

DER SIEBTE SINN: FROHSINN

Kommt von irgendwo ein Lichtlein her, stammt es oft aus unserem Inneren. Im vierten Teil unserer Serie „Lust auf Lebensfreude“ erklärt Psychologin Christine Hoffmann, wie es manche Menschen schaffen, in jeder Situation ihren Optimismus zu bewahren – und wie man seinen eigenen „Glücksschlüssel“ finden kann.

Interview: Antonia Wemer

Für viele ist es die schönste Zeit des Jahres: Die Weihnachtsfeiertage im Kreise seiner Lieben zu verbringen, eine kuschelige Auszeit mit der Partnerin oder dem Partner zu genießen oder mit Freundinnen und Freunden einen lustigen Silvester zu feiern – all das lässt bei zahlreichen Menschen große Vorfreude aufkommen. Was aber, wenn einem gar nicht feierlich zumute ist? Etwa, weil eine langjährige Beziehung vor Kurzem ein Ende gefunden hat oder ein anderes Ereignis das ganze Leben auf den Kopf stellt? Gerade in herausfordernden Phasen ist es wichtig, die Lebensfreude zu behalten. Denn sie ist ein Magnet für Glück und Zufriedenheit. Psychologin Christine Hoffmann rät dazu, die Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten, um dem Optimismus eine Chance zu geben.

Manche Menschen sind echte Sonnenscheinchen. Egal, was passiert, sie verlieren nie ihre positive Einstellung und ihre Lebensfreude. Wie machen sie das? Unser Glückspotenzial ist ungefähr zur Hälfte angeboren. Manche Menschen haben also in doppelter Hinsicht Glück, weil sie mit der entsprechenden genetischen Veranlagung zur Welt kommen. Lebensumstände und äußere Einflüsse wirken auf unser Wohlbefinden nur zu circa 10 Prozent. Die restlichen 40 Prozent sind auf die Lebenseinstellung und täglichen Gewohnheiten zurückzuführen. „Echte Sonnenscheinchen“ zeichnen sich demnach durch bewusste glücksverstärkende Denk- und Verhaltensweisen aus. Sie legen großen Wert auf ihr soziales Netz, haben eine optimistische Weltsicht und tun regelmäßig, was ihnen guttut.

Verdrängt man nicht auch einiges, wenn man immer nur positiv denkt? Wo hat der Optimismus seine Grenzen?

Diese Frage würde ich gerne mit einer Gegenfrage beantworten: Wie viele Menschen kennen Sie, die nur positiv denken? Ich vermute, keinen einzigen. Ich finde es spannend, dass manche Menschen sich Sorgen, die Welt zu positiv zu sehen, wo wir doch alle durch unsere Ausrichtung auf Gefahrenabwehr eine angeborene Negativitätsverzerrung in unserer Aufmerksamkeitsfokussierung haben. Niemand muss sich anstrengen, um sorgenvolle Gedankenspiralen zu haben. Pessimismus ist ein Ausdruck kognitiver Faulheit.

Was braucht man außer Optimismus noch, um seine Psyche gut durch herausfordernde Zeiten zu bringen?

Anpassungsfähigkeit, ein hohes Selbstwertgefühl, Toleranz und eine stabile Werteorientierung wirken wie eine Art Puffer. Auch äußere Faktoren schützen unsere Psyche. Besonders protektiv wirken ein starker Familienzusammenhalt, anderweitige soziale Unterstützung und die Ausrichtung auf ein persönlich bedeutsames Ziel. Das zeigen beispielsweise die von Huda Ayyash-Abdo durchgeführten Forschungen im Libanon.*

Gibt es auch so etwas wie eine innere Quelle der Lebensfreude, die nie versiegt?

Jeder Mensch wird mit der Fähigkeit geboren, Freude zu empfinden. Manche Menschen erleben so viel Leid, dass sie versuchen, nicht mehr zu fühlen. Aber wer keine Gefühle zulässt, der verliert auch die Lebensfreude. Negative Emotionen sollten nicht vermieden oder unterdrückt werden. Stattdessen sollten wir uns bewusst Tätigkeiten widmen, die angenehme Gefühle auslösen.



ZUR PERSON

Mag. Christine Hoffmann wirkt seit 2007 international erfolgreich als Arbeitspsychologin, Coach und Yogalehrerin. Sie leitet die Lehrgänge „Psychologisches Coaching“ und „Psychologisches Training“ sowie Glücksyoga-Retreats an besonderen Orten.
christinehoffmann.at

Es gibt Leute, die mit Herausforderungen nicht nur gut klarkommen, sondern geradezu aufblühen und über sich selbst hinauswachsen.

Hat das etwas mit Risikobereitschaft zu tun?

Manche Erfahrungen fordern uns heraus, unser Leben neu zu betrachten. Der Glücksschlüssel liegt dabei darin, sich bewusst zu werden, dass wir nicht nur Hauptperson in unserer Lebensgeschichte, sondern gleichzeitig auch Erzählerin und Erzähler sind. Menschen, die in herausfordernden Situationen über sich hinauswachsen, erkennen, dass sie die Macht haben, ihre Geschichte zu formen.

Es heißt immer, wenn eine Tür zufällt, geht eine andere auf. Gibt es eine psychologische Erklärung für dieses Phänomen?

Bei realistischer Betrachtung sind immer viele Türen geöffnet. Die Welt bietet uns unendlich viele Möglichkeiten. Wenn wir bereit sind, die Vielfalt unserer Handlungsoptionen wahrzunehmen, erkennen wir, dass jeder Fokuswechsel neue Chancen eröffnet.

Dieser Fokuswechsel fällt nicht allen Menschen leicht. Wie schafft man es, in allem, was das Schicksal einem bringt, eine Chance zu sehen?

2017 ist meine Mutter an Bauchspeicheldrüsenkrebs gestorben. In der Zeit der Sterbebegleitung und des Abschiednehmens habe ich erfahren, wie groß der Zusammenhang zwischen Traurigkeit und Freude ist. Die Größe meiner Traurigkeit zeigte, wie intensiv die Liebe zu meiner Mutter war. Traurigkeit zeigt immer an, dass etwas nicht mehr da ist, was uns gefreut hat. Das Bewusstsein darüber kann helfen, jegliche Traurigkeit auch als Dankbarkeit zu verstehen. Diese und andere Perspektivenwechsel ermöglichen uns, proaktiv durchs Leben zu gehen. Mit jeder neuen Erfahrung lernen wir, dass in jedem Verlust auch ein Gewinn steckt und jedes Scheitern ein Steigbügel für nachfolgende positive Veränderungen sein kann. Ein wesentlicher Teil meiner Tätigkeit als psychologischer Coach liegt darin, Menschen bei derartigen Fokusveränderungen zu unterstützen.



Wie erhellend ist das berühmte Licht am Ende des Tunnels? Braucht man Ziele, auf die man sich freuen kann?

Ziele geben uns Ausrichtung. Die Fokussierung auf die erwünschte Zukunft vermittelt Sicherheit. Wer Probleme hat, kann leicht Ziele finden. Denn Probleme sind verkleidete Ziele! Gleichzeitig macht es einen Riesenunterschied, ob wir in Problemen oder in Zielen denken. Es fühlt sich ganz anders an, ob Sie sich als einsam definieren (Problem) oder neue Freunde finden wollen (Ziel), ob Sie unzufrieden mit Ihrer Arbeit sind (Problem) oder sich vornehmen, Ihre Arbeitsfreude zu steigern (Ziel). Diese Beispiele zeigen, dass wir uns bereits mit dem Umformulieren aus einer passiven Haltung befreien können. Das Fokussieren auf Ziele macht uns unseren Gestaltungsspielraum bewusst und erhöht unsere Motivation, Schritte in Richtung erwünschte Zukunft zu setzen.

Laut einer Studie der Universität Erlangen* sind 90-Jährige häufig lebensfroher als jüngere Personen, auch wenn sie gesundheitlich nicht mehr fit sind. Woran könnte das liegen? Was kann man von der älteren Generation lernen?

Älterwerden bedeutet Entwicklung! Ältere Menschen zeichnen sich durch eine größere Gelassenheit aus als jüngere. Sie haben Schwieriges erlebt und erfahren, dass das Leben weitergeht und wieder besser wird. Der erste Liebeskummer ist der schlimmste. Beim zweiten hilft die Erfahrung, dass der erste überstanden wurde. Auch die Sozialkompetenz steigt mit höherem Alter an. Zudem neigen ältere Menschen, was ihre Gesundheit angeht, zu negativen Abwärtsvergleichen. Sie vergleichen sich also nur mit Menschen, denen es gesundheitlich schlechter geht. Nach dem Motto: Ich kann zwar nicht mehr gehen, bin aber dennoch dankbar, dass es mir nicht so geht wie Erna, denn die kann nicht mehr sitzen.

„Probleme sind verkleidete Ziele. Es fühlt sich ganz anders an, ob Sie sich als einsam definieren (Problem) oder neue Freunde finden wollen (Ziel).“



PHILIPS

Geschenkidee

Bart mit Stil

Mit den **Philips Nass- und Trockenrasierern** mit selbstschärfenden Klingen und 360° Konturanpassung erleben Sie jedes Mal eine gründliche und angenehme Rasur. Der integrierte Präzisionstrimmer pflegt Ihren Schnurbart und trimmt Ihre Koteletten für den perfekten Look. Nicht nur zum Weihnachtsfest.

Bei dm finden Sie eine große Auswahl an Rasierern, Haarschneidern und Trimmern von Philips. Für viele davon werden die Schneidelemente bei uns in Österreich produziert.



Nur in ausgewählten dm Filialen und auf dm.at erhältlich.

innovation  you

www.philips.at



Man hört auch immer wieder, dass spirituelle Menschen besser mit Tiefschlägen zurechtkommen. Wie wichtig ist die Sinnfrage für die Lebensfreude?

„Wahres Glück ist ein Nebenprodukt der Entdeckung von Sinn und Zweck in Ihrem Leben“, sagt der kanadische Universitätsprofessor Gary T. Reker. Sinnstiftend wirkt beispielsweise das Vollbringen guter Taten, die Liebe zu wichtigen Mitmenschen und jegliches produktive Engagement. Menschen, die aktiv geben, bekommen viel zurück. Glücklichmachen macht glücklich (siehe Seite 20).

Auch schöne Erinnerungen sind für viele Leute eine wichtige Kraftquelle. Wie schafft man solche Erinnerungen? Wie kann man sie am besten wachrufen?

„Savoring“ bezeichnet die Psychologie des Auskostens. Es ist eine positive Emotionsarbeit im Hier und Jetzt, die es uns ermöglicht, schöne Erfahrungen intensiver zu erleben und länger davon zu zehren. Als der große Freudenverstärker gilt es, seine Glücksmomente mit anderen zu teilen. Sprechen Sie häufig mit Menschen, die sich mit Ihnen freuen, über Ihre schönen Erlebnisse! Halten Sie Glücksmomente zudem nicht nur auf Fotos, sondern auch in Ihrem inneren Bewusstsein fest. Halten Sie inne, nehmen Sie den Kontext und Ihre Sinnesreize bewusst wahr. Welche Farbe hat das Meer? Wie riecht es? Was macht Sie gerade noch so glücklich? Eine erhöhte Achtsamkeit schafft die Grundlage, um den Glücksmoment länger zu genießen und später leichter abrufen zu können.

Fotos: Kristian Schuller, dm

ACTIVE
BEAUTY

Rapid white
TOOTH WHITENING

SICHTBAR WEISSERE ZÄHNE

Nr.1 TECHNOLOGIE
AUS AMERIKA*



- Ohne Wasserstoffperoxid
- Klinisch bestätigt



Und wie wichtig ist Humor? Ist er eine Voraussetzung für Lebensfreude?

Humor hat zwei Seiten. Ein auf Spott und Sarkasmus ausgelegter Humor kann eine zerstörerische Wirkung auf andere ausüben. Gelatophobie, die Angst, ausgelacht zu werden, ist weit verbreitet. Gleichzeitig sind Menschen mit einem höher entwickelten Humor mit ihrem Leben zufriedener und haben eine stärkere Anziehungskraft auf andere. Wenn Studienteilnehmende gefragt werden, welche Eigenschaften sie besonders schätzen, gelangt Humor fast immer auf das Siegereppchen. Humor hat eine sofortige, flüchtige Wirkung auf unsere Stimmung. Er beschwingt uns und macht uns spielerisch.

Würden Sie sagen, dass Humor erlernbar ist?

Selbstverständlich lässt sich Humor trainieren. Beginnen Sie damit, Ihren eigenen Humor unter die Lupe zu nehmen: Was bringt Sie zum Lachen? Welche Art von Witzen erleben Sie als angenehm? Viele Humorarten lassen sich zudem direkt üben. Überlegen Sie beispielsweise, welche Vorwürfe Ihnen häufiger entgegengebracht werden und wie Sie diese auf humorvolle Weise verstärken können: „Sie haben vollkommen recht, ich bin vergesslich! Könnten Sie mir das zur Erinnerung auf einen Zettel schreiben?“ Übung macht auch beim Humor die Meisterin oder den Meister.

Erleben lebensfrohe Menschen eigentlich seltener schwierige Situationen? Ist Lebensfreude eine Art Schutzschild?

Glückliche Menschen erleben tatsächlich mehr Zufallsglück als andere. „Super Encounterer“ nennen wir in der Psychologie Personen, die vom Zufall begünstigt scheinen. Sie zeichnen sich durch Neugier, Flexibilität und eine hohe Frustrationstoleranz aus. Sie verfügen über ein großes Netzwerk, das dem Glück ein breites Betätigungsfeld eröffnet, und sind entspannt genug, um sich bietende Chancen zu bemerken. Welche Zufälle passieren, liegt nicht in unserer Hand. Wie wir sie nutzen, schon! •

SERIE LUST AUF LEBENSFREUDE

Bisher erschienen:

Teil 1: Der Ursprung des Glücks
Wie innere Fröhlichkeit entsteht – und ob Glückliche eine Typfrage ist.

**Teil 2: Die Aussichten:
heiter bis fröhlich**

Was die Lebensfreude stärkt. Wie sich der Herbst-Blues vertreiben lässt. Und welche Rolle die eigene Genussfähigkeit dabei spielt.

Teil 3: Zurück ins Glück

Wie man mit dem Auf und Ab der eigenen Gefühle zurechtkommt. Und wie man aus tiefen Tälern wieder herausfindet.

Vorschau:

Teil 5: Geteilte Lebensfreude

Auf welche Weise man positive Gefühle teilen kann. Und wie man am besten reagiert, wenn andere das Geschenk nicht annehmen wollen.

ACTIVE
BEAUTY

www.rapidwhite.at

* IRI Gesamtmarkt USA; Wasserstoffperoxid-freie Zahnbleaching-Produkte, KW 52/2020