

Interview: Positiv Denken vermeidet den Tunnelblick

Karrierebibel.de hat die Psychologin Ilona Bürgel zu Positivem Denken befragt.

Frau Bürgel, warum fällt es vielen Menschen so schwer, positiv zu denken?

Zunächst – das Gehirn fokussiert sich auf Probleme, nicht auf Genuss. Das macht es deshalb, weil wir Teil der Natur sind und es immer zuerst um das Überleben geht. Gefahren musste sich der Mensch besser merken als Genuss. In der Fachsprache wird dafür der Begriff „das katastrophische Gehirn“ genutzt. In unserer durch Stress und Druck bestimmten Welt sind wir daher oft im Dauerproblemmodus oder „Fight or Flight Mode“.

Negative Gefühle sind also normal?

Unsere Emotionen sind Hinweise, wie wir eine Situation bewerten. Sie lösen Handlungsimpulse aus. Zum Beispiel löst Furcht den Impuls aus, zu flüchten. Zorn, den anzugreifen. Negative Emotionen schränken die Perspektive ein, positive erweitern sie. Sie öffnen das Herz und machen kreativ. Daraus hat die Psychologin Barbara Fredrickson ihre Broaden-and-build-Theorie entwickelt, „broaden“ steht für „erweitern“: Der Umgang mit Gefühlen und unser Verhältnis dazu sind entscheidend. Beide – positive und negative Gefühle – haben ihre Berechtigung. Negative Gefühle sind in konkreten Situationen überlebenswichtig, positive für konstruktives, kreatives

Lernen. Optimismus, Neugier und Lebensfreude erweitern die Perspektive und ermöglichen so Wachstum.

Können wir nicht auch aus negativen Erfahrungen lernen?

Emotionen haben mentale Konsequenzen. Bei negativen Gefühlen wiederholen wir das Problem innerlich immer wieder. Es wird größer als es in der Realität je war. Das führt zum sogenannten Tunnelblick:

Unsere Wahrnehmung fokussiert sich auf das, was zu unseren Annahmen passt. Alles andere filtern wir heraus. Doch das, was wir sehen, ist nur ein Mini-Ausschnitt. Wir nennen ihn „Realität“ statt „meine Realität“. Haben wir uns einmal darauf eingeschossen, dass unsere Arbeit stresst oder nervt, wird das auch so sein. Weil wir nur diese Aspekte wahrnehmen und uns dazu passend verhalten.

Was machen glückliche Menschen anders?

Glückliche Menschen nutzen und entwickeln ihre sozialen und persönlichen Ressourcen besser. Sie sind kreativer, motivierter, hilfsbereiter, sozialer, energievoller. Glück ist wie ein Perpetuum Mobile und füllt sich selbst. Das Wichtigste daran ist die positive Erwartung. Diese entsteht durch gute Erfahrungen oder überzeugende Erklärungen. Julia Boehm und Laura Kubzansky von der Harvard School of Public Health haben herausgefunden, dass keine positive Lebenseinstellung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert. Positive Menschen hatten ein um 50 Prozent reduziertes Risiko. Positiv Denken bildet eine Art Puffer für die Gesundheit.

Sie sagen, positiv Denken hat dieselbe Wirkung wie ein Placebo?

Genau. Als Placebo wird eine Wirkung beschrieben, die nicht durch ein Medikament selbst, sondern durch die Kraft der Gedanken entsteht. Der positive Effekt wirkt auch im Alltag. Ulrike Bingel, Schmerzforscherin an der Universität Hamburg, beschäftigt sich zum Beispiel damit. Positives Denken kann zwischen 20 und 90 Prozent dieselbe Wirkung haben wie ein Placebo. Das Gehirn beginnt dann, gemeinsam mit dem Körper an der Erfüllung zu arbeiten.

Frau Bürgel, danke für das Gespräch.