



Trübe Sicht: Gefühle wie Traurigkeit oder Angst gehören zu unserem Gefühlsspektrum und sollte zugelassen werden. Keystone

Schlechtgelaunt, traurig, wütend? Gut so.

Psychologie Wer den Blues hat, ist noch lange nicht psychisch angeschlagen. Erst der Versuch, sich ständig gut zu fühlen, macht krank und depressiv.

Angelika Lensen

Wir alle fühlen uns so dann und wann mal schlecht. Ob es nun der klassische Montagsblues ist oder der Tod eines nahestehenden Menschen: Traurigkeit und Niedergeschlagenheit können uns in jedem Moment überfallen. Doch statt über das persönliche Elend zu klagen und zu jammern, sollten wir uns darüber freuen, meint die University of New South Wales. Denn schlechte Laune ist tatsächlich gut für die Gesundheit.

Ewige Glücksgefühle als Norm?

Die Spezies Mensch ist so ziemlich das emotionalste Wesen, das man sich vorstellen kann. 24 Stunden pro Tag werden wir von unseren Gefühlen gesteuert. Und die sind bei Weitem nicht immer freudiger Natur. Doch obwohl Traurigkeit und schlechte Laune immer Teil der menschlichen Erfahrung waren, leben wir nun in einem Zeitalter, das solche Gefühle ignoriert oder abwertet. In unserer Kultur werden normale menschliche Emotionen wie vorübergehende Traurigkeit häufig als krankhafte Störung behandelt.

«Weil wir Glücklichein verherrlichen und die Vorteile von Trübsal leugnen, setzen wir uns selbst ein unerreichbares Ziel.»

Psychologie-Professor Joseph Paul Forgas, University of New South Wales

Werbung und Produktindustrie wollen uns glauben lassen, dass Glücksgefühle rund um die Uhr eine der leichtesten Übungen ist.

Aber trotz des beinahe universellen Fröhlichkeits-Kultes und des beispiellosen materiellen Wohlstands haben sich Freude und Zufriedenheit in der westlichen Gesellschaft seit Jahrzehnten nicht verbessert. Es ist Zeit, die Rolle negativer Emotionen in unserem Leben neu zu bewerten. Wir sollten erkennen, dass sie einen normalen und sogar nützlichen und anpassungsfähigen Teil des Menschseins darstellen, die uns helfen, mit vielen alltäglichen Situationen und Herausfor-

derungen zurechtzukommen, ist Psychologie-Professor Joseph Paul Forgas von der University of New South Wales überzeugt.

Fördert das Denken

Denn laut Experten fungiert ein wenig schlechte Laune oft als persönliches Alarmzeichen für den Körper und fördert in schwierigen Situationen einen aufmerksameren und fokussierteren Denkprozess. Es ist ein effektiver Weg zur Problemlösung. Negative Gefühle wie Angst, Zorn, Scham oder Ekel sind tatsächlich nützlich, weil sie uns helfen, bedrohliche oder gefährliche Situationen zu erkennen, zu vermeiden und zu überwinden, berichtet die Studie. Wut verbessert sogar das Gedächtnis, stellen die Wissenschaftler fest. Studienteilnehmer erinnerten sich beispielsweise an ein Geschäft, das sie gerade verlassen hatten, viel detaillierter schlecht gelaunt als bei guter Stimmung. Sie stellten auch fest, dass unsere Einschätzungen und unser Urteilsvermögen weniger getrübt und unsicher sind, wenn wir uns so richtig von Herzen ärgern. Das bedeutet: Wenn jemand Ihnen falsche Informationen gibt, ist es weniger wahrscheinlich, dass Sie das glauben.

Traurigkeit macht kreativ

Diejenigen, die so richtig sauer sind, neigen dazu, sich in Tests mehr anzustrengen, Fragen korrekter zu beantworten und andere besser zu einer bestimmten Meinung überreden zu können. Wenn das nicht genug ist, um Sie zu überzeugen, dann vielleicht die Tatsache, dass Traurigkeit lange als Erweiterung künstlerischer Kreativität angesehen wurde. Darum singen Musiker regelmässig über das Scheitern von Beziehungen und missliche Lebenssituationen.

Die Studie richtete sich darauf, den Mythos zu verdrängen, dass Reichtum und Glück die beiden einfachsten Wege sind, um Zufriedenheit im Leben zu erreichen. Entgegen dem weitverbreiteten Glauben, dass ständiger Optimismus auf Dauer nicht unbedingt glücklich macht. «Weil wir Glücklichein verherrlichen und die Vorteile von Trübsal leugnen, setzen wir uns selbst ein unerreichbares Ziel. Das kann auch mehr Enttäuschung verursachen, manche sagen sogar Depressionen», berichtet die Studie.

Ein kurzer «trauriger» Rückblick

Wenn wir einige 1000 Jahre zurückblicken, wurden Anfälle von Schwermut –

eine Form von negativer Beeinflussung – akzeptiert und gepflegt. «Viele der grossen Werke der westlichen Kunst handeln vom Wachrufen trauriger Emotionen – in der Literatur und der Musik. Die Entwicklung der griechischen Tragödien diente demselben Zweck: Einen negativen Einfluss hervorzurufen und das Publikum auf diese Weise daran zu gewöhnen, unvermeidliche Widrigkeiten im Leben anzunehmen. Heutzutage liegen die Dinge ein klein wenig anders.

«Als Ergebnis des mächtigen kommerziellen Drucks von Werbung, Marketing und Selbsthilfe-Branchen werden wir ständig mit Nachrichten bombardiert, die uns dauerhafte Freude versprechen», erklärt Psychologe Joseph Paul Forgas. «Das ist natürlich nicht wahr und kann sehr schädlich sein. Wenn man von unablässigem Glücklichein ausgeht, erscheinen normale, leicht negative Stimmungen bereits als krankhaft und das Endergebnis ist, dass viele Menschen depressiv werden.»

Was sind die Vorteile?

Hier beginnt die Sache interessant zu werden. Wissenschaftler und Forscher haben erst vor Kurzem angefangen, Traurigkeit zu entschlüsseln und wie wir auf periodische Anfälle von Traurigkeit reagieren. «Die meisten negativen Emotionen haben einen klaren, anpassungsfähigen, evolutionären Zweck. Trotzdem wussten wir lange Zeit nicht, welche Funktion Traurigkeit hat», sagt Forgas. «Erst in den letzten Jahren haben psychologische Experimente gezeigt, dass leichte, vorübergehende Stimmungsschwankungen wie ein unbewusstes Alarmsignal arbeiten.» Dieses automatische Signal fördert eine aufmerksamere und detailliertere Denkweise, was in herausfordernden Situationen eine effektivere Reaktion ermöglicht.

«In unserem Labor fanden wir heraus, dass eine leicht negative Stimmung die Genauigkeit der Erinnerungen verbessert, abwertende Vorurteile reduziert, für eine effektivere Kommunikation sorgt und Menschen empfänglicher für die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen macht», sagt Forgas.

In dieser Studie führte eine durch schlechtes Wetter bedingte miese Laune dazu, dass die Betroffenen sich besser an das Geschäft erinnerten, das sie gerade verlassen hatten. Diese Studie zeigte, dass schlechte Stimmung die Skepsis erhöht und die Fähigkeit Täuschungen zu enttarnen. Zu guter Letzt stellte diese

Studie fest, dass schlechte Laune die Ausdauer bei einer schwierigen Denkaufgabe erhöht. «So verhält es sich eigentlich wie mit allen Gefühlszuständen: Auch negative Gefühle dienen einem evolutionären Zweck», berichtet Forgas.

Wann steckt mehr dahinter?

Natürlich gibt es einen entscheidenden Punkt, an dem vorübergehende Phasen von Traurigkeit sich verfestigen und zum Dauerzustand werden

Laut Forgas wird das durch schlecht funktionierende Mechanismen verursacht, die den angemessenen Umgang mit diesen Gefühlen verhindern. «Normalerweise sind wir so ausgestattet, dass wir mit vorübergehenden schlechten Stimmungen umgehen können. Genauer gesagt, wir werden wachsamer, vorsichtiger und konzentrierter. Doch wenn diese automatischen Mechanismen nicht ordentlich funktionieren, können die negativen Gefühlszustände intensiv und dauerhaft werden», erklärt Forgas. «Solche depressiven Zustände können durch diese automatischen Mechanismen nicht mehr rückgängig gemacht

«Auch negative Gefühle dienen einem evolutionären Zweck.»

Psychologie-Professor Joseph Paul Forgas, University of New South Wales

werden. Das passiert nur, wenn negative Emotionen übermässig stark und anhaltend werden. Dann wird es problematisch und erfordert Hilfe.»

Während Forgas' Forschungen sich auf Erfahrungen mit leichten vorübergehenden Stimmungsschwankungen konzentriert haben, werfen sie dennoch ein neues Licht auf die Bedeutung unserer nicht nachlassenden Werbung für dauerhaftes Glücklichein als erreichbare Norm. «Es würde uns weitaus besser gehen mit der Erkenntnis, dass Menschen sich im Laufe von vielen 1000 Jahren entwickelt haben, um eine grosse Bandbreite an Gefühlen zu erfahren. Viele davon sind negativ, doch unsere schwankenden Gefühlszustände existieren aus einem evolutionären Grund und sollten akzeptiert werden.»

Randnotiz Der Gemeine Tomatenfresser



Sarah Zurbuchen

Bei meiner Tante geht der Gemeine Tomatenfresser um. In ihrem grossen Garten wachsen unzählige Tomatenpflanzen verschiedener Sorten, manche ihrer Früchte sind klein und rund, andere gross und unförmig. Doch alle haben eine Gemeinsamkeit: Sie sind angefressen. Und zwar nicht nur ein bisschen angenagt, manche wurden bis zur Hälfte verzehrt. Auch die Tante ist langsam angefressen. Tagelang hat sie die Tomaten beobachtet und abgesucht, nach hungrigen Schnecken, Raupen, Heupferden oder Wespen Ausschau gehalten: ohne Resultat. Doch Morgen für Morgen geht ein Aufschrei durch den Garten, weil weitere Tomaten ihre pralle Unversehrtheit einbüßen mussten.

Google soll's richten. «Wer frisst meine Tomaten», geben wir ein. Und werden bombardiert von möglichen Bösewichten: Ein Waschbär muss es sein, schreibt ein Hobby-Gärtner, andere bezichtigen Krähen, Igel, Ratten, Marder oder Raupen der Gemüseeule des Verbrechens.

Der Entschluss steht fest: Wir machen eine nächtliche Razzia, eine «überraschend durchgeführte polizeiliche Fahndungsaktion nach verdächtigen Personen» (Wikipedia). Zu dritt und bewaffnet mit der Taschenlampe schleicht die Einsatztruppe zum Tomatenpflanzenplatz. Es ist muksmäuschenstill, kommuniziert wir per Handzeichen. Das Überraschungsmoment muss sitzen. «Aaaaah!» Spätestens jetzt ist der Gemeine Tomatenfresser gewarnt. Der Mann der Tante hüpfert jauchend von einem Fuss auf den andern. Er ist in ein Wespennest getreten.

Fluchend und wild durcheinanderredend verlassen wir den Tatort, die Razzia ist gescheitert. Die Natur hat zurückgeschlagen.

Wir kapitulieren. Vor allem der Geschädigte. Er hat einen neuen Feind: «Morgen räuchere ich dieses verdammte Nest aus!», sagt er. Und meint damit die Wespen.

Doch eine gibt nicht auf. Am nächsten Morgen in der Früh entschliesst sich meine Tante für eine neue Taktik. Sie macht jetzt einen auf Paparazza. Persönlichkeitsverletzung und Voyeurismus hin oder her.

Die neue Taktik geht auf. Und siehe da: Der Gemeine Tomatenfresser sieht gar nicht so gemein aus (siehe Bild).

Aber schlau ist er.



Buchtipps

«10 Jahre jünger» dank Epigenetik

Die Frauenärztin Sara Gottfried verbindet in «10 Jahre jünger!» Erkenntnisse aus der Epigenetik mit dem Thema Frauengesundheit und Älterwerden. Dass unsere Gene kein Schicksal sind, sondern beeinflusst werden können, ist heute bekannt. Mithilfe eines 7-Wochenprogramms sollen diese verjüngt werden. Ein umfangreicher Rezeptteil mit Anregungen für die richtige Grundnahrung runden den Ratgeber ab. sst

Info: Sara Gottfried, «10 Jahre jünger!», VAK Verlags GmbH, Fr. 32.90.

