

soul

Streicheleinheiten

Emotionales Glück ist schwer zu fassen. Die Wissenschaft hat festgestellt, dass sechs Streicheleinheiten pro Tag uns Menschen glücklicher machen.

VON DR. AXEL MITTERER

Im Jahr 2000 reiste eine Gruppe von Entwicklungsforschern auf Einladung des rumänischen Ministers für Kinderschutz nach Bukarest. Was sie dort vorfanden, war die späte Folge der irrsinnigen Bevölkerungspolitik von Nicolae Ceaușescu: Der rumänische Diktator hatte Mittel zur Geburtenkontrolle und Abtreibungen verboten. Dies hatte katastrophale Folgen, die Waisenhäuser füllten sich und beherbergten zuletzt mehr als 100.000 Kinder. Das Ergebnis der Untersuchungen zeigte deutlich, dass Kinder, die nie ein nettes Wort zu hören bekamen, nie ein Lächeln sahen und nie gestreichelt wurden, durch diese emotionalen Defizite nicht nur krank wurden, sondern letztendlich auch verstarben.

Zuneigung und Streicheleinheiten sind von wesentlicher Bedeutung für den menschlichen Organismus, speziell während der Entwicklung im Kindesalter. Aber auch im Erwachsenenalter: ein Lächeln, ein nettes Wort, ein Lob, eine Berührung, wohlwollendes Kopfnicken, ein kleines Geschenk oder eine aufmerksame Textnachricht – es gibt so viele Möglichkeiten, seinen Mitmenschen zu zeigen, dass man sie gern hat und aufrichtig an ihrem Leben teilhaben möchte. Die Anzahl an „Streicheleinheiten“ pro Tag ist dabei weniger entscheidend.

Viele Menschen erklären, mit Sicherheit nicht Empfänger der wohldosierten sechs Streicheleinheiten pro Tag zu sein. Ich denke allerdings, sie haben verlernt, diese zu bemerken. Unser Problem: Moderne Menschen – speziell in unseren Längen- und Breitengraden – sind auf das Negative fixiert. Das Positive wird scheinbar ausgeblendet.

EIN BEISPIEL

Als freundlicher Autofahrer überlasse ich gerne anderen Verkehrsteilnehmern die Vorfahrt. Per Handzeichen teile ich mit, dass ich auf meinen Vorrang verzichte, und schicke gerne noch ein Lächeln nach. Dabei fühle ich mich gut, das macht mir Spaß. Doch immer weniger Menschen bedanken sich für mein Entgegenkommen. Auf Handzeichen, ein Kopfnicken oder gar ein Lächeln wartet man vergebens. Alle scheinen immer frustriert. Doch wäre es nicht aufbauend, könnte sich mein Gegenüber über eine nette Geste freuen, und dabei Glück empfinden? Die persönliche Einstellung scheint den Empfang von Streicheleinheiten abzuwehren.

Ich empfehle Ihnen, mit offenen Augen und Ohren durchs Leben zu schreiten. Nehmen Sie wahr, was um Sie und mit Ihnen

geschieht, und achten Sie besonders auf Positives, das Ihnen widerfährt! Die meisten von uns werden ihre Zeit glücklicher und fröhlicher erleben, wenn sie bemerken, dass andere Ihnen wohlwollend begegnen.

Das offene Geheimnis, um viele Streicheleinheiten zu erhaschen, lautet: **Verteilen Sie selbst großzügig Aufmerksamkeiten!**

Jeder Tag bietet unzählige Gelegenheiten, andere Menschen mit Streicheleinheiten zu versorgen; sei es die nette Kellnerin, der freundliche Verkäufer oder ein ehrlicher Finder. Oft genügt es schon, ein Lächeln zu verschenken. Dies erfordert Übung. Doch schafft man es, eines Tages ohne Hintergedanken – nämlich, selber welche zu bekommen – Streicheleinheiten auszuteilen, läuft alles perfekt: Man ist mit sich selbst im Reinen.



DR. AXEL MITTERER
ist Akademischer Mental-
Coach für Business & Sport
und lebt in Innsbruck
axelmitterer.at