



Weshalb ich (K)EIN OPTIMIST sein will

Über Optimismus und Pessimismus habe ich schon viele, zum Teil lustige Sprüche gehört, wobei es doch durchaus ein ernstes Thema ist. Wenn auch nicht alles für bare Münze genommen werden darf, so ist doch darin oft mehr als ein Körnchen Wahrheit enthalten.

«Ein Optimist ist jemand, der genau weiß, wie traurig die Welt sein kann, während ein Pessimist täglich neu zu dieser Erkenntnis gelangt.»

PETER USTINOV

«Was ist der Unterschied zwischen Optimisten und Pessimisten? Der Pessimist sagt: «Es kann nicht schlimmer kommen!» Der Optimist sagt: «Doch, doch, es kann!»»

CHARLIE RIVEL

«Die Welt besteht aus Optimisten und Pessimisten. Letztendlich liegen beide falsch. Aber der Optimist lebt glücklicher.»

KOFI ANNAN

«Ein Optimist ist ein Mensch, der alles halb so schlimm oder doppelt so gut findet. Ein Pessimist ist ein Mensch, der sich über schlechte Erfahrungen freut, weil sie ihm recht geben.»

HEINZ RÜHMANN

Leben Optimisten wirklich glücklicher? Inwiefern ist eine optimistische Einstellung gesundheitswirksam und eine pessimistische schädlich?

In den letzten Jahrzehnten wurden in vielen Studien teilweise bedeutsame Effekte von Optimismus und Pessimismus auf unsere Gesundheit nachgewiesen. Dabei hat sich gezeigt, dass man Optimismus und Pessimismus besser nicht als zwei Enden

eines Kontinuums, sondern als zwei unabhängige Variablen versteht.

WIE WIRKT SICH OPTIMISMUS / PESSIMISMUS AUS?

Optimismus reduziert bei älteren Menschen die Gesamtsterblichkeit und die Sterblichkeit an koronarer Herzkrankheit und führt zu besserer körperlicher Gesundheit nach Herztransplantationen und koronaren By-

passoperationen. Optimismus senkt den Blutdruck und schützt ältere Männer vor der Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit.

Hoffnungslosigkeit, welche mit Pessimismus assoziiert ist, erhöht dagegen das Risiko für Arteriosklerose, für tödlichen und nichttödlichen Herzinfarkt und für Krebserkrankungen. Pessimismus erhöht das Risiko für Hirnschlag und ist mit



Foto: © iStock (wundervisuals)

verkürzter Lebenserwartung bei Patienten mit Lungenkrebs assoziiert. Pessimismus geht mit höheren Entzündungswerten und stärkeren Schmerzen einher, während Optimismus sich schmerzreduzierend auswirkt.

Wenig Optimismus und viel Pessimismus vermindert die Lebensqualität von Parkinsonpatienten. Menschen mit geringem Grad an Op-

timismus und hohem Grad an Pessimismus besitzen ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Angststörungen und verminderte Lebensqualität. Dauernder Pessimismus geht im Verlauf mit verminderter körperlicher und mentaler Funktion einher. Je höher der Optimismus ist, desto geringer ist das Risiko für das Auftreten einer Depression und das Einleiten einer Psychotherapie deswegen; je

höher dagegen der Pessimismus, desto wahrscheinlicher ist das Auftreten einer Depression.

Optimismus schützt Jugendliche vor dem Auftreten von Depressionen und reduziert das Risiko für unsoziales Verhalten und schwere Drogenabhängigkeit. Geringer Optimismus ist auf Dauer hochgradig assoziiert mit Einsamkeit, welche Schlaflosigkeit, eine schlechtere Funktion des Im-

mun- und Herz-Kreislauf-Systems und eine erhöhte Mortalität verursacht.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Optimismus ein wichtiger Faktor ist, der ganzheitlich zur Verbesserung der Gesundheit beiträgt, sowohl im körperlichen und psychischen, als auch im sozialen Bereich. Dies zeigt sich sowohl in einer Verringerung der Sterblichkeit, einer Erhöhung der Überlebensrate, einer Verringerung der Krankheitslast (also durch vorzeitigen Tod verlorene oder durch krankheitsbedingte Behinderungen geminderte Lebensjahre) und in einer generellen Verbesserung der Lebensqualität. Die Resultate weisen darauf hin, dass es

wichtiger ist, nicht pessimistisch als optimistisch zu sein. Optimismus ist nur zu einem kleinen Teil angeboren und kann gelernt werden.

IST HALBVOLL IMMER BESSER?

Gewöhnlich wird bei der Definition von Optimismus darauf hingewiesen, dass der Optimist das Glas halb voll sieht, während der Pessimist es als halb leer bezeichnet. Ist das halb volle Glas wirklich immer besser als das halb leere?

Die Erfahrung, dass dem nicht so ist, habe ich bereits als 13-Jähriger gemacht. Vom Apotheker habe ich eine gefüllte braune Flasche mit einer übelriechenden Mixtur erhalten, die mir mein Augenarzt nach einem Unfall verschrieben hatte. Ich wurde aufgefordert, vor jeder Mahlzeit einen Esslöffel der Mixtur einzunehmen und die leere Flasche am Schluss zurückzubringen. Aufgrund des widerlichen Geschmacks dieser Rezeptur kämpfte ich fortan vor jeder Mahlzeit mit einem intensiven Brechreiz. Natürlich war ich froh, als

die Flasche zuerst halb leer, schließlich ganz leer war. Diese Freude wurde jedoch beim Zurückbringen der Flasche jäh getrübt: Füllte doch der Apotheker die Flasche auf Anweisung des Augenarztes nochmals neu!

Gesundheitswirksamer Optimismus ist nicht ein passiver Positivismus in dem Sinne, dass schon alles gut werden wird. Es geht also nicht darum, «einfach nur immer schön positiv zu denken». Dieser Optimismus hat auch nichts mit einer verzerrten, illusionären Wahrnehmung zu tun, die einfach negative Informationen ausblendet.

Beispiele für einen solch unrealistischen und gar schädlichen Optimismus wären ein Raucher, der davon ausgeht, dass ausgerechnet ihm das Rauchen nicht schaden werde, oder ein Glückspieler, der in einer Pechsträhne um immer höhere Einsätze spielt (weil sich das Glück ja mal wenden muss). Je länger er spielt, desto mehr wird er verlieren. Dies Art des Optimismus hat schon zu vielen Kriegen oder auch Konkursen geführt.

«Die wahren Optimisten sind nicht überzeugt, dass alles gutgehen wird. Aber sie sind überzeugt, dass nicht alles schiefgehen wird.»

UNBEKANNT



WODURCH ENTFALTET OPTIMISMUS SEINE WIRKUNG?

Dieser Frage wollen wir nun nachgehen. Realistischer Optimismus hat mit einer erfolgreicherer Problembewältigung und einer guten Anpassung an Stress zu tun. «Optimismus hat viel mit Aktivität und Konstruktivität zu tun. Optimisten begegnen der Welt mit einer Grundhaltung des Willens zum Positiven und der Hoffnung auf Kontrolle.»

Optimisten und Pessimisten unterscheiden sich in ihren Bewältigungsstrategien. Optimismus ist assoziiert mit aktivem Vorgehen zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens und Reduktion von Stressoren. Dabei können Optimisten unterscheiden zwischen Stressoren, die kontrolliert werden können, und solchen, die nicht kontrolliert werden können. Im ersten Fall gehen sie problemorientiert respektive lösungsorientiert vor, sie suchen – wo möglich – Unterstützung, um den Stressor zu bewältigen. Im letzteren Fall gehen sie eher emotionsfokussiert vor und versuchen zu akzeptieren, was nicht verändert werden kann. Dies bedeutet, dass Optimisten sowohl den Versuch unternehmen, stressvolle Umstände zu verändern, wenn dies möglich ist – wo dies nicht möglich ist, versuchen sie, sich anzupassen.

Optimistische Menschen wissen mehr über ihre Risikofaktoren (z. B. für Herzkrankheiten) als Menschen mit weniger Optimismus. Sie erzielten in einem kardialen Rehabilitationsprogramm bessere Resultate (gesündere Ernährung, größere Reduktion der Körperfettmasse und stärkere Verbesserung des Index des koronaren Risikos) als Nicht-Optimisten. Noch 5 Jahre nach erfolgter Bypass-Chirurgie waren sie körperlich aktiver, nahmen weniger fettige Speisen zu sich und schluckten ihre verordneten Vitamine besser. Dies weist darauf hin, dass Optimisten größere Anstrengungen unternehmen, um ihre Risiken zu vermindern und ihr Leben zu schützen. Auch wenn es paradox erscheint: Menschen, welche eine gute Zukunft erwarten, unternehmen aktive Schritte, um dazu beizutragen, dass die Zukunft auch gut sein wird.

Pessimisten neigen zu Flucht- und Vermeidungsverhalten, wenn es um den Umgang mit Disstress geht – auch zu Zögern und einer passiven Haltung gegenüber Möglichkeiten. Der Zusammenhang zwischen Passivität und Pessimismus zeigt sich beispielhaft in der Depression.

Die Beziehung zwischen Aktivität und Optimismus ist bidirektional, wirkt also in beide Richtungen. Optimistische Gedanken führen zu aktiven Bewältigungsstrategien, und die belohnenden Resultate verstärken das Gefühl der Selbstwirksamkeit und die Möglichkeit, die eigene Umgebung zu beherrschen, was wiederum eine proaktive Haltung verstärkt. Im Gegensatz dazu fördert Pessimismus eine passive Haltung, welche positive Rückmeldungen verhindert oder minimiert und dadurch das Denkmuster erlernter Hilflosigkeit und eine negative Stimmung fördert.

Vergleichsuntersuchungen unter Gesunden ergaben, dass körperlich aktive Personen eher optimistisch sind als die weniger aktiven. Aus neurobiologischer Sicht lässt sich dies durch die Ausschüttung von Botenstoffen wie b-Endorphin, Melatonin, Serotonin und anderen Substanzen erklären.

WIESO BEZIEHUNGEN BESSER GELINGEN

Optimismus hat große Auswirkungen auf das soziale Netzwerk. Das soziale Netzwerk und Optimismus verfügen dabei über sich gegenseitig verstärkende Effekte. Dies kann zum Beispiel geschehen beim Beginn eines Studiums (oder in anderen Lebensphasen), wo man sich neu orientieren muss und Optimisten stärker in Beziehungen investieren und somit ein tragfähigeres Netzwerk aufbauen. Dagegen ziehen sich zum Beispiel pessimistische Brustkrebspatientinnen unter Behandlung eher sozial zurück und erfahren demzufolge weniger Unterstützung als optimistische Patientinnen.

Warum haben Optimisten bessere soziale Beziehungen als Pessimisten? Ein Grund mag sein, dass man Optimisten mehr mag als Pessimisten. Studien haben bestätigt, dass Menschen, welche positive Erwartungen

über die Zukunft hegen, stärker akzeptiert und weniger zurückgewiesen werden als solche, die ständig negative Zukunftsaussichten äußern. Soziale Interaktionen mit Optimisten verlaufen positiver als die mit Pessimisten. Optimisten tendieren dazu, alles im besten Licht zu sehen, deswegen erleben sie auch eine höhere Zufriedenheit in ihren Beziehungen. Optimisten nehmen mehr soziale Unterstützung wahr als Pessimisten. Pessimisten haben es also in ihren sozialen Beziehungen schwerer.

Optimismus baut auf Hoffnung und Vertrauen, dass sich alles zum Besten wendet. So verwundert es nicht, dass neuere Studien zeigen, dass es auch einen Zusammenhang gibt zwischen Lebenszufriedenheit, Resilienz und Religiosität, wobei letztere in Beziehung zu Optimismus steht. Das Vertrauen in Gott, die Deutung des Lebens als geliebtes Kind eines mächtigen himmlischen Vaters gibt Grund, optimistisch zu sein. Und dieser Optimismus hat auch mit Lebensfreude zu tun. So ist es nicht erstaunlich, dass zum Beispiel die Bibel immer wieder zur Freude aufruft. Freude als Gefühl und konstante Zuversicht sind letztlich Folgen des durch den Glauben vermittelten und begründeten optimistischen Denkens und Bewertens von Situationen. Glaube findet also seinen Ausdruck in Optimismus. Ein mir bekannter Arzt hat deswegen einmal Optimismus gar als «Gesicht des Glaubens» bezeichnet.

Optimismus lässt uns lachen – und Lachen ist bekanntlich eine starke Medizin. Diese Medizin schlucke ich gerne. Und Sie?



DR. MED. RUEDI BRODBECK

Facharzt Allgemeine Innere Medizin FMH
Schwerpunkt Psychosomatische und
Psychosoziale Medizin SAPP, Diplom für
Biblische Theologie und Pastoralarbeit

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTARTPlus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com



Jetzt

**ONLINE
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code
scannen oder direkt unter
www.lug-mag.com



SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe www.lug-mag.ch/newstartplus.html)
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, www.advent-verlag.ch, in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch

natürlich glücklich


Hope Hörbucherei

GRATIS! Ausgabe
für Sehbehinderte
und Blinde in Audio

 Gedruckt
in der Schweiz