



Teamwork

Wundermittel Wir-Gefühl

Warum wir zusammen mehr erreichen und ein Lächeln Berge versetzen kann. Ein Text über Alltagsbegegnungen, den zwischenmenschlichen Domino-Effekt und die Kraft des Sich-Zusammentuns

Als ich mich gestern Morgen auf den Weg ins Büro machte, begrüßte mich der Tag grau, nass und trist. Es war einer dieser Tage, die es einem schwer machen. In der Straßenbahn setzte sich schließlich eine junge Frau mir gegenüber hin. Sie hatte ihr Smartphone in der Hand, tippte und schaute immer wieder wartend aufs Display. Haarsträhnen fielen ihr ins Gesicht, doch dahinter sah ich, dass sie bei jeder eingehenden Nachricht lächeln musste. Mit wem auch immer sie gerade schrieb, diese Person schien genau die richtigen Worte zu finden. Und das machte nicht nur die Frau gegenüber glücklich, sondern auch mich: Jedes Lächeln, das sich auf ihrem Gesicht ausbreitete, ließ mich

mitlächeln. Meinem Morgenblues wurden so freundlich die Schranken gewiesen und ich bin davon überzeugt, dass meine Bahnbegegnung nicht ganz unschuldig daran ist, dass ich später ausgezeichnet gelaunt durch den Regen marschierte. Gute Laune steckt an und ein Lächeln kann einen regelrechten Domino-Effekt auslösen. Aber woran liegt das?

Lass dich anstecken - von Gefühlen!

Spiegelneuronen sind des Rätsels Lösung: Nerven in unserem Gehirn, die dafür sorgen, dass wir mitfühlen und sozial handeln. Entdeckt wurden sie 1996 von einem Forscherteam an der Universität Parma - und zwar bei Affen. 2010 konnten sie

an der University of California auch beim Menschen nachgewiesen werden. Meine Spiegelneuronen sind jedenfalls im Dauereinsatz: Bereits ein trauriger Werbespot kann mein Herz schmelzen lassen und die Tränen fließen erbarmungslos. Höre ich Menschen innbrünstig lachen, stimme ich sofort mit ein und – der Klassiker – jedes Gähnen, das ich sehe, zwingt mich zum Mitmachen. Kurz gesagt: Unsere Spiegelneuronen bringen uns in Kontakt mit anderen. Sie lassen uns Emotionen erleben, die ursprünglich gar nicht unsere waren, und sorgen dafür, dass wir uns Handlungen „abgucken“. Hier schlummert ein riesiges Potential für unser Wohlbefinden: Zum Beispiel, indem wir uns mit Menschen umgeben, die vor Positivität und Motivation sprühen – und deren Funke auch auf uns überspringen kann.

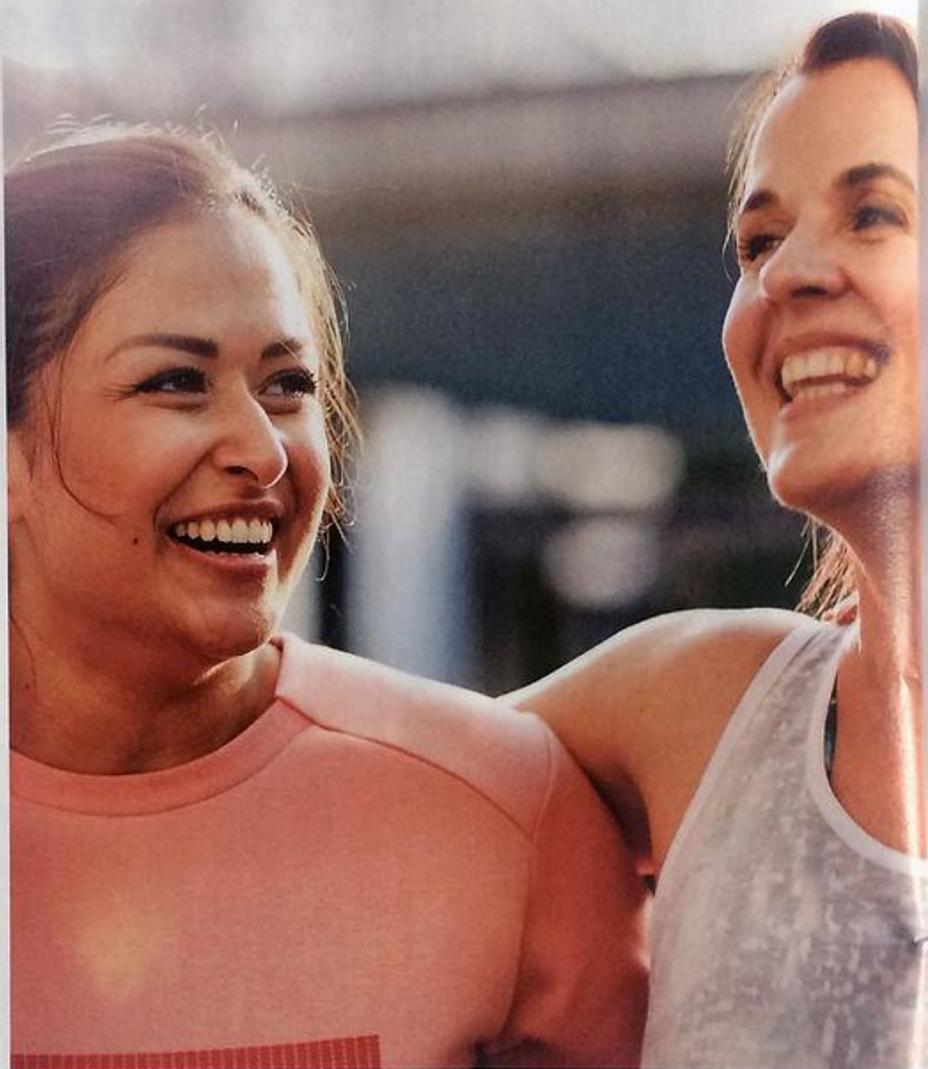
Geteilter Erfolg = doppelter Erfolg

Eine ähnliche Entdeckung hat auch ein Forscherteam der Universität von Connecticut gemacht. In ihrer Studie wurden 130 Paare beobachtet. Jeweils ein Partner nahm an einem Abnahmeprogramm teil, der andere nicht. Das Ergebnis: Auch der nicht-teilnehmende Partner hatte zum Ende der Studie Gewicht verloren. Die Psychologin Dr. Amy Gorin formuliert es so: „Wenn wir unsere Ernährungsweise und unser Bewegungsverhalten ändern, kann das Menschen um uns herum positiv wie auch negativ beeinflussen.“ Wow, es sind also nicht nur Gefühle, die hoch ansteckend sind, sondern auch Verhaltensweisen. Sollten wir uns dann nicht gezielt mit Menschen umgeben, die so leben und so ihre Ziele angehen, wie wir es auch tun möchten? Und unterschätzen wir vielleicht, wie sehr wir Vorbild für unsere Freunde und Familie sind?

Öfter gemeinsame Sache machen

Es scheint mir, als wollen uns Studienergebnisse wie diese und unsere Spiegelneuronen sagen: Wir alle sind verbunden und gemeinsam sind wir einfach besser. Ich frage mich, wieviel mehr wir erreichen könnten, wieviel besser es uns gehen würde, wenn wir uns stärker zusammentun und unterstützen würden. Deswegen an dieser Stelle der Appell, es einfach auszuprobieren: Lasst uns öfters gemeinsame Sache machen! Aber wie könnte das in der Praxis aussehen? Jana und Sandra, deren Geschichte wir auch in dieser Ausgabe vorstellen, haben über die WW Community zueinander gefunden, sich auf ihrem Weg

AUTORIN REBECCA ACAR



unterstützt und sind bis heute Freundinnen: „Wir haben eine kleine Gruppe gegründet, einander motiviert und uns gegenseitig mit unseren Erfolgen angespornt. Allein wären wir sicher nicht so schnell ans Ziel gekommen.“

Her mit den Erfolgskomplizen!

Jana und Sandra sind für mich richtige Erfolgskomplizinnen – und erinnern mich an mein eigenes Komplizen-Team: Meine Freundin Anna, die ebenfalls selbständig ist und mir immer einen Platz in ihrem Büro freihält, damit wir uns gegenseitig zum Arbeiten motivieren. Oder meine Schwester, die Abenteuer liebt und mit ihrer Wanderlust auch meine wachkitzelt. Außerdem bin ich davon überzeugt, dass das Wir-Gefühl auch digital wirkt: Wenn ich morgens mit meiner Meditations-App in den Tag starte, reicht ein Blick aufs Dis-

Finden Sie Ihre Community

Wenn wir unser Leben verändern wollen, hilft es, sich mit Menschen zu umgeben, die den Lebensstil, den wir uns wünschen, bereits leben. Schauen Sie deswegen doch mal bei der Community in der WW App vorbei: In verschiedenen Gruppen finden sich Menschen zu Themen zusammen, die sie bewegen – zum Beispiel Achtsamkeitsfans, Freunde der veganen Küche oder Mamas unter sich. Wer sich eine Power-Community rund ums gesunde Leben wünscht, ist hier genau richtig.

Wir alle sind
verbunden und
gemeinsam sind
wir einfach besser.



play, um zu sehen, wer gerade mitmeditiert. Die vielen kleinen Profilbilder und Kommentare meiner Meditations-Buddys auf der ganzen Welt motivieren mich. Und das fühlt sich gut an. Letztlich geht es doch darum: Wir alle sind Vorbilder füreinander. Jeder kann mit seinem positiven Verhalten Freunden, der Familie oder Fremden ein gutes Gefühl geben und – auch wenn es etwas pathetisch klingt – das Leben verschönern.

Gemeinsam runterkommen

Als ich nach Feierabend wieder zurück in die Bahn stieg, in der ich mich am Morgen mit guter Laune angesteckt hatte, hing ich – zugegebenermaßen – ziemlich in den Seilen. Auch meinen Mitfahrern stand der Stress des Tages ins Gesicht geschrieben. Inmitten des Alltagstrubels zur Ruhe zu kommen und kleine, wohltuende Inseln zu schaffen, ist gar nicht mal so leicht. Und so anstrengend es auch ist, viel zu langen To-Do-Listen hinterherzurrennen – manchmal ist es noch anstrengender, diese einfach liegen zu lassen. Wir brauchen nicht nur Erfolgskomplizen, dachte ich, wir brauchen auch Entspannungskomplizen. Zum Beispiel, indem wir uns alle zwei Wochen mit einer Freundin zum After-Work-Spaziergang oder zu einem Kurzbesuch in der Sauna verabreden. Oder wir treffen die Kollegen in der Pause gezielt, um zur Ruhe zu kommen: Wie wär's zum Beispiel mit einer schweigsamen Mittagspause? Keine Gespräche über die Arbeit, einfach nur in Stille essen, lesen und beisammen sein. Ich bin an diesem Abend noch spontan mit einem Bekannten ins Schwimmbad gefahren – sportliche Ambitionen hatten wir keine im Gepäck, nur Lust auf einen freien Kopf. Und als ich später erschöpft und zufrieden im Bett lag, habe ich mir vorgenommen, viel öfter selbst diejenige zu sein, die andere ansteckt – zum Beispiel mit einem Lächeln morgens in der Bahn. Vielleicht löse ja auch ich einen Domino-Effekt der guten Laune aus. Also, wer ist mit dabei?

Nicht
vergessen!

Die nächste Ausgabe

April/Mai
Ausgabe
Im Workshop ab
25.02.2018
Im Handel ab
06.03.2019



FOOD

Großes Ostermenü
Frühlingshafte Beilagen
Süße Verführungen
Plus: leichte Kochideen

FASHION & BEAUTY

Beauty-Öle zum Massieren,
Straffen, Pflegen und
Fashionthema Bodyshaping

LIFESTYLE

Blickpunkt: Familie
Tipps für gute Laune & jede
Menge Fitness-Inspiration