

## Hände hoch bringt gute Laune

Bewegungen als Erinnerungsstütze Hände hoch,  
Blick nach oben gerichtet!

Bewegungen,  
die nach oben gerichtet sind, helfen dabei, sich leichter an  
positive Ereignisse zu erinnern.

Abwärtsbewegungen hingegen verleiten eher dazu, sich  
unangenehme Vorfälle ins Gedächtnis zu rufen.

Aus früheren Studien war bereits bekannt, dass sich Menschen  
eher an positive Ereignisse erinnern können, wenn sie lächeln  
und eine aufrechte Sitzposition einnehmen.

Umgekehrt neigen sie mehr zu negativen Erinnerungen, wenn sie  
die Mundwinkel hängen lassen und in sich zusammengesackt  
sitzen.

Das haben niederländische Forscher in Experimenten  
herausgefunden. Die Ergebnisse bestätigten ihre Vermutung, dass  
sprachliche Metapher für positive oder negative Gefühle wie 'sich  
spitzenmäßig fühlen' oder 'down sein' in direktem  
Zusammenhang mit echten räumlichen Bewegungen stehen.