

Liebe Leudde,

wie wir euch vor vier Ausgaben berichtet haben, machen wir gerade einen Kurs in positiver Psychologie (<https://www.coursera.org/learn/positive-psychology>). Während wir uns jede Woche spannende Erkenntnisse aus der Wissenschaft berichten lassen, sind wir parallel auf einen sympathischen Artikel von Ole Siebrecht gestoßen. Dieser macht darin seinem Ärger über den momentanen Selbstoptimierungshype in unserer Gesellschaft Luft. Interessanterweise lassen sich die beiden Felder ziemlich gut miteinander verbinden. Warum das so ist, möchten wir euch in dieser Woche gern berichten.

Aber was genau ist denn diese Selbstoptimierung? Die Bundeszentrale für politische Bildung versteht darunter einen „[...] kontinuierlicher Prozess der ständigen Verbesserung der persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten mittels Selbstthematisierung, rationaler Selbstkontrolle und permanenter Rückmeldungen hin zur bestmöglichen persönlichen Verfassung.“¹ ACHSO! Da finden wir doch das Beispiel von Ole Siebert anschaulicher:

Quelle: <https://islieb.de/kleiner-faulpelz/>



islieb

„Fünf Uhr. Der Wecker klingelt. Sieben Stunden Schlaf. Perfekt. Nichts wie raus aus den Federn, rein in die Joggingklamotten und erst mal eine Runde Frühsport. Aufwachen, aktiv werden, die Umwelt mal so richtig wahrnehmen und tief durchatmen. Bin ja sowieso ein total naturverbundener Typ. Das Fitnessarmband an meinem Handgelenk zeichnet jede Bewegung auf, protokolliert jeden Schritt und wertet ihn aus. Brauche ich alles für die Statistik. Nach einer halben Stunde und vier Kilometern – ich will es ja morgens nicht gleich übertreiben – noch eine kleine Meditation, denn Me-Time muss sein. Ich möchte ja im Einklang mit mir selbst sein, mich spüren, fühlen, verstehen und außerdem ist Meditation zur Zeit total angesagt. Mit einer App, versteht sich. Dann vorm Duschen noch fix eine Runde Ölziehen. Und geduscht wird natürlich eiskalt. Soll gut fürs Immunsystem sein. [...]“

Das klingt ganz schön anstrengend, finden wir. Nicht dass wir uns falsch verstehen, Gesundheit ist (uns) wichtig. Und mal ehrlich, wir selbst wären auch gern ein bisschen fitter, entspannter, ausgeglichener und könnten in der Mittagspause auch mal häufiger Salat essen.

Vielleicht erinnert ihr euch noch, dass wir euch von den zehn positiven Emotionen berichtet haben. Selbstoptimierung gibt's nämlich auch in diesem Bereich. In der letzten Woche unseres Kurses ging es darum, dass es gegenüber der positiven Psychologie oft das Vorurteil gebe, es gehe darum, negative Gefühle aus unserem Empfinden zu verbannen und nur noch wie ein glückliches Einhorn mit Honigkuchenpferdgrinsen durch die Welt zu galoppieren. Die Psychologin Barbara Fredrickson räumt mit diesen Klischees auf und berichtet von ihren Forschungsergebnissen, laut denen solch eine erzwungene positive Einstellung sogar negative Folgen für unsere (psychische) Gesundheit haben könne. Menschen, die Glückseligkeit über alles stellen, würden versuchen, die eigenen Gefühle zu verändern. Sie wiesen eine geringere Lebenszufriedenheit auf, berichteten eher über depressive Symptome und fühlten sich eher einsam.

¹ Quelle: <https://www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung>

² Den ganzen Artikel von Ole Siebert gibt's hier: <https://ze.tt/eure-selbstoptimierung-kotzt-mich-an/>

Laut Frau Fredrickson geht es in der positiven Psychologie vielmehr darum, **positiven Gefühlen gegenüber offen zu sein** und die **eigenen Bedingungen** so zu **verändern**, dass es wahrscheinlicher wird, solche Emotionen wahrzunehmen. Wir verstehen das so, dass wir nicht morgens mit einer Bombenlaune aus dem Bett steigen und diese eisern durchhalten müssen. Vielmehr sollten wir unseren Tag so gestalten, dass es wahrscheinlicher wird, kleine glückliche Momente zu erleben, inspiriert zu werden, stolz auf uns selbst zu sein oder uns mit einer Person durch ein Lächeln verbunden zu fühlen.

Personen, die einer solch positiven Einstellung Priorität geben, können laut Fredrickson davon auf vielfältige Weise profitieren, denn sie ...

- zeigen mehr positive Gefühle,
- berichten eine höhere Lebenszufriedenheit,
- weisen weniger depressive Symptome auf,
- sind resilienter,
- können besser Wertschätzung ausdrücken,
- bauen bessere Beziehungen auf,
- investieren mehr in positive Gefühle,
- entscheiden sich, Positivität zu genießen und
- planen positive Erlebnisse.



Quelle: <https://islieb.de/page/22/>

Also vielleicht ist neben den grünen Smoothies und zahlreichen Apps zum Schrittzählen auch mal ein Schokokuchenessen mit den besten Freunden drinne. Oder mal das Handy zu Hause und sich überraschen lassen, wie viele Leute nett zurücklächeln, wenn man sie freundlich grüßt.

Oder es wie Ole Siebert machen:

*„[...] Statt zu meditieren, gehe ich lieber mit Freund*innen Bier trinken. Statt akribisch To-do-Listen zu führen und anschließend auszuwerten, wie ich meinen Tag noch effizienter nutzen kann, liege ich lieber faul auf der Couch rum und gucke Serien, die ich schon mitsprechen kann. Statt sechs bis acht Stunden, schlafe ich am liebsten zehn bis zwölf. Und sonntags wird die Wohnung im besten Fall maximal dann verlassen, wenn ich irgendwas vom Späti brauche. Ich finde, das Leben und der Alltag sind stressig genug. Ich habe keine Lust, mir noch mehr unnötigen Druck zu machen und mich mit anderen zu messen.“*

In diesem Sinne **wünschen wir Euch eine dicke Portion Selbstliebe** und die **Offenheit für kleine, schöne Momente**.

Wir wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg