

Negative Gedanken Raus aus der Grübelfalle

"Bin ich gut genug dafür?" "Wieso bin ich so ein Versager?" Ziellos kreisen die Gedanken, eine Lösung ist nicht in Sicht - und das Risiko für depressive Verstimmungen steigt. Doch das Gedankenkarussell kann man stoppen.

Hamlet war ein Grübler. Als Mann sei er allerdings ein eher untypischer Grübler, denn deutlich häufiger, so Tobias Teismann, grübelten die Frauen. Da ist zum Beispiel die Mutter, die ihr Kind zum Kindergarten bringt. Die anderen Mütter grüßen sie nicht, schnell kommt das Gedankenkarussell in Fahrt: "Warum mögen mich andere nicht?" "Warum bin ich so anders?" "Warum bin ich so eine Versagerin?"

Grübelfragen seien tendenziell unbeantwortbar, sagt Tobias Teismann. Er ist geschäftsführender Leiter des Zentrums für Psychotherapie Bochum und weiß, dass Grübeln wie ein Brandbeschleuniger negativer Gefühle wirkt. Schnell schaukelt sich das Ganze auf - dem Betroffenen fallen immer mehr negative Erinnerungen auf.

"Wir grübeln alle", sagt Teismann, "doch es gibt Menschen, bei denen wird nahezu über alles gegrübelt." Mit Folgen für die Psyche: Grübeleien, die meist um Vergangenheit und Gegenwart kreisen, ziehen depressive Stimmungen nach sich. In zahlreichen Studien wurden sie als ein zentraler Faktor ausgemacht, der dazu beiträgt, dass sich depressive Störungen nicht bessern - oder es zu einem Rückfall nach einer überwundenen Depression kommt.

Gegen das hartnäckige Kopfzerbrechen hat die Gruppe um Teismann eine Therapie entwickelt. Die Bochumer Psychologen erprobten ein Programm mit zehn Gruppensitzungen. Bei der "kognitiven Verhaltenstherapie des Grübelns", wie sie das Programm nennen, sollen Betroffene Methoden lernen, mit denen man das Gedankenkarussell stoppen kann.

Weiß ein Teilnehmer nicht, ob er noch nachdenkt oder schon am Grübeln ist, macht er einen Zwei-Minuten-Test: Der Patient wird aufgefordert, seine Gedanken für zwei Minuten weiterzuverfolgen. Anschließend stellt er sich folgende Fragen: Bin ich einer Lösung nähergekommen? Habe ich etwas verstanden, was mir vorher nicht klar war? Fühle ich mich weniger depressiv? Wer keine der Fragen mit ja beantwortet, grübelt wahrscheinlich.

Wie können sich die Patienten von ihrem Gedankenkarussell losreißen? Zunächst müssen sie sich selbst beobachten. Sie sollen herausfinden, bei welchen Situationen sie ins Grübeln rutschen - und was sie sich davon versprechen. Etwas Positives vielleicht, oder die Lösung eines Problems?

"Grübeln passiert im Zustand exzessiver Selbstaufmerksamkeit", sagt Teismann. Die gute Nachricht: "Grübelprozesse, denen sich Patienten oft ausgeliefert fühlen, sind kontrollierbar", so der Psychologe. "Niemand würde in einem brennenden Zimmer sitzen bleiben und weiter grübeln." Um die Kontrolle über die Gedanken wiederzuerlangen und die Aufmerksamkeit selbst lenken zu können, hat Teismann für Betroffene eine Art Werkzeugkasten mit verschiedenen Methoden entwickelt:

1. Aufmerksamkeitsübung: Nacheinander konzentriert sich der Teilnehmer etwa auf verschiedene Geräusche. Durch diese Übung nimmt die aufmerksame Beschäftigung mit sich selbst, also die selbstfokussierte Aufmerksamkeit, ab. Mit dieser Übung sollen die Patienten wieder Kontrolle über den "Aufmerksamkeitsscheinwerfer" gewinnen. Statt dass sich die Aufmerksamkeit auf die eigene Person richtet, richtet sie sich auf etwas

anderes. Geeignet sind Geräusche, Gerüche oder ein Spaziergang, bei dem man wertfrei auf möglichst viele Details achtet - das Grübeln wird so unterbunden.

2. Achtsame Distanzierung: Grübler sollen eine alternative Haltung gegenüber negativen Gedanken lernen und sie gar nicht erst aufkommen lassen. Das heißt, sie sollen sich nicht von ihnen provozieren lassen und ihnen zu viel Aufmerksamkeit schenken - sie aber auch nicht komplett ignorieren. Wie etwa bei einem Kind, das eine Fratze schneidet. Dafür raten die Therapeuten auch, sich selbst beim Denken zuzuschauen.

3. "Gedanken nur als Gedanken" benennen, nicht als Realität. Bevor man einen belastenden Gedanken zulässt, sollte man denken "ich habe gerade den Gedanken, dass..."

4. "Blätter im Fluss": Belastende Gedanken imaginär auf schwimmende Blätter setzen und langsam auf dem Wasser davonziehen lassen.

5. Expressives Schreiben: Anstatt über ein Thema zu grübeln, darüber schreiben! Mindestens 20 Minuten lang. Schreiben sollte man nur für sich, ohne Zensur. Schieben sich weitere Themen hinein, ist das in Ordnung. Das Schreiben sollte nur nicht in einer depressiven Gefühlslage angegangen werden.

Das Besondere an der Verhaltenstherapie der Bochumer Psychologen: Sie zielt nicht darauf ab, sich inhaltlich mit den negativen Gedanken auseinanderzusetzen (etwa die Frage zu beantworten, ob man wirklich ein Versager ist). Statedessen lenken die Therapeuten den Fokus auf den Prozess des negativen Denkens. Laut Teismann gelingt es den meisten Patienten, mit Hilfe der Übungen früher aus einer Grübelschleife auszusteigen, Probleme zu identifizieren und sie aktiver sowie rationaler anzugehen.

URL:

- <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/psychotherapie-gegen-gruebeln-raus-aus-der-gruebelfalle-a-904224.html>

Pessimismus ist kein Schicksal

Die irische Neurowissenschaftlerin Elaine Fox glaubt, dass selbst notorische Miesepeter Optimismus trainieren können: Das Gehirn lasse sich umpolen auf das Schöne im Leben. Doch macht positives Denken allein schon glücklich?

Fox erforscht an der University of Oxford, was hoffnungsvolle von verzagten Menschen unterscheidet. Die Ergebnisse ihrer Studien flossen ein in eine Filmdokumentation des an Parkinson erkrankten Schauspielers Michael J. Fox über die Macht der Zuversicht. Fox' Buch zu demselben Thema erscheint jetzt auf Deutsch.

SPIEGEL: Frau Professor, wir machen bereits brav die Übungen, die Sie empfehlen, wenn man ein optimistischer Mensch werden will. Wann dürfen wir mit ersten Erfolgen rechnen?

Fox: Acht Wochen lang sollten Sie schon durchhalten. Jede Woche drei- oder viermal eine halbe Stunde, das ist das Standardprogramm bei unseren Experimenten.

SPIEGEL: Acht Wochen lang immer wieder auf freundliche Gesichter klicken, die auf dem Monitor erscheinen? Uns hat der Selbstversuch recht bald ermüdet.

Fox: Das kann ich verstehen - wir arbeiten bereits an interessanteren Übungen. Aber im Prinzip funktioniert es: Sie suchen aus einer Menge von Gesichtern, darunter mürrische, ängstliche, zornige, immer wieder das eine heraus, das Ihnen freundlich entgegenblickt. Wenn Ihnen das zu langweilig ist, können Sie die Methode auch als Spiel in Ihren Alltag einbauen. Halten Sie einfach gelegentlich Ausschau nach dem glücklichsten Gesicht in Ihrer Umgebung, im Café oder in der Bahn auf dem Weg zum Büro. So stimmt sich Ihr Gehirn mit der Zeit darauf ein, in jeder Lage das Erfreuliche herauszufiltern. Anders gesagt, Sie trainieren Ihren Optimismus.

SPIEGEL: Schwer zu glauben, dass eine derart simple Methode überhaupt einen Effekt hat.

Fox: Erstaunlich, ja. Aber so ist es. Im Gegensatz zu den üblichen Selbsthilferatgebern beruht mein Ansatz auf wissenschaftlichen Befunden. Wir können nachweisen, dass sich die Wahrnehmung von Pessimisten aufhellen lässt. Im Experiment wird sie derjenigen von Optimisten immer ähnlicher.

SPIEGEL: Was genau passiert da?

Fox: Pessimisten sind gepolt auf alles, was schiefgehen kann. Das Positive übersehen sie leicht, ihre Wahrnehmung ist verzerrt. Sie sind sich ihrer Denkmuster aber nicht bewusst. Deshalb sollen sie unterschwellig trainieren, sich auf das Positive einzustimmen. Im Experiment hat sich zum Beispiel ein schlichtes Tagebuch bewährt - die Probanden tragen alles ein, was sie im Alltag erleben: gerade noch den Bus erwischt, einen alten Bekannten getroffen, solche Dinge. Legt man ihnen dieses Protokoll nach einer Weile wieder vor, sind sie erstaunt, wie viel Erfreuliches sie darin finden. Denn sogar ihr Gedächtnis unterliegt einer Verzerrung: Sie erinnern sich bevorzugt an das Schlechte, das ihnen widerfahren ist; Erfreuliches dagegen vergessen sie.

SPIEGEL: Pessimisten leben also in einer eigenen, etwas unrealen Welt?

Fox: Stellen Sie sich vor, Sie begegnen auf der Straße einem Bekannten, er läuft grußlos an Ihnen vorbei. Ein Pessimist glaubt nun: Der wollte nicht mit mir sprechen, er kann mich nicht leiden. Ein Optimist denkt eher: Er war wohl in Eile und hat mich nicht bemerkt. Vieles von dem, was Menschen tun und sagen, ist nun mal doppeldeutig. Wenn Sie einen Raum betreten, und alle beginnen zu lachen: Tun sie das, weil sie sich freuen, Sie zu sehen? Oder lachen die Leute Sie aus? Wer aus allem das Negative herausliest, hält die Welt bald für einen ziemlich düsteren Ort.

SPIEGEL: In Ihrem neuen Buch sagen Sie, es gebe sogar ein typisches pessimistisches Gehirn. Wie sieht das aus?

Fox: Bei Pessimisten ist das Angstzentrum übermäßig aktiv. Das ist ein stammesgeschichtlich uraltes Areal, das uns vor Gefahren warnt. Es meldet sich, wenn draußen schlimmes Wetter droht, wenn wir den Verlust unseres Jobs riskieren - oder auch, wenn wir argwöhnen, dass unser Gegenüber uns betrügen will. Pessimisten wittern solche Widrigkeiten überall.

SPIEGEL: Und das können sie sich abtrainieren?

Fox: Bis zu einem bestimmten Grad, ja. Normalerweise wird das Angstzentrum in Schach gehalten von einer Region im Stirnlappen. Wenn jetzt beispielsweise eine Spinne ins Blickfeld gerät, kann dieses Kontrollzentrum aufsteigende Panik dämpfen: nicht so schlimm, keine Gefahr. Es wirkt wie eine Bremse, sobald das Angstzentrum Gas gibt. Bei Leuten, die unser Training absolvieren, sehen wir nun, wie das Kontrollzentrum stärker wird, es bilden sich vermehrt neuronale Verschaltungen in Richtung Angstzentrum. Die Probanden können nun vermutlich ihre Angst besser regulieren. Ihre Hirnaktivitäten beginnen denen von Optimisten zu ähneln.

SPIEGEL: Und was geschieht im typischen optimistischen Gehirn?

Fox: Bei den Optimisten spielt vor allem das Belohnungszentrum im Gehirn eine wichtige Rolle - es lässt uns nach freudigen Erlebnissen streben. Bei sonnigen Gemütern zeigt sich vermehrte Aktivität in der linken Gehirnhälfte. Wir wissen noch nicht genau, wie das Muster zustande kommt. Aber eines können wir schon beobachten: Wenn Pessimisten unser Training machen, verlagert sich ihr Schwerpunkt ebenfalls allmählich in die linke Hälfte.

SPIEGEL: Haben Psychotherapeuten damit jetzt ausgedient?

Fox: Sicherlich nicht. Unsere Methode, kurz CBM genannt ...

SPIEGEL: ... nach "Cognitive Bias Modification", gemeint ist die Korrektur von Wahrnehmungsmustern.

Fox: Genau, diese Methode wurde keineswegs entwickelt, um etwas anderes zu ersetzen. Das Training ist als Ergänzung gedacht - eine Art Extra, das man auch auf sein Handy laden kann, um damit zu Hause zu üben.

SPIEGEL: Die Grundzüge des Charakters ankern eigentlich in den Genen. Ist Pessimismus für Sie eher eine schlechte Angewohnheit?

Fox: Jedenfalls kein Schicksal. Auch unsere Erfahrungen formen uns. Ich habe im Studium noch gelernt, das Gehirn sei im Alter von sieben Jahren praktisch fertig entwickelt. Heute wissen wir: Es ist und bleibt erstaunlich formbar. Ein wichtiger Wendepunkt war die berühmte Studie mit den Londoner Taxifahrern, die zwei, drei Jahre lernen mussten, bis sie 25 000 Straßen der Stadt auswendig konnten. In dieser Zeit vergrößerte sich deutlich die Hirnregion, die für die räumliche Orientierung zuständig ist.

SPIEGEL: Die meisten der Studien, auf die Sie sich stützen, wurden im Labor durchgeführt. Lassen sich die Befunde überhaupt aufs echte Leben übertragen?

Fox: Es gibt schon erste Studien, die außerhalb des Labors stattfinden, eine davon in Australien. Dort ziehen viele junge Leute aus Singapur zum Studieren hin, und der Umzug bringt oft einen Kulturschock mit sich. Der Neurowissenschaftler Colin MacLeod teilte die Studenten vor dem Übersiedeln in zwei Gruppen ein. Die einen trainierten zwei Wochen lang täglich mit CBM. Sie kamen wesentlich besser mit dem Wechsel zurecht.

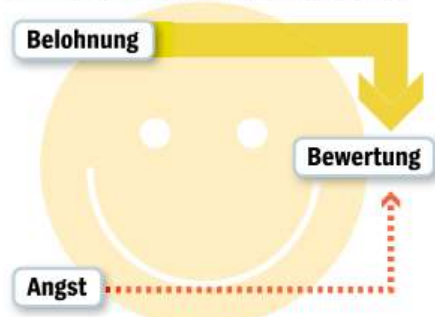
Halb voll oder halb leer

Eine optimistische oder pessimistische Einstellung entsteht aus dem Zusammenspiel von Belohnungssystem, Angst- sowie Kontrollzentrum im Hirn.

Optimist

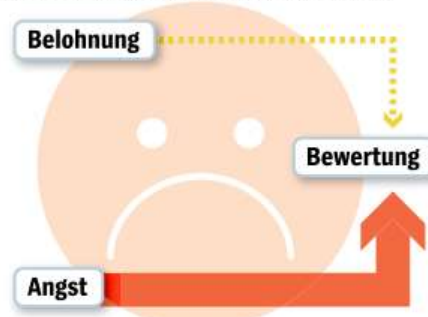
Das Belohnungssystem lässt das Ziel einer Handlung als erstrebenswert erscheinen.

Das Kontrollzentrum dämpft konkurrierende Angstimpulse und entscheidet: weitermachen!



Pessimist

Die verlockenden Signale des Belohnungssystems setzen sich seltener durch. Die Angstimpulse dominieren, das Kontrollzentrum kann sie schlecht dämpfen. Es entscheidet: Vorsicht!



Mit speziellen Übungen kann das Gehirn trainiert werden, automatisch mehr auf positive Eindrücke zu achten – das führt zu einer eher zuversichtlichen Grundhaltung.

DER SPIEGEL

SPIEGEL: Die Probanden haben sich die neue Welt schöner geklickt?

Fox: Es geht nicht nur um Gedanken, Optimisten sind auch handlungsfreudiger. Wenn ihnen etwas nicht auf Anhieb gelingt, versuchen sie es auf andere Weise. Sie sind flexibler, sie geben nicht so schnell auf. Das zeigt ein Experiment, das wir häufig mit unseren Studenten machen. Erst ermitteln wir mit einem Fragebogen, ob sie eher optimistisch oder pessimistisch veranlagt sind. Dann geben wir ihnen Aufgaben. Sie sollen aus einem vorgegebenen Durcheinander von Buchstaben Wörter bilden. Der Witz dabei ist: Manche Buchstabenfolgen ergeben beim besten Willen kein Wort. Aber die Optimisten probieren doppelt so lange herum, bevor sie aufgeben.

SPIEGEL: Ganz schön dumm von den Optimisten, oder?

Fox: Manchmal mögen die Pessimisten tatsächlich richtigliegen, das stimmt. Aber in der Wirtschaft sind bekanntlich sie es, die zu schnell aufgeben, oft schon nach dem ersten oder zweiten echten Problem.

SPIEGEL: Und die Optimisten merken oft nicht, wann sie verspielt haben - sie überschätzen notorisch ihre Chancen. Sind Pessimisten nicht die wahren Realisten?

Fox: In gewisser Weise schon. Wir sprechen vom "depressiven Realismus". In einem Experiment sollten Probanden zum Beispiel einen Knopf drücken und angeben, ob sie ein Blitzlicht steuern können, das rein zufällig blinkte. Optimisten glaubten, sie hätten einen Einfluss auf das Blinken - pure Illusion. Pessimisten sehen die Lage klarer. Aber das verkehrt sich ins Gegenteil, wenn man den Aufbau des Experiments verändert und die Pessimisten fragt: Glaubst du, dass die andere Person das Blinken kontrolliert? Ja, sagen sie dann. Sie glauben stets, es laufe für andere besser als für sie.

SPIEGEL: Ist das denn wirklich so schlimm? Muss jetzt jeder zwanghaft zum Optimisten konvertieren?

Fox: Natürlich nicht, zumal Menschen im Allgemeinen ganz glücklich sind mit dem pessimistischen Teil ihres Charakters. Aber wenn die Schwarzseherei ihr Leben beeinträchtigt, wenn sie so bestimmend wird, dass es ihren Freunden keinen Spaß mehr macht, mit ihnen zusammen zu sein - dann haben sie ein Problem! Außerdem haben gemäßigte Optimisten nun einmal nachweisbar ein leichteres Leben, sie sind gesünder und haben mehr Erfolg im Beruf.

SPIEGEL: Und wie leicht ist es, sich zu ändern?

Fox: Es ist alles andere als einfach, und es kann dauern. Das ist wie bei einem Wasserlauf, der sich im Sand ein neues Bett gräbt. Erst mag es nur ein Rinnsal sein, aber nach und nach furcht sich ein Graben aus und wird tiefer. Wohlgermerkt, wir haben es mit Sand zu tun, nicht mit Stein. Was da alles in Bewegung geraten kann, zeigt eine

Geschichte, die der Schauspieler Leonardo DiCaprio erlebt hat. In dem Film "Aviator" spielt er den schwerreichen amerikanischen Exzentriker Howard Hughes, der an Zwangsstörungen litt ...

SPIEGEL: ... darunter einer panischen Angst vor Bakterien, der er mit absurden Reinlichkeitsritualen begegnete.

Fox: Und in diese Rolle versetzte DiCaprio sich so gründlich, dass einige Symptome auch bei ihm selbst auftraten. Nach den Dreharbeiten brauchte er eine Therapie, um sich davon wieder zu befreien.

SPIEGEL: So leicht gerät man in eine Zwangsstörung?

Fox: Es sind unsere Handlungen, die uns zu dem machen, was wir sind. Wenn wir ständig tun, was ein anderer tut, übernehmen wir seine innere Haltung. William James, ein Pionier der experimentellen Psychologie, sagte einmal: Wir laufen nicht davon, weil wir Angst haben - wir haben Angst, weil wir davonlaufen. Etwas Ähnliches geschieht, wie jeder weiß, wenn wir den Mund zu einem Grinsen verziehen. Für ein Weilchen hebt sich dadurch unsere Laune.

SPIEGEL: Das hört sich nach der sogenannten Positiven Psychologie an. Sie verspricht allen ein glückliches Leben, die immerzu lächeln und glückliche Gedanken hegen.

Fox: Das allein genügt sicher nicht. Im Katastrophenfall zum Beispiel erwiesen sich diejenigen Menschen am belastbarsten, die die ganze Bandbreite von Emotionen zulassen können.

SPIEGEL: Dennoch finden die Prediger des positiven Denkens viel Zulauf.

Fox: Ich weiß, das ist in Amerika fast schon zu einer Religion geworden. Positives Denken ist auch tatsächlich ein Teil der optimistischen Grundhaltung. Aber es gehört noch einiges mehr dazu, Beharrlichkeit und Tatkraft zum Beispiel. Als besonders stabil erweisen sich immer wieder die realistischen Optimisten, die ihre negativen Gedanken nicht einfach verdrängen. Ein typischer Vertreter ist der amerikanische Schauspieler Michael J. Fox, der an Parkinson erkrankt ist. Als die Diagnose kam, wusste er, dass seine Karriere damit vorbei war. Er habe nie geglaubt, erzählt er, dass trotzdem alles gut werde. Aber selbst in den finstersten Momenten sei er zuversichtlich gewesen: Was auch immer auf ihn zukommen würde, er werde es bewältigen können. Und genau dieses Gefühl von Kontrolle und Selbstmächtigkeit ist entscheidend.

SPIEGEL: Sie wollen uns also nicht einfach nur zu einem sonnigen Gemüt verhelfen?

Fox: Wir brauchen natürlich auch den Schaltkreis des Pessimismus - wir müssen ja in der Lage sein, Gefahren zu erkennen. Es kommt stets auf die Balance an. Aber vermutlich ist es hilfreich, das Gleichgewicht etwas in Richtung des Positiven zu verschieben.

SPIEGEL: Wie lange hält die Wirkung des Trainings denn an?

Fox: Es gibt noch kaum Studien dazu, aber ein anhaltender Wandel wäre unwahrscheinlich. Wenn Sie sich mal für 20 Minuten hinsetzen und trainieren, ist der Effekt wohl kaum größer, als wenn Sie über einen guten Witz lachen. Erst wenn es uns gelingt, das neue Denkmuster zu automatisieren, es als Gewohnheit zu verankern, können wir auf langfristige Veränderungen hoffen.

SPIEGEL: Das heißt, wir müssen noch jahrelang weiter auf fröhliche Gesichter klicken, wenn wir Optimisten bleiben wollen?

Fox: (lacht) Ich fürchte ja.

SPIEGEL: Frau Professor, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

* Laura Höflinger und Manfred Dworschak in Oxford.C. *Bertelsmann Verlag, München; 320 Seiten; 19,99 Euro.*

DER SPIEGEL 4/2014

Unter <http://www.spiegelgruppe-nachdrucke.de> können Sie einzelne Artikel für Nachdruck bzw. digitale Publikation lizenzieren.

Positives Denken

Optimismus als Überlebensstrategie

Was können ein paar positive Gedanken schon bewirken? Eine Menge: Optimisten leben länger und gesünder, das zeigen große Studien. In Extremsituationen kann positives Denken sogar zur Überlebensstrategie werden.

Das Glas ist nicht halb leer, sondern halb voll. Es ist nur eine kleine Änderung des Blickwinkels, die einen Menschen zum Optimisten macht. Doch gerade "die paar positiven Gedanken", wie sie Pessimisten wohl abtun mögen, können eine Menge bewirken. Forscher konnten zeigen, dass positive Gefühle nicht nur den Geist, sondern auch den Körper beeinflussen. Dabei entfalten sie mitunter eine erstaunliche Kraft: Optimisten leben wahrscheinlich länger und gesünder.

Das legt zumindest eine riesige Studie unter der Führung von Hilary Tindle nahe, die an der University of Pittsburgh als Biologin arbeitet. Zusammen mit Kollegen hatte sie 97.253 gesunde Frauen nach der Menopause anhand von Persönlichkeitstests in optimistische und pessimistische Lebenseinstellungen eingeteilt und über acht Jahre beobachtet.

Als die Forscher anschließend das Viertel der optimistischsten Frauen mit dem Viertel der pessimistischsten Frauen verglichen, zeigte sich: Von 10.000 Pessimistinnen waren 60 an koronarer Herzkrankheit erkrankt, unter 10.000 Optimistinnen waren es nur 43. Von den Pessimistinnen starben in der Zeit 63, von den Optimistinnen nur 46.

Alles nur Zufall, könnte man denken - würden nicht etliche andere Studien auf Ähnliches hindeuten. So fand der Psychologe Ralf Schwarzer etwa an 600 Herz- und Lungenpatienten heraus, dass Optimisten sich nach der Operation besser erholten, zufriedener waren und schneller wieder an den Arbeitsplatz zurückkehrten.

Offenbar kommt es dabei noch nicht einmal auf die richtige innere Einstellung an: Barbara Fredrickson, Psychologin an der University of North Carolina at Chapel Hill, konnte in Experimenten nachweisen, dass sogar künstlich hervorgerufene positive und negative Gefühle eine Wirkung haben. Dazu wählte sie eine etwas seltsam anmutende Versuchsanordnung.

Erst wurde den Probanden gesagt, dass sie nach kurzer Vorbereitungszeit eine Rede halten sollten. Das Thema: Warum sie gute Freunde sind. Bei allen schnellte der Puls nach oben. Vor dem angekündigten Vortrag mussten die Teilnehmer allerdings noch ein Video gucken. Bei der einen Hälfte weckte der Film negative Gefühle wie Traurigkeit; die andern schauten Bilder, die positive Gefühle wie Freude hervorriefen. Anschließend bekamen die Probanden gesagt, dass sie doch keinen Vortrag halten müssen.

Das Ergebnis des Experiments: Der Puls derjenigen, die das positive Video gesehen hatten, beruhigte sich nach der Absage des Vortrags deutlich schneller als der Puls der Gruppe mit dem negativen Video. Fredrickson interpretiert das so: "Viele Krankheiten sind eng mit den körperlichen Reaktionen auf Stress verbunden", sagt sie.

Dass es möglicherweise sogar überlebenswichtig sein kann, die auf Dauer schädlichen Stressreaktionen mit Hilfe positiver Gedanken gering zu halten, zeigt eine Studie über Grenzerfahrungen. Der Psychiater Dennis Charney von der Mount Sinai School of Medicine in New York hatte mit seinen Kollegen systematisch etwa 750 Kriegsveteranen

interviewt, die während des Vietnam-Kriegs zwischen sechs und acht Jahre lang in Gefangenschaft waren und sich als besonders belastbar erwiesen hatten.

Obwohl viele gefoltert worden waren und Einzelhaft erleben mussten, hatten sie keine posttraumatische Belastungsstörung oder Depression entwickelt. Charney wollte wissen, was ihr Erfolgsgeheimnis war. Dabei stieß er auf zehn Eigenschaften, die die Soldaten vom Durchschnitt unterschieden. Als er diese nach der Häufigkeit anordnete, kam er zu einem eindeutigen Ergebnis: Wichtig waren Humor und ein Sinn im Leben. Auf Platz zwei lag Altruismus. Und auf dem ersten Platz? Optimismus.

Wie groß der Anteil dieser Eigenschaft an der Widerstandskraft und guten Gesundheit ist, lässt sich allerdings nicht mit Sicherheit sagen. Studien wie die von Hilary Tindle können nur zeigen, dass ein optimistisches Wesen häufig mit einer guten Gesundheit einhergeht. Es lässt sich nicht ausschließen, dass die Gesünderen schon von Natur aus optimistischer sind - sie haben schließlich allen Grund dazu. Oder, dass optimistischere Menschen einfach gesünder leben. Die niedrigeren Krankheitsraten wären dann nicht direkt mit der Lebenseinstellung zu erklären.

Studien wie das Rede-Video-Experiment wiederum unterstreichen einen direkten Effekt der positiven Gedanken. Und auch wenn Ursache und Wirkung noch nicht anschließend geklärt werden können, sicher ist: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Gesundheit und Optimismus. Ein positiver.

URL:

- <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/optimismus-positive-gedanken-koennen-das-leben-staerken-a-901042.html>