

21. FEBRUAR 2022 • WISSEN

»Optimismus kann sich auch später im Leben entwickeln«

Kann man es lernen, positiv in die Welt zu gehen? Die Autorin Heike Führ sagt: Ja. Sie leidet selbst an Multipler Sklerose, hat ihren Mann verloren, eine Krebsdiagnose erhalten – und es trotzdem immer wieder geschafft, dem Leben etwas Gutes abzugewinnen. Wie das gelingen kann, verrät sie im Interview.

Interview: Susanne Schneider



Foto: Kristopher Roller / Unsplash



Merken



Tellen



Feedback



Drucken

SZ-Magazin: Ich habe einen festen Job, zwei gesunde Kinder, einen netten Mann, eine schöne Wohnung.

Trotzdem bin ich Pessimistin. Sie haben das Buch *Hoffnung – vom Pessimisten zum Optimisten* geschrieben, dabei leiden Sie an Multipler Sklerose.

Heike Führ: Wenn man wie ich chronisch krank ist, hat die Hoffnung einen besonderen Stellenwert, weil das Leben ohne sie ziemlich traurig wäre. Ich habe seit fast drei Jahrzehnten Multiple Sklerose, ich möchte und muss deshalb glauben, dass das alles einen Sinn hat. Darf ich fragen, warum Sie davon ausgehen, Pessimistin zu sein?

Nur ein Beispiel: Ich fürchte bei jeder neuen Corona-Mutante, dass ich sie mir sicher einfangen und daran sterben werde. Mein Mann dagegen findet, wenn man sich vernünftig verhält, wird alles halb so schlimm. Manchmal beneide ich ihn um die Haltung, manchmal ertrage ich sie nicht. Macht Optimismus das Leben leichter?

In der Regel ja. Vor allem, wenn man Dinge kaum oder gar nicht beeinflussen kann. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich etwas als positiv herausstellt, ist schließlich genauso groß wie das Gegenteil. Etwas als gegeben anzunehmen, auch etwas, das einem missfällt, empfinde ich schon als optimistisch, da man gleichzeitig nach vorn blickt und sich der Situation stellt. Man grämt sich nicht, bleibt nicht gefangen in seinem Frust.

Sind Sie schon als Optimistin zur Welt gekommen und ich als

Pessimistin?

Ich behaupte, ich bin als Optimistin geboren worden. Natürlich hat diese Lebenseinstellung auch viel mit Erziehung zu tun, mit Erfahrungen, die man in der Kindheit macht, aber ich bin Pädagogin und keine Psychologin. Ich kenne jedoch viele pessimistisch eingestellte Menschen, die es geschafft haben, Dinge positiver und hoffungsvoller zu sehen, auch wenn sie erstmal am Negativen festhielten. Optimismus kann sich also auch später im Leben entwickeln.

Meistgelesen diese Woche:



Dürfen wir die Kinder unserer Freunde ausladen?

Wegen der Pandemie mussten unsere Leserin und ihr Verlobter die Hochzeit verschieben. In der Zwischenzeit haben ihre Freunde etliche Kinder bekommen, die Gästezahl ist stark gestiegen. Was tun? Unsere Kolumnistin weiß Rat.

Welche Kindheitserfahrungen lassen einen pessimistisch werden?

Wenn man von den Eltern immer ausgebremst wurde beispielsweise, oder wenn Eltern dem Kind niemals vertrauten und es sich dadurch schlecht und unsicher fühlte. So kann kein Optimismus aufkommen.

einfach leben!-Newsletter

Jeden Montag in der Früh: nützliche Tipps für den Alltag und gute Ideen für ein besseres Leben.

Frau Herr Divers

Vorname

Nachname

Ihre E-Mail-Adresse *

Ich bin mit der Auswertung meiner Newsletter-Nutzung einverstanden. Mehr zu Widerruf und Datenschutzerklärung. * Pflichtfeld

Newsletter bestellen

Sie sagen, dass auch Pessimisten zu Optimisten werden können.

Wie geht das?

Leicht ist es nicht. Es ist dazu dringend nötig, sich selbst zu analysieren und den unbedingten Willen zu haben, etwas zu ändern.

Wie kann das konkret aussehen?

Ein Knackpunkt ist, dass man sich darauf konzentriert, aus jeder Situation das Beste machen zu wollen. Dafür muss man einen Schritt zurücktreten und sich selbst im Alltag beobachten: Wann bin ich niedergeschlagen? Wann hoffnungslos, wann frustriert? Und warum? Oft hilft es, sich dazu Notizen zu machen. Man kann eine Liste aufstellen, sich fragen: Was gefällt mir an meinem Leben, was nicht? Was macht mir Angst, was freut mich? Welche Stärken und welche Schwächen oder Defizite habe ich? Was macht das alles mit mir, und möchte ich daran etwas verändern? Sehe ich prinzipiell positiv in die Zukunft, oder merke ich, dass ich manchmal denke: »Das wird ja sowieso nichts« oder »Das schaffe ich niemals«? Wenn man sich in all diesen Dingen eine Zeit lang beobachtet und kennengelernt hat, kann man damit beginnen, unangenehme Situationen anzunehmen und nicht sofort ins Hadern zu kommen.

Wie Sie das sagen, klingt es einfach. Woher weiß ich jedoch, dass es gelingt?

Weil man durch die Selbstbeobachtung gelernt hat, dass unangenehme Situationen sich in der Regel mit angenehmen abwechseln. Kein Mist bleibt ewig, irgendwas passiert immer. Dieses

Wissen hilft, den Druck rauszunehmen und Zweifel an sich und an den Umständen einzudämmen. Das macht die Situation in dem einen Moment zwar nicht besser, aber man lässt sich nicht so reinfallen in das Loch. Und das wiederum schlägt sich in der Lebensqualität und im Lebensgefühl nieder.

Dass im Optimismus eine Kraft liegt, leuchtet sofort ein. Doch ganz kann man die dem Pessimismus auch nicht absprechen, oder?

Nein. Er kann durchaus Vorteile haben, gerade wenn man Pessimismus übersetzt mit: Angst haben vor etwas. Angst kann einen davor schützen, sich in gefährliche Situationen zu begeben. Aber Achtung, Optimismus hat nichts mit Naivität zu tun. Mein Rat lautet immer: abwarten, analysieren, welche Wege es gibt, um aus einer unangenehmen Situation herauszukommen, wo ich mir Hilfe suchen kann, was mich weiterbringt, was mich blockiert. Glauben Sie mir, ich kenne mich leider gut aus mit aussichtslosen Situationen, vor einem Jahr ist mein Mann an einem Gehirntumor gestorben, ich habe zusätzlich zu meiner MS-Krankheit eine Krebsdiagnose bekommen und dachte, in drei Monaten lebe ich nicht mehr. Glücklicherweise hat sich die Diagnose als falsch erwiesen.

Und wie sind Sie bis dahin optimistisch geblieben?

Natürlich wäre es Quatsch gewesen zu sagen: Ach, ich habe immer Glück, und etwas Schlimmes wird schon nicht passieren. Aber aufzugeben, wie es vielleicht eine Pessimistin täte, wäre mindestens so falsch. Natürlich ist man niedergeschlagen, hat Ängste, ist kurz vor dem Verzweifeln. Doch wenn man seinen Zustand analysiert hat, sollte man sich im nächsten Schritt fragen: Was kann ich machen? Wie kann ich mit meinen Mitteln das Bestmögliche erreichen?

Und wie?

Sie müssen in Ihrem Kopf mal den Schalter umlegen, die Perspektive wechseln. Das bedarf einer gewissen Zeit und Übung. Und wenn Sie aus eigener Kraft geschafft und gelernt haben, das Beste aus einer schwierigen Situation zu machen, motiviert das und stärkt ihr Selbstbewusstsein zusätzlich. Schon beim nächsten schwierigen Problem sagen Sie sich vielleicht: »Ich habe das schon einmal gut geschafft, ich werde es dieses Mal erst recht schaffen!«

»Kein Mensch kann in jedem Moment optimistisch oder hoffnungsvoll sein, das ist Unsinn«

Wie haben Sie sich denn nach Ihrer Krebsdiagnose selbst motiviert?

Es waren acht sehr harte Wochen, in denen ich mich selbst immer und immer wieder hinterfragt habe, etwa: Bildest du dir ein, dass du nach vorn schauen willst, oder willst du es wirklich? Ich bin alle Einzelheiten dieser akut-bedrohlichen Situation gedanklich durchgegangen – und auch hier stellte ich fest: Ja, ich habe die Wahl. Und genau das ist maßgeblich für Hoffnung und Optimismus. Also entschied ich mich dafür, eher nach vorn zu blicken und mich nicht im Drama zu verlieren. Zu denken, dass man bald sterben muss, ist so existenziell, das kann kaum dramatischer sein. Angst war da, klar, auch Trauer, Verzweiflung, Ohnmacht. Aber ich habe auch überlegt, was ich noch erledigen, regeln möchte. Womit will ich abschließen, welche Gespräche will ich noch führen? Ich hatte mich entschieden, die letzten Monate nicht zu versumpfen, sondern effektiv zu nutzen. Dann kam die erlösende Nachricht: doch kein Krebs.

Im Internet wimmelt es von schnellen Ratschlägen, zum Beispiel:

»Sieben Tipps, wie Sie zur Optimistin werden können« oder:

»Optimismus lernen – acht Tipps, die dir das positive Denken erleichtern«.

Davon halte ich gar nichts. Das hat für mich nichts mit Respekt vor

ernsten Problemen zu tun. Kein Mensch kann in jedem Moment optimistisch oder hoffnungsvoll sein, das ist Unsinn. Und wenn man das starke Gefühl hat, mit einer Situation allein nicht zurechtzukommen, muss man sich Hilfe suchen, das kann ein Freund oder eine Freundin sein, eine Therapeutin, ein Coach, je nachdem, wer einem näher ist. Viele Leute betrachten es leider als Versagen, etwas nicht allein schaffen zu können, fühlen sich schwach oder sogar krank, wenn sie einen anderen dafür bezahlen, sich ihre Probleme anzuhören. Doch egal, welche Entscheidung man trifft, ob man es mit sich selbst ausmacht oder sich therapeutische Hilfe holt – eines wird immer wichtig bleiben: Man muss sich erlauben, ein- und dieselbe Situation ein halbes Jahr später eventuell komplett anders zu beurteilen zu dürfen. Der Mensch ändert sich, alles ändert sich. Viel schlimmer wäre es, zwanghaft an etwas festzuhalten, wofür man sich mal entschieden hat.

Sehen Sie auch in den schwierigsten Situationen immer das halbvolle Glas der Optimistin, oder ist es doch mal halbleer?

Ich sehe immer das halbvolle, will aber nicht ausschließen, dass ich nach meiner Krebsdiagnose oder dem Tod meines Mannes das Glas mal als halbleer bezeichnet hätte. Als mir immer klarer wurde, wo meine Stärken liegen und dass sie meine Schwächen überwiegen, dass das mein Leben ist, das nur ich leben kann, und dass ich möchte, dass dieses Leben trotz aller Schläge und Erschütterungen glücklich ist, habe ich mich am Ende für das halbvolle Glas entschieden. Auch wenn ich Narben davongetragen habe.

Abseits der großen Lebensthemen gibt es auch den Alltagspessimismus: Bestimmt kommt der Bus zu spät, dann werden wir ganz sicher im Stau stehen, und ich hetze, wie immer dumme Ausreden stammelnd, zu diesem Termin. Kennen Sie das auch?

Oh ja. Mich beschleicht es häufig an der Kasse im Supermarkt, weil ich da stets Belege dafür zu finden glaube, wieder in der Schlange gelandet zu sein, in der ich am längsten warten muss.

Und? Wechseln Sie dann die Schlange?

Habe ich schon oft gemacht. Aber erst vergangene Woche war ich wieder in der Situation – und habe mich dagegen entschieden. Am Anfang war ich noch genervt, weil ich dachte, natürlich, immer geht es bei der anderen Schlange schneller. Als ich mich beruhigt hatte, sagte ich zu mir: Das kann ja gar nicht sein. Also habe ich begonnen, aus dieser Situation, die ich gar nicht beeinflussen konnte, etwas Gutes zu machen, habe die Perspektive gewechselt, die Leute vor mir studiert, überlegt, wie ich das Lebkuchenhaus, das ich später mit den Enkelkindern backen wollte, verzieren möchte. Ich habe mich also gar nicht mehr mit der anderen, sich vermeintlich schneller bewegendem Schlange beschäftigt.

Wie Sie das so sagen, klingt es einfach, aber einer Pessimistin wie mir hilft das herzlich wenig.

Vielleicht wollen Sie gar keine Optimistin werden? Haben Sie daran mal gedacht?

Ehrlich gesagt: Nein.

Dann werden Sie sich klar darüber, ob Sie das wirklich wollen. Es ist wichtig, sich immer wieder zu überlegen, ob man sein momentanes Leben tatsächlich wertschätzt oder ob man lieber ein anderes Leben hätte. Und bevor Sie jetzt fragen, wie das denn aussehen könnte, sage ich: Wenn man sich über diese grundlegenden Dinge Gedanken macht und Antworten findet, dann reflektiert man schon und kann feststellen, wie man empfindet. Dazu gehört allerdings auch schonungslose Offenheit sich selbst gegenüber, und das ist vor allem zu Beginn der Selbstreflektion nicht einfach. Stellen Sie sich deshalb konkrete Fragen wie: Was will ich? Was will ich nicht in meinem Leben? Kann ich das, was ich nicht will, ändern? Wenn ja: Wie?

Halten Sie all das in einer Liste fest.

Ein Beispiel wäre gut.

Ich kenne eine Person, die große Probleme mit ihren erwachsenen Kindern hat. Sie haben kaum Kontakt und darunter leidet sie. Sie könnte sich solch eine Liste aufstellen. Auch wäre es beispielsweise eine so gute wie naheliegende Idee, mit den Kindern das Gespräch zu suchen. Vielleicht mit Hilfe eines Mediators, Coaches oder einer guten Freundin. Optimisten sind bereit, sich dem jeweiligen Problem zu stellen und es anzugehen. Jede Handlung ist ein Schritt nach vorn.

Welchen Schritt sollte ich als zweiten gehen?

Sie müssen eingefahrene Denkmuster überwinden.

Wie geht das?

Indem Sie sich zum darauf konzentrieren, was Sie Positives aus einer Situation machen können, in der Sie wütend oder enttäuscht waren. Führen Sie sich immer wieder vor Augen, was genau Sie daran so frustriert hat. Und dann versuchen Sie, genau diese Situation mit positiven Emotionen zu besetzen. Beispielsweise habe ich in den Monaten, in denen ich dachte, ich sterbe bald an Krebs, Dankbarkeit für mein bisheriges Leben entwickelt, das schärft den Blick auf das Schöne: meine zwei gesunden Kinder, die drei süßen Enkel, meinen wunderbaren Hund. Das hat die drohende Endlichkeits-Stimmung zwar nicht beheben, aber vereinfachen können.

Pessimisten denken ja häufig, Optimisten würden einfach negative Erfahrungen verdrängen. Stimmt das?

Optimisten wollen sich nicht beherrschen lassen von schlechten Stimmungen, das heißt aber nicht, dass sie sie nicht zulassen. Sie geben ihnen eben nicht die Oberhand, vor allem nicht über einen längeren Zeitraum.

Das könnte Sie auch interessieren:



SZPlus Lob des Eskapismus in finsternen Zeiten

Das Leben in der Pandemie ist von Angst, Beschränkungen und schlechten Nachrichten geprägt. Warum es ein Akt der Notwehr ist, sich von der Realität abzukoppeln.

[Teilen](#) [Feedback](#) [Drucken](#)

[Zur Startseite](#)

Mehr aus der Rubrik »Wissen«



SZPlus WISSEN

»Es ist wichtig, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen«