



Ja zum Leben

Wie Optimismus unser Leben verändert

Über meiner Haustür hängt ein Schild mit der Aufschrift: *Wenn du glücklich sein willst, dann sei es!* Immer wenn ich aus dem Haus gehe oder heimkomme, fordert mich dieser Spruch dazu auf, die Entscheidung zu treffen, glücklich zu sein. Oftmals sage ich mir: *Dagmar, geh den Weg, den du heute Nachmittag gehst, glücklich.* Das heißt so viel wie: *Blicke optimistisch in die Welt, egal was heute auf dich zukommt, begegne diesen Dingen optimistisch. Auch wenn etwas Unerwartetes passiert, bewerte es positiv, es wird schon seinen Grund haben.*

Und beim Schreiben dieser Einleitung jongliere ich ganz automatisch mit drei Wörtern, die irgendwie etwas miteinander zu tun haben. Wenn ich über Optimismus spreche, bzw. schreibe, geht es gleichzeitig auch über Glückseligkeit und über eine positive Haltung. Ich kann nicht über Optimismus schreiben, ohne auszuführen, dass optimistische Menschen positiv auf die Welt blicken, Lebensereignisse meist positiv bewerten und insgesamt glücklicher und zufriedener ihr Leben gestalten, als Menschen, die das, was ihnen geschieht, pessimistisch bewerten.

Laut mehreren Studien kann Optimismus sogar unser Leben verlängern.

WAS IST OPTIMISMUS?

Aber fangen wir von vorn an. Wie lässt sich Optimismus definieren?

Der Begriff Optimismus stammt von dem lateinischen Wort *optimum* ab und heißt „das Beste“. Eine Definition, die mir gefällt, lautet: „Optimismus ist eine Lebensauffassung, in der die Welt oder eine Sache von der besten Seite betrachtet wird. Der Begriff bezeichnet allgemein eine heitere, zuversichtliche und lebensbejahende Grundhaltung sowie eine zuversichtliche, durch positive Erwartung bestimmte Haltung angesichts einer Sache hinsichtlich der Zukunft. Ferner bezeichnet Optimismus eine philosophische Auffassung, wonach die Welt die beste aller möglichen Welten ist, in der Welt alles gut und vernünftig sei oder sich zum Besseren entwickeln werde.“ (aus *Lexikon der Psychologie*)

Umschrieben wird der Begriff Optimismus gern mit Worten wie Heiterkeit, Hoffnung, Lebensbejahung, Lebensmut, Zuversicht, Zukunftsglaube, Freude, Zufriedenheit. Im Grunde bedeutet es also, mit einer positiven Grundeinstellung an das Leben heranzugehen.

Optimismus geht also mit einem Vertrauen in das Leben einher und führt dazu, dass wir eher einen positiven als einen negativen Ausgang der Ereignisse erwarten.

Optimisten glauben, dass sie ihre Ziele erreichen können und es sich lohnt, sich für seine Wünsche und Bedürfnisse einzusetzen. Dadurch neigen Menschen mit einer optimistischen Lebenshaltung dazu, Herausforderungen als Chance zu sehen und zu nutzen. Bei Optimisten ist das Glas generell halb voll.

STUDIENERGEBNISSE ÜBER OPTIMISMUS

So weit, so gut. Die Auswirkungen einer positiven Lebenseinstellung gehen aber noch weiter: Laut mehreren Studien kann Optimismus sogar unser Leben verlängern. Eine Studie der Boston University School of Medicine aus dem Jahr 2019 konnte zeigen, dass Optimisten im Vergleich zu Pessimisten eine 50 bis 70 Prozent größere Chance hatten, das 85. Lebensjahr zu erreichen.

Für die Forschenden ein klares Zeichen dafür, dass „Optimismus als eine psychologische Ressource“ fungiert, und das nicht nur in Bezug auf die Lebenserwartung. Eine positive Lebenseinstellung soll außerdem unser Immunsystem stärken und uns besser für Erkältungen wappnen sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen senken. Außerdem ist es erwiesen, dass Optimisten besser mit Stress umgehen können und ihr soziales Umfeld stabiler ist.

Eine Studie der Universität Erlangen konnte zeigen, dass Optimisten bessere Jobs haben als Pessimisten, durchschnittlich mehr Gehalt bekommen und eher auf die Unterstützung ihrer Kolleg:innen zählen können.

LEBENSINN VERMITTELT LEBENSKRAFT

Aber warum ist das so? Was lässt Optimisten so kraftvoll durch ihr Leben gehen? Sie erleben doch – wie andere Menschen auch – schwere Momente, gehen durch Krisen, sie scheitern, werden konfrontiert mit Krankheit und Tod. Und dennoch sind sie dankbar und blicken zuversichtlich in die Zukunft.

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, fand in seinen Forschungen heraus, dass Menschen, die einen Sinn im Leben haben, kraftvoll am Leben festhalten. Der Wille, zum Leben „Ja“ zu sagen, egal wie es verläuft, führe dazu, dass Menschen eine generelle Dankbarkeit für ihr Leben entwickelten, so Frankl. Und genau das kennzeichnet Optimisten. Es sind Menschen, die sich dazu entschieden haben, Ja zum Leben zu sagen, egal was geschieht, egal womit sie das Leben konfrontiert, egal ob sie gesund oder krank sind.

Diese positive lebensbejahende Haltung, die Frankl als eine wirkungsvolle Überlebensstrategie in



Optimismus ist in erster Linie eine Entscheidung – und dann beginnt der Lernprozess.

vielen logotherapeutischen Prozessen an Menschen vermittelt hat, können wir auch in der Bibel entdecken – als Willen Gottes. Ich denke an Texte wie: „Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen.“ (Mt 6,34 Hfa) „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“ (1 Ths 5, 16–18)

DIE BIBEL UND OPTIMISMUS

Aber wie soll das gehen, fragst du dich vielleicht jetzt. Nach Frankl hat es etwas mit dem Willen des Menschen zu tun. Optimistisch das Leben zu bewerten, positiv in die Welt zu blicken, zuversichtlich auch Schweres anzunehmen, zufrieden in der Gegenwart zu leben und hoffnungsvoll die Zukunft zu erwarten – dafür müssen wir uns entscheiden!

Menschen, die ihr Vertrauen auf Jesus Christus setzen und als Kinder Gottes in Beziehung mit ihm leben, haben diese Entscheidung für ihr Leben getroffen. Im Sinne von Hebräer 11,1 gründen sie ihr Leben auf das Vertrauen, dass sich erfüllt, was Jesus versprochen hat und auf die Gewissheit, dass Wirklichkeit werden wird, was man noch nicht sieht. Auf Basis dieser hoffnungsvollen Gewissheit können solche Menschen ihren Lebensalltag kraftvoll und zuversichtlich, optimistisch und voller Freude gestalten. Die Erfahrungen der Vergangenheit werden dankbar als Ressource ins Leben integriert und für die Zukunft wird mit freudiger Gewissheit erwartet, dass sie positiv sein wird.

Und Gott gibt uns die beständige Zusage: „Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.“ (Jer 29,11)



CAROL CANNON Ständig unglücklich?

12 Schritte aus der Sorgenfalle

Findest du dich öfter in einer Spirale an negativen Gedanken und Sorgen wieder, dabei willst du einfach nur glücklich sein? Dann lass dich von Carol Cannon auf ihrem Weg zum Glückhinein mitnehmen! Ein dichtes Netz aus Sorgen hielt sie regelrecht gefangen und versperrte den Blick auf all das Gute in

ihrem Leben. Doch dank eines 12-Schritte-Programms schaffte sie es, ihr Denken, Fühlen und Stück für Stück ihr ganzes Leben in Richtung Zufriedenheit zu verändern.

240 Seiten, Advent-Verlag, Art-Nr. 1987, 20 Euro
(17 Euro für Leserkreis-Mitglieder), zu bestellen am Büchertisch
oder unter www.advent-verlag.de.

Wenn wir auf diese Zusage Gottes unser Leben, unseren Alltag unser Handeln gründen, dann können wir mutig in die Haltung eines Optimisten hineinwachsen und uns entscheiden, die positiven Prägungen aus der Vergangenheit in der Gegenwart zu nutzen und in der Zukunft das Gute erwarten. Denn Optimismus ist in erster Linie eine Entscheidung – und dann beginnt der Lernprozess. Zunächst muss ich entscheiden, wie ich auf mein Leben blicken und die Erfahrungen und Ereignisse bewerten möchte. Und ob ich mein Augenmerk auf das Gute, das Positive richte und mir bewusst vornehme, immer mehr aus einer optimistischen Grundhaltung heraus zu handeln, auch dafür muss ich mich entscheiden.

OPTIMISMUS STECKT AN

Die praktische Umsetzung dieser Entscheidung hat etwas mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun. Wenn der Mensch trainiert, sein Leben optimistisch zu gestalten und seine Lebensereignisse positiv zu bewerten, dann wachsen Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, und eine Motivation zum Leben, die von innen kommt. Auf diese Weise entwickelt sich ein selbstbewusstes Lebenskonzept, das durch innere Freiheit und Verantwortungsbewusstsein gekennzeichnet ist.

Der Mensch, der sein Handeln und Denken in eine optimistische Lebensgestaltung investiert, kommt der gottgewollten Bestimmung nahe, die Paulus im Brief an die Epheser beschrieben hat: „Denn wir sind Gottes Werk, aufgrund unserer Zugehörigkeit zu Christus Jesus hat er uns so geschaffen, dass wir nun das Gute tun. Gott selbst hat es im Voraus für uns bereitgestellt.“ (Eph 2,10 BB)

Das heißt doch, der Mensch ist nicht dazu geschaffen, um pessimistisch zu leben. Er ist dazu geschaffen, das Gute zu tun. Noch präziser formuliert: Der Mensch ist dazu geschaffen, das Gute auszuleben, das schon in ihm vorhanden ist. Durch die Zugehörigkeit zu Christus, die uns Menschen seine Identität als Kind Gottes verleiht und damit in die Familie Gottes aufnimmt, sind wir zu einer optimistischen Lebenseinstellung geschaffen wurden. Und so können Kinder Gottes aus dem Vollen schöpfen, weil schon alles in ihnen vorhanden ist. „Ein guter Mensch bringt Gutes hervor aus dem guten Schatz seines Herzens.“ (Lk 6,45)

Eine optimistische Lebensgestaltung kann wie ein Virus sein und andere anstecken. Gutes tun ist ansteckend, Positives erwarten ist ansteckend, Freude ist ansteckend. Das hat schon Paulus erlebt als er der Gemeinde in Philippi schrieb: „... so freue ich mich und freue mich mit euch allen. Ebenso aber freut auch ihr euch und freut euch mit mir.“ (Phil 2,17.18 EB) Eine gute Atmosphäre ist ansteckend. Ein Miteinander, in dem ein positiver vertrauensvoller Umgang gelebt wird, stärkt das Gefühl angenommen



Dagmar Janssen

58 Jahre, arbeitet als Pastorin im Bezirk Rostock, ist studierte Theologin, psychologische Beraterin, Supervisorin, Coach und Sozialpädagogin.

und gewollt zu sein. Wenn ein Mensch diese optimistische Lebenshaltung ausstrahlt, wird sein Umfeld ermutigt, Dinge, Situationen und Erlebnisse ebenfalls durch die Optimisten-Brille zu betrachten. Und vielleicht beginnt für einige von ihnen dann ihr ganz persönlicher Optimismus-Lernprozess.

Aber Achtung: Die Entscheidung, optimistisch die Welt, sich selbst und den anderen zu betrachten, kann das ganze Leben verändern. Wenn ich das Positive in der Welt sehen möchte, dann entdecke ich auch ihre positiven Facetten. Wenn ich an mir selbst das Schöne, das Gute entdecke und mein Augenmerk auf meine Begabungen, meine körperliche Schönheit, das Positive meiner inneren Sehnsüchte und Bedürfnisse richte, dann entwickle ich mich entsprechend zu dem, was ich entdecke. Nach und nach wird das, was ich sehe und über mich neu denke, zur Wahrheit und es entsteht ein positives Selbstbild von mir. Wir kennen die „sich selbst erfüllende Prophezeiung“. Wie ich mich selbst entwickle, wie sich mein Umfeld und meine Lebenswelt entwickeln, ist maßgeblich von meinen Bewertungen, meinen Einstellungen und meinem Denken abhängig. Eine optimistische bzw. pessimistische Bewertung beeinflusst die Lebensgestaltung und somit das Leben selbst. In der Wissenschaft wird das „Konstruktivismus“ genannt.

Und auch die Bibel rät: „Suchet das Gute und nicht das Böse, auf dass ihr lebet ...“ (Amos 5,14) oder „Überwinde das Böse mit Gutem.“ (Röm 12,21) Wir haben Einfluss darauf, ob sich in unserem Umfeld Pessimismus oder Optimismus ausbreitet.

FAZIT

Die finale positive Erkenntnis ist also: Optimismus ist lernbar – dadurch, dass man den ersten Schritt geht und sich bewusst dafür entscheidet, die Identität als Kind Gottes zu leben, „das zu guten Werken geschaffen wurde“, und in diesem Bewusstsein das Gute im Leben sucht und tut. Diese Suche gestalten Optimisten nicht mit naivem Idealismus, indem sie alles Negative in der Welt und in ihrem Leben negieren. Nein, diese Suche gestalten Optimisten mit einer hoffnungsvollen, zuversichtlichen Haltung mitten im Leid. Natürlich erleben auch Optimisten Negatives und sie werden konfrontiert mit Krankheiten, Tod und unverrückbarem Leid. Der Unterschied ist jedoch der Umgang damit. Optimisten sind dankbar im Leid. Optimisten freuen sich allezeit – auch im Leid. Optimisten bewahren die Hoffnung, dass sie in Gottes Trost geborgen sind und nehmen die biblische Zusage in Anspruch, dass sie „nichts aus seiner Liebe reißen kann, weder Tod noch Leben, weder Engel noch Dämonen, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch irgendwelche Gewalten, weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas auf der Welt, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt.“ (nach Röm. 8,38–39). ●