

Wie Optimisten denken

Beispiel



In einer Reportage wurde eine Bauernfamilie nach einer Naturkatastrophe interviewt: Haus, Hof und ein Großteil des Viehs waren verloren, die Ernte vernichtet. Sie besaßen nichts mehr, bis auf das, was sie am Leib trugen, und waren in einem Notbehelf unter einfachsten Bedingungen untergebracht. Auf finanzielle Unterstützung war weder durch Versicherung noch Staat zu hoffen.

Im Interview erzählten sie, sie würden jetzt mit dem Wiederaufbau Ihres Hauses und der Stallungen beginnen. Sie wollten die Felder bestellen, in der Hoffnung auf eine neue Ernte im nächsten Jahr. „Sie schätzten sich glücklich“, sie waren gesund und mit dem Leben davongekommen – im Gegensatz zu vielen anderen. „Man müsse weitermachen ... so etwas passiere auf der Welt.“

Klagen, Depression oder Verzweiflung hätte man erwartet, doch die Familie sprach von der Zukunft, ihren Plänen, der Vision, wie alles bald wieder aussehen würde. Sie dachten darüber nach, was sie optimieren würden. Dabei verzichteten sie auf Fragen, warum dies ausgerechnet ihnen und warum es überhaupt passiert war. Aus ihrer nach vorn gerichteten Sichtweise schöpften sie offensichtlich viel Kraft. Was zeichnet Menschen aus, die nach einem solchen Schicksalsschlag in dieser Weise nach vorne schauen?

Das Leben ist, wie wir es wahrnehmen

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab“, sagte Marc Aurel. Kraft ihrer Gedanken

hat die Familie aus dem Beispiel aus einer Katastrophe eine zu bewältigende Situation geschaffen. Wer sich dagegen deprimierende Visionen ausmalt, fühlt sich deprimiert, wer sich in verzweifelte Gedanken verstrickt, bekommt Angst, wer sich hoffnungslose Gedanken macht, verliert die Hoffnung – und das sogar, ohne in eine Katastrophensituation geraten zu sein.

Wer optimistisch denkt, nimmt wahr, dass das Leben, trotz eines harten Schlags, weitergeht. Er erkennt bei näherer Betrachtung seiner Rückschläge manchmal auch einen guten Aspekt und bemerkt, dass nichts ausschließlich gut oder schlecht ist. Wer sich und die Welt optimistisch betrachtet, beeinflusst nachweislich seine seelische Verfassung positiv und steigert die Lebensfreude. Optimismus ist die Basis für Zufriedenheit und Vertrauen in die Zukunft.

Die Qualität der Gedanken entscheidet darüber, ob wir das Leben als befriedigend oder unbefriedigend, spannend oder langweilig, glücklich oder unglücklich empfinden.

Was Optimisten auszeichnet

Heiterer, realitätsnaher Optimismus lässt sich so beschreiben: Ein Optimist steht nicht im Regen – er duscht unter einer Wolke. Was bedeutet das? Der Begriff „Optimismus“ kommt aus dem Lateinischen, „optimus“ bedeutet „der Beste“. Optimismus ist die Bezeichnung für eine positive Lebenseinstellung in der Erwartung, dass sich die Dinge zum Guten entwickeln – unabhängig davon, welche Lebenserfahrungen man

gerade macht. Optimismus beschreibt eine innere Einstellung, die dem Leben eine dauerhaft positive Färbung verleiht.

Optimistische Menschen behalten in schwierigen Lebenssituationen Zuversicht und Hoffnung. Probleme werden weder verdrängt noch geleugnet. Im Idealfall werden Fehler analysiert, um sie in Zukunft vermeiden zu können. Das bedeutet nicht, dass Optimisten von Schicksalsschlägen oder Niederlagen nicht erschüttert würden. Aber: Optimisten blicken auch dann nach vorne, *wenn* sie gescheitert sind.

Optimismus entwickelt sich aus der Erwartung, dass positive Ergebnisse durch eigenes Wirken erzielt werden können. Eine optimistische Einstellung der Welt gegenüber hat daher viel mit Aktivität und Konstruktivität zu tun. Positiv Eingestellte begegnen der Welt mit dem Willen zum Guten und der Hoffnung auf Gelingen und Kontrolle. Optimismus kann man auch danach definieren, wie ein Mensch eigene Niederlagen erklärt:

- Optimisten führen Niederlagen auf Umstände zurück, die sie zukünftig ändern können. Und:
- Optimisten suchen die Ursache von Problemen nicht ausschließlich in sich selbst.

Somit erleben sie die Welt in gewissem Maße als kontrollierbar und gestaltbar. Insbesondere scheint der Glaube eine Rolle zu spielen, dass diese Kontrolle in der eigenen Hand liegt. Optimisten verwenden vor allem aktive, problemlösende Strategien. Sie konfrontieren sich mit den Hürden des Lebens: Sie gestalten und sind sich ihres Gestaltungsspielraums bewusst.

Optimistisches Denken hat weder mit realitätsfremder Betrachtung durch die rosarote Brille noch mit Verdrängung zu tun.

Gehirn und Optimismus

Hier die gute Nachricht für alle, die behaupten, ihnen sei der Pessimismus in die Wiege gelegt worden: Optimistisches Denken kann man lernen und trainieren. Man kann daran arbeiten, eine positive Sichtweise zu entwickeln, indem man immer wieder nach realistischen Gründen für Erfolge und Misserfolge sucht und sich diese vor Augen hält. Denn: „Das Gehirn ist ein permanent lernendes System“, sagt Joachim Bauer, Professor am Universitätsklinikum Freiburg. „Jede markante Erfahrung verändert die synaptischen Verschaltungen im Nervenzellen-Netzwerk.“ Das kann all jene zuversichtlich stimmen, die glauben, man müsse als Optimist zur Welt gekommen sein oder ist durch Erbanlage, Erziehung und Kindheitserlebnisse für alle Zeiten festgelegt.

Wo wohnt der Optimismus?

Der Optimismus hat sein Zuhause in unserem Kopf. Genau genommen sorgen zwei Regionen im Gehirn für Zuversicht, wie Neurowissenschaftler der Universität New York herausfanden: der tief im Innern des Gehirns sitzende sogenannte Mandelkern (Amygdala) und ein Teil des anterioren cingulären Cortex – ein Gehirnareal direkt hinter den Augen. Die Psychologin Tali Sharot lokalisierte diese Regionen in Gehirnen von Testpersonen. Je optimistischer jemand in die Zukunft blickte, desto höher wurde dort die Aktivität.

Wie lernfähig ist unser Gehirn?

Durch stete optimistische Gedanken, Handlungen und Erfahrungen entstehen neue Verschaltungen, die sich umso mehr verfestigen, je mehr man sie nutzt. Diese Verschaltungen beeinflussen, wie wir uns beim nächsten Mal in einer bestimmten Situation verhalten. Neue Erfahrungen führen zum weiteren Ausbau der neuronalen Netzwerke. Der Prozess, den man „neuronale Plastizität“ nennt, geht lebenslang weiter.

Die Hirnforschung hat in den letzten Jahren erstaunliche Erkenntnisse gewonnen. Heute weiß man über die enorme Adaptions- und Lernfähigkeit des Gehirns, dass diese zwar mit dem Alter abnimmt, aber bei weitem nicht so stark wie angenommen. Lange Zeit ging man davon aus, die Hirnentwicklung sei im Jugendalter abgeschlossen und neuronale Netzwerke endgültig angelegt. Doch auch im erwachsenen Gehirn bilden sich neue Verschaltungen und werden für neue Aufgaben zusätzliche Hirnregionen rekrutiert, auch wenn dies länger dauert als bei Kindern (z. B. Sprachenlernen). Neuronale Prozesse und bewusst erlebte geistig-psychische Zustände korrespondieren eng miteinander. Alle innerpsychischen Prozesse gehen offensichtlich mit neuronalen Vorgängen einher – der Mensch verändert also permanent durch Lernen und Erfahrung seine neuronale Architektur.

Da niemand als Pessimist geboren wurde, sondern man gelernt hat, sich pessimistisch zu verhalten, kann man auch schrittweise lernen, sich wieder eine positivere und optimistischere Sicht zuzulegen bzw. zu trainieren. Bereits die Beschäftigung mit Optimismus ist schon ein erster, positiver Schritt und aktiviert die zuständigen Gehirnregionen.

Aufgrund dieser Erkenntnisse der Hirnforschung lautet das Motto für mehr Optimismus: Steter Tropfen höhlt den Stein. Optimistische Gedanken gelingen leichter und leichter, je öfter man sie sich macht.

Wie Urteile die Welt verändern

Optimismus und sein Gegenstück, der Pessimismus, sind verschiedene Arten, wie Menschen sich Ereignisse in ihrem Leben erklären. In der Sozialpsychologie bezeichnet man solche Erklärungsmuster als Kausalattributionen, also als Zuschreibungen von Ursachen.

Beispiel



Carina und Johannes studieren im zweiten Semester Physik. Beide haben eine wichtige Klausur mit der Note vier abgeschlossen. Carina beunruhigt das nicht weiter: „Ich war nicht gut drauf an dem Tag und es gab zu viele Dinge, die mich in der Vorbereitungszeit vom Lernen abgehalten haben. Das nächste Mal arbeite ich intensiver.“

Johannes reagiert anders: „Mal wieder typisch für mich. Ich kann mir den Stoff nicht merken. Egal, wie viel ich lerne – es wird nicht besser, ich bin wahrscheinlich nicht intelligent genug.“ Mit Johannes' Haltung sind weiterer Frust und Enttäuschung vorprogrammiert. Wer fehlende Intelligenz als Grund für sein Scheitern angibt, hat ein unlösbares Problem, denn der Lösungsansatz hieße: „Ich benötige mehr Intelligenz.“ Dies liegt jedoch außerhalb des eigenen Einflussbereichs.

Die Interpretation von Gelingen und Scheitern beeinflusst unsere Gefühle und die Motivation. Die Art, wie wir Situationen und Ereignisse in seinem Leben deuten, etwa eine miss-