht es darum, folgende Fragen zu klären

1. In wie weit helfen die Signaturstärken beim Umsetzen des Klimaschutzengagements?
2. Welchen Einfluss hat die Gruppenzugehörigkeit auf die einzelnen TeilnehmerInnen?
3. In wie weit gibt das Engagement den TeilnehmerInnen einen Sinn?

Zur Vertiefung bot sich die Anwendung eines offenen Leitfadeninterviews als qualitative Erhebungsmethode an (vgl. Przyborsk/Wohlrab-Saar 2010:140). Der Leitfaden dient hierbei nicht als oberstes Ordnungsinstrument. Priorität hat die situative Deutungswelt des Interviewten und nicht die Einhaltung des Leitfadens. Bei Missachtung dieser Vorgehensweise wird von *„Leitfadenbürokratie“* gesprochen und ein methodischer Fehler begangen. Bei Entwicklung und Durchführung des Leitfadens sind drei Kriterien zu betrachten.

1. *Offenheit: Offenheit bezieht sich auf den von Merton formulierten Begriff der Reichweite und auf die Beschaffenheit der Fragestellung. Beginnen sollte das Interview mit einer narrativen Einstiegsfrage. Hiermit wird dem Befragten die Möglichkeit gegeben, seine Sichtweise darzustellen und erzählerische Schwerpunkte zu setzen. Somit soll die Gefahr umgangen werden, an der Sichtweise des Erzählers vorbeizuführen.*
2. *Spezifität: Die Erzählungen des Interviewten werden aufgegriffen und spezifische Sachverhalte näher erläutert.*
3. *Relevanz und Kontextualität: Das Kriterium der Relevanz beinhaltet die Forderung danach, dass die gestellten Fragen an die Lebenswelt des Interviewten andocken. So können die geäußerten Schilderungen des Interviewten aufschlussreiche Erzählungen über die individuelle Deutung des Phänomens sei. (Przyborski/Wohlrab-Saar 2010:140ff.).*

9.5 Der Fragebogen zur Validierung der Signaturstärken und zur Vertiefung des Verständnis der Sinnkonstruktion

Zum Einstieg wurden allgemeine Fragen gewählt. Zunächst sollte ermittelt werden, warum der TeilnehmerInnen bei den Klimabotschaftern ist und worin die Motivation lag, sich als „Klimabotschafter“ ausbilden zu lassen. Hintergrund ist, dass der Einsatz für die „Klimabotschafter“ einer vorherigen „Ausbildung“ bedurfte, für die Zeit und Einsatz investiert werden musste. In der dritten und abschließenden Frage wurde geklärt, ob die TeilnehmerInnen in weiteren Umweltschutzorganisationen tätig sind. Diese Frage war wichtig, um in späteren Fragen zwischen den Engagements inhaltlich unterscheiden zu können. Zum anderen sollte so ein kompletteres Bild von den TeilnehmerInnen hergestellt werden.

Im zweiten Teil des Interviews ging es um eine systematische Abfrage der einzelnen Signaturstärken. Da Die „Klimabotschafter“ als gesamte Gruppe ausgewertet werden sollten, war es wichtig, jeder TeilnehmerIn die gleichen Fragen zu stellen. Es wurden vier Fragen zu jeder identifizierten Stärke gestellt mit dem Ziel, das Verständnis des Teilnehmers aufzunehmen und herauszufinden,

in wie weit die einzelne Stärke hilft, das persönliche Klimaschutzengagement umzusetzen. Im darauffolgenden Teil folgten weitere Fragen zu den Stärken. Hat sich eine der Stärken als Motor für Klimaschutzengagement erwiesen? Werden die Stärken in Interaktion mit anderen Personen eingesetzt? Führt der Einsatz der Stärken dazu in den Flow einzutreten (vgl. Seligman 2012:28)?

Der zweite Teil des Interviews behandelte den Themenkomplex Sinnkonstruktion. Dieser Teil bestand aus vier Fragen. Sinnkonstruktion in Bezug auf:

1. Bürgerschaftliches Engagement allgemein
2. Die Aufgabe als „Klimabotschafter“
3. Den Umwelt- und Klimaschutz
4. Was gibt den TeilnehmerInnen sonst noch Sinn & Halt

9.6 Ablauf der Interviews

Nachdem der Test der Signaturstärken mit den Klimabotschaftern am 24.04.2012 durchgeführt wurde, wurden Termine mit den TeilnehmerInnen für die vertiefenden Leitfadeninterviews vereinbart. Die Interviews fanden im Laufe des Monats Mai/Juni 2012 statt. Fünf der sechs Interviews fanden bei den Klimabotschaftern zuhause statt, bei einem Interview wurde ein neutraler Ort gewählt. Ruhe und Privatsphäre waren in allen Umgebungen gegeben. Die Interviews dauerten zwischen 60 und 120 Minuten. Um eine bessere Auswertbarkeit zu gewährleisten, wurden die Interviews mit Hilfe eines Tonbandgerätes aufgezeichnet.

9.7 Auswertungsmethode

Für die Auswertung der Interviews wurden Transkripte erstellt. Die Transkripte dienten der Orientierung für den zweiten Schritt der Auswertung. Für diesen zweiten Schritt wurde ein Kategorien System eingesetzt. Das Kategorien System wurde dem jeweiligen Erhebungsbereich angepasst. Im Fall der Signaturstärken

gibt es neben der Signaturstärke, die sich links im Raster befindet, folgende vier Überschriften (vgl. Anhang, Tabellen A-F.):

- Eigene Definition des Teilnehmers
- Hilft (beim Ausüben des Engagements)
- Hilft nicht (beim Ausüben des Engagements)
- Sehe keinen Zusammenhang (zwischen Engagement und Stärke)

Unter den einzelnen Überschriften wurden die Zitate in wörtlicher Rede gesammelt, die den jeweiligen Punkten zuzuordnen waren.

Mit Hilfe des erstellten Kategoriensystems war es später möglich, die einzelnen Interviews systematisch zusammenzufassen und auf die Frage auszuwerten, in wie weit die Signaturstärken beim Umsetzen des Klimaschutzengagements helfen.

Das gleiche Auswertungsverfahren wurde bei Sinn angewendet, mit dem Unterschied, dass hier nicht nach Kategorien ausgewertet wurde, sondern nach der konkreten Frage. Bsp. Frage:

- Gibt ihnen ihr Engagement bei den Klimabotschaftern einen Sinn?

9.8 Kategorisierung der Stärken

Die Multiplikator - Funktion ist die zentrale Aufgabe der „Klimabotschafter“. Als Multiplikator haben die KlimabotschafterInnen die Aufgabe, in Kindertagesstätten und Schulen die Kinder bzw. Jugendlichen alters- und zielgruppengerecht auf kreative bzw. spielerische Art und Weise zu den Themen Umwelt- und Klimaschutz aufzuklären. Zur ihrer Aufgabe als Klimabotschafter gehören neben der Multiplikator - Funktion Tätigkeiten wie Projektplanung und Reflexion. Diese Aufgaben finden in der Gruppe statt. Die Ergebnisse der Erhebung haben gezeigt, dass es auch Stärken gibt, die nicht in direkter Verbindung zu den beiden erst genannten Funktion stehen, den KlimabotschafterInnen jedoch dabei helfen, beispielsweise ihre Motivation für das Engagement zu stärken. Die Signaturstärken helfen auf verschiedene Art und Weise. Um zu verstehen, wie die Stärken beim Umsetzen des Engagements helfen, wurden zur weiteren

Ausdifferenzierung vier Kategorien gebildet. Da Stärken auf mehreren Ebenen gleichzeitig hilfreich sein können, sind mehrfach Zuordnungen möglich.

Beim Einsatz bzw. der Anwendung der Stärken wird zwischen diesen Funktionen wie folgt unterschieden:

1. Alle Stärken, die bei einer positiven, zielgerichteten Erfüllung behilflich sind, werden als *verhaltensnah* bezeichnet.
2. Stärken, die den Teilnehmer bei der Projektplanung und in der Arbeit mit der Gruppe unterstützen, fallen in die Kategorie *verhaltensfern*
3. Des Weiteren werden Stärken kategorisiert, die den Teilnehmern dabei helfen, ihre persönliche Motivation aufrecht zu erhalten
4. Stärken, die keinen Einfluss auf das Engagement haben werden nicht weiter kategorisiert

Die Zuordnung zu den Kategorien orientiert sich an den Aussagen der teilnehmenden KlimabotschafterInnen. Bei den Aussagen zu den „hilfreichen“ Stärken ist zu beachten, dass es sich hierbei immer nur um die Meinung von zwei der insgesamt sechs KlimabotschafterInnen handelt. Eine Ausnahme bildet die Stärke Dankbarkeit. Hier liegen Aussagen von drei TeilnehmerInnen zugrunde.

10 AUSWERTUNG DER SIGNATURSTÄRKEN

Anm. des Verfassers: Aus Gründen des Datenschutzes spreche ich lediglich von Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Um den Lesefluss nicht zu stören, werden männliche Personen nachfolgend „Teilnehmer“ genannt, weibliche Personen „Teilnehmerin“.

Die Erhebung der Signaturstärken bei insgesamt sechs Klimabotschaftern (siehe Tabelle I Spalte A-F) wurde durchgeführt um zu verifizieren, in wie weit die Signaturstärken helfen, das Klimaschutzengagement umzusetzen. Bei Teilnehmerin Nummer sieben wurden die Signaturstärken erhoben, es konnte jedoch keine Auswertung erfolgen, da sie für ein vertiefendes Interview aus persönlichen Gründen nicht zur Verfügung stand.

Erhoben wurden die Signaturstärken mit dem „Test der Charakterstärken“ in der Paper & Pencil Version von 2005 (vgl. Seligman 2005:231). Der Test wurde am Dienstag, 24. April 2012 im Rahmen einer Klimabotschaftersitzung erhoben und dauerte etwa 15-20 Minuten. Detaillierte Infos zum Erhebungsinstrument in Kapitel 9.1.

Die Tabelle 1 zeigt die Ergebnisse des „Test der Charakterstärken“, die in rot gefärbten Stellen markieren die jeweiligen Signaturstärken der Teilnehmer.

Tabelle 1: Signaturstärken der Klimabotschafter

KLIMABOTSCHAFTER							
Tugenden	Charakterstärken	A	B	C	D	E	F
Weisheit +	Neugier (Curiosity)	8	10	8	7	8	9
Wissen	Lerneifer (Love of Learning)	8	6	9	7	7	10
	Urteilskraft (Open-mindedness)	6	3	7	6	5	7
	Kreativität (Creativity)	9	9	8	6	8	8
	Soziale Intelligenz (Social Intelligence)	8	7	9	6	9	8
	Weitblick (Perspective)	9	8	9	6	7	8
	Tapferkeit (Bravery)	9	7	6	7	6	9
Mut	Durchhaltekraft (Persistence)	9	7	8	8	9	8
	Integrität (Authenticity)	9	8	6	7	8	9
Humanitas +	Menschenfreundlichkeit (Kindness)	7	5	8	7	7	10
Liebe	Lieben =sich lieben lassen (Love)	9	5	10	6	10	8
	Teamwork (Teamwork)	7	4	9	5	8	5
Gerechtigkeit	Fairness (Fairness)	10	8	9	6	7	4
	Führung (Leadership)	9	8	7	6	7	9
	Selbstkontrolle (Self-regulation)	10	7	5	5	10	8
Mäßigung	Vorsicht (Prudence)	6	6	6	7	8	8
	Bescheidenheit (Modesty)	3	10	7	6	8	8
	Schönheitssinn (Appreciation of beauty and excellence)	10	10	7	7	8	8
	Dankbarkeit (Gratitude)	10	7	8	6	9	10
	Optimismus (Hope)	10	7	7	7	7	7
Transzendenz	Spiritualität (Religiousness)	10	8	8	6	8	10
	Vergebung (Forgiveness)	9	7	7	5	7	9
	Humor (Humor)	10	8	6	6	9	8
	Begeisterung (Zest)	9	9	8	7	9	8

Ob eine Stärke als Signaturstärke deklariert werden kann, ergibt sich aus den zwei Fragen des Tests; beide Fragen verfügen über eine Punkteskala von 0-5 Punkten und werden zusammen addiert. So ergibt sich ein Gesamtwert von 0-10 Punkten.

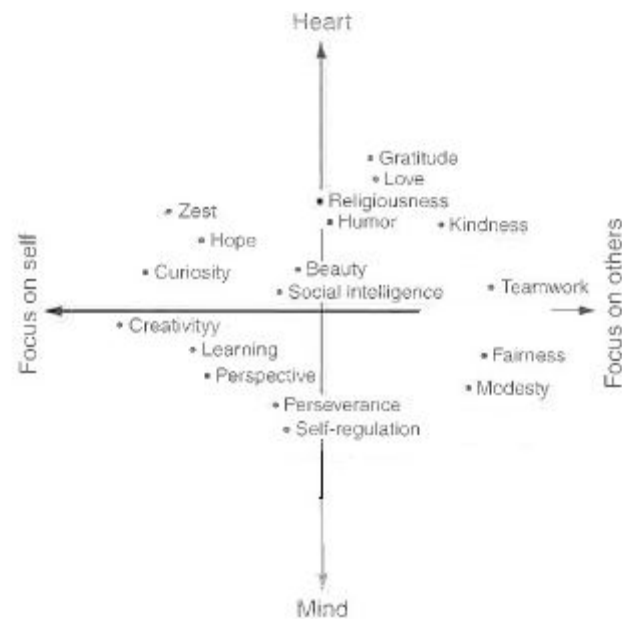
Bei den Signaturstärken handelt es sich um etwa fünf Stärken mit den höchsten Punktwerten Peterson & Park erklärten 2010, dass es sich in den meisten Fällen um drei bis sieben Stärken handelt (vgl. Peterson/Park 2009:28).

Die Signaturstärken wurden mit dem „Test der Charakterstärken“ (vgl. Seligman 2005:231) erhoben. Intention der qualitativen Leitfadeninterviews war es, vertiefende Erkenntnisse zu den identifizierten Stärken zu erlangen. Zunächst ging es darum zu klären, ob die TeilnehmerInnen die jeweilige Stärke bei sich wiedererkennt und wie er aus seinem Verständnis heraus diese definiert. Der nächste Schritt sollte zeigen, ob und in wie weit die jeweilige Stärke den TeilnehmerInnen beim Umsetzen seines Klimaschutzengagements hilft.

Insgesamt zeigt sich, dass:

- 18 der 24 formulierten Stärken von den KlimabotschafterInnen benannt worden sind, zu sehen in Abbildung 18:

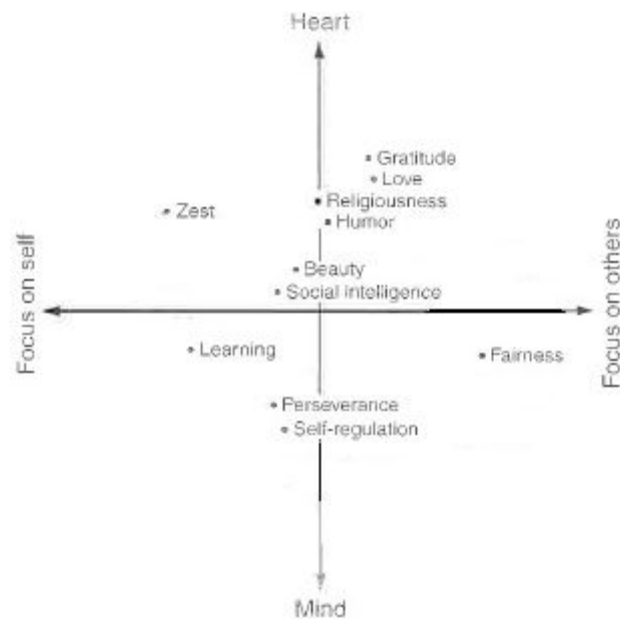
Abbildung 17: Die 18 Identifizierten Signaturstärken der Klimabotschafter



- Die Stärken Urteilskraft, Tapferkeit, Integrität, Führung, Klugheit, Vergebung sind nicht identifiziert worden
- Mehr als dreimal wurde keine Signaturstärke genannt.
- Bei 3 TeilnehmerInnen wurde die Signaturstärke „Dankbarkeit“ identifiziert
- Bei 10 TeilnehmerInnen wurden die Signaturstärken Lerneifer, soziale Intelligenz, Durchhaltekraft, Lieben und sich lieben lassen, Fairness, Selbstkontrolle, Schönheitssinn, Spiritualität, Humor, Begeisterung in zweifacher Nennung identifiziert
- Die Stärken Neugier, Kreativität, Menschenliebe, Teamwork, Bescheidenheit, Optimismus, Weitblick wurden nur jeweils bei einer/m TeilnehmerIn identifiziert, da es sich um eine Betrachtung der Gruppe handelt werden nur Stärken weiter ausgewertet die mind. Zweifach identifiziert wurden.

Hier nochmals das Charakterstrukturmodell, diesmal mit den elf ausgewerteten Stärken der Klimabotschafter.

Abbildung 18: Die 11 ausgewerteten Signaturstärken der Klimabotschafter



Um ein besseres Verständnis zu erhalten, finden sich die Definitionen der identifizierten Stärken im Auswertungsteil.

10.1 Inhaltliche Auswertung

Da es sich bei der Untersuchung um eine Betrachtung der gesamten Gruppe der „Klimabotschafter“ handelt und nicht um Einzelpersonen, werden lediglich die Signaturstärken, die mindestens bei zwei TeilnehmerInnen identifiziert und persönlich bestätigt wurden, inhaltlich weiter ausgewertet. Die Vergleiche für die jeweiligen Aussagen und *wörtlichen Zitate* finden sich im Anhang in den Tabellen A-F. Von welchem/e TeilnehmerIn welche Aussage und *welches Zitat* stammt, lässt sich dem jeweiligen Text entnehmen. Auf eine Kennzeichnung jeder einzelnen Aussage bzw. jedes einzelnen Zitates wird aus Platzgründen verzichtet.

Die Auswertung mehrfach identifizierter Signaturstärken

Ausgewertet wird nach folgenden Kriterien:

1. Welches Verständnis haben die Teilnehmer über die jeweilige Stärke?
2. In wie fern gleicht das Verständnis der Teilnehmer der Definition von Seligman? (vgl. Seligman 2012:343ff.)

3. Können sich die Teilnehmer mit der Stärke identifizieren?
4. Hilft die Stärke, den Teilnehmern, ihr Klimaschutzengagement umzusetzen?
5. Bestehen bei Anwendung der Stärke direkte oder indirekte Effekte?

„Dankbarkeit“ ist die am häufigste Stärke und führt die Auswertung an.

Dankbarkeit

Die Definition von Seligman zur Stärke „Dankbarkeit“ lautet: *Sie sind sich der guten Dinge die Ihnen geschehen bewusst, und betrachten diese nicht als selbstverständlich. Sie nehmen sich immer die Zeit, ihre Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen. Dankbarkeit ist ein Ausdruck der Wertschätzung des vortrefflichen moralischen Charakters eines anderen Menschen. Als Gefühl ist sie eine Empfindung des Staunens, der Dankbarkeit und des Lebens selbst. Wir sind dankbar, wenn Menschen uns etwas Gutes tun, aber wir können auch in einem allgemeineren Sinn dankbar für gute Taten und gute Menschen sein: Ein Beispiel ist die Zeile: How wonderful Life is while you're in the World, aus einem Lied von Elton John. Dankbarkeit kann sich auf überpersönliche und nichtmenschliche Quellen richten - Gott, die Natur, Tiere - jedoch nicht auf einen selbst.*

Wenn Sie Zweifel haben, erinnern Sie sich daran, dass das Wort vom Lateinischen gratia herkommt, was Gnade bedeutet (Seligman 2012:364).

Die Definition beinhaltet zwei Ebenen der Dankbarkeit:

1. Dankbarkeit in Form eines Bewusstseins für das, was ich habe
2. Dankbarkeit in Form einer sozialen Norm

Bei den TeilnehmerInnen A, E & F wurde „Dankbarkeit“ als Signaturstärke identifiziert mit Punktwerten von 10, 9 & 10. Die Teilnehmer A & E finden diese Stärke bei sich wieder und sehen sie als eine ihrer Signaturstärken an.

Teilnehmer A: *„Dankbarkeit ist eine meiner Stärken und das kommt auch zurück“*, Teilnehmer E ist sich ebenfalls *„häufig dieser Situation bewusst, dass ich dankbar sein kann“*. Bei Teilnehmerin F ist es so, dass die „Wesenseigenschaft Dankbarkeit“ gesehen wird, jedoch als das Produkt harter Arbeit: *„dafür habe ich an mir gearbeitet, das kam nicht von allein und es ist mir auch nicht vorgelebt*

worden“.

Voraussetzung für die weitere Auswertung war, dass das Ergebnis aus dem „Test der Charakterstärken“ und die Selbsteinschätzung übereinstimmen.

Im Verständnis der Signaturstärke zeigt sich bei den Teilnehmern eine unterschiedliche Auffassung. Teilnehmer A sieht in der „Dankbarkeit“ die soziale Norm, somit die zweite Ebene von Seligmans Definition: *“ganz salopp, dass jemand auch mal ganz einfach danke sagt, wenn man etwas Gutes getan hat“*; weitere Zeichen der „Dankbarkeit“ stellen für den Teilnehmer *„Hilfeleistungen unter Freunden dar“*, was zunächst von Seligmans Vorstellung abweicht (in einem späteren Teil des Interviews wird jedoch auch die zweite Ebene angesprochen).

„Dankbarkeit“ im Sinne einer bewussten Wahrnehmung darüber, was ihm im Leben widerfahren ist, sieht er zuerst nicht. Die erste Ebene von Seligmans Definition, die bei Teilnehmer A zunächst keine Berücksichtigung fand, spiegelt die Sichtweise von Teilnehmer E wieder, jedoch sieht er - nicht wie Teilnehmerin F- die „Dankbarkeit“ in Verbindung mit Glück in Form von glücklichen Fügungen, denen er sich bewusst ist und für die er danken kann: *“Wenn man zurückschaut und guckt wie es einem in den letzten Jahren ergangen ist dann kann ich persönlich sehr wohl dankbar sein weil ich bisher eigentlich in meinem Leben Glück hatte“*. Teilnehmerin F sah den Verlauf des Lebens nicht als „Glückssache“ sondern als das Ergebnis harter Arbeit.

Das „Glück“, dass Teilnehmer E in seinem Lebensverlauf sieht, bezieht sich darauf, dass er denkt, dass es Menschen gibt: *„die ein sicherlich viel schwereres Los haben, sei es durch Krankheit, mit Familie, mit Freunden, Enttäuschungen oder Ehekrisen“*. Dankbarkeit in Form einer sozialen Norm sieht er bzw. erwähnt er nicht.

Zusammenfassung von Identifikation und Verständnis:

Bei allen drei TeilnehmernInnen findet sich die „Dankbarkeit“ als Charakterisierung der eigenen Persönlichkeit wieder. Jedoch weisen sie ein unterschiedliches Verständnis untereinander auf:

- Teilnehmer A definiert „Dankbarkeit“ als eine soziale Norm und gegenseitiger Hilfe im Freundeskreis, im späteren Verlauf des Interviews

stellt er eine Verbindung von „Dankbarkeit“ im Sinne eines „Dankes“ an vorherige Generationen und eines Zurückgebens an nachfolgende Generationen her: *„natürlich ist es auch zurückgeben, also einmal an die Generation nach uns, aber auch an die Generation die vor mir war“*

- Teilnehmer E „dankt“ für seinen persönlichen Lebensverlauf und für das „Glück“ das ihm widerfahren ist. Die soziale Norm kommt in seiner Definition nicht vor.
- Teilnehmerin F ist sich der „Dankbarkeit“ bewusst, sieht diese jedoch als das Ergebnis „harter Arbeit“.

Lerneifer

Die zweite auszuwertende Stärke ist "Lerneifer". Die Definition lautet hier:

Sie lieben es, neue Dinge zu lernen, ob Sie sich nun in einem Klassenraum befinden oder allein sind. Sie haben Schule, Lesen und Museen immer geliebt – jede nur mögliche Gelegenheit, irgendetwas zu lernen. Gibt es Bereiche des Wissens, in denen Sie der/die Experte/Expertin sind? Wird Ihr Fachwissen von den Menschen in Ihrem sozialen Umfeld oder von der Welt im Allgemeinen geschätzt? Lieben Sie es, mehr über diese Bereiche zu lernen, auch wenn es keine äußeren Anreize dafür gibt?

So haben zum Beispiel Postangestellte ein großes Wissen um Postleitzahlen, doch es ist nur dann Ausdruck dieser Stärke, wenn es um seiner selbst Willen erworben wurde (Seligman 2012:345).

Auch diese Definition Seligmans lässt sich in zwei Ebenen einteilen:

- das Lernen aus reiner Liebe zum Lernen
- Wissensansammlung auf ein oder mehrere Interessengebiete bezogen

Die TeilnehmerInnen C & F weisen hier eine Punktzahl von 9 und 10 Punkten auf.

Während Teilnehmer C Lerneifer ganz pragmatisch als "*Erfahrungen sammeln*" definiert, und zwar "*zuerst im theoretischen Bereich, und das dann umsetzen in die Praxis*," sieht Teilnehmerin F Lerneifer als einen lebenslangen Prozess, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen : *„man kann selbst von einem Kind im Sandkasten etwas lernen, man muss nur die nötige Einstellung haben, um das*

auch jeden Augenblick sehen zu können, das ist eine Lebenseinstellung."

Teilnehmer C eignet sich mit Begeisterung Wissen an, wenn ihn ein Thema brennend interessiert, auch sammelt er seit Kindheit spezifisches und praktisch anwendbares Wissen im handwerklichen Bereich: "*[...]und habe gefragt, wenn ich nicht weiterkam, habe andere Handwerker gelöchert mit Fragen und aufgepasst und beim nächsten Mal konnte ich es selber*", was mit der Definition Seligmans auf der zweiten Ebene übereinstimmt, da sein Fachwissen auf einem bestimmten Gebiet von den Menschen aus dem Umfeld geschätzt wird. Auch identifiziert er sich mit dieser Stärke: "*das resultiert aus den Bekundungen aus meinem ganzen Umfeld, ich kriege da Rückmeldungen*," wohingegen Teilnehmerin F nicht sagen kann, ob dies eine Stärke ist, *[...]weiß ich nicht, ich weiß nur, dass es etwas ist, das ich mir bewusst oder unbewusst angeeignet habe*," dies jedoch als eine ihr zugehörige Charaktereigenschaft identifiziert: "*das ist (m)eine Lebenseinstellung*." Teilnehmerin F weicht hier von der Definition Seligmans gänzlich ab, da Lerneifer sich bei ihr nicht vorrangig auf den Erwerb spezifischen und anwendbaren Wissens bezieht, sondern, *„dass man immer mit einer bestimmten Neugier an die Sachen ranzugehen hat und man aus jeder Situation etwas lernen kann"*. Wissenslücken jedoch versucht sie zu schließen, wie an anderer Stelle des Interviews betont wird: *„wenn ich merke, dass ich Wissenslücken habe, bin ich schon bestrebt, diese zu schließen, indem ich mir das autodidaktisch aneigne; dies dient dazu, mein Wissen zu erweitern“*. Ein bestimmtes Interessengebiet, in dem Wissen angesammelt wird, hat sie jedoch nicht. Wissen eignet sie sich an, wenn es gebraucht wird.

Die Teilnehmer C & F definieren die Stärke "Lerneifer" jeweils unterschiedlich aus ihrer Lebenssituation heraus. Teilnehmer C trifft die Definition Seligmans teilweise, da sein Wissen praktisch (bzw. handwerklich, Anm.d.Vf.) anwendbar sein muss, um einen Nutzen und somit Befriedigung daraus ziehen zu können. Teilnehmerin F trifft die Definition nicht, im Gegenteil, was Teilnehmerin F beschreibt, wäre in der Definition auf jeden Fall der Signaturstärke "Neugier/Interesse an der Welt" zuzuordnen. Teilnehmer C definiert Lerneifer als etwas, dass zuerst im theoretischen Bereich gelernt werden muss, um es dann in die Praxis umsetzen zu können: "*aber alle Theorie nützt nichts. Wenn man das dann (mit der Praxis, Anm. d. Vf.) kombinieren kann, ist das eine sehr positive Sache*." Für ihn sollten Theorie und Praxis einen Zusammenhang haben.

Teilnehmerin F definiert „Lerneifer“ als lebenslangen Prozess des Lernens, aber nicht in der Form, sich spezifisches Wissen aus einem Interessengebiet anzueignen, sondern eher als etwas, das mit geistiger Offenheit dem Leben gegenüber zu tun hat: *"du wirst alt wie eine Kuh und lernst immer noch dazu – [...] man kann aus jeder Situation etwas lernen"*.

Beide Teilnehmer sehen in ihrer jeweils unterschiedlichen Einstellung zum Thema Lerneifer etwas, das ihnen hilft, ihr Engagement für den Klimaschutz umzusetzen. Für Teilnehmer C sind es *"immer so kleine Schritte, durch die man immer weiter hinzulernt,"* wobei ihm sein Lerneifer entgegenkommt und er dadurch Wissenszuwachs in den Interessengebieten erreichen kann, jedoch immer unter der Prämisse, theoretisch angeeignetes Wissen auch praktisch einsetzen zu können, was er seiner eigenen Einschätzung zufolge sehr gut umsetzen kann *„ich verbinde da Theorie und Praxis und kann das sehr gut umsetzen“*.

Teilnehmerin F findet, dass *"[...]man es mit dieser Einstellung grundsätzlich leichter hat im Umgang mit Kindern oder einer Sache; [...] dass man mit Lerneifer an so eine Sache herangeht statt auf der Couch zu sitzen und zu konsumieren“*.

Soziale Intelligenz

Die dritte auszuwertende Stärke ist „Soziale Intelligenz“. Hierzu lautet Seligmans Definition:

Soziale und persönliche Intelligenz sind das Wissen um einen selbst und um andere. Sind Sie sich der Motive und Gefühle anderer bewusst und können gut auf sie eingehen. Soziale Intelligenz ist die Fähigkeit, unterschiedliche Zustände bei anderen Menschen zu erkennen, insbesondere in Hinsicht auf ihre Stimmungen, ihr Temperament, ihre Motivationen und Absichten – und dann diesen Unterscheidungen entsprechend zu handeln. Diese Stärke sollte man nicht damit verwechseln, einfach nur introspektiv, psychologisch bewandert oder grüblerisch zu sein; sie beweist sich vielmehr in sozial geschicktem Handeln. Persönliche Intelligenz besteht darin, einen fein abgestimmten Zugang zu seinen eigenen

Gefühlen zu haben, und sie ist die Fähigkeit, dieses Wissen zu verstehen und zu nutzen. Daniel Goleman hat diese Stärken zusammengefasst als „Emotionale Intelligenz“ genannt. Diese Gruppe von Stärken ist wahrscheinlich grundlegend für andere Stärken, wie zum Beispiel Menschenfreundlichkeit und Menschenführung. Ein anderer Aspekt dieser Stärke besteht darin, die richtige Nische zu finden: sich selbst in ein Umfeld zu versetzen, das die eigenen Fertigkeiten und Interessen maximiert. Haben Sie Ihre Arbeit, Ihre intimen Beziehungen und Ihre Freizeit so arrangiert, dass Sie Ihre besten Fähigkeiten ins Spiel bringen können – wenn möglich Tag für Tag? Werden Sie für das bezahlt, was Sie tatsächlich am besten können? (Seligman 2012:348).

Die Definition lässt sich in zwei Ebenen einteilen:

1. sozial geschicktes Handeln
2. die richtige Nische für sich selbst zu finden

Die Teilnehmer C & E weisen hier jeweils 9 Punkte auf.

Teilnehmer C versteht unter sozialer Intelligenz, ein Gefälle auszugleichen, welches ihm bereits seit Kindheit bewusst ist *"ich bin ja in der Arbeiterbewegung groß geworden und hab da auch schon als Kind die sozialen Unterschiede mitgekriegt [...] aber ich habe nie aus den Augen verloren, dass es da ein Gefälle in der Gesellschaft gibt"*.

Teilnehmer E setzt „Soziale Intelligenz“ mit sozialem Engagement gleich, zum einen, weil *"das Wort Intelligenz schon etwas fragwürdig ist"*– und zum anderen, weil *"Engagement mit Intelligenz verbunden ist und wenn man ein Gefühl für soziale Dinge hat, dann engagiert man sich auch dafür"*. Teilnehmer C führt im weiteren Verlauf des Interviews aus, dass *"das Gefälle ganz gut auszugleichen ist, weil man einfach nur ein bisschen Wissen weitergeben muss und dadurch die Leute fördern kann, die die Möglichkeit nicht so gehabt haben"* und trifft damit die erste Ebene der Definition Seligmans, das sozial geschickte Handeln, welches er in Form von Wissensweitergabe an weniger versierte Menschen ausübt. Eine Identifikation mit der Stärke sieht er nur *hintergründig vorhanden"*. Teilnehmer E identifiziert sich mit dieser Stärke, jedoch in Form von *"Menschenkenntnis und eines Talentes, mit Menschen gut umzugehen"* und trifft

somit ebenfalls die erste Ebene - das sozial geschickte Handeln - der Definition von Seligman.

Nur Teilnehmer E identifiziert sich voll mit dieser Stärke, die er auch als "*soziale Kompetenz*." bezeichnet. Die zweite Ebene – eine Nische für sich zu finden – treffen beide Teilnehmer nicht. Teilnehmer C bezieht den Begriff „Soziale Intelligenz“ auf den Ausgleich von Unterschieden im Kenntnisstand zwischen ihm und anderen Personen, was er als „*Gefälle*“ bezeichnet; Für Teilnehmer E existiert ein Zusammenhang zwischen *Sozialer Intelligenz* und der Fähigkeit, „*gut mit Menschen umzugehen*“ und bezeichnet diese Eigenschaft als „*Talent*“.

Die unterstützende Funktion der Stärke „Soziale Intelligenz“ beim Engagement für den Klimaschutz sieht Teilnehmer C „*nur in kleinen Bereichen*“, was auch nicht weiter ausgeführt wird; Teilnehmer E findet, dass diese Stärke „*einem nicht nur bei Kindern hilft, sondern auch bei Erwachsenen bzw. in der Gruppe der Klimabotschafter: da muss man im Prinzip ja auch mit jedem auskommen*“.

Durchhaltekraft

Die vierte auszuwertende Stärke ist „*Durchhaltekraft*“. Hierzu lautet Seligmans Definition:

Sie beenden das, was Sie anfangen. Die tüchtige Person übernimmt schwierige Aufgaben und erfüllt sie. Sie kriegt Sachen gebacken"und tut dies guten Mutes und mit einem Minimum an Klagen. Sie tut das, was sie angekündigt hat, und manchmal sogar noch mehr, aber niemals weniger. Ausdauer ist aber keine sture oder obsessive Beharrlichkeit angesichts unerreichbarer Ziele. Die wahrhaft tüchtige Person ist flexibel und realistisch, aber nicht perfektionistisch. Ehrgeiz hat sowohl eine positive als auch eine negative Bedeutung, aber die positiven Aspekte von Ehrgeiz gehören ebenfalls in diese Kategorie von Stärke (Seligman

2012:352).

Die Teilnehmer D & E weisen hier 8 bzw. 9 Punkte auf.

Für Teilnehmer D ist wichtig, dass man sich *"in irgendeiner Art und Weise mit der Sache identifizieren kann und diese dann auch weiterverfolgt"*, Teilnehmer E sieht das ähnlich: *"wenn man sich etwas vorgenommen hat, dass man das dann auch durchzieht"*. Beide Teilnehmer sind sich unabhängig voneinander darüber einig, dass, Teilnehmer D: *"man sich nicht von der ersten oder zweiten kleinen Schwierigkeit abhalten lässt"*, und *"man Dinge, die man angefangen hat und für gut erachtet, auch weiterführt, auch wenn es vielleicht einen Einbruch oder eine Enttäuschung geben könnte"* so Teilnehmer E.

Das Weiterverfolgen eines anvisierten Zieles ist beiden Teilnehmern sehr wichtig. In den positiven Aspekten des Ehrgeizes treffen beide Teilnehmer die Definition von Seligman.

Teilnehmer D erkennt in der Durchhaltekraft eine eigene Stärke, differenziert jedoch insofern, als dass das *"...auch eine Sache ist, die einen selbst ein bisschen anstrengt, wenn man sich zu sehr auf eine Sache fixiert"*, für Teilnehmer E ist *"...Durchhaltekraft etwas, das einen dazu treibt, sein vorgenommenes Ziel auch zu erreichen"* und kann sich auch mit dieser Stärke identifizieren.

Beide Teilnehmer schätzen ihre eigene Durchhaltekraft sehr realistisch ein, wenn es um die Erfüllung schwieriger Aufgaben geht. Gemessen an Arbeitsaufwand und Erfolgsaussichten sucht Teilnehmer D bei auftretenden Schwierigkeiten Kompromisse, es sei denn, *"dass die Differenzen so gravierend sind, dass ich nicht mehr dahinterstehen kann"*, Teilnehmer E will auch erreichen, was er sich vorgenommen hat, aber: *"man muss auch gucken, wie sich das in die Realität umsetzen lässt"*. Teilnehmer D findet, dass Durchhaltekraft dem Engagement grundsätzlich zuträglich ist, dass er manchmal aber auch Schwierigkeiten hat, sich vom anvisierten Ziel genügend abzugrenzen: *„[...] und vernachlässigt manchmal andere Sachen, wenn man zu stark fokussiert ist“*. Teilnehmer E ist sich bewusst, dass die Stärke Durchhaltekraft auch bei seinem Engagement für den Klimaschutz zum Einsatz kommt, obschon die Stärke *"nicht unbedingt der Motor ist, aber*

schon ein sehr prägnanter Teil".

Lieben und sich lieben lassen

Die fünfte auszuwertende Stärke ist „*Lieben und sich lieben lassen*“. Hierzu lautet Seligmans Definition:

Sie schätzen enge und intime Beziehungen zu anderen. Fühlen die Menschen, für die sie tiefe und andauernde Gefühle hegen, Ihnen gegenüber dasselbe? Wenn dies der Fall ist, ist das ein Zeichen für diese Stärke. Diese Stärke ist mehr als die westliche Vorstellung von romantischer Liebe (Seligman 2012:355).

Die Teilnehmer C & E sind hier jeweils mit 10 Punkten vertreten.

Im Verständnis von Teilnehmer C ist *sich Lieben lassen* fast gleichzusetzen mit der Unterstützung, die man von Personen aus dem engeren Umfeld erfährt: "[...]unterstützt werden ist für mich auch eine Art von geliebt werden".

Um selbst Liebe (weiter-)geben zu können, sieht der Teilnehmer einen wichtigen Faktor in dem *Zuspruch*, den man von anderen erhält: "*man braucht auch selber Zuspruch, um das weitergeben zu können*".

Teilnehmer E bezieht *Lieben und sich lieben lassen* "[...]zum Einen auf die Liebe in einer Zweierbeziehung und zum Anderen auf die Liebe zu den [eigenen] Kindern".

Beide Teilnehmer treffen die Definition Seligmans nur insofern, als dass sie "Liebe" nicht mit einer romantischen Vorstellung verbinden, sondern den Menschen in ihrer engeren Umgebung durch ein von Liebe geprägtes Verhalten das Gefühl geben möchten, angenommen zu sein.

Teilnehmer C formuliert dies auch entsprechend: "*man muss die Menschen einfach so annehmen, wie sie sind*"; Teilnehmer E bringt auch den Begriff der "Wertschätzung", die er auf sich selbst bezieht, ein: "*das Gefühl geben, dass man für sie etwas Gutes tut und dass die Leute einen dann schätzen*".

Beide Teilnehmer sehen „*Lieben und sich lieben lassen*“ als eine ihrer Stärken an. Teilnehmer C "*liegen die Kinder sehr am Herzen*", von der Liebe in einer Zweierbeziehung spricht er in diesem Zusammenhang nicht. Es bereitet ihm aber ein regelrechtes Hochgefühl, "*wenn ich mit Kindern oder den eigenen Enkeln zu tun habe, dann bin ich richtig euphorisch*". Teilnehmer E erweitert den Begriff der Liebe um den Begriff der Wertschätzung und hat auch im Laufe des Berufslebens

immer darauf geachtet, anderen mit Achtung zu begegnen. Auch in seinem persönlichen Umfeld gibt er sich "[...]alle Mühe, mich so zu benehmen und meine Dinge so zu regeln, dass man durchaus das Gefühl hat, geliebt zu werden".

Für die Tätigkeit bei den Klimabotschaftern sehen ebenfalls beide Teilnehmer einen Vorteil darin, diese Stärke zu besitzen, laut Teilnehmer C „im Umgang mit den Kindern und der Gruppe auf jeden Fall“. Für Teilnehmer E ist es allerdings "viel zu überhöht, in diesem Bereich von Liebe zu sprechen", da Liebe sich seiner Meinung nach nicht so schnell entwickelt, aber: "im Umgang mit Kindern braucht man schon ein gewisses Gefühl und Entgegenkommen für die Kinder und auch Verständnis".

Fairness

Die sechste auszuwertende Stärke ist „Fairness“. Hierzu lautet Seligmans Definition:

Sie lassen Urteile über andere Menschen nicht von Ihren eigenen Gefühlen beeinflussen. Sie geben jedermann eine Chance. Lassen Sie sich in Ihrem alltäglichen Verhalten von umfassenderen Moralprinzipien leiten? Nehmen Sie das Wohlergehen anderer, selbst von Menschen, die Sie nicht persönlich kennen, ebenso ernst wie Ihr eigenes? Glauben Sie, dass gleiches Recht für alle gelten sollte? Können Sie persönliche Vorurteile leicht beiseite lassen? (Seligman 2012:357).

Die Teilnehmer A & C sind hier jeweils mit 10 bzw. 9 Punkten vertreten.

Teilnehmer A definiert Fairness "im Sinne von gutem Umgang miteinander", was auch beinhaltet, "dass man nicht lügt und dass man auch andere respektiert".

Teilnehmer C sieht dies ähnlich: "ich darf niemandem Dinge erzählen, wo ich genau weiß, das funktioniert nicht, also Ehrlichkeit".

Beide Teilnehmer lassen sich, wie von Seligman definiert, im alltäglichen Verhalten von umfassenderen Moralprinzipien leiten.

Fairness wird von beiden Teilnehmern mit Ehrlichkeit gleichgesetzt und ganz klar auch als eigene Stärke anerkannt. Teilnehmer A erzieht seine Kinder im Sinne der Fairness und bekommt sowohl von Freunden als auch von Kunden faires Verhalten bestätigt: "Ich versuche das auch meinen Kindern beizubringen und ich

glaube schon, dass ich das auch lebe [...] es wird mir auch gesagt, dass ich fair bin, von Freunden und von Kunden". Teilnehmer C scheut zugunsten der Fairness auch eventuelle Nachteile nicht: "[...]das hat mir im Berufsleben auch schon öfter geschadet, aber ich mache das, um ein reines Gewissen zu haben."

Beide Teilnehmer empfinden die Stärke „Fairness“ als hilfreich in Bezug auf ihr Engagement. Teilnehmer A ist bemüht, mit den Kindern fair umzugehen, *„Zum einen, dass ich sie nicht überfordere, und zum anderen, dass ich ihnen auch mal meine Meinung sage“*. Letztere Aussage bezieht er auch auf die anderen Mitglieder der Klimaschutzgruppe. Teilnehmer C setzt Fairness zusätzlich in den Kontext zum Zusammenleben in der Gemeinschaft: *„man muss seine eigenen Grenzen kennen, um gemeinschaftlich leben zu können“* und in Bezug zur Zielgruppe, den Kindern: *“bei Kindern muss man besonders darauf achten, dass man einzelne nicht unbewusst bevorzugt“*.

Selbstkontrolle

Die siebte auszuwertende Stärke ist *„Selbstkontrolle“*. Hierzu lautet Seligmans Definition:

Sie können Wünsche, Bedürfnisse und Impulse leicht zügeln, wenn es notwendig ist. Es reicht nicht zu wissen, was angemessen ist, man muss dieses Wissen auch in die Tat umsetzen können. Wenn etwas Schlimmes passiert, bekommen Sie Ihre Gefühle dann selbst in den Griff?

Können Sie von sich aus Ihre negativen Gefühle korrigieren und neutralisieren? Können Sie aus sich heraus und ohne Unterstützung durch Ihre Umgebung positive Gefühle in sich wachrufen? (Seligman 2012:360).

Teilnehmer A & E weisen hier jeweils 10 Punkte auf.

Teilnehmer A versteht unter Selbstkontrolle einerseits *"dass ich mich selbst unter Kontrolle habe[...]auf der anderen Seite möchte ich immer gern wissen, was wann wo passiert, soll heißen: ich kontrolliere mich selbst, ich organisiere mich selbst"*. Teilnehmer E definiert es so: *"[...]dass man sich selbst in jeder Situation so benimmt, dass es der Situation angepasst ist [...] dass man immer Herr seiner eigenen Ideen und seiner Handlungen ist."*

Beide Teilnehmer treffen die Definition Seligmans im Kern und sehen „Selbstkontrolle“ auch als eine ihnen zugehörige Stärke an. Teilnehmer A ist der Ansicht, dass Selbstkontrolle unterschwellig abläuft bzw. ablaufen soll, was seiner Meinung nach besonders im Umgang mit anderen Menschen zum Tragen kommt: *"Es gibt Situationen, da reizt der Kunde einen, und da eben gelassen und ruhig zu bleiben"* Teilnehmer E versteht unter Selbstkontrolle auch, eine emotional außer Kontrolle geratene Situation *„nicht weiter aufzuschaukeln“*, es also nicht persönlich zu nehmen. Zudem setzt er noch eine Portion Verständnis mit ein: *"dass man durchaus auch offensichtliche Fehler oder Gefühlsausbrüche seiner Kinder oder der Jugendlichen versteht."* Teilnehmer A sieht Selbstkontrolle im Zusammenhang mit Selbstorganisation und einem ausgeglichenen Verhalten gegenüber anderen. Hier sieht er aber auch klar, dass übermäßige Selbstkontrolle auch provokant wirken kann: *"Mit der Ruhe und der Kontrolle, da kann ich auch Leute in den Wahnsinn treiben"*. Zudem besteht eine Verbindung zwischen der Stärke „Selbstkontrolle“ und der Stärke „Fairness“: *"Bei den Kindern ist es oft so der Ungehorsam, das Nicht - Erzogensein oder mangelnder Respekt; das versuche ich dann eben so ein bisschen darüber zu steuern, dass ich denen meine Fairness in die Waagschale werfe und denen dann auch eben klipp und klar sage, so nicht. Da spielen Fairness und Selbstkontrolle zusammen."* Teilnehmer E schätzt sich selbst so ein, dass er nicht nur weiß, was angemessen ist, sondern auch *"...durchaus das Potential habe, das umzusetzen."* Teilnehmer A bestätigt, dass die Stärke „Selbstkontrolle“ beim Ausüben des Engagements hilfreich ist, jedoch *„nicht bewusst, das läuft unterschwellig ab“*. Teilnehmer E sieht diese Stärke nicht sehr oft zum Einsatz kommen: *"hin und wieder mal kommt diese Stärke Bei meinem Einsatz zum Tragen; es passiert aber nicht oft, dass die Kinder einen so provozieren, dass man seine Selbstkontrolle verliert."*

Schönheitssinn

Die achte auszuwertende Stärke ist „Schönheitssinn“. Hierzu lautet Seligmans Definition:

Sie bleiben stehen, um an den Rosen zu riechen. Sie schätzen Schönheit, Vortrefflichkeit und Können in allen Bereichen: Natur und Kunst, Mathematik und Naturwissenschaft, aber auch in den Dingen des Alltags. Die Wertschätzung von Schönheit in der Kunst oder in der Natur oder einfach nur im Leben ist ein

Bestandteil eines guten Lebens. Ist diese Wertschätzung stark, dann ist sie von den aus der Mode gekommenen Gefühlen von Ehrfurcht und Erstaunen begleitet. Wenn man Zeuge einer virtuosen sportlichen Leistung oder von besonders schönem oder tugendhaften Verhalten wird, löst das ähnliche Gefühle der Erhebung aus (Seligman 2012:363).

Teilnehmer A & B weisen hier jeweils 10 Punkte auf.

Teilnehmer A sieht Schönheit *"im Sinne von Harmonie, dass das Eine zum Anderen passt"*, wobei sich die Ausgeglichenheit des eigenen Charakters im Äußeren widerspiegeln soll. Teilnehmerin B wiederum möchte *„Herz, Menschlichkeit und Wärme einbringen“* und so *"ein bisschen Ästhetik schaffen."*

Teilnehmer A trifft hier die Definition Seligmans nur insofern, als dass er Schönheit und Harmonie in den ihn umgebenden Dingen des Alltags sieht und auf den Umgang mit anderen Menschen bezieht: *Ich habe es gerne aufgeräumt, harmonisch, aber auch der harmonische Umgang untereinander!"* Von der Schönheit in anderen Bereichen spricht er nicht.

Auch Teilnehmerin B trifft die Definition Seligmans nur teilweise. Sie erfreut sich an schönen Dingen, die vorzugsweise selbst kreiert werden, um andere damit zu erfreuen *"[...]also sich nicht nur an den Tisch setzen, sondern auch versuchen, den Tisch hübsch zu machen und sich zu freuen, den Menschen auch etwas zu vermitteln."*

Die Stärke Schönheitssinn hat bei Teilnehmerin B einen sehr engen Bezug zur Stärke Kreativität, die ebenfalls ermittelt und anerkannt wurde.

Beide Teilnehmer erkennen Schönheitssinn als eine ihrer Stärken an. Teilnehmer A braucht Harmonie im Umgang untereinander und schätzt eine aufgeräumte Umgebung *„ich habe es gerne aufgeräumt, harmonisch, und nicht dieses Chaos!"* Teilnehmerin B gibt sich sehr viel Mühe, die Umgebung für ihre Mitmenschen schön zu gestalten, gerät damit jedoch auch des Öfteren in Konflikte: *„manchmal nerve ich schon die Leute damit [...] und oft setze ich mich dann mit den Leuten auseinander, wegen meinem Perfektionismus."*

Hilfreich empfindet nur Teilnehmer A seinen Schönheitssinn bei der Ausübung des Engagements, weil er diesen auch auf organisatorische Abläufe überträgt

"Harmonie auch im Sinne davon, dass es ordentlich abläuft, das ist halt geordnet und ich habe einen genauen Plan, was passieren soll." Die Stärke „Schönheitssinn“ hat für ihn eher einen pragmatischen Charakter. Teilnehmerin B vermeidet es, ihren Schönheitssinn bei der Ausübung des Engagements einfließen zu lassen und achtet bei der Vorbereitung für die Projekte dann eher auf Praktisches, weil *"bei den Klimabotschaftern andere Sachen wichtiger sind"*. Die Stärke „Schönheitssinn“ kann in Bezug zum Engagement nicht ausgelebt werden. Dies resultiert auch daraus, dass die von ihr definierte Stärke von ihrem Umfeld als Perfektionismus bezeichnet und als Schwäche ausgelegt wird: *in anderer Leute Augen ist das Schwäche, weil – man muss auch mal Fünfe gerade sein lassen können"*.

Spiritualität

Die neunte auszuwertende Stärke ist „Spiritualität“. Hierzu lautet Seligmans Definition:

Sie besitzen einen starken und durchgängigen Glauben an einen höheren Sinn und Zweck im Universum. Sie wissen, wie Sie in das größere Ganze hineinpassen. Ihr Glaube prägt Ihr Handeln und ist für Sie eine Quelle des Trostes. Nachdem Psychologen Spiritualität und Religiosität ein halbes Jahrhundert lang gemieden haben, studieren sie sie heute wieder ernsthaft, da sie deren Bedeutung für gläubige Menschen nicht länger ignorieren können.

Haben Sie eine ausformulierte Lebensphilosophie, sei sie nun religiöser oder säkularer Natur, die Sie an einen bestimmten Platz im Universum stellt? Hat das Leben deshalb einen Sinn für Sie, weil Sie sich einer Sache verbunden fühlen, die größer ist als Sie selbst? (Seligman 2012:366).

Die Teilnehmer A & F weisen hier jeweils 10 Punkte auf.

Teilnehmer A lebt *„einen modernen Glauben, in dem ich mich nicht an den vorgegebenen Werten der Kirche festklammere“*. Er bezeichnet sich selbst als einen gläubigen Christen. Der Glaube gehört für ihn auf jeden Fall zum Leben, wird aber nicht dogmatisch gelebt. *„Ich will keinen bekehren“*, Teilnehmerin F definiert ihre Spiritualität kurz und prägnant in der Aussage *„Glaube, Liebe,*

Hoffnung“, worin zum Ausdruck kommt, dass Spiritualität einen sehr großen Stellenwert in ihrem Leben einnimmt und eine wesentliche Grundlage ihres Denkens und Handelns ist.

Beide Teilnehmer treffen die Definition Seligmans im Bewusstsein dessen, dass der Glaube ein fester Bestandteil ihres Lebens ist und Denken und Handeln im Alltag beeinflusst. Teilnehmer A sieht „Spiritualität“ nicht unbedingt als Stärke, zumindest sei es *„nicht so, dass es mir von der Umwelt als Stärke widergespiegelt wird“*. Teilnehmerin F identifiziert sich voll mit dieser Stärke: *„das ist ja nun mal was, das mich ausmacht“*.

Teilnehmer A glaubt daran, *„dass es etwas Höheres gibt [...], dass einen Einfluss auf uns ausübt“*. Er ist erzieht die eigenen Kinder in diesem Sinne und engagiert sich aufgrund seiner Religion auch in der Kirche als Pfarrgemeinderatsmitglied, weil er es wichtig findet, dass Kinder an den Glauben herangeführt werden. Teilnehmerin F sieht im Glauben etwas, *„das zum Einen angeboren ist und zum Anderen im Laufe der Zeit hinzugekommen ist“* und sieht ihre Spiritualität als ein ausgeprägtes Wesensmerkmal, welches jedoch nicht messbar sei als Stärke.

Für Teilnehmer A ist diese Stärke hilfreich, aber eher als ein *„neutrales Beiwerk“*, welches unterschwellig einfließt und womit er sich niemandem aufdrängen will. Teilnehmerin F sieht in der Stärke „Spiritualität“ etwas, dass sie „ausmacht“, also als eine nicht wegzudenkende Wesenseigenschaft, die Denken und Handeln bestimmt.

Humor

Die zehnte auszuwertende Stärke ist *„Humor“*. Hierzu lautet Seligmans Definition:

Sie lieben es, zu lachen und andere Menschen zum Lachen zu bringen. Es fällt Ihnen leicht, die spielerische Seite des Lebens zu sehen. Sind Sie verspielt? Sind Sie komisch? (Seligman 2012:368).

Hier sind die Teilnehmer A & E mit 10 bzw. 9 Punkten vertreten.

Teilnehmer A bringt in einem Zitat von Charlie Chaplin seine Definition von Humor auf den Punkt: *„Jeder Tag, an dem du nicht lachst, ist ein verlorener Tag“*.

Humor ist für ihn „essentieller Bestandteil des Lebens“ und: „ohne Humor wäre ich nicht der, der ich bin“. Teilnehmer E sieht in Humor vorrangig die Eigenschaft, „auch über sich selbst lachen zu können, sich über viele Dinge lustig machen zu können, ohne dass es für einen selbst oder die Person, über die man spricht, unangenehm wird“.

Teilnehmer A identifiziert sich voll mit dieser Stärke, empfindet diesen als „Teil seiner Persönlichkeit“; Teilnehmer E kann schlecht selbst einschätzen, ob er humorvoll ist und sagt, dass der Humor „jetzt im Alter nicht mehr so die tragende Säule ist“. Teilnehmer A trifft die Definition Seligmans voll, Teilnehmer E bemisst der Stärke aufgrund seines Alters keine allzu hohe Bedeutung mehr bei und trifft die Definition Seligmans nicht. Bei Teilnehmer A ist der Humor verknüpft mit der Stärke Optimismus: „da ist dieses Positive, der Optimismus, das steht eng zusammen mit dem Humor; ich lebe das so; und selbst, wenn es mir ganz bescheiden geht oder ich irgendwie ausgeknockt bin, sehe ich das immer positiv und lachender weise“. Teilnehmer E hat während seines Berufslebens Humor eingesetzt, um „die Atmosphäre aufzulockern, sowohl bei den Patienten als auch bei den Mitarbeitern“ und sie dort als sehr hilfreich empfunden. Beide Teilnehmer empfinden die Stärke „Humor“ als sehr hilfreich bei der Ausübung ihres Engagements. Für Teilnehmer A ist Humor schlichtweg „ein Türöffner“, für Teilnehmer E gibt es genug Anlässe, Humor einzusetzen und empfindet diese Stärke „im Großen Ganzen hilfreich bei Kindern“.

Begeisterung

Die elfte auszuwertende Stärke ist „Begeisterung“. Hierzu lautet Seligmans Definition:

Sie sind eine temperamentvolle Person. Sie engagieren sich bei dem, was Sie tun, mit Leib und Seele. Freuen Sie sich bereits auf den Tag, wenn Sie am Morgen aufwachen? Ist die Leidenschaft, mit der Sie Dinge angehen, ansteckend? Fühlen Sie sich inspiriert? (Seligman 2012:369).

Hier sind Teilnehmer B & E mit jeweils 9 Punkten vertreten.

Teilnehmerin B bricht bei der Antwort auf die Frage nach der Begeisterung in

Begeisterung aus: *“wenn ich begeistert von etwas bin, dann flippe ich aus, bin glücklich; dann ist mir auch egal, was die Leute von mir denken; Begeisterung ist so eine Energie, die mich hochtreibt, vorantreibt“*. Teilnehmer E findet im Begriff Begeisterung schon beinahe alles gesagt: *“es gibt kaum ein anderes Wort dafür. Begeisterung ist etwas, wo man sich emotional einsetzt und emotional eine gewisse Freude empfindet“*.

Teilnehmerin B identifiziert sich mit dieser Stärke voll und ganz, Teilnehmer E beantwortet die Frage eher verhalten mit einem „Jein“, weil: *„man kann sich für so viele Dinge begeistern [...], das ist eher situationsbedingt“*.

Insofern trifft die Definition Seligmans nur auf Teilnehmerin B zu. Für Teilnehmerin B ist Begeisterung die treibende Kraft im Engagement für den Klimaschutz, es begeistert Sie: *„Neues zu entdecken und zu sehen, ob nachhaltig etwas erreicht werden kann“*. Teilnehmer E ist begeistert, wenn er merkt, *„dass man gut bei den Kindern und Jugendlichen ankommt“*. Die Begeisterung halte dann auch eine ganze Weile vor. Beide Teilnehmer bestätigen, dass die Stärke „Begeisterung“ hilfreich ist, das Engagement auszuführen. Für Teilnehmerin B ist es die treibende Kraft schlechthin, die Projekte anzugehen, was sich im von ihr selbst genannten Begriff *„glücklich“* ausdrückt, für Teilnehmer E kommt es auf die Situation an, in der er sich gerade befindet; er ist aber emotional offen genug, sich *„mitreißen“* zu lassen.

10.2 Auswertung der Sinnkonstruktion

Sich in einer Gruppe für andere Menschen zu engagieren, ihnen zu helfen oder in bestimmten Bereichen wie etwa dem Bereich Klimaschutz etwas zu bewegen, ist für viele Menschen sinnstiftend (vgl. Tausch 2008:102).

Ziel der Untersuchung war, folgende Fragen in Bezug auf Sinnkonstruktion und Klimaschutzengagement am Beispiel der Klimabotschafter zu beantworten:

1. Gibt der Gruppe das Engagement bei den Klimabotschaftern einen Sinn?
2. Wie wichtig ist das Engagement bei den Klimabotschaftern für die persönliche Sinngebung?

3. Welchen Stellenwert nimmt das Klimaschutzengagement der Gruppe in der persönlichen Lebensplanung ein?
4. Was gibt den Teilnehmern sonst noch Sinn & Halt?

10.3 Sinnkonstruktion Klimabotschafter

Auch bei der Sinngebung zeigt sich, dass die KlimabotschafterInnen in ihren Ansichten keine homogene Gruppe darstellen. Auf die Frage, ob das Engagement für den Klimaschutz sinnstiftend sei, zeigt sich die Gruppe zunächst noch einig, indem bei allen sechs MitgliederInnen ein Sinn im Engagement erkannt und bestätigt wird. Bei der Frage, *was* an der Tätigkeit den Sinn ausmacht, zeigen sich erste Differenzen in den Beschreibungen. An diesem Punkt teilt sich die Gruppe in Untergruppen auf.

Die erste Gruppe mit den TeilnehmerInnen B, D & F sieht die Sinngebung im Ausüben ehrenamtlicher Tätigkeiten. Diesen drei TeilnehmerInnen ist gemeinsam, dass sie gleich mehreren ehrenamtlichen Tätigkeiten nachgehen, sei es das Vorlesen an Grundschulen im Fall von Teilnehmerin B, dem Beisitz in öffentlichen Ausschüssen und in der Funktion als Spielplatzpate von Teilnehmer D oder im Erwachsenenbeirat des Jugendarbeitskreises des Stadt zu agieren wie Teilnehmerin F.

Es spielt zunächst keine übergeordnete Rolle, Klimabotschafter zu sein oder als Multiplikator zu fungieren. Stellvertretend für alle drei Teilnehmer dieser Gruppe ist die Erklärung von Teilnehmerin F anzuführen: *“Es hat seinen Sinn, aber ob das die Klimabotschafter sind oder andere Engagements; aber grundsätzlich, das große Ganze hat einen Sinn“*.

Die zweite Gruppe, in Person der Teilnehmer A & E, sieht neben dem globalen Sinn von Engagement den praktischen Sinn in ihrer Aufgabe als Multiplikatoren, die Wissen bezüglich Klima- und Umweltschutz vermitteln. Teilnehmer E: *“Sinn in dem Sinne, dass ich etwas vermitteln kann [...] und nachfolgende Generationen für Klima- und Umweltschutz zu sensibilisieren: indem ich versuche, da die Sensibilität bei den Kindern zu wecken“*. Teilnehmer C erwähnt als einziger Teilnehmer der Gruppe seine persönliche Zufriedenheit, die aus dem Engagement

für die Klimabotschafter entsteht:“ *Also Beschäftigung hätte ich genug, aber ob mich das über lange Zeit zufriedengestellt hätte, weiß ich nicht*“. Seine Aussage zeigt, dass er neben einer Sinnfindung im Projekt auch eine persönliche Befriedigung daraus zieht.

10.4 Engagement und Sinngebung

Engagement macht Sinn! In diesem Punkt sind die KlimabotschafterInnen einer Meinung. Für den einen Teil der Gruppe ist es das Engagement generell, für den anderen Teil ist es die praktische Aufgabe als „Klimabotschafter“. Die nächste Frage zielte darauf herauszufinden, wie wichtig das Engagement für die Sinngebung ist. An diesem Punkt zeigten sich erneut große Unterschiede zwischen den einzelnen TeilnehmerInnen. Für Teilnehmerin B, die mehreren Engagements nachgeht, handelt es sich bei den „Klimabotschaftern“ um die sinnvollste aller Tätigkeiten. Im Gegensatz zu Frage eins, bei der sie noch hervorhob, dass Engagement ihr insgesamt einen Lebenssinn verleiht, macht sie bei Frage zwei klar, dass ihrer Meinung nach der Einsatz für die Klimabotschafter der sinnvollste sei, da dieser über die größten Einflussmöglichkeiten in Bezug auf gesellschaftliche Veränderungen verfüge: *„Die Klimabotschafter sind mir von allen Engagements am wichtigsten, weil ich denke da kann man am meisten bewirken, bei den Kindern“*.

Zudem erläutert sie, dass die Arbeit in und mit der Gruppe für sie von besonderer Wichtigkeit ist; die Möglichkeit, mit anderen zusammenarbeiten, ist für sie ein großer Motivator.

„Gleichgesinnte sind mir wichtig, gibt mir Stärke; ich will mich einbringen, will was bewirken“. Teilnehmerin F, die auch mehrere Engagements ausübt, stellt die Dimension der Zufriedenheit in der Vordergrund ihres Engagements; für sie sei es wichtig, einer Tätigkeit nachzugehen: *“ Etwas, das ich für mich habe und das es mich erfüllt, etwas für mich zu haben*. Die Teilnehmer E & F geben an, dass Engagement nur einen kleinen Teil ihrer persönlichen Sinngebung ausmacht, Teilnehmer E, der „lediglich“ das Amt des Klimabotschafters ausübt, gibt an, dass dieses in etwa zu: *“5 %“* zu seiner persönlichen Sinnkonstruktion beiträgt. Teilnehmer A, der mehreren Engagements nachgeht, äußert: *“ ich mache das nicht*

für mich, sondern für die Kinder, also die Generation nach uns; ich würde es nicht machen, wenn es keinen Sinn machen würde. Somit betont er wie in Frage 1, das er einen Sinn sieht und bezieht diesen ebenfalls wie in Frage 1 auf konkrete Arbeit. Auf seine persönliche Sinnggebung geht er somit nicht konkret ein. Auch Teilnehmer D geht nicht konkret auf diese Frage ein, er stellt nochmals den Gesamtsinn von Engagement in den Vordergrund.

10.5 Sinnggebung Klimaschutz

Bei dieser Frage geht es darum zu klären, welchen Stellenwert der Klimaschutz für die Sinnggebung der Klimabotschafter hat. Wie sich bisher zeigte, entsprechen die Klimabotschafter nicht dem, was per Definition unter einem Klimaaktivisten verstanden wird. Die einzige Ausnahme bildet Teilnehmer C, der einen Großteil seiner Kindheit und Jugend in der Natur verbracht hat, mittlerweile Rentner ist und laut eigener Aussage diese Verbundenheit noch heute lebt.

Neben seinem Engagement für die Klimabotschafter ist Teilnehmer C noch Mitglied der Lokalen Agenda 21. Das Klimabotschafter - Projekt wurde durch die Lokale Agenda angeregt. Teilnehmer C schreibt dem Klimaschutz einen hohen Stellenwert zu: *“ ein Viertel vielleicht, so abgeschätzt “* und betont auch an dieser Stelle noch einmal die hohen persönlichen Gewinne, die er durch sein Engagement erfährt: *“ [...] habe mir viel Selbstbewusstsein angelegt seit meinem Engagement; ich hab keine Berührungsängste mehr auch mit höhergestellten Persönlichkeiten zu sprechen “*. Teilnehmerin B spricht zwar von einem; *“ ganz großen “* Stellenwert, kann oder möchte diesen jedoch nicht weiter ausführen. Die Teilnehmer D & A betonen die Notwendigkeit und Wichtigkeit des Klimaschutzes, heben diesen jedoch nicht weiter hervor, Teilnehmer A: *“ Immer mehr, aber ich bin kein Grüner; das mit den Klimabotschaftern hat sich so ergeben; Stellenwert wird immer größer; Klimaschutz ist aber nicht der eigentliche Motor “*. Teilnehmer D sieht den Klimaschutz auf derselben Ebene wie seine weiteren Tätigkeiten: *“ Als Gesamtpaket ist das schon wichtig, aber läuft immer parallel zu zwei oder drei anderen Sachen, die auch wichtig sind “*.

Teilnehmer E & Teilnehmerin F bemessen dem Klimaschutz keinen allzu großen Stellenwert bei. Teilnehmer E, der bei der vorherigen Frage sagte, dass

Engagement zu etwa 5 % zu seiner persönlichen Sinnkonstruktion beiträgt, sieht den Klimaschutz als sinnstiftend leicht über diesen 5 %: *“Bisschen mehr vielleicht, aber auch nicht so sehr viel“*. Teilnehmerin F bemisst dem Klimaschutz keinerlei Stellenwert bei und stellt klar: *„Es könnte aber auch was anderes sein als Klimabotschafter“*.

10.6 Weitere Quellen der Sinngebung

Bei der abschließenden Frage nach weiteren Ressourcen, die den TeilnehmerInnen Sinn und Halt geben, zeigte sich die Gruppe komplett einig: alle TeilnehmeInnen nannten zuerst die Familie als wichtigste Ressource.

Teilnehmerin B revidiert ihre Aussage im Nachsatz jedoch leicht und sagt, dass Familie ihr immer wichtig war, doch dass ihr Mann tot sei und ihre Tochter weit weg wohne. Resümierend sagt sie, dass: *“[...]alles, was ich so gemacht hab mit Kindern und Jugendlichen, das hat mir immer Halt gegeben“*. Teilnehmerin B ist die Einzige in der Gruppe, die Engagement im Zusammenhang mit Sinn und Halt nennt. Andere Teilnehmer nennen des Weiteren noch Freundschaften und die Gesellschaft anderer Menschen (TeilnehmerIn A, C & E).

Teilnehmer A erwähnt die Wichtigkeit seiner „positiven Grundeinstellung“ und seines Glaubens. Teilnehmer E weicht noch einmal von der einheitlichen Meinung ab und betont die Einhaltung „gesellschaftlicher Grundregeln“ als Voraussetzung gesellschaftlichen Zusammenlebens.

11 DISKUSSION DER ERGEBNISSE

11.1 Signaturstärken

11.1.1 Wann wird eine Stärke zur Signaturstärke?

Die erste Frage, die sich im Zusammenhang mit der Auswertung der Signaturstärken stellte, war der Umgang mit den Punktwerten.

Die Literatur schreibt diesbezüglich nicht vor, dass es sich bei einem bestimmten Punktwert automatisch um eine Signaturstärke handelt, sondern beruft sich lediglich darauf, dass es sich bei etwa fünf (bzw. drei bis sieben) der ausgeprägtesten Stärken um Signaturstärken handelt (vgl. Peterson & Park, 2010, S.28).

Bei einem Wert von 10 Punkten erübrigt sich diese Frage, was am Beispiel von Teilnehmer A (vgl. Tabelle I, Spalte „A“) sehr deutlich zu erkennen ist. Der Teilnehmer weist sieben Stärken mit einem Wert von 10 Punkten und neun weitere Stärken mit einem Wert von 9 Punkten auf. In diesem Fall ist es offensichtlich, dass es sich bei den sieben Stärken mit einem Wert von 10 Punkten um seine Signaturstärken handelt.

Ich führe diese Tatsache an, da es bei den restlichen TeilnehmerInnen häufig der Fall ist, dass Signaturstärken sich aus einem Punktwert von 9 bzw. 8 Punkten ergeben, wie am Beispiel von Teilnehmer D (vgl. Tabelle I, Spalte „D“) zu sehen ist. Dieser Teilnehmer verfügt über keine Punktwerte im Bereich von 9-10 Punkten, seine maximale Punktzahl beträgt 8. Seine Signaturstärke wäre somit die „Durchhaltekraft“ mit einem Wert von 8 Punkten. Bei Teilnehmer D handelt es sich zudem um einen extremen Abweichler vom Rest der Gruppe und von den Angaben der Literatur, neben dem 8er Wert verfügt der Teilnehmer über acht 7er Werte, der Rest bewegt sich im Bereich zwischen 6 & 5 Punkten. Aufgrund der niedrigen Werte und der Angabe *„sich in dem Test nicht wiedergefunden zu haben“* habe ich mich dazu entschlossen, dem Teilnehmer lediglich die Signaturstärke „Durchhaltekraft“ anzuerkennen. Bei den restlichen Teilnehmern liegen die Signaturstärken im Bereich von vier bis sieben Signaturstärken und bewegen sich somit innerhalb des von Seligman & Petersons angegebenen Rahmens.

11.1.2 Helfen die Signaturstärken beim Umsetzen des Engagements?

Kategorisierung der Signaturstärken

Wie im Methodenteil in Kapitel 9.6 bereits beschrieben wurde werden die einzelnen Signaturstärken je nach Nutzen kategorisiert. Den Anfang macht die Signaturstärke Dankbarkeit, da sie als einzige bei drei Teilnehmern identifiziert wurde.

Dankbarkeit: Zwei der drei TeilnehmerInnen beschreiben „Dankbarkeit“ als den Motor ihres Engagements, bedingt durch ihre persönliche Dankbarkeit möchten sie etwas zurückgeben. Ein Teilnehmer sieht keine Verbindung zwischen Dankbarkeit und seinem Engagement. Dankbarkeit gehört in die Kategorie **Verhaltensfern**, da die Stärke nicht direkt bei der Gestaltung des Unterrichtes hilft, jedoch eine wichtige motivationale Stütze des Engagements darstellt.

Lerneifer: Beide TeilnehmerInnen beschreiben, dass der Lerneifer ihnen dabei hilft, ihr Engagement zu gestalten. Die Freude und der Wille, immer wieder etwas Neues zu lernen, motiviert und erleichtert das Herangehen an die Aufgabe als Multiplikator. Der Lerneifer gehört in die Kategorie **Verhaltensfern**, die Stärke hilft nicht bei der direkten Umsetzung vor der Gruppe, ist aber auf motivationaler Ebene enorm wichtig, da Bereitschaft und Wille zum Lernen eine gute Grundvoraussetzung für das Engagement sind.

Lieben und sich lieben lassen: Zunächst geben beide TeilnehmerInnen an, dass die Stärke Lieben und sich lieben lassen sich als hilfreich erweist. Die Stärke spiegelt sich in einer positiven Grundeinstellung wieder *„jemand mit einer solchen Grundeinstellung wird besser empfangen“* neben dieser Unterstützung macht sie für die Teilnehmerin einen *„Großteil der Motivation aus“*, Teilnehmer zwei spricht zunächst auch von einer Hilfe im Umgang, entgegenkommen und Verständnis für die Kinder, revidiert seine Meinung zu einem späteren Zeitpunkt doch wieder und sagt dass die Stärke bei den Klimabotschaftern nicht hilft, da man in dem Fall nicht von Liebe sprechen kann. Lieben und sich lieben lassen hilft den Teilnehmern auf der **Verhaltensfernen** Ebene.

Die Stärke trägt zur Einstellung und Motivation bei, kann von beiden jedoch nicht in konkreten Situationen während der Arbeit mit Kindern benannt werden.

Schönheitssinn: Der Sinn für Schönheit spiegelt sich für beide TeilnehmerInnen nicht in ihrem Engagement wieder. Eine Teilnehmerin führt an, dass der Schönheitssinn ihr sogar im Wege stehe, da bei der Aufgabe als Multiplikator „Pragmatismus“ gefragt sei, zudem zeige sich der Schönheitssinn bei ihr in zu perfektionistischer Art und Weise und werde somit mehr zu einer Last. Beim zweiten Teilnehmer ist es so dass er im Schönheitssinn einen Harmonischen Umgang unter Menschen versteht, sein Verständnis über die Stärke gibt nicht die von Seligman definierte Definition wieder (vgl. Seligman 2012:363), fehlendes Verständnis führt dazu, dass abschließend nicht beurteilt werden kann, in wie weit der Schönheitssinn ihm beim Umsetzen seines Engagements hilft. Die Charaktereigenschaft Schönheitssinn hat **keinen Einfluss** auf die Gestaltung des Engagements als Klimabotschafter.

Humor: Der Humor hilft beiden TeilnehmerInnen bei der direkten Interaktion mit den Kindern. In schwierigen Situationen der Unterrichtsgestaltung kann er „*Türen öffnen*“ und „*Situationen auflockern*“. Der Humor ist **Verhaltensnah**, er wird häufig bei der Hauptaufgabe der Klimabotschafter -der Unterrichts Gestaltung-, eingesetzt und hat sich dort als äußerst hilfreich erwiesen.

Soziale Intelligenz: Für einen Teilnehmer bedeutet die Stärke soziale Intelligenz, über Menschenkenntnis zu verfügen. Die Stärke wird als Kompetenz verstanden, die dabei hilft, die Kinder besser zu verstehen und einen fairen Umgang mit ihnen zu gestalten. Neben dem Verständnis und dem Umgang mit den Kindern trägt sie ebenso zum Verständnis in der Gruppe dazu. Teilnehmer zwei bezieht die soziale Intelligenz auf ein Verständnis über die Lage der Gesellschaft. Soziales bedeutet Gesellschaft und die Intelligenz bedeutet die Lage der Gesellschaft einschätzen bzw. analysieren zu können, so vermag er ein soziales „*Gefälle*“ zu erkennen, welches durch die Weitergabe von Wissen ausgeglichen werden könne. Die Signaturstärke Soziale Intelligenz wird sowohl in die Kategorie **Verhaltensnah-** als auch **Verhaltensfern eingeordnet**. Sie trägt zu einem verständnisvollen und fairen Umgang mit den Kindern als auch mit der Gruppe bei.

Spiritualität: Beide TeilnehmerInnen geben an, dass Spiritualität einen Teil ihrer

Persönlichkeit ausmacht. Es handelt sich um dieselben Personen, bei denen die Signaturstärke Dankbarkeit einen wichtigen Motivator darstellt. Die Stärke Spiritualität hat Einfluss auf ihren Charakter, die Dankbarkeit könnte aus ihrer Spiritualität resultieren. Dennoch sind die Anhaltspunkte zu interpretativ, ein Einfluss kann nicht nachgewiesen werden, daher wird die Stärke Spiritualität nicht weiter kategorisiert.

Begeisterung: Die Signaturstärke Begeisterung stellt für eine Teilnehmerin den Motor ihres Engagements dar. Begeisterung hilft ihr, sich auf Projekte einzulassen, es handelt sich um eine Energie, die sie antreibt. Bei Misserfolgen jedoch kann diese Energie auch rückläufig in Enttäuschung umschlagen. Bei Teilnehmer zwei ist die Begeisterung nicht sofort vorhanden. Begeisterung spürt er beim Eintreten von Erfolgen, in diesem Fall lässt er sich „*durch Begeisterung auch mitziehen.*“. Die Begeisterung trägt auf Verhaltensferner Ebene zur Bearbeitung der Aufgaben bei. Sie hilft auf motivationaler Ebene und führt bei Erfolg zu Glücksempfindungen. Anzumerken ist, dass bei Misserfolg die Effekte ins Gegenteil umschlagen können, in diesem Fall handelt es sich nicht um eine hilfreiche-, sondern eher um eine hindernde Stärke-.

Selbstkontrolle: Beide Teilnehmer berichten, dass die Signaturstärke Selbstkontrolle ihnen dabei hilft, in schwierigen Situationen ihre Emotionen zu regulieren. Ein Beispiel für eine schwierige Situation wäre eine durch unruhige Kinder ausgelöste Stresssituation. Die Selbstkontrolle hilft bei der direkten Interaktion mit Kindern- und Jugendlichen dabei, innere Ruhe zu bewahren und Emotionen zu regulieren, somit handelt es sich um einen **Verhaltensnahen Einsatz** der Stärke.

Fairness: Für beide Teilnehmer spiegelt sich die Signaturstärke Fairness in ihrem Engagement wieder. Im Umgang mit den Kindern hilft sie dabei, diesen fair zu gestalten und niemanden zu bevorzugen. In der Gruppe zeigt sie sich durch einen ehrlichen Umgang untereinander. Fairness wird auf der **Verhaltensnahen** wie auf der **Verhaltensfernen** Ebene eingesetzt, da die Signaturstärke sich bei der Aufgabe mit den Kindern und bei der Aufgabe mit der Gruppe wiederfindet.

Durchhaltekraft: Die Durchhaltekraft hilft beiden TeilnehmerInnen beim

verfolgen ihrer Ziele und stellt eine Motivation dar, auch bei Rückschlägen oder Misserfolgen gesetzte Ziele weiterzuverfolgen. Durchhaltekraft findet weder auf Verhaltensnaher noch auf Verhaltensferner Ebene des Engagements statt. Die Stärke ist auf rein **motivationaler Ebene** anzutreffen.

11.1.3 Verhaltensebenen der Stärken

Tabelle 2: Verhaltensebenen der Stärken

Verhaltensnahe Stärken	Verhaltensferne Stärken	Stärken auf motivationaler Ebene
Humor	Dankbarkeit	Durchhaltekraft
Soziale Intelligenz	Soziale Intelligenz	
Selbstkontrolle	Lieben und sich lieben lassen	
Fairness	Fairness	
	Begeisterung	
	Lerneifer	

- Insgesamt zeigen die Ergebnisse der Erhebung, dass neun von elf identifizierten Stärken einen positiven Einfluss auf das Engagement haben.
- Zwei Stärken, Soziale Intelligenz und Fairness, helfen den TeilnehmerInnen bei ihrer Hauptaufgabe, der Arbeit mit den Kindern und bei ihrer Arbeit in- und mit der Klimabotschaftergruppe
- Die Signaturstärke Durchhaltekraft hat keinen direkten Einfluss bei der Gestaltung des Engagements, dient den TeilnehmerInnen jedoch auf motivationaler Ebene
- Die Teilnehmer B, D, F führten an, dass ihre Signaturstärken sich auch nachteilig für sie persönlich gestalten können, hierzu mehr in 11.1.4
- Die Erhebung hat gezeigt, dass die TeilnehmerInnen verschiedenen Stärken denselben Nutzen zugeschrieben haben. Teilnehmer E gab an, dass die *Stärken Lieben und sich lieben lassen* und *soziale Intelligenz* ihm jeweils dabei halfen, einen fairen Umgang mit den Kindern zu gestalten. Denselben Nutzen hat Teilnehmer A der Stärke Fairness zugeschrieben.

11.1.4 Wenn Stärken zu Schwächen werden

Zwei TeilnehmerInnen haben davon berichtet, dass, wenn sie ihre Stärken mit einer zu hohen Motivation verfolgt haben, diese sich für sie als negativ bzw. nachteilig erwiesen hat. Bei Teilnehmerin B ist es die Begeisterung. Teilnehmerin B kann sich sehr schnell für etwas Neues begeistern. Diese Begeisterung gibt ihr zunächst Energie und dient als große Motivation. Bei Misserfolgen jedoch schlägt diese positive Energie in Enttäuschung um und nimmt Kraft, anstatt diese zu geben: *„aber wenn dann was misslingt, dann ärgert mich das [...] mit Misserfolgen kann ich schlecht umgehen“*.

Bei Teilnehmer D ist es die Stärke Durchhaltekraft. Er berichtet davon, dass die Durchhaltekraft ihm bei der Verfolgung von Zielen hilft. Bei zu starker Fokussierung und Fixierung auf ein Ziel, sei die Stärke nicht kräftigend wie Frank es formuliert (Frank, 2010, S. 188) sondern anstrengend *„manchmal aber auch eine Sache, die einen selbst ein bisschen anstrengt; man fixiert sich da manchmal zu sehr auf gewisse Sachen und vernachlässigt vielleicht etwas anderes, wenn man zu stark fokussiert ist“*.

Eine weitere Stärke von Teilnehmerin B ist der Schönheitssinn. Sie möchte in ihrer Umgebung etwas *„Ästhetik schaffen“* und nicht *„alles so husch husch machen“*. In ihrer Umgebung wird ihr dies jedoch häufig als Schwäche angezeigt: *„also manchmal nerv ich schon die Leute damit“* da Sie in diesen Punkt zu viel Zeit investiere und nicht mal *„fünf gerade sein lassen“* kann.

11.1.5 Dankbarkeit und Umweltschutzengagement

Zuerst möchte ich jedoch auf die These eingehen, dass zwischen Klimaschutzengagement und „Dankbarkeit“ eine Verbindung darüber besteht, dass es eine „Dankbarkeit“ der Umwelt gegenüber gibt, die durch das Engagement zurückgegeben wird. Warum das in dem Fall der Klimabotschafter nicht der Fall zu sein scheint, lässt sich möglicherweise dadurch erklären, dass diese sich nahezu allgemein als Gruppe und gerade im Fall dieser drei Teilnehmer sich selber nicht als Umweltschutzaktivisten und bezeichnen und wahrnehmen, die Gründe für die Ausübung dieses Engagements entspringen eines anderen Ursprungs, in erster Linie der praktischen Arbeit mit Kindern,

der Verantwortung einer Multiplikator Funktion und dem Sinn nach einem sinnvollen Engagement. Des Weiteren entspricht lediglich ein Teilnehmer der Wissenschaftlichen Definition eines Klimaaktivisten, siehe Auswertung Sinnkonstruktion Kapitel 11.2.4 S110.

11.1.6 Meine Stärken, das bin Ich?

Seligman definiert einige besondere Merkmale, beispielsweise ein Gefühl von Inhaberschaft und Authentizität, durch die die Charakterstärken gekennzeichnet sind, sobald sie zum Einsatz kommen. Angesprochen auf die jeweilige Signaturstärke erwidern ihre Inhaber: (vgl. Seligman 2012:64 ff.) *„Ja, so bin Ich, Ja, das Trifft genau auf mich zu“* (Frank 2010:188).

Das Gefühl von Inhaberschaft und Authentizität kam bei den „Klimabotschaftern“ besonders bei denjenigen Stärken zum Ausdruck, die ein positives oder anerkennendes Feedback aus der Umwelt mit sich bringen. Charaktereigenschaften, die vom Lebensumfeld positiv gespiegelt werden, wurden klar als eine eigene Stärke bzw. als eine ihnen zugehörige Charaktereigenschaft erkannt und akzeptiert (Teilnehmer A Fairness, Dankbarkeit, Optimismus, Humor; Teilnehmerin B Kreativität, Begeisterung & Teilnehmer F Menschenliebe). Positive Rückmeldungen aus dem Umfeld scheinen demnach sehr zur Identifikation mit der Stärke beizutragen und dazu zu ermutigen, die Stärke „auszuleben“.

Charakterstärken, die ein entweder eher „negatives“ Feedback mit sich bringen (Teilnehmerin B: Schönheitssinn *„was dann ja keine Stärke mehr ist, das ist in anderer Leute Augen ja eine Schwäche“*), oder sich gegebenenfalls auch beeinträchtigend auswirken können (Teilnehmer D: Durchhaltekraft) *„[...] man sich manchmal zu sehr darauf fixiert und andere Dinge dann vernachlässigt“*) werden weniger authentisch gelebt oder gar unterdrückt. Die Befriedigung, die aus der Stärke gezogen werden kann (und laut Seligman auch soll), wird hier nicht erreicht. Manche Stärken wurden von den Teilnehmern auch nicht als „Stärke“, sondern eher als eine Grundlebenseinstellung bezeichnet

(Teilnehmer A: Spiritualität & Selbstkontrolle; Teilnehmer E: Soziale Intelligenz; Teilnehmer F: Lerneifer, Menschenliebe & Spiritualität).

Insgesamt hat sich abgezeichnet, dass die TeilnehmerInnen ihr Engagement nicht ausüben, um ihre Stärken gezielt zum Einsatz kommen zu lassen, sondern sie setzen ihre Stärken wahlweise bei dem, was sie tun, ein.

11.1.7 Die Verbindung der Stärken zueinander

Die Faktorenanalyse von Peterson & Park, hat ergeben, dass einige der 24 Signaturstärken in enger Verbindung zueinander stehen und miteinander arbeiten(vgl. Peterson/Park 2010:32). Die direkte Verbindung von zwei Stärken wurde lediglich von Teilnehmer A angeführt, der darüber berichtete dass die Signaturstärken Fairness und Selbstkontrolle in direkter Verbindung zueinander stehen. Beispielsweise geschehe dies während einer Unterrichtssituation bei der die Schüler sich als respektlos erweisen:“ *bei den Kindern ist es oft so der Ungehorsam, das nicht erzogen sein oder mangelnder Respekt; das versuche ich dann ein bisschen darüber zu steuern, dass ich dann meine Fairness in die Waagschale [...] da spielen Fairness und Selbstkontrolle zusammen*“.

Weitere Teilnehmer, wie beispielsweise Teilnehmer C gaben an, dass einige Stärken zusammen wirken, konnte dies jedoch nicht mit einem Beispielen belegen.

11.2 Diskussion Sinnkonstruktion

11.2.1 Vergleich der Definition von Sinn und den Aussagen der Klimabotschafter

Das Ausüben von freiwilligem Engagement und die Aufgabe als „Klimabotschafter“ wird von allen Teilnehmern als sinnvoll empfunden. Somit erfolgt im ersten Schritt eine positive Bewertung der Tätigkeit. Im zweiten Teil der Definition von Tausch, dem beschriebenen „*charakteristischen, meist positivem Gefühl*“, unterscheiden sich die Aussagen der KlimabotschafterInnen. Charakteristisch scheint für einen Teil der Gruppe ein vorhandenes Pflichtgefühl zu sein. Teilnehmer A:“*Sinn in dem Sinne, dass ich etwas zurückgeben kann*“

und Teilnehmer E: *“ Sicher sehe ich einen Sinn darin, das zu machen, indem ich versuche, da die Sensibilität bei den Kindern zu wecken“*. Beide betonen die Notwendigkeit und den Sinn der Aufgabe, jedoch nicht, dass die Aufgabe für sie selbst positiv oder förderlich sei. Die TeilnehmerInnen B, C & F hingegen betonen ganz konkret den positiven Effekt, den das Engagement auf sie selbst hat. Teilnehmer C gibt an, dass es ihm an Beschäftigung nicht mangle: *“ aber ob mich das über lange Zeit zufriedengestellt hätte, weiß ich nicht“*.

Teilnehmer D fällt es schwer den Sinn des Engagements einzuordnen: *“ genauso viel oder genau so wenig Sinn wie die anderen Sachen, die ich auch noch mache“*.

11.2.2 Sinngebung Klimabotschafter

Das Engagement bei den Klimabotschaftern ergibt für die Gruppe einen Sinn. Drei Teilnehmer, B, D & F, sehen eher einen globalen Sinn in freiwilligem Engagement, die Aufgabe als Klimabotschafter steht hierbei nicht im Vordergrund. Für zwei Teilnehmer, A und E, steht die Aufgabe als Klimabotschafter im Zentrum ihrer Sinngebung. Teilnehmer C formuliert neben der Sinnhaftigkeit auch seine persönliche Zufriedenheit im Projekt.

11.2.3 Engagement und Sinngebung

Mit der Frage, wie wichtig das Engagement insgesamt für die Teilnehmer ist, konnten kaum weitere Erkenntnisse gewonnen werden. Engagement ist wichtig, ob dies aber bei den „Klimabotschaftern“ oder woanders, war von geringerer Relevanz.

Teilnehmerin B hebt bei dieser Frage jedoch hervor, dass die Zusammenarbeit mit anderen für ihre persönliche Sinngebung von hoher Bedeutung sei. Engagement macht Sinn und die Zusammenarbeit mit anderen sei für Sie persönlich am sinnvollsten und motivierend. Die Teilnehmer A & D gehen in nicht auf die persönliche Sinngebung ein. Teilnehmer E macht klar, dass Engagement für ihn nur zu einem kleinen Teil zu persönlicher Sinnkonstruktion beiträgt. Teilnehmerin F sei es wichtig, *„etwas eigenes zu haben, dass sie erfüllt:“*. Teilnehmer C gibt an, dass Engagement ihm einen Lebenssinn gibt und Teil seines Lebens ist: *“ nicht der größte, aber eben ein Teil“*.

11.2.4 Sinngebung Klimaschutz

Die Notwendigkeit des Klimaschutzes wird lediglich von Teilnehmer C hervorgehoben. Teilnehmerin B spricht von einem „ganz großen Stellenwert, führt diesen jedoch nicht weiter aus. Teilnehmer A gibt an, dass der Klimaschutz nicht der „Motor“ seines Engagements sei, jedoch im Stellenwert steige. Teilnehmer D hält den Klimaschutz für wichtig, sieht ihn aber auf gleicher hierarchischen Ebene mit den weiteren Engagements. Die Teilnehmer E & F bemessen dem Klimaschutz einen kleinen Stellenwert bzw. keinen Stellenwert bei.

Bei einem Vergleich zwischen den Aussagen der Teilnehmer und der wissenschaftlichen Definition zu „Klimaaktivisten“ zeigt sich, dass lediglich Teilnehmer C dieser Definition in etwa entspricht. Als Beleg hierfür möchte ich die Definition von Stern (2000) heranziehen.

Stern sieht die Mitgliedschaft in Umweltorganisation als Voraussetzung für gezieltes Umweltengagement und differenziert vier Unterformen des Umweltverhaltens:

1. Umwelt Aktivismus; z.B. Engagement in Umweltschutzorganisationen
2. Nicht - aktivistische umweltbezogene Verhaltensweisen in der Öffentlichkeit, z.B. das unterzeichnen von Petitionen
3. Umweltschützendes Verhalten im Privatleben
4. Sonstige umweltrelevante Verhaltensweisen, z.B. eine Unternehmerin, die zukünftig in ihrem Betrieb die Co2 Bilanzen reduzieren will (vgl. Stern 2000, zitiert nach Hunecke/Ziesnitz 2011:55)

Teilnehmer C engagiert sich neben seiner Tätigkeit bei den Klimabotschaftern noch in der Lokalen Agenda. Er installierte Solarzellen auf dem Dach seines Einfamilienhauses und versucht sich seiner Ansicht nach auch in seinem privaten Umfeld umweltschonend zu verhalten. Auch die von Hunecke & Ziesnitz erzielte Erkenntnis, dass heutige Klimaaktivisten in ihrer Kindheit sehr naturverbunden waren und viel Zeit in Wäldern und Natur verbrachten (vgl. Eigner 2001:191ff., zitiert nach Hunecke/Ziesnitz 2011:56), trifft auf Teilnehmer

C zu. Er berichtet davon, dass er und seine Familie in seiner Kindheit nach dem Zweiten Weltkrieg viel Zeit in der Natur verbracht hätten und dass sein Interesse und seine Faszination für Umwelt und Klima aus dieser Zeit stammen.

Bei keinem weiteren Teilnehmer konnten in Mehrzahl Parallelen der Definitionen von Stern (2000), Fielding et al (2008) und SGuin et al. (1998) und der Ergebnisse von Hunecke & Ziesenitz (2011) festgestellt werden.

11.2.5 Weitere Quellen der Sinnkonstruktion

Die Ergebnisse der Frage, was von den „Klimabotschaftern“ als sinngebend empfunden wird, werden mit den Ergebnissen der Studie von Richter (Richter, 1994) verglichen. In der Studie wurden 213 Personen danach befragt, was sie in ihrem Leben als sinnvoll und sinngebend empfinden.

In diesem Punkt zeigten sich die Klimabotschafter einig und benannten zuerst die Familie als wichtigste Ressource bezüglich von Sinn und Halt. Die Studie von Richter (1994) kam ebenfalls zu dem Ergebnis, dass es sich bei „Familie“ um einen Faktor handelt, der den meisten Sinn stiftet (68% der Nennungen) (vgl. Richter 1994, zitiert nach Tausch 2008:104)

Teilnehmerin B ist die Einzige, die einen konkreten Zusammenhang zwischen Engagement und persönlicher Sinnkonstruktion nennt. Hierbei handelte es sich bei Richter (1994) um den zweitmeistgenannten Faktor mit 57% der Nennungen.

Freundschaft und Gemeinschaft wurden von drei der sechs TeilnehmerInnen genannt (Teilnehmer A, C, E). Bei Richter (1994) findet sich der Punkt: Mitmenschen „*Meine Beziehungen zu anderen empfinde ich als sinnvoll*„ bei 62% der Teilnehmer wieder. Wertauffassungen als sinnstiftend zu empfinden, wurde bei 10% der Teilnehmer von Richter (1994) genannt, bei den Klimabotschaftern wurde der Punkt Wertauffassungen in Form von Glauben Teilnehmer A und in Form der Notwendigkeit gesellschaftlicher Ordnung bei zwei Teilnehmern A & E genannt.

11.3 Diskussion der Erhebungsinstrumente

11.3.1 Methodenkritik

Der von Seligman konzipierte Fragebogen zum „Test der Charakterstärken“ weist mehrere Schwachstellen auf. Zum einen haben sich die Fragestellungen des Tests teilweise als sehr kompliziert herausgestellt, beispielsweise die Frage: *„Es gibt Menschen in meinem Leben, die sich um meine Gefühle und mein Wohlergehen genauso intensiv sorgen, wie ich mich um deren Gefühle und Wohlergehen kümmere“* (vgl. Anhang, Fragebogen, Seite 6)- durch die Länge und die komplizierte Fragestellung hatten die TeilnehmerInnen Probleme damit, die Frage zu beantworten. Kern der Frage ist, ob der/die TeilnehmerIn über Bezugspersonen verfügt, mit denen er sich - was Art und Ausmaß von Liebesempfindungen betrifft - auf „Augenhöhe“ befindet. Die übergeordnete Tugend lautet hierfür *„Lieben und sich Lieben lassen“*. Eine einfachere Fragestellung wäre gewesen: *„Gibt es Menschen die Sie lieben und die Sie ihrer Meinung nach ebenso sehr lieben“*, In der Internetversion auf authentichappyness.com ist die Frage einfacher formuliert: *„In meinem Leben gibt es Menschen, denen mein Wohlergehen ebenso am Herzen liegt wie ihr eigenes“*

Des Weiteren arbeitet der Test mit doppelten Verneinungen. Die Frage *„Nur selten liegt mir am Glück anderer mehr als an meinem eigenen“* (vgl. Fragebogen Seite 6) zielt darauf ab herauszufinden, über wie viel „Menschenfreundlichkeit und Großzügigkeit“ der/die TeilnehmerIn verfügt. Es handelt es sich hierbei um die Frage B und ist daher in der Punktzahl absteigend. TeilnehmerInnen, die sich persönlich als „menschenfreundlich und großzügig“ einschätzten, müssten folglich mit der letzten oder vorletzten Antwortmöglichkeit antworten:

- Passt schlecht zu mir
- Passt sehr schlecht zu mir

Die Kombination aus Frage und Antwort würde ergeben, dass dem Teilnehmer *nur selten mehr am Glück anderer liegt als an seinem eigenen* sehr schlecht zu ihm passt. Oder umgekehrt: Es passt (sehr) schlecht zu mir, *dass mir nur selten am Glück anderer mehr liegt als an meinem eigenen*.

Diese Kombination ergibt eine doppelte Verneinung, ist somit schwer zu verstehen und so gut wie nicht anwendbar in der Fragebogenkonstruktion. Ebenso verhält es sich mit Aussage B zur Integrität (vgl. Anhang, Fragebogen, Seite5)

- „Meine Freunde sagen mir nie, dass ich mit beiden Füßen auf dem Boden der Tatsachen stehe“

Auch hier ist die Punktevergabe aufsteigend. Ein/e TeilnehmerIn, der/die seine persönliche Integrität hoch einschätzt, müsste mit einem der beiden letzten Antwortmöglichkeiten antworten. In der Kombination auch hier eine doppelte Verneinung:

- Meine Freunde sagen mir nie, dass ich mit beiden Füßen auf dem Boden der Tatsachen stehe, passt sehr schlecht zu mir

Bei beiden Aussagen ist es so, dass wenn die Teilnehmer sich für nicht „menschenfreundlich“ bzw. „integer“ halten, die Kombination von Aussage und Antwortmöglichkeit zwar keine doppelte Verneinung ergibt, jedoch sich auch auf einem komplizierten Grad befindet. Bspw.:

- Meine Freunde sagen mir nie, dass ich mit beiden Füßen auf dem Boden der Tatsachen stehe, passt sehr gut zu mir oder umgekehrt: Es passt sehr gut zu mir, dass meine Freunde mir nie sagen, dass ich mit beiden Beinen auf dem Boden der Tatsachen stehe.

Das Problem, dass sich bei Fragestellungen dieser Art insgesamt ergibt ist, dass die TeilnehmerInnen mehr Zeit dafür verwenden müssen, die für sie richtige Antwortmöglichkeit zu finden, als über den Wahrheitsgehalt dieser Frage nachzudenken. Durch die doppelte Verneinung fiel es den TeilnehmerInnen schwer, die Frage zu beantworten. Da die TeilnehmerInnen vor Beginn darauf hingewiesen wurden, dass einige der Fragen sehr kompliziert und Rückfragen erwünscht sind, meldete sich auch eine Teilnehmerin, sodass die Frage im Plenum erläutert werden konnte. Um herauszufinden, ob die komplizierte Fragestellung und die doppelten Verneinungen übersetzungsbedingt waren, habe ich mir die Fragestellungen im Internet auf authentichappyness.com angeschaut.

Der Test folgt demselben Prinzip. Beantwortet wird ebenfalls mit 5 Items. Die Items der Internetversion unterscheiden sich jedoch von denen der Paper and Pencil Version

Tabelle 3: VIA-IS Test der Charakterstärken Vergleich der Antwortitems

Internetversion	Paper and Pencil Version
Völlig zutreffend	Passt sehr gut zu mir
Zutreffend	Passt gut zu mir
Neutral	Ist neutral
Unzutreffend	Passt schlecht zu mir
Völlig unzutreffend	Passt sehr schlecht zu mir

Auch sind die Aussagen der Internetversion kürzer und präziser. Als Beispiel möchte ich die oben kritisierte Aussage anführen:

Tabelle 4: VIA-IS Test der Charakterstärken Vergleich der Aussagen

Internetversion	Paper and Pencil Version
<i>„In meinem Leben gibt es Menschen, denen mein Wohlergehen ebenso am Herzen liegt wie ihr eigenes“</i>	<i>„Es gibt Menschen in meinem Leben, die sich um meine Gefühle und mein Wohlergehen genauso intensiv sorgen, wie ich mich um deren Gefühle und Wohlergehen kümmere“ (vgl. Anhang, Fragebogen, Seite 6)</i>

Des Weiteren sind die Fragen nicht so konzipiert, dass es zu doppelten Verneinungen kommt. Die von mir ausgewählte Paper and Pencil Version stammt von 2005 bzw. in der achten Auflage von 2011. Ob die Fragen immer die gleichen waren oder mit der Zeit geändert wurden, lässt sich nicht sagen. Empfehlenswert für den Test der Charakterstärken ist die Internetversion auf www.authenticappyness.com :

- Er beinhaltet fünf Mal so viele Fragen (240 statt 48) und ist daher präziser
- Die Aussagen sind kürzer, einfacher formuliert und somit unmissverständlicher
- Der Test wird automatisch ausgewertet. Im Gegensatz zur manuellen Auswertung ist die Wahrscheinlichkeit einer Fehlauswertung somit relativ gering
- Positiv am Test in der Buchversion ist das Fragenprinzip. Durch den Umkehrschluss ist es mir persönlich leichter gefallen, mich in den Test einzudenken, und die Konzentration hochzuhalten.

11.3.2 Vergleich der VIA-IS Tabellen

Vergleicht man die VIA-IS Tabellen in den Buchversionen von 2005 und 2012 (Originale erschienen in 2003 & 2011)(vgl. Seligman 2005:231; 2012:343) mit den Tabellen in Veröffentlichungen von 2005 und 2009 (vgl. Seligman/Stehen/Park/ Peterson 2005:412; Peterson/Park 2009:28) so fällt auf, dass die Zuordnung von Stärken in Tugenden nicht übereinstimmt. Die Tabellen 4 und 5 geben einen Überblick über die verschiedenen Zuordnungen. Tabelle 4 zeigt die Zuordnungen der Buchversionen von 2005 & 2012, diese sind in ihren Zuordnungen identisch. Geändert wurden Begrifflichkeiten, was jedoch mit der deutschen Übersetzung zusammenhängen mag. Tabelle 5 bildet die Zuordnungen der Veröffentlichungen von 2005 & 2009 ab.

Tabelle 5: Vergleich der VIA-IS Tabellen/ Buchversion von 2005 & 2012

Tugenden	Buchversion 2005 (Seligman 2005)	Buchversion 2012
Weisheit +	01. Neugier (Curiosity)	01. Neugier
Wissen	02. Lerneifer (Love of Learning)	02. Liebe zum Lernen
	03. Urteilskraft (Open-mindedness)	03. Urteilsvermögen
	04. Erfindergeist (Creativity)	04. Kreativität
	05. Soziale Intelligenz (Social Intelligence)	05. Soziale Intelligenz
	06. Weitblick (Perspective)	06. Perspektive
	07. Tapferkeit (Bravery)	07. Heldenmut und tapferkeit
Mut	08. Durchhaltekraft (Persistence)	08. Ausdauer
	09. Integrität (Authencity)	09. Integrität
Humanitas +	10. Menschenfreundlichkeit (Kindness)	10. Freundlichkeit und Großzügigkeit
Liebe	11. Lieben +sich lieben lassen (Love)	11. Lieben und zulassen geliebt zu werden
	12. Teamwork (Teamwork)	12. Gemeinschaftssinn
Gerechtigkeit	13. Fairness (Fairness)	13. Fairness und Gerechtigkeit
	14. Führung (Leadership)	14. Führungsvermögen
	15. Selbstkontrolle (Self-regulation)	15. Selbstkontrolle
Mäßigung	16. Vorsicht (Prudence)	16. Besonnenheit
	17. Bescheidenheit (Modesty)	17. Demut und Bescheidenheit
	18. Schönheitssinn (Appreciation of beauty and excellence)	18. Wertschätzung von Schönheit und vortrefflichkeit
	19. Dankbarkeit (Gratitude)	19. Dankbarkeit
	20. Optimismus (Hope)	20. Hoffnung/Optimismus
Transzendenz	21. Spiritualität (Religiousness)	21. Spiritualität
	22. Vergebung (Forgiveness)	22. Vergebung und Barmherzigkeit
	23. Humor (Humor)	23. Verspieltheit und Humor
	24. Begeisterung (Zest)	24. Begeisterung

Tabelle 6: Vergleich der VIA-IS Tabellen/ Version in Veröffentlichungen von 2005 & 2009

Tugenden	Seligman, Steen, Park, Peterson 2005	Park, Peterson 2009
	01. Erfindergeist (Creativity)	01. Erfindergeist (Creativity)
Weisheit +	02. Neugier (Curiosity)	02. Neugier (Curiosity)
Wissen	03. Urteilskraft (Open-mindedness)	03. Urteilskraft (Open-mindedness)
	04. Lerneifer (Love of Learning)	04. Lerneifer (Love of Learning)
	05. Weitblick (Perspective)	05. Weitblick (Perspective)
	06. Integrität (Authenticity)	06. Integrität (Authenticity)
Mut	07. Tapferkeit (Bravery)	07. Tapferkeit (Bravery)
	08. Durchhaltekraft (Persistence)	08. Durchhaltekraft (Persistence)
	09. Begeisterung (Zest)	09. Begeisterung (Zest)
Humanitas +	10. Menschenfreundlichkeit (Kindness)	10. Menschenfreundlichkeit (Kindness)
Liebe	11. Lieben +sich lieben lassen (Love)	11. Lieben +sich lieben lassen (Love)
	12. Soziale Intelligenz (Social Intelligence)	12. Soziale Intelligenz (Social Intelligence)
	14. Teamwork (Teamwork)	14. Teamwork (Teamwork)
Gerechtigkeit	15. Fairness (Fairness)	15. Fairness (Fairness)
	16. Führung (Leadership)	16. Führung (Leadership)
	17. Vergebung (Forgiveness)	17. Vergebung (Forgiveness)
Mäßigung	18. Vorsicht (Prudence)	18. Vorsicht (Prudence)
	19. Bescheidenheit (Modesty)	19. Bescheidenheit (Modesty)
	20. Schönheitssinn (Appreciation of beauty and excellence)	20. Schönheitssinn (Appreciation of beauty and excellence)
	21. Dankbarkeit (Gratitude)	21. Dankbarkeit (Gratitude)
Transzendenz	22. Optimismus (Hope)	22. Optimismus (Hope)
	23. Spiritualität (Religiousness)	23. Spiritualität (Religiousness)
	24. Humor (Humor)	24. Humor (Humor)

- Die Tugend Weisheit & Wissen verfügt in den Buchversionen über sechs Zugänge, in den Veröffentlichungen lediglich über Fünf, die soziale Intelligenz wurde entfernt und der Tugend Humanitas und Liebe zugeführt.
- Der Tugend Mut wurde innerhalb der Veröffentlichungen durch die Stärke Begeisterung ergänzt.
- Bei Humanitas und Liebe wurde wie in Punkt 1 aufgeführt durch die Stärke Soziale Intelligenz ergänzt
- Die Tugend Gerechtigkeit gestaltet sich in beiden Versionen gleich
- Den Zugang zur Tugend der Mäßigung bilden in beiden Versionen drei Zugänge, in den Buchversionen ist es jedoch einmal Vergebung und bei den Veröffentlichungen ist es die Selbstkontrolle
- Die Transzendenz verfügt in den Buchversionen über sieben Zugänge, bei den Veröffentlichungen sind es lediglich fünf. Die Stärke Vergebung und Begeisterung finden sich unter den Tugenden Mut und Mäßigung
- Im Grunde genommen hat die verschiedene Zuordnung keine Einwirkungen auf das Ergebnis des VIA-IS Test der Charakterstärken

12 AUSWIRKUNGEN AUF DIE SOZIALE ARBEIT

12.1 Konzeptoperationalisierung

Wie kann die Soziale Arbeit die Intervention der Signaturstärken für sich operationalisieren? Ein großes Ziel der Positiven Psychologie ist es, Institutionen zu schaffen, die Menschen ein positives Wachstum und psychisches Wohlbefinden ermöglichen (vgl. Seligman 2005:15). Die Aufgabe der Sozialen Arbeit ist es, bei der Gestaltung der positiven Institutionen zu agieren. Positive Institutionen können Gemeinden sein, die ihren Bürgern eine sinnvolle Aufgabe und Partizipation anbieten. Bürgerschaftliches Engagement ist eine solche Aufgabe und die Klimabotschafter sind ein Beispiel für ein solch sinnvolles Engagement. Sinnvoll in dem Sinne, dass die Aufgabe bei den Klimabotschaftern dabei helfen soll, gesellschaftliche Umstände nachhaltig zu verbessern. Es handelt sich um eine Aufgabe, bei dem Menschen gemeinsam an einem Ziel arbeiten. Das zentrale Merkmal von Sinn wird hier erfüllt, da das Engagement nicht gegen ethische Werte verstößt (vgl. Tausch 2008:105).

Die Möglichkeit, sich bürgerschaftlich zu engagieren, gibt es für BürgerInnen zu Hauf. In Kommunen, Wohlfahrtsverbänden und bei freien Trägern, kann der/die BürgerIn sich die Art seines gewünschten Engagements je nach Interesse aussuchen. Die Frage ist, ob reines Interesse für eine bestimmte Sachlage ausreicht, um ein Engagement spannend und nachhaltig zu gestalten. An diesem Punkt ist die Idee der Signaturstärken ins Spiel zu bringen. Der Einsatz der persönlichen positiven Charaktereigenschaften soll dazu führen, dass Menschen sich in ihrem Tun und Handeln als besonders authentisch empfinden und dieses authentische Gefühl soll dafür sorgen, dass Glücksempfindungen nachhaltig bleiben (vgl. Frank 2010:188). Der Einsatz der Signaturstärken kann der Schlüssel dazu sein, bürgerschaftliches Engagement für die Personen, die sich engagieren möchten, nachhaltig und interessant zu gestalten. Die Identifizierung von persönlichen Signaturstärken und ein gezielter Einsatz dieser im Engagement sollen den TeilnehmerInnen die von Seligman beschriebenen Belohnungen bescheren (vgl. Seligman 2005:187).

Das Ergebnis hieraus wäre eine doppelte Gewinn - Situation, einerseits für den Teilnehmer, der durch den positiven Einsatz seiner Stärken Lebenszufriedenheit steigern und Selbstwirksamkeit erfahren kann, andererseits für die Institution, die

durch einen gezielten Einsatz der TeilnehmerInnen Qualität gewährleisten kann. Die Idee ist nicht neu, in der Wirtschaft ist ein solches Vorgehen, nach Stärken zu suchen und Mitarbeiter gezielt einzusetzen, Usus. Im Bereich der karitativen Arbeit geht es jedoch nicht um die Maximierung von Arbeitspotential und die Steigerung materieller Gewinne. Qualitätsstandards sollen in diesem Fall bedeuten, dass es motivierter, engagierter Freiwilliger bedarf, welche die verschiedensten karitativen Aufgaben ausführen. Im Gegensatz zur Wirtschaft richten sich die Interventionen der Positiven Psychologie an freiwillige Teilnehmer. Interventionen beispielsweise im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements sollten sich an Freiwillige richten, die Offenheit für das Thema zeigen und interessiert daran sind, Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden zu steigern.

Die Aufgabe der sozialen Arbeit in diesem Prozess ist die Sicherung der Qualität. Die Durchführung einer solchen Intervention bedarf qualitativer Anleitung und Überprüfung. Die Ergebnisse von Seligman haben gezeigt, dass die alleinige Identifikation der Signaturstärken keinen Einfluss auf Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden hat (vgl. Seligman/Steen/Park/Peterson 2005), alleiniges Wissen um das Konzept reicht somit nicht aus, es bedarf professioneller PädagogInnen, PsychologInnen, SozialwissenschaftlerInnen, die sich der Umsetzung dieser Interventionen annehmen und diese professionell umsetzen.

Diese Arbeit hat gezeigt, dass die Gruppe der „Klimabotschafter“ Probleme damit hatte, ein Verständnis für das Konzept der Signaturstärken und des Charakters zu entwickeln, Stärken und Talente konnten teils nicht auseinandergehalten werden. Oftmals lag das Problem darin, dass nicht verstanden wurde, dass es sich um Charakterstärken handelt und nicht um Talente oder andere Kompetenzen wie technisches Knowhow; dies könnte sich mit professioneller Betreuung ändern. Über die Verständnisvermittlung hinaus könnte bei Interesse der TeilnehmerInnen mit der Intervention gearbeitet werden. Zusätzlich wird den TeilnehmerInnen eine Möglichkeit zur Reflektion ihrer eigenen Stärken geboten.

Die Positive Psychologie und die Signaturstärken - Intervention können der Sozialen Arbeit so helfen, einen Raum zur Verfügung stellen, in denen Menschen ihre Stärken ausleben können.

12.2 Aufgaben für die Zukunft

Auf wissenschaftlicher Ebene wird die Idee der Positiven Psychologie weit voran getragen, immer wieder werden neue Interventionen entwickelt und evaluiert. Erste Studien über Präferenzangaben werden veröffentlicht.

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen werden immer weiter verfeinert, Studien wie beispielsweise von Schuller (2010) zeigen Präferenzen für Zielgruppen und Interventionen auf. Ergebnisse von Sin und Lyubomirsky und Peterson verbinden Interventionen mit demographischen Daten (vgl. Sin/Lyubomirsky 2009; Peterson/Park 2010). Zukünftige Aufgabe wird es sein, diese Interventionen weiter in die Praxis zu tragen. PädagogInnen, PsychologInnen und SozialwissenschaftlerInnen haben die Aufgabe, die Interventionen in der Praxis anzuwenden. Psychotherapie in Deutschland arbeitet seit jeher ressourcenorientiert auch mit Mitteln der Positiven Psychologie (Positive Therapie) (vgl. Seligman 2012:66). Auch für die Soziale Arbeit handelt es sich bei ressourcenorientierten Ansätzen um kein neues Phänomen: *“ Die Soziale Arbeit beschäftigt das Vorhaben, die Ressourcen ihrer Adressat/innen in die Hilfeplanung und Gestaltung systematisch einzubeziehen und dadurch die Qualität der Hilfe zu verbessern“* (Möbius 2010:13). Diese Ansätze haben sich gerade bei der defizitorientierten Arbeit als nützlich erwiesen, die Ansätze der Positiven Psychologie wollen jedoch mehr als nur Schadenbehebung, sie wollen dabei helfen das Leben lebenswerter und interessanter zu gestalten (vgl. Seligman 2005:415). An diesem Punkt gilt es, Wege zu finden, die Erkenntnisse der Positiven Psychologie in verschiedene Bereiche der Sozialen Arbeit zu transportieren.

12.3 Handlungsempfehlungen

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass die Charakterstärken einen Einfluss auf das Engagement haben. Insgesamt standen zehn der elf ausgewerteten Stärken in positiver Verbindung mit dem Engagement. Dies zeigt zum einen den hohen

persönlichen Einsatz der Freiwilligen und zum anderen, dass „Klimabotschafter“ Engagement seinen TeilnehmerInnen die Möglichkeit bietet, sich mit ihren persönlichen Charakterstärken einzubringen.

Eine These darüber, dass der Einsatz der Signaturstärken dabei hilft, das Engagement interessanter und nachhaltiger zu gestalten, lässt sich aus der vorliegenden Arbeit nicht ableiten, da die Fragestellung nicht auf diesen Punkt konzipiert war. Jedoch lässt sich aus den Ergebnissen die Annahme ableiten, dass dies der Fall sein könnte. Bürgerschaftliches Engagement könnte eine Möglichkeit darstellen. Daher bedarf es einer weiteren Untersuchung.

Die erhobenen Ergebnisse sollten deshalb durch eine quantitative Untersuchung vertieft werden. Innerhalb einer solchen Untersuchung könnten auch interessante Zusammenhänge quantitativ aufgedeckt werden. Beispielsweise hat sich innerhalb dieser Arbeit gezeigt, dass Dankbarkeit und Spiritualität zusammenaufgetreten sind. Die Teilnehmer wollten aus eigener Dankbarkeit heraus etwas zurückgeben, dies könnte mit ihrer Spirituellen Einstellung in Zusammenhang stehen, für das Aufstellen einer solchen These reichen die Ergebnisse dieser Arbeit jedoch nicht aus. Ziel der Positiven Psychologie und derer, die sich mit ihr beschäftigen und mit ihr arbeiten, muss es sein herauszufinden, in welchen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens ihre Interventionen und Ideen einen Platz finden können. Ein Modellprojekt mit wissenschaftlicher Evaluation und den Signaturstärken als Intervention könnte gesicherte Erkenntnisse darüber liefern, ob- und wie die Signaturstärken Intervention im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements und der Aufgabe als Klimabotschafter angewendet werden kann.

13 LITERATURVERZEICHNIS

Aronson, E., Wilson, T., Akert, R. (2004): Sozialpsychologie, 4., aktualisierte Auflage, München.

Auhagen, A.E. (2008): Das Positive mehr: Herausforderungen für die Positive Psychologie. In: Auhagen, A.E. (Hrsg.) (2008): Positive Psychologie: Anleitung zum „besseren Leben, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, S1-10, Basel.

Batson, C.D. (1991): The altruism question: Toward a social-psychological answer, Hildesheim. Zitiert nach Aronson, E., Wilson, T., Akert, R. (2004): Sozialpsychologie, 4., aktualisierte Auflage, München.

Baumeister, R., Vohs, K. (2001): The Pursuit of Meaningfulness in Life. In: The Oxford Handbook of Positive Psychology, Second Edition, Lopez, S., Snyder, C.R., (Hrsg.), S. 608-618, New York.

Baumrind, D. (1998): Reflections on character and competence. In: Colby, A., James, J., Hart, D. (Eds.) (1998). Competence and Character through life (pp. 1-28), Chicago. Zitiert nach: Peterson, C., Park, N. (2009): Classifying and measuring Strengths of Character. In: The Oxford Handbook of Positive Psychology, Second Edition, Lopez, S., Snyder, C.R. (Hrsg.), S 25-33, New York.

Ben-Shahar, T. (2010): Glücklicher: Vergnügen und Sinn finden mit dem populärsten Dozenten der Harvard University, München.

Diener, E. (2009): Positive Psychology: Past, Present and Future. In: The Oxford Handbook of Positive Psychology, Second Edition, Lopez, S., Snyder, C.R. (Hrsg.), S 7-13, New York.

Doll, M. (1994): Sinn-Erfahrungen und innere Bilder: Inhalte und Zusammenhänge, Universität Hamburg, 1994. Zitiert nach: Tausch, R. (2008). Sinn in unserem Leben, In: Positive Psychologie: Anleitung zum „besseren Leben“, Auhagen, A.E. (Hrsg.) (2008): 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, S97-108, Basel.

Eigner, S. (2001): The relationship between "Protecting the environment" as a dominant life goal and well-being. In: Schmuck, P., Sheldon, K. (Eds.). *Life goals and well-being: Toward a positive psychology of Human striving* (pp. 183-201), Seattle. Zitiert nach Hunecke, M., Ziesenitz, A. (2011): ManagerInnen mit grünem Herzen: Zusammenhänge zwischen Werten, personaler Norm, Copingstilen, Geschlechtsrollenorientierungen und dem Engagement in Umweltorganisationen sowie im privaten Umweltverhalten von UmweltaktivistInnen" *Umweltpsychologie*, 15.Jg., Heft 2, 2011, 52-76.

Fielding, K. S., McDonald, R. & Louis, W. R. (2008): Theory of planned behaviour, identity and intentions to engage in environmental activism. *Journal of Environmental Psychology*, 28 (4), 318-326. Zitiert nach Hunecke, M., Ziesenitz, A. (2011): ManagerInnen mit grünem Herzen: Zusammenhänge zwischen Werten, personaler Norm, Copingstilen, Geschlechtsrollenorientierungen und dem Engagement in Umweltorganisationen sowie im privaten Umweltverhalten von UmweltaktivistInnen" *Umweltpsychologie*, 15.Jg., Heft 2, 2011, 52-76.

Flick, U. (2010): *Qualitative Forschung: ein Handbuch*. 8. Auflage, Hamburg.

Flückiger, C., Wüsten, G. (2008): *Ressourcenaktivierung: Ein Manual für die Praxis*, Bern.

Frank, R. (2010): *Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis*, Stuttgart.

Frank, R. (2011): Den störungsorientierten blick erweitern: Wohlbefinden fördern. In: *Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*, Frank, R., (Hrsg), 2. Auflage, S3-14, Heidelberg.

Frankl, V. (2006): *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*. 19. Auflage. Piper, München.

Grawe, K. (1998): *Psychologische Therapie*, Göttingen. Zitiert nach: Frank, R., (2010). *Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis*, Stuttgart.

Han Broich, M. (2012): *Ehrenamt und Integration: Die Bedeutung sozialen Engagements in der (Flüchtlings-)Sozialarbeit*, Wiesbaden.

Hauptbericht des Freiwilligensurveys 2009 - Zivilgesellschaft, soziales Kapital und freiwilliges Engagement in Deutschland 1999-2004-2009, erschienen am 29.11.2011.

Hornung, R., Gutscher, H.(1994): Gesundheitspsychologie – Die sozialpsychologische Perspektive. In: Schwenkmezger, P. & Schmidt, L. R. (H): Lehrbuch der Gesundheitspsychologie. S. 65-87, Stuttgart.

Hunecke, M., Ziesenitz, A. (2011): ManagerInnen mit grünem Herzen: Zusammenhänge zwischen Werten, personaler Norm, Copingstilen, Geschlechtsrollenorientierungen und dem Engagement in Umweltorganisationen sowie im privaten Umweltverhalten von UmweltaktivistInnen“ *Umweltpsychologie*, 15.Jg., Heft 2, 2011, 52-76.

Jähnert, H., Breidenbach, J., Buchmann, D. (2012): Das hat richtig Spaß gemacht: Freiwilliges Engagement in Deutschland, Berlin.

Kernen, H., Meier, G. (2008): Achtung Burn-out! : leistungsfähig und gesund durch Ressourcenmanagement, Bern.

Keyes, C.M. (2002): The Mental Health Kontinuum: from Languishing to Flourish in Life. Zitiert nach: Frank, R., (2010). *Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis*, Stuttgart.

Keyes, C.M., (2002). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving National Mental Health. *American Psychologist*, Vol. 65, S62-108. Zitiert nach: Frank, R., (2010). *Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis*, Stuttgart.

Lamnek, S. (2005): *Qualitative Sozialforschung*, Weinheim.

Lazarus, R.S., Launier, R. (1981): Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. Zitiert nach Kernen, H. Meier, G. (2008): *Achtung Burn-out! : leistungsfähig und gesund durch Ressourcenmanagement*, Bern.

Lopez, S., Gallagher, M.W. (2009): A Case for Positive Psychology. In: *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Second Edition, Lopez, S., Snyder, C.R. (Hrsg), S 3-7, New York.

Maslow, A., (1977): Motivation und Persönlichkeit, Olten. Zitiert nach Frank, R. (2010). Wohlbefinden fördern: Positive Therapie in der Praxis, Stuttgart.

Möbius, T., Friedrich, S. (2010): Ressourcenorientiert arbeiten: Anleitung zu einem gelingendem Praxistransfer im Sozialbereich, Wiesbaden.

Peterson, C., Park, N. (2009): Classifying and measuring Strengths of Character. In: The Oxford Handbook of Positive Psychology, Second Edition, Lopez, S., Snyder, C.R. (Hrsg), S 25-33, New York.

Przyborski, A., Wohlrab-Sahr, M. (2009): Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch, 2. Auflage, Oldenburg.

Redmann, B. (2012): Erfolgreich führen im Ehrenamt: Ein Praxisleitfaden für freiwillig engagierte Menschen, Wiesbaden.

Richter, N. (1994): Bedeutung und Zusammenhänge von Sinn, Werten, innerem Halt und Zielen im Leben von Menschen, Universität Hamburg. Zitiert nach Tausch, R., (2008). Sinn in unserem Leben, In Auhagen, A.E. (Hrsg.) (2008): Positive Psychologie: Anleitung zum „besseren Leben, 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, S 97-108, Basel.

Ruch, W., Proyer, R.T., Buschor, C. (2012): Testing Strengths-Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life Satisfaction, Journal of Happiness Studies.

Ruch, W., Proyer, R.T. (2011): Positive Interventionen: Stärkenorientierte Ansätze. In: Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie, Frank, R., (Hrsg), 2. Auflage, S83-91, Heidelberg.

Schueller, S. (2010): Preferences for Positive Psychology exercises, The Journal of Positive Psychology, Vol. 5, No.3, 192-203.

Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive Psychologie: An Introduction, American Psychologist, Vol. 55, S5-14.

Seligman, M. (2005): *Der Glücks – Faktor: Warum Optimisten länger Leben*, Ulm.

Seligman, M. (2012): *Flourish Wie Menschen Aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens*, München.

Seligman, M., Steen, T., Park, N., Peterson, C. (2005): Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions, *American Psychologist*, Vol. 60, No.5, S410-421.

S.Guin, C., Pelletier, L. G., Hunsley, J. (1998): Toward a model of environmental activism. *Environment & Behavior*, 30, 628 – 652. Zitiert nach Hunecke, M., Ziesenitz, A. (2011). *ManagerInnen mit grünem Herzen: Zusammenhänge zwischen Werten, personaler Norm, Copingstilen, Geschlechtsrollenorientierungen und dem Engagement in Umweltorganisationen sowie im privaten Umweltverhalten von UmweltaktivistInnen*“ *Umweltpsychologie*, 15.Jg., Heft 2, 2011, 52-76.

Sin, N., Lyubomirsky, S. (2009): Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta Analysis, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 65, No. 5, S467-487.

Steger, M.F. (2009): Meaning in Life. In: *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Second Edition, Lopez, S., Snyder, C.R., , (Hrsg), S 679-687, New York.

Stern, P. C. (2000): Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of Social Issues*, 56 (3), 407-424. Entnommen aus Hunecke, M., Ziesenitz,A. (2011). *ManagerInnen mit grünem Herzen: Zusammenhänge zwischen Werten, personaler Norm, Copingstilen, Geschlechtsrollenorientierungen und dem Engagement in Umweltorganisationen sowie im privaten Umweltverhalten von UmweltaktivistInnen*“ *Umweltpsychologie*, 15.Jg., Heft 2, 2011, 52-76.

Tausch, R. (2008): Sinn in unserem Leben, In: *Positive Psychologie: Anleitung zum „besseren Leben“*, Auhagen, A.E.(Hrsg.) (2008), 2., überarbeitete und erweiterte Auflage, S97-108, Basel.

Vopel, K. (2003): Praxis der Positiven Psychologie: Übungen, Experimente, Rituale, Isokpress.

WHO Verfassung, S1, unterzeichnet 1946, Stand, 2009 Download der deutschen Übersetzung am 08.08.2012

Willutzki, U. (2003): Ressourcen: Einige Bemerkungen zur Begriffsklärung. In: Ressourcen. In: Schaller, J. (Hrsg.). Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit, Schemmel, H., S91-111, Tübingen.

Internetquellen

Deutscher Bundestag (2002): Bericht der Enquete-Kommission. Zukunft des bürgerschaftlichen Engagements. Bürgerschaftliches Engagement: auf dem Weg in eine zukunftsfähige Bürgergesellschaft. Opladen. Online in: http://www.econsense.de/_CSR_INFO_POOL/_CORP_CITIZENSHIP/images/Bericht_Enquete_CC.pdf (Zuletzt abgerufen: 12.06.2012).

www.sinus-institut.de/loesungen/sinus-milieus.html (zuletzt abgerufen am 15.07.12)

<http://www.logotherapie.net/Kap5.pdf>, zuletzt abgerufen am 18.07.12

<http://www.leuchtpol.de/veroeffentlichungen>,zuletzt abgerufen am 21.11.2011

http://www.wilabonn.de/645_3235.htm?h2124, zuletzt abgerufen am 21.11.2011

<http://www.leuphana.de/>, zuletzt abgerufen am 21.11.2011

<http://www.stadt-wetter.de/389.html>, zuletzt abgerufen am 21.11.2011

14 ANHANG

14.1 Signaturstärken Fragebogen

Charakterisierung von Signaturstärken

In diesem Bogen geht es um die Charakterisierung Ihrer persönlichen Signaturstärken. Signaturstärken sind nach Martin Seligman die Stärken, die das Wesen des Menschen ausmachen und dem Leben Sinnhaftigkeit und Erfüllung geben. (Eine ausführlichere Erklärung habe ich für Sie vorbereitet).

Der Grund dieser Erhebung ist der, herauszufinden, über welche Stärken eine Gruppe mit gleichen Zielen verfügt, ob diese Stärken einander ähneln und in welchem Zusammenhang diese mit dem gewählten Engagement stehen.

Bitte kreuzen Sie die für Sie zutreffende Aussage an

__ Bitte setzen Sie ihr Kreuz in das Feld vor die jeweilige Aussage

I. Weisheit und Wissen

1. Neugier / Interesse für die Welt

a) Die Aussage „Ich bin immer neugierig auf die Welt“

__ passt sehr gut zu mir

__ passt gut zu mir

__ ist neutral

__ passt schlecht zu mir

__ passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich bin schnell gelangweilt“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

2.Lerneifer

a) Die Aussage „Ich bin begeistert, wenn ich etwas Neues lerne“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich mache niemals einen Umweg, um ein Museum oder einen anderen Ort aufzusuchen, an dem ich etwas lernen kann“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

3. Urteilskraft / kritisches Denken / geistige Offenheit

a) Die Aussage „Wenn das Thema es erfordert, kann ich ein hochrationaler Denker sein“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich habe die Tendenz, aus dem Bauch heraus zu urteilen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

4. Erfindergeist / Originalität / praktische Intelligenz / Bauernschläue

a) Die Aussage „Ich liebe es, neue Wege auszuprobieren, um etwas zu bewerkstelligen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Die meisten meiner Freunde sind einfallsreicher als ich“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

5. Soziale Intelligenz / personale Intelligenz / emotionale Intelligenz

a) Die Aussage „Egal, um welche Situation es sich handelt, ich bin fähig, mich einzufügen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich bin nicht sehr gut darin zu spüren, was andere Menschen gerade fühlen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

6. Weitblick

a) Die Aussage „Ich bin immer in der Lage, die Dinge zu betrachten und dabei das Große und Ganze zu erkennen“

___ passt sehr gut zu mir

___ passt gut zu mir

___ ist neutral

___ passt schlecht zu mir

___ passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Andere Menschen kommen selten zu mir, um mich um Rat zu fragen“

___ passt sehr gut zu mir

___ passt gut zu mir

___ ist neutral

___ passt schlecht zu mir

___ passt sehr schlecht zu mir

II. Mut

1. Tapferkeit und Zivilcourage

a) Die Aussage „Ich habe häufig meinen Standpunkt gegen eine starke Opposition vertreten“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Schmerz und Enttäuschung machen mir oft schwer zu schaffen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

2. Durchhaltekraft / Fleiß / Gewissenhaftigkeit

a) Die Aussage „Was ich angefangen habe, bringe ich auch stets zu Ende“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Bei der Arbeit werde ich leicht abgelenkt“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

3.Integrität / Echtheit / Ehrlichkeit / Lauterkeit

a) Die Aussage „Ich halte meine Versprechen immer“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Meine Freunde sagen mir nie, dass ich mit beiden Füßen auf dem Boden der Tatsachen stehe“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

III. Humanitas und Liebe

1. Menschenfreundlichkeit und Großzügigkeit

a) Die Aussage „Im letzten Monat habe ich freiwillig einem Nachbarn geholfen“

___ passt sehr gut zu mir

___ passt gut zu mir

___ ist neutral

___ passt schlecht zu mir

___ passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Nur selten liegt mir am Glück anderer mehr als an meinem eigenen“

___ passt sehr gut zu mir

___ passt gut zu mir

___ ist neutral

___ passt schlecht zu mir

___ passt sehr schlecht zu mir

2.Lieben und sich lieben lassen

a) Die Aussage „Es gibt Menschen in meinem Leben, die sich um meine Gefühle und mein Wohlergehen genauso intensiv sorgen, wie ich mich um deren Gefühle und Wohlergehen kümmere“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Es fällt mir schwer, von anderen Menschen Liebe anzunehmen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mi

passt sehr schlecht zu mir

IV. Gerechtigkeit

1. Staatsbürgertum / Pflicht / Teamwork / Loyalität

a) Die Aussage „Ich arbeite am besten in einer Gruppe“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich zögere, zu Gunsten meiner Gruppe mein Eigeninteresse zu opfern“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

2. Fairness und Ausgleich

a) Die Aussage „Ich behandle alle Menschen gleich, wer sie auch sein mögen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Wenn ich jemanden nicht mag, fällt es mir schwer, ihn oder sie fair zu behandeln“

___ passt sehr gut zu mir

___ passt gut zu mir

___ ist neutral

___ passt schlecht zu mir

___ passt sehr schlecht zu mir

3.Menschenführung

a) Die Aussage „Ich kriege Menschen immer dazu, zusammenzuarbeiten, und zwar ohne an ihnen herumzunörgeln“

___ passt sehr gut zu mir

___ passt gut zu mir

___ ist neutral

___ passt schlecht zu mir

___ passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich kann Gruppenvorhaben nicht sehr gut planen“

___ passt sehr gut zu mir

___ passt gut zu mir

___ ist neutral

___ passt schlecht zu mir

___ passt sehr schlecht zu mir

V. Mäßigung

1.Selbstkontrolle

a) Die Aussage „Ich habe meine Emotionen im Griff“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich kann so gut wie nie eine Diät einhalten“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

2.Klugheit / Ermessen / Vorsicht

a) Die Aussage „Ich meide alles, was körperlich gefährlich werden könnte“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich entscheide mich manchmal für die falschen Freunde und Partner“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

3. Demut und Bescheidenheit

a) Die Aussage „Ich wechsele das Thema, wenn Menschen mir Komplimente machen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich rede oft von dem, was ich erreicht habe“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

VI. Transzendenz

1. Sinn für Schönheit und Vortrefflichkeit

a) Die Aussage „Im vergangenen Monat bin ich begeistert gewesen über eine hervorragende Leistung in der Musik, der bildenden Kunst, im Theater, Film, beim Sport, in der Wissenschaft oder Mathematik

___ passt sehr gut zu mir

___ passt gut zu mir

___ ist neutral

___ passt schlecht zu mir

___ passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Im letzten Jahr habe ich nichts Schönes zustande gebracht“

___ passt sehr gut zu mir

___ passt gut zu mir

___ ist neutral

___ passt schlecht zu mir

___ passt sehr schlecht zu mir

2. Dankbarkeit

a) Die Aussage „Ich sage immer danke - auch für Kleinigkeiten“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich halte selten inne und mache mir klar, was mir an Gutem widerfahren ist“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

3. Hoffnung / Optimismus / Zukunftsbezogenheit

a) Die Aussage „Ich sehe immer die gute Seite der Dinge“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich habe nur selten einen durchdachten Plan dafür, was ich als Nächstes tun will“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

4.Spiritualität / Gefühl für Lebenssinn / Glaube / Religiosität

a) Die Aussage „Mein Leben hat einen starken Sinn“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Im Leben fühle ich mich zu nichts berufen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

5. Vergeben und Gnade walten lassen

a) Die Aussage „Was vorbei ist, ist für mich immer wirklich vorbei“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich versuche stets, es den anderen heimzuzahlen“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

6. Spielerische Leichtigkeit und Humor

a) Die Aussage „Ich verbinde Arbeit und Spiel wann immer möglich“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich sage selten etwas Komisches“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

7. Elan / Leidenschaft / Enthusiasmus

a) Die Aussage „Bei allem was ich tue, bin ich voll dabei“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

b) Die Aussage „Ich bin oft misstrauisch“

passt sehr gut zu mir

passt gut zu mir

ist neutral

passt schlecht zu mir

passt sehr schlecht zu mir

14.2 Interviewleitfaden Klimabotschafter

Interviewleitfaden Klimabotschafter

Allgemeine Fragen

1. Warum sind Sie bei den Klimabotschaftern?
2. Was war Ihre Motivation, sich als Klimabotschafter ausbilden zu lassen?
3. Sind/ Waren Sie in weiteren Umweltschutzvereinen/Organisationen tätig?

Signaturstärken

Im Fragebogen von Martin Seligman haben sich folgende Stärken als ihre Signaturstärken herausgestellt.

1. Was verstehen Sie persönlich unter (der Stärke)_____?
2. Sehen Sie diese Stärke selbst auch als eine ihrer Signaturstärke an?
3. Kommt diese Stärke bei Ihrem/Ihren Engagement(s) zum Einsatz? (Bei mehreren Engagements getrennt voneinander fragen)
4. Bei welchen Anlässen/Situationen hilft Ihnen diese Signaturstärke, ihr Klimaschutzengagement umzusetzen?
5. Bei welchen Zielgruppen hilft Ihnen diese Signaturstärke ihr Klimaschutzengagement umzusetzen?

Allgemeine Fragen zu den Stärken

1. Welche Stärke kennzeichnet ihr Engagement ihrer Meinung nach am meisten?
2. Welche ihrer Stärken ist ihrer Meinung nach die treibende Kraft beim Einsatz für die Klimabotschafter?
3. Was für ein Gefühl erleben Sie, vor-, während- und nach ihrem Engagement?
Inwieweit werden ihnen ihre Stärken beim Einsatz für die Klimabotschafter von den Kindern/ Schülern zurückgemeldet?
4. Setzen Sie diese Stärken immer im Austausch mit anderen Personen ein oder gibt es auch Stärken, die Sie für sich allein nutzen?
5. Inwieweit verspüren Sie ein Gefühl des Wohlbefindens, der Zufriedenheit, der Erfüllung, wenn Sie ihre Stärken zum Einsatz bringen?
6. Erleben Sie weitere Gefühle vor-, während- und nach ihrem Engagement?

Empowerment

1. In wie weit haben Sie das Gefühl durch Ihr Engagement bei den Klimabotschaftern etwas verändern zu können?(nur als Nachfrage: In wie weit machen Sie es für Ihr eigenes Gewissen)?
2. Sind Sie der Überzeugung, dass Sie gemeinsam mit der Gruppe der Klimabotschafter auch schwere Aufgaben angehen- und Hindernisse zusammen bewältigen können?
3. Wie wichtig ist der Austausch in der Gruppe für Sie?
4. Was bedeutet die Mitgliedschaft bei den Klimabotschaftern für Sie`
5. In wie weit konnten Sie für sich persönlich einen Wissenszuwachs feststellen, bedingt durch Ihr Engagement bei den Klimabotschaftern? (Nur als Nachfrage: Handelt es sich um rein theoretisches Wissen oder können Sie dieses auch nutzen?)

Zusatz Fragen

1. Gibt es eine Person in der Gruppe, an der Sie sich orientieren können, falls Sie mit Ihrer Arbeit als Multiplikator Probleme haben?
2. Haben Sie geleistete Projekte als Erfolg empfunden und hatte dies einen Einfluss auf den Glauben an Ihre eigenen Fähigkeiten/Stärken?

Sinnkonstruktion

1. Gibt Ihnen Ihr Engagement bei den Klimabotschaftern einen Sinn?
2. Wie wichtig ist Ihr Engagement für Ihre persönliche Sinngebung?
3. Welchen Stellenwert nimmt Ihr Klimaschutz Engagement in ihrem Leben ein?
4. Setzen Sie sich Ziele in Bezug auf die Klimabotschafter und wie wichtig ist es Ihnen diese gesetzten Ziele zu erreichen?
5. Was gibt Ihnen in Ihrem Leben sonst noch Sinn & Halt?

14.3 Tabellen Transskripte

TEILNEHMER/IN A

Signaturstärke	Eigene Definition TN	Hilft	Hilft nicht	Sehe keinen Zusammenhang	
Fairness	<i>05:22 Fairness im Sinne von guter Umgang untereinander, also dass man fair miteinander umgeht; dass man nicht lügt und das man auch jemanden respektiert; (...) ich versuche das auch meinen Kindern beizubringen und ich glaube schon, dass ich das auch lebe; auf jeden Fall ist das auch eine meiner Stärken; es wird mir auch gesagt, dass ich fair bin, von Freunden, Kunden; II-0:33 zu Fairness gehört</i>	<i>7:37 die Stärke kommt auch bei meinem K.Engagement zum Einsatz; ich bin bemüht, auch mit den Kindern fair umzugehen; zum Einen, dass ich sie nicht überfordere, zum anderen (siehe Spalte 1)</i>			

	<i>für mich auch, dass ich ihnen (den Kindern/Projekt) auch mal meine Meinung sage;</i>			
Selbstkontrolle	<i>II-2:05 auf der einen Seite, dass ich mich unter Kontrolle habe (...) Selbstkontrolle soll unterschwellig passieren; auf der anderen Seite möchte ich immer gern wissen, was wo wie passiert; soll heißen: ich kontrolliere mich selbst, ich organisiere mich selbst; II-3:56 mit der Ruhe und der Kontrolle da kann ich auch Leute in den Wahnsinn treiben, also dieses ausgeglichene;</i>	<i>3:08 unterschwellig ja, so ganz bewusst nicht; im Umgang mit den Kunden, wenn ich unterwegs bin, ist es wichtig, dass ich mich unter Kontrolle habe; es gibt Situationen, da reizt der Kunde einen, und da eben dann gelassen und ruhig zu reagieren; II-4:28 bei den Kindern ist es oft so der Ungehorsam, das Nicht-erzogen-sein oder mangelnder Respekt; das versuche ich dann eben so ein bisschen darüber zu steuern, dass ich denen meine Fairness in die Waagschale werfe und</i>		

		<p>denen dann auch eben klipp und klar sage, so nicht.</p> <p>5:25 da spielen Fairness und Selbstkontrolle zusammen;</p>			
Schönheitssinn	<p>II-9:12 <i>Schönheit im Sinne von Harmonie vielleicht; dass das eine zum anderen passt; die Ausgeglichenheit die ich vom Charakter her habe dass ich das dann auch im Äußeren so widerspiegeln soll; ich hab es gerne aufgeräumt, harmonisch und nicht dieses Chaos; aber auch das untereinander, der harmonische Umgang miteinander; das ist auch eine meiner Stärken;</i></p>	<p>II-11:02 <i>kommt garantiert zum Einsatz (..) Harmonie auch im Sinne von dass es ordentlich abläuft; das ist halt geordnet und ich habe einen genauen Plan was passieren soll; sicherlich kann man sich rechts und links davon bewegen von diesem Weg, aber es gibt halt einen Weg (Plan);</i></p>			
Dankbarkeit	<p>II-14:25 ganz salopp,</p>	<p>II-18:35 ich denke</p>			

	<p>dass jemand auch mal ganz einfach danke sagt, wenn man etwas gutes getan hat; 15:23 wenn mir jemand hilft, dann sage ich salopp auch danke oder ich gebe etwas anders zurück; 16:18 sich gegenseitig helfen (unter Freunden) ist sicherlich auch eine Form der Dankbarkeit; 18:07 Dankbarkeit ist eine meiner Stärken und das kommt auch zurück;</p>	<p>doch; in welcher Form wüsste ich jetzt spontan nicht; 19:56 natürlich ist es auch zurückgeben, also einmal an die Generation nach uns, aber auch an die Generation die vor mir war; (...) ihr habt uns großgezogen und dann sehen wir doch jetzt zu, dass wir euch helfen, reif zu werden; da rei ich mir auch ein Bein für aus; das ist zurückgeben in dem Sinne; Zielgruppe ist die Welt;</p>			
Spiritualität	<p>17:31 ich lebe einen modernen Glauben, indem ich mich nicht an den vorgegebenen Werten der Kirche festklammere; wir vermitteln das auch unseren Kindern und</p>	<p>32:12 ja, aber unterschwellig; wenn man in der Gruppe ist</p>			

der Glaube gehört für mich auf jeden Fall dazu; (...) ich engagiere mich auch als Pfarrgemeinderatsmitglied, weil ich es wichtig finde, dass die Kinder an den Glauben herangeführt werden
28:00 ich glaube daran, dass es etwas Höheres gibt (...) das einen Einfluss auf uns ausübt und sei es der Einfluss durch Glaubensgemeinschaften; (in Bezug auf die K.B.) wir sind ja eine kleine Glaubensgemeinschaft;
30:10 ob das eine Stärke ist, weiß ich nicht, ich sehe es als neutrales Beiwerk an; es wird mir jedenfalls nicht als Stärke widergespiegelt.

	<p><i>30:56(...) ich will keinen bekehren 39:09 für mich glaubt jeder, nur in unterschiedlichen Ausprägungen;</i></p>				
Optimismus	<p><i>21:15 grundsätzlich bin ich ein positiv denkender Mensch; Dinge positiv zu sehen ist ja Optimismus; Dinge negativ sehen gibt es für mich eigentlich nicht; natürlich muss man auch immer negative Dinge betrachten; best case – worst case, das habe ich mir angeeignet und versuche es auch zu leben; ich hangel mich aber an den positiven Dingen entlang; das Negative gehört dazu, das betrachte ich auch, aber es spielt erst mal</i></p>	<p><i>26:24 glaube ich schon, weil ich laut Feedback aus meinem Umfeld auch so rüberkomme;</i></p>			

	<p><i>eine untergeordnete Rolle; 25:21 wenn etwas Negatives passiert, versuche ich die Ursachen zu erforschen um es beim nächsten Mal nicht passieren zu lassen;</i></p>				
Humor	<p><i>35:40 ist essentieller Bestandteil des Lebens; jeder Tag an dem du nicht lachst, ist ein verlorener Tag"um mit Charlie Chaplin zu sprechen; (...) gehört dazu, da ist dieses Positive, der Optimismus, steht eng zusammen mit dem Humor; ich lache gerne und viel ich hab den Schalk im Nacken das gehört einfach dazu ohne Humor glaube ich wäre ich nicht so wie ich bin; ist Teil meiner Persönlichkeit; ich lebe</i></p>	<p><i>37:02 es hilft, die Dinge ins positive zu ziehen; ich kann auch wunderbar über mich selbst lachen 39:28 auf jeden Fall, damit öffne ich Türen; man kann mit Humor auch sehr ernste Situationen auflockern; die Kinder sind sehr empfänglich dafür und die wollen das halt eben auch;</i></p>			

	<i>das so und selbst wenn es mir ganz bescheiden geht, ich irgendwie ausgeknockt bin, sehe ich es immer positiv und immer lachender weise; 37:20 das ist die Stärke</i>				
1.Inwieweit haben Sie das Gefühl, durch Ihr Engagement b.d. Klimabotschaftern etwas verändern zu können?	2. Sind Sie der Überzeugung, dass Sie gemeinsam mit der Gruppe d. Klimabotschafter auch schwere Aufgaben angehen/Hindernisse zusammen bewältigen können?	3.Wie wichtig ist d. Austausch mit der Gruppe für Sie?	4. Was bedeutet die Mitgliedschaft b.d.Klimabotschaftern für Sie?	5.Inwieweit konnten Sie für sich einen Wissenszuwachs (d.das Engagement bedingt) bei sich feststellen?	
<i>18:22 ich möchte halt etwas verändern und das ist da eine schöne Plattform</i>	<i>in der Gruppe macht es natürlich umso mehr Spaß; ich bin gerne in einer Gruppe oder in Gesellschaft; ich glaube auch, dass man in einer Gruppe mehr bewegen kann;</i>	<i>20:00 richtig schwierige Situationen hatten wir noch nicht; generell kann ich mir vorstellen, mit der Gruppe auch problematische Aufgaben zu</i>	<i>etwas zurückgeben wollen;</i>	<i>ja im Bereich Klima, Energiegewinnung und Einsparung; hatte zwar gutes Grundwissen, habe auch viel dazugelernt; kann es nutzen, weil ich es an die Kinder</i>	

		<i>bewältigen; 23:44 von anderen lernen und beim lernen lernen, das Feedback ist wichtig, auch dass man Erfahrungen austauscht oder Probleme gemeinsam bewältigt;</i>		<i>weitergebe, aber auch im Beruf, im Gespräch mit Kunden; Ressourcenschonung</i>	
1. Gibt Ihnen Ihr Engagement bei den Klimabotschaftern einen Sinn?	2. Wie wichtig ist Ihr Engagement für Ihre persönliche Sinngebung?	3. Welchen Stellenwert nimmt Ihr Klimaschutzengagement in Ihrem Leben ein?	4. Setzen Sie sich Ziele in Bezug auf die Klimabotschafter /Wie wichtig ist es Ihnen, diese Ziele zu erreichen?	5. Was gibt Ihrem Leben sonst noch Sinn & Halt?	
<i>35:04 Sinn in dem Sinne, dass ich etwas vermitteln kann und zurückgeben kann; das ist auch die Motivation;</i>	<i>ich mache das nicht für mich, sondern für die Kinder, also die Generation nach uns; ich würde es nicht machen, wenn es keinen Sinn machen würde;</i>	<i>36:40 immer mehr, aber ich bin kein Grüner; das mit den Klimabotschaftern hat sich so ergeben; Stellenwert wird immer größer; Klimaschutz ist aber nicht der eigentliche Motor;</i>	<i>der beste Klimaschutz ist der, wenn ich nichts verbrauche; bewusster Umgang mit den Ressourcen; ich möchte möglichst vielen Kindern etwas vermitteln;</i>	<i>41:40 Familie als Ganzes, also alle Angehörigen; der Glaube; Freundschaft; meine positive Grundeinstellung;</i>	
1. Welche Stärke kennzeichnet Ihr Engagement Ihrer M.	2. Welche Ihrer Stärken ist Ihrer M.n. Die treibende Kraft	3. Was für ein Gefühl erleben Sie vor, während und nach	4. Setzen Sie diese Stärken immer im Austausch mit anderen	5. Inwieweit verspüren Sie ein Gefühl des	6. Erleben Sie weitere Gefühle vor, während oder nach Ihrem

nach am meisten?	beim Einsatz für die Klimabotschafter?	Ihrem Engagement?	Personen ein oder gibt es auch Stärken, die Sie für sich allein nutzen?	Wohlbefindens, der Zufriedenheit, der Erfüllung, wenn Sie Ihre Stärken zum Einsatz bringen?	Engagement?
<i>Hilfsbereitschaft; eigentlich alle Stärken; Optimismus</i>	<i>Dankbarkeit, dass ich etwas zurückgebe</i>	<i>Bei Sitzungen neutral; beim Einsatz einfach Freude, den Kindern was beigebracht zu haben; auch Glücksgefühl; während: neutral; Flow ja, aber weil ich nie die Zeit außer Acht lasse u unterschwellig die Zeit immer im Gefühl habe, das ist glaube ich eine Gabe;</i>	<i>Ist komplett dialogorientiert, im miteinander; so versuche ich auch zu leben, ich igele mich nicht ein;</i>	<i>Etwas ist geglückt, ich habe etwas gegeben und auch zurückbekommen;</i>	<i>Macht Spaß</i>

TEILNEHMER/IN B

Signaturstärke	Eigene Definition TN	Hilft	Hilft nicht	Sehe keinen Zusammenhang	
Neugier	<i>7:52 indem man sich etwas Neues vornimmt und da mal rein riecht; gleichzeitig aber auch um Wissen zu erweitern; es ist nicht meine stärkste Form, aber ich bin nach wie vor immer neugierig; wenn ich etwas höre, das ich nicht kenne, dann kaufe ich mir ein Buch und schlage das nach und informiere mich. Als Kind war das schon so gewesen, aber ich habe das nie so als Stärke empfunden, eher so, dass ich einen großen Nachholbedarf habe, dass ich zu wenig weiß im Leben; ich bin mir immer so ein</i>	<i>9:35 man erfährt sehr viel, ich habe mich dann auch weiter informiert, über Solartechnik (...) es befriedigt mich, wenn ich etwas erfahre 12:12 ich setze meine eigene Neugier dazu ein, und gebe dies dann an die Kinder weiter</i>			

	<i>bisschen mager vorgekommen, wenn andere doch so an Wissen eine Menge mehr hatten;</i>				
Bescheidenheit	<i>12:30 indem man sich nicht so in den Vordergrund spielt; indem man nicht etwas beansprucht, dass einem nicht zusteht; (hat von der Stadt für ihre vielen ehrenamtlichen Tätigkeiten eine Goldkarte angeboten bekommen=Vergünstigungen) nein, das möchte ich nicht, ich will keine Vergünstigungen, schon allein,dass ich das machen darf, ist eine Vergünstigung; im Gegenteil, was ich übrig habe, möchte ich weitergeben; oft sagen</i>	<i>16:28 ich denke schon, ich gebe sehr viel und erwarte gar nichts; ich erwarte nur, dass mir jemand zuhört von den Kleinen und dass die auch selbst was entwickeln;(…) das ist meine Stärke, mit Kindern und Jugendlichen was zu tun;(…) da ist so eine Dankbarkeit, also dass Leute mir dann etwas zurückgeben</i>			

	<p><i>die Leute, ach was bist du dumm, man wird dann oft von den Leuten als schusselig hingestellt, wenn man das nicht ausnutzt, was einem angeboten wird;</i></p>			
Schönheitssinn	<p><i>18:00 indem man nicht alles so husch husch macht, sondern ein bisschen Herz und Menschlichkeit und ein bisschen Wärme in die Sache gibt; also sich nicht nur an den Tisch setzt sondern den Tisch versucht hübsch zu machen; sich zu freuen, den Menschen auch etwas zu vermitteln; (..) so ein bisschen Ästhetik schaffen; (...) ich gebe mir schon sehr viel Mühe(...) also manchmal nerve ich schon die Leute damit (...) und oft setze ich</i></p>	<p><i>...22:08 (...) was dann keine Stärke mehr ist das ist in anderer Leuts Augen ist das Schwäche, weil man muss auch mal Fünfe grade sein lassen; in der Vorbereitung auf die Projekte achte ich dann aber nicht so sehr auf Schönheit, sondern eher auf Praktisches; bei den Klimabotschaftern sind andere Sachen dann wichtiger;</i></p>		

	<i>mich dann schon mit den Leuten auseinander (wegen Perfektionismus);...</i>				
Kreativität	<i>24:40 also indem man sich etwas ausdenkt was noch nie dagewesen ist, was man verändern kann, ja einfach mal was machen was außergewöhnlich ist; etwas, was mich begeistert, wo ich mich dran aufhalten kann und wo ich denke dass wird so und so ich hab mir das so vorgestellt und da muss ich was entwickeln (...) dann habe ich sofort Ideen dazu; ich suche immer neue Wege und das begeistert mich dann auch, am liebsten würde ich mich den ganzen Tag da dran</i>	<i>28:54 eigentlich wenig; ich traue mich dann nicht so recht (...) und dann halte ich mich zurück;</i>			

	<p><i>setzen und dann ist mein Haushalt mein Haushalt und das (was ich gerade mache) ist mir dann wichtiger und das ist ganz schrecklich; Kreativität ist auf auf jeden Fall eine meiner Stärken und wird auch von allen so gesehen;</i></p>				
<p>Begeisterung</p>	<p><i>30:52 ja, indem ich ausflippe, indem ich total glücklich bin; wenn ich irgendwas sehe oder etwas, das mir liegt - das muss schon auf meiner Linie liegen - da kriege ich mich nicht mehr ein; (...) das ist mir dann auch ganz egal, was die Leute dann denken, wenn ich begeistert von was bin, dann raste ich aus; ja, das ist für mich eine persönliche</i></p>	<p><i>36:32 die Begeisterung hilft mir aber, mich auf die Projekte einzulassen; 37:24 die Begeisterung ist die treibende Kraft beim Klimaschutz-Engagement;</i></p>	<p><i>34:53 wahrscheinlich stecke ich die Kinder mit meinem Übereifer an und die möchten mir dann auch gerecht werden (...) aber wenn dann was misslingt, dann ärgert mich das</i></p>		

	<i>Stärke; ich brauch das auch, das ist so eine Energie, die treibt mich hoch; die treibt mich voran; 33:46 (...) mit Misserfolgen kann ich schlecht umgehen;</i>				
1. Inwieweit haben Sie das Gefühl, durch Ihr Engagement b.d. Klimabotschaftern etwas verändern zu können?	2. Sind Sie der Überzeugung, dass Sie gemeinsam mit der Gruppe d. Klimabotschafter auch schwere Aufgaben angehen/Hindernisse zusammen bewältigen können?	3. Wie wichtig ist d. Austausch mit der Gruppe für Sie?	4. Was bedeutet die Mitgliedschaft b.d. Klimabotschaftern für Sie?	5. Inwieweit konnten Sie für sich einen Wissenszuwachs (d. das Engagement bedingt) bei sich feststellen?	
<i>42:07 man gibt ja den Kindern etwas mit auf den Weg zum Nachdenken oder zum eigenen Handeln; dass die etwas lernen, was fürs ganze Leben zu gebrauchen ist;</i>	<i>doch ich denke schon, man bewirkt was, bringt was ins Rollen, aber es müssten viel mehr sein; aber auch in kleinen Gruppen kann man was bewirken;</i>	<i>wichtig zu hören, wie andere das angehen, was sie für Erfahrungen gemacht haben, also Erfahrungsaustausch, was kann man besser machen oder verändern; gemeinsam etwas auf die Beine stellen;</i>	<i>Rückhalt; was gemeinsames machen, neues ansehen, gemeinsam neue Erkenntnisse gewinnt; soziale Kontakte und Zusammenhalt ist wichtig; hat aber bis jetzt noch nicht groß stattgefunden;</i>	<i>indem ich viel mehr erfahre über die Zusammenhänge über die erneuerbare Energie; das macht mich auch weiterhin noch neugierig;</i>	

1. Gibt Ihnen Ihr Engagement bei den Klimabotschaftern einen Sinn?	2. Wie wichtig ist Ihr Engagement für Ihre persönliche Sinngebung?	3. Welchen Stellenwert nimmt Ihr Klimaschutzengagement in Ihrem Leben ein?	4. Setzen Sie sich Ziele in Bezug auf die Klimabotschafter /Wie wichtig ist es Ihnen, diese Ziele zu erreichen?	5. Was gibt Ihrem Leben sonst noch Sinn & Halt?	
<i>II 3:53 ja ich denke alles was ich so im Bereich Ehrenamt tue, gibt meinem Leben einen Sinn; ich möchte dass die einsichtig werden, nicht nur die Kinder auch die erwachsenen</i>	<i>die Klimabotschafter sind mir von allen Engagements am wichtigsten, weil ich denke da kann man am meisten bewirken, bei den Kindern; Gleichgesinnte sind mir wichtig; gibt mir Stärke, will mich einbringen, will was bewirken,</i>	<i>einen ganz großen;</i>	<i>bin kleiner Punkt inmitten des Ganzen, aber jeder sollte versuchen, in seinem Bereich etwas zu erreichen; ich möchte zufrieden sein mit dem was ich tue, aber dann müssen Ziele auch erreicht werden;</i>	<i>Familie hab ich so gar nicht, meine Tochter ist weiter weg, Familie war mir aber immer wichtig; alles was ich so gemacht hab mit Kindern und Jugendlichen, das hat mir immer Halt gegeben;</i>	
1. Welche Stärke kennzeichnet Ihr Engagement Ihrer M. nach am meisten?	2. Welche Ihrer Stärken ist Ihrer M.n. Die treibende Kraft beim Einsatz für die Klimabotschafter?	3. Was für ein Gefühl erleben Sie vor, während und nach Ihrem Engagement?	4. Setzen Sie diese Stärken immer im Austausch mit anderen Personen ein oder gibt es auch Stärken, die Sie für sich allein nutzen?	5. Inwieweit verspüren Sie ein Gefühl des Wohlbefindens, der Zufriedenheit, der Erfüllung, wenn Sie Ihre Stärken zum Einsatz bringen?	6. Erleben Sie weitere Gefühle vor, während oder nach Ihrem Engagement?
<i>Begeisterung für das Projekt und Neues zu</i>	<i>Die Begeisterung;</i>	<i>38:00 Vor: neugierig, während: bemüht,</i>	<i>Gern alles mit allen teilen; das ist nicht für</i>	<i>Das befriedigt mich, hat was gebracht für</i>	<i>Keine frage dazu</i>

*entdecken und zu
sehen, ob man
nachhaltig was erreicht*

*manchmal auch
übereifrig; nach:
gewisse Zufriedenheit
dass da hoffentlich was
bei den Kindern
hängenbleibt; glücklich
dass ich das machen
darf;*

mich alleine

*mich selbst und die
anderen*

TEILNEHMER/IN C

Signaturstärke	Eigene Definition TN	Hilft	Hilft nicht	Sehe keinen Zusammenhang	
Lerneifer	<p><i>8:35 das ist einfach: Erfahrungen sammeln; zuerst im theoretischen Bereich, und das dann umsetzen in die Praxis; aber alle Theorie nützt nichts. Wenn man das dann kombinieren kann, ist das eine sehr positive Sache; (9:28 eignet sich Wissen an, wenn ihn ein Thema interessiert, Beispiel Digitalfotografie) 11:26 (sehen Sie das auch als eine Ihrer Stärken an): ich denke ja. Und zwar resultiert das aus den Bekundungen aus meinem ganzen Umfeld. Ich kriege da Rückmeldungen. 12:22</i></p>	<p><i>19:32 ja, auch das sind natürlich auch immer so kleine Schritte...(…) man lernt immer weiter dazu</i></p>			

	<p><i>Ich bin in einem Haushalt aufgewachsen, wo nur Frauen vorhanden waren (...) da ging es um eine Steckdose und wer musst da mal herumbasteln...der Junge. So bin ich da Schrittchen für Schrittchen reingekommen und hab gefragt, hier und da mal, wenn ich nicht weiterkam (...) habe andere Handwerker gelöchert mit Fragen und dann hab ich natürlich aufgepasst und beim nächsten mal konnte ich es selber.</i></p>			
Soziale Intelligenz	<p><i>21:10 ich bin in der Arbeiterbewegung (...) Wandergruppe groß geworden und hab da auch schon als Kind die sozialen Unterschiede</i></p>	<p><i>27:40 das ist nur ein ganz kleiner Bereich (...) überall wirkt immer ein bisschen</i></p>		

mitgekriegt (...) aber ich habe nie aus den Augen verloren, dass es da ein Gefälle in der Gesellschaft gibt; ich habe in meinem Berufsleben auch immer die Kontakte da gesucht – ich hatte auch verantwortliche Stellung - wo die Intelligenz nicht so vorhanden war; da hatte man da auch die Möglichkeit, was zu machen; und dabei merkt man dann auch, dass dieses Gefälle manchmal ganz gut auszugleichen ist, weil man einfach nur ein bisschen Wissen weitergeben muss; ich hab mir immer gesagt: ich hab alles, was ich weiß, von anderen gelernt (...) ich sehe das einfach so, dass ich das

	<p><i>auch weitergeben muss; und dadurch auch dann Leute fördern kann, die die Möglichkeit nicht so gehabt haben.</i></p> <p><i>25:00 hintergründig kommt es auf jeden Fall zum Einsatz</i></p>				
Weitblick	<p><i>29:11 persönlich sehe ich das so, dass ich eher zurückhaltend bin - auf Nummer Sicher gehen möchte – weil ich die Verantwortung für meine Familie sehe</i></p> <p><i>33:55 ich denke schon: was kann kommen? Was kann mich betreffen? Wo muss ich mich absichern? Und plane auch dementsprechend, ja.</i></p>	<p><i>34:26 das auf jeden Fall. Wenn ich die Botschaft zu den Kindern trage (was aus der Welt von morgen wird....(...)) wie könnt ihr damit umgehen; dann werden Visionen aufgezeigt</i></p>			
Staatsbürgertum	<p><i>Wir sind eine Gemeinschaft in grenzen und definieren uns über die Sprache und müssen</i></p>	<p><i>Weil das ja doch mit dem Staat zu tun, der Staatsführung, Gemeindeführung; da werden Weichen</i></p>			

	<i>gemeinschaftlich dafür sorgen, dass man nicht untergeht; (...) nicht auf den Schultern anderer sich hochhalten;</i>	<i>gestellt, die für Klimaschutz und die Klimabotschafter wichtig sind;</i>			
Fairness	<i>Ich darf niemanden Dinge erzählen wo ich genau weiß, dass funktioniert nicht, also Ehrlichkeit;</i>	<i>Man muss seine eigenen Grenzen dabei kennen, um gemeinschaftlich leben zu können; bei Kindern muss man besonders darauf achten, dass man Kinder nicht unbewusst bevorzugt;</i>	<i>Hat mir im Berufsleben schon öfter geschadet; aber ich mache das um ein reines Gewissen zu haben;</i>		
Lieben und sich lieben lassen	<i>II-1:20 die Kinder liegen mir sehr am Herzen; man braucht auch selber Zuspruch, um das weitergeben zu können; unterstützt werden ist für mich auch eine Art von geliebt werden;</i>	<i>Im Umgang mit den Kindern und mit der Gruppe auf jeden Fall; man muss Menschen einfach so annehmen, wie sie sind;</i>			
1.Inwieweit haben Sie das Gefühl, durch Ihr Engagement b.d. Klimabotschaftern	2. Sind Sie der Überzeugung, dass Sie gemeinsam mit der Gruppe d.	3.Wie wichtig ist d. Austausch mit der Gruppe für Sie?	4. Was bedeutet die Mitgliedschaft b.d.Klimabotschafter n für Sie?	5.Inwieweit konnten Sie für sich einen Wissenszuwachs (d.das Engagement	

etwas verändern zu können?	Klimabotschafter auch schwere Aufgaben angehen/Hindernisse zusammen bewältigen können?			bedingt) bei sich feststellen?	
<i>26:46 das Gefühl etwas erreicht zu haben, ist schon ziemlich groß;</i>	<i>29:00 haben wir gerade mit den Klimabotschaftern erlebt (...) Ereignis an einer Schule; da haben wir uns durchgesetzt und hatten Erfolg;</i>	<i>sehr wichtig; die Erfahrungen die die anderen sammeln, von denen profitiert man immer mit;</i>	<i>persönlich bedeutet mir das nicht soviel, ich sehe nur die Arbeit, das Thema;</i>	<i>auf jeden Fall großer Wissenszuwachs, ich verbinde da Theorie mit Praxis, kann das gut umsetzen;</i>	
1. Gibt Ihnen Ihr Engagement bei den Klimabotschaftern einen Sinn?	2. Wie wichtig ist Ihr Engagement für Ihre persönliche Sinnggebung?	3. Welchen Stellenwert nimmt Ihr Klimaschutzengagement in Ihrem Leben ein?	4. Setzen Sie sich Ziele in Bezug auf die Klimabotschafter /Wie wichtig ist es Ihnen, diese Ziele zu erreichen?	5. Was gibt Ihrem Leben sonst noch Sinn & Halt?	
<i>38:50 also Beschäftigung hätte ich genug, aber ob mich das über lange Zeit zufriedengestellt hätte, weiß ich nicht</i>	<i>das gibt mir auch Lebenssinn und ist ein teil meines Lebens, nicht der größte, aber eben ein Teil;</i>	<i>ein Viertel vielleicht, so abgeschätzt; habe mir viel Selbstbewusstsein angelegt seit meinem Engagement; ich hab keine Berührungsängste mehr, auch mit</i>	<i>nein, ich setze mir keine Ziele, ich nehme jede Gelegenheit wahr die möglich ist und freue mich, wenn etwas dabei raus kommt; Druck gibt es bei mir nicht mehr;</i>	<i>Familie, aber dann auch die Gesellschaft mit anderen Menschen;</i>	

		<i>höhergestellten Persönlichkeiten zu sprechen weil ich auch nicht so sprachgewandt bin;</i>			
1. Welche Stärke kennzeichnet Ihr Engagement Ihrer M. nach am meisten?	2. Welche Ihrer Stärken ist Ihrer M.n. Die treibende Kraft beim Einsatz für die Klimabotschafter?	3. Was für ein Gefühl erleben Sie vor, während und nach Ihrem Engagement?	4. Setzen Sie diese Stärken immer im Austausch mit anderen Personen ein oder gibt es auch Stärken, die Sie für sich allein nutzen?	5. Inwieweit erspüren Sie ein Gefühl des Wohlbefindens, der Zufriedenheit, der Erfüllung, wenn Sie Ihre Stärken zum Einsatz bringen?	6. Erleben Sie weitere Gefühle vor, während oder nach Ihrem Engagement?
<i>Mein handwerkliches Know - How</i>	<i>Weil ich sehe dass wir Älteren zu unbekümmert mit unserer Umwelt umgegangen sind und ich will das wieder gut machen</i>	<i>Nach: volle Befriedigung, weil die Ergebnisse gravierend sind und mich überraschen; vor: skeptisch; während: voll dabei (Flow)</i>	<i>Nein immer im Konsens mit anderen</i>	<i>Sehr großes Wohlbefinden, ich lebe nicht davon, aber es befriedigt mich ungemein; generell alle Stärken, wenn ich merke dass ich ankomme, mit dem Thema oder auch mit meiner Person</i>	<i>Befriedigt ist das richtige Wort, sehr gutes Gefühl, Glücksgefühl, 2 tage bin ich dann richtig euphorisch, auch wenn ich mit meinen Enkeln zu tun habe; Hochgefühl;</i>

TEILNEHMER/IN D

Signaturstärke	Eigene Definition TN	Hilft	Hilft nicht	Sehe keinen Zusammenhang	
Durchhaltekraft	<i>12:18 wenn man etwas machen möchte, sich also dazu entschlossen hat das zu tun und in eine Sache dann auch reingeschnuppert hat und sich in irgendeiner Art und Weise auch damit identifizieren kann dass man dann auch diese Sache weiterverfolgt und sich nicht dann von der ersten oder zweiten kleinen Schwierigkeit abhalten lässt (...) da muss man dann Kompromisse finden (...) es sei denn, die Differenzen sind so gravierend, dass ich nicht mehr dahinterstehen kann;</i>	<i>16:03 glaube ich schon, dass das zum Einsatz kommt</i>			

	<p><i>(...) grundsätzlich sollte so etwas aber nicht so schnell vorkommen, das meine ich mit Durchhaltekraft; 15:25 auf eine Art ist das eine Stärke, manchmal aber auch eine Sache, die einen selbst ein bisschen anstrengt; man fixiert sich da manchmal zu sehr auf gewisse Sachen und vernachlässigt vielleicht etwas anderes, wenn man zu stark fokussiert ist;</i></p>				
<p>1. Inwieweit haben Sie das Gefühl, durch Ihr Engagement b.d. Klimabotschaftern etwas verändern zu können?</p>	<p>2. Sind Sie der Überzeugung, dass Sie gemeinsam mit der Gruppe d. Klimabotschafter auch schwere Aufgaben angehen/Hindernisse zusammen bewältigen</p>	<p>3. Wie wichtig ist d. Austausch mit der Gruppe für Sie?</p>	<p>4. Was bedeutet die Mitgliedschaft b.d. Klimabotschaftern für Sie?</p>	<p>5. Inwieweit konnten Sie für sich einen Wissenszuwachs (d. das Engagement bedingt) bei sich feststellen?</p>	

	können?				
32:10 <i>ist hochtrabend, etwas gesellschaftlich verändern zu wollen; es geht darum irgendwas zu machen, wo man kritische Ansätze sieht</i>	36:36 <i>es gab noch keine Situationen, in denen das relevant geworden wäre; 39:26 wir gehen auch nicht in die Konfrontation (...) ich mache das ehrenamtlich und muss mich in meinem Ehrenamt nicht noch ärgern;</i>	41:41 <i>das gehört einfach dazu, dass man sich in regelmäßigen Abständen sich trifft und einen Erfahrungsaustausch macht; das ist schon wichtig, man will ja auch nicht den Einzelkämpfer machen;</i>	43:46 <i>darüber habe ich mir noch nie so wirklich Gedanken gemacht; das ist eine Gruppe mit ähnlichen oder gleichen Interessen, die sich gefunden hat – ist aber lockerer gehalten als die Mitgliedschaft in einem Verein;</i>	44:32 <i>aus jedem Projekt lernt man wieder dazu; das ist auch praktisch anwendbares Wissen, welches erworben wird;</i>	
1. Gibt Ihnen Ihr Engagement bei den Klimabotschaftern einen Sinn?	2. Wie wichtig ist Ihr Engagement für Ihre persönliche Sinngebung?	3. Welchen Stellenwert nimmt Ihr Klimaschutzengagement in Ihrem Leben ein?	4. Setzen Sie sich Ziele in Bezug auf die Klimabotschafter /Wie wichtig ist es Ihnen, diese Ziele zu erreichen?	5. Was gibt Ihrem Leben sonst noch Sinn & Halt?	
48:50 <i>..genauso viel oder genau so wenig Sinn wie die anderen Sachen, die ich auch noch mache;</i>	<i>die Frage wurde nicht beantwortet...siehe 1+3., das ging darin über</i>	<i>als Gesamtpaket ist das schon wichtig, aber läuft immer parallel so zwei oder drei anderen Sachen, die auch wichtig sind</i>	<i>soll Spaß machen und wenn bei den Kindern etwas hängenbleibt, dann hat es sich gelohnt;</i>	<i>ganz klar Familie; auch dass die Familie da mitspielt, dass man mehrmals wöchentlich unterwegs ist;</i>	

1. Welche Stärke kennzeichnet Ihr Engagement Ihrer M. nach am meisten?	2. Welche Ihrer Stärken ist Ihrer M.n. Die treibende Kraft beim Einsatz für die Klimabotschafter?	3. Was für ein Gefühl erleben Sie vor, während und nach Ihrem Engagement?	4. Setzen Sie diese Stärken immer im Austausch mit anderen Personen ein oder gibt es auch Stärken, die Sie für sich allein nutzen?	5. Inwieweit verspüren Sie ein Gefühl des Wohlbefindens, der Zufriedenheit, der Erfüllung, wenn Sie Ihre Stärken zum Einsatz bringen?	6. Erleben Sie weitere Gefühle vor, während oder nach Ihrem Engagement?
<i>Frage wurde nicht gestellt</i>	<i>22:49 wie ich das schon dargelegt hatte, man versucht einen Mangel an den Schulen aufzufangen, die kennen das nicht; den Kindern was vermitteln, helfen;</i>	<i>19:04 im Vorfeld ist es immer spannend, weil man nicht weiß, was passiert; man ist gespannt, was da passieren wird; während: man ist mit seiner Sache beschäftigt und das läuft;</i>	<i>Frage wurde nicht gestellt, ab hier 30:18 zu Empowerment übergegangen</i>	<i>24:44 in Bezug auf Klimabotschaft relativ schwer zu analysieren, es fehlen Erfahrungswerte; im Sportbereich wo ich mit Firmen verhandelt habe für das Sponsoring; und da ist es schon so, dass Beharrlichkeit wichtig ist; so sehe ich das bei den Schulen aber auch, da müssen wir selber am Ball bleiben;</i>	<i>Frage wurde nicht gestellt</i>

TEILNEHMER/IN E

Signaturstärke	Eigene Definition TN	Hilft	Hilft nicht	Sehe keinen Zusammenhang	
Lieben und sich lieben lassen	<p><i>2:50 bis 4:20</i> zum einen die Liebe in einer Zweierbeziehung, zum anderen die Liebe zu den Kindern; die Kinder so zu erziehen, dass diese ein liebendes Verhältnis zu einem aufbauen können. Aber auch dass man sich durch die Tätigkeit während des Berufslebens so verhält, dass die Leute einen nicht gerade lieben, aber doch das Gefühl haben, dass man für sie etwas Gutes tut und einen dann schätzen. Gebe mir in meinem persönlichen Umfeld alle Mühe, mich so zu benehmen und meine</p>	<p><i>4:20 bis 6:40</i> in gewissem Rahmen sicherlich. Im Umgang mit Kindern braucht man schon gewisses Gefühl und Entgegenkommen für die Kinder, auch Verständnis; in der Familie hilft die Stärke sicherlich immer,;</p>	<p><i>5:25</i> in Bezug auf die Klimabotschafter wüsste ich nicht, inwiefern die Stärke hier hilft;</p>	<p><i>4:50</i> Liebe kann nicht so schnell entstehen, das ist m.M. nach viel zu überhöht, (in diesem Bereich) von Liebe zu sprechen; aber man muss schon mit den Kindern arbeiten wollen;</p>	

	<i>Dinge so zu regeln, dass man durchaus das Gefühl hat, geliebt zu werden</i>			
Selbstkontrolle	<i>6:50 Selbstkontrolle ist, dass man sich natürlich selbst in jeder Situation so benimmt, dass es der Situation angepasst ist. Dass man nicht ausflippt in irgendeiner Form; dass man durchaus auch offensichtliche Fehler oder offensichtliche Gefühlsausbrüche seiner Kinder oder der Jugendlichen versteht und so umzusetzen versucht, den Kindern o.den Jugendlichen das Gefühl gibt, das nicht weiter aufzuschaukeln; dass man immer Herr seiner eigenen Ideen und seiner eigenen</i>	<i>8:05 hin und wieder mal kommt diese Stärke bei meinem Einsatz zum Tragen; es passiert aber nicht oft, dass die Kinder einen so provizieren, dass man seine Selbstkontrolle verliert;</i>		

	<i>Handlungen ist; ich denke, dass ich da durchaus Potential habe, das auch umzusetzen;</i>			
Soziale Intelligenz	<i>8:52 soziale Intelligenz ist vielleicht – wobei auch das Wort Intelligenz schon etwas fragwürdig ist – ich würde sagen: soziales Engagement, weil Engagement mit Intelligenz verbunden ist – wenn man ein Gefühl für soziale Dinge hat, dann engagiert man sich auch dafür; das fängt in der Familie an, dass man die Kinder gleichberechtigt und auch gleich wichtig nimmt und auch als eigene Persönlichkeiten wahrnimmt; das setze ich fort im Berufsleben</i>	<i>9:32 ...bei der Klimabotschaft, dass man mit Kindern ganz verschiedener Herkunft und deren Auffassung auch fair umgeht; es ist hilfreich, wenn man mit Kindern umgeht und soziale Intelligenz und soziales Verständnis hat und sehr viel Menschenkenntnis hat, die ich auch durch meinen Beruf bekommen habe (...); hin und wieder kommt diese Stärke zum Einsatz; wenn man in Kindergärten oder Schulen geht (...berichtet von einem</i>		

	<i>und das setze ich auch fort im Verhältnis...</i>	<i>integrativen KG mit behinderten Kindern) ist es ganz gut, wenn man diese soziale Kompetenz hat 12:42; dann versteht man diese Kinder besser; die Stärke hilft einem nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen, auch in der Gruppe der Klimabotschafter, da muss man ja im Prinzip auch mit jedem auskommen das ist eine Art Talent, mit Menschen gut umzugehen</i>			
Begeisterung	<i>14:03 Begeisterung ist, wenn ich mich für etwas ganz besonders begeistere; es gibt kaum ein</i>	<i>16:22 wenn man merkt, dass man gut bei den Kindern/Jugendlichen angekommen ist, dann</i>			

*anderes Wort dafür;
Begeisterung ist etwas,
wo man sich emotional
einsetzt und emotional
eine gewisse Freude
empfindet; das äußert
sich ganz
unterschiedlich, ich
kann mich spontan für
etwas begeistern aber
auch im Verlaufe eines
Gesprächs kann das
auftreten, das ist ganz
unterschiedlich;
15:07 (sehen sie diese
Stärke auch als eine
Ihrer Stärken an:) Jein,
man kann sich für viele
Dinge begeistern, auch
für Sport z.B. beim
Fußball kann man von
der Gruppe mitgerissen
werden, wo man sich
sonst eigentlich eher
weniger dafür
interessiert, ist
situationsbedingt;*

*hält die Begeisterung
schon eine Weile vor
(auf die Frage nach der
Nachhaltigkeit);(...)
wenn man merkt dass
die Kinder einen voll
wahrnehmen und dass
was man sagt auch
verarbeiten und
nachdenken darüber;
17:24 bestimmte
Situationen wüsste ich
jetzt nicht*

<p>Durchhaltekraft</p>	<p>17:40 <i>Durchhaltekraft ist etwas (..) wenn man sich etwas vorgenommen hat dass man das auch durchzieht und dass man Dinge, die man angefangen hat und für gut erachtet auch weiterführt auch wenn es vielleicht einen Einbruch geben könnte oder eine Enttäuschung; aber im Großen Ganzen würde ich sagen ist Durchhaltefähigkeit etwas, was einen letztendlich dazu treibt, sein vorgenommenes Ziel auch zu erreichen; 18:27 (...) das kommt aus der beruflichen Geschichte</i></p>	<p>18:35 <i>kommt zum Einsatz, denn sicherlich will man das was man sich vorgenommen hat da auch umsetzen; in der Vorbereitung hilft es sicher und man muss gucken, wie sich das dann in der Realität durchsetzen lässt; 25:25 diese Stärke kommt beim Engagement zum Einsatz, es ist nicht unbedingt der Motor aber schon ein sehr prägnanter Teil;</i></p>			
<p>Humor</p>	<p>19:12 <i>Humor ist, wenn man</i></p>	<p>20:30 <i>ich war Zahnarzt und</i></p>			

über sich selber lachen kann; sich auch über viele Dinge lustig machen kann ohne dass es unangenehm wird, sowohl für die Person, über die man lacht oder humorvoll spricht als auch über sich selbst; Humor ist so eine etwas hinterfotzige Freundlichkeit; ich weiß nicht ob ich unbedingt sehr humorvoll bin (...) jetzt im Alter ist der Humor nicht mehr so die tragende Säule;

da war der Humor nicht nur im Umgang mit den Patienten hilfreich, sondern auch im Umgang mit dem Praxisteam (...) da war die Atmosphäre sehr aufgelockert; 21:04 Anlass ist eigentlich immer da, wenn etwas gesagt wird dass humorvoll zu Ende geführt werden kann; Kinder geben ja manchmal Antworten, die total daneben liegen und einen dann zu humorvollen Ergänzungen reizen; (...) oder man bringt einen humorvollen Witz von einem, der das Thema schon mal bearbeitet hat dann lachen die oder die lachen auch nicht aber im großen Ganzen ist das sehr hilfreich bei

		<i>Kindern; (...) das ist immer unterschiedlich wie das ankommt aber grundsätzlich verändert sich dann da was oder kann verändert werden;</i>			
Dankbarkeit	<i>23:09 Dankbarkeit ist so eine Sache (...) wenn man zurückschaut und guckt wie es einem in den letzten Jahren ergangen ist dann kann ich persönlich sehr wohl dankbar sein weil ich bisher eigentlich in meinem Leben Glück hatte; Glück gehört natürlich dazu, um dankbar zu sein; es gibt Leute die ein sicherlich viel schwereres Los haben sei es durch Krankheit, mit Familie, mit Freunden, Enttäuschungen oder Ehekrise; wenn ich</i>		<i>24:35 die Stärke kommt eigentlich eher weniger beim Engagement zum Einsatz;</i>		

	<i>das zurückblickend betrachte, dann kann ich also durchaus dankbar sein; ich bin mir sehr häufig dieser Situation bewusst dass ich dankbar sein kann;</i>				
1. Inwieweit haben Sie das Gefühl, durch Ihr Engagement b.d. Klimabotschaftern etwas verändern zu können?	2. Sind Sie der Überzeugung, dass Sie gemeinsam mit der Gruppe d. Klimabotschafter auch schwere Aufgaben angehen/Hindernisse zusammen bewältigen können?	3. Wie wichtig ist d. Austausch mit der Gruppe für Sie?	4. Was bedeutet die Mitgliedschaft b.d. Klimabotschaftern für Sie?	5. Inwieweit konnten Sie für sich einen Wissenszuwachs (d. das Engagement bedingt) bei sich feststellen?	
<i>41:26 Inwieweit das umgesetzt wird was man den Kindern vermittelt weiß ich nicht; das Gefühl, etwas zu verändern ist schon da, aber ich bin skeptisch, inwieweit das nachhaltig ist;</i>	<i>43:19 Nein es geht nicht um das eigene Gewissen; ich denke das die Notwendigkeit einfach da ist; das wir das für unsere Jugend machen, also für die Kinder und Enkelkinder;</i>	<i>Ja, auf jeden Fall; die Gruppe ist momentan noch nicht stark ausgeprägt; man lernt auch von den anderen mit; es macht einen schon sicherer, wenn man durch die anderen erfährt dass es gut</i>	<i>48:10 die Mitgliedschaft selbst bedeutet mir nicht viel; wenn ich etwas finden würde, dass mich auch interessiert, kann ich da auch Mitglied werden (...) aber Zwangsmitgliedschaft</i>	<i>Bisschen Zuwachs ist schon da; sich mit Dingen beschäftigen, mit denen man sich vorher nicht beschäftigt hat; primär ist es theoretisches Wissen, aber man kann das auch ins praktische</i>	

		<i>gelaufen ist;</i>	<i>n oder Vereinsmeierei, das ist nichts für mich;</i>	<i>Leben umsetzen;</i>	
1. Gibt Ihnen Ihr Engagement bei den Klimabotschaftern einen Sinn?	2. Wie wichtig ist Ihr Engagement für Ihre persönliche Sinngebung?	3. Welchen Stellenwert nimmt Ihr Klimaschutzengagement in Ihrem Leben ein?	4. Setzen Sie sich Ziele in Bezug auf die Klimabotschafter /Wie wichtig ist es Ihnen, diese Ziele zu erreichen?	5. Was gibt Ihrem Leben sonst noch Sinn & Halt?	
<i>53:54 indem ich versuche die Sensibilität zu wecken; Aktivismus ist negativ besetzt, positiver Aktivismus gibt einen Sinn; Aktion die sinnvoll ist für die Umwelt u auch für mich</i>	<i>5 Prozent</i>	<i>Bisschen mehr vielleicht aber auch nicht so sehr viel</i>	<i>Bestimmte Ziele habe ich nicht; junge Menschen für ein Sache zu begeistern die notwendig ist für die Zukunft, übergeordnetes Ziel</i>	<i>Da gibt es ganz vieles; das fängt bei so Dingen wie Ernährung an, sich gesund ernähren dass man der Gesellschaft nicht zur Last fällt, dass man für Familie und Kinder da ist; Freundschaften pflegen, dass man da was für tun muss</i>	
1. Welche Stärke kennzeichnet Ihr Engagement Ihrer M. nach am meisten?	2. Welche Ihrer Stärken ist Ihrer M.n. Die treibende Kraft beim Einsatz für die Klimabotschafter?	3. Was für ein Gefühl erleben Sie vor, während und nach Ihrem Engagement?	4. Setzen Sie diese Stärken immer im Austausch mit anderen Personen ein oder gibt es auch Stärken, die Sie für sich allein nutzen?	5. Inwieweit verspüren Sie ein Gefühl des Wohlbefindens, der Zufriedenheit, der Erfüllung, wenn Sie Ihre Stärken zum Einsatz bringen?	6. Erleben Sie weitere Gefühle vor, während oder nach Ihrem Engagement?

<i>der Wunsch, Dinge zu bewegen und anzustoßen</i>	<i>Durchhaltekraft, ein Teil davon, aber ein prägnanter</i>	<i>vor: vorbereiten, ganz locker angehen; während: versuche Impulse zu geben; achte auf Feedback und dann nachher: eigentlich ganz zufrieden;</i>	<i>Talent, mit Menschen umzugehen, Menschen ganz gut einschätzen kann und nie einen vor den Kopf gestoßen habe</i>		
--	---	---	--	--	--

TEILNEHMER/IN F

Signaturstärke	Eigene Definition TN	Hilft	Hilft nicht	Sehe keinen Zusammenhang	
Lerneifer	<i>2:42 ganz einfach du wirst alt wie 'ne Kuh und lernst immer noch dazu, trifft den Nagel auf den Kopf; der Mensch hört nie auf zu lernen und ist natürlich auch durch seine begrenzte Existenz auch nur begrenzt aufnahmefähig; (...) dass man immer mit einer bestimmten Neugier an die Sachen ran zugehen hat und man aus jeder Situation was lernen kann; ich weiß nicht ob das eine Stärke ist, ich weiß nur dass das etwas ist, was ich mir bewusst oder unbewusst angeeignet habe man</i>	<i>5:28 grundsätzlich hat man es in Kontakt mit Kindern oder der Sache grundsätzlich leichter mit dieser Einstellung (...) alleine schon deswegen, dass man mit so einem Lerneifer an so eine Sache herangeht und das auch macht, statt auf der Couch sitzenzubleiben und zu konsumieren;</i>			

	<p><i>kann selbst von einem Kind im Sandkasten lernen man muss nur irgendwie die nötige Einstellung haben um das auch jeden Augenblick auch so für sich sehen zu können; (...) das ist eine Lebenseinstellung</i></p>			
Menschenliebe	<p><i>6:30 in der Bibel heißt es ja liebe deinen Nächsten wie dich selbst und daran scheitern ja die meisten Menschen schon deswegen weil sie noch nicht mal in der Lage sind, sich selbst zu lieben; Liebe empfinden und Liebe geben (...) ich spüre das und bekomme das auch gesagt (...) wenn das so ist, ich interpretiere das ja subjektiv, dann ist es so,</i></p>	<p><i>9:06 (...) jemand mit einer solchen Grundeinstellung kommt wird dann auch ganz anders empfangen; (...) Menschenliebe unterstützt das Engagement nicht nur sondern macht aus einen großen Anteil der Motivation aus;</i></p>		

	<p><i>dass aus meinem Umfeld (Altenheim) auch Feedback gibt; ich habe eine große Familie und einen großen Freundes-und Bekanntenkreis und ich möchte soweit gehen dass ich auch sagen kann, ich habe eine Wahlfamilie; ich empfinde das so und sende das auch aus und bekomme das auch zurückgemeldet; ich bin Netzwerker, und wenn man Netzwerker ist, dann ist das auch eine Stärke</i></p> <p><i>8:00 (...) ausgeprägtes Wesensmerkmal</i></p>				
Dankbarkeit	<p><i>10:30 bei Wanken danken und nach Oben loben (Bibelzitat)..Frauen sind ja nun sehr wankelmütig und ich</i></p>	<p><i>12:48 Dankbarkeit und Engagement das ist bei allen Leuten die im Ehrenamt arbeiten etwas, das immer so von Gewitterwolken</i></p>			

*hab das halt auch oft
dass man wankend
durchs Leben geht dass
man sich fragt was soll
das Ganze wo geht das
Ganze hin oder warum
ist das (...)dass ich oft
danke sage weil ich viel
wanke; ich weiß nicht
ob das eine Stärke ist
ich musste in meinem
Erwachsenenalter für
diese
Wesenseigenschaft
musste ich arbeiten;
dafür habe ich an mir
gearbeitet, das kam
nicht von allein und es
ist mir auch nicht
vorgelebt worden (...)
nach meiner
Eheschließung und
nach meinen beiden
Kindern war das etwas,
wofür ich wirklich auch
gestrampelt habe und
in meiner Wahlfamilie
da immer auch die*

*umgeben ist weil das
bei ganz vielen auch so
eine Art
Motivationsmotor ist
dass die immer so eine
Art Dankbarkeit
erfahren wollen; diese
Krankheit habe ich
nicht, das ist nicht mein
Antrieb (...) es trägt zur
eigenen Zufriedenheit
bei (...) es fällt mir
aber schwer;
Dankbarkeit
anzunehmen
14:55 wenn man doch
gesegnet ist, dann sollte
man auch andere
partizipieren lassen*

	<i>passenden Mentoren hatte</i>				
Spiritualität	<i>II 4:42 Glaube, Liebe, Hoffnung; als Stärke ist das nicht messbar also was ich nicht messen kann;</i>	<i>II 7:15 das ist ja nun mal was was mich ausmacht was zum einen angeboren ist und zum anderen im Laufe der Zeit dazu gekommen ist</i>			
1. Inwieweit haben Sie das Gefühl, durch Ihr Engagement b.d. Klimabotschaftern etwas verändern zu können?	2. Sind Sie der Überzeugung, dass Sie gemeinsam mit der Gruppe d. Klimabotschafter auch schwere Aufgaben angehen/Hindernisse zusammen bewältigen können?	3. Wie wichtig ist d. Austausch mit der Gruppe für Sie?	4. Was bedeutet die Mitgliedschaft b.d. Klimabotschaftern für Sie?	5. Inwieweit konnten Sie für sich einen Wissenszuwachs (d. das Engagement bedingt) bei sich feststellen?	
<i>III 4:10 das bei den Kindern was hängen bleibt; manchmal das Gefühl, ich kann gar nichts verändern, aber dass das andere Gefühl dann siegt;</i>	<i>Hängt von der Art und Weise der Hindernisse ab; und diejenigen, mit denen man zusammen arbeitet; Leute grenzen sich ab;</i>	<i>Das hängt von denjenigen ab, mit denen man zusammen arbeitet; ich finde es gibt nichts wichtigeres als Reflektion; können die wenigsten, finde das aber sehr wichtig,</i>	<i>Ist nicht unbedingt so dass ich das brauche, da geht es eher darum, dass es organisatorisch klappt;</i>	<i>II:44 Wenn ich merke das ich Wissenslücken habe dann bin ich schon bestrebt die zu schließen indem ich mir autodidaktisch das aneigne; es dient dazu, mein Wissen zu</i>	

		<i>dass man sich austauscht, auch wegen Verbesserungen;</i>		<i>erweitern</i>	
1. Gibt Ihnen Ihr Engagement bei den Klimabotschaftern einen Sinn?	2. Wie wichtig ist Ihr Engagement für Ihre persönliche Sinngebung?	3. Welchen Stellenwert nimmt Ihr Klimaschutzengagement in Ihrem Leben ein?	4. Setzen Sie sich Ziele in Bezug auf die Klimabotschafter /Wie wichtig ist es Ihnen, diese Ziele zu erreichen?	5. Was gibt Ihrem Leben sonst noch Sinn & Halt?	
<i>14:46 es hat seinen Sinn, aber ob das die Klimabotschafter sind oder andere Engagements, aber grundsätzlich, das große Ganze hat einen Sinn</i>	<i>15:33 ich geh da nicht hin um geliebt zu werden; aber auch etwas eigenes habe, das ich für mich habe und das mich das erfüllt, etwas für mich zu haben;</i>	<i>18:02 es könnte aber auch was anderes sein als Klimabotschafter;</i>	<i>Kinder, Jugendliche, aber auch Senioren und die dann sensibilisieren für das eigene Handeln;</i>	<i>Das Leben an sich; Leben, Liebe, Familie</i>	
1. Welche Stärke kennzeichnet Ihr Engagement Ihrer M. nach am meisten?	2. Welche Ihrer Stärken ist Ihrer M.n. Die treibende Kraft beim Einsatz für die Klimabotschafter?	3. Was für ein Gefühl erleben Sie vor, während und nach Ihrem Engagement?	4. Setzen Sie diese Stärken immer im Austausch mit anderen Personen ein oder gibt es auch Stärken, die Sie für sich allein nutzen?	5. Inwieweit verspüren Sie ein Gefühl des Wohlbefindens, der Zufriedenheit, der Erfüllung, wenn Sie Ihre Stärken zum Einsatz bringen?	6. Erleben Sie weitere Gefühle vor, während oder nach Ihrem Engagement?
<i>8:15 Menschenliebe,</i>	<i>Dankbarkeit, etwas</i>	<i>Vor: gestresst;</i>	<i>Schon im Austausch mit</i>	<i>Ist nachhaltig, trägt</i>	<i>Keine Frage dazu</i>

<i>Dankbarkeit; es läuft rund und davon sollen auch andere partizipieren</i>	<i>zurückgeben wollen</i>	<i>während: neugierig auf die Gruppendynamik; nach: froh dass es gut gelaufen ist, Dankbarkeit dass ich das machen kann und dass das funktioniert;</i>	<i>anderen, es gibt ganz viele Menschen, wo ich durch meine stärken und den stärken der anderen noch stärker bin; erlebe das auch bei den Klimabotschaftern;</i>	<i>zum Zufriedenheitsgefühl bei; Höhepunkt ist dass es einem Bärenkräfte verleiht, die ganze Welt umarmen;</i>	
--	---------------------------	--	--	--	--