

Liebe Leudde,

in unserem heutigen Funke geht es (auch wenn ein Vergleich nicht ganz fair ist) um die vielleicht schönste der zehn positiven Emotionen: Die Liebe. Hach. So mit Schmetterlingen im Bauch, rosaroten Wolken, einem romantischen Sonnenuntergang und dem einen Menschen, der uns perfekt ergänzt... halt, Stopp. Ist das wirklich realistisch? Nein, sagt die Psychologin Barbara Fredrickson, und auch ziemlich schwer zu erreichen. In der vierten Woche unseres Online-Kurses erzählt sie von ihrem Konzept der Liebe (Love 2.0), spannenden Forschungsergebnissen und wie sie in uns gedeihen kann. Zugegebenermaßen wird sie damit auch ein bisschen von ihrem hohen Sockel gestoßen - aber vielleicht nimmt das auch eine Menge Stress raus.

Barbara Fredrickson beschreibt Liebe als „kleine emotionale Erlebnisse von Verbindung“. Um diese zu erfahren, gibt es zwei Voraussetzungen: Wir fühlen uns sicher und wir sind über unsere Sinneskanäle in Echtzeit miteinander verbunden – zum Beispiel von Angesicht zu Angesicht oder am Telefon.

Liebe macht sich bemerkbar in

- einem momentanen Anstieg von geteilten positiven Emotionen,
- biobehavioraler Synchronität (z.B. Lächeln und Zurücklächeln, Einnehmen einer ähnlichen Körperhaltung, Anstieg des Bindungshormons Oxytozin, ähnliche Hirnaktivierungsmuster bei beteiligten Personen)
- und gegenseitiger Teilnahme am Wohlergehen der anderen Person.

Diese situationsbezogenen Effekte sind die Nährstoffe für langfristige Auswirkungen wie:

- Verbundenheit/ Verständnis (im Englischen heißt's: „we clicked“),
- soziale Bindungen und
- die Bereitschaft, um ihrer oder seiner Willen in die andere Person zu investieren/ Loyalität.

Liebe ist demnach im wissenschaftlichen Sinn nicht Romantik, körperliches Verlangen, Verpflichtung, Bindung, Exklusivität, überdauernd oder bedingungslos. Sie zeigt sich bei Liebespaaren genauso wie zwischen Eltern und Kind oder Kindern, in freundschaftlichen Beziehungen oder der Zuneigung zu einem pelzigen Haustier.

Das bedeutet im Umkehrschluss, dass uns Liebe in vielen kleinen zwischenmenschlichen Begegnungen des Alltags begegnet, die uns vielleicht gar nicht bewusst sind. Ein Weg, für diese offener zu sein, führt über Meditation. Die positiven Effekte der sogenannten *Lovingkindness*-Meditation (zu deutsch etwa „liebende Güte“) konnte Barbara Fredrickson in ihren Studien belegen. Bei dieser alten buddhistischen Meditation wird mit Hilfe von Mantras zunächst geübt, sich selbst Mitgefühl und Liebe entgegenzubringen. Dies wird dann ausgeweitet auf nahestehende Personen, fremde Personen und Menschen, mit denen wir eine schwierige Beziehung haben.¹ Diese Sätze der liebenden Güte lauten zum Beispiel wie folgt:

Mögest du dich sicher fühlen.
Mögest du dich glücklich fühlen.
Mögest du dich gesund fühlen.
Mögest du ohne Sorgen leben.

¹ Eine genauere Beschreibung der Lovingkindness-Meditation findet ihr hier:

https://www.tibet.de/zeitschrift/rezensionen/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=446&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=c60785ca35c8af612da9a4cea1aee302



Wer Lust hat, das mal auszuprobieren, findet im Internet viele gesprochene Anleitungen, zum Beispiel hier: <https://www.youtube.com/watch?v=a7xLNChmojI>. Die angeleitete englische Version von Barbara Fredrickson findet ihr hier: <https://www.positivityresonance.com/meditations.html>.

Und was macht man dann damit - oder besser gesagt, was macht das mit einem?

Die viel besungene Barbara Fredrickson hat mit Kolleg*innen eine Studie durchgeführt.² Dafür hat sie sich ein größeres Softwareunternehmen und 139 Proband*innen gesucht. Die Hälfte der Teilnehmer*innen übte sich in der Lovingkindness-Meditation (in Gruppe sowie allein), die andere Hälfte lebte weiter wie bisher. Hinterher verglich man die Leute in den beiden Gruppen und stellte fest, dass die Meditierenden im siebenwöchigen Untersuchungszeitraum häufiger positive Emotionen erlebt hatten. Außerdem berichteten diese von einer Zunahme ihrer persönlichen Ressourcen (z.B. erhöhte Achtsamkeit, stärkere Wahrnehmung eines Lebenssinns und verminderte Krankheitssymptome), welche wiederum mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer Reduktion von depressiven Symptomen einherging.

In diesem Sinne: Ooooooohhhhhhhmmmmmmmm 😊.

Wir wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg



² vgl.: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156028/>