



.....
URSULA WEIGERT

Logotherapeutische Lebensberaterin, Trauerbegleiterin,
 Neufahrn b. Freising, D

Optimismus tut gut

«Ich kann die Nachrichten nicht mehr hören und sehen. Überall gibt es doch nur noch Kriege und Grausamkeiten, Katastrophen und bedrohliche Zukunftsaussichten. Bin ich froh, dass ich schon so alt bin! Da werde ich hoffentlich nicht mehr viel von dem erleben, was auf die Menschheit zukommt.»

So oder ähnlich höre ich es immer wieder in meinem Freundes- und Bekanntenkreis, wenn es um die Zeit geht, in der wir leben. In der Tat sieht es ja eher düster aus, wenn wir auf das Weltgeschehen blicken. Wie soll da Optimismus aufkommen?

«Geh aus, mein Herz, und suche Freud` in dieser lieben Sommerzeit...»

Anlässlich eines Kongresses bin ich Ende April für drei Tage in Bad Wörishofen, der weithin bekannten Stadt des «Wasserpfarrers» und Naturheilkundlers Sebastian Kneipp.

Der Kurort erstrahlt unter einem Himmel, auf dessen Blau die Bayern so stolz sind, und angesichts des Blütenmeers an Frühlingsblumen kommt mir dieses Lied von Paul Gerhardt in den Sinn, wo es in der zweiten Strophe heißt: «Narzissus und die Tulipan, die ziehen sich viel schöner

an als Salomonis Seide.» Tulpen, Narzissen, Hyazinthen und andere Frühlingsblumen – für uns sind sie die üblichen Frühlingsboten, in üppigen Gruppen gepflanzt, die es im Dutzend billiger zu kaufen gibt.

Als Paul Gerhardts Lied im Jahr 1653 erstmals im Druck

**«Pessimisten stehen im Regen.
Optimisten duschen unter den
Wolken.»** **Unbekannt**

erschien, war das ganz anders. Nicht nur, dass Tulpen und Narzissen ein kleines Vermögen kosteten und deshalb den Reichen vorbehalten waren: Der Dreißigjährige Krieg war da gerade einmal fünf Jahre vorbei. Mitteleuropa lag in Trümmern, in Schutt und Asche. In manchen Landstrichen hatte weniger als ein Drittel den Kriegsfuror samt Hungersnot und Seuchen überlebt. Nach seinem Theologiestudium musste sich Paul Gerhardt als Hauslehrer durchschlagen. Eine Pfarrstelle erhielt er erst mit 44 Jahren. Als er endlich heiratete und eine Familie gründen konnte, war er Ende 40. Mit 14 war er Vollwaise geworden. Nun musste er erleben, wie von seinen fünf Kindern vier im frühen Alter starben. Nur sein Sohn Paul Friedrich überlebte die Eltern. Zehn Jahre nach ihrer Hochzeit starb Gerhardts Frau Anna Maria.

**Positive Einrede als
Selbstheilungskraft**

Heute gibt es 139 bekannte Gedichte und Liedtexte von Paul Gerhardt. Etliche davon sind durch die in ihnen gespiegelte Lebenserfahrung und die eingängige Sprache zu Volksliedern geworden. Bemerkenswert ist das Muster vieler Liedanfänge: Das lyrische Ich spricht sich Mut zu, äußert Willensbekundung und Entschlossenheit. Nicht auf das Zerstörte wird geschaut, sondern auf das Schöne und Erhebende. Es ist eine Technik, die in der modernen Psychologie als «positive Einrede» bekannt ist. Es geht um die Einstellung, die innere Haltung, zu der sich ein Mensch selbst ermutigen kann: «... mein Herz, ... suche Freude!»; «Du, meine Seele, singe!»; «Befiehl du dei-

ne Wege und was dein Herze kränkt, der allertreusten Pflege des, der die Himmel lenkt!» Um die innere Haltung geht es auch beim Adventslied «Wie soll ich dich empfangen und wie begegnen dir?» und um den Standpunkt im Weihnachtslied «Ich steh an deiner Krippen hier.»

Man darf vermuten, dass Paul Gerhardt mit seinen Dichtungen nicht nur andere Menschen, sondern sich selbst ermutigen wollte, trotz aller Widrigkeiten seiner Zeit sein Leben mit Zuversicht und Gottvertrauen zu führen.

**Zuversicht stärkt die
Gesundheit**

Aber ist Optimismus denn nicht unrealistisch? Tatsächlich gelten Pessimisten als realistisch und abgeklärt: «Die Pessimisten haben Recht», meint denn auch der bekannte Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer: «Aber Optimisten haben mehr Spaß.»

Auf alle Fälle sind sie gesünder, wie die Journalistin Ute Eberle in Erfahrung bringen konnte. «Zuversichtliche Menschen erholen sich schneller von Operationen, haben einen niedrigeren Blutdruck und werden seltener depressiv. Sie spüren weniger Schmerz, gehen seltener zum Hausarzt, haben einen niedrigeren Blutdruck und stecken sich laut Studien weniger häufig mit Erkältungsviren an. Verletzen sie sich, heilen ihre Wunden schneller. Statistiken zufolge werden sie seltener dement oder depressiv und entwickeln nicht so häufig die Parkinson-Krankheit oder Herzleiden.»

«Untersuchungen zeigen, dass Optimisten gelassener auf Stress reagieren. Sie sorgen sich weniger und suchen kreativer nach Lösungen. Deswegen schütten sie weniger Stresshormone wie Adrenalin aus, ihr

Herzschlag bleibt ruhiger, der Blutdruck niedriger. Konfrontiert mit Problemen, bildet das Immunsystem von Optimisten mehr Abwehrzellen. Nach Impfungen produzieren Optimisten mehr Antikörper. Und sie haben zusätzlich bessere Lebensgewohnheiten – vielleicht weil sie größere Hoffnungen haben, dass das etwas nützt. Sie bewegen sich im Durchschnitt mehr, rauchen und trinken weniger und ernähren sich besser als pessimistisch denkende Altersgenossen.»

**Schwierigkeit oder
Gelegenheit?**

Dass in jeder Krise eine Chance steckt, ist längst zu einem geflügelten Wort geworden. So plädierte erst vor Kurzem der Heilpraktiker Peter Breidenbach für einen «Real-Optimismus»: Auch in einer misslichen Lage lohne es sich, aktiv zu werden und Verantwortung dafür zu übernehmen, dass die Lage besser wird, lautet sein Credo. Er sieht darin die Fähigkeit, «einfach eine Situation erst einmal zu sehen – die ist jetzt schwierig – und daraus jetzt das Beste zu machen.»

Winston Churchill formulierte es einmal so: «Der Pessimist sieht bei jeder Gelegenheit eine Schwierigkeit. Der Optimist sieht in jeder Schwierigkeit eine Gelegenheit.» Und er betonte: «Erfolg ist nicht endgültig und Misserfolg ist nicht verhängnisvoll. Was zählt, ist der Mut weiterzumachen.»

Zwei Paradebeispiele dafür, wie man negative Zeitumstände als Gelegenheiten nutzen kann, um sich für das Positive einzusetzen, ragten in der Nazizeit in Deutschland hervor. Da gab es einmal den deutschen Pfarrer und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer (1906-1945). Aus der Gestapohaft schrieb er an seinen engen

**«Erfolg ist nicht
endgültig und Miss-
erfolg ist nicht ver-
hängnisvoll. Was
zählt, ist der Mut
weiterzumachen.»**

Freund Eberhardt Bethge:

«Es ist klüger, pessimistisch zu sein; vergessen sind die Enttäuschungen, und man steht vor den Menschen nicht blamiert da. So ist Optimismus bei den Klugen verpönt. Optimismus ist in seinem Wesen keine Ansicht über die gegenwärtige Situation, sondern er ist eine Lebenskraft, eine Kraft der Hoffnung, wo andere

resignieren, eine Kraft, den Kopf hochzuhalten, wenn alles fehlerzuschlagen scheint, eine Kraft, Rückschläge zu ertragen, eine Kraft, die die Zukunft niemals dem Gegner lässt, sondern sie für sich in Anspruch nimmt. Es gibt gewiss auch einen dummen, feigen Optimismus, der verpönt werden muss. Aber den Optimismus als Willen zur Zukunft soll niemand verächtlich machen, auch wenn er hundertmal irrt. Er ist die Gesundheit des Lebens, die der Kranke nicht anstecken soll. Es gibt Menschen, die es für unernst, Christen, die es für unförmig halten, auf eine bessere irdische Zukunft zu hoffen und sich auf sie vorzubereiten. Sie glauben an das Chaos, die Unordnung, die Katastrophe als den Sinn des gegenwärtigen Geschehens und entziehen sich in Resignation oder frommer Weltflucht der Verantwortung für das

Weiterleben, für den neuen Aufbau, für die kommenden Geschlechter. Mag sein, dass der Jüngste Tag morgen anbricht, dann wollen wir gern die Arbeit für eine bessere Zukunft aus der Hand legen, vorher aber nicht.»

Bonhoeffer konnte durch beherzten Einsatz ethlichen Juden das Leben retten, indem er ihnen zur Flucht verhalf. Er selbst wurde fünf Wochen vor Kriegsende hingebracht. Augenzeugen berichteten, dass er bis zu seinen letzten Worten zuversichtlich war: «Das ist das Ende. Für mich der Beginn des Lebens.»

«Trotzdem Ja zum Leben sagen»

Ebenfalls von den Nazis verfolgt wurde der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl (1905-1997), bekannt als Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Er überlebte vier Konzentrationslager und schrieb nach seiner Befreiung in kürzester Zeit sein Buch «Trotzdem Ja zum Leben sagen», in dem er seine Erfahrungen als KZ-Häftling darstellte. Bemerkenswert ist dabei, dass er aus der Beobachterperspektive des Psychologen schrieb und aus dem, was er erlitten hatte, Schlussfolgerungen

darüber zog, wie Leben auch unter schlimmsten Bedingungen sittlich verantwortet werden kann. Er stellte fest, dass eine altruistische Haltung, die sich in Fürsorge für schwächere Mithäftlinge zeigte, und ein Festhalten an der Hoffnung auf Befreiung die Überlebenschancen begünstigten. Eine optimistische Zukunftserwartung konnte also lebensrettend sein. Allerdings war Frankl auch klar, dass die persönliche Konstitution des Einzelnen, die eigene Sensibilität und die Robustheit in diesem Zusammenhang keine geringe Rolle spielten. So betonte er im Rückblick: «Die Besten sind nicht zurückgekommen.»

Frankl hat damit schon früh auf etwas hingewiesen, was in unserer Zeit der Selbstoptimierung problematisch werden kann. Auch im psychischen Bereich sind dem einzelnen Menschen Grenzen gesetzt. Die Medizinsoziologin Clare Moynihan, die in London mit Krebspatienten arbeitet, sieht den Trend kognitiver Verhaltenstherapien, die positive Einstellungen fördern, auch mit Sorge. Die Vorstellung, noch stärker kämpfen zu müssen, um eine Krankheit zu besiegen, könne beim Patienten wie bei den Angehörigen aufkommen und unter Umständen zu großem Leid führen, wenn erst der Gedanke auftaucht, nicht genug gekämpft zu haben. Und wer in einer schweren Depression steckt, erlebt die Aufforderung, optimistisch zu sein, höchstens als verständnislose Reaktion seines Umfeldes, wenn nicht gar als Verstärkung seiner ohnehin verstandenen Schuldgefühle.

Zum Glück und Gottseidank werden die meisten von uns niemals so drastisch durch Schicksalsschläge und widrige Zeitumstände herausgefordert wie die drei aufgeführten Persönlichkeiten. Was wir aber von ihnen auf alle Fälle lernen können, sind die Bereitschaft zur Reifung durch Krisen und Belastungen, die Offenheit für Neues und die Lebensbejahung.



Man lernt nie aus – und das ist gut so!

«Man wird alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu», pflegte meine Großmutter zu sagen. Manchem droht angesichts der rasanten Entwicklungen und Veränderungen in Technik und Gesellschaft mit fortschreitendem Alter der Zukunftsoptimismus abhanden zu kommen. Aber auch hier gibt es genügend positive Aspekte:

«Von nun an geht's bergab? Denkste!» So lautet die Überschrift zu einem Artikel, in dem die Journalistin Lydia Klöckner eine Untersuchung aus dem US-Bundesstaat Massachusetts vorstellt. Der Psychologe Joshua Hartshorne und die Psychiaterin Laura Germine haben dafür knapp 22 000 Menschen zwischen 10 und 69 Jahren untersucht, um deren kognitive Fähigkeiten zu erkunden. Getestet wurden beispielsweise Gedächtnis, Wortgewandtheit und bestimmte Aspekte der sozialen Intelligenz. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift «Psychological Science» veröffentlicht. Sie zeigen, dass jüngere Testpersonen zwar manche Informationen rascher aufnehmen und anwenden konnten als ältere, also eine höhere kognitive «Verarbeitungsgeschwindigkeit» hatten. Andere Aufgaben wurden allerdings von den Älteren besser gemeistert. So erwies sich das Kurzzeitgedächtnis für Zahlen und Ziffernfolgen bei den Mittdreißigern als besonders stark ausgeprägt. Die Testpersonen zwischen 40 und 60 Jahren überflügelten andere Altersgruppen darin, Gefühle und Gedanken an Blicken zu erkennen, was in der Psychologie als Zeichen für soziale Intelligenz gilt. Den besten Wortschatz hatten die Probanden im Alter von Mitte 60.

Mehreren Intelligenztests, die über zwanzig Jahre zurücklagen, entnahmen die Forscher

weitere Pluspunkte für die Leistungsfähigkeit von Menschen in der zweiten Lebenshälfte: So waren die seinerzeit 50-jährigen Testpersonen besonders gut darin, die Ursachen von Ereignissen zu verstehen. Für Hartshorne ist dies ein Beleg dafür, «dass unser Intellekt nicht als Ganzes altert.» In der Entwicklung des menschlichen Geistes sieht er deshalb keineswegs eine «kontinuierliche Talfahrt, sondern vielmehr ein asynchrones Auf und Ab.»

Reifere Persönlichkeiten lernen oftmals schneller, weil sie besser unterscheiden können und wissen, was ihnen wichtig ist und worauf es ankommt. Da

wird die Lebenserfahrung zum Pluspunkt. Und selbst die stärkere Vergesslichkeit hat ihre positive Seite: Es ist auch notwendig, dass wir vergessen können, sonst schleppen wir mit den Jahren immer mehr Ballast mit uns herum. So betrachtet, kann Vergessen auch Gnade sein.

Wer sich seine Neugier auf die wesentlichen Dinge erhält, kann also durchaus bis ins hohe Alter ein spannendes Leben haben. Wenn das kein Grund zum Optimismus ist! ■

«Man wird alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu».



Leben & Gesundheit®

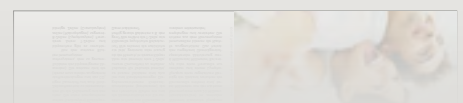
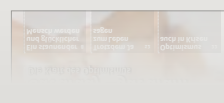
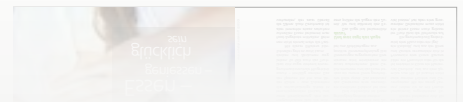
Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



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 oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

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

