

Positives Denken setzt noch nichts um

Optimismus hält länger als gute Vorsätze

«Es gibt auf dieser Welt Optimisten und Pessimisten – beide liegen falsch, aber Optimisten leben besser.»

Kofi Annan, ehemaliger UNO-Generalsekretär, muss es wissen. Wer wegen seiner Aufgabe oder Herkunft dauernd mit Krisen und Leid zu tun hat, lernt, mit den Gegebenheiten umzugehen. Die Glücksforschung zeigt, dass Menschen, die hoffnungsvoll optimistisch durchs Leben gehen, gesünder sind, über ein widerstandsfähigeres Immunsystem verfügen, mit höherem Wohlbefinden und höherer Lebenszufriedenheit rechnen können.

Wir Menschen haben eine Grundprägung in uns. Die genetische Veranlagung gibt zu einem wesentlichen Teil den Spielraum vor, wie Situationen emotional erlebt werden. Im Volksmund spricht man von Schatten- oder Sonnenkindern. Menschen mit angeboren hohem positivem Affekt wie zum Beispiel Roger Federer müssen nicht viel tun, um hoffnungsvoll durchs Leben zu gehen. Andere – Beispiele dazu

finden sich häufig bei Kunstschaffenden oder Glücksforschern – haben es nicht so leicht. Sie laufen Gefahr, zu Pessimisten zu werden, die entweder abgestumpft oder wütend, häufig ironisch bis sarkastisch, mitunter auch griesgrämig durch die Welt laufen. Das muss nicht sein, denn nach dem Psychologen Martin Seligman kann man eine optimistische



Lebenseinstellung erlernen. Wie gut das gelingt, hängt stark von den Einstellungen und den diesen vorgelagerten Denkhaltungen ab. Hier etwas zu ändern, ist aber wie so vieles in der Persönlichkeitsbildung anstrengend. Unser Hirn mag Routinen und belohnt uns dafür mit der Ausschüttung von hirneigenen

Opioiden. Veränderungen müssen lange eingeübt und mit Belohnungshandlungen kombiniert werden.

Optimismus ist eine zuversichtliche, heitere, durch positive Erwartungen geprägte Lebensauffassung. Wie geht das nun, Optimismus zu erlernen? Stan Wawrinka macht es vor. Setzt er sich durch, tippt er häufig demonstrativ an die Stirn und bestätigt sich, dass er den Kopf richtig eingesetzt hat. Die Kunst des hoffnungsvollen Denkens geht nun so, dass ich für gute Ereignisse permanente und universelle Ursachen suche und die möglichst mir selber zuschreibe. Also zum Beispiel «Ich habe Talent» oder «Ich bin schön» und nicht «Heute ist mir mal etwas gelungen» oder «Ausnahmsweise steht mir eine Bluse». Für schlechte Ereignisse läuft es gerade umgekehrt, nämlich temporäre und spezifische Ursachen für Unglück beizuziehen. Also zum Beispiel «Mein Mann hat schlechte Laune» anstelle von «Mein Mann ist unsensibel». «Ich bin übermüdet» anstelle von «Ich

bin dumm». Pessimisten übertragen Fehlschläge, die sie in einem bestimmten Bereich hinnehmen müssen, ins Allgemeine und geben sich selbst die Schuld dafür. Ihr Selbstwertgefühl ist damit auch schwächer als dasjenige von Optimisten.

Wir entscheiden also über unsere Denkhaltung immer wieder aufs Neue, wie wir eine Situation beurteilen, und lösen damit entweder gute oder schlechte Gefühle aus. Die Situation wird nicht anders, aber es geht uns besser, wenn wir versuchen, sie mit guten oder neutralen Gefühlen zu empfinden.

Interessant ist auch, dass pessimistisch veranlagte Menschen häufig lieber leiden als für die guten Gefühle einzustehen: «Leiden ist einfacher als lösen», schrieb Friedrich Nietzsche dazu. In schwierigen Situationen, die nach einer Veränderung verlangen, ignoriert der Optimist, dass die Lösung mit heftigen Ablöseschmerzen verbunden sein wird. Er kämpft sich durch und Erneuerung

kann geschehen. Pessimisten-Bashing ist aber fehl am Platz. Gegen genetische Anlagen zu kämpfen, ist hart. Zudem kann die Pessimisten oftmals eigene Vorsicht auch hilfreich, ja sogar überlebenswichtig sein. Eine Studie aus dem Jahr 2002 zeigt, dass mit der Strategie, Erwartungen bewusst niedrig zu halten und für die Zukunft eher mit Misserfolg zu rechnen, Personen erfolgreicher waren. Dies galt aber nur für ängstliche Menschen.

Mit einer optimistischen Lebenseinstellung ist es noch nicht getan im Leben. Positives Denken allein genügt nicht, um Ziele zu erreichen. Die Charakterstärke Hoffnung liefert lediglich die Grundeinstellung, damit Absichten besser gelingen können. Für Erfolg ebenso wichtig ist der aus dem Sport bekannte Dreiklang Talent-Plan-Disziplin. In den Alltag übersetzt heisst das: Anlagen und erworbene Fähigkeiten, kombiniert mit einer guten Anleitung und der nötigen Beharrlichkeit, lassen realistische Ziele näher rücken. Glau-

ben Sie also keinem Ratgeberbuch, das schnellen Erfolg verspricht, und schon gar nicht guten Vorsätzen, die nicht nach obigem Dreiklang umgesetzt werden.

Sigmar Willi

Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.