EINE ZEITSCHRIFT OHNE EILE, ÜBER KLEINES GLÜCK UND DAS EINFACHE LEBEN

flow EXTRA

4 FRIDA-KAHLO-MINIPOSTER & **WORKBOOK**

flow

Was wir sehen hängt davon ab, was wir suchen

NUMMER 65 – D € 7,50
A € 8,60 • CH SFR 12,00
BENELUX € 8,80 • E, I € 9,90

4 198633 507501 65

NUMMER 65 flow

DIE KRAFT DES OPTIMISMUS NUTZEN

KRISEN HABEN UNSERE WELT FEST IM GRIFF. DA FÄLLT ES BISWEILEN SCHWER, ZUVERSICHTLICH ZU BLEIBEN. WIE ES TROTZDEM GELINGT, WIE ES SICH AUF UNSER LEBEN AUSWIRKT – UND WARUM EINE OPTIMISTISCHE LEBENSHALTUNG NICHTS MIT KRAMPFHAFT GUTER LAUNE ZU TUN HAT. DIESEN FRAGEN IST AUTORIN SARAH KLÜSS NACHGEGANGEN

Bedrückt beende ich das Telefonat und sehe aus dem Fenster. Auf das Gespräch mit meiner Freundin hatte ich mich seit Wochen gefreut. Ich wollte erfahren, wie es ihr geht, was sie beschäftigt. Doch irgendwie nahm jedes Thema, über das wir sprachen, eine negative Wende: Die Pandemie sei noch immer nicht überstanden, die Betreuung ihrer Kinder klappe nur unzuverlässig, und ihre Arbeit lauge sie aus. Überhaupt: Wenn sie Nachrichten lese, könne sie sich vor negativen Schlagzeilen zur Klimakrise, zur Inflation und dann auch noch zum Krieg in der Ukraine kaum vorstellen, wie es weitergehen soll. Ich verstand ihre Verzweiflung. Das Gefühl, dass die Welt aus den Fugen gerät, kann einen ziemlich überwältigen. Doch mich beschäftigt noch ein anderer Gedanke seit Längerem: Meine Freundin scheint die Welt grundlegend anders zu sehen als ich. Steht sie vor unerwarteten Veränderungen, geht sie davon aus, dass es für sie zum Schlechten ausgehen wird. Kommt es tatsächlich so, sieht sie darin den Beweis, dass das Leben eben mies sei. Oft höre ich sie sagen: „Egal, was ich versuche: Ich habe einfach kein Glück.“ Sie aufzumuntern gelingt mir dann kaum. So manches Mal warf sie mir gereizt vor, ich würde alles schönreden, während ich fand, sie sei eine Schwarzmalerin.

Nachdem wir auflegten, frage ich mich deshalb: Hat meine Freundin es wirklich schlechter getroffen und guten Grund, vom Leben nicht viel zu erwarten? Bin ich mit meinem Optimismus blauäugig und naiv, weil die Welt ja tatsächlich krisengeschüttelt ist und es genug Grund zum Verzweifeln gibt? Wovon hängt es ab, wie wir in die Zukunft blicken – und wie wirkt sich das auf unsere Zukunft aus?

ECHTE HOFFNUNG

Auf der Suche nach Antworten vertiefe ich mich in *Das Buch der Hoffnung* der britischen Naturforscherin Jane Goodall. Die 88-Jährige widmete ihr ganzes Leben der Natur und dem Artenschutz, sie gilt als Pionierin der Verhaltensforschung. Dass gerade sie ein Buch über Hoffnung veröffentlicht, überrascht mich. Die weitreichenden Folgen menschlichen Handelns hat sie bis heute schließlich aus erster Hand vor Augen. Tatsächlich schreibt sie auch: „Wir erleben finstere Zeiten. Überall auf der Welt werden Menschen wegen ihrer Hautfarbe oder Religion diskriminiert. (…) Die Schere zwischen Arm und Reich klafft weiter auseinander, was Wut und Unruhen auslöst. In vielen Ländern ist die Demokratie in Gefahr. Zu all dem kommt nun noch die Covid-19-Pandemie mit viel Leid und unzähligen Toten, Jobverlust und wirtschaftlichem Chaos auf der ganzen Welt.“ Die Klimakrise, vorübergehend ins Abseits gedrängt, stelle eine noch größere Bedrohung dar, nicht nur für unsere Zukunft, sondern für alle Lebewesen auf unserem Planeten, fügt sie hinzu.

Die Frage, die ihr vor diesem Hintergrund am häufigsten gestellt wird, laute: Glauben Sie allen Ernstes, dass es noch Hoffnung gibt für unsere Welt? „Diese Frage kann ich ehrlich mit Ja beantworten“, schreibt Jane Goodall. Sie erläutert, was sie damit meint: „Ohne Hoffnung ist alles verloren. Hoffnung ist ein wichtiger Teil unserer Überlebensstrategie, die uns als Art seit der Steinzeit erhalten hat. Ohne Hoffnung hätte ich meine eigene unglaubliche Reise nie unternehmen können.“ Aber: Hoffnung werde oft missverstanden und mit passivem Wunschdenken verwechselt. Man hoffe, dass etwas geschehen wird, lege aber die Hände in den Schoß. Tatsächlich sei eine solche passive Haltung aus Sicht der Forscherin das genaue Gegenteil von echter Hoffnung, denn diese erfordere Handeln und Engagement. Sie sagt: „Nicht wenige haben begriffen, wie schlecht es um unseren Planeten bestellt ist, aber sie schreiten nicht zur Tat, denn sie fühlen sich hilflos, hoffnungslos.“ Wenn man keine Hoffnung hat, dass das eigene Handeln etwas Positives bewirkt, werde man nicht handeln.

DURCH EINEN NEGATIV-FILTER

Laut einer aktuellen Untersuchung des Marktforschungsinstituts Rheingold blicken zwei Drittel der Deutschen ängstlich auf die gesellschaftliche Zukunft. Sie würden die großen Zukunftsprobleme erkennen, hätten aber keine Idee, wie sich diese Herausforderungen bewältigen lassen. Die Journalistin Ronja von Wurmb-Seibel hat sich intensiv damit beschäftigt, wie eine solche Atmosphäre von Ohnmacht und Hilflosigkeit überhaupt entstehen kann. Sie sieht einen engen Zusammenhang zu negativen Medienberichten und >

ECHTE HOFFNUNG ERFORDERT HANDELN UND ENGAGEMENT. SIE IST DAS GEGENTEIL VON PASSIVEM WUNSCHDENKEN

OPTIMISMUS IST MEHR ALS EIN ANGENEHMER CHARAKTERZUG. ER WIRKT SICH UNMITTELBAR AUF UNSERE LEBENSQUALITÄT AUS

Schlagzeilen. In ihrem Buch *Wie wir die Welt sehen* beleuchtet von Wurmb-Seibel, welche Auswirkungen es hat, wenn wir uns ohne Unterlass mit Katastrophen, Gewalt und Zerstörung konfrontieren: „Schlechte Nachrichten dominieren die Medien, und sie begegnen uns überall. Morgens im Autoradio auf dem Weg zur Arbeit oder auf Monitoren in S- und U-Bahn. In der Mittagspause beim Small Talk mit Familie oder Kolleg:innen, in Schlagzeilen am Zeitungsstand im Supermarkt und immer wieder zwischendrin: über Social Media direkt auf unseren Handys. Nachrichten sind ständig an unserer Seite. Und in den meisten Fällen sind sie negativ.“

PRÄGENDE GESCHICHTEN

Doch nicht nur die Medienwelt werde durch einen Fokus auf das Negative bestimmt. Er präge inzwischen eine ganze Kultur des Erzählens. Ronja von Wurmb-Seibel sagt: „Bei den meisten von uns ist der Negativfilter zum Standard geworden. So sehr, dass wir oft gar nicht merken, dass wir ihn benutzen. Wovon erzählen wir unseren Kolleg:innen, unseren Freund:innen, unseren Partner:innen, unseren Kindern? Von den guten, schönen, überraschenden Momenten in unserem Leben? Oder von dem, was schiefläuft? Von Stress und Streit, von Pannen, Ärgernissen, Schwierigkeiten, Problemen?“

Die Antwort liegt auf der Hand. Auch mir passiert es immer wieder, dass ich in meinem Gedächtnis nach dramatischen Ereignissen suche, wenn mich jemand fragt, was mich gerade beschäftigt. Fast so, als wären die glücklichen Momente nicht interessant genug, um erzählt zu werden. Problematisch sei das vor allem deshalb, weil die Geschichten, die uns umgeben, unseren Blick in die Welt und unsere Identität prägen, sagt Ronja von Wurmb-Seibel. „Geschichten prägen unser Leben – viel mehr, als wir es ahnen. Ihr Inhalt und die Art, wie sie erzählt werden, bestimmen mit, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben, vor wem wir Angst haben, welche Versicherungen wir abschließen.“ Selbst vermeintlich unbedeutende Erzählungen beeinflussen, ob wir uns aufgehoben, hilflos, entschlossen oder ängstlich fühlen.

IM ALARMZUSTAND

Wie wir in die Welt blicken, wirkt sich aber nicht nur auf unseren Alltag, sondern auch auf unsere Gesundheit aus – und zwar körperlich und seelisch. Die Mannheimer Psychologin Doris Wolf sagt: „Menschen, die pessimistisch in die Zukunft schauen, kreisen in ihren Gedanken häufig um Gefahr. Sie verharren dauerhaft in einem Alarmzustand, fühlen sich ängstlich, bedrückt und niedergeschlagen. Ihre Motivation, aktiv Neues anzugehen, wird gehemmt. Der Körper gerät in einen chronischen Stresszustand, der sich durch Anspannung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Probleme bemerkbar machen kann.“ Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einer negativen Haltung sogar eine geringere Lebenserwartung haben, sagt Doris Wolf. Wenn man grundsätzlich negativ denkt, begehe man folgende Denkfehler: Man überschätze sowohl die Wahrscheinlichkeit, dass etwas passiert, als auch das Ausmaß der Gefahr und der Auswirkungen auf das eigene Leben, erklärt die Psychologin. Gleichzeitig unterschätze man seine Fähigkeiten, ein Problem lösen zu können.

Mir wird bewusst: Optimismus ist mehr als ein angenehmer Charakterzug. Er wirkt sich auf meine eigene Zufriedenheit und langfristig sogar auf unser aller Lebensqualität aus. Wenn ich mich im Freundes- und Bekanntenkreis umsehe, so sind es die eher Zuversichtlichen, die sich politisch oder sozial engagieren – denn sie glauben daran, mit ihrem Handeln auch etwas bewirken zu können. Insofern würde vermutlich die ganze Gesellschaft davon profitieren, wenn es mehr Optimist:innen gäbe.

AUTHENTISCH BLEIBEN

Mit der Züricher Psychologin Maja Storch spreche ich darüber, wie es möglich ist, sich aus einer pessimistischen Lebenshaltung zu befreien und Optimismus zu erlernen. Von reinen „Positiv denken“-Trainings hält sie nichts. Sie warnt sogar davor, dass solche oberflächlichen Programme im Zweifel eher Schaden anrichten. „Es ändert nichts, wenn ich mir nur einrede, dass ich etwas schaffen werde oder dass alles gut ausgehen wird. Man kann einem Menschen nicht etwas aufstülpen, was nicht seinen unbewussten Kernüberzeugungen entspricht. Dann wird diese Person unauthentisch und erlebt psychischen Stress: Die antrainierte Bewertung ‚Ich kann alles schaffen‘ und die unbewusste Überzeugung ‚Mir gelingt eh nichts‘ passen nicht zusammen.“

Von toxischer Positivität ist in diesem Zusammenhang in letzter Zeit häufiger die Rede. Die Autorin Anna Maas fühlte sich während der Pandemie derart unter Druck gesetzt, „das Beste draus zu machen“ und „die Dinge positiv zu sehen“, dass sie ein Buch über den Zwang zum Glücklichsein schrieb. In *Die Happiness-Lüge* kritisiert sie: „Keiner von uns ist davor gefeit, Unglück, Schmerz, Trauer oder den ganz alltäglichen Stress zu erleben. Doch mit dem Heilsversprechen der ‚Glücksritter‘, die in Form von Achtsamkeitsseminaren, Selfcare- und Glücksratgebern daherkommen, wächst der Druck, vom trotzigen Kleinkind bis zum schweren Schicksalsschlag stets alles gelassen wegzulächeln.“ Wer von Grund auf positiv denkt, führe ein glücklicheres Leben, laute die Annahme, und: Du kannst die Umstände nicht ändern, aber du kannst ändern, was du draus machst. Das bedeute aus Sicht der Autorin im Umkehrschluss aber auch: „Wer nicht glücklich ist, ist selbst schuld. Wenn du ein Tief hast, wenn du genervt bist, wenn du dich unfair behandelt fühlst, dann ist das dein Problem. Du musst umdenken. Du bist verantwortlich für deine Emotionen.“

Erst durch die Arbeit an ihrem Buch wurde Anna Maas bewusst, wie viele Lebensbereiche unter dem Druck des positiven Denkens stehen. Statt dem Motto „good vibes only“ zu folgen, spricht sie sich für „all vibes welcome“ aus und wirbt für mehr Einfühlungsvermögen in Gesprächen. Für Maas sind gut gemeinte Ratschläge wie „Das haben schon viele andere geschafft, das schaffst du auch“ immer dann schädlich, wenn durch sie Gefühle wie Angst oder Überforderung kleingeredet werden. Ehrliches Mitgefühl dagegen lasse sich im Gespräch etwa so ausdrücken: „Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Ich bin für dich da!“ oder „Kann ich dir dabei irgendwie helfen? Willst du reden?“.

Um Zuversicht von toxischer Positivität abzugrenzen, spricht Psychologin Maja Storch von einer gesunden optimistischen Gelassenheit. Sie sei wegweisend für viele Herausforderungen und Entscheidungen, die wir im Laufe unseres Lebens treffen. Hierin sieht sie den größten Unterschied zu aufgesetztem positiven Denken: „Gesunder Optimismus wird darin deutlich, dass man anerkennt: ‚Momentan ist es zwar schwierig, aber ich glaube >

PLATTFORMEN, DIE KONSTRUKTIV ÜBER DIE WELT BERICHTEN

* Auf perspective-daily.de veröffentlichen Fachautor:innen deutschsprachige Beiträge, die sich auf Lösungen fokussieren, nicht auf Probleme. Täglich erscheint ein Artikel. Werbefrei, 9,50 Euro/Monat oder 79 Euro/Jahr.
* goodnews.eu bietet täglich einen Überblick über gute Nachrichten und lösungsorientierte Beiträge aus deutschsprachigen Medien. Kostenlos via Website oder als Newsletter.
* Die Sendereihe *NDR Info Perspektiven* beleuchtet in Hörfunkbeiträgen Missstände unserer Zeit, sucht konstruktive Lösungsansätze und zeigt Ermutigendes. ndr.de/perspektiven

In dieser Flow findest du ab S. 122 den zweiten Minikurs zum Thema „Positiver denken“ in unserem Jahr des Lernens und persönlichen Wachsens. Du findest darin Anregungen und Aufgaben für mehr Dankbarkeit und Zufriedenheit im Alltag.

MENSCHEN MIT EINER OPTIMISTISCHEN GELASSENHEIT GELINGT ES EHER, DEN ÜBERBLICK ZU BEHALTEN UND LÖSUNGEN ZU FINDEN

daran, dass mir etwas einfallen wird.' Damit verbunden ist die feste Überzeugung, dass es mir gelingen wird, eine Lösung zu finden." Diese Annahme ist durchaus berechtigt, denn Menschen mit einer optimistischen Gelassenheit gelingt es in Krisen eher, den Überblick zu behalten und Zugang zu ihrer Kreativität zu finden. Storch sagt: „Wenn wir uns im Angstmodus befinden, haben wir einen Tunnelblick und sehen nichts anderes als das Problem. Wir sind dann weder in der Lage, die Übersicht zu behalten, noch, Ansätze zur Problemlösung zu entwickeln. Genau das bräuchten wir aber, um uns in einer Krise zu helfen."

DEN ÜBERBLICK BEHALTEN

Doch wie gelingt es nun, sich aus einer negativen Haltung zu befreien? Maja Storch empfiehlt, sich genauer mit seinen Fähigkeiten auseinanderzusetzen und das eigene Umfeld zu betrachten, zum Beispiel in einer Beratung oder einem Coaching. So könne man die eigenen Kompetenzen und Potenziale entdecken und realistisch einschätzen. Außerdem sei es wichtig, sich seinen Glaubenssätzen zuzuwenden. Sie liegen tief im Unterbewusstsein verankert, wodurch es gar nicht so leicht ist, an sie heranzukommen. Maja Storch hat deshalb ein Training mitentwickelt, das mit starken Bildern arbeitet. Ausprobieren kann man es kostenlos auf der Website zrm.ch. Man wählt aus einer Auswahl von Motiven das Bild, das einen besonders anspricht, und formuliert dazu einen sehr bildhaften Satz, zum Beispiel: „Ich begegne Herausforderungen mit Leichtigkeit wie der Baum dem Wind." Durch regelmäßiges Üben festige man dieses Haltungsziel. Gerät man in eine Negativspirale, könne es mit dieser Technik einfacher gelingen, sein Notsystem zu beruhigen und wieder in eine Gelassenheit zu kommen – man ist seinen Befürchtungen nicht ausgeliefert.

Journalistin Ronja von Wurmb-Seibel ist für sich einen konsequenten Weg gegangen: Sie konsumiert keine Nachrichten oder Filme mehr, die ausschließlich negativ erzählt werden. Anderen empfiehlt sie: „Konsumiere einen Tag lang die Nachrichten einmal ganz bewusst. Achte darauf, wie es dir dabei geht: vorher, währenddessen und danach. Welche Geschichten hörst du über den Tag verteilt? Wie viele davon sind nur negativ – auch von den Anekdoten, die andere dir erzählen? Und: Welche Geschichten aktivieren dich, stimmen dich hoffnungsvoll? Sammle auch sie."

Von Wurmb-Seibel sucht in ihrer journalistischen Arbeit bewusst nach Lösungsansätzen und Aspekten, die Mut machen. „Es geht nicht darum, Negatives auszusparen oder nur noch Wohlfühlgeschichten zu erzählen. Im Gegenteil: Gerade kritische, hart recherchierte Geschichten profitieren davon, wenn Berichterstatter:innen auch einen Ausweg zeigen", sagt sie. Gleichzeitig glaubt sie fest daran, dass es in jeder Situation einen Lichtblick gibt, selbst wenn man manchmal lange danach suchen müsse. „Und wir können immer, wirklich immer etwas tun, um die Situation um uns herum zu einer besseren zu machen", betont sie.

Auch die Verhaltensforscherin Jane Goodall macht ihren Leser:innen Mut, sie schreibt: „Hoffnung ist ansteckend. Die kumulative Wirkung unzähliger kleiner ethischer Handlungen kann unsere Welt retten und sie für zukünftige Generationen erhalten." Und die Psychologin Maja Storch sagt: Gerade weil wir schwierige Zeiten erleben, brauchen wir als Gesellschaft möglichst viele Menschen, die gelassen und zuversichtlich bleiben. „Denn von ihnen können wir uns Lösungen erhoffen", sagt Storch. Sie ist überzeugt: Je größer die Krise, umso wichtiger ist eine optimistische Haltung für uns alle. Ein Motto, das ich mir gut sichtbar in meiner Wohnung aufhängen werde. ●

MEHR ERFAHREN

* Ronja von Wurmb-Seibel: *Wie wir die Welt sehen* (Kösel Verlag)
* Anna Maas: *Die Happiness-Lüge* (Eden Books)
* Jane Goodall, Douglas Abrams: *Das Buch der Hoffnung* (Goldmann Verlag)
* Maja Storch, Julius Kuhl: *Die Kraft aus dem Selbst* (Hogrefe Verlag)
* Impulse von Psychologin Doris Wolf unter psychotipps.com

TEXT **SARAH KLÜSS** ILLUSTRATIONEN **CECILIA CASTELLI**