

Sehnsucht nach der guten alten Zeit?

Manchmal reicht ein Lufthauch mit einem bestimmten Duft, eine bestimmte Farbkombination einer Tapete, oder der Geruch eines frischgebackenen Kuchens um uns in Verzückung zu versetzen. Verzückung gepaart mit Wehmut, oder der Sehnsucht nach lang vergangenen Tagen...



Plötzlich erinnern wir uns, an Menschen, an Dinge, an Situationen. Vorallem an Stimmungsbilder die unser Gehirn abgespeichert hat. Sich nostalgische Gedanken zu machen, ist ganz normal, und trifft jung und alt immer mal wieder.

Die Weihnachtszeit bietet hier ein Potpourri an versteckten Erinnerungsbildern. Düfte, Lieder, ausgedehnte Winterspaziergänge, glückliche und/oder gestresste Gesichter von Menschen, nicht alle weilen noch unter uns...

Nostalgie setzt sich aus den beiden griechischen Namen *nóstos* „die Rückkehr“ und *álgos* „der Schmerz“ zusammen. Nostalgie hat vielleicht nicht den besten Ruf, aber eine Welt ohne unsere Prägungen und diesem Erfahrungsschatz möchten wir uns auch nicht vorstellen.

Bereits 2011 untersuchten Forscher (The Past Makes the Present Meaningful) ob Nostalgie hilft mit Situationen umzugehen, die den Lebenssinn bedrohen. Tatsächlich wurde festgestellt dass Personen die in nostalgische Gedanken versetzt waren, resilienter und positiver reagierten.

Auch die Entwicklungspsychologin Tabea Wolf, von der Universität Ulm, hat sich mit der Funktion der Nostalgie als Teil des autobiographischen Gedächtnisses, also der Summe unserer persönlichen Erinnerungen, befasst. Sie kam zu dem Schluss, dass schöne Erinnerungen dazu beitragen dass man sich besser fühlt, und Widrigkeiten (wie etwa Kälte) als weniger unangenehm empfunden werden.

Dass „früher alles besser“ war stimmt natürlich nicht, aber aus der Hirnforschung wissen wir, dass positive Erlebnisse besser im Gedächtnis bleiben.

Es ist daher schön, gerade im Advent, zuzulassen was unser unbewusstes Erleben abgespeichert hat. Wenn dann ab und an solche Lichtblitze hochkommen, wundern sie sich nicht, es sind meistens Momente zum Wohlfühlen, die wir gerne nochmals erleben. Erinnerungen an gemeinsames Kekse backen, Hinfiebern als Kind, von Adventwochenende zu Adventwochenende, und schließlich ein hell erleuchteter Weihnachtsbaum...



Mit diesen Gedanken und einem Spruch von Sir Peter Ustinov wünschen wir eine wunderbare Weihnachtszeit, mit alten und neuen Momenten des Glücks ☺

„Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen.“

Das Team von SelbA - Selbständig und Aktiv