



Lebenswürze
Optimismus



.....
GABRIELE STANGL
 Pastorin und Seelsorgerin
 Berlin, D

«Der Mensch ist das Produkt seiner Gedanken. Er ist und wird, was er denkt.»
Mahatma Gandhi

Steuererklärung, juhe!

«Wer sagt es denn? Ist heute nicht der perfekte Tag, um diese schon so lange vor mir hergeschobene Steuererklärung in Angriff zu nehmen?» Ich schwinde meine Beine aus dem Bett und stolpere beinahe über meinen Hund. Aber das kann mich heute nur ein Lächeln kosten. Liebevoll streichle ich ihm über den Kopf und mache mich daran, mir eine gute Tasse Tee zu kochen. Als ich so mit meiner Tasse – am Küchentresen gelehnt – aus dem Fenster schaue, freue ich mich: Die Sonne scheint, und ich fühle mich gut, stark und ausgeschlafen. Mir war heute Morgen eingefallen, dass ich ja bald Urlaub habe! Ja, und bis dahin werde ich geschafft haben, was ich schon so lange vor mir hergeschoben habe. Mir geht es jetzt schon gut beim Gedanken, mich in die Arbeit zu stürzen. Wie ganz anders war das noch gestern!

Alles hat seine Zeit

Nicht an jedem Tag fühlen wir uns zum Bäume-Ausreißen, und das ist völlig normal. Wer immer nur auf Wolke 7 schwebt, wer nicht die Nöte der menschlichen Seele schon einmal zu spüren bekommen hat, ist wahrscheinlich emotional tot. Dieses Auf und Ab gehört in unserem Leben einfach dazu und zeigt uns, wie lebendig, aber auch seelisch gesund und belastbar wir sind.

Ich bin ein Optimist

Ich sehe meist das halbvolle Glas und nicht das halbleere. Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, kann ich erkennen, dass

ich schon oft erreicht habe, was ich mir fest vorgenommen hatte, wenn ich 1. mein Bestes gebe, 2. mein Ziel im Auge behalte und 3. den Mut nicht aufgegeben habe. Ich weiß, dass mir – welche Probleme auch immer ich habe – negative Gedanken bestimmt nicht helfen werden. Daran gibt es nichts zu rütteln. Und ich glaube fest daran, dass jemand mein Leben führt. Für mich ist das Gott. In ihm kann ich ruhen und weiß mich geborgen. Das lässt mich ruhiger und positiver auf so manche Situation blicken, auch wenn sie nicht so rosig zu sein scheint.

Das Quäntchen Optimismus, diese Prise Zuversicht, das Positiv-Bleiben auch in schwierigen Lagen, all das macht das Leben leichter, fröhlicher und etwas unbeschwerter. Auch dem Optimisten bleiben negative Erfahrungen nicht erspart, aber er geht anders mit solchen scheinbar unabänderlichen Dingen um.

Durch diese Haltung übt so ein positiv ausgerichteter Mensch eine sehr starke Ausstrahlung und Anziehungskraft auf andere aus. Er wirkt wie ein warmer Sonnenstrahl an trüben Tagen und ist allein schon durch seine Gegenwart ein Gewinn für seine Mitmenschen.

Was zeichnet Optimisten aus?

Optimistische Menschen nehmen manches nicht so tragisch. Das hilft ihnen, in schwierigen Lebenslagen besser zurechtzukommen. Nicht, weil sie oberflächlich, blauäugig oder naiv sind – nein, weil sie gelernt haben, dass Einstellungen wichtiger als Tatsachen sind. Es ist die Kraft der Zuversicht, die sie aufrechter-

Optimistische Menschen nehmen manches nicht so tragisch. Nicht, weil sie oberflächlich, blauäugig oder naiv sind – nein, weil sie gelernt haben, dass Einstellungen wichtiger als Tatsachen sind.



hält. Die Möglichkeit, Situationen durch eigenes Denken und Handeln beeinflussen zu können, macht sie kreativ und aktiv. Darum steht für sie fest, dass sie nichts unversucht lassen, um ein wie auch immer geartetes Missgeschick geradezubiegen, eine schwere Krankheit zu überwinden oder mit einem herben Verlust fertig zu werden. «Wer kämpft, kann verlieren; wer nicht kämpft, hat schon verloren» ist ihre Devise. Oder aber: «Ein Pessimist sieht die Schwierigkeit in jeder Möglichkeit. Ein Optimist die Möglichkeit in jeder Schwierigkeit.»

Schalte den Turbo ein

Wir alle kennen das, der eine mehr, der andere weniger: Wenn wir uns (ängstlich) sorgen, können wir in einen Zustand der Starre verfallen. Wir sind kaum fähig, uns zu bewegen – physisch wie psychisch – können auf eine Stresssituation nur schwer eingehen und angemessen reagieren. Stunden und Tage können vergehen, ohne dass sich auch nur irgendetwas ändert. Durch unsere negativen Gedanken sind wir wie gelähmt, gefesselt, «schockgefrostet»!

Zuversicht – Optimismus – ist wie ein Turbomotor, der mit

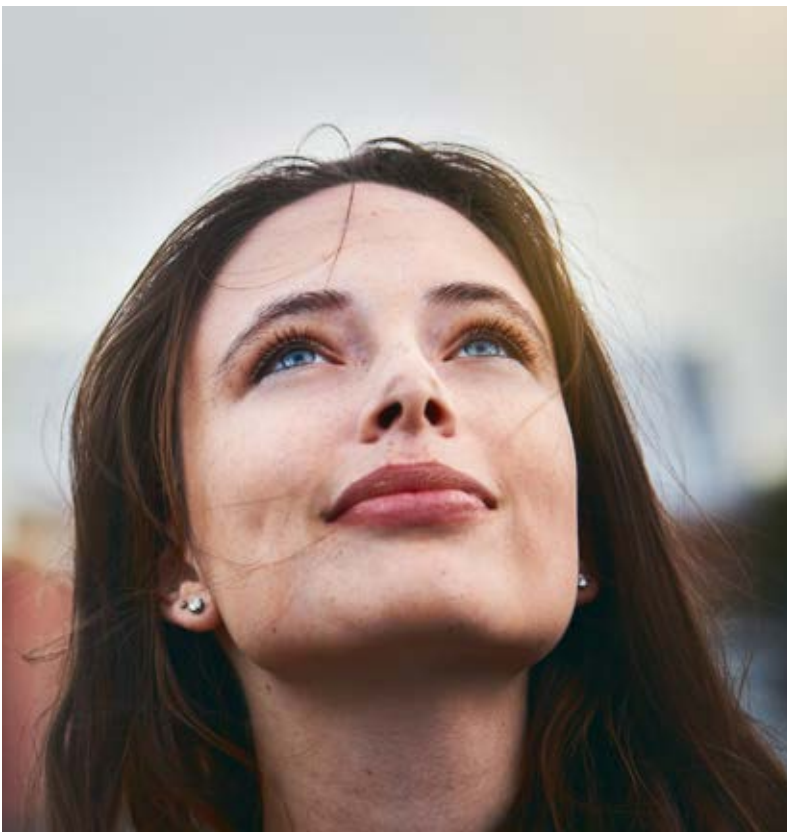
voller Kraft dafür sorgt, dass wir wieder nach vorne blicken und tätig werden können. Wenn wir erkennen, dass wir uns nicht mit einer Misere abfinden und auf der Nase liegen bleiben müssen, sondern etwas dafür tun können, um aus diesem Dilemma erfolgreich herauszukommen, weicht das Gefühl der seelischen Ohnmacht. Wir bekommen Kontrolle über scheinbar unbeeinflussbare Mächte in unseren Lebensbereichen, ob es nun unsere Gesundheit, soziale Bindungen oder den beruflichen Erfolg betrifft.

Glücklicher, zuversichtlicher und gesünder!

Optimisten sind die glücklicheren Menschen, ganz ohne Frage! Dass Glück sich wiederum positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, ist hinlänglich bekannt. Man nimmt an, dass positive Gefühle mit einem Anstieg von Immunglobulin A einhergehen. Dies sind Antikörper, die in der Abwehr von Krankheiten eine wesentliche Rolle spielen. Hat es Optimisten dennoch einmal erwischt, so haben sie oft weniger Schmerzen und gehen allgemein mit vielen Symptomen einer Krankheit anders um. Durch ihre Zuversicht machen sie sich das Leben auch in Krisenzeiten leichter – und damit nicht unerheblich auch ihren Angehörigen, Freunden und Mitmenschen. Schwierige Zeiten und Niederlagen werden nicht überbewertet, sondern als überwindbare, vorübergehende Herausforderungen betrachtet, die einen wachsen lassen können.

Das will ich lernen!

Es ergibt sich die Frage: Kann man Optimismus «lernen»? Es macht doch einen enormen Unterschied, ob ich glücklich oder niedergeschlagen bin. Wie will ich mich den Herausforderungen des Le-



«Sorge dich jeden Tag ein bisschen, und du wirst einige Jahre verlieren. Wenn etwas nicht stimmt, behebe es, wenn du kannst. Aber trainiere dich dahingehend, dir keine Sorgen zu machen, denn die Sorge allein behebt nie etwas.»

Ernest Hemingway

bens stellen? Positiv oder ständig skeptisch und kritisch? Mehr als vieles andere ist diese Frage von größter Bedeutung und folgenswer: Kann man lernen, das Leben aus einem anderen – optimistischeren – Blickwinkel zu betrachten?

Ich behaupte, in einem gewissen Umfang: JA. Natürlich hängt vieles von der eigenen Persönlichkeit ab. Forscher gehen davon aus, dass genetische Faktoren eine nicht unerhebliche Rolle dabei spielen. Wichtig ist jedoch festzuhalten, dass unsere Gefühle und damit auch

Nicht das Hinfallen zählt, allein das Aufstehen ist wichtig!

unser Wohlbefinden vom Denken bestimmt werden. Fakt ist: Wie ich denke, kann ich in einem großen Maß selbst bestimmen. Somit bin ich für die Art, wie ich mich fühle, mitverantwortlich. Wenn man das einmal verstanden und verinnerlicht hat, fühlt man sich nicht mehr so verletzlich und seinem «Schicksal» so hilflos ausgeliefert. Man kann beginnen, das Hier und Jetzt als Ausgangspunkt für ein besseres Morgen zu betrachten. Dann kann man ganz getrost den alten «Jammerlappen» auswinden und mit getrockneten Augen und geputzter Nase, aufrechten Hauptes und einem Lächeln im Gesicht in die Zukunft schauen.

Erinnere dich an Situationen, die du erfolgreich gemeistert hast, und erlebe das Gefühl der Freude darüber noch einmal! Wir lernen doch aus Fehlern!



Nicht das Hinfallen zählt, allein das Aufstehen ist wichtig!

Des Weiteren ist es sinnvoll, negative, ewig nörgelnde und schwarzseherische Menschen zu meiden. Suche stattdessen die Gegenwart lebensbejahender und positiver Personen! Lerne aus ihrer Denkweise! In der Fachsprache nennt man das «soziales Lernen».

Vorbilder, Geschichten und der Wert der eigenen Entscheidung

Ich liebe Geschichten von Menschen, die im Leben bewiesen haben, dass auch Schlimmes nicht das Aus ihres Erfolges war oder sie für immer zu Fall bringen konnte. Sie helfen mir durch ihr Beispiel, nicht aufzugeben

und immer wieder neu durchzustarten, egal was geschehen ist. Hier ein Beispiel:

Als Thomas Edisons Labor im Dezember 1914 bis auf die Grundmauern niederbrannte, ging ein Großteil seines Lebenswerkes in jener Nacht auf dramatische Art und Weise verloren. Bereits 67 Jahre alt, stand er etwas abseits und betrachtete in unglaublicher Gemütsruhe die Szene. «Am nächsten Morgen sah sich Edison die Ruinen seines Hauses an und meinte: *So ein Unglück ist schon etwas Großartiges! All unsere Fehler und Irrtümer gehen dabei in Flammen auf, und wir sind in der glücklichen Lage, noch einmal ganz von vorne zu beginnen.* – Drei Wochen nach dem Brand stellte Edison seinen ersten Phonographen vor.» (aus: «The Sower's Seeds»)

Ich kann mich tatsächlich dafür entscheiden, im Leben glücklich zu sein! Schon Johann Wolfgang v. Goethe stellte fest, dass «die größten Schwierigkeiten da liegen, wo wir sie suchen.» Da weiß ich doch, wie's besser geht!

«Die meisten Optimisten sind nicht überzeugt, dass alles gut gehen wird, aber sie sind überzeugt, dass nicht alles schiefgehen kann.»

Friedrich Schiller

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschließlichen 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

