

campus

barbara l. fredrickson

die macht der guten gefühle

The word 'guten' is highlighted with several red arrows pointing towards it from above and to the right.

wie eine positive haltung
ihr leben dauerhaft verändert

Vorwort

Vor etwa 13 Jahren begann eine neue Ära in der Psychologie. Damals, 1998, hielt der amerikanische Sozialpsychologe Martin Seligman von der University of Pennsylvania eine bahnbrechende Rede. In seiner Eigenschaft als Präsident der American Psychological Association (APA), der weltgrößten Vereinigung von Psychologen und Psychotherapeuten mit mehr als 155 000 Mitgliedern, rief er seine Kollegen und Kolleginnen auf, ihre Blickrichtung radikal zu verändern. Sie sollten sich nicht mehr länger ausschließlich mit seelischer Krankheit – ihren Entstehungsbedingungen und ihrer Behandlung – beschäftigen, sondern ihr Augenmerk und ihr Forschungsinteresse auch darauf richten, was Menschen seelisch gesund erhält. Warum gelingt es manchen Männern und Frauen, trotz widriger Umstände an Leib und Seele gesund zu bleiben? Was lässt sie Krisen meistern? Warum sind manche glücklicher als andere? Warum werfen Misserfolge, Kränkungen, Krankheiten einige Menschen seelisch aus der Bahn, während andere offensichtlich unbeschadet ihren Lebensweg weitergehen? Die Rede zeigte Wirkung. Seligmans Forderung wurde begeistert aufgegriffen, ein neuer, vielversprechender Forschungszweig der psychologischen Wissenschaft war damit ins Leben gerufen: die Positive Psychologie. Ihre Vertreter und Vertreterinnen haben in den vergangenen Jahren interessante Studien vorgelegt, die zeigen, welche bedeutende Rolle positive Gefühle, Optimismus, Hoffnung, Dankbarkeit und Glück für unsere seelische Gesundheit spielen. Eng verbunden mit der Positiven Psychologie ist der Name Barbara L. Fredrickson. Die Professorin für Psychologie an der University of North Carolina in Chapel Hill hat diesen neuen Ansatz in der Psychologie mit ihren richtungsweisenden Forschungsarbeiten wesentlich beeinflusst und geprägt. Sie konnte in zahlreichen Experimenten und Studien nachweisen, dass wir unter dem Einfluss guter Gefühle wacher, aufmerksamer und als Folge davon auch klüger werden. Positive Gefühle begünstigen laut Fredrickson den Aufbau und die Pflege sozialer Beziehungen und Bindungen, sie ermöglichen und fördern das Lernen, die Kreativität und alle anderen Intelligenzleistungen, die uns Problemlösungen erleichtern. Gute Gefühle erhalten die körperliche Gesundheit, indem sie Stressreaktionen mildern und schneller abbauen und wie ein Puffer gegen zukünftigen Stress wirken, und sie erhöhen unsere seelische Widerstandskraft. Dass positive Emotionen besser sind als negative, das weiß jeder Mensch natürlich aus eigener Erfahrung. Doch Barbara Fredricksons Forschungsarbeiten gehen über diese Feststellung weit hinaus. Es ist ihr gelungen, nachzuweisen, dass positive Gefühle bewusst herbeigeführt werden können und damit das Leben in eine »Aufwärtsspirale« gebracht werden kann. Von großer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang ihre Open-Heart-Studie: Versuchspersonen, die an einem Meditationskurs teilnahmen, berichteten nicht nur über eine Zunahme an positiven Gefühlen, sie konnten durch diese positiven Emotionen auch dauerhaft neue Ressourcen aufbauen. Angenehme Gefühle sorgen dafür, so Frederickson, dass unser Repertoire an sozialen und intellektuellen Problemlösungsfähigkeiten ständig zunimmt. Diese Erkenntnis ist von großer Tragweite. Denn eigentlich verfügen wir Menschen über ein »katastrophisches Gehirn« (Martin Seligman), das mehr das Negative registriert als das Positive. Unsere Vorfahren mussten Feinde aller Art rechtzeitig entdecken und Gefahren antizipieren können. Der Mensch hat als Art nur überlebt, weil er sich auf das konzentrierte, was schiefgehen konnte, nicht auf das, was problemlos war. Dieses auf Gefahren und Probleme orientierte Gehirn besitzen wir auch heute noch. Es ist dafür verantwortlich, dass wir häufig zum Katastrophisieren neigen und uns zu viele Sorgen machen. Das, was gutgeht, das Schöne und das Positive, wird oft gar nicht bewusst registriert. Im Leben der meisten Menschen haben negative Gedanken und Gefühle eine Vormachtstellung. Doch diese Vormachtstellung des Negativen kann gebrochen werden. Barbara Fredricksons Forschungsarbeiten belegen, dass es jedem Menschen möglich ist, eine positive Grundeinstellung aufzubauen und konkret Einfluss auf seine Gefühlslage zu nehmen. Keinesfalls sind ihre Erkenntnisse und Hinweise dabei zu verwechseln mit der esoterischen Richtung des Positiven Denkens. Die Anhänger dieser Bewegung, die auf den französischen Apotheker Emile Coué zurückgeht, behaupten, dass sich durch eine optimistische Einstellung alles

zum Besten wenden lässt und empfehlen gegen trübe Stimmung positive Suggestionen wie »Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser«. Mit dieser schlichten Grundannahme – vermehrtes positives Denken verringert negative Gedanken – haben Fredericksons Studien nichts gemein. Ihre wissenschaftlich fundierten Forschungsergebnisse sind von solcher Pop-Psychologie weit entfernt. So wenig Barbara Fredrickson eine »Positiv-Denkerin« ist, so wenig sollte man sie zur Riege der Glückspropheten zählen, die in jüngster Zeit immer zahlreicher auf der Welle der Positiven Psychologie mitschwimmen. Allein im Jahr 2008 wurden in den USA 4 000 Bücher zum Thema »Glück« auf den Markt gebracht; acht Jahre zuvor, im Jahr 2000, gab es nur 50 Neuerscheinungen dazu. Auch in Deutschland boomt der Glücksmarkt, die Suche nach dem Glück lässt die Kassen klingeln. Barbara Fredricksons Verlagen, sowohl dem amerikanischen als auch dem deutschen, ist zu gratulieren, dass sie der Versuchung widerstanden, das vorliegende Werk aus Marketinggründen in die verkaufsträchtige Nähe von billigen Glücksversprechen zu rücken. Denn um das Glück geht es der Wissenschaftlerin nicht. Sie weiß, dass es ein Leben ohne Niederlagen, ohne Leid, ohne Angst und Schmerz nicht gibt. Die Relevanz negativer Gefühle leugnet sie nicht. Aber es ist ihr wichtig aufzuzeigen, dass niemand in negativen Emotionen stecken bleiben muss; seelische Probleme müssen nicht chronisch werden. Wie es scheint, kommt es auf die richtige Balance zwischen positiven und negativen Gefühlen an. Die Faustregel, die Frederickson in differenzierten Analysen herausgefunden hat, heißt 3:1: Wem es gelingt, dreimal häufiger positive als negative Gefühle zu erleben, der bewältigt auch Schicksalsschläge. In jüngster Zeit ist zunehmend Kritik an der Positiven Psychologie laut geworden. Sogar Vertreter dieser Richtung selbst warnen, die Ergebnisse nicht überzuinterpretieren. So schreiben beispielsweise die Herausgeber des Handbook of Positive Psychology: »In der Begeisterung, die angesichts dieser neuen, Hoffnung weckenden Methode bisweilen aufkommt, mag manch einer versucht sein, zu weitreichende Schlüsse zu ziehen, um über Fortschritte berichten zu können. Dies gilt insbesondere, wenn uns die Nachrichtenmedien vermeintliche Fortschritte geradezu in den Mund legen.« Auf Barbara Fredrickson trifft diese Kritik nicht zu. Sie zieht weder zu weitreichende Schlüsse aus ihrer Arbeit, noch lässt sie sich von den Medien zu allzu vereinfachenden Aussagen verleiten. Wenn wir die »Macht der guten Gefühle« erleben wollen, müssen wir bereit sein, uns eine entsprechende Lebenshaltung zu erarbeiten. Was wir dazu brauchen, beschreibt Barbara Frederickson anschaulich und seriös in diesem Buch. Sie zeigt uns die beiden Wege auf, vor denen wir stehen, den der Hoffnung und den der Verzweiflung. Es liegt an uns zu entscheiden, welchen Weg wir gehen.

Ursula Nuber