

Leo Bormans

# **Ab heute bin ich Optimist!**

Eine Starthilfe

Aus dem Niederländischen von  
Birgit Erdmann und Bärbel Jänicke

Patmos Verlag

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.  
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [http://  
dnb.d-nb.de](http://dnb.d-nb.de) abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© der Originalausgabe: 2011 Uitgeverij Lannoo nv, en Leo Bormans. Originaltitel:  
Word optimist! Negen toetsstenen voor een positief leven

© der deutschsprachigen Ausgabe: 2014 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG,  
Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0554-0 (Print)

ISBN 978-3-8436-0555-7 (eBook)

# INHALT

## START

- 11 NEUN PRÜFSTEINE
- 13 DIE REISE UNSERES LEBENS

## 1. **OPEN** – OPTIMISTEN SIND OFFENE MENSCHEN

- 19 WIE VIELE GLÜCKLICHE MENSCHEN KENNEN SIE?
- 22 SIND SIE EIN OPTIMIST?
- 27 OPTIMISMUS KANN MAN ERLERNEN
- 30 ABER HAT DAS MIT MIR ZU TUN?
- 32 SINNVOLLER PESSIMISMUS
- 35 DER TRAUMURLAUB

## 2. **POSITIVE POWER** – OPTIMISTEN SETZEN IHRE POSITIVEN KRÄFTE EIN

- 41 NATÜRLICHE ENERGIE
- 43 DER NEUE ZEITGEIST
- 45 MURPHYS GESETZ BRECHEN
- 48 DANKEN
- 50 VERGEBEN
- 52 DAS REZEPT
- 53 GÖNNEN SIE SICH EIN EIS

### 3. **TRANSFORM** – OPTIMISTEN VERÄNDERN SICH

- 60 WIE FINDET MAN EINEN ANFANG?
- 64 DIE ERSTEN SCHRITTE ZUM GLÜCK
- 66 UND WENN MAN FEHLER MACHT?
- 69 DER BUMERANG AUS WORTEN
- 72 ROTE UND GRÜNE KNÖPFE
- 73 UPS-AND-DOWNS

### 4. **INTERACT** – OPTIMISTEN INTERAGIEREN MIT ANDEREN

- 80 DER SOZIALE ZIRKEL
- 82 BEZIEHUNGSSCHRITTE
- 87 POSITIVE BEZIEHUNGEN
- 90 SO LEHREN WIR ES UNSERE KINDER
- 92 LOSGELÖST ODER VERANKERT?

### 5. **MEANING** – OPTIMISTEN GEBEN IHREM LEBEN EINEN SINN

- 97 WIE MUTIG SIND SIE?
- 99 WELCHE KRAFT STECKT IN IHNEN?
- 103 VOM WUNSCH ZUM WERT
- 105 EIN GUTER TOD
- 107 NATÜRLICHE KRAFT
- 109 GENIESSEN
- 112 EIN REICHES LAND
- 114 FREI UND VERBUNDEN

## 6. **INSPIRE** – OPTIMISTEN INSPIRIEREN ANDERE

- 119 MAGNETISCHER EINFLUSS
- 125 WENN DAS NETZWERK LACHT
- 126 DIE MAGIE DES ENTHUSIASMUS
- 128 DIE POSITIVE SCHULE
- 130 POSITIVE NACHRICHTEN
- 132 WIR HABEN DIE WAHL

## 7. **SMILE** – OPTIMISTEN LACHEN – TROTZ ALLEM ODER GERADE DESWEGEN

- 138 DIE KRAFT DES LACHENS
- 141 EIN ORT FÜR DEN KUMMER
- 143 DAS ABC BEI MISSEFOLG UND UNGLÜCK
- 146 DIE FARBE UNSERES LEBENS
- 150 ESSEN SIE SICH GLÜCKLICH
- 152 DER PREIS EINES GUTEN TAGS

## 8. **TARGET** – OPTIMISTEN SETZEN SICH ZIELE

- 157 VOM TRAUM ZUM ZIEL
- 160 DORT, WO DU NICHT BIST
- 162 BEWUSST ARBEITEN
- 165 WAS KAUFEN SIE ALS NÄCHSTES?
- 168 EGOLAND

## 9. **!** **DAS AUSRUFZEICHEN** – DIE DRINGLICHKEIT DES OPTIMISMUS

- 173 NOW OR NEVER

# START

## NEUN PRÜFSTEINE

Bisweilen mag es so erscheinen, als wäre einzig Optimismus gut und Pessimismus schlecht. Das ist ein Irrtum. Defensiver Pessimismus kann viele Menschen geradezu beflügeln. Denn die Annahme, dass etwas schlecht ausgehen könnte, spornt Pessimisten oft zu Höchstleistungen an. Eine positive Sicht der Dinge ist in diesem Fall wirkungslos. Vielen fällt es auch nicht leicht, dem gefühlten Zwang, immer fröhlich durchs Leben zu gehen, zu entsprechen. Und wer sich diesem Zwang nicht unterwerfen will, sollte dies auch nicht tun. Denn damit wäre niemandem gedient.

Allerdings sind fast alle depressiven Menschen auch Pessimisten. Überspitzt gesagt: **Optimismus verhält sich zum Glück, wie Rauchen zu Lungenkrebs.** Wer raucht, hat ein höhere Risiko an Lungenkrebs zu erkranken. Menschen mit einer optimistischen Einstellung haben, wie *Martin Seligman* eindeutig nachgewiesen hat, größere Chancen, glücklicher, gesünder und erfolgreicher zu sein. Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie, ist einer der einflussreichsten Psychologen in Amerika und Verfasser des Bestsellers *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben.* Ich bin ihm und meinen Kollegen für ihre Erkenntnisse, Fortschritte und Methoden innerhalb der Positiven Psychologie zu großem Dank verpflichtet. Optimismus ist allerdings kein Allheilmittel, Optimismus ist ein Lebensstil. Wer sich diesen Lebensstil zu eigen macht, ist glücklicher, und oft gelingt es ihm sogar, dieses Glück an andere weiterzugeben. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Dieses Buch umfasst neun Kapitel, die die acht wichtigsten Grundvoraussetzungen einer optimistischen Lebenseinstellung behandeln: **open, positive power, transform, interact, meaning, inspire, smile, target.** Die Anfangsbuchstaben dieser acht englischen Begriffe bilden das Wort OPTIMIST. Mit diesen Kapitelüberschriften kann man sich die elementare Botschaft des Buchs leicht merken. Das neunte Kapitel ist mit einem Satzzeichen überschrieben, dem Ausrufezeichen. Es soll die Dringlichkeit hervorheben: Werden Sie Optimist! Warten Sie nicht länger und packen Sie es an. *It's now or never. Don't worry, be happy.*

Sie halten mit diesem Buch neun Prüfsteine in den Händen. Prüfsteine wurden früher von Juwelieren und Goldschmieden dazu benutzt, die Reinheit von Edelmetallen, vornehmlich von Gold, zu prüfen. Prüfsteine waren also dazu da, die Güte einer Sache zu ermitteln. Abstrakt würde man von »Kriterien« oder »Maßstäben« sprechen. **Man versucht oft, das Unbestimmte zu bestimmen und das Unmessbare zu messen.** Um den »Goldgehalt« einer Persönlichkeit zu bestimmen, muss man sein Wesen ausloten. Dafür aber gibt es weder feststehende Kriterien noch Probiersteine. Man kann höchstens versuchen, das Unbeschreibliche zu umschreiben, in der Hoffnung, aus Prüfsteinen Trittsteine zu machen, die unser Leben in eine positive Richtung lenken.

Das vorliegende Buch ist der letzte Teil einer Trilogie, die mit dem Buch *Glück. The World Book of Happiness*, in dem ich das Wissen und die Weisheit von hundert Glücksforschern versammelt habe, ihren Anfang genommen hat. Danach habe ich mich weiter mit dem Thema beschäftigt und so entstand *Eine Schatzkiste voll Glück. The World Box of Happiness* (mit 52 Glückskarten und 104 Tipps für ein glückliches Leben). Und nun habe ich die unterschiedlichen Elemente zusammengefügt: theoretische Wissenschaft, praktische Ratschläge und eine Geschichte, die uns zum Handeln inspirieren soll: *Ab heute bin ich Optimist. Eine Starthilfe.*

Man kann niemanden zu seinem Glück zwingen. Jeder hat ein Recht auf Kummer und Verdruss. Dieses Buch enthält keine Liste von Anweisungen, was Sie tun oder lassen sollten, um glücklich zu sein. Es zeigt Ihnen vielmehr anhand alltäglicher und inspirierender Beispiele, praxistauglicher Empfehlungen und persönlicher Berichte, wie Sie einen optimistischen Lebensstil entwickeln können. Im Grunde wissen wir recht genau, was wir dafür tun müssten. **Aber oft handeln wir wider besseres Wissen.** Optimisten sind gesünder und leben länger. Sie sind glücklicher und erfolgreicher im Sport, im Studium, in der Politik und in Freundschaften. Worauf warten Sie also? Werden Sie Optimist!

Leo Bormans

*P.S. Sie halten hier ein Übungsbuch in Händen, in dem Sie sich gern Notizen machen dürfen. Halten Sie aber neben einem Stift unbedingt auch Papier bereit. Sie werden hin und wieder auf kurze Fragen stoßen, die ausführlichere persönliche Antworten erfordern. Wer die Fragen bloß liest, statt sich die Mühe zu machen, eine Antwort schriftlich zu formulieren, verschenkt das Potenzial der Übung.*

## ► FÜR SIE

Sie wartet, bis sich der Saal nach meinem Vortrag über »Das Geheimnis des Glücks« und der anschließenden Signierstunde geleert hat. Sie bleibt, bis auch der letzte Besucher gegangen ist. Schließlich verabschiedet sie auch noch ihre Freundin. Sie möchte etwas Persönliches mit mir bereden. »Meine Freundin hat mich heute Abend regelrecht zwingen müssen, mitzukommen und mir Ihren Vortrag anzuhören«, sagt sie. »Ich wollte wirklich nichts mehr über Optimismus und Glück hören. Meine Freundin weiß nicht, wie schlecht es mir wirklich geht. Ich habe dieses Jahr bereits vier Selbstmordversuche unternommen. Ich weiß nicht mehr weiter.« Gerade hat sie mein Buch gekauft. Sie bittet mich, ihr eine Aufgabe hineinzuschreiben. »Beginnen Sie einfach mit Schritt 1«, sagt sie. »Ich war schon bei unzähligen Psychologen und habe genug Ratschläge bekommen. Das funktioniert bei mir nicht. Aber heute Abend habe ich das Gefühl, ich könnte Schritt 1 umsetzen. Was Sie sagen, erscheint mir mit einem Mal einleuchtend. Die Geschichte, die Sie erzählen, klingt so einfach. Ich kann es diesmal schaffen.« Sie sieht mich freundlich und entschlossen an. Ich tue ihr den Gefallen. Dann verlässt sie den Saal. Ich habe sie nie wiedergesehen, hoffe aber, dass sie dieses Buch irgendwann lesen wird. Ich widme es auch ihr. Und Ihnen. Und allen, die ihre Träume in die Tat umsetzen möchten.

## DIE REISE UNSERES LEBENS

War Optimismus vor kurzem noch etwas für Sinnsprüche, die auf Postkarten in den Zimmern junger Mädchen hängen, ist Optimismus heute ein anerkanntes Forschungsobjekt der Psychologie, Soziologie, Ökonomie und Neurobiologie. Mittlerweile rümpft darüber niemand mehr die Nase. Fachzeitschriften veröffentlichen immer häufiger die neusten Forschungsansätze und Erkenntnisse. Seitdem vor nicht allzu langer Zeit die Bereiche in unserem Gehirn identifiziert worden sind, die bei einer depressiven oder aber bei einer optimistischen Gefühlslage aktiv werden, macht die Wissenschaft große Fortschritte.

Heute reisen wir häufiger als je zuvor in ferne Länder – was auch große Gefahren mit sich bringt. Gingen wir solche Abenteuer nicht mit einer gehörigen Portion Optimismus an, würden wir nie und nimmer ins Ungewisse aufbrechen. Doch unser Optimismus und unsere Abenteuer



erlust treiben uns an. Selbstverständlich schließen wir noch rasch eine Reiseversicherung ab und auch die Reiseapotheke steckt für alle Fälle immer griffbereit im Rucksack. Das nennt man gesunden Menschenverstand. **Die meisten Menschen sind viel optimistischer, als wir glauben.** Durch die zunehmenden Kommunikationsmöglichkeiten sind wir heute besser über Katastrophen, Unglücke, Kriege, Verbrechen und den Klimawandel informiert. Das mag auch ein Grund dafür sein, dass wir die Zukunft unserer Gesellschaft und unseres Planeten immer pessimistischer einschätzen. Aber dennoch sehen wir unserer eigenen Zukunft verhältnismäßig optimistisch entgegen (und das seit Jahren relativ gleichbleibend). Das Gehirn trickst uns nämlich gerne aus. Bei gesunden Menschen wählt es mehr positive als negative Nachrichten aus. So ist allgemein bekannt, dass die Scheidungsrate derzeit recht hoch ist, dennoch schätzen Liebende, die den Bund der Ehe eingehen, ihre Chancen recht gut ein, für immer zusammenzubleiben. Auch die hohen Prozentzahlen an Krebserkrankungen und Verkehrsunfällen sind bekannt. Trotzdem glaubt die Mehrheit der Bevölkerung, dass es sie selbst eher nicht treffen wird. Zehn Prozent der Amerikaner glauben sogar, dass sie über hundert Jahre alt werden. Dabei liegen die Chancen dafür gerade einmal bei 0,02 Prozent.

Menschen begeben sich seit jeher gern in Gefahr. Hätten unsere Urahnen ihre bekannte Umgebung nie verlassen und nie den Antrieb verspürt sich andernorts anzusiedeln, würden wir wohl noch heute in Grotten und Höhlen leben. Sie müssen Optimisten gewesen sein. Tatsache ist, dass unser Optimismus einsetzte, als wir erkannten, dass wir sterblich sind. Diese fatale Erkenntnis hätte bei unseren Urahnen ebenso gut dazu führen können, vollkommen zu resignieren. Denn was sollte angesichts unseres eigenen Todes oder des Todes unserer Angehörigen denn noch der Mühe wert sein? Wozu Kinder in die Welt setzen, warum das Feld beackern oder Wissen erwerben? Und doch hat sich die Menschheit nicht entmutigen lassen. **Getrieben von Hoffnung und Wissensdurst entwickelte sich die Menschheit immer weiter.** Diese Kraft wurde über die Jahrhunderte hinweg genetisch weitergegeben. Währenddessen formte sich allmählich die Vision einer besseren Zukunft. Das menschliche Gehirn ist nicht nur von Erinnerungen an die Vergangenheit angefüllt, wie viele Psychologen lange angenommen haben, sondern entwickelt sich auch weiter, wenn Menschen sich über die Zukunft Gedanken machen. Und hier unterscheidet sich der Mensch vom Tier: Der Mensch kann sich eine ziemlich genaue Vorstellung von seiner Zukunft machen. Das treibt ihn an und sorgt dafür, dass er solide Häuser baut, Brücken und Tunnel konstruiert, die unter-

schiedlichsten Bildungssysteme ausprobiert und über die Energieversorgung und den Städtebau für die kommenden Jahrzehnte nachdenkt. Optimisten planen für die Zukunft.

Heutzutage durchleuchten Scanner das menschliche Gehirn und zeigen an, wann und wo es aktiv wird, wenn man über die Zukunft nachdenkt. Anhand der Differenzierungen im Scannerbild lässt sich erkennen, ob jemand der Zukunft hoffnungsvoll oder ängstlich entgegenseht.

**Die meisten Menschen stellen sich die Zukunft eigentlich etwas rosiger vor, als sie tatsächlich sein wird.** Je mehr die Zeit voranschreitet, desto mehr passen wir unsere Vorstellungen und Erwartungen an die Realität an. So erzählte mir eine junge Frau, die im Rollstuhl saß, sie habe, nachdem sie einige Zeit niedergeschlagen gewesen war, festgestellt, im Grunde alles zu haben und auch selbst alles tun zu können, um glücklich zu sein. Das einzige, was sie von anderen unterschied, war eben nur: »Ich sitze im Rollstuhl«. Aber damit konnte sie letzten Endes recht gut leben. Depressive Menschen hingegen neigen eher zur gegenteiligen Ansicht. Sie stellen sich die Zukunft negativ vor und erblicken in allem, was geschieht, eine Bestätigung ihrer pessimistischen Grundhaltung. Sie hatten es ja längst kommen sehen.

Unsere Zukunftsvorstellungen entstehen im selben Teil unseres Gehirns, in dem sich auch unsere Sprache und unsere Ziele bilden. Daher ist es nicht verwunderlich, dass wir beim Thema Optimismus auch unsere Zukunftsperspektive, unseren Sprachgebrauch und unsere Suche nach dem Sinn des Lebens thematisieren.

Ein Optimist ist ein Reisender. Hoffnung und Abenteuerlust treiben ihn an. Er ist offen, sucht nach der positiven Kraft in sich und ist bereit für Veränderungen. Er wächst durch den

Austausch mit anderen, begibt sich auf die Suche nach dem Sinn des Lebens und inspiriert seine Mitmenschen. Ein Optimist hat immer ein

*Ein Optimist ist ein Reisender.*

Lächeln auf den Lippen und mit dem Fernglas in der Hand ein klares Ziel vor Augen. Die folgende Aufzählung beschreibt seine wesentlichen Eigenschaften: *open, positive power, transform, interact, meaning, inspire, smile, target*. Gute Reise!

AB HEUTE BIN ICH **O**PTIMIST!

**1. OPEN** – OPTIMISTEN  
SIND OFFENE MENSCHEN

Niemand steht gerne vor einem Schild mit der Aufschrift »Geschlossen«. Es erteilt uns eine Abfuhr am Schalter, am Eingang eines Vergnügungsparks, eines Museums oder Restaurants. Wir sind daran gewöhnt, sie einfach immer offen vorzufinden. Diesen Anspruch hat man auch Menschen gegenüber. Man erwartet einfach, dass sie einem zuhören und wie selbstverständlich auch zu helfen bereit sind. Doch viele Menschen sind auch »verschlossen«. Sie beachten andere kaum, hören selten zu und kümmern sich vor allem um sich selbst, um ihre eigenen Sorgen und Ansprüche. Und so treten sie auch ihren Mitmenschen gegenüber. Man schweigt sich im Aufzug an, steht im Bus oder in der Straßenbahn still nebeneinander. In Gesprächen kratzt man höchstens an der Oberfläche und allein schon die Körperhaltung, vor der Brust verschränkte Arme oder übereinandergeschlagene Beine, drückt vor allem eines aus: bis hierher und nicht weiter. **Die Tür ist zu und ich lasse niemanden herein.** Auf den im Handel meistverkauften Schildern steht nicht etwa »Willkommen«, sondern »Vorsicht bissiger Hund«. Die Abbildung eines gefährlich aussehenden Hundes unterstreicht diese Worte noch zusätzlich. Wir verbarrikadieren uns buchstäblich und in übertragenem Sinn hinter immer höheren Zäunen und Hightech-Alarmanlagen.

Offenheit steht auf einer Stufe mit Zuverlässigkeit, Integrität, Aufrichtigkeit, Redlichkeit, Gerechtigkeitsempfinden und Treue, man könnte auch sagen mit Ehrlichkeit. Aber es gibt niemanden, der sich als hundert Prozent ehrlich und zuverlässig bezeichnen könnte. Und wer es doch wagt, sich so zu nennen, erscheint nicht gerade vertrauenserweckend. Jede dieser Eigenschaften lässt uns aber zu anderen aufblicken und man kann stolz darauf sein, wenn man sie an sich selbst, bei Familienangehörigen oder Freunden entdeckt.

Optimisten sind offene Menschen. Sie sind neugierig und wissensdurstig, wollen andere kennenlernen und machen gerne neue Erfahrungen. Schritt 1: Wie werden Sie offener? Und wie vermeiden Sie es dabei über das Ziel hinauszuschießen. überambitioniert vorzugehen? Denn das bringt nicht nur Ärger, sondern lässt Sie auch offenen Auges in Ihr eigenes Unglück rennen. Wann hilft ein wenig Pessimismus? Selbstreflexion ist ein guter Anfang, aber wem gelingt es schon, hinter den Spiegel zu blicken?

## WIE VIELE GLÜCKLICHE MENSCHEN KENNEN SIE?

Eine Frage vorab: Wie viele glückliche Menschen kennen Sie? Ich meine es ernst: Notieren Sie den Namen einer Person, von der Sie annehmen,

sie sei glücklich. Fällt Ihnen jemand ein? Dann notieren Sie einen zweiten Namen. Und einen dritten. Ich stelle diese Frage gerne in einem ganz gefüllten Saal: Wer fünf glückliche Menschen kennt, möge bitte die Hand heben. Etwa hundert von fünfhundert Personen aus dem Publikum zeigen auf: gut zwanzig Prozent. Wie sieht es bei Ihnen aus? Nun eine zweite Frage, die ich, wie schon die erste, von dem Glücksexperten *Thomas d'Ansembourg* übernommen habe. Es sind einfache Fragen, deren Antworten in ihrer Deutlichkeit erschüttern. Wie viele Leute kennen Sie, die mindestens ein Haus und zwei Autos besitzen? Wer fünf solcher Leute kennt, möge die Hand heben. Meist streckt dann der ganze Saal die Hände in die Höhe: nahezu hundert Prozent. Sie kennen bestimmt auch fünf solche Leute. Damit wäre alles gesagt. **Wir sind sehr gut im »Haben« und schlecht im »Sein«.** Wahrscheinlich wäre es uns andersherum lieber.

Eine letzte Frage: Wie viele Personen kennen Sie persönlich, die eine zweite Sprache beherrschen oder Tennis spielen, Surfen, Skifahren können? Fünf? Ausgezeichnet! Fast jeder kennt mindestens fünf solcher Personen: beinahe hundert Prozent. Das sind gute Nachrichten. Es kommt ja niemand mit der Fähigkeit auf die Welt, Tennis spielen zu können, surfen und Ski laufen zu können oder von Anfang an eine zweite Sprache zu sprechen. Das muss man lernen. Das kostet Mühe, Zeit und Geduld. Wer viel übt, wird aber immer besser. **Darin liegt unsere Stärke: lernen zu können.**

Sollten wir nun diese Stärke nicht dafür einsetzen können, mehr zu »sein« als zu »haben«? Das ist möglich. Menschen (und auch das menschliche Gehirn) verändern sich permanent. Indem man lernt und trainiert, konzentriert man sich auf das, was man wirklich erreichen will. Untersucht man die Gehirne von Taxifahrern, die schon mindestens zehn Jahre durch London gekurvt sind, kann man erkennen, dass sich der Teil des Gehirns, der für räumliches Denken verantwortlich ist, tatsächlich vergrößert hat. Vergleichbare Unterschiede ließen sich auch bei Optimisten und Pessimisten feststellen. *What you focus on, is what you get.*

Nach einem Vortrag vor einem jungem Publikum kommt ein junger Mann auf mich zu und sagt: »Sie haben mir die Antwort auf eine Frage gegeben, die mir andauernd gestellt wird und die mich zunehmend nervt. Sie lautet: ‚Was möchtest du später werden?‘ Jetzt weiß ich es endlich. Ich werde Optimist. Sie haben ja gesagt, dass kann man das einfach werden kann.«

*What you focus on, is  
what you get.*

Vor jedem Vortrag frage ich das Publikum, das in den Saal strömt: Zu wie viel Prozent sind sie Optimist? Die jeweilige Antwort wird auf einen Sticker notiert, den sich der Befragte dann angeheftet. Viele Menschen sind von der Frage überrascht, haben aber trotzdem sofort eine Antwort parat. Wenn Menschen in Begleitung von anderen kommen, mischen sich diese auch meist (mit einer noch besseren Antwort) ein: »Stimmt doch gar nicht, du bist doch viel optimistischer.« Oder: »Du hast ganz recht, du bist oft ziemlich pessimistisch.« Andere wieder stimmen die Antworten sogar miteinander ab. Ganz wie im wirklichen Leben: Man sucht sich eben gerne Wesensverwandte. Viele ziehen die Gesellschaft von Optimisten der von Pessimisten vor. Wie oft habe ich bei Vorträgen zu hören bekommen: »Ich wünschte, mein Partner/Kollege/Angehöriger wäre mitgekommen. Er ist ein richtiger Pessimist, aber er schafft es nicht, sich von dieser Einstellung zu befreien. Entweder bemerkt er es gar nicht oder er glaubt nicht, seine Einstellung ändern zu können.« Die meisten Leute verlassen den Saal mit einem Lächeln auf den Lippen und sagen, ihr Optimismus sei mindestens um zehn Prozent gestiegen. Von da an beginnt der Virus zu wirken.

Ob man Pessimist oder Optimist ist, wird durch verschiedene Umstände und die Reisebegleiter des Lebens bestimmt, durch die Familie, die Nachbarn und die Kollegen. **Wir beeinflussen einander.** Wem es gelingt, sich mit Optimisten zu umgeben, wird ganz von selbst fröhlicher und strahlt dies auch aus. Es geht hier nicht um einen von Sonnenblumen und Sonnenuntergängen geprägten naiven und lebensfremden Optimismus. Nein, es geht um die Frage, ob das Glas noch halb voll ist oder schon halb leer. Es ist von dem Augenblick an halb voll, an dem ich beschließe, dass es so ist.

Im Amsterdamer Hauptbahnhof treffe ich mich mit einer Journalistin. Sie ist Psychologin und möchte mich zu meinem Buch *Glück. The World Book of Happiness* interviewen. Das Gespräch beginnt eher distanziert und kritisch. Ich weiß, was sie denkt: »Noch so ein Buch zum Thema Glück.« Nach einer halben Stunde sagt sie: »Ich muss Ihnen gestehen, dass ich zu diesem Termin mit einer recht zynischen Einstellung gekommen bin. Ich wollte mich auf keinen Fall von peppigen Floskeln mitreißen lassen. Aber die Art und Weise, wie Sie über Glück sprechen, und die Beispiele, die Sie anführen, berühren mich. Hoffentlich wird es mir gelingen, meinen Zynismus und den unserer Leser zu entkräften.« Daraufhin gewinnt unsere Unterhaltung sofort an Tiefe, sie dauert über drei Stunden. Als ich aufbreche, sagt die Journalistin: »Und jetzt bestelle ich mir erst einmal ein Glas Wein und bleibe noch ein Stündchen hier sitzen. Ich werde Optimistin.«

Sie schrieb einen guten und realistischen Artikel über das zarte Pflänzchen des Optimismus.

In der niederländischen Fernsehsendung »21 Arten, glücklich zu werden« gehörte ich gemeinsam mit zwei Niederländern zu den »Glücksexperten«, die verschiedene Glückstipps zu kommentieren hatten. Ich bekam für meinen ultimativen Ratschlag 25 Sekunden Sendezeit zur Verfügung gestellt. Bei der Onlineumfrage hat mein Ratschlag mit 46 Prozent der Stimmen haushoch gewonnen. Was hatte ich in diesen 25 Sekunden gesagt? »Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass zwischen Rauchen und Lungenkrebs ein ebenso großer Zusammenhang besteht wie zwischen Optimismus und Glück. Wer raucht, bekommt Lungenkrebs. Wer eine optimistische Einstellung hat, ist glücklicher. Und glückliche Menschen sind gesünder, erfolgreicher im Studium und Sport, bei Geschäften, in der Politik und bei Freundschaften. Worauf warten Sie also? Werden Sie Optimist!«

Nach der Sendung kam ein Mann zu mir und sagte: »Vielen Dank, Sie haben mich überzeugt. Ich werde Optimist. Aber wie wird man das eigentlich?« Hoffentlich liest er jetzt dieses Buch.

## SIND SIE EIN OPTIMIST?

Google liefert 2.500.000 Einträge zur Frage »How to become an optimist?«. Niemand wird sie je alle lesen können. Trotzdem musste ich feststellen, dass diese Zahl gerade einmal knapp vier Prozent der 66.000.000 Treffer zur Frage »How to become rich?« entspricht. Hier zeigt sich eigentlich schon, wo die Prioritäten der Leute liegen. Es mag ja sein, dass Sie noch nie daran gedacht haben, einen Ratgeber darüber zu lesen, wie man tatsächlich reich werden kann. Dass Sie nun aber ein Buch über den Optimismus in den Händen halten, ist ein Schritt in die richtige Richtung. Vielleicht sind Sie ja bereits ein Optimist und möchten sich selbst nur besser kennenlernen und Ihren Optimismus, wenn möglich, sogar noch ausbauen. Vielleicht haben Sie aber auch noch nie darüber nachgedacht, dass man Optimist werden kann, und möchten meine Ratschläge für Ihre Beziehung und im Beruf nutzen. Vielleicht sind Sie sogar ein praktizierender Pessimist, der die Gegenseite studieren möchte, oder ein Pessimist, der die Vorteile einer optimistischen Lebensweise kennenlernen möchte. Für die letzte Gruppe, die der Pessimisten, ist dies ein schwieriges Buch. Immer wieder werden sie es in Frage stellen und Skepsis empfinden. Aber dagegen ist gar nichts einzuwenden.

Bei der ersten Frage geht es um Selbstreflexion. Sind Sie Optimist oder Pessimist? Hierzu gibt es zahllose und komplizierte psychologische Fragebögen. Doch die sind gar nicht nötig. Schon mit einem einfachen Test können Sie leicht für sich selbst herausfinden, wie Sie auf positive oder negative Ereignisse reagieren.

► Sie sind auf einer Party und fühlen sich recht wohl.  
Was denken Sie? Bitte antworten Sie ehrlich.

1)

- a. Prima, dass ich mich doch noch dazu aufgerafft habe hierher zu kommen.
- b. Schön, dass man mich eingeladen hat.

2)

- a. Die Party geht dem Ende zu. Morgen früh ruft wieder die Arbeit.
- b. Vielleicht ist noch irgendwo anders etwas los?

3)

- a. Wäre das Leben doch auch so schön wie diese Party.
- b. An die Party werde ich noch lange zurückdenken.

Optimisten kreuzen a bei der ersten Frage und b bei den beiden anderen Fragen an. Pessimisten wählen natürlich genau die anderen Antworten, womit wir nun zum springenden Punkt der Sache kommen. Sie sind beide auf derselben Party und reflektieren dieselbe Wirklichkeit. Dennoch unterscheiden sich ihre Interpretationen voneinander. Und zwar auf dreierlei Art und Weise.

#### WER ODER WAS IST DIE URSACHE?

Wer die Ursachen für positive Erfahrungen bei sich selbst sucht, hat einen optimistischen Lebensstil. »Man hat mich zu der Party eingeladen, aber den Entschluss hinzugehen habe ich selbst gefasst. Und die Tatsache, dass man mich eingeladen hat, ist kein Zufall. Ich bin einfach nett.« Pessimisten suchen die Ursache für positive Erfahrungen nicht bei sich selbst. »Sie haben mich aus irgendeinem komischen Grund eingeladen, wahrscheinlich haben sie sich vertan oder sie bereuen es inzwischen längst.«



## WIE LANGE DAUERT ES?

Die Party ist natürlich bald vorüber. Doch bei dem Optimisten klingt sie noch lange nach. Er wird sich noch Tage danach gut fühlen und darüber nachdenken, wie er in Zukunft zu weiteren positiven Erfahrungen kommen kann. »Wann steigt eigentlich die nächste Party?« Anders der Pessimist. Er umgibt sich sofort wieder mit Schutzwällen, stellt fest, dass alles Schöne schnell vergänglich ist und schmälert den Effekt, obwohl ihm die Erfahrung im Grunde gut getan hat. »Die Party ist zu Ende. Morgen früh ruft wieder die Arbeit.«

## ÜBERTRAGUNG AUF ANDERE LEBENSBEREICHE

Optimisten übertragen ihre positive Einstellung auf andere Bereiche des Lebens. Sie geben Positivem viel mehr Raum und sind überzeugt davon, schöne Erfahrungen auch in andere Lebensbereiche einfließen lassen zu können. »An diese Party werde ich noch lange gern zurückdenken.« Pessimisten beschränken alles Positive auf den Moment. Sie schaffen es nicht, Positives in ihr Leben zu integrieren. Sie reden sich ein, dass das Leben nun einmal nicht immer ein Fest ist.

► Eine weitere Situation mit unterschiedlichen möglichen Interpretationen. Sie sind rückwärts mit dem Auto gegen einen Pfosten gefahren. Was denken Sie?

1)

- a. Hab ich's mir doch gedacht, ich kann einfach nicht Auto fahren!
- b. Blöder Pfosten.

2)

- a. Ist ja nur ein Pfahl. Wäre es ein Auto gewesen, hätte ich viel mehr Zeit verloren.
- b. Mensch, jetzt komme ich auch noch zu spät zur Arbeit!

3)

- a. Ach, ist ja nur eine Delle.
- b. Das hat mir gerade noch gefehlt. Jetzt muss der Wagen auch noch in die Werkstatt.

Optimisten antworten auf die erste Frage mit b und auf die beiden anderen mit a (»Blöder Pfosten, aber es hätte schlimmer kommen können.«). Pessimisten sehen das genau umgekehrt (»Was bin ich bloß für ein Trottel. Immer schaffe ich mir neue Probleme.«) und reagieren kon-