

# Staunen lernen

## Aufmerksames Spazierengehen kann den Stress besiegen

Der Mensch als solcher hat viel verlernt, wenn er erwachsen ist. Frei atmen, entspannen, achtsam sein – für etliche basale Körperfunktionen und Gefühle gibt es mittlerweile Kurse und Seminare. Eigentlich werden diese Fähigkeiten in der Grundausstattung mitgeliefert, doch vielen Zeitgenossen gelingt es, sie dauerhaft zu unterdrücken. Wer sich genügend auf sein Elend konzentriert, der schafft es auch an einem herrlichen Spätsommertag, während eines Spaziergangs abschließend über seine Probleme zu reden und sich in sein Unglück zu versenken.

Einen Ausweg aus dem Dilemma bieten Altersforscher aus San Francisco. Gerade im Alter nehmen bei vielen Menschen die Ängste zu, sie geraten in eine Endlosschleife aus Sorgen und Grübeleien. Im Fachmagazin *Emotion* zeigen die Wissenschaftler, wie sie Senioren mit einfachen Mitteln dazu gebracht haben, positiver in die Welt zu schauen, weniger Stress

zu spüren und besserer Stimmung zu sein. Zudem waren soziale Eigenschaften wie Mitgefühl und Großzügigkeit am Ende der Studie stärker ausgeprägt. Das Rezept dazu war simpel: staunen lernen.

Freiwillige wurden angeregt, acht Wochen lang jeden Morgen 15 Minuten spazieren zu gehen. Die Hälfte sollte auf die Umgebung achten und staunen, wenn ihnen etwas bemerkenswert vorkam, die anderen ohne Vorgabe losziehen. Der Erfolg des Selbstversuchs wurde – neben wissenschaftlichen Parametern – auf charmanter Weise gemessen: Die Selfies jener Teilnehmer, die während des zweimonatigen Experiments staunen lernten, sahen anders aus als jene der Vergleichsgruppe. Auf den Fotos war zunehmend mehr von

der Umgebung zu sehen; sie selbst standen immer weniger im Mittelpunkt. Zudem wurde das Lächeln der staunenden Flaneure zum Ende der Studie hin messbar breiter und zufriedener.

„Wir wissen, dass negative Gefühle, besonders Einsamkeit, sich negativ auf die Gesundheit auswirken, besonders im Alter ab 75 Jahren“, sagt Verhaltensforscherin Virginia Sturm, die Leiterin der Studie. „Wir zeigen, wie eine einfache Intervention das emotionale Befinden verbessert. Im Wesentlichen erinnern wir daran, Aufmerksamkeit und Energie auch mal nach außen statt nach innen zu lenken.“

Staunen gilt als angenehme Emotion, mit der nebenbei vermittelt wird, dass es Größeres gibt als die eigene Person. Na-

tur, aber auch Kunst, Musik, ein Gottesdienst oder eine Kundgebung können dieses Gefühl hervorrufen. „Staunen und Ehrfurcht zu erleben, hat viele Vorteile“, sagt der Psychologe Dacher Keltner von der Universität Berkeley, der ebenfalls an der Studie beteiligt war. „Man hat den Eindruck, über mehr Zeit zu verfügen, ist wohlwillender, fühlt sich besser und empfindet so etwas wie Demut.“

Während die Freiwilligen der „Staun“-Gruppe die Herbstfarben wahrnahmen, spürten, wie die Blätter unter ihren Füßen raschelten oder der Weg matschig wurde, kreisten die Gedanken der anderen Gruppe oft um Probleme. „Staunen rückt unsere Perspektive zurecht und zeigt uns, dass die Welt nicht nur aus uns besteht“, sagt Sturm. Wir treten in Verbindung. Sachdienliche Hinweise, ob sich das Gespür für kleine Wunder erwecken lässt, finden sich im Selfie-Ordner jeder Kamera. **WERNER BARTENS**