

Liebe Leserinnen und Leser

Negative Gefühle loswerden, stoppen, überwinden. So lauten die Versprechen in diversen Buchtiteln. Sehr viel seltener steht dort: Negative Gefühle erleben. Verstehen. Wertschätzen. Mit ihnen wachsen. Warum sind negative Gefühle heute so unerwünscht, habe ich Gerrod Parrott gefragt. Er ist Psychologieprofessor an der *Georgetown University* in Washington, Emotionsexperte und Herausgeber des Buches *The Positive Side of Negative Emotions*. „Die amerikanische Kultur war nicht immer so“, erzählt Parrott. „Wenn wir ins 19. Jahrhundert blicken, sehen wir, dass negative Gefühle geschätzt wurden. In den USA und Großbritannien hat sich das Anfang des 20. Jahrhunderts geändert. Und heute ist es ein weltweites Phänomen, ausgehend von der Kultur der westlichen Welt.“

Der schleichende Wandel in der Bewertung unangenehmer Gefühle im vergangenen Jahrhundert hatte nicht nur eine Ursache. „Es war ein Set an Faktoren. Unter den Protestanten gab es eine Bewegung, die davon ausging, dass eine positive Haltung zur Welt auch positive Ereignisse hervorbringen würde. Jeder, der Pessimist war, würde also schlechte Ereignisse in der Zukunft erzeugen. Zum anderen schuf die Arbeitswelt der Unternehmen einen Standard von optimistischer Fröhlichkeit, der heute fast als Arbeitsanforderung gilt, wenn man nicht dem gesamten Team schaden möchte.“

Dabei haben negative Emotionen so viele wichtige und fast lebensnotwendige Effekte: Zorn und Ärger können im Beruf mitunter motivieren und zu klügeren Ergebnissen führen. Wenn man Scham empfindet, verhält man sich anschließend in einer Gruppe prosozialer. Wenn Menschen Traurigkeit auf dem Gesicht eines anderen erkennen, rücken sie näher heran. Kann es im Umkehrschluss nicht sogar gefährlich für eine Gesellschaft werden, wenn sie versucht, negative Gefühle zu überwinden? „Ja, das muss man so voraussagen“, bestätigt Gerrod Parrott.

Erstaunlich ist, dass wir in der Kunst viele negative Emotionen erleben wollen: Horrorfilme, traurige Liebeslieder, Tragödien, verstörende Gemälde – schmerzlich bewegende Gefühle gehören zu einer reichen, vollen Erfahrung des Lebens dazu, denn „sie erlauben uns, über tiefe, wesentliche Fragen auf eine Weise nachzudenken, die eine glückliche Stimmung nicht immer ermöglicht“, sagt Parrott. Und so wie wir diese Emotionen in der Kunst suchen, schaffen wir es vielleicht auch, uns unseren negativen Gefühlen im Alltag zu öffnen. Denn nicht jeder, der sich Sorgen macht, hat gleich eine Angststörung. Es ist sinnvoll, sozial und erfüllend, der dominanten Botschaft zu widersprechen, „dass etwas mit Ihnen nicht in Ordnung ist, wenn Sie nicht dauernd glücklich sind“, so Gerrod Parrott.

Ist das nicht ein guter Grund für diese *Psychologie Heute compact*-Ausgabe über negative Gefühle und ihre positive Seite? Eine frohe Lektüre möchte ich Ihnen fast wünschen – und wie stets: gute Erkenntnisse.



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.