



Das Streben nach Glück hat als originäres individuelles Freiheitsrecht Eingang gefunden in das Gründungsdokument der ersten neuzeitlichen Demokratie, in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten. Dort wird es als *Pursuit of Happiness* bezeichnet.

Die Förderung individuellen menschlichen Glücksstrebens ist heute Gegenstand spezifischer Forschung und Beratung unter neurobiologischen, medizinischen, soziologischen, philosophischen und psychotherapeutischen Gesichtspunkten.

Quelle: Wikipedia

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

Impressum: gefuehlsLOGIK.at, Bergstraße 1, 8020 Graz, Österreich

### **„Glücklich sein ist lebenswichtig!“ ...**

... mit diesen Worten veröffentlichte der amerikanische Psychologe *Prof. Edward F. Diener* 2010 eine aufsehenerregende Studie. Er untersuchte, wie stark sich Gefühle auf unsere Gesundheit und Lebenserwartung auswirken. Dazu wertete er über 160 Studien zum Thema Glück und Gesundheit aus. Das Ergebnis:

**Menschen, die sich langfristig gut fühlen, leben länger!<sup>1</sup>**

### **Dies ist verständlich,**

wenn man bedenkt, dass Gefühle eine Fülle von Kettenreaktionen auslösen, die uns drastisch beeinflussen. So werden u.a. das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und diverse andere Körperfunktionen von unserer Stimmungslage beeinflusst.

### **Schwarz-Sehen**

Selbst das Auge bleibt von unseren Gefühlen nicht verschont. Dies zeigt eine Studie der Universität Freiburg. Sie konnte nachweisen, dass ein düsterer Denkstil tatsächlich die Welt in düsteren Farben sehen lässt. Denn die Netzhaut depressiver Menschen reagiert deutlich schwächer auf Schwarz-Weiß-Kontraste als die Netzhaut ausgeglichener Menschen. Diese messbare Veränderung der Sehfunktion macht Farben stumpf und lässt so die Welt in einem tristen Nebel erscheinen. Und so liegt das persönliche Erleben buchstäblich im Auge des Betrachters:

### **Der kraftlose Pessimist**

Der typische Pessimist richtet seinen Fokus ständig auf das Schlechte, findet zu jeder Lösung sofort das passende Problem und rechnet immer mit dem Schlimmsten. Er verbannt sich damit einerseits in eine Welt, die mit den trübsten Farben gezeichnet ist. Andererseits macht es ihm sein Denkstil schwer, die Kraft für nötige Veränderungen aufzubringen (denn: Gefühle beeinflussen auch unsere Körperkraft – wobei nur aufbauende Gefühle unsere

---

<sup>1</sup> Diejenigen, die tiefer in Edward F. Dieners – englischsprachige – Studie eintauchen wollen, können diese hier kostenlos herunterladen: [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1701957](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1701957)

Kraft aktivieren. Destruktive Gefühle hingegen blockieren genau jene Kraft, die erforderlich ist, um nötige Veränderungen herbeizuführen).

### **Der rosarote Optimist**

Auch Optimismus kann uns schaden – und zwar dann, wenn er als „rosarote Schönfärberei“ praktiziert wird. Wird die Realität verleugnet und die Welt schöner gesehen, als sie tatsächlich ist, führt auch dies oftmals dazu, dass nötige Veränderungen nicht in Angriff genommen werden. Hier jedoch nicht, weil die Kraft dazu fehlt, sondern weil es in der schöngefärbten Realität keinen erkennbaren Grund für eine Veränderung gibt – was langfristig mit einem bösen Erwachen enden kann.

### **Der hoffnungsvolle Realist**

Eine alltagstaugliche Alternative stellt der „hoffnungsvolle Realist“ dar. Dieser lässt sich gut am Beispiel des hochdekorierten amerikanischen Offiziers *James Stockdale* beschreiben. Stockdale saß acht Jahre lang als Kriegsgefangener in Vietnam in Einzelhaft und überlebte – als „hoffnungsvoller Realist“. Die meisten seiner optimistischen Kameraden hingegen starben, obwohl sie sich immer wieder einzureden versuchten, dass sie innerhalb weniger Monate frei sein würden. Sie verleugneten die Tatsachen, wurden dadurch immer wieder enttäuscht, verloren immer mehr ihre Zuversicht und resignierten so im Laufe der Zeit. Diese zermürbende Erfahrung und der damit verbundene Frust/Stress machten sie immer energieloser, sodass sie letztendlich nicht durchhalten konnten. Stockdale hingegen behielt einerseits die Realität im Auge. Andererseits verlor er nie den Glauben an ein gutes Ende, nie die Hoffnung (wie er sagt) – was seine Kraft trotz Folter und Schikanen erhalten hat.

### **Egal, ob unsere Gefühle hilfreich sind oder nicht,**

sie sind – biologisch betrachtet – immer eine direkte Folge unserer „Kopfarbeit“. Löst doch unser Denken (= Sichtweisen, Meinungen, Vor- und Einstellungen) biomentale Reaktionen in unserem Körper aus, die wir als Gefühl spüren. Doch unsere Gefühle sind dabei nur der Anfang einer von uns ausgelösten Kettenreaktion, die über die Qualität unseres Lebens, ja sogar über unsere Lebenserwartung entscheidet.