

DR. FRANZISKA FRANK

24 KARAT ERFOLG



GOLDENE REGELN FÜR
EIN ERFOLGREICHES
UND ERFÜLLTES LEBEN
IM DIGITALEN ZEITALTER

Karat 3: Halbvolles Glas hält länger Die Macht der positiven Emotionen

„Also, mein Gehirn kann er gerne haben – was bringt es mir, wenn ich sechs Fuß unter der Erde liege?“, erklärte eine der Nonnen. Das war der entscheidende Satz und der Startschuss im Jahr 1986 für die sogenannte Nonnenstudie⁵⁵, die nunmehr seit mehr als dreißig Jahren läuft. Denn nach diesem Satz stimmten nach und nach fast 700 Nonnen im Alter von 75 bis 102 Jahren des Ordens der Armen Schulschwestern von Notre Dame in den USA zu, dass der US-amerikanische Arzt David Snowdon nach ihrem Tode ihre Gehirne bekommen sollte. Auch seien sie bereit, einmal im Jahr bei körperlichen und geistigen Tests mitzumachen und Snowdon Einsicht in den persönlichen Lebensbericht zu gewähren, den jede junge Nonne ungefähr im Alter von 20 Jahren vor ihrem Gelübde schreiben muss. Snowdon war gerührt von so viel Vertrauen und machte sich an die Arbeit.

Es ist wirklich faszinierend, was die schon alles belegen konnte! So litt beispielsweise nicht jede Nonne, deren Gehirn Alzheimerplaques aufwies, unter kognitiven Einschränkungen. Insbesondere das Gehirn vielseitig gebildeter Nonnen verfügte offenbar über mehr als genug Reserven, um die Alzheimerlöcher elegant zu umdenken: So hatten diese Nonnen im Alltag keinerlei Alzheimer-Symptome gezeigt, obwohl ihr Gehirn bei der Untersuchung kurz nach dem Tod ebenso durchlöchert war wie das Gehirn jener betagten Nonnen, die weder den aktuellen Monat noch die richtige Anzahl der Apostel wussten.

Die großartigste Erkenntnis aber liefert meiner Meinung nach Snowdons Befund zur Lebenslänge: Nonnen, deren einstiger Lebensbericht viele positive Gefühle enthielt, lebten erheblich länger als jene, die rein neutral geschrieben hatten.

Dass positives Denken und Fühlen gesund sind, dürfte inzwischen allgemein bekannt sein. Schließlich gibt es dazu eine Unmenge von Forschungsbelegen. Hier ein Beispiel von vielen: 157 gesunden Freiwilligen werden Grippeviren per Nasenspray verabreicht. Das klare Ergebnis: Je positiver die Probanden ihr Leben betrachteten, desto weniger erkrankten sie. Je trauriger, nervöser und unzufriedener sie waren, desto eher bekamen sie die Grippe.⁵⁶ Ergo: Traurigkeit

schwächt die Abwehrkräfte. Während eine positive Lebenseinstellung zu einem geringeren Kopfschmerztabletten- und Taschentücherverbrauch führt.

Aber gilt das auch für schwere Erkrankungen? Wer an Herz- oder anderen chronischen Krankheiten leidet, sollte sich auf jeden Fall an das Positive hängen, ist doch das längerfristige Überleben klar damit korreliert.⁵⁷ Warum? Erklärungsmodelle führen einen geringeren Blutdruck sowie weniger Entzündungsherde im Körper bei positiv denkenden Menschen an.⁵⁸ Beim gefürchteten Krebs ist die Korrelation allerdings bislang noch nicht bewiesen. Heißt, es sterben die positiv eingestellten Patienten leider genauso schnell wie die negativ Denkenden.

Für den generell gesunden Menschen aber ist festzuhalten, dass positive Emotionen das Leben statistisch um vier bis zehn Jahre verlängern.⁵⁹

Selbst die Höhe des Einkommens ist nicht unabhängig von der Lebenseinstellung: So verdienen innerhalb einer Familie, diejenigen Kinder, die in frühen Jahren eine positive Lebenseinstellung haben, 10 Jahre später im Schnitt knapp 10.000 Dollar mehr pro Jahr als ihre grummeligen Geschwister – und sind selbst viel zufriedener mit ihrem Leben.⁶⁰ Bei Jurastudenten war es gar nur ein einziger Punkt mehr auf der Optimismus-Skala, der gleich mit einem höheren Jahreseinkommen von gut 30.000 Dollar verbunden war.⁶¹

Da drängt sich doch die Frage auf: Lässt sich eine so gewinnbringende positive Lebenseinstellung erarbeiten? Die Antwort lautet: Ja. Und zwar recht leicht! Dazu ein Experiment: Studenten werden in drei Gruppen geteilt und mit der Aufgabe betraut, zehn Wochen lang jeweils einen Absatz über die vergangene Woche zu schreiben; Gruppe 1 über Erlebnisse, die ein Gefühl von Dankbarkeit hervorrufen, Gruppe 2 über alle Ärgernisse und Gruppe 3 ganz neutral über alles, was so passiert.⁶² Nach den zehn Wochen wird untersucht, welche der drei Gruppen sich am wohlsten fühlte. Sie ahnen das Ergebnis, stimmt's? Ganz klar: Die Studenten, die ihre Dankbarkeit wahrgenommen hatten, fühlten sich um einiges glücklicher, zufriedener, optimistischer und gesünder als die beiden anderen Gruppen.

Für uns bedeutet das: Niemand ist in seiner Einstellung gefangen. Vielmehr lässt sie sich durch recht simple Methoden effektiv verändern.

Noch eine solche Methode gefällig? Die Einstellung, zu anderen nett sein zu wollen führt schnurstracks Richtung Seelenfreude: Immer mal wieder einen Tag voll von fünf Nettigkeiten bringt nach sechs Wochen schon eine satte Zusatzrendite von 42 Prozent mehr Glücksgefühl!⁶³ Um was für Nettigkeiten geht es da? Es reichen schon so kleine Dinge wie einem Fremden die abgelaufene Parkuhr auffüllen, einen kranken Verwandten besuchen oder einem früheren Lehrer eine Dankesnotiz schreiben.

Eine ähnlich starke Rolle wie die Einstellung gegenüber anderen, spielt die Einstellung gegenüber sich selbst. Dies wird am inneren Dialog klar. Menschen, die zu Depressionen neigen, pflegen sich selbst mehr negative als positive Dinge zu sagen: „Du blöde Kuh, jetzt hast du wieder den Mund nicht aufgeklappt, sondern stumm wie ein Fisch im Meeting gesessen“ oder „Kein Wunder, dass mich keine Frau will, ich bin einfach zu langweilig“.⁶⁴ Ausgeglichene, gesunde Menschen haben ein Verhältnis von 1,6 positiven zu 1,0 negativen Gedanken und Gefühlen. Bei Depressiven ist die Ratio umgekehrt mit *mindestens* 1,6 negativen zu einem positiven Gedanken. Im Sinne von: Wie düster doch die Welt, in der mir nichts gefällt.

Nun hat noch niemand gezählt, wie viele Gedanken ein Mensch am Tag tatsächlich hat. Annahmen reichen derzeit von 4.000⁶⁵ bis zu 70.000⁶⁶ Gedanken täglich. Da sieht selbst das 1,6:1,0 von als gesund geltenden Menschen ziemlich traurig aus; denn demnach hätte jeder von uns mindestens 1.500 negative Gedanken zwischen dem Erwachen am Morgen und dem Einschlafen am Abend! Insofern verwundert es nicht, dass Optimismus und Lebensglück Hand in Hand gehen.⁶⁷ Es lohnt sich also, auch als halbwegs gesunder Mensch sein Denken Schritt für Schritt auf positiv zu polen.

Nur wie kann das gehen, wenn man sich doch vielleicht selber nicht so mag? Lassen Sie sich von der Beobachtung des US-amerikanischen Professor Prinstein inspirieren.⁶⁸ Der verordnete seinen Studenten an zwei Tagen im Jahr ein grellbuntes T-Shirt mit einem frechen Spruch darauf. Das bewirkte Enormes: Schüchterne Studenten wurden angesprochen und fühlten sich plötzlich voller Selbstbewusstsein in

ihren Antworten, ärgerliche Studenten sahen sich nicht mehr als separate Widerwurze, sondern als Teil einer als sympathisch wahrgenommenen Gruppe. Die Studenten gingen anders auf die Menschen zu und schon erfuhren sie überdurchschnittlich Positives! Heißt jeder, der sich zwingt ein wenig positiver in die Welt hinein zu schallen, bekommt schnell ein ebensolches Echo zu hören.

Wo sieht man die Macht des positiven Denkens und Fühlens noch? Was halten Sie von folgendem Bericht? „Mein Mann hatte meinen Geburtstag vergessen und ich war sehr traurig und ärgerlich. Dann erinnerte ich mich daran, dass ich unseren letzten Hochzeitstag vergessen hatte. Nun konnte ich zu meinem Mann sagen: ‚Du, ich war sehr verletzt, dass Du meinen Geburtstag vergessen hast, aber ich hatte unseren Hochzeitstag vergessen und weiß, wie schwer es ist, weil wir beide viel beschäftigt sind. Wie wäre es, wenn wir unsere Pläne für heute Abend ändern und mich in einem schönen Restaurant feiern.‘“⁶⁹ Wer es schafft, in einer Beziehung ab und zu die Perspektive zu wechseln und entsprechend umsichtig zu agieren, baut sich und dem anderen eine goldene Brücke.

Natürlich hat positives Denken auch Grenzen, und zwar immer dann, wenn es vollkommen unbegründet ist. Die US-amerikanische Autorin und Kolumnistin Barbara Ehrenreich wehrt sich zum Beispiel gegen „aufgedrücktes positives Denken“.⁷⁰ Sie befürchtet, dass bei einer Krebsdiagnose alle Ängste beiseite gewischt und indirekt der Zwang ausgesprochen wird, alles positiv zu sehen. „*Sure, all will be fine.*“ Das führe dazu, dass der Patient seine Medikamente nicht nähme und auf wichtige Operationen verzichte. Denn sein falsches positives Denken hat ihn ja davon überzeugt, dass alles wieder gut werde. „*Yeah!*“

Noch ein persönliches Beispiel dazu: Eine gute Freundin beschwert sich regelmäßig über ihren Sohn, der nie lernt, keine Disziplin hat und sich in Computerspiele vergräbt. Zu guter Letzt folgt immer mit fröhlicher Stimme das generelle, und vollkommen aktionsfeindliche Fazit: „Ach, aber das wird sicher schon!“

Das ist allerdings nicht die Art positiven Denkens, die ich propagiere. Es geht nicht ums Schönreden! Angenommen, jemand steht vor dem Bankrott, dann ist es absurd und unverantwortlich zu denken, dass alles wieder gut wird. Worum es mir geht, ist die grundsätzliche Einstellung, dass man eine schlimme Situation überstehen und etwas

daraus lernen, daran wachsen kann. Es gilt, sich zu vergegenwärtigen, dass das eigene Leben nicht aus dieser einzelnen Situation besteht, sondern dass es noch viele andere Dinge links und rechts davon gibt, die weiterhin ihren freudvollen Wert haben.

Lassen Sie mich dies am Beispiel eines Bekannten illustrieren: Als Inhaber eines kleinen Verlages hatte er seine Bücher nicht ordnungsgemäß geführt und wurde wegen betrügerischen Bankrotts zu einer Geldstrafe von einer Million D-Mark verurteilt. Statt den Kopf in den Sand zu stecken, sagte er sich, dass er diese gigantische Summe auf jeden Fall schaffen würde. Das Ergebnis: Er wurde noch kreativer, fokussierter und flexibler und zahlte die Strafe in weniger als zehn Jahren ab. Als ich ihn traf, meinte er, nun habe er das mit dem Geldverdienen ja gelernt und würde jetzt einfach damit weiter machen. Die Einstellung mit den besten Glücksaussichten ist daher: Erst die Situation realistisch einschätzen und danach die positiven Seiten der Situation ebenso sehen wie die negativen.

Jeder, der den Film „Ist das Leben nicht schön“ mit James Stewart kennt, weiß, dass es der panisch verengte Blick auf die momentane Situation ist, der beinahe zu einer noch größeren Katastrophe führt. Wie gut, wenn einem dann ein Engel die guten Seiten des Lebens vor Augen führt und die Krise in die richtige Perspektive rückt. Dieser Engel im echten Leben ist das positive Denken.

In diesem Zusammenhang kann ich zu guter Letzt nicht umhin, an den österreichischen Psychologen Viktor Frankl zu erinnern: Dieser schrieb nach Auschwitz sein berühmtes Buch „...trotzdem. Ja zum Leben sagen“.⁷¹ Anhand all der Leichenberge und der geringen Überlebenschance gab es natürlich für ihn wenig Anlass zu geradlinigem positivem Denken. Aber er erkannte, dass selbst all das Leid und der unermessliche Schmerz in Auschwitz seinem Leben etwas Sinnstiftendes gab. Dieser positive Aspekt wiederum stärkte ihn und trug, nach eigener Einschätzung, zu seinem Überleben bei.

Kehren wir damit zurück zu den Nonnen von Notre Dame. Denn ich möchte Sie fragen: Welche von den beiden folgenden Frauen wurde wohl älter?

Nonne 1: „Ich wurde am 26. September 1909 als ältestes von 7 Kindern (5 Mädchen und 2 Jungen) geboren. Ich habe Chemie und Latein am

Notre Dame Institut unterrichtet. Mit Gottes Gnaden habe ich vor, das Beste für unseren Orden zu tun.“

Nonne 2: „Gott hat mein Leben gut begonnen, indem er mir unermessliche Gnade erwiesen hat. Das letzte Jahr war ein sehr glückliches. Nun sehe ich mit eifriger Freude dem Empfang der Ordination entgegen.“

Hier haben wir nun mal einen sogenannten „no-brainer“. Soll heißen, das englische Wort für Kinderspiel. Allerdings steht die leichte Antwort hier für eine Nonne mit einem „full-brain“. Nonne 2 hieß Mary und sprühte bis zu ihrem Tod mit 101 Jahren regelrecht vor positiven Gefühlen ...

3. goldene Regel

Sich dem Positiven zu ergeben, heißt länger und gesünder leben!

Positiv zu denken und schließlich auch positiv zu fühlen nützt der Gesundheit, den zwischenmenschlichen Beziehungen und führt statistisch gesehen zu einem längeren und erfüllteren Leben. Es lohnt sich also, in sein positives Denken zu investieren.



Geschichte zur Vertiefung von goldener Regel Nummer 3

„Denken Sie an einen Menschen, der Sie vorbehaltlos liebt. Der Sie vollkommen annimmt, genauso wie Sie sind. Der Sie liebt, egal was Sie tun. Falls Sie keinen konkreten Menschen in Ihrem Leben haben oder hatten, denken Sie sich jemanden aus, der Sie so vorbehaltlos liebt. Nun fühlen Sie diese Liebe und diese Wärme, die Sonne dieser Zuneigung.“

Wird Ihnen schon ganz warm ums Herz? Dann kommt jetzt der Clou!

„Ersetzen Sie diesen anderen Menschen, der Sie vorbehaltlos liebt, durch sich selbst.“

In diesem Moment geht meist ein kollektiver Seufzer durch die Mediationsgruppe. Hie und da ist ein leises Schluchzen zu hören. Es dauert mehrere Minuten, bis es den Teilnehmern ansatzweise gelingt, sich selbst als den vorbehaltlos Liebenden vorzustellen, sich innerlich zu umarmen und sich selbst mit allen Schwächen anzunehmen.

Lohnt es sich, auf diese Weise Selbstmitgefühl zu lernen? Die Forschung ist sich jedenfalls einig: Ja.⁷² Menschen mit gutem Mitgefühl

mit dem eigenen Selbst sind seltener depressiv, und es fällt ihnen auch sehr viel leichter, anderen Menschen gegenüber mitfühlend zu sein. Da ist der Bogen zum positiven Denken klar: Wer sich selber mag, hat weniger Anlass Schlechtes über sich zu denken und denkt erfahrungsgemäß auch weniger Schlechtes über andere. Stattdessen hebt er das Gute in sich und anderen hervor.

Das können Sie für sich persönlich daraus ziehen

In der Arbeit

- Ihr Kunde kommt dauernd mit Änderungswünschen; und Sie haben sich selbst bestimmt schon zehn Mal brav damit beruhigt, dass jeder Kommentar sicherlich das Projekt verbessert. Aber Sie glauben das eigentlich nicht; vielmehr halten Sie den Kunden für einen irritierenden Tyrannen, der selber nicht weiß, was er will. Hier hilft kein „aufgedrücktes positives Denken“, welches den Kunden einfach weitermachen lässt und Sie dazu zwingt, jede Schikane als positive Prüfung anzusehen. Hier hilft positives Denken durch Perspektivwechsel: Betrachten Sie das Ganze als Spiel. Probieren Sie doch mal aus, ob eine klare Ansage der eigenen Grenzen jetzt nicht genau das Richtige für diese Beziehung wäre. Denn oft lässt sich ein unbequemer Kunde „erziehen“, indem ihm wie einem Kind Grenzen gesetzt werden. Bestimmt und klar, sprich mitfühlend.
- Sie haben das Gefühl, dass Sie nach der Arbeit nicht abschalten können? Ihre Gedanken kreisen permanent um Kunden, Kollegen und Vorgesetzte ... Solange Sie dabei die *positiven* Gedanken in sich fördern, ist das ein Bonus und kein Problem. Die Forschung zeigt nämlich, dass positive Gefühle und Gedanken zur Arbeit sowohl Initiative als auch Leistung fördern.⁷³ Insofern ist die strenge Trennung von Privat und Arbeit, die wir in Deutschland so oft zu leben versuchen, gar nicht notwendig. Hauptsache, wir denken und fühlen positiv über unsere Arbeit.

Zu Hause

- Ihr Kind hat eine schlechte Phase und sieht um sich herum lauter Ungerechtigkeiten: „Das ist total unfair!“ Kommt Ihnen bekannt vor, oder? Vielleicht haben Sie aber auch selber dazu beigetragen, indem

Sie zum Beispiel entschieden haben, dass sich Ihre Tochter erst mit 14 Jahren Ohrlöcher stechen lassen darf. Jeden Tag müssen Sie sich nun das Gejammer anhören, dass alle Freundinnen längst drei bis vier Ohrlöcher pro Ohr haben. „Total unfair!“

Ich selbst habe es bei meiner damals siebenjährigen Tochter mit folgendem Denkvorschlag geschafft: „Schatz, wenn du jetzt schon alles bekommst, worauf willst du dich dann noch in deinem langen Leben freuen? Schau mal, mit 14 darfst du dir auch die schönsten Ohrringe aussuchen – und bis dahin hast du eine wunderbare Vorfreude.“ Das hat so gut geklappt, dass die Tochter kurz darauf ihrem fünfjährigen Bruder, der einen DVD-Film nicht schon am Freitag, sondern erst am Samstag sehen durfte, erklärte: „Jetzt darfst du dich einen ganzen Tag lang darauf freuen“ (so wie sie sich die nächsten sieben Jahre lang auf die Ohrringe gefreut hat). Kinder brauchen klare Ansagen und am besten solche, die nicht nur ein Nein, sondern auch etwas Positives enthalten. Und – wer hätte das gedacht – die Kinder können sogar sehr gut damit umgehen, dass sie anders sind als die anderen in ihrer Klasse; sie sind regelrecht stolz darauf. (Addendum: Bei uns gilt die „Ab-14-Regel“ auch für das Smartphone, worüber sich weniger das Kind beschwert als die anderen Eltern. Diese fühlen sich dadurch nämlich indirekt in ihrer eigenen elterlichen Entscheidung bewertet. Doch ich schweife ab ...)

- Ihr Partner will sich selbstständig machen und träumt von großen Erfolgen. Sie fragen sich, ob dieses Träumen hilfreich oder hinderlich ist. Die Forschung unterscheidet in der Tat zwischen positiven Erwartungen und positiven Fantasien.⁷⁴ Das reine Träumen versetzt Menschen in einen Zustand, in dem sie das Erwünschte schon als erreicht ansehen und nimmt ihnen die Energie für die erfolgreiche Umsetzung. Besser ist es, seine eigenen Erwartungen zu schüren. Der Mensch bringt sich dadurch in Aktionsbereitschaft und übersieht auch nicht die Hürden, die auf dem Weg liegen. Helfen Sie also Ihrem Partner, seine Gedanken von den angenehmen Fantasien zu lösen, und fragen Sie nach seinen konkreten Erwartungen.

Für sich selbst

- Sie sind gestresst und haben abends Schwierigkeiten einzuschlafen. Warum sich nicht jeden Abend im Bett drei Dinge überlegen, die an diesem Tag schön waren und für die Sie dankbar sind? Geht es zum Beispiel Ihrem Körper nach dem Sport heute richtig gut? Hat eine Kollegin Ihnen ein Kompliment gemacht? War das Mittagessen überraschend schmackhaft? Ich bin sicher, Sie werden alsbald spüren, wie sich Stress und Zorn legen und zufrieden einschlummern.

Alternativ können Sie auch einen Buchstaben aus dem Alphabet wählen und dann an drei schöne Dinge denken, die mit diesem Buchstaben beginnen. Bis Sie sich von Rose, Radieschen und Rennauto zu Brasilien, Butterkuchen und Bommelmützen durchgearbeitet haben, ist der Stress verpufft.

- Sie haben eine große Aufgabe zu lange vor sich hergeschoben und nun zu spät abgeliefert. Das ärgert Sie und Sie sind unzufrieden mit sich. Lassen Sie das! Um die Gefahr zu verringern, dass sich das Aufschieben (auch Prokrastinieren genannt) wiederholt, ist es gesünder, sich rundum zu verzeihen.⁷⁵ Denn die Selbstvergebung setzt voraus, dass die persönliche Verantwortung für das Aufschieben übernommen wird. Aber eben ohne in den destruktiven Strudel der Selbstanklage zu rutschen. Da jede Selbstanklage mit negativem Stress verbunden ist, neigen Menschen, die sich selbst verurteilen, dazu, die dräuenden Aufgaben in Zukunft erst recht zu meiden. Also bloß raus aus den negativen Gedanken und hinein in das freundliche Schulterklopfen à la: „Ach herrje, das habe ich ja gar nicht hingekommen. Ich weiß auch warum: Mir war es einfach zu viel, und ein wenig unsicher war ich auch, ob ich es überhaupt kann. Komm, ich vergebe dir, du liebes Ich, lass dich umarmen – und beim nächsten Mal schaffst du es bestimmt!“

Wenn Sie jetzt ob der Süße der Hinwendung an das Selbst zusammengezuckt sind, merken Sie, wie weit noch Ihr Weg zur Selbstvergebung ist.

Fünf Fragen zur Reflexion

1. Wie sehr erkennen Sie sich in dem Satz von Anaïs Nin wieder: „Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind, sondern wie wir sind?“ Erinnern Sie sich also lieber an den Gast, der Sie nicht beachtet hat? Oder an den, mit dem Sie eine reizende Unterhaltung hatten? Wie können Sie lernen, Situationen gesünder subjektiv objektiv wahrzunehmen.
2. Haben Sie sich schon mal selbst beim Denken beobachtet? Wie häufig denken Sie positiv? Wie oft negativ?
3. Sie möchten gerne lange gesund und geistig klar leben? Was tun Sie geistig und emotional dafür?
4. Nervt Sie der stereotype Ami, der immer das Positive erwähnt und so gut wie gar nicht über eigenes Leiden spricht? Wenn ja: Warum eigentlich? Welchen Gefühlsbonus bekommen Sie dafür, dass Sie sich mit Negativem auseinandersetzen?
5. Lieben Sie sich selbst? Ganz ehrlich ... Oder denken Sie, dass Sie es nur teilweise wert sind, geliebt zu werden? Wenn Sie Letzteres denken: Wie wollen Sie dann andere wirklich lieben, anderen verzeihen und andere umsorgen? Lebt es sich doch besser, wenn man sich selbst fördert anstatt sich zu vernichten!