



Liebe Leser/innen!

Der Spruchautor Giovanni Guareschi hat sich in – wie ich finde – humorvoller Weise mit den beiden extremen Formen von Optimismus und Pessimismus auseinandergesetzt, indem er formuliert: „Sobald ein Optimist ein Licht erblickt, das es nicht gibt, findet sich ein Pessimist, der es wieder ausbläst“. So ganz Unrecht hat er nicht, denn es helfen uns vom Grundsatz her weder Traurtänzeri noch Schwarzmalerei.

Und dennoch bin ich ein vom Grund auf optimistischer Mensch. Und nicht nur ich glaube, dass optimistische Menschen angenehme Zeitgenossen sind, die - wenn man der Wissenschaft Glauben schenkt - gesünder leben als Pessimisten.

Beide Formen, der Optimismus und der Pessimismus, sind typische menschliche Grundhaltungen, die sich auch in unserem Alltag auswirken.

Der Optimist geht davon aus, dass er Erfolg hat. Deshalb sind seine Handlungen überwiegend auch tatsächlich erfolgreich. Wie kann das erklärt werden? Ein Optimist setzt seine Fähigkeiten und Kräfte unbewusst optimal ein und er handelt mit positiver und aufgeschlossener Einstellung.

Ein Pessimist dagegen zögert, ist voller Zweifel und kann daher seine Fähigkeiten nicht so unbefangenen einsetzen. Er beschwört quasi den eigenen Misserfolg herauf. Er hat sich bereits auf die Niederlage eingestellt und seine pessimistische Lebenshaltung beeinflusst nicht nur sein Wohlbefinden, sondern auch seinen Organismus.

Optimismus und Pessimismus sind Einstellungen, die unsere Lebensführung und unsere Lebensentscheidungen beeinflussen. Wie stark dieser Einfluss sein kann, haben amerikanische Ärzte herausgefunden. Placebos (Scheinmedikamente ohne wirksame Substanz) wurden an Patienten verabreicht. Menschen, die eine optimistische Lebenseinstellung hatten und an die Wirkung dieser Medikamente glaubten - denen ging es danach tatsächlich besser!

Mit ein wenig mehr Freude und Lebensmut können wir alle mehr erreichen, als wenn wir mürrisch und verzagt sind, und bestimmte Dinge erst gar nicht anpacken in der meist irrigen Erwartung, das geht ja doch wieder schief. Wir sollten damit aufhören, uns pausenlos nur mit unseren oder den Fehlern der anderen zu beschäftigen.

Pessimismus ist uns nicht angeboren, sondern es ist eine von uns selbst angewandte Lebenseinstellung! Davon können wir loskommen. Wir müssen es aber wollen und zur Änderung unserer Sichtweise auch bereit sein. Es hilft mehr, konstruktiv nach neuen und guten Lösungen und Wegen zu suchen. Wagen wir doch die Probe aufs Exempel. Denn, wie es ausgehen wird, werden nur diejenigen erfahren, die es auch optimistischer Weise wagen.

Optimismus ist eine Lebenshaltung und vor allem, es ist unsere Entscheidung!

Durch Optimismus drücken wir auch Vertrauen aus. Treten wir heraus aus dieser Tretmühle des Lebens, werden wir Optimisten und vertrauen wir auf eine gute Zukunft!