

Das Geheimnis des Freuens

Besseres Stressmanagement und mehr Gesundheit durch die Kraft der Freude



Eines ist klar: Es gibt niemanden auf Erden, der Freude nicht will. Es gibt niemanden auf Erden, der Freude nicht braucht. Aber es gibt nur sehr wenige, die das wahre Geheimnis der Freude kennen. Was steckt hinter dem Hochgefühl, das unser Leben lebenswert macht? Für ein besseres Verständnis lohnt sich ein evolutionärer, biologischer und psychosozialer Blick auf die Freude. Das Geheimnis: Menschen sind soziale Wesen, die meisten zumindest.

Lachen wirkt

Das freudvolle Lächeln auf einem menschlichen Gesicht ist der wirkungsvollste Stimulus, den es gibt. Wer kleine Kinder hat bzw. sich sogar noch an die Kindheit erinnern kann, weiß: Wird ein Kind angelächelt, so erwidert es das Lächeln und lernt extrem schnell aus diesem Verhaltensmuster: „Ich grinse, meine Eltern lächeln – alles ist gut!“ Es ist nahezu unmöglich, auf ein freudiges, herzerfrischendes Lächeln nicht mit ei-

nem solchen zu antworten. Um diese Reaktion zurückzuhalten, sind viele Hemmungsmechanismen notwendig, die alles andere als Wohlgefühl erzeugen. Freude hat mehrere biosoziale, bedeutsame Wirkungen auf den Menschen. Zwei möchte ich exemplarisch hervorheben: Freude erleichtert und verstärkt soziale Ansprechbarkeit und ermöglicht ein Leben in sozialen Gruppen. Freude schafft des Weiteren große Erleichterung bei negativen Reizen und/oder negativen Emotionen. Freude hat also eine wichtige Funktion bei der Bekämpfung negativer, belastender Stimuli. Die schlechte Nachricht: So wie die Intelligenz, von der jeder Mensch glaubt, unglaublich viel davon zu besitzen, ist auch die Fähigkeit zur Freude von Mensch zu Mensch genetisch geprägt und damit verschieden. Personen, die ausreichend „Freude-Gene“ vererbt bekamen, werden auch von ihrer Umwelt als glücklicher, erfolgreicher und – wohlgemerkt – auch als erotischer wahrgenommen. Die gute Nachricht: Die Freudfähigkeit ist zwar teilweise angebo-

ren und kann per se nicht trainiert werden, wohl aber die Einstellung zur Freude, um sie bewusst und oft zu erleben. Je mehr Freude wir z. B. anderen Menschen machen, desto mehr Freude kehrt in unser eigenes Herz zurück. Viele Menschen verschieben ihre Freude unglücklicherweise auf den Abend, das Wochenende oder gar auf die Pension. Aber: Wer sich heute freuen kann, sollte damit nicht bis morgen warten.

Lust statt Frust

Dies gilt auch im Job, denn: Wer seine Arbeit nicht als notwendiges Übel, sondern als Freude wahrnimmt, ist am Ende auch produktiver und kreativer. Dabei genießt der Ernst in unserer betriebsamen Gesellschaft einen guten Ruf – die Freude gilt als Eskapade, als Flucht aus dem grauen und fordernden Erfolgswahnsinn. Um Glücksgefühle im Job zu haben, muss zuerst identifiziert werden, welche Aspekte Befriedigung bereiten. Eine eigens erstellte Liste hilft dabei, die „Spaßfaktoren“ auszumachen. Dann gilt es, möglichst viele der aufgelisteten angenehmen Punkte in den Arbeitstag zu integrieren. Und schon bereitet der Job im Ganzen mehr Freude.

Auswirkungen auf die Gesundheit

Was alles mit positiver Stimmung auch in scheinbar ausweglosen medizinischen Situationen möglich ist, habe ich selbst in den vielen Jahren meiner Tätigkeit bei den CliniClowns miterleben dürfen. Hoffnung und positives Denken mobilisieren nachweislich die Selbstheilungskräfte, bejahendes Denken führt zu realen und messbaren Veränderungen in unserem Körper. Viele Studien zeigen ebenfalls, dass eine permanent schlechte Stimmung, eine negative Grundhaltung und pessimistische Weltanschauung, die auch schön gepflegt und nahezu kultiviert werden, Depression und Krankheiten fördern, oft sogar auslösen. Positive



BUCHTIPP

Der Arzt und Humorexperte Dr. Roman Szeliga liefert in seinem neuen Buch heilsame Impulse für unsere tägliche Kommunikation. 160 Seiten, € 18.50 Hardcover, ISBN: 978-3-907100-67-7 Erschienen im Midas Verlag.

Gedanken und Optimismus hingegen stimulieren unser Immunsystem, machen uns stärker, dynamischer und gesünder. Über Jahre gewonnene Daten beweisen zudem, dass durch diesen unermüdlichen Glauben an sich selbst Krankheitsverläufe verkürzt oder die Aufenthalte in Spitälern deutlich reduziert werden können.

Glücksrezept

Wie bekommt man Hoffnung oder positive Gedanken, wenn man sie gerade nicht hat? Hier ein paar Tipps, die auch an Patienten in der Hausarztpraxis weitergegeben werden können:

1. Erinnern Sie sich an positive Situationen Ihres Lebens, in denen Sie stark und erfolgreich waren, gelacht haben und die Welt am liebsten umarmt hätten. Das Geheimnis liegt in unserem cleveren Gedächtnis. Es schön und verdichtet im Rückblick, es merkt sich ganz detailliert stimmige Geschichten mit Höhepunkten und möglichst einem guten Ende. Denken wir nur an unsere Kinder. Woran erinnern wir uns? An das erste Lächeln, die tollen Momente des Größerwerdens, die lustigen Erlebnisse der gemeinsamen Urlaube. Aber die meiste Zeit haben wir ihre Windeln gewechselt, ihre Schulnoten kritisiert und hinter ihnen hergeräumt. Nutzen wir also diesen „Sonnenschein-Speicher“ für traurige Tage!
2. Treffen Sie sich mit dynamischen, sympathischen und vor allem fröhlichen Menschen und lassen Sie sich von ihrer guten Laune anstecken!
3. Meiden Sie im gleichen Zug den Kontakt mit Menschen, die Sie emotional belasten oder Ihre Stimmung weiter verschlechtern.
4. Setzen Sie sich keinesfalls ohnmächtig „übler Stimmung“ (was immer es ist) aus, machen Sie nicht andere für Ihre Situation verantwortlich, auch wenn es manchmal den Tatsachen entsprechen mag! Werden Sie aktiv, verlassen Sie die hemmende Passivrolle und kommen Sie aus Ihrer Herz-und-Schmerz-Höhle heraus! Aktives Handeln bedeutet auch, Kontrolle über sein Leben zu haben. Und wer möchte das nicht gerne?
5. Verfassen Sie Ihr ganz persönliches „Motivations- und Gute-Laune-Tagebuch“, in dem Sie sich mindestens drei positive motivierende Ereignisse des Tages notieren. Auch ein Brief an einen Menschen, der Ihnen viel bedeutet oder etwas Nettes für Sie getan hat, verbessert das eigene Selbstwertgefühl enorm. Vieles gelingt eher, wenn man froh und freudig an eine Sache herangeht. Und für das Thema „Gesund bleiben“ gilt dies sowieso. Wer glaubt, dass ein Vorhaben gut ausgeht, bemüht sich mehr, und das Erwartete erfüllt sich dann oft von selbst. Sie wollen sich ja nicht selbst enttäuschen, oder?

Foto: fotolia/ drubig-photo



Autor: Dr. Roman F. Szeliga, FA für Innere Medizin, Humorexperte, Keynote Speaker im Bereich Kommunikation/Motivation, Trainer/Coach, Inhaber der Kommunikations- und Eventagentur Happy & Ness; www.roman-szeliga.com

„Positive Gedanken stimulieren unser Immunsystem, machen uns stärker, dynamischer und gesünder.“

Erschöpft? Angespannt? Gestresst?

Vitango®
Die Lösung bei Stress

Befreien Sie sich von geistigen und körperlichen Symptomen von Stress. Statt Erschöpfung und Schwäche erleben Sie Gelassenheit und Energie.

Vitango®
200mg Filmtabletten
Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit Rhodiola rosea Extrakt

www.vitango.at

Vitango® 200 mg-Filmtabletten: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel mit Rhodiola rosea Extrakt WS® 1375 (Rosenwurz) zur Anwendung bei zeitweilig auftretenden Symptomen von Stress wie z.B. Erschöpfung und Schwäche. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.