

# DAS GUTE LIEGT SO NAH

**W**arum es so wichtig ist, mitunter durch die rosa Brille zu blicken, wurde im ersten Teil der Serie erörtert. Im abschließenden zweiten Teil geht es um die Frage, wie jeder selbst positive Gefühle in sich vermehren kann. Eines vorweg: Das Gute liegt oft näher, als man glaubt.

Viele von uns stolpern zwischendurch recht orientierungslos durch ihr Leben und suchen positive Gefühle tendenziell außerhalb von sich selbst, etwa in Vergnügungen oder Konsumverhalten. Manche von uns ertappen sich vielleicht hin und wieder dabei, dass sie beispielsweise ständig daran denken, wie sie ihre finanzielle Situation verbessern könnten. Automatisch konzentrieren sie sich auf alles Mögliche, was man mit Geld kaufen kann, und haben dabei das Gefühl, zu kurz zu kommen.

Gute Gefühle kommen und gehen, ähnlich wie gutes Wetter. Deshalb ist es natürlich nicht hilfreich, positive Stimmungen krampfhaft festzuhalten. Trotzdem ist es wichtig, häufiger positive Augenblicke in unserem Leben bewusst zuzulassen. Wir sollten mindestens dreimal so viele positive Gefühle haben wie negative, weil sonst die Gefahr einer Abwärtsspirale droht. Das belegen die wissenschaftlichen Studien von Barbara L. Fredrickson (Forschungslabor

der „Positiven Psychologie“, University of Michigan). Sämtliche wissenschaftlichen Studien sind jedoch nutzlos, solange die Innenschau und das Selbststudium nicht vertieft werden. Die folgenden Anregungen sollten als Inspiration betrachtet werden, um in den verschiedenen Lebensbereichen nach eigenen Aha-Momenten Ausschau zu halten, was tiefe, positive Gefühle hervorruft. Es sind Tipps, zusammengefasst aus dem Buch „Die Macht der guten Gefühle“ von Barbara L. Fredrickson, wie jeder auf gesunde Weise die eigenen positiven Gefühle vermehren kann.

## Überflüssige Negativität abbauen – den Geist öffnen

Allzu oft fühlen wir uns wie in einer Sackgasse. Negative Erlebnisse wie z. B. ein Konflikt mit unserem Partner kreisen unaufhörlich in unserem Geist. Endloses Grübeln multipliziert die negativen Gefühle. Durch unaufhaltsames Grübeln wird aus einer Sorge eine Panikattacke, aus leichter Melancholie eine ausgewachsene Depression oder aus dem Gefühl von Ärger und Zorn anhaltender Groll und Verbitterung. Eine solche Abwärtsspirale muss erkannt und durch praktizierte Achtsamkeit abgebaut werden. Dabei ist es wichtig, sich auf die direkten sinnlichen Erfahrungen einzulassen. Tipp: Verlieren Sie sich in Ihrer freien Zeit nicht in To-do-Listen, sondern nehmen Sie Ihre Umgebung wahr, lauschen Sie dem Zwitschern der Vögel, und spüren Sie die leichte Brise auf

ihrer Haut. Nehmen Sie Gedanken, Gefühle und Empfindungen nicht als Störungen wahr, sondern versuchen Sie, eine beobachtende Haltung einzunehmen. Sagen Sie sich: „Es ist, was es ist.“ Dadurch kann sich Ihr Geist öffnen, es entsteht innerer Raum, und ein subtiles Gefühl der Freude am Sein blitzt auf.

## Für gesunde Ablenkung im Alltag sorgen

Um eine starke Grübelneigung zu unterbinden, kann Ablenkung ein wichtiges Hilfsmittel sein. Gesunde Formen der Ablenkung sind freudvolle oder auch neutrale Aktivitäten wie z. B. Sport treiben, Ordnung machen, etwas reparieren oder eine Freundin anrufen. Tipp: Schaffen Sie sich einen Fundus von Aktivitäten, durch die Sie Ihre Stimmung heben können.

## Den Lebensumständen etwas Positives abgewinnen

Um gute Gefühle im Herzen zu spüren, muss man das Tempo eines modernen getriebenen Lebens herunterfahren, den Alltagsrhythmus verlangsamen, um mit dem Herzen sehen, hören und empfinden zu können, nicht nur mit ihren Augen, Ohren und dem Verstand. Es geht auch darum, den alltäglichen Lebensumständen häufiger eine positive Bedeutung abzugewinnen, denn die meisten Umstände sind nicht hundertprozentig schlecht, und es ist immer wichtig, das Gute im Schlechten zu erkennen. Tipp: Wenn Ihnen das mit gewissen Lebensumständen nicht gelingt, dann sagen Sie sich immer wie-

der: „Auch das geht vorbei.“ Es ist beispielsweise erwiesen, dass Menschen nach dem Tod eines Angehörigen besser über den Verlust hinwegkommen, wenn sie über ein gewisses Maß an positiven Gefühlen verfügen. Einige Hinterbliebene schaffen das dadurch, dass sie öfter über die guten Eigenschaften des Verstorbenen nachdenken und die Fürsorge positiv wahrnehmen, die sie durch ihre Angehörigen erfahren.

## An innige zwischenmenschliche Beziehungen denken

Man muss kein extrovertierter Mensch sein, um innige Beziehungen zu haben. Ein Gefühl der liebevollen Fürsorge für sich und andere ist ausreichend. Voraussetzung dafür ist, dass man sich selbst mag und sich auch im Alleinsein wohlfühlen kann. Hilfreich dafür kann folgende Meditation sein: Konzentrieren Sie sich in einem Moment der Ruhe auf die Atmung und Herzregion. Denken Sie anschließend an jemanden, für den Sie warme und zärtliche Gefühle empfinden. Das kann ein Kind, der Partner oder auch ein Haustier sein. Wichtig ist, auf natürliche Weise warme Empfindungen in sich zu wecken. Lösen Sie sich dann sanft von dem Bild, und wenden Sie dieses Gefühl der Liebe sich selbst zu. Sie können dann Ihre liebevollen Empfindungen in Ihrer Vorstellung schrittweise auf andere Familienmitglieder,

Freunde oder alle Geschöpfe der Erde ausdehnen. Im Alltag ist es wichtig, sich auf andere einzulassen und dabei präsent, vertrauensvoll und bejahend zu sein. Tipp: Nehmen Sie sich Zeit, um zusammen fröhlich zu sein und miteinander zu spielen.

## Regelmäßig einen Gutetatentag einlegen

Tipp: Überlegen Sie sich, was die Menschen in ihrer Umgebung am ehesten benötigen. Suchen Sie immer wieder nach Möglichkeiten, um positive Veränderungen im Leben anderer Menschen zu bewirken.

Achten Sie am Abend dann auf die guten Gefühle, die mit Ihrer Freundlichkeit und Hilfsbereit-

schaft einhergehen. Versuchen Sie, regelmäßig einen Gutetatentag einzurichten, damit diese segensreiche Wirkung von Dauer ist.

## Immer wieder Kraft in der Natur tanken

Es ist erwiesen, wie sehr die Natur eine positive Grundhaltung fördert. Tipp: Suchen Sie sich einige Orte in Ihrer Umgebung, wo Sie ein Stück Natur ausgiebig erkunden können, wo Sie mit Bäumen, Wasser und Himmel in Verbindung kommen können, wo Sie Sport treiben oder einfach mit anderen zusammen sein können. Bei schönem Wetter sollten Sie möglichst nach draußen gehen.

## Dankbarkeit wahrnehmen und unterstreichen

Um Dankbarkeit zu empfinden, ist es wichtig wahrzunehmen, wie viel Gutes einen umgibt. In einem Dankbarkeitstagebuch kann man dieses Positive festhalten und dadurch klarer wahrnehmen, wodurch jedes einzelne Gute ins eigene Leben kommt. Dadurch wird der Blick für die Wegbereiter und Auslöser guter Ereignisse geschärft. Tipp: Wenn Sie keine Tagebücher mögen, können Sie Dankbarkeitsrituale in Ihren Alltag integrieren, z. B. durch ein Danke sagen vor jeder Mahlzeit, entweder im Stillen oder laut.



**Dr. Angelika Klammer**

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

*Positive Gefühle in sich selbst zu wecken, ist gar nicht so schwierig. Bestimmte Veränderungen und Rituale können dazu beitragen.*

Foto: Shutterstock