

Immer gute Laune? Fragen an Veronika Plank

Welche Faktoren sind wichtig für unser Wohlbefinden?

Unser persönliches Wohlbefinden speist sich aus unterschiedlichen Quellen. Eine davon ist das Erleben von positiven Gefühlen und guter Laune. Und keine Panik: Mega-Glücksevents sind dafür gar nicht so entscheidend. Es geht vielmehr darum, „das kleine Glück“, also die schönen Momente des alltäglichen Lebens wahrzunehmen und zu erkennen. Zum Beispiel den Pausen-Kaffee mit einer lieben Kollegin genießen, gemeinsam lachen, ein kleines Schwätzchen mit der Nachbarin über den Gartenzaun halten oder einfach nur einen Atemzug inne halten und die Sonnenstrahlen genießen: Es ist ganz einfach, diese positiven Augenblicke einzufangen und für sich zu nutzen.

Stellen Sie sich das ruhig so vor wie bei einem Bankkonto: Sie zahlen mit den „guten“ Alltagsmomenten darauf ein und sparen sich so ein solides Plus an positiven Emotionen an. Denn eines ist sicher: das Leben stellt uns Herausforderungen und es wird immer wieder Situationen geben, in denen wir gefordert sind. Wenn wir dann einen Puffer auf unserem Emotionskonto haben, gibt uns das Sicherheit und kann auch über härtere Zeiten hinweghelfen – dann heben wir sozusagen von unserem emotionalen Bankkonto etwas ab und können es nutzen.

Wohlbefinden entsteht also zum einen Teil aus angenehmen Erfahrungen und guter Laune . Das nennen wir dann „Wohlfühlen“. Doch nur auf positive Emotionen zu setzen, wäre zu einseitig. Für echtes Wohlbefinden brauchen wir mehr als nur „Wohlfühlen“.

Vielleicht kennen Sie ja auch aus eigener Erfahrung Zeiten in ihrem Leben, in denen sie mit Herz und Hirn dabei sind, bei dem, was Sie tun. Sie setzen sich ein, engagieren sich und merken: dahinter stehe ich, das ist mir wichtig. Eigene Werte in die Tat umzusetzen, ist eine sehr kraftvolle Erfahrung und trägt langfristig und nachhaltig zum Wohlbefinden bei: Wir erleben dabei den Sinn im eigenen Tun. Das kann man deshalb „Werteglück“ nennen. „Wohlfühlglück“ kann dieses „Werteglück“ ergänzen, manchmal muss das aber gar nicht sein – dann wenn wir aus einem starken inneren Antrieb handeln und dabei „gute Laune“ und positive Emotionen in den Hintergrund treten.

Wohlbefinden entsteht also aus „Wohlfühlglück“ und „Werteglück“. Martin Seligman, ein bekannter amerikanischer Psychologe, beschreibt noch weitere Faktoren und nutzt dafür die Metapher des „Aufblühens“ (Flourishing). Für ihn führen fünf Wege zum Aufblühen :

- Wir erleben angenehme Gefühle („Wohlfühlglück“)
- Wir sehen einen Sinn hinter dem, was wir tun und wie wir leben („Werteglück“)
- Wir sind aktiv , krempeln buchstäblich die Ärmel hoch und packen an,
- Wir nehmen wahr, was wir erreicht und geleistet haben.
- Wir erleben tragfähige, vertrauensvolle Verbindungen zu anderen Menschen.

Was bewirken angenehme Gefühle, also in guter Stimmung zu sein?

In unserem Alltag, insbesondere dann, wenn es uns nicht so gut geht, sind wir häufig in einer Art „Alltagstrance“. Wir haben einen Tunnelblick und nehmen nicht immer wahr,

was rechts und links des Weges auftaucht. Wissenschaftliche Studien (Fredrickson 2004) zeigen, dass positive Gefühle („gute Laune“) eine ganz konkrete Wirkung haben: Wenn wir angenehme Emotionen erleben, öffnet sich unser Blick und die Aufmerksamkeit erweitert sich. Wir werden unmittelbar neugieriger, interessierter und kreativer. Außerdem können wir uns leichter von unseren „typischen“ Verhaltensweisen lösen und neue Wege einschlagen. Barbara Fredrickson untersuchte die langfristige Wirkung dieses Effekts und stellte fest, dass Menschen durch diese „weitere Aufmerksamkeit“ neue Kompetenzen und Ressourcen aufbauen. Diese Ressourcen erhöhen wiederum die Wahrscheinlichkeit, dass die Menschen weitere positive Emotionen erleben. Und damit kommt eine Aufwärtsspirale in Gang, die das Wohlbefinden auf unterschiedlichen Ebenen steigen lässt: Ich erlebe mehr Zufriedenheit mit mir und meinem Leben und ich bin emotional stabil: ich fühle mich gut, und deshalb bin ich noch zufriedener mit mir und meinem Leben.

Welche Grundlagen müssen gegeben sein, damit wir überhaupt gute Laune entwickeln können? ... damit es uns gut geht?

Unser emotionale Stabilität (und somit auch die gute Laune) steht auf drei Pfeilern. Diese Pfeiler sind unsere psychischen Grundbedürfnisse. Sie gehören sozusagen zu unserer Grundausstattung wie die körperlichen Grundbedürfnisse auch – Essen, Trinken, Schlafen zum Beispiel – sind aber eben nicht körperliche, sondern psychische Bedürfnisse. Der erste Pfeiler ist die Verbindung zu anderen Menschen, also das Bedürfnis nach tragfähigen, vertrauensvollen Beziehungen. Hier geht Qualität vor Quantität; es geht also nicht um Facebookfreunde, sondern um echte Freunde, die mir auch dann zuhören, wenn es drei Uhr morgens ist. Der zweite Pfeiler ist ein Erleben von Kompetenz. Wir brauchen das Gefühl, dass unser Handeln eine Wirkung hat. Und damit meine ich nicht, zuoberst auf dem Treppchen stehen zu wollen, sondern für sich zu spüren: „Aha... das ist mir gut gelungen, ich kann was!“ Erfolg ist eine Form von Wirkung, Feedback und Lernchancen eine andere. Das dritte Grundbedürfnis: unser Bedürfnis nach Autonomie, also nach selbstbestimmten Entscheidungen. .

Was bedeuten diese Pfeiler der Grundbedürfnisse nun für die gute Laune? Zum einen können stabile Beziehungen zu meinen Mitmenschen wesentlichen Einfluss darauf haben, wie es mir geht. Gerade beim Thema guter Laune spielen andere eine wichtige Rolle: gemeinsam lachen, tanzen und erzählen... Zum anderen geht es mir gut, wenn ich Einfluss darauf nehmen, wie ich mein Leben gestalten. Ich bin nicht Spielball von größeren und stärkeren Mächten, sondern weiß, ich habe die Möglichkeit mit zu bestimmen und nutze diese Gelegenheiten auch. Zum anderen bringe ich mich in Situationen, in denen ich mein Können und meine Fähigkeiten unter Beweis stelle. Wenn ich mitbekomme: da ist mir etwas gelungen, hat das direkte Auswirkung auf meine Stimmung.

Was mache ich, wenn meine Stimmung mal „im Keller“ ist?

Genauso wie freudvolle, genussvolle und ausgelassene Phasen gehören auch emotional schwierigere Zeiten zu unserem Leben. Meistens finden wir von allein, manchmal auch ohne großes Nachdenken, Wege um damit umzugehen, und diese Phasen gehen wie von selbst wieder vorbei.

Doch welche Strategien helfen, wenn der „Blues“ mal länger bleibt? Wie wir uns weiter ins Schlamassel reinziehen, wissen wir meistens ganz gut: „Niemandem geht es so elend wie mir.“ „Immer ich...“ „Stell Dich nicht so an...“ „Augen zu und durch.“ Wie können wir aus dieser Negativspirale aus schlechter Stimmung und Selbstvorwürfen aussteigen? Zunächst einmal ist es sinnvoll, genauer hinzusehen und hinzuspüren, was gerade los ist: Wie geht es mir eigentlich gerade? Bin ich traurig, wütend, enttäuscht oder kraftlos? Wenn ich erkannt habe, wie es mir geht, dann ist es besser, diesen Zustand erst einmal so anzunehmen, wie er ist. Wenn ich nämlich dagegen ankämpfe, wird es meistens nur noch schlimmer. Wenn ich stattdessen akzeptiere, dass es mir im Moment nicht so gut geht und dabei freundlich mit mir selbst umgehe, öffnen sich neue Wege. Ich kann so wieder anfangen, für mich zu sorgen: Erst einmal kann ich mir bewusst machen, dass es vielleicht nicht nur mir so geht. Der einfache Gedanke „Anderen geht es auch mal so...“ kann schon ein erster Schritt aus dem Tal heraus sein. Das ist dann kein Selbstmitleid (...dabei wäre ich die einzige, der es so schlecht geht...) sondern Selbstmitgefühl. Und aus dieser Haltung heraus kann ich mich fragen, wie kann ich mir selbst was Gutes tun? Wen könnte ich ansprechen, der mir zuhört und mich unterstützt? Welche Kraftquellen zapfe ich an?

Was kann man ganz konkret für sein Wohlbefinden tun?

- Genießen Sie die „guten“ Momente des Lebens in den kommenden Tagen ganz bewusst. Zahlen Sie auf ihr emotionales Konto ein.
- Sorgen Sie im Alltag dafür, dass sie sich immer wieder Gelegenheiten schaffen, um ihre psychischen Grundbedürfnisse nach Beziehung, Autonomie und Kompetenz und zu leben. Lieber viele kleine Gelegenheiten – sie nützen mehr als einige große Erfahrungen.
- Und: seien Sie freundlich mit sich, wenn´s mal nicht so läuft.

Eine Kurzfassung dieses Interviews erschien in Women's Health, Ausgabe Oktober 2016