

KRAFT DER MELANCHOLIE

Schlechte Laune ist gar nicht so übel!

An alle Miesepeter:
Eine gedrückte Stimmung
zu haben ist besser, als man glaubt.
Erst der Versuch, sich ständig gut
zu fühlen, macht krank



Wir alle fühlen uns ab und zu mal schlecht. Ob es nun der klassische Montagsblues ist oder ein Streit mit einer nahestehenden Person: Niedergeschlagenheit kann uns in jedem Moment überfallen. Doch statt über das persönliche Elend zu klagen und zu jammern, sollten wir uns darüber freuen, zeigen Untersuchungen der University of New South Wales. Denn negative Gefühle sind tatsächlich auch gut für unsere 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. Werbung und Produktindustrie wollen uns glauben lassen, dass Glücksgefühle rund um die Uhr eine der leichtesten Übungen sind. Aber trotz des beinahe universellen Fröhlichkeitskultes 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, und uns helfen, mit vielen alltäglichen

Situationen und Herausforderungen zurechtzukommen“, ist Professor Joseph Paul Forgas von der University of New South Wales überzeugt.

Negative Emotionen fördern das Denken

Laut Experten fungiert 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. Sie verbessern sogar das Gedächtnis, stellten die Wissenschaftler fest. Studienteilnehmer erinnerten sich beispielsweise an ein Geschäft, das sie schlecht gelaunt verlassen hatten, viel detaillierter als bei guter Stimmung. Die Wissenschaftler stellten auch fest, dass die Einschätzungen und das Urteilsvermögen der Teilnehmer weniger getrübt und unsicher waren, wenn sie sich so richtig geärgert hatten. Das bedeutet: Wenn jemand Ihnen falsche Informationen gibt, ist es weniger wahrscheinlich, dass Sie das glauben.

Traurigkeit kann kreativ machen

Menschen, 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, ►

Kein Mensch kann immer nur glücklich sein

dann vielleicht die Tatsache, dass Traurigkeit als Erweiterung künstlerischer Kreativität angesehen wird. Darum beschäftigen sich Menschen in Liedern regelmäßig über das Scheitern von Beziehungen und misslichen Lebenssituationen. Die Studie zielt darauf ab, mit dem Mythos aufzuräumen, dass Reichtum und Glück die besten Wege sind, um Zufriedenheit im Leben zu erreichen. Entgegen dem weit verbreiteten Glauben, dass ständiger Optimismus auf Dauer nicht unbedingt glücklich macht. „Weil wir Glückliche verherrlichen und die Vorteile von Trübsal leugnen, setzen wir uns selbst

unerreichbare Ziele. Das kann auch mehr Enttäuschungen verursachen, manche sagen sogar Depressionen“, berichtet die englische Studie.

Ein kurzer trauriger Rückblick

Wenn wir zurückblicken, wurden Anfälle von Schwermut 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

Tragödie diene demselben Zweck: eine negative Stimmung hervorzurufen und das Publikum auf diese Weise daran zu gewöhnen, unvermeidliche Widrigkeiten im Leben anzunehmen. Heutzutage liegen die Dinge anders. „Als Ergebnis des mächtigen kommerziellen Drucks von Werbung werden wir ständig mit Nachrichten bombardiert, die uns dauerhafte Freude versprechen“, erklärt der Psychologe. „Das ist natürlich nicht wahr und kann schädlich sein. Wenn man von unablässigem Glücklichein ausgeht, erscheinen leicht negative Stimmungen, die normal sind, bereits als krankhaft, und das Ergebnis ist, dass Menschen depressiv werden.“

Was sind die Vorteile von mieser Stimmung?

Wissenschaftler und Forscher haben erst vor Kurzem angefangen, Traurigkeit und wie wir auf entsprechende periodische Anfälle darauf reagieren, zu entschlüsseln. „Die meisten negativen Emotionen haben einen klaren, anpassungsfähigen, evolutionären Zweck. Trotzdem wussten wir lange Zeit nicht, welche Funktion Traurigkeit hat“, so Forgas. „Erst in den letzten Jahren haben psychologische Experimente gezeigt, dass leichte, vorübergehende Stimmungsschwankungen wie ein unbewusstes Alarmsignal arbeiten.“ Dieses fördert automatisch eine aufmerksamere und detailliertere Denkweise, was in herausfordernden Situationen eine effektivere Reaktion ermöglicht.

„Wir fanden heraus, dass eine leicht negative Stimmung Vorurteile reduziert, für eine effektivere Kommunikation sorgt und Menschen empfänglicher für die Bedürfnisse anderer macht“, sagt Forgas. Die Studie zeigte, dass schlechte Stimmung die Skepsis erhöht und die Fähigkeit, Täuschungen zu

entlarfen. Außerdem stellte man fest, dass miese Laune die Ausdauer bei einer schwierigen Denkaufgabe erhöht. „So verhält es sich eigentlich wie mit allen Gemütszuständen: Auch negative Gefühle dienen einem evolutionären Zweck“, berichtet Forgas.

Und wann steckt mehr dahinter?

Es gibt einen entscheidenden Punkt, an dem sich vorübergehende Phasen von Traurigkeit 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 schlechten Stimmungen umgehen können. Genauer gesagt, wir werden wachsender, vorsichtiger und konzentrierter. Doch wenn diese automatischen Mechanismen nicht mehr funktionieren, können die negativen Gefühle intensiv und dauerhaft werden“, erklärt er. „Solche depressiven Zustände können nicht mehr rückgängig gemacht werden. Das passiert, wenn negative Emotionen übermäßig stark und anhaltend werden. Dann wird es problematisch, und Hilfe ist erforderlich.“

Auch wenn sich die Forschungen von Forgas auf Erfahrungen mit leichten, vorübergehenden Stimmungsschwankungen konzentriert haben, werfen sie dennoch ein neues Licht auf die Bedeutung der Werbung für dauerhaftes Glücklichein als erreichbare Norm. „Es würde uns weitaus besser gehen mit der Erkenntnis, dass Menschen sich im Laufe von vielen Tausend Jahren entwickelt haben, um eine große Bandbreite an Gefühlen zu erfahren. Viele davon sind negativ, doch sie existieren aus gutem Grund und sollten akzeptiert werden.“

Angelika Lensen

Wer seine schlechte Laune akzeptiert, ist gelassener



Es ist in Ordnung sich seiner schlechten Laune hinzugeben