

Positive Gefühle entwickeln und vermehren

Negativität und Unglücklichsein sind heutzutage nahezu eine Krankheit, die stetig wächst und oft überhandnimmt. Viele Menschen leiden unter starkem Pessimismus und Zukunftsangst. Das ist überall zu spüren, nicht nur dort, wo Mangel herrscht, sondern besonders in den Überfluggesellschaften.

Eckhart Tolle, Achtsamkeitslehrer und Autor, hat den Begriff des „Schmerzkörpers“ geprägt, in dem das Unglücklichsein in

keinem Verhältnis zum Auslöser steht. Der Schmerzkörper steht für die Sucht nach Unglücklichsein. Diese zeigt sich

darin, dass man stark mit dem eigenen Denken, mit dem eigenen Verstand identifiziert ist. Da unser Denken stets von der Vergangenheit konditioniert ist, spielen wir in unserem Kopf ständig vergangene negative Erlebnisse und Geschichten durch

# DER BLICK DURCH DIE ROSA BRILLE

Den Blick durch die rosa Brille kann man lernen.  
Foto: Shutterstock

und inszenieren diese dadurch immer wieder neu. Unsere „Conditio humana“ ist außerdem von Vergänglichkeit und grundlegender Unsicherheit geprägt. Dadurch ist jeder von uns einem gewissen Maß an Furcht und Besorgnis und einem grundlegenden Gefühl von Unbehagen bzw. einer daraus resultierenden inneren Unruhe ausgesetzt. Dieses Unbehagen entsteht vorwiegend aus dem Widerstand gegen diese Ungewissheit und Unbequemlichkeit unseres Lebens.

Wir tun dann alles Mögliche, um uns von diesem Unbehagen zu befreien und um anhaltendes Vergnügen zu sichern. Wir fliehen bzw. kompensieren dieses innere Unbehagen sehr oft mit zu viel Essen, Alkohol, Arbeit, Sex, Internetsurfen, Fernsehen oder sonstigem Konsumverhalten. In schwierigen Zeiten erhöht sich der Stress, festen Boden unter den Füßen zu kriegen, noch mehr. All das zeigt uns, dass wir Methoden brauchen, um gute Gefühle zu vermehren, und dass wir unseren Alltag von überflüssiger Negativität befreien müssen. Gute Gefühle können jedoch nicht nur durch gute Absichten oder reine Willenskraft gesteigert werden. Auch bloßes Wunschdenken reicht nicht aus, um echte positive Gefühle zu vermehren.

„Es gibt nur ein einziges Gegengewicht gegen Unglück, das man suchen und finden, und das ist Glück.“

Erich Fried

Der direkteste Weg dorthin wären eigentlich Humor und Lachen, was jedoch in schlechten Zeiten leichter gesagt als getan ist. In allen Lebenslagen kann man gute Gefühle leichter in einfachen, alltäglichen Dingen suchen. Denn leise, flüchtige Momente haben oft viel mehr Einfluss auf unser Denken und Empfinden, als wir glauben. In unserer komplexen und oft bedrückenden Welt ist es wichtig, sich auf die eigenen Stärken und auf die Verbundenheit zu den Mitmenschen zu besinnen. Das mächtigste Instrument zu mehr Stärke und Positivität ist jedoch das eigene Bewusstsein, der eigene Geist. Nur die tägliche und wiederholte Konzentration auf das Positive vermehrt das Positive in unserem Leben.



Dr. Angelika Klammer

Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin  
www.angelika-klammer.it  
info@angelika-klammer.it

## WAS SAGT DIE AKTUELLE WISSENSCHAFT ZUM THEMA?

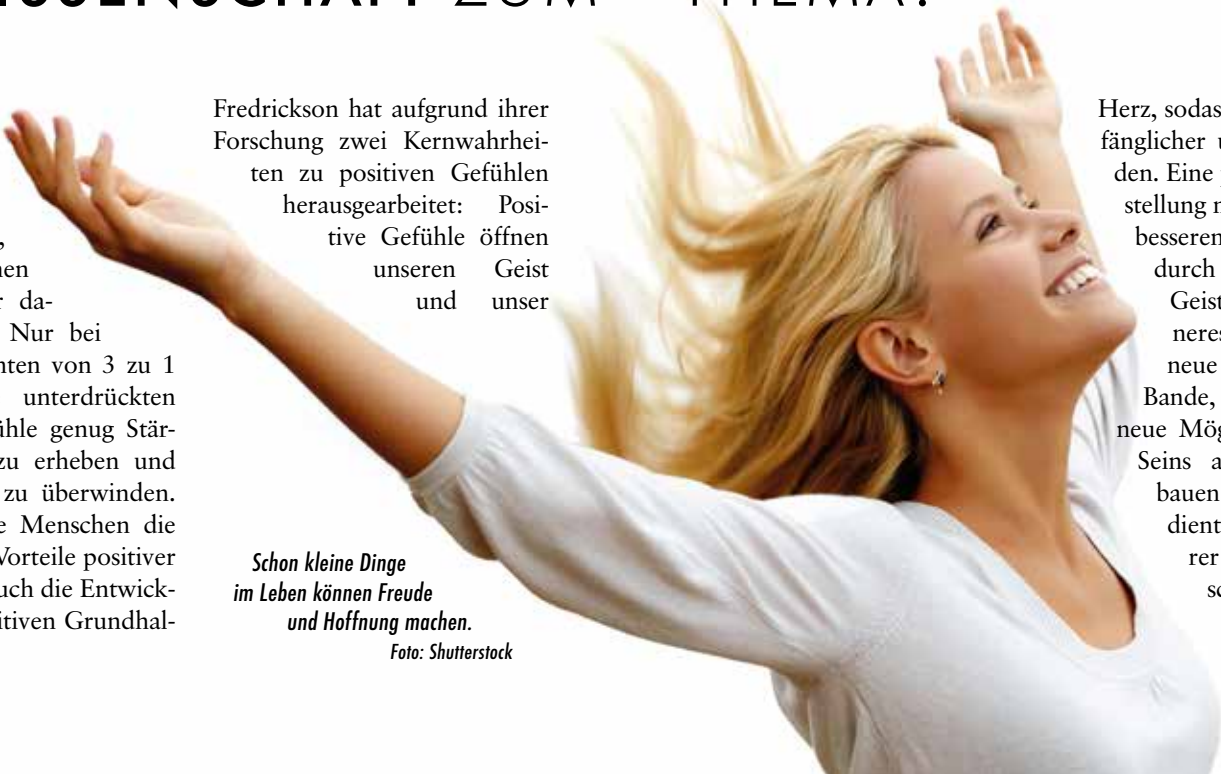
Barbara L. Fredrickson, Direktorin des Forschungslabors der „Positiven Psychologie“ an der University of Michigan, bestätigt, dass die Entwicklung einer positiven Grundhaltung für jeden wichtig ist. Denn die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse deuten darauf hin, dass eine positive Einstellung nicht nur Erfolg und Gesundheit signalisiert, sondern dass sie sie sogar verursacht. Positive Gefühle stärken Körper und Geist und machen fit für Krisenzeiten. Wenn Positivität unter einen gewissen Wert sinkt, geraten die Menschen in eine

durch Negativität genährte Abwärtsspirale. Endloses Grübeln und Sichsorgen multipliziert die negativen Gefühle um ein Vielfaches. Fredrickson ist klar der Auffassung, dass jeder es selbst in der Hand hat, ob er in eine Aufwärts- oder Abwärtsspirale gelangt. Sie hat durch ihre langjährige Forschung herausgefunden, dass die Auswirkung positiver Gefühle nicht linear erfolgt, sondern ein Quotient von 3 zu 1 notwendig ist. Demnach braucht es auf eine bedrückende emotionale Erfahrung mindestens drei positive Erlebnisse. Dieser Quotient markiert

den sogenannten Kippunkt, der entscheidet, ob Menschen gedeihen oder dahinvegetieren. Nur bei einem Quotienten von 3 zu 1 gewinnen die unterdrückten positiven Gefühle genug Stärke, um sich zu erheben und die negativen zu überwinden. So erleben die Menschen die erstaunlichen Vorteile positiver Gefühle und auch die Entwicklung einer positiven Grundhaltung.

Fredrickson hat aufgrund ihrer Forschung zwei Kernwahrheiten zu positiven Gefühlen herausgearbeitet: Positive Gefühle öffnen unseren Geist und unser

Schon kleine Dinge im Leben können Freude und Hoffnung machen.  
Foto: Shutterstock



Herz, sodass wir offener, empfänglicher und kreativer werden. Eine positive Lebenseinstellung macht uns zu einem besseren Menschen, denn durch unseren offeneren Geist und unser offeneres Herz können wir neue Fähigkeiten, neue Bande, neues Wissen und neue Möglichkeiten unseres Seins ausloten und ausbauen. Das wiederum dient der Bildung innerer Ressourcen, die in schwierigen Zeiten ausschlaggebend dafür sind, nicht

in chronische Negativität zu versinken. Welche Gefühle gehören nun eigentlich zur Palette der positiven Gefühle? Nach Fredrickson sind das folgende positiven Gefühle: Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und natürlich Liebe. Jedes dieser Gefühle kann durch gewisse „Hebel“ ausgelöst werden. Indem man kleine Verän-

„Positive Gefühle stärken Körper und Geist und machen fit für Krisenzeiten.“

derungen in der Bewertung des eigenen Alltags vornimmt und seine Erlebnisse in einen neuen Bezug zueinander setzt, kann man selbst für eine positive Grundhaltung sorgen. Mit anderen Worten: Jeder kann selbst „etwas denken“ und „etwas tun“, um eine positive Grundhaltung zu fördern. Im zweiten Artikel zu diesem Thema am 15. Oktober geht es darum, wie jeder seine positiven Gefühle vermehren kann.