



Das Gute sehen

von Cora Burgdorfer
diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden**

Kennen Sie auch unerschütterliche Optimisten in Ihrem Bekanntenkreis? Und kennen Sie ebenso Schwarzmalen, hoffnungslose Pessimisten, kritische und zynische Menschen? Und wie schätzen Sie sich selber ein? Wären Sie gerne etwas zuversichtlicher und positiver? Gerade in unsicheren Zeiten ist eine optimistische Grundeinstellung von grossem Vorteil: sie macht uns psychisch und physisch resilienter. Kann man eine solche Haltung erlernen? Neurologische Untersuchungen haben gezeigt, dass dies in jedem Alter möglich ist.

Unsere Vorfahren mussten in erster Linie um ihr Überleben kämpfen und deshalb sehr achtsam sein, ob irgendwo eine Gefahr lauert. Daraus hat unser Gehirn leider eine Vorliebe für das Negative entwickelt. Wir lernen sehr schnell aus unangenehmen, schmerzhaften Erfahrungen, die wir logischerweise nicht wiederholen wollen. Auf der anderen Seite lernen wir nur sehr langsam aus positiven Erfahrungen. Von den 60'000 Gedanken, die wir täglich haben sind ca. 70% Nebensächlichkeiten, die wir sofort wieder vergessen. 27% sind negativ und nur 3% sind positiv.

Wenn Sie an Ihrer Negativitätstendenz etwas verändern möchten, geht es darum zuerst einmal die Gedanken zu beobachten, ohne dabei schon etwas anders machen zu wollen. Nehmen Sie nur wahr, was Ihnen so durch den Kopf geht. Da zeigen sich sehr oft Ärger, Groll, Entwertungen anderen Menschen gegenüber, aber auch gegen sich selbst gerichtete Gedanken. Der «innere Kritiker» spricht zu uns: mach schneller, mach es besser, mach mehr, mach es allen recht, sei perfekt! Wenn wir dies realisieren, braucht es nur einen kleinen Schritt zur Überlegung: wollen wir diese Gedanken wirklich oder möchten wir nicht liebevoller, sanfter, vergebender auf uns und die Welt schauen?

Jeder Tag schenkt uns die Möglichkeit neue Erfahrungen zu machen. Sie können mehr auf Positives achten und sei es noch so klein. Wenn Sie etwas Schönes feststellen, bleiben Sie einen Moment dabei und vertiefen Sie diesen Eindruck ein klein wenig. Wenn Sie mit nicht wertenden Augen durch die Welt gehen, fällt Ihnen überall etwas auf: die Wolken, der Grashalm am Wegrand, aber auch ein Wasserfleck kann durchaus hübsch sein, Staub kann als kosmische Materie gedeutet werden, ein langsamer Autofahrer kann zum Nachdenken über das eigene Tempo anregen. Vieles kann, aus einer anderen Perspektive gesehen, einen neuen Sinn ergeben.

Sie können auch selber aktiv werden und eine positive Erfahrung erschaffen: sich selber oder jemandem ein Kompliment machen, ein liebes SMS schreiben, ein Stück Musik hören, welches Ihnen ein gutes Gefühl gibt. Die Katze streicheln, spazieren gehen oder das Bett frisch beziehen. Dabei geht es weniger darum, was ich tue, als wie ich etwas tue. Erinnern Sie sich jeden Abend an die schönen Erlebnisse des Tages. So lernt ihr Gehirn diesen Erfahrungen mehr Gewicht beizumessen und das Leben wird insgesamt viel angenehmer.