

Trierischer Volksfreund

vom 16. März 2015

Hoffnung, das positivste Gefühl von allen

Wie man sich das Alter vergolden kann, verrät Professorin Michaela Brohm bei der VHS Konz



Glücklich alt werden: Wie es geht, weiß Professorin Michaela Brohm, Dekanin der Universität Trier.

TV-FOTO: HERBERT THORMEYER

Pressebericht

Trierischer Volksfreund
vom 16. März 2015

Ein spannendes Thema hat die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit der Konzer-Doktor-Bürgerstiftung angeboten. 120 Menschen verfolgten im Festsaal des Klosters Karthaus die Argumentation von Professorin Michaela Brohm von der Universität Trier, warum es an jedem Einzelnen liegt, glücklich steinalt zu werden.

Von unserem Mitarbeiter
Herbert Thormeyer

Konz. „Die Deutschen sind Weltmeister im Jammern“, stellt Professorin Michaela Brohm, Dekanin der Universität Trier und international anerkannte Lehr-Lern-Forscherin, vor rund 120 Zuhörern im Festsaal des Klosters Karthaus fest. Sie begründet eine verhängnisvolle Entwicklung so: „2004 gab es pro 1000 Versicherter noch 4,6 Fehltag wegen psychischer Erkrankungen, 2012 waren es 87,5.“

Auf Einladung von Maria Dumrese von der Volkshochschule und Hartmut Schwiering von der Konzer-Doktor-Bürgerstiftung erklärt die Wissenschaftlerin anschaulich und mit vielen Beispielen, warum sich die Menschen selbst im Weg stehen, um glücklich alt zu werden.

Prof. Brohm hält sich nicht lange mit Negativem auf, sondern erklärt die Befunde der Positiven Psychologie: „Es geht darum, über die Abkehr von der Defizitperspektive hinein in den Plus-Bereich zu kommen, was bis zu elf Lebensjahre ausmachen kann.“ Positive Gefühle wie Engagement, Motivation, Sinn und positive Beziehungen helfen dabei, das Wohlbefinden zu stärken und aufzublühen, „und zwar bis zum letzten Tag des Lebens“. Froh und dankbar sein setze Glückshormone frei, und Positives neutralisiert Negatives.

Als wertvollstes Gefühl bezeichnet die Professorin die Hoffnung. Viele Gedichte, Musik und Gebete haben die Hoffnung als Thema. Außerdem seien positive Gefühle ansteckend. „Das hat die Forschung mit der Entdeckung der Spiegelneuronen belegt“, weiß die Forscherin. Mit Mimik, Gestik und Stimmlage werden beim Gegenüber exakt die gleichen Gefühle in Gehirn erzeugt. Gut sei auch das Gefühl, etwas bewirken zu können.

Vor dem Einschlafen solle man sich fragen: Was ist heute gut ge-

laufen? Wahrnehmung mache glücklich, Chancenverwertung, Risikofreude, Motivation, Wohlbefinden und Glück bringen Offenheit für die Welt bis zur letzten Minute.

„Die Professorin bestätigt meine eigenen Theorien. Sie schildert es praktisch und lebensnah. Diesen Vortrag werde ich so schnell nicht vergessen“, sagt Heinz Hank aus Konz am Schluss des Abends. Marthy Schmitz aus Wasserbillig erfuhr viel, was sie schon vergessen hatte: „Das macht mir wieder Mut.“

EXTRA

Michaela Brohm ist Professorin für Empirische Lehr-Lern-Forschung und Didaktik, Dekanin des Fachbereichs Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Philosophie und Psychologie an der Universität Trier sowie Leiterin der Fachgruppe „Positive Psychologie in Schule und Hochschule“ des Deutschsprachigen Dachver-

bands Positive Psychologie in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Forschungsschwerpunkte sind Lernen, Lehren, Motivation und Positive Psychologie. Forschung und Lehre drehen sich somit um die Frage, wie Menschen wachsen, sich also kognitiv, emotional und motivational entwickeln.