

Warum erleben wir immer wieder unangenehme Situationen?

Wir erzeugen sie oft selbst, weil wir unser Gehirn durch negative Gedanken dazu trainieren, die Welt als schwierig zu erleben, sagen Neurologen. Und sie haben Methoden entwickelt, wie wir der Negativspirale entkommen und unser Gehirn auf Glück programmieren können.

Wer ständig nörgelt und jammert, sorgt dafür, dass er in Zukunft noch mehr Schwierigkeiten erlebt: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Art, wie wir auf eine gegebene Situation reagieren, die neuronale Struktur unseres Gehirns verändert. Jedes Mal, wenn wir mit negativen Gefühlen auf eine Situation reagieren, trainieren wir unsere Wahrnehmung dazu, Situationen in Zukunft noch stärker als stress- oder angstbelastet zu erleben und weniger Glück zu empfinden.

Dass die Inhalte unserer Gedanken unser Gehirn verändern, ist für den Neurowissenschaftler Tobias Esch nicht verwunderlich. Der Mediziner hat sich intensiv mit den Themen [Glück](#) und [Stressbewältigung](#) auseinandergesetzt. "Das Gehirn ist erst mal ein Organ, und wie fast jedes Organ verändert es sich durch Aktivität", sagt Prof. Esch. "Und Denken ist sozusagen die primäre Funktion des Gehirns."

Dabei ist laut dem Forscher nicht nur relevant, dass Denkprozesse aktiv sind, sondern auch die Frage, was wir denken. Wenn Gedanken beispielsweise mit positiven Emotionen verbunden sind, wird unser Belohnungszentrum aktiviert. Negative Emotionen verstärken dagegen den Mandelkern, der Teil des Gehirns, der für Alarm- und Angstempfinden zuständig ist.

"Wenn Sie oft negativ denken, dann werden Sie Situationen in Zukunft eher angstbesetzt erleben als vorher. Oder Sie werden mit einem Filter durch die Welt gehen und tendenziell eher negative Inhalte wahrnehmen", so Esch.

Die gute Nachricht: Der Mechanismus funktioniert auch im umgekehrten Fall. Studien zeigen, dass sich Positivität und Optimismus ebenfalls trainieren lassen. So haben beispielsweise Britta Hölzel und Ulrich Ott die Gehirne von Teilnehmern eines Achtsamkeitstrainings untersucht. Den Probanden wurde darin beigebracht, neutral auf Situationen zu reagieren, die vorher für sie angstbesetzt waren. Schon nach acht Wochen war ihr Mandelzentrum signifikant geschrumpft. Ein solches Training könne dazu führen, "dass Sie plötzlich, obwohl Sie ansonsten in der gleichen Welt leben wie vorher, diese weniger angst- und stressbesetzt erleben", bestätigt Esch.

Wie trainiere ich Glück?

Die Theorie ist einleuchtend, doch wie kann man in der Praxis negative Gedanken durch positive ersetzen? Prof. Esch hat dafür Tipps auf unterschiedlichen Ebenen:

Bewegung

"Es mag banal klingen, aber wir dürfen sie nicht vergessen, weil sie so unglaublich wirksam ist, nämlich die Bewegung", sagt Esch. Dem Mediziner zufolge gibt es kaum etwas, das so wirksam ist, um das Gehirn zu mehr Positivität hin zu formen, als sich zu bewegen und den Körper richtig zu spüren.

Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, zu versuchen, in jeder Situation ganz anwesend zu sein und dabei die Sinneswahrnehmungen wie Riechen und Schmecken bewusst zu erleben. "Wenn wir etwas essen, mit jemandem sprechen, Musik hören, dabei auch wirklich anwesend zu sein und dadurch die Fülle des Erlebens zu spüren", sagt Esch. Das kann durch Meditation unterstützt werden, aber auch bei den Alltagstätigkeiten geübt werden.

Kognitive Umstrukturierung

Um die Gedanken aktiv umzuformen, kann man sich in Situationen, die man als negativ empfindet, laut Esch drei Fragen stellen:

- 1. Ist das wirklich so?** Oft sind wir aufgrund von Annahmen schlecht gelaunt. Wir glauben, dass uns die Kollegen im neuen Job nicht mögen oder haben bei einer Bahnfahrt Sorge, den Anschlusszug zu verpassen, weil es schneit und der Zug langsamer fährt. Um sich nicht in sinnlose negative Gedankenschleifen hineinzusteigern, hilft es schon, zu fragen, ob der Grund für unsere schlechte Laune überhaupt wirklich zutrifft. Haben wir Beweise dafür, dass unsere Annahme stimmt?
- 2. Kann man das auch anders sehen?** Kann ich einer Situation, die möglicherweise tatsächlich negativ ist, etwas abgewinnen? Gibt es etwas, was ich hier lernen kann? Oder kann ich zum Beispiel Zeit, die ich durch einen Stau gewinne, für etwas anderes sinnvoll nutzen?
- 3. Hilft mir das?** Wenn ich bei den ersten beiden Fragen sagen musste, ja, die Situation ist schwierig und nein, ich kann das nicht anders sehen, dann muss ich mich am Ende fragen, was es mir bringt, deswegen schlechte Laune zu haben.

Hilft es mir, in dieser Situation gestresst zu sein oder eine Sache persönlich zu nehmen?

"Wenn man sich aktiv diese drei Fragen stellt, wird man relativ schnell zumindest zu dem Punkt kommen, dass es nicht hilfreich ist, negativ zu reagieren. Und dann versucht man aktiv, das Gegenteil dieser Dinge zu tun. Unter anderem eben negative Inhalte durch positive zu ersetzen", rät Esch.

Diese Übung sei besonders wichtig, wenn es um den Austausch mit anderen Menschen geht. "Wir wissen heute, dass positive Beziehungen essenziell für die Lebenszufriedenheit sind", sagt Esch. Man solle sich nach Möglichkeit mit Menschen umgeben, die einem gut tun, aber auch überhaupt darauf achten, dass man die sozialen Beziehungen nicht vernachlässigt. "Es sind nicht materielle Dinge, die Menschen glücklich machen, sondern die Verbindungen mit Familie und Freunden."

Der Fokus auf die Menschen in der Umgebung könne dabei helfen, durch die drei Fragen einen Ausweg aus einer negativen Spirale zu finden: "Dann kommt man spätestens am Ende zu dem Schluss, nein, es hilft mir nicht, eine Situation immer wieder negativ zu erleben. Und dann kann ich es durch ein Verhalten ersetzen, das mir zum Beispiel den Umgang mit Menschen angenehmer macht."

[Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch](#) ist Allgemeinmediziner, Gesundheitsforscher und Neurowissenschaftler. Studium in Göttingen, danach wissenschaftlich-ärztlich tätig u.a. an der Harvard University, Charité Berlin. Bis 2015 Professor an der Hochschule Coburg (Gesundheitsförderung), Visiting Professor of Medicine an der Harvard Medical School (Primary Care) und Research Associate an der State University of New York (Neuroscience). Seit 2016 [Professor für Integrative Gesundheitsversorgung](#) und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. [Hier ist ein Auszug seiner wissenschaftlichen Publikationen zu finden.](#)