

Wenn alles grau in grau ist

So stärkst du positive Gefühle in deinem Leben



Positivität

Quelle: Unsplash/ Jacob Vizek

Gerade in den trüben Wintermonaten werden viele Menschen von negativen Gefühlen verschlungen. Was kann man dagegen tun? SOS-Tipps von Annette Penno.

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Caroline Leaf hat mal gesagt: «Die mächtigste Sache auf dieser Welt – neben Gott – ist die Art, wie wir denken.» Warum? Weil wir ein Bewusstsein haben, mit dem wir über das nachdenken können, was uns so durch Herz und Hirn geht. Eine Art Meta-Ebene, aus der wir uns reflektieren können; einen Adlerblick, der uns befähigt, ins eigene Denken korrigierend einzugreifen – wenn wir das denn wollen. Und damit lassen sich auch unsere Gefühle beeinflussen, denn sie folgen dem, was wir denken.

Diese grandiose Fähigkeit ist nichts weniger als ein unfassbar mächtiger Schlüssel zur positiven Veränderung und Entwicklung unseres Innenlebens. Indem wir unser Denken und Fühlen wahrnehmen, prüfen und gegebenenfalls neu formen, finden wir zu mehr mentaler Gesundheit, Lebenszufriedenheit – und einer christuszentrierten Persönlichkeit. Vielleicht hat Paulus diesen Prozess gemeint, als er in 2. Korinther Kapitel 10, Vers 5 schrieb: «Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, dem es gehorchen muss.» Diese Denk-Hygiene ist zwar ein Lebensstil und keine Instant-Lösung. Es schadet jedoch gar nicht, zum Beispiel jetzt einfach mal mit folgenden Tipps klein anzufangen und bewusst ein positives Gegengewicht zu schaffen, wenn sich in manchen Momenten alles dunkel oder verkorkst anfühlt:

Für mehr Dankbarkeit und Freude

Jeden Abend ein Dankbarkeitsjournal zu führen, ist seit einiger Zeit Trend: Einfach am Ende des Tages notieren, wofür man dankbar ist. Ich halte diese simple Idee für eine gute Gewohnheit, weil es die Perspektive aufs Gute lenkt, die Psyche befrieden und auch den Schlaf verbessern kann. Ich würde noch zwei weitere Einträge ergänzen: die kleinen und grossen persönlichen Erfolge (die nichts mit Leistung zu tun haben müssen) sowie die Erkenntnisse, die man aus Momenten und Erfahrungen des Tages ziehen kann. Das sorgt auch dafür, dass sich positive Gefühle immer leichter einstellen. Und macht nebenbei ein bisschen weiser und stärker

Für mehr Mitgefühl, Barmherzigkeit und Freundlichkeit

Dieselbe Idee für den Morgen: Wenn ich mich zügig nach dem Aufwachen bewusst mit positiven Gedanken beschäftige und mir die Zeit nehme, mich in sie «einzufühlen», habe ich den besten Tagesstart, den es geben kann. Ich könnte mich fragen: Wem kann ich heute ein Lächeln aufs Gesicht zaubern? Wer braucht heute etwas Trost und Anteilnahme? Oder davor: Wie kann ich mir selbst etwas Gutes tun, damit ich für andere angenehme Gesellschaft bin? Denn das Gehirn mit einer Frage zu füttern, ist schlau: Die Neuronen in unserem Kopf suchen nach der Antwort, bis sie sie gefunden haben. So kann ich bewusst den Fokus für den Tag bestimmen, wenn ich eine bestimmte Haltung einüben will

Für mehr Trost und Geborgenheit

Die Autorin Barbara Sher empfiehlt den regelmässigen, gepflegten Mini-Nervenzusammenbruch. Wenn alles mal richtig schlimm und schaurig ist, macht so ein kleiner emotionaler Ausraster wie damals als Kind das Leben deutlich erträglicher: zehn Minuten irgendwo zurückziehen, hemmungslos jammern und schluchzen, bis die Tränen oder die emotionalen Fluten wieder nachlassen – und man feststellt, dass man sich besser fühlt. Wie gut so etwas tut, vergessen wir, weil wir uns das als Erwachsene nicht mehr erlauben. Aber vielleicht sollten wir genau das.

Wer es weniger dramatisch mag: Vielleicht das Vaterunser oder Psalm 23 beten? Sich eine Berührung von einem lieben Menschen abholen? Oder sich selbst kurz umarmen? Alles, was ein Gefühl von Geborgenheit stärkt und das Gefühl der Einsamkeit oder der Überforderung abmildert, kann helfen, nicht in Traurigkeit unterzugehen und dem Druck besser standzuhalten.

Für mehr Hoffnung und Zuversicht

Dass sich unser Gehirn in schwierigen Situationen wie von selbst mit Negativszenarien beschäftigt, ist völlig normal – und kann hilfreich sein, wenn man diese Worst-Case-Fantasien nutzt, um einen Notfallplan zu entwickeln, der einen wappnet. Ständige Schwarzmalerei dagegen ist schädlich. Da hilft nur: Gegensteuern und Gutes denken, z.B. indem man sich hoffnungsvolle Zitate, kluge Mutmach-Sätze, Komplimente oder die persönlichen Lieblingsbibelverse auf Spiegel oder Handy, die Tastatur, den Handrücken, oder wo auch immer der Blick regelmässig hinfällt, als Zuversichtsanker platziert. Hinschauen, innehalten, der Hoffnung und Zuversicht darin nachspüren und in sich aufsaugen.

Für mehr Lösungen und Verständnis

Fühlt sich ein Moment hochproblematisch an und sieht nach Sackgasse aus, kann ein bewusster Perspektivwechsel helfen: Freunde um ihre Sicht der Dinge bitten, selbst versuchen, in die Beobachterrolle der Situation zu schlüpfen oder sich paradoxerweise fragen, was man selbst tun müsste, damit sich der eigene Zustand bzw die Situation noch weiter verschlechtert. All das weitet den Tunnelblick und gibt den Blick auf neue Lösungsideen frei, weil es unsere Gestaltungsfreiheit und -fähigkeit zurückerobert

Für mehr gute Laune und Wohlgefühl

Grundsätzlich haben neben unseren Gedanken auch die Sinneseindrücke, die wir empfangen, einen grossen Einfluss auf unseren Gemütszustand. Mit einem Trick lässt sich diese Tatsache zu den eigenen Gunsten nutzen: Sich die persönlichen Sinnesfavoriten – was sehe/ höre/schmecke/fühle ich am allerliebsten? – eins nach dem anderen intensiv ein paar Minuten lang vorstellen und zusammenbringen. Meist entsteht bei diesem mentalen Abtauchen ein Wohlfühlort, der wie eine kleine Urlaubsauszeit wirken kann, wenn man sich dieses Ritual zur Gewohnheit macht. Einfach mal probieren! Ich habe beispielsweise gerade die Füsse im warmen Sand vor der Meeresbrandung, Griesbrei mit Erdbeeren auf dem Schoss und das schönste British English im Ohr – und das alles am Lübecker Schreibtisch. Herrlich.

Ähnliche Impulse gibt es im Magazin Joyce. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du [hier](#).

Zum Thema:

[Die Macht der Gefühle: Mit Emotionen umgehen lernen](#)

[I got a feeling...: Den Gefühlen machtlos ausgeliefert?](#)

[In Stürmen positiv bleiben: Tipps für ein zufriedenes Leben](#)

Datum: 24.02.2025

Autor: Annette Penno

Quelle: Magazin Joyce 01/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)