

Optimisten leben leichter

Zuversicht macht stark, denn optimistische Menschen sehen in jeder Lebenskrise auch eine Chance. Und die Pessimisten? Für die hat die Hirnforschung gute Nachrichten: Optimismus lässt sich lernen!

TEXT INGE BEHRENS

Bis ins Detail war alles arrangiert. Ein rauschendes Fest sollte es werden. Unvergesslich schön! Doch Corona machte dem Paar einen Strich durch die geplante Hochzeitsfeier im Mai. Das könne nur ihr passieren, seufzte die Braut – hätten sie mal besser schon im Spätherbst geheiratet! Am Tag der standesamtlichen Trauung war sie so verzagt, dass sie das Ereignis gar nicht genießen konnte, die Feier hatte sie auf unbestimmte Zeit verschoben. Ein anderes Brautpaar, denen Gleiches widerfuhr, war zunächst auch niedergeschlagen. Doch schon zwei Tage später hatte das Paar einen neuen Plan geschmiedet: Im Sommer würden sie im Garten eines Freundes ein großes Fest machen. Das sei eh viel schöner als drinnen zu feiern, meinte die Braut zuversichtlich. Während die erste Braut resigniert auf die Feier verzichtet und sich sogar selbst die Schuld gibt, lässt die zweite Braut sich nicht entmutigen. Sie gewinnt dem Problem sogar eine positive Seite ab.

Wie unterschiedlich Optimisten und Pessimisten mit ein und derselben Situation umgehen, zeigt dieses Beispiel. Was uns unglücklich macht, ist nicht unbedingt das Geschehen selbst, sondern wie wir es gefühlsmäßig bewerten. Nur selten ist eine Situation ganz und gar hoffnungslos. Aber wir nehmen nun einmal nur Bruchstücke und nicht die gesamte Realität wahr.

Optimismus macht erfolgreich

Im Prinzip gebe es keine Krise, sondern nur Krisenerleben, konstatiert Sebastian Mauritz, Gründer und Trainer der Göttinger Resilienz Akademie, nüchtern. Wer sich düstere Gedanken macht, verliert selbst dann die Hoffnung, wenn seine Lage gar nicht katastrophal ist – im Gegensatz zum Optimisten, der selbst in einer schwierigen Lage unverdrossen und engagiert nach Problemlösungen sucht. Er ist sich gewiss, dass es einen Ausweg gibt, deshalb hält er Belastungen lange stand. Darum ist eine positiv eingestellte Person tatsächlich meist erfolgreicher als eine pessimistische. Warum sind wir dann nicht alle Optimisten? Der Grund: Schwarzmalern ernten zwar weniger Früchte, dafür erhalten sie die Bestätigung, dass sie mit ihrer pessimistischen Vorhersage ja goldrichtig gelegen haben. Self-Fulfilling Prophecy nannte der US-Amerikaner Robert K. Merton diesen Mechanismus. Schon 1948 hatte der Soziologe in einem Artikel dargestellt, wie Menschen in einen fatalen Kreislauf geraten können, wenn sie sich darauf versteifen, Situationen grundsätzlich negativ zu bewerten. Ein klassisches Beispiel ist die Ehefrau, die mit ihrer Eifersucht den Ehemann tatsächlich in die Arme einer anderen treibt und daraufhin erklärt, >>

Illustration: sistemic



»→ In einer Krise können die eigenen Werte plötzlich in den Mittelpunkt geraten und alte Ziele hinterfragt werden.

dass sie es ja immer geahnt habe. Oder der unsichere Jobbewerber, der überzeugt ist, dass er, obwohl gut qualifiziert, den Job bestimmt nicht kriegen werde. Im Zweifel bekommt er Recht – aber leider nicht die Stelle.

Zu Optimisten werden wir früh im Leben

Ob wir zu Optimisten oder zu Pessimisten heranwachsen, hängt stark von den vorgelebten Haltungen der Eltern ab. Sind diese schnell besorgt und sehen stets Probleme am Horizont aufziehen, übernehmen ihre Kinder diese negative Einstellung. Machen sie dann tatsächlich öfter schlechte Erfahrungen, verfestigen sich im Frontalhirn die negativen Emotionen. So ein Gefühlsmuster ist eigentlich sinnvoll, denn es wird bei möglicher Gefahr sofort aktiviert und hat eine wichtige Schutzfunktion. Das Problem: Selbst weniger belastende Erlebnisse lösen fortan eine Reaktionskette aus, die zur Ausschüttung von Stresshormonen führt.

Ermutigen hingegen Mutter, Vater oder auch die Großeltern ihre Kleinen darin, etwas auszuprobieren, und haben diese dann sogar Erfolg, bahnt sich das positive Erlebnis im Gehirn – im Mandelkern (Amygdala) und im cingulären Kortex – seinen Weg. Werden diese synaptischen Verbindungen aufgrund weiterer guter Erfahrungen öfter genutzt, entsteht nach und nach ein robustes positives Erlebnisnetzwerk, das sie später auch als Erwachsene gelassener durch Krisenzeiten gehen lässt. Sie können ihre Emotionen weitaus besser steuern und zeigen seltener Stressreaktionen.

Als Optimisten leben wir deshalb gesünder. Viele Studien, darunter eine jüngere Untersuchung der Universität Maastricht, an der es einen neueren Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie gibt, belegen dies. Während in jungen Jahren Pessimisten und Optimisten noch gleich gesund sind, haben Optimisten ab dem 45. Lebensjahr seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einen niedrigeren Blutdruck, ein besseres Immunsystem und erkranken seltener an Depressionen als Pessimisten. Da sie zu-

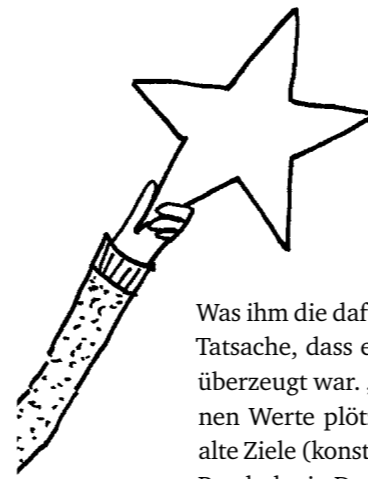
versichtlich in die Zukunft schauen, haben sie nicht nur gesündere Gewohnheiten, sie verhalten sich auch nach Operationen oder Verletzungen vernünftiger.

Doch genügt es beileibe nicht, nur gute Laune zu haben oder nach dem Motto, „das wird schon wieder“ blind darauf zu vertrauen, dass es das Schicksal schon gut mit uns meine. „Um Krisen gut zu meistern, müssen Menschen sich immer wieder selbst als kompetent erleben und erfahren, dass ihre eigene Handlung oder ihr Vorgehen auch Wirkung zeigt“, erklärt die Diplom-Psychologin Dr. Daniela Blickhan, die nahe Rosenheim das Innatal Institut leitet und dem deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie vorsteht. Neben Optimismus ist die Erfahrung von Selbstwirksamkeit einer der wichtigsten Faktoren, um eine Krise gut zu bewältigen. Sie macht unsere Seele widerstandsfähiger, resilienter, wie Psychologen sagen. Resiliente Menschen stehen nach einem Tiefschlag nicht nur schneller wieder auf, sie erkennen auch ihre Schwächen und Stärken klarer als Pessimisten, und auf die Stärken setzen sie.

Stärker als die Widrigkeiten

Welch kreative Lösungen wir gerade in der Krise finden können, wenn wir uns unserer Stärken bewusst sind, hat ein Mann namens Yacouba Sawadogo bewiesen. Er lebt im Norden Burkina Fasos an der Grenze zur Sahelzone. Als nach einer Dürre die Einwohner aus seinem Heimatdorf Gourga flüchten, gibt er sein Haushaltsgeschäft in der nahegelegenen Stadt auf und kehrt – entgegen dem Flüchtlingsstrom – nach Gourga zurück. Sein Ziel: Land kultivieren und die Wüste zurückdrängen. Als Autodidakt entwickelt er die traditionelle Anbaumethode Zai weiter und findet einen Weg, wie die Samenkörner trotz Trockenheit gedeihen können. Er umhüllt sie mit Blättern, fruchtbarem Viehdung und Asche. Die Saat geht auf, immer mehr dürres Land ergrünt.

2018 erhielt Yacouba Sawadogo für sein Projekt den Right Livelihood Award, den „alternativen Nobelpreis“.




Was ihm die dafür nötige enorme Kraft verlieh, war die Tatsache, dass er von seinem kühnen Vorhaben völlig überzeugt war. „Gerade in einer Krise können die eigenen Werte plötzlich in den Mittelpunkt geraten und alte Ziele (konstruktiv) hinterfragt werden“, erklärt die Psychologin Dr. Blickhan. Wenn wir uns neue Ziele setzen, die unseren Werten entsprechen, weckt dies das Gefühl, unser Leben selbstbestimmt steuern zu können. Diese Erfahrung von Autonomie sei ein weiterer wichtiger Baustein für psychische Gesundheit, so die Expertin für positive Psychologie.

Optimistisch denken und fühlen lernen

Aber was machen wir, wenn wir nicht wie Sawadogo beherzt und autonom auf eine Krise reagieren können, sondern aus dem Zustand von Hilflosigkeit, Wut oder Trauer nicht mehr herauskommen? „Wenn jemand im Krisenerleben fest steckt, schaut er nur noch defizitorientiert zurück, er erkennt seine Potenziale nicht mehr und vergisst seine Kompetenzen“, weiß der Göttinger Lehrcoach Sebastian Mauritz. Er fragt seine Klienten deshalb, wann sie bereits in der Vergangenheit Krisen bewältigt haben, um sie an kleine und große Erfolgserlebnisse zu erinnern. Eine solche „Heldenreise“ kann das Bewusstsein für die eigenen Ressourcen wecken und stimuliert insbesondere Hirnregionen wie den Mandelkern. Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass dort die Zuversicht sitzt. Zwar ist es nicht möglich, Angst und andere negative Emotionen einfach abzustellen, aber sie werden weniger bedrohlich, wenn zugleich auch positiv wirkende neuronale Hirnverbindungen aktiviert werden. Zum Glück lassen sich diese wie ein Muskel trainieren. Wir können also selbst aktiv etwas dafür tun, eine positivere Einstellung und neue Denkmuster zu entwickeln.

Selbst an Tagen, an denen vieles schief läuft, passiert meist noch etwas Gutes oder Angenehmes. Wer sich bewusst auf positive Eindrücke fokussiert, sorgt dafür, dass sich das Gehirn neu strukturieren kann. Die Resilienzberaterin Prof. Dr. Jutta Heller empfiehlt, ein Freudentagebuch zu führen und darin jeden Tag Positives zu notieren. Wichtig sei es auch festzuhalten, was man selbst dazu beigetragen hat, diese Momente positiv wahrzunehmen, so die Wirtschaftspsychologin. Gerade Äußerungen der Wertschätzung und Anerkennung sind

ein wichtiger Meilenstein beim Auf- und Ausbau eines positiven Erlebnisnetzwerks. Vielen falle das anfangs sehr schwer, aber nach und nach kommen die meisten in eine Aufwärtsspirale und ihre Wahrnehmung weitet sich. So bauen wir mehr Sicherheit auf und lernen, unsere Emotionen zu regulieren. Dr. Heller: „So kann jeder sich selbst unterstützen.“

Krisen erinnern uns an eine scheinbar einfache Weisheit: Wir haben unendlich viele Möglichkeiten, jeden Tag aufs Neue in vielen kleinen Schritten die Zukunft konstruktiv zu gestalten. Und das ist das ganze Geheimnis des Optimismus. 



Üben Sie sich in Zuversicht!

Neutral statt negativ. Die Sprache verrät nicht nur, ob jemand pessimistisch ist, sie kann den eigenen Pessimismus auch verstärken. Negative Generalisierungen wie „es geht bergab“, „nie klappt etwas“ oder „immer habe ich Pech“ beeinflussen Emotionen unmittelbar und verfestigen negative Denkmuster. Wenn es Ihnen zunächst unnatürlich erscheint, einen optimistischen Satz zu äußern, versuchen Sie eine neutrale Aussage zu machen. Statt zu sagen „Das wird eh nicht klappen“, schließt der Satz „mal sehen, ob es klappt“ zumindest ein Gelingen nicht kategorisch aus. Gerade in einer Krise ist es wichtig, die Situation differenziert zu beschreiben und nicht gleich unbewusst zu etikettieren. „Denn eine negative Bewertung engt unser Denken ein, während ein vorurteilsloser Blick uns neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet“, weiß die Resilienzberaterin Prof. Dr. Jutta Heller.

Von außen betrachtet. Wenn Sie Probleme haben, eine belastende Situation nüchtern zu beurteilen, versuchen Sie, das Geschehen – wie auf einer Bühne – zur Abwechslung von außen und mit Selbstdistanz zu betrachten. Schon das kann die Situation entschärfen.

Was kann schon schiefgehen? Malen Sie sich ruhig aus, was im schlimmsten Fall passieren könnte. Solche Worst-Case-Szenarien nehmen pessimistischen Erwartungen den Schrecken. Denn meist treffen sie nicht ein.