Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 1: Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinvoll? Wie lange noch?

Artikel: Der grosse Daumen der kleinen Launen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554206

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der grosse Daumen der kleinen Launen

Glück, Freude, Lachen geben uns Kraft und machen uns gesund. Ärger zerknirscht, macht krank, drückt uns zu Boden, legt uns lahm – Lebensfreude ade! Mehr noch: Ärger macht nicht nur krank, er beeinflusst auch den Verlauf einer Krankheit negativ. Angefangen vom «Positiven Denken» über das «Kreative Visualisieren» bis zum «Mood Management» gibt es verschiedene Techniken, mit denen man die eigenen positiven Kräfte trainieren und sich in Lebensfreude üben kann.

Weg mit dem Daumen der schlechten Laune! Lebensfreude lässt sich lernen, wie alles andere auch – damit aber etwas geschieht, muss man etwas tun.

Sie kennen ihn, den grossen Daumen der kleinen Laune? Eben war man noch guter Dinge, und plötzlich drückt er Sie zu Boden. Nichts will mehr klappen. Keine Energie, kein Antrieb, keine Lust, stattdessen Verdruss und saure Gurken. Oder umgekehrt: Eben noch grämliches Regenwetter, zwei linke Hände und viel zu viel Salz in der Suppe. Doch plötzlich, wie durch ein Wunder, hellt sich das Gemüt auf, die Stimmung hebt sich, Sie fühlen sich fit auf Schritt und Tritt, und vor allem: Im Nu gelingen Dinge, die zuvor noch unmöglich schienen. Sie kennen das? Wenn ja, dann müssten Sie eigentlich die Konsequenzen daraus gezogen haben und nur noch als vor Optimismus berstender Energieriegel durchs Leben fegen.

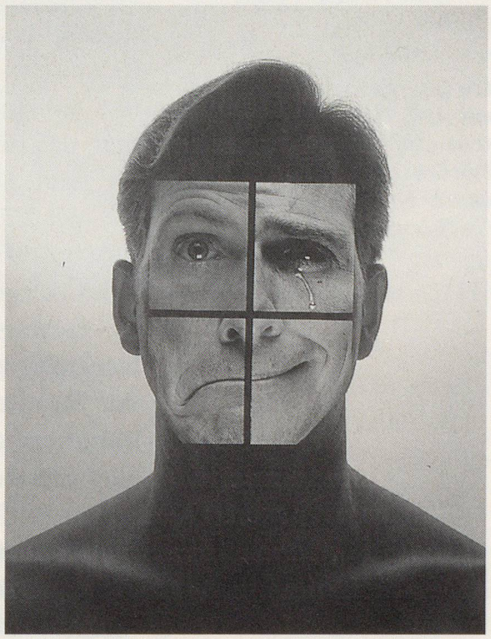
Der Placebo-Effekt oder: Gute Gedanken tun gut

«Das Glück im Leben», das hat schon der römische Kaiser Marc Aurel richtig gesehen, *«hängt von den guten Gedanken ab, die man hat.»* Wer sich auf ein schönes Ereignis freut, dessen Gemüt hellt sich auf, dessen Stimmungszerklüftungen glätten sich, und das oft schon im voraus – wer wüsste das nicht? Wer verliebt ist, singt nicht nur den ganzen Tag, auch sein Immunsystem strotzt vor Kraft. – Dieses Phänomen der sich vervielfachenden positiven Energie ist mit dem *Placebo-Effekt* in der Medizin vergleichbar. Noch ist nicht im Detail klar, wie sich gute oder schlechte Gedanken auf die Gesundheit auswirken. Klar ist nur, dass sie es tun. Das gilt auch für das Gegenteil des Placebo-Effekts, den *Nocebo-Effekt.* Darunter versteht man die Tatsache, dass sich schlechte Gedanken negativ auswirken, auch dann, wenn es dafür keinen Anlass gibt. Böse Erwartungen, trübe Aussichten, Pessimismus, Bedrückung – genauso wie uns die Fröhlichkeit Luftsprünge machen und wachsen lässt, genauso schrumpfen wir als Trauerkloss und kommen oft gar nicht mehr auf die Idee, dass das Leben ja schön, ein Genuss, eine Freude und gelegentlich sogar ein Fest sein kann.

Um nicht missverstanden zu werden: Wer trauert, wird nicht automatisch krank, wer hypochondert, spielt nicht mit seinem Leben. Doch die Art und Weise, wie jemand die eigene Krankheit – und die Heilung von ihr – einschätzt, ist ganz entscheidend für den Heilungsverlauf. Allgemeiner gesagt: Positiv denken ist grundsätzlich die gesündere Art zu leben.

Visualisieren: Wünsche erfüllen im eigenen Kopf

Die Wirklichkeit ist nicht einfach gegeben, sondern stets so, wie wir sie uns erschaffen. Deshalb gilt: Je genauer jemand weiss, was er will, desto eher kann er es erreichen, denn wer Freude aussendet, erntet Freude: Lebens-Freude. So etwa lassen sich die Grundgedanken des *«Kreativen Visualisierens»* umschreiben, die die amerikanische Psychologin und Therapeutin Shakti Gawain in ihrem Buch *«Stell dir vor. Kreativ visualisieren»* formuliert. Tatsächlich handelt es sich dabei um eine denkbar einfache Methode, täglich ein Stück neue Lebensfreude herbeizuimaginieren. Und das geht so: Man setzt sich bequem hin, entspannt sich und stellt sich einen Wunsch, eine Situation oder ein Ereignis möglichst genau vor: Ein herrliches Wochenende, eine glückliche Beziehung – was auch immer. Während einiger Minuten soll man, so schreibt Shakti Gawain, sich dem Wunschbild ganz überlassen und mit sogenannten «Affirmationen» (Bejahungen) für sich ausformulieren, was man will. Solche Übungen soll man täglich durchführen, egal wie oft und wie lange. Wenn Zweifel auftauchen und der Verstand «nein» sagen wolle, so die Autorin weiter, dann soll man das zulassen und sich gleichzeitig wieder den eigenen positiven Aussagen und Bildern zuwenden.



Was ist für welche Stimmung verantwortlich? Psychoneuroimmunologie (PNI) heisst die Wissenschaft, die die Beziehungen zwischen Psyche, Hormon- und Immunsystem untersucht.

Diese aktive Imagination, die ursprünglich C. G. Jung hergeleitet hat, wurde in den 70er Jahren von verschiedenen Therapeuten weiterentwickelt. Basierend auf ihr hat z.B. Hanscarl Leuner das sog. *«Katathyme Bilderleben»* entwickelt. Diese auch Symboldrama genannte Methode, Phantasie und Tagtraum zu nutzen, wird z.B. in der Therapie mit verhaltensgestörten Kindern und Jugendlichen angewandt. Der Klient soll sich dabei mit geschlossenen Augen ein bestimmtes Motiv so bunt und farbig wie möglich vorstellen und anschliessend seine Erfahrungen schildern – Erfahrungen, die dem Therapeuten Rückschlüsse auf dessen Konflikte ermöglichen.

«Mood Management»: Hoch den Daumen!

Was sind Stimmungen? Inwieweit beeinflussen sie uns tatsächlich? Inwieweit können wir sie beeinflussen? Mood-Forschung (engl. mood = Stimmung) heisst der Zweig der Psychologie, der versucht, die vertrackte Realität unseres schwankenden Innenlebens mit wissenschaftlichen Mitteln zu enträtseln. *«Mood Management»* werden

Johanniskraut (Hypericum perforatum) ist einer der besten Stimmungsaufheller der Natur (vgl. S. 4).

LITERATURHINWEISE:

«Stell dir vor. Kreativ visualisieren», Shakti Gawain, Rowohlt Verlag, sFr./DM 8.90

«Worte positiver Kraft», Norman Vincent Peale, Herder Verlag, sFr./DM 14.80

Ein interessanter Artikel mit dem Titel «Gute Laune – schlechte Laune» ist in der Zeitschrift «PSYCHOLOGIE HEUTE» vom August 1996 erschienen.

die Techniken genannt, mit denen ein kreativer Umgang mit den persönlichen Unausgewogenheiten angestrebt wird. Stimmungsschwankungen fussen nämlich weniger auf äusseren Faktoren wie z.B. Ärger, als vielmehr auf der inneren Befindlichkeit. So ganz neu klingt das nicht, denn Stimmungsschwankungen sollen, so die Psychologen, z.B. davon abhängen, wie man sich ernährt, wie regelmässig man schläft, wie man mit Stress umgeht, ob man genügend Bewegung hat oder, ganz generell, ob man seine eigene innere Stimme wahrnimmt oder nicht – kurz: davon, wie man lebt. Je gesünder man das tut, desto weniger neige man zu Stimmungsschwankungen, die nach Kompensation in Form von Süssigkeiten, Kaffee, Zigaretten, Alkohol oder anderen scheinbar das Gemüt stimulierenden Genussmitteln rufen – eingedenk der negativen Folgen, die sie ihrerseits dann zeitigen. Ein Teufelskreis, aus dem es auszubrechen gilt!

Gewiss, hinter dem Ausdruck «Mood Management» verbirgt sich letztlich nicht mehr als eine natürlich-gesunde Lebensweise, für die der Name Alfred Vogel seit je steht – aber immerhin, der Ausdruck klingt gut und stimmt schon deshalb froh. Nach Rom führen eben auch neudeutsche Strassenschilder.

Die Hintergrundmusik der Seele

Vom Placebo-Effekt über das «Kreative Visualisieren» bis zum «Mood-Management» ist so viel klar geworden: Stimmungen sind die seelische «Hintergrundmusik». Sie lenken unbewusst unser Tun, nach ihrer Melodie tanzen wir, ob wir wollen oder nicht. Doch was unbewusst ist, soll bewusst werden. Wir wollen selbst die Musik spielen, nicht einfach gespielt werden. Welcher Weg dazu der Richtige ist, das muss jeder für sich selbst entscheiden. Gemeinsam ist all diesen «Techniken» die Gewissheit, dass nur der ausgeglichene, harmonische Mensch der ganze Mensch und nur der ganze Mensch in sich harmonisch und ausgeglichen ist – eine Erkenntnis, die im übrigen zu keiner Zeit wirklich neu war. – Neu ist höchstens die Theorie, dass die Natur uns genetische Grenzen gesetzt hat, was das Erleben von Gefühlen wie Freude oder Trauer angeht. Wir können nicht endlos trauern, genauso wie wir nicht bis in alle Ewigkeit glücklich sein können. Irgendwann sind wir gesättigt, das Mass ist voll, das Glück verklingt, und auch die Trauer weicht langsam, aber sicher anderen Gefühlen.

Sei dem, wie es wolle: Ein *bisschen* launisch sein darf trotz allem jede und jeder, grosser Daumen hin oder her. Ganz psychologisch – oder philosophisch – einebnen lassen wir uns die Tatsache nicht, dass wir Menschen sind und unseren eigenen Rhythmen unterliegen. Andererseits gibt uns gerade das die Möglichkeit, die seelische Hintergrundmusik bewusst und kreativ zu gestalten. Norman Vincent Peale, der mit seinem 1952 erschienenen Buch «Die Kraft des positiven Denkens» berühmt wurde, hat das in aller Schlichtheit einmal so formuliert: *«Glück ist erreichbar, und der Weg dazu ist jedem offen.»* • CU