



Positive Emotionen

Zu unserem Wohlbefinden, unserem Glück und unserer Gesundheit trägt maßgeblich bei, wenn wir möglichst viele positive Emotionen haben und diese auch ganz bewusst wahrnehmen. Pionierarbeit auf dem Gebiet der Positiven Psychologie hat Barbara L. Fredrickson geleistet.

Sie definierte zehn positive Emotionen, die unser Erleben, Denken und Handeln prägen. Je mehr dieser positiven Gefühle wir verspüren, desto mehr verändern wir uns, haben neue Ideen, stärken unsere Beziehungen und finden innere Zufriedenheit. Außerdem steigt die Resilienz. Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die uns hilft, Krisen zu bewältigen. Ideal ist, wenn das Verhältnis positiver zu negativer Emotionen bei mindestens 3:1 liegt, so Fredrickson.

Die 10 positiven Emotionen sind:

1. Freude

Wenn Dinge Spaß machen oder sich wie gehofft entwickeln, dann empfinden wir Freude. Wir lachen und lächeln. Wir sind verspielt. Wir tanzen vor Freude herum. Freude hat mit Energie zu tun und mit dem Gefühl, mit allen Sinnen am Leben zu sein.

2. Dankbarkeit

Dankbarkeit empfinden wir, wenn wir etwas wertschätzen. Wenn wir aus tiefstem Herzen und ohne Verpflichtung „Danke“ sagen. Wir können dankbar sein, wenn Menschen etwas Uneigennütziges für uns tun, wenn Dinge sich zum Positiven entwickeln, aber auch für alles Gute in unserem Leben.

3. Heiterkeit

Heiterkeit hat mit Freude zu tun, beinhaltet aber auch Gelassenheit und innere Ruhe. Körper, Seele und Geist sind im Einklang mit der Welt. Wir fühlen uns wohl, ohne Stress, friedlich und froh. Barbara Fredrickson gibt an, dass Heiterkeit auch oft als „Nachwirkung“ von schönen Erfahrungen entsteht oder wenn wir an positive Emotionen zurückdenken.

4. Interesse

Interesse, Neugier und Freude am Entdecken entstehen, wenn uns etwas intellektuell anspricht und fordert. Positive Emotionen entstehen also auch, wenn wir einen spannenden Bericht im Fernsehen sehen, Geschichte und Kultur entdecken oder neue, faszinierende Dinge lernen.

5. Hoffnung

Hoffnung ist ein sehr, sehr positives Gefühl. Sie beinhaltet schließlich, dass wir daran glauben, dass Dinge besser werden. Auch Spiritualität und der religiöse Glaube hängen eng mit dem Gefühl der Hoffnung zusammen.

6. Stolz

Stolz basiert auf Dingen, die wir durch harte Arbeit und Mühe selbst erreicht haben. Stolz sein kann man deshalb nicht auf Dinge, die einem von Natur aus gegeben sind (über diese kann man eher dankbar sein, oder Freude darüber empfinden). Stolz hat laut Barbara Fredrickson viel mit Selbstbewusstsein zu tun. Denn Stolz heißt, eigene Erfolge wertschätzen zu können und diese auch mit anderen teilen zu wollen.

(bitte wenden)



7. Vergnügen

Freude, Heiterkeit und Vergnügen klingen im ersten Moment sehr ähnlich. Es handelt sich aber um drei unterschiedliche positive Emotionen. Im englischen Original spricht Barbara Fredrickson von joy (Freude), serenity (Heiterkeit, Gelassenheit, Gleichmut) und amusement (Vergnügen, Belustigung, Amüsement, Unterhaltung). Während Freude mit Spaß und Aktivität zu tun hat, Heiterkeit hingegen mit Gelassenheit, hat Vergnügen (laut Barbara Fredrickson) einen starken sozialen Aspekt. Wir lachen oder kichern über die Witze des anderen, schauen zusammen eine Komödie und lachen dabei gemeinsam, wir albern herum und teilen den gleichen (schwarzen) Humor.

8. Inspiration

Manche Menschen inspirieren uns. Sie sind klug, talentiert oder heldenhaft. Sie meistern Krisen im Leben beispielhaft. Oder sie richten unsere Aufmerksamkeit auf Dinge, an die wir selbst niemals gedacht hätten und die unser Leben bereichern.

9. Ehrfurcht

Ehrfurcht und Staunen bewegt die Seele. Es hängt eng mit Bewunderung und Wundern zusammen. Wenn du Ehrfurcht empfindest, fühlst du dich klein und demütig. So wie beim Blick auf Naturwunder wie Berge, das Meer oder den Sternenhimmel. Doch auch Kunstwerke oder Poesie können Ehrfurcht auslösen.

10. Liebe

Liebe ist das größte, wichtigste und schönste aller positiven Gefühle. In einer engen und sicheren Partnerschaft, aber auch innerhalb der Familie und manchmal auch unter sehr guten Freundinnen und Freunden wächst Liebe. Sie sorgt dafür, dass wir uns warm und sicher fühlen und dafür, dass die Bindung zu geliebten Menschen immer stärker wird. In Liebe stecken zu einem gewissen Grad alle anderen oben genannten Gefühle.

Diese zehn Gefühle lassen uns laut Barbara Fredrickson insgesamt positiver, stärker, sowie psychisch und körperlich gesünder werden. Für jedes der zehn Gefühle empfiehlt die Psychologin, dass man sie ganz bewusst wahrnehmen, nähren und verstärken sollte. Das funktioniert unter anderem, indem man sich immer wieder etwas Zeit nimmt und sich zu diesen positiven Gefühlen Fragen stellt, zum Beispiel:

- **Wann habe ich mich zum letzten Mal so gefühlt?**
- **Wo war ich, als ich mich so gefühlt habe? Wer war dabei? Was habe ich gemacht?**
- **Welche Menschen, Dinge oder Unternehmungen könnten mir dieses Gefühl noch geben?**
- **Was könnte ich in naher Zukunft tun, um diese Emotion zu haben?**
- **Was könnte ich generell ändern, um mehr positive Emotionen in mein Leben zu bringen?**

Literatur: Barbara L. Fredrickson – Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus, 2011