



**SUCHTHILFE**  
**AACHEN**



Sehr geehrte Damen und Herren,

der Lockdown wurde verlängert, eine Lockerungstaktik steht noch nicht genau fest, die Coronavirusmutationen machen Sorgen, die Impfkampagne läuft nicht so flott an, wie gehofft... Da kann man mittlerweile schon müde werden. Was kann vielleicht helfen? Wir schlagen „Vorfreude“ vor. Laut Wikipedia ist „Vorfreude eine Emotion, die durch die Erwartung eines künftigen, positiven Ereignisses gekennzeichnet ist. (...) Die Vorfreude geht der Freude voran.“

Wieso diese Emotion gegen den Corona-Blues helfen kann und wie man Vorfreude fördert, lesen Sie in unserem Impuls 17.



Photo by Caroline Hernandez on Unsplash

„Vorfreude ist die schönste Freude.“ Diesen Ausspruch kennen Sie sicher.

### **Was hat es damit auf sich?**

Vorfreude macht uns glücklich, weil sie uns vor Augen führt, dass ein „Highlight“ bevorsteht. Dabei bestätigen Wissenschaftler, dass die Vorfreude länger anhält, als die Freude des Moments selbst. Und das gilt es nun zu nutzen!

Die Aussicht auf ein bevorstehendes Ereignis löst in uns einen wahren Hormon-Cocktail aus, der uns innerlich zum Tanzen bringt. Die freudige Erwartung auf ein bevorstehendes Highlight sorgt in uns so für Motivation, neue Energie sowie Antrieb und mindert unsere Stresshormone. Wer freudige Gefühle und Erwartungen kultiviert, wird schnell merken, dass die Stimmungslage zwar nicht immer komplett stabil ist, man sich durch negative Erlebnisse und düstere Nachrichten jedoch nicht so schnell aus der Ruhe bringen lässt.

Und genau das können wir doch alle gerade wirklich gut gebrauchen!

### **Vorfreude in den Alltag einbauen**

Vorfreude ist etwas, was man erlernen und trainieren kann. Mit äußerst positiven Auswirkungen: Euphorie macht attraktiv, Glücksgefühle stabilisieren die Gesundheit und freudige Erwartung schürt gute Laune.

Um Vorfreude zu empfinden, braucht es nicht viel: Zunächst nur eine Sammlung der Ereignisse, auf die Sie sich nach dem Lockdown... mit sinkenden Inzidenzzahlen... wenn mehr Menschen geimpft sind etc. freuen wollen.

Legen Sie doch mal den Fokus auf die Dinge, auf die Sie sich freuen können und legen Sie Ihre persönliche Highlight-Liste an. Was steht darauf?

Vielleicht: Freunde und Familienmitglieder umarmen und drücken; ein gemütlicher Kino- oder Theaterabend; ein schweißtreibendes Konzert; ein schöner Restaurantbesuch, bei dem Sie sich so richtig kulinarisch verwöhnen lassen; eine rauschende Party, eine Urlaubsreise...?



Photo by Aditya Chinchure on Unsplash

### **Ein kleiner Exkurs in die Neurobiologie**

... hilft uns, diese Liste noch ein bisschen mehr mit Leben zu füllen: Stellen Sie sich einen Affen vor, der an einem Experiment von Robert M. Sapolsky und seinem Team teilnimmt. Er hat vor sich mehrere Schalter. Er soll den Schalter drücken, der aufleuchtet. Und wenn er das richtig macht, erhält er zur Belohnung etwas zu Essen. Bei der Messung von Gehirnströmungen wird deutlich, dass im Affenhirn besonders dann viel Dopamin und Endorphin freigesetzt wird, wenn das Essen als Belohnung kommt. Wenn der Affe jedoch gelernt hat, dass wenn der Schalter aufleuchtet, er drückt und dann die Belohnung folgt, dann reicht schon nur der aufleuchtende Schalter, damit im Affenhirn die Glückshormone freigesetzt werden. Er fühlt sich glücklich, kurz bevor das Essen ankommt. Die Erkenntnis: Vorfreude setzt Glücksbotenstoffe frei! Und das Aufleuchten des Schalters triggert schon die Vorfreude!

#### **Was lernen wir daraus?**

Gehen Sie doch noch mal Ihre Liste durch und überlegen Sie ganz konkret, wie Sie Ihre Vorfreude noch mehr triggern können: Welche Signale sorgen in Ihrem Gehirn dazu, dass die Dopamin-/Endorphin-Ausschüttung schon vor dem konkreten Ereignis beginnt? Wie können Sie diese Signale fördern?

Für mich gehört z.B. mindestens einmal im Sommerurlaub nach einem Strandtag dazu, mich auf dem Balkon noch etwas auszuruhen, bevor ich unter die Dusche gehe.

Dazu gönne ich mir eine Tüte Salzchips und eine Fanta Zitrone. Dieser Geschmack triggert eindeutig meine Urlaubsvorfreude... Oder das Anschauen von Fotos vergangener Reisen... oder das Anhören der Urlaubs-Playlist... oder der Duft nach Sonnenmilch. Ich weiß jedenfalls, was ich beim nächsten Einkauf im Einkaufswagen habe, um meiner Vorfreude noch etwas mehr Dampf zu machen. 😊



Photo by Pedro Monteiro on Unsplash

Ihr Alltag bietet aber sicher auch schon jetzt Ereignisse, auf die Sie sich jeden Tag oder zumindest mehrmals in der Woche freuen können – und wenn nicht, dann sorgen Sie unbedingt dafür, in dem Sie Ihre persönlichen Highlights planen. Dies könnte z.B. sein:

- einen Kaffee mit Sonnenstrahlen im Gesicht
- ein Spaziergang, bei dem Sie auf Schneeglöckchen-Entdeckungstour gehen
- eine lecker gekochte Mahlzeit
- eine Videokonferenz mit Familie oder Freunden
- am Freitagabend etwas Leckeres im Lieblings-Restaurant bestellen
- etc.

Schließen Sie jetzt die Augen und verinnerlichen im Stillen, dass Sie in der Lage sind, das magische Gefühl der Vorfreude wahrnehmen zu können. Tun Sie dies solange, bis Sie eine ehrliche Dankbarkeit für Ihre Vorfreude spüren.

Übrigens: Vorfreude färbt meistens auf andere im Umfeld ab, wenn sie nicht verborgen bleibt. Auf einmal interessieren sich z. B. die Arbeitskollegen auch für die tolle Serie auf Netflix oder die Freundin, lässt sich anstecken von Ihrer Begeisterung über den geplanten Urlaub. Also genießen Sie Ihre Vorfreude und streuen Sie diese wie Konfetti durch die Welt! So schaffen wir auch die nächsten Corona-Meter ohne Blues!



Photo by Hugo Ruiz on Unsplash

Textquelle:

<https://www.ajoure.de/lifestyle/erfolg-motivation/so-kannst-du-deine-vorfreude-steigern/>, <https://ichi.pro/de/3-effektive-moeglichkeiten-die-kraft-der-vorfreude-zu-nutzen-um-das-glueck-zu-steigern-160293800916917>, abgerufen am 15.02.2021

Suchthilfe Aachen, Yvonne Michel, [michel@suchthilfe-aachen.de](mailto:michel@suchthilfe-aachen.de), Tel.: 0241/41356130  
Caritas-Unternehmensservice, Jessica Hugot, [j.hugot@caritas-aachen.de](mailto:j.hugot@caritas-aachen.de), Tel.: 0241/4778333