

# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Warum positive Gefühle so wichtig sind

01 / 2006 von: Heiko Ernst

**Gefühle sind der „Grundstoff“ unserer Existenz, sie geben dem Leben Farbe und Richtung. Dabei unterschätzen wir noch immer die Rolle angenehmer Emotionen: Sie machen uns in der Summe nicht nur zufrieden oder glücklich, sondern sind wesentlich für Intelligenz, Kreativität und soziale Bindung. Auch die negativen Gefühle sind essenziell, allerdings sollten sie ein bestimmtes Maß nicht überschreiten.**

Glück sei eigentlich im Schöpfungsplan nicht vorgesehen, meinten große Denker der Geschichte, von Thomas Hobbes bis Sigmund Freud. Der Mensch müsse sein Dasein im Wesentlichen ohne die Möglichkeit zu dauerhaftem Glück fristen, und die Episoden von Lust oder Freude seien eher die Ausnahme.

Dieses pessimistische, glücksskeptische Bild wird neuerdings Zug um Zug widerlegt. Dabei tun sich seit zwei Jahrzehnten verstärkt die Psychologen hervor. Sie setzen sich intensiv mit dem evolutionären psychischen Erbe des frühen Menschen auseinander, insbesondere mit der Entwicklungsgeschichte der menschlichen Emotionen: Wie und warum haben sich Gefühle entwickelt und ausdifferenziert? Welchen Sinn und Zweck haben beispielsweise Hass, Wut, Neid, Ekel, Eifersucht, Scham, Verzweiflung oder Traurigkeit? Und welche Bedeutung haben andererseits Freude, Heiterkeit, Liebe, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Freundschaft, Interesse, Erfüllung, Glück?

Das weite Spektrum menschlicher Gefühle spielt eine maßgebliche Rolle für das Überleben der Spezies Mensch. Und nicht nur für das Überleben sondern auch für die Entwicklung des Homo sapiens zum dominierenden Lebewesen auf diesem Planeten.

Allerdings und das erklärt die bisherige Unterschätzung der *positiven* Gefühle entwickelte sich das menschliche Gehirn in unendlich langen Zeiträumen, in denen es vor allem als *Gefahrensensor* funktionieren musste: Hunger, Kälte, Feinde aller Art waren rechtzeitig zu entdecken und abzuwehren. Deshalb besitzen wir, so sieht es der Sozialpsychologe Martin Seligman, ein katastrophisches Gehirn, das immer auf das Schlimmste gefasst ist. Wir haben als Art überlebt, weil wir uns auf das konzentriert haben, was schief laufen kann, nicht auf das, was gut geht. Wenn alles im Leben glatt läuft, schalten wir auf Autopilot, so richtig konzentriert und bewusst sind wir meist nur, wenn etwas nicht klappt. Das Problem ist, dass das, was im Pleistozän nützlich war, in unserer modernen Welt nicht mehr gut funktioniert, meint Seligman.

Um dieser obsoleten Vorherrschaft der negativen Gefühle über unser Leben zu begegnen, betonen die positiven Psychologen und die Evolutionspsychologen die heute wichtigere Funktion der angenehmen Gefühle: Sie sind nicht nur einfach da, um uns das Leben zu versüßen. Nein: Freude, Lachen, Lust, Liebe, Zufriedenheit und so weiter stellten auch schon früher einen maßgeblichen evolutionären Vorteil dar. Sie ermöglichten Kooperation, Arbeitsteilung und das allmähliche Entstehen komplexer Kulturen. Nicht mehr der Aggressivste, Misstrauischste, Ängstlichste überlebte und gedieh, sondern der Neugierige, zur Freundschaft Fähige, zu Humor und Bindung Begabte, Experimentierfreudige. Ein wunderliches Resultat dieser evolutionären Betrachtungsweise ist etwa der Befund, dass Frauen bei der Partnerwahl nicht nur, wie meist kolportiert wird, die ökonomische Potenz des Gatten hoch schätzen, sondern sich zu Männern hingezogen fühlen, die witzig sind und sie zum Lachen bringen. Geselligkeit und Humor sollen Überlebensvorteile sein? Ja, denn sie sind Indizien dafür, dass der Spaßvogel über Intelligenz und soziale Kompetenz verfügt, unschätzbare Tugenden bei der Zukunftsplanung.

Der Nobelpreisträger für Wirtschaftswissenschaften 2002, Daniel Kahneman, sieht inzwischen im Glücksniveau eines Landes einen wichtigen Produktivitätsfaktor: Nicht der Erfolg einer Volkswirtschaft macht ihre Mitglieder glücklich, sondern umgekehrt: Glückliche Menschen sind bessere Arbeiter, Angestellte, Unternehmer (zur Erinnerung: Sigmund Freud definierte seelische Gesundheit als die Fähigkeit zu Liebe und Arbeit).

Was sind Gefühle überhaupt? Die knappste Definition lautet: *Gefühle sind verkörperte Informationen*. Sie aktivieren sowohl das Denken als auch das Handeln. Die Evolutionspsychologen sprechen vom epistemischen Nutzen (*epistemic benefit*), also dem Informationswert von Gefühlen: Sie sind Signale, die uns sehr schnell mitteilen, ob wir etwas gut finden oder nicht, ob wir etwas meiden oder vermeiden sollen. Der Neuropsychologe Jaak Panksepp sagt: Emotionen sind Geschenke der Natur. Die Emotionssysteme wurden in der Evolution zur Bewältigung der wesentlichen Anforderungen des Lebens entworfen. Sie informieren uns ständig automatisch über die wichtigen Aspekte des Lebens und teilen uns mit, was sich schlecht, was sich gut und was sich gemischt anfühlt.

Die Gesamtheit unserer Gefühle stellt also ein Signalsystem dar, das uns einen schnellen Zugang zu unseren Vorlieben ermöglicht, zu den angeborenen und erworbenen. Alles in unseren Begegnungen mit der Umwelt und mit anderen Menschen wird positiv oder negativ codiert, mit einem Wert aufgeladen. Dieser binäre Code die schnelle Aufteilung der Welt in Plus und Minus ist offenbar von hohem Überlebenswert. So hoch, dass das evolutionspsychologische Credo lauten könnte: Ich fühle, also bin ich!

Unsere heutigen Gefühle sind zunehmend komplexer gewordene Anpassungsmechanismen, und sie unterscheiden sich in einer Reihe von Merkmalen:

- Die negativen Emotionen wie Wut, Ekel, Hass oder Angst verengen das Spektrum unserer Denk- und Handlungsalternativen. Sie blenden alles aus, was nicht unmittelbar einer Problemlösung dient, und sie fokussieren Geist und Körper in kritischen Situationen, in Herausforderungen, Bedrohungen, Konflikten auf das jeweils sinnvolle Spektrum von Fähigkeiten oder Handlungsweisen: Wir laufen weg aus Angst, wir drohen oder greifen an aus Wut, Ekel lässt uns ausspucken, aus Scham verkriechen wir uns, und mit Schuldgefühlen versuchen wir Wiedergutmachung. Negative Gefühle sind

zudem oft von heftigen körperlichen Reaktionen begleitet: Erröten, erhöhtem Blutdruck, heftiger Muskelanspannung.

- Die positiven Emotionen wie Freude, Zufriedenheit oder Heiterkeit dagegen erweitern das Spektrum unserer Denk- und Handlungsalternativen. Sie sind weit weniger *präskriptiv*, das heißt, es wird nicht wie bei den negativen Gefühlen ein Flüchten oder kämpfen -Programm ausgelöst, auch keine Reflexe wie etwa bei Ekel oder Scham. Positive Gefühle wirken oft unscheinbar und etwas vage, weil sie uns nicht so sichtbar mobilisieren, sondern eher den Geist als den Körper in Gang bringen.

Die Hauptwirkung der positiven Gefühle liegt darin: Sie machen uns offener, freier, zugänglicher, integrativer. Wir sind, wenn wir zufrieden, entspannt oder gar glücklich sind, eben nicht auf Kampf oder Flucht ausgerichtet, wir sind nicht defensiv oder angespannt und auf eine ganz bestimmte Problemlösung konzentriert, sondern werden freundlich, versöhnlich, neugierig. Positive Gefühle erweitern deshalb den Wahrnehmungshorizont. Wenn wir uns gut fühlen, sind wir zugleich auf das Sammeln von Informationen und auf die Erforschung der Umwelt eingestimmt.

Die amerikanische Psychologin Barbara Frederickson hat diese Besonderheit der positiven Emotionen in ihrer Theorie des *broaden and build* (etwa: Erweitern und Aufbauen) zusammengefasst und erklärt. Sie konnte in zahlreichen Experimenten nachweisen, dass wir unter dem Einfluss guter Gefühle wacher, aufmerksamer und als Folge davon auch klüger werden.

So zeigte sich, dass bei der Lösung abstrakter Intelligenzaufgaben positiv gestimmte Versuchspersonen deutlich mehr dazu neigten, die globalen gegenüber den partikularen Eigenschaften der Objekte zu sehen. Negativ Gestimmte klammerten sich eher an Details und antworteten konservativ und defensiv, zufriedene oder angenehm erregte Versuchspersonen waren risikofreudiger und spielerischer.

In einem anderen Test zeigte man den Versuchspersonen eine größere Zahl von Fotos mit Gesichtern von Angehörigen einer anderen Rasse: Weiße bekamen die Gesichter von Asiaten oder Afrikanern zu sehen und umgekehrt. Die Aufgabe bestand darin, möglichst viele Individuen wiederzuerkennen, also feine Unterschiede in der Physiognomie zu registrieren. Das gelang den Versuchspersonen deutlich besser, die vorher in positive Stimmung versetzt worden waren, etwa indem man sie gelobt oder ihnen sonst eine Freude gemacht hatte. Frustrierte oder ängstliche Menschen brachten schlechtere Leistungen, sie sahen weniger genau hin und äußerten häufiger den berühmten Satz: Die sehen doch alle gleich aus!

Auch bei Tests des Sprachvermögens (Wortassoziationen) schnitten die positiv beeinflussten Versuchspersonen deutlich besser ab, etwa bei Aufgaben dieses Typs: Welches Wort passt zu den drei Begriffen Baum, Bank, Springbrunnen? Richtige Antwort: Park. Wir haben offenbar einen wesentlich besseren Zugriff auf unsere semantischen Speicher, wenn wir gut drauf sind.

Neben den augenfälligen kognitiven Auswirkungen unterscheiden sich positive Gefühle vor allem in einem weiteren wichtigen Punkt von den negativen: Trotz ihrer oft nur kurzen Dauer sind sie, um ein Modewort zu gebrauchen, nachhaltiger. Das heißt, sie haben langfristig

positive Wirkungen. Sie lösen nicht nur wie die negativen Gefühle ein momentanes Problem, sondern generieren eine Reihe von Vorteilen. Während Gefühle wie Ärger, Wut, Zorn, Angst, Aggression und der sie begleitende Stress uns körperlich und seelisch aus der Balance bringen, haben die positiven Gefühle einen vierfachen Langzeitnutzen:

- Sie begünstigen den Aufbau und die Pflege sozialer Beziehungen und Bindungen, die uns das Leben erleichtern und auf die wir in Krisenzeiten zurückgreifen können.
- Sie ermöglichen und fördern das Lernen, die Kreativität und alle anderen Intelligenzleistungen, die uns Problemlösungen auf einem höheren Niveau erlauben.
- Sie wirken sich positiv auf die körperliche Gesundheit aus, indem sie Stressreaktionen mildern und schneller abbauen und wie ein Puffer gegenüber zukünftigem Stress wirken.
- Sie verbessern die Qualität unserer psychischen Fähigkeiten wie Resilienz (Widerstandskraft), Zielgerichtetheit und Optimismus, und sie ermöglichen die Festigung der Identität.

Positive Gefühle haben einen kaum zu überschätzenden Wert für die körperliche und seelische Gesundheit und für das Wohlbefinden. Das Glück des Menschen ist kein Luxus, kein Hirngespinnst, wie es pessimistische Philosophen und Psychologen immer wieder behaupteten. Positive Gefühle helfen, die negativen Wirkungen der negativen Emotionen zu dämpfen, auszugleichen und schneller zu überwinden. So konnten zahlreiche Experimente zeigen, dass der Blutdruck ängstlicher oder aggressiver Menschen sehr viel schneller wieder auf seinen Normalwert sinkt, wenn sie Gelegenheit haben, sich zu freuen, zu amüsieren oder zu entspannen (etwa durch das Ansehen eines witzigen Filmes oder durch die Betrachtung harmonischer Naturbilder). Insofern wirken die positiven Gefühle präventiv und heilsam.

Der wesentliche und langfristige Nutzen positiver Emotionen jedoch, ihr evolutionärer Vorteil, liegt im stetigen Aufbau von lebenswichtigen Ressourcen, auf die wir immer wieder zurückgreifen können. Angenehme Gefühle sorgen dafür, dass unser Repertoire an sozialen und intellektuellen Problemlösefähigkeiten ständig zunimmt. Das lässt sich beispielhaft an drei positiven Emotionen verdeutlichen:

**Freude** empfinden wir, wenn ein Ziel erreicht ist, wenn wir uns in vertrauter, sicherer Umgebung befinden und uns entspannen können. Freude bewirkt eine unspezifische Aktivierung des Geistes. Gemeinsam ist deshalb allen freudigen Seelenzuständen, dass sie uns weltzugewandt machen, wir interessieren uns für andere und sind bereit, uns zu engagieren. Freude macht spielerisch, wir probieren intellektuell, sozial und ästhetisch-künstlerisch etwas aus. Man experimentiert, blödeln, kommt zu überraschenden Einfällen. Und vor allem hat Freude sehr verlässliche soziale Wirkungen: Sie erhöht die soziale Akzeptanz, stiftet neue und festigt bestehende Bindungen ( geteilte Freude ist doppelte Freude ).

**Zufriedenheit** ist ein angenehmes Gefühl, von dem wir fälschlicherweise oft glauben, es mache selbstgenügsam und passiv. Zu diesem Missverständnis trägt bei, dass wir als Zufriedene oft das Erscheinungsbild von Entspannung, Erleichterung und relativer Ruhe bieten, etwa nach getaner Arbeit, nach durchlittenem Stress oder gelösten Problemen. Barbara Frederickson hält die Zufriedenheit jedoch für die unterschätzteste positive Emotion in der westlichen Kultur . Sie kontrastiert beispielsweise mit der hohen Wertschätzung von *amae* Zufriedenheit auf Japanisch: dem Akzeptierenkönnen von Fürsorge, von Geborgenheit,

von positiven reziproken Beziehungen. Hinter der scheinbaren Inaktivität der Zufriedenen verbirgt sich eine hohe kognitive Bereitschaft und Aktivität: Im Zustand der Zufriedenheit sind wir besser als in anderen emotionalen Zuständen in der Lage, den Augenblick achtsam wahrzunehmen, neue Erfahrungen zu sortieren und in unser Selbst- und Weltbild zu integrieren. Zufriedenheit begünstigt also eine reflexive Haltung, die Erweiterung unseres Selbstbildes. Deshalb sind viele Entspannungs- und Meditationstechniken nicht nur therapeutisch wertvoll, indem sie Stressreaktionen abpuffern helfen und die Konzentration verbessern, sie haben auch ihren intellektuell-persönlichkeitsbildenden Wert.

**Interesse** ist im menschlichen Leben der häufigste Affekt: Wir sind in entspanntem Zustand unablässig hungrig auf neue Reize, unser Gehirn genießt es, stimuliert zu werden. Der Mensch ist das neugierige, das interessierte Wesen schlechthin. Der Persönlichkeitspsychologe Silvan Tomkins meinte: Interesse ist Denken mit freudiger Erregung. Interesse erscheint als die Begleitemotion der Neugier. Wir empfinden beispielsweise Lust an Geheimnissen und ihrer Aufdeckung was die große Beliebtheit von Rätseln aller Art oder von Quizsendungen erklärt. Interesse stiftet uns an zur Erforschung komplexer Zusammenhänge, zur Suche nach Herausforderungen, und es beschert uns das berühmte Flowerlebnis die selbstvergessene Hingabe an eine Tätigkeit, in der wir all unser Können aufbieten müssen. Wenn wir unserer Lust am Neuen, Komplexen frönen können, wenn wir suchen, lernen, ausprobieren, arbeiten wir zugleich an einer Ich-Erweiterung: Wir verschmelzen mit dem Objekt unseres Interesses und stimulieren so persönliches Wachstum, Kreativität und Intelligenzentwicklung. Als Interessierte schaffen wir uns einen wachsenden Vorrat an Wissen und Ressourcen. Die frühzeitige Kultivierung von Interessen und die anhaltende Neugier im fortgeschrittenen Alter wirken zudem präventiv gegen den Intelligenzabbau in späten Jahren.

Eine besondere Wirkung positiver Gefühle zeigt sich im so genannten *Flourishing*. Mit diesem quasibiologischen Begriff des Erblühens oder Aufblühens und Gedeihens bezeichnen die positiven Psychologen neuerdings das Phänomen, wenn wir auf der Höhe unserer Möglichkeiten angekommen sind, unsere Fähigkeiten optimal entfalten und ausschöpfen können und wenn wir im Einklang mit anderen und mit uns selbst leben. *Flourishing* wird von den Autoren des kürzlich erschienenen ersten Lehrbuches zum Thema gleichgesetzt mit psychischer Gesundheit. Positive Gefühle versetzen uns in die Lage, unsere Anlagen und Möglichkeiten zu verwirklichen, unsere Potenziale und Ressourcen zu nutzen und die Beziehungen zu anderen Menschen bestmöglich zu gestalten.

*Flourishing* als optimales Funktionieren setzt sich aus vier Schlüsselkomponenten zusammen:

- Dem ausreichenden Vorhandensein von Zufriedenheit oder Glück und einem optimalen Ineinandergreifen von Fähigkeiten und Aufgaben.
- Dem Rückgriff auf ein reiches Repertoire an Denk- und Handlungsstrategien, Flexibilität im Handeln.
- Der Fähigkeit zu Wachstum und zur Erweiterung der persönlichen und sozialen Ressourcen.
- Der Resilienz, also dem Überwindenkönnen von Widerständen, Rückschlägen und Niederlagen.

Heißt das, dass wir im Grunde nur noch gut drauf sein müssen, und das möglichst permanent, um ein gutes Leben zu führen? Was ist mit den negativen Gefühlen? Sollen wir sie tunlichst unterdrücken, ignorieren, uns abgewöhnen? So einfach ist die Sache nicht. Die *Flourishing*-Theorie fragt zunächst danach: Wie viele positive Emotionen braucht der Mensch, um aufzublühen und seine Potenziale optimal auszuschöpfen? Andererseits: Welches Maß an negativen Emotionen verhindert diesen idealen Seinszustand? Lässt sich diese Frage überhaupt beantworten, vielleicht sogar quantitativ? Die Antwort lautet erstaunlicherweise: Ja!

Zumindest für zwei Lebensbereiche liegen Forschungsergebnisse vor. Für Arbeitsteams und für Ehen ist es möglich, durch die Messung des Anteils von positiven und negativen Emotionen und durch die Bestimmung ihres Mischungsverhältnisses so genannte Bifurkationen (Gabelungen an einem kritischen Punkt) vorherzusagen: Die Dominanz positiver oder negativer Affekte in zwischenmenschlichen Beziehungen erlaubt Prognosen über deren Qualität.

Das klingt zunächst banal natürlich ist es keine Kunst, ein schlechtes Arbeitsklima als unproduktiv oder eine von Streit und Wut geprägte Ehe als gefährdet zu erkennen. Der Reiz der neuen Forschungsergebnisse liegt darin, dass sie ziemlich exakte Angaben über die kritischen Punkte machen können: Wann genau entscheidet sich der Erfolg oder Misserfolg von Arbeitsteams? Wann gabelt sich der Weg in das Scheitern oder in die Langlebigkeit einer Beziehung?

Für die Arbeitssphäre gilt eine Studie aus dem Jahre 1999 als wegweisend: Darin hat der amerikanische Psychologe Marcial F. Losada 60 Managementteams auf ihre Leistungs- und Problemlösefähigkeit hin untersucht. Welche Teams funktionieren gut und welche bringen nur mittelmäßige oder schlechte Ergebnisse hervor? Minutiös wurde die Interaktion in den Teams beobachtet wie reden die Mitglieder miteinander? Wie selbstbezogen agieren sie? Wodurch ist ihr Kommunikationsstil geprägt? Diese Interaktionen wurden plus- oder minuscodiert, also danach, ob sie positive Gefühle oder eher negative ausdrückten. Zynismus, Sarkasmus, Spott, verletzende Kritik wurden beispielsweise als Signal für negative Gefühle gewertet, konstruktive Kritik, produktives Fragen, Lob, Unterstützung als Signal für positive.

Der Ton und der Umgang, die in einem Team herrschten, beeinflussten eindeutig seine Leistungsstärke: Positiv gestimmte Teams erwiesen sich als flexibler, kreativer, dynamischer und ressourcenreicher und damit im Resultat auch als erfolgreicher.

Um sich als ein solches positives Team zu qualifizieren, musste das Verhältnis positiver gegenüber negativen Emotionen mindestens 2,9 :1 betragen! Ab einem Verhältnis von drei zu eins, von positiven zu negativen Gefühlen also, beginnt das, was als *Flourishing* auf Teamebene bezeichnet werden kann: Alle Gruppenmitglieder leisten ihr Bestes, und alle fühlen sich wohl in der Gruppe.

Für Zweierbeziehungen hat der Paartherapeut John Gottman ein mathematisches Modell von hoher Vorhersagekraft entwickelt: Er hat Hunderte von Paaren in der Frühphase ihrer Beziehung hinsichtlich des Kommunikationsstils beobachtet und kommt zu einem ähnlichen Muster wie die Teamstudie: Überwiegen die positiven Gefühle deutlich, mindestens aber 4:1 gegenüber den negativen, dann ist die Prognose für die Dauer und die Qualität der Beziehung gut. Bei einem ungünstigeren Mischungsverhältnis oder gar bei Überwiegen der

negativen Gefühle und Affekte sind die Aussichten sehr schlecht. (Natürlich ist es möglich, an diesem Mischungsverhältnis zu arbeiten. Prognosen sind kein Schicksalsspruch. Aber dazu muss man die Gefühlmischung, insbesondere die Anteile an Zynismus und Abwertung, als ungünstig erkennen. Und ohne Intervention ist die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns sehr, sehr hoch.)

Ist demnach Friede, Freude, Eierkuchen das Rezept für erfolgreiche Teams und glückliche Ehen? Vergrößern sich Effektivität und Glück sogar linear je mehr positive Gefühle und je weniger negative, desto besser die Beziehungen?

Die Antwort lautet: Das Maximum ist nicht das Optimum. Anders ausgedrückt: Es gibt offenbar eine Obergrenze im Verhältnis von positiven zu negativen Gefühlen. Der *Flourishing*-Effekt verflüchtigt sich ab einem Mischungsverhältnis von 11:1! Darüber hinaus wenn also negative Emotionen nur noch in Spurenelementen auftreten ist es einfach zu viel des Guten. Ein bestimmtes Maß negativer Gefühle behält auch in funktionierenden, glücklichen Beziehungen seinen Wert. Eifersucht, Angst, Zorn, Traurigkeit und so weiter sind nicht nur das Salz in einer sonst faden Harmoniesuppe, sie sind *essenziell* wichtig. Eine durch und durch positive Emotionalität zu postulieren wäre nämlich nicht nur unrealistisch kaum jemandem würde so ein Leben gelingen, es wäre auch nicht wünschenswert.

Der Glücksforscher Ed Diener hat beispielsweise festgestellt, dass die negativen Emotionen Anflüge von Ärger, eine bestimmte Dosis von Neid oder Traurigkeit, Unzufriedenheit oder Angst ein nötiges Korrektiv sind, damit wir nicht blind werden für die Realitäten des Lebens. Ein Maximum an Glück ist nicht nur nicht machbar, es wäre auch kontraproduktiv. Eine Beziehung, in der es überhaupt keine Differenzen, damit auch keine Kritik, keine Enttäuschungen gäbe, ist kaum vorstellbar. Denn in einer solchen Partnerschaft verlören auch die positiven Emotionen ihre Wirkung: Wenn überhaupt nie kritisiert oder geschmolzt wird, verlieren Lob und Anerkennung ihre Wirkung. Oder, wie es Sigmund Freud bereits formulierte: Glück ist ein Kontrasterlebnis. Hinzu kommt: Wer immer nur selbstsicher und zufrieden mit sich und der Welt ist, kann sich in Leistungssituationen nachweislich schlechter einschätzen und geht vermutlich allzu forsch oder naiv an die Aufgaben heran. Eine Prise Ängstlichkeit, Aggressivität oder Selbstunsicherheit macht uns in vielen Bewährungssituationen effektiver. Auch hierfür gibt es erste empirische Belege: Ed Diener fand heraus, dass Superglückliche, die auf einer Skala von 0 (extrem unglücklich) bis 10 (extrem glücklich) meist ganz oben sind, schlechtere Noten im Studium erreichen, beruflich weniger erfolgreich sind und mit unvermeidlich auftauchenden Problemen weniger gut umgehen können als Menschen, die nur eine 8 erreichen.

Acht ist gut! Dieser Wert macht Menschen gewissenhafter, leistungsfähiger und realitätstüchtiger. Acht ist der optimale Wert. *Etwas* Unglück ist funktional in unserem Leben, fasst Diener eine Untersuchung in 40 Ländern zusammen, bei der sich dieses Muster der leicht suboptimalen Zufriedenheit in 33 Ländern deutlich zeigte. Wir brauchen die negativen Gefühle, um Probleme besser lösen zu können, wenn sie auftauchen aber wenn sie gelöst sind, sollten wir schnell wieder für gute Stimmung sorgen.

## Literatur

- Ed Diener: Optimum level of happiness. Vortrag auf der 113. Jahrestagung der

American Psychological Association 2005 in Washington, D. C.

- Barbara Frederickson: What good are positive emotions? Vortrag auf der 113. Jahrestagung der American Psychological Association 2005 in Washington, D. C.
- Dies.: The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. In: American Psychologist, Bd. 56, 2004
- Barbara Frederickson und Marcial F. Losada: Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. In: American Psychologist, Bd. 60, 2005
- John Gottman: What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Lawrence Erlbaum, Hillsdale 1994
- Corey M. L. Keyes und Jonathan Haidt: Flourishing. Positive Psychology and the life well-lived. United Book Press, Hillsdale 2002

## Dem Glück auf die Sprünge helfen

Die Positive Psychologie begnügt sich nicht mehr nur damit, das Vorkommen und die Bedingungen des Glücks zu erforschen sie wird mehr und mehr interventionistisch: Sie will dem Glück auf die Sprünge helfen und sucht nach Wegen und Rezepten, wie sich positive Gefühle wecken oder systematisch herbeiführen lassen. Vorreiter dieser Bewegung ist der Begründer der Positiven Psychologie, Martin Seligman. Von ihm stammt die Urmethode der systematischen Stimmungsbesserung:

- Das Dankbarkeitstagebuch : Schreiben Sie mindestens einmal wöchentlich auf, wofür Sie sich dankbar fühlen können (*count your blessings*). Das kann etwas Banales sein (die Blumen im Garten gedeihen gut) oder etwas Erhebendes (die ersten Schritte Ihres Kindes, die Genesung eines kranken Freundes oder Verwandten). Allein schon die regelmäßige Beschäftigung mit den positiven Dingen, die uns widerfahren, so beobachtete Seligman, macht uns längerfristig zufriedener und ausgeglichener.
- Eine Variante der Tagebuchmethode ist der Dankbarkeitsbrief : Schreiben Sie einen Brief an einen Menschen, dem Sie zu Dank verpflichtet sind: einem Mentor, einem hilfsbereiten Freund, einem großzügigen Unterstützer. Und, wenn möglich, lesen Sie ihm den Brief persönlich vor.
- Die Psychologin Sonja Lyubomirski empfiehlt Akte der Freundlichkeit , spontane und regelmäßige: Jemanden, der es eilig hat, an der Supermarktkasse vorlassen, einen gebrechlichen Nachbarn regelmäßig mit Essen versorgen. Sich altruistisch zu verhalten, so argumentiert sie, löst eine Kaskade positiver Wirkungen in uns aus: Wir fühlen uns gut, wir ernten Dankbarkeit und Respekt, und wir werden selbst zu Empfängern von Wohltaten.
- Genießen Sie das Schöne im Leben und bewahren Sie sich ein Bild davon (ein mentales Foto nennt es Lyubomirski). In schlechteren Momenten können wir von solchen Erinnerungen zehren. Martin Seligman ist ohnehin davon überzeugt, dass Glück zum größeren Teil nicht aus Genüssen besteht, sondern aus den guten Erinnerungen daran, also aus dem Fundus gelungener Lebensmomente, die uns im Rückblick befriedigen und das Gefühl geben, glückliche Menschen zu sein.
- Lernen Sie, loszulassen und zu vergeben. Gehen Sie auf Menschen zu, die Sie verletzt oder benachteiligt haben und verzeihen Sie ihnen. Das erleichtert emotional und macht



den Kopf frei von quälenden Ressentiments und Grübeleien.

- Weil Geld, Erfolg, Status und selbst Bildung und Gesundheit nur sehr wenig mit Glück korrelieren, umso mehr aber gute soziale Beziehungen: Investieren Sie Zeit und Energie in die Pflege dieser Beziehungen. Martin Seligman kommt aufgrund von Untersuchungen über die typischen Tugenden (*signature strengths*), die jeder Mensch hat und ausbauen sollte, zu dem Schluss: Es betrübt mich etwas, das als Professor sagen zu müssen, aber es sind vor allem die interpersonalen, nicht die zerebralen Tugenden, die uns glücklich machen.