

Wie man Freude lernen kann

Situationen neu bewerten, eine Liste führen mit Dingen, die einem guttun: **Positives Denken** lässt sich lernen und verlängert das Leben. **VON CLAUDIA RICHTER**

Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch“, sagte schon der Komiker Karl Valentin. Denn mit der Freude ist das so eine Sache. Viele Menschen können sich nicht mehr oder nur noch sehr selten freuen, zu sehr ist die „Festplatte“ Hirn mit negativen Erfahrungen belastet.

Tatsächlich ist es ja auch so, dass es genetisch bedingte Faktoren gibt, die es Menschen erleichtern, sich bewusst zu freuen oder eben nicht. Für all jene, denen es schwerfällt, hat der Arzt, Humorexperte und Buchautor Roman Szeliga eine gute Nachricht: „Die Einstellung zur Freude kann trainiert werden.“

Wie das funktioniert, verrät er in seinem Buch „Frustschutzmittel. Wie Sie es schaffen, alles halb so schlimm oder doppelt so gut zu finden.“ Ein möglicher Schritt in diese Richtung sei an folgendem Beispiel gezeigt: Es ist neblig und schneit. „Um Gottes willen, jetzt wird's vielleicht eisig, und ich muss auch das Auto abkehren!“, sei die eine Reaktion. „Fein, schön, da ist der Besuch des Christkindlmarktes besonders romantisch“, sei die andere, beschreibt Szeliga die bessere Reaktion. „Man kann lernen, Dinge positiv zu interpretieren.“



Positives Denken, davon profitieren auch Seele und Körper. Laut Statistik leben humor- und freudvolle Menschen im Schnitt sieben Jahre länger. Eine Minute Lachen, so das britische sportmedizinische Institut, bringt zusätzliche 20 Minuten Lebenszeit. Szeliga: „Die positiven Veränderungen, die bejahendes Denken in unserem Körper hervorrufen, sind real und messbar.“ Zahlreiche Untersuchungen beweisen zudem, dass Optimismus Krankheitsverläufe und Spitalsaufenthalte tatsächlich verkürzen kann.

Vice versa schadet Griesgrämigkeit der Gesundheit auf vielen Ebenen. Eine negative Grundhaltung führt – gemeinsam mit einigen anderen Gegebenheiten – leicht in die Depression. Auch Magen- und Darmerkrankungen, Verdauungsstörungen und Herzprobleme können Folgen von dauerndem Pessi-

mismus sein. Und schließlich auch Einsamkeit: Um einen Menschen, der andauernd nur grantelt, werden wohl viele einen Bogen machen.

Ängste sind oft unbegründet. Wer stets oder häufig das Negative befürchtet, sollte sich öfter vor Augen halten: 87 Prozent aller Ängste und Befürchtungen, die sich der Durchschnittsmensch im Lauf seines Lebens macht, treten nicht ein. Elementarerlebnisse wie Jobverlust, Trennung oder Tod eines nahen Angehörigen erleben wir vielleicht vier, fünf Mal im Leben. „Den Rest der Zeit bereiten sich viele durch ihre Ängste auf so ein doch glücklicherweise eher seltenes Elementarereignis vor und übersehen die vielen kleinen schönen Augenblicke, die es zu genießen gilt“, sagt Szeliga. Genießen kann man durchaus auch seinen Job,

Humorexperte Roman Szeliga zeigt im Buch „Frustschutzmittel“ (Midas-Verlag, 160 Seiten, 18,50 Euro) wie man Freude lernen kann. **/// Frank Helmrich**

der ja viele leider krank oder unglücklich macht. Szeliga rät zu einer Liste, auf der man alle Punkte notiert, die im Beruf Befriedigung oder Freude bringen. „Wer nun möglichst viele der angenehmen Punkte in seinen Arbeitstag integriert, wird nicht nur bald wieder mehr Freude am Job haben, sondern auch neue Energien freisetzen

GESUNDHEIT

und produktiver und kreativer sein.“ Das freut dann das eigene Ego und freilich auch den Chef. „Der darf durchaus lachen, durchaus humorvoll sein.“ Aber, so Szeliga, sei bei uns der Glaubenssatz, eine Führungskraft dürfe nur ernst sein, stark verankert. „Man möchte nicht glauben, wie süchtig die Menschen nach guter Stimmung und freudvoller Umgebung sind.“

Positive Menschen suchen. Ein Tipp zur guten Stimmung von Humorexperte Szeliga: sich positive Erlebnisse aus der Vergangenheit abzuspeichern und immer wieder vor Augen zu führen. Oder sich so oft wie möglich mit humorvollen, positiven Menschen zu umgeben und Grantler und Pessimisten weitestgehend zu meiden. „Das sind nur Energievampire, die einen seelisch aussaugen.“ Wirkungsvoll sei auch ein Gute-Laune-Tagebuch, in dem man sich vor dem Schlafengehen zwei, drei positive Sachen des Tages aufschreibt. Dadurch schläft man besser und wacht in der Früh eher mit positiven Gedanken auf – der beste Start in einen freudvollen Tag. **///**

Genussvoll lesen, Genuss gewinnen.

Die Presse

Lesen Sie jetzt die „Presse“ und die „Presse am Sonntag“ 3 Wochen kostenlos und gewinnen Sie einen Aufenthalt im Loisium Wine & Spa Resort, ein exklusives Weinpaket der „Presse“-EDITION oder einen „Presse“-Genusscheck.

DiePresse.com/shop-gewinnspiel



NIRGENDWO ERFÄHRST DU MEHR ÜBER STARTUPS, INNOVATION UND UNTERNEHMENS-GRÜNDUNGEN

UNSER WISSEN, UNSERE COMMUNITY, DEIN NUTZEN

**DAS STARTUP-MAGAZIN
JETZT
IM HANDEL**