



Die Kraft der guten Gefühle

Positive Emotionen wirken weit über den Moment hinaus. Die renommierte Psychologin Barbara Fredrickson forscht seit Jahren auf diesem Gebiet. Sie hat herausgefunden, wie gute Gefühle unsere geistige und körperliche Gesundheit fördern und wie sie sich positiv auf unser soziales Umfeld auswirken. Warum eine positive Haltung unser Leben dauerhaft verändert und was man tun kann, um gute Gefühle gezielt zu stärken, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Text: Olga Klimecki, Foto: Cole Keister

Alle Emotionen sind nützlich, aber positive Emotionen sind besonders wichtig“, sagte Barbara Fredrickson neulich auf einer Konferenz in Kalifornien, auf der wir beide sprachen. Sie ist Professorin für Psychologie an der University of North Carolina at Chapel Hill in den USA, und in ihrer Forschung hat sie mit ihrem Team über mehrere Jahrzehnte gezeigt, dass positive Emotionen dazu beitragen, Aufmerksamkeit, Kreativität und Gesundheit zu fördern.

Egal ob Freude, Hoffnung oder Glück – positive Emotionen spielen eine bedeutende Rolle für unsere seelische und körperliche Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität im Allgemeinen. Um dies einzuordnen, lohnt es sich, zunächst einmal die Broaden-and-Build-Theorie von Barbara Fredrickson kennenzulernen.

Ressourcen aufbauen

Die Broaden-and-Build-Theorie ist eine wichtige Grundlage der Positiven Psychologie. Forschungsarbeiten von Barbara Fredrickson und anderen Wissenschaftlern zeigen, dass positive Gefühle dazu beitragen, die menschliche Wahrnehmung zu erweitern. Das ist der Broaden-, sprich Erweiterungsaspekt des Modells. Unter dem Einfluss positiver Emotionen sind wir in der Lage, mehr Reize wahrzunehmen und zu verarbeiten. Und es bilden sich mehr neuronale Verknüpfungen. Denn unsere Gedanken – positive wie negative – sind maßgeblich an dem Ausbau der neuronalen Straßen in unserem Gehirn beteiligt. Man könnte quasi sagen: Das, was ich heute denke, formt mein Gehirn von morgen.

Eine positive Lebenseinstellung öffnet unseren Geist und erweitert unseren Blickwinkel. Sie unterstützt also unsere geistige Flexibilität und Kreativität. Weil wir offener für neue Gedanken

sind und dadurch Möglichkeiten und Chancen besser wahrnehmen können, verbessert sich unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen. Menschen, die positive Emotionen wie Freude empfinden, weil sie beispielsweise gerade über einen lustigen Witz gelacht haben, sind beim Lösen von Aufgaben effizienter und kreativer als Menschen, die zuvor keinen Witz gehört haben (und das ist kein Witz). Oder nehmen Sie Kinder. „Kinder spielen, weil es ihnen Spaß macht, es ihnen ein gutes Gefühl gibt. Im Spiel probieren sie aus, haben neue Ideen, schließen neue Freundschaften und stärken ihren Körper. Das Spiel bringt Lernen und Wachstum, denn positive Gefühle erweitern den Horizont (broaden) und tragen zum Aufbau diverser Fähigkeiten bei (build)“, schreibt Barbara Fredrickson. Positive Emotionen führen also dazu, dass Menschen offen sind für Neues, seien es andere Gedanken, ungewohnte Aktivitäten oder neue Begegnungen.

Dieser zunächst kurzfristige Aufbau von Ressourcen führt letzten Endes zum Aufbau langfristiger Ressourcen (englisch build = [auf-]bauen, wachsen, steigern). Durch diesen Aspekt können neue oder stabilere Beziehungen aufgebaut, bisher ungeahnte Möglichkeiten genutzt oder neue Fähigkeiten erlernt oder verbessert werden. Und das wiederum stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und unsere Resilienz.

Besonders unsere sozialen Kontakte tragen dazu bei, die körperliche und mentale Gesundheit zu fördern. Die direkte Ursache hierfür liegt darin, dass sich gute Beziehungen ebenfalls positiv auf die Neurobiologie des Menschen auswirken. Glückliche Momente mit geliebten Menschen führen zu einer Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern. Das Immunsystem wird gestärkt und man ist besser gewappnet gegen Depressionen und Angst, was besonders eine besondere Wirkung von Freude ist. Zudem wirkt sich ein gutes soziales Netzwerk oft positiv auf einen gesunden Lebensstil aus. Menschen, die in ihrem Leben Freude und Sinn empfinden, sind aktiver, ernähren sich bewusster und besser mit Stress und den Herausforderungen des Lebens umgehen.

Empfinden sie dafür auch noch Dankbarkeit, fördert diese altruistisches Verhalten, sowohl in Bezug auf andere Menschen als auch in Bezug auf die Gesellschaft allgemein.

Gute Aussichten

Die bessere Gesundheit wiederum trägt dazu bei, positive Emotionen wie Freude und Zufriedenheit zu stärken, was eine Aufwärtsspirale in Gang setzt, durch die positive Emotionen gestärkt werden, die wiederum Aufmerksamkeit, Kreativität, Aktivitäten und soziale Kontakte stärken, was zu noch mehr Resilienz und stabiler Gesundheit führt.

Wenn also positive Emotionen nicht nur die Kreativität und soziale Kontakte fördern, sondern auch noch dazu beitragen, dass man widerstandsfähig und gesund ist, sollte man solche guten Gefühle gezielt stärken.

Tatsächlich gibt es eine Vielzahl von Strategien, um positive Emotionen zu fördern. So kann man zum Beispiel gezielt Tätigkeiten nachgehen, die einem Freude machen. Das kann bei manchen Wandern im Wald oder das Schwimmen im See sein, bei anderen ein gemeinsames Abendessen mit Freunden, das Hören von Musik oder das Lesen eines guten Buches. Positive Emotionen lassen sich darüber hinaus auch durch kontemplative Techniken fördern. So zielen Meditationen rund um die vier Unermesslichen darauf ab, Liebe (metta), Mitgefühl (karuna), Freude (mudita), und Gleichmut (upekkha) zu fördern (in Klammern die im Buddhismus geläufigen Sanskritbegriffe). Gelingt es, diese vier Geisteshaltungen und damit positiven Gefühle zu kultivieren, betreiben wir erfolgreich Psychohygiene.

Positive Emotionen gezielt fördern

Wie so oft, ist auch bei der Förderung einer positiven Lebenseinstellung und der Entwicklung guter Gefühle der erste Schritt die Bewusstwerdung. Es lohnt sich, einen Moment innezuhalten und sich zu fragen, was man in seinem Leben genießen kann, worüber man Freude empfindet oder was einen glücklich macht.

Es gibt zahlreiche Übungen und Meditationen, mit deren Hilfe Sie Negativität verringern und positive Gefühle steigern können. Sie werden schon bald spüren, dass Sie deutlich mehr Energie haben und sich viel lebendiger fühlen. Entdecken Sie selbst mithilfe der folgenden Übungen, die Barbara Fredrickson im Rahmen ihrer Forschung zusammengetragen hat, was positive Gefühle bei Ihnen hervorruft und wie Sie sie nutzen können.

ÜBUNGEN

Kraft tanken in der Natur

Machen Sie sich bei gutem Wetter regelmäßig auf den Weg in die Natur. Wählen Sie ein Dutzend Lieblingsorte in Ihrer Nähe, an denen Sie unter freiem Himmel mit Bäumen, Wasser und Erde in Verbindung kommen. Erkunden Sie den jeweiligen Platz ausgiebig. Machen Sie ihn sich zu eigen. Besorgen Sie sich einen Wanderführer Ihrer ländlichen Umgebung und erkunden Sie sie. Zur Not tut es auch ein öffentlicher Garten oder Park, doch naturbelassene Wälder und Flussauen, Wiesen, Seeufer oder Meeresstrände sind die besten Rückzugsorte. Suchen Sie Ihre zwölf Lieblingsorte auf, um zu wandern, Sport zu treiben, mit anderen zusammen zu sein, zu meditieren oder einfach die Verbundenheit mit der Natur zu spüren.

Gegen automatische negative Gedanken argumentieren

Für diese Übung benötigen Sie einen Stapel Karteikarten. Notieren Sie auf jeder einzelnen einen Ihrer typischen negativen Gedanken wie: „Hast du schon wieder verschlafen!“, „Ich schaffe das nicht“ oder „Warum hat er sich immer noch nicht gemeldet? Bin ich ihm vielleicht egal?. Wichtig ist, dass Ihnen die negativen Gedanken, die Sie aufschreiben, vertraut sind wie alte Bekannte. Sobald Sie mit dem Schreiben fertig sind, mischen Sie die Karteikarten und wählen Sie spontan eine aus. Lesen Sie sie sich laut vor. Und dann beginnen Sie, dagegen zu argumentieren – laut und mit der Überzeugung in der Stimme. Wenn Sie zufrieden sind, weil Sie den negativen Glaubenssatz „niedergebügelt“ haben, ziehen Sie die nächste Karte. Arbeiten Sie sich Karte für Karte durch den Stapel Ihrer negativen Gedanken, gewappnet mit objektiven Fakten und Gegenargumenten, die Sie gegen die negativen Gedanken ins Feld führen.

Negative Gedanken haben ein Eigenleben. Sie kommen ganz automatisch. Ihr Ziel bei dieser Übung ist, im gleichen Tempo Gegenargumente zu finden, wie die negativen Gedanken auftauchen. So lernen Sie, negativen Gedanken im Keim zu ersticken, noch bevor sie die Gelegenheit haben, Ihnen den Tag mit Trübsal und düsteren Grübeleien über die Zukunft zu verderben.



Barbara Fredrickson: *Die Macht der guten Gefühle*, Campus Verlag 2009
www.olgaklimecki.com

<https://www.moment-by-moment.de/die-kraft-der-guten-gefuehle/>