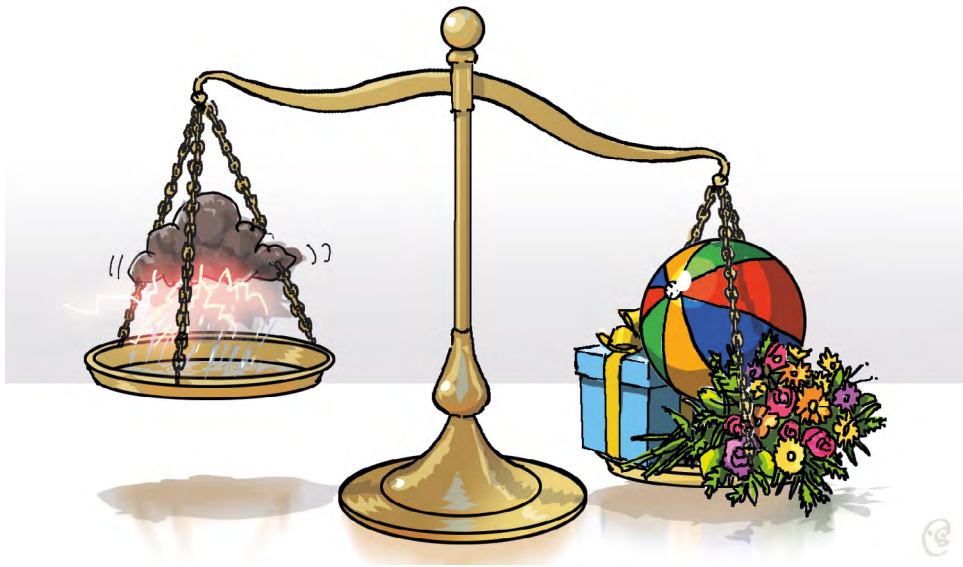


Möchten Sie sich (noch) besser fühlen?

von Bernhard Mikoleit



Wollen Sie ein erfüllteres Leben führen und schlauere Lösungen für sich finden? Die Positive Psychologie liefert dazu seriöse und praktisch verwertbare Erkenntnisse.

Positive Psychologie – Was ist das eigentlich?

Die Forschung in der Psychologie konzentrierte sich lange auf Krankheiten, Funktionsstörungen und schädliche Auswirkungen von Stress und Traumata. Die Mechanismen menschlichen Wohlbefindens wurden deutlich weniger befocht. Dabei verwendete Abraham Maslow – der Mann mit der berühmten Bedürfnispyramide – bereits vor ca. 60 Jahren den Begriff der Positiven Psychologie. Der Mensch, so seine Annahme, verfügt von Natur aus über ein gewaltiges Potenzial zur erfolgreichen Bearbeitung seiner Lebensthemen. Ziel war es ein psychisches „Klima“ herzustellen, in dem die Ressourcen zur Wirkung kommen. Das Interesse an diesem Forschungszweig ist in den letzten Jahren massiv angestiegen. In zahlreichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass positive Emotionen und Ressourcenaktivierung Gesundheit, Leistung und Widerstandsfähigkeit fördern. Sie können zudem Depressionen und Ängsten entgegenwirken.

„Die Welt des Glücklichen ist eine andere als die des Unglücklichen“

Die Psychologin Barbara Fredrickson belegte 2001 mit ihrer Broaden-and-build-Theorie diese These des Philosophen Ludwig Wittgenstein. Sie beschrieb erstmals die handlungs- und gedankenerweiternden Konsequenzen positiver Emotionen und Affekte: Dank diesen können vielseitigere Problemlösungsstrategien entstehen. Die Kreativität steigt an. Es gelingt deutlich besser, physische, intellektuelle sowie soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln und einzuüben. Diese Erkenntnisse gelten heute als gesichert.

Wie kann man diese positiven Mechanismen für sich nutzen?

Eine hundertprozentig positive Lebenseinstellung würde die Menschlichkeit des Lebens leugnen. Ohne das Negative gibt es weder menschliches Wachstum, noch ein

erfülltes Dasein. Selbst die Glücklichen müssen trauern, sich ärgern, fürchten und ekeln. Fredrickson schlägt daher folgende 3-zu-1-Methode vor: Versuchen Sie jeder bedrückenden emotionalen Erfahrung drei positive Wahrnehmungen entgegenzusetzen. Es geht dabei aber nicht darum, sich kurzfristige positive Gefühle durch körperliche Freuden wie z.B. Essen, Alkohol oder Sex zu verschaffen. Es geht um das Einüben einer achtsamen, positiven Lebenshaltung. In dieser Haltung werden Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe zu Quellen der benötigten positiven Gefühle. Streben Sie also positive Wahrnehmungen an, wie die Freude an einer schönen Landschaft, die eigene freundliche Geste einem anderen gegenüber, den Stolz beim Erreichen eines noch so unscheinbaren Ziels oder das Zusammensein mit lieben Menschen.

Der Kippunkt

Das 3:1 Verhältnis positiver zu negativen Effekte markiert, das konnten Fredrickson und Kollegen nachweisen, einen Kippunkt. An diesem wechselt eine Person spürbar, messbar und nachhaltig vom Stillstand in einen lebendigen, erfüllten Modus inneren Wachstums. Es entsteht ein wechselseitiger, dynamischer Prozess zwischen den positiven Effekten und der Entwicklung von eigenen Kompetenzen.

Vorbeugen ist besser als heilen!

Fredrickson sieht ihre Methode auch als vorbeugende Massnahme: „Ihr Arzt hat Ihnen vielleicht geraten, regelmäßig Ihren Blutdruck zu messen, damit Sie gesund bleiben... und ich rate Ihnen, regelmäßig Ihren positiven Quotienten zu kontrollieren, was Ihnen innerhalb weniger Monate zu einem erfüllten Leben verhelfen kann.“ Jeder der es ausprobieren hat, kann es bestätigen: Es funktioniert!