

campus

barbara l. fredrickson

die macht der guten gefühle

wie eine positive haltung
ihr leben dauerhaft verändert

gezogenen Mundwinkel nicht von aufrichtigen, tief empfundenen positiven Gefühlen begleitet werden, dann merken das nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Umgebung. Beachten Sie, dass ich im gesamten Buch immer wieder von »tief empfundener positiver Lebenseinstellung« spreche. Die Wissenschaft zeigt uns nämlich, dass Aufrichtigkeit ungeheuer wichtig ist.

Jen Dazu will ich Ihnen Jens Geschichte erzählen: Sie ist 38 Jahre alt und hat ein autistisches Kind. Sie nahm freiwillig an einer Studie teil, die untersuchte, wie Mütter mit den Belastungen fertig werden, die die Pflege eines chronisch kranken Kindes mit sich bringt und wie sie sich auf ihre Gesundheit auswirkt. Sie deutete dem Forschungsteam an, dass sie die Pflege ihres Kindes zwar ermüdend fand, ihrer Rolle aber durchaus auch etwas Positives abgewinnen konnte. Während sie mit ihren Schwierigkeiten kämpfte, entdeckte sie nach eigenen Angaben Stärken, von deren Existenz sie bislang nichts geahnt hatte, und entwickelte einen erheblich tieferen religiösen Glauben. Mit anderen Worten: Jen schien deutlich mehr psychologischen Nutzen aus ihrer Situation zu ziehen als andere Menschen in einer vergleichbaren Situation. Das legt die Vermutung nahe, dass Jen eine außergewöhnliche Disposition besaß, durch die sie zu den gesündesten der getesteten Mütter gehörte. Aber das entsprach nicht den Tatsachen. Obwohl Jen schnell damit bei der Hand war, ihre positive Lebenseinstellung zu artikulieren, *empfand* sie sie nicht wirklich. Wenn man sie im Verlauf eines normalen Tages fragte, wie glücklich, erregt oder zufrieden sie sich im Augenblick fühlte, bekannte sie in den meisten Fällen: »überhaupt nicht«. Es stellte sich heraus, dass Jens Maß an *tief empfundenen* positiven Emotionen sogar deutlich niedriger war als das der meisten Leidensgenossinnen. Das Forscherteam fand heraus, dass nur Mütter, die Nutzen aus ihren anstrengenden Alltagserfahrungen zogen und trotzdem noch von positiven Alltagsgefühlen zu berichten wussten, gesunde Schwankungen des »Stresshormons« Cortisol aufwiesen. Aber Jens positive Einstellung kam nicht aus dem Herzen, weshalb ihre Cortisolwerte den ganzen Tag über sehr hoch waren, was alles andere als gesund ist.⁴

Victor Ein weiteres Beispiel liefert uns der 59-jährige Victor, der ein Jahr zuvor einen Herzinfarkt erlitten hatte. Sein Arzt bat ihn, bei einer Studie über den Zusammenhang zwischen Verhaltensweisen und koronaren Herzerkrankungen an dem Medical Center der Duke University mitzumachen. Im ersten Teil dieser Studie wurde durch ein bildgebendes Verfahren sein Herz beobachtet, während ein Interviewer ihm Fragen stellte. Das Interview wurde auf Video aufgenommen. Victor fand eine Frage besonders dumm. Der Interviewer fragte: »Wissen die Menschen in Ihrer Umgebung, wenn Sie wütend oder aufgeregt sind?«

»Natürlich wissen sie es!«, platzte es aus Victor heraus. »Immerhin sind sie ja daran schuld!« Er versuchte, den Fragensteller höflich zu behandeln, hin und wieder zu lächeln und seine wachsende Frustration zu verbergen, aber er fand die Frage geradezu idiotisch.

Es stellte sich heraus, dass Victor in genau diesem zweiminütigen Teil seines Interviews, in dem er über seinen Ärger befragt wurde, eine ischämische Attacke erlitt. Obwohl er weder Schmerz noch Unbehagen fühlte, kollabierte die linke Herzkammer leicht, was ein Zeichen dafür war, dass die Blutzufuhr zu seinem Herzen gefährlich eingeschränkt war – was schnell zu einem weiteren Herzinfarkt oder sogar zum Tod hätte führen können.

Während der darauffolgenden Monate codierte das Forschungsteam den Film von Victor und den anderen Teilnehmern der Studie – alles männliche Herzpatienten – im Detail. Sie identifizierten jeden emotionalen Gesichtsausdruck während des Interviews und gliederten ihn mit den Ergebnissen der Herzuntersuchung ab. Die Datenfülle war überwältigend. Diese Männer brachten alle zwei bis drei Sekunden ein Gefühl zum Ausdruck. Von sämtlichen Gesichtsausdrücken wurden zwei herausgefiltert, die mit einer Herzmuskel-Ischämie einhergingen.

Die Wissenschaftler führten diese Studie durch, weil sie davon ausgingen, dass sich durch einen ärgerlichen Gesichtsausdruck eine Ischämie prognostizieren lasse. Das traf zu. Was sie nicht erwartet hatten, war, dass dies auch für Lächeln galt. Allerdings nicht für jedes beliebige Lächeln – nur für solche, die die Wissenschaftler als »nicht-freudiges Lächeln« qualifizierten. Beim Lächeln ist grundsätzlich der sogenannte

Jochbeinmuskel involviert, der die Mundwinkel nach oben zieht. Bei einem freudigen Lächeln ist zusätzlich der Muskel beteiligt, der das Auge ringförmig umgibt und bei Kontraktion unsere Wangen hebt und für die Bildung von Krähenfüßen verantwortlich ist. Bei einem nicht-freudigen Lächeln erfolgt diese Kontraktion nicht. Die charakteristische Bewegung in der Augenumgebung zeigt also, ob Menschen tatsächlich von Herzen lächeln oder aber positive Gefühle nur vorspiegeln.

Die Wissenschaftler entdeckten in dieser Studie, dass das unehrliche Lächeln die Gefahr einer Herzerkrankung bei den betreffenden Männern genauso erhöhte wie Ärger. Es gibt unzählige Untersuchungen, die belegen, dass Zorn den Menschen umbringen kann, besonders, wenn er grundlos oder übertrieben ist. Diese neue Entdeckung legt nahe, dass eine unehrliche Demonstration positiver Emotionen die gleiche Gefahr in sich birgt.⁵

Jens und Victors Geschichten stellen für uns, die wir uns um eine positivere Grundhaltung bemühen, eine wichtige Warnung dar. Obwohl es vielleicht einfach ist, eine positive Einstellung durch Worte oder ein Lächeln nach außen zu demonstrieren, fügen wir uns mit derlei Schauspielerei nur Schaden zu. Wir müssen die positive Grundstimmung *fühlen*. Mit anderen Worten: Ihr Körper weiß, wann Sie lügen, und bestraft Sie dafür.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt also in Ihrer Aufrichtigkeit. Streben Sie nach häufigeren, tief empfundenen Augenblicken, die von einer positiven Grundstimmung geprägt sind. Es darf sich nicht um negative Gefühle – oder auch neutrale – handeln, die sich hinter der Maske eines Lächelns verbergen. Im zweiten Teil dieses Buches beschreibe ich einige Wege, die Sie beschreiten können, um den von mir verordneten positiven Quotienten zu erreichen oder gar zu überschreiten – und dennoch immer authentisch und aufrichtig zu bleiben. Im Augenblick möchte ich nur, dass Sie erkennen, dass dieser Prozess nicht so einfach ist, wie es uns das allzeit beliebte, gelbe Smiley-Grinsen suggeriert. Vielleicht ist das der Grund, warum Wissenschaftler, die auf dem Feld der Positiven Psychologie arbeiten, dieses

Symbol so sehr hassen.⁶ Obwohl es nicht ernst gemeint ist, bagatellisiert es die Anstrengung und die Aufrichtigkeit, die vonnöten sind, um eine echte, tief empfundene positive Lebenseinstellung zu entwickeln.

Die weiteren Aussichten

Sie sind jetzt mit dem Kerngedanken einer positiven Grundhaltung vertraut und wissen, dass eine positive Lebenseinstellung deutlich mehr für Sie tun kann, als Ihnen lediglich ein gutes Gefühl zu vermitteln. Sie kann Ihren Horizont erweitern und Ihr Herz öffnen. Augenblicke tief empfundener Dankbarkeit, Freude und Liebe können Ihr Leben zum Guten wenden, weil Sie dadurch Ressourcen und Stärken entwickeln, auf die Sie jederzeit zurückgreifen können.

Das Beste ist, dass eine positive Grundhaltung eine erneuerbare Energiequelle ist. Im nächsten Kapitel – und noch detaillierter im zweiten Teil dieses Buches – werden wir sehen, dass jeder von uns mehr davon in sein Leben bringen kann. Und wenn der Samen unserer positiven Einstellung aufgeht, gedeihen wir. Plötzlich sind wir voller Möglichkeiten, sind außerordentlich widerstandsfähig und glücklich. Wir leisten einen sinnvollen Beitrag zur Gesellschaft. Durch eine positive Grundhaltung können wir nicht nur das Leben schaffen, das wir uns wünschen, sondern unseren Kindern auch eine Welt hinterlassen, in der es sich zu leben lohnt.

