

Dr. Florian Langenscheidt

Die wichtigste erneuerbare Energie: Optimismus

Optimismus ist das bunte Korallenriff inmitten des Roten Meeres, die palmenübersäte Oase inmitten der Sahara.

Er mag manchmal oberflächlich und unrealistisch wirken, ist aber lebens- und überlebensnotwendig.

Ein wenig Optimismus zumindest hat jeder von uns: Wir leben, obwohl wir wissen, dass wir sterben werden. Wir arbeiten an uns und geben unser Bestes, obwohl das Ich, das wir herausbilden, ein endliches ist.

„Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“ Martin Luthers berühmter Satz umreißt diese Grundeinstellung auf das Schönste.

Es ist wie beim Fotografieren: Mit falschen Einstellungen kann ich das vollkommenste Motiv ruinieren. Und die meisten Menschen bemühen sich um eine schöne Sicht auf die Dinge, wenn sie fotografieren. Man motiviert die Fotografierten zum Lachen, man komponiert schöne Bildausschnitte, fotografiert lieber das Naturwunder als die Müllhalde.

Damit soll das Negative in der Welt weiß Gott nicht verdrängt oder verleugnet werden. Nur führt es niemanden weiter, sich primär darauf zu fokussieren. Entweder ist es nicht zu ändern, oder wir haben Chancen zur Verbesserung – aber dann ist der Optimist sicherlich der mit der größeren Energie und Hoffnung. Denn um die Welt zu ändern, brauche ich viel Zuversicht, dass das geht. Optimismus eben.

Es war Willy Brandt, dem wir den Kniefall in Warschau und die Entspannungspolitik verdanken, der anmerkte: „Zur Summe meines Lebens gehört im Übrigen, dass es Ausweglosigkeit nicht gibt.“

Und Immanuel Kant notierte lange davor: „Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht zu den vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“

Manche Menschen fragen, wie man angesichts der Not und des Elends in dieser Welt Optimismus entwickeln kann. Ich frage eher: Wie kann man

existieren ohne? Hätte ich nicht das Gefühl, etwas zum Positiven hin ändern zu können, wie könnte ich leben in der Ungerechtigkeit? „Die Hoffnung ist der Regenbogen über den herabstürzenden Bach des Lebens“ formulierte Nietzsche.

Optimismus und Hoffnung sind der Treibstoff für den Motor unserer Existenz. Sie treiben uns voran, lassen uns glauben und kämpfen. Ohne sie würde es dunkel werden in der Welt und wirklich Grund zu Pessimismus geben. Mit ihnen – das ist wie eine self-fulfilling prophecy – gibt es Grund zum Hoffen.

Wir kennen das aus dem Alltag: Wer ständig glaubt, dass alles schief geht, dem geht alles schief. Wer furchtsam an große Aufgaben herangeht, hat schon halb verloren. Positives Denken hingegen zieht das Gelingen an und rechtfertigt sich dadurch rückwirkend.

„Die Hoffnungslosigkeit ist schon die vorweggenommene Niederlage“ (Karl Jaspers).

Kein Unternehmen würde existieren, gäbe es nicht Unternehmer, die optimistisch an die Möglichkeit des Erfolges ihres Produktes glaubten. Und gäbe es keine Unternehmen, es gäbe keine Arbeitsplätze, keine Wirtschaft, keine Rente, keine Arbeitslosenversicherung...

Wie gesagt: wir können nicht ohne. Politisch, philosophisch, wirtschaftlich, seelisch. Ohne Optimismus bricht alles in sich zusammen.

„Alle Hoffnungen sind naiv, aber wir leben von ihnen“ (Primo Levi).

Dabei ist der Optimist nicht einer, der aus dem 9. Stock eines Hauses springt und sich beim 3. sagt, er lebe ja noch. Nein, er sieht die Realität in all ihrer Komplexität und macht einfach das Beste daraus. Und weiß, dass ihn ein positives Herangehen zu einem glücklicheren, gesünderen und gewinnenderen Wesen werden lässt. Optimisten „gedeihen“, Pessimisten „welken dahin“, beobachtet die US-Psychologin Barbara Fredrickson. Optimismus baut den Grund, auf dem er steht. Hoffnung gebiert Veränderung und rechtfertigt sich dadurch selbst – das Gegenteil des Teufelskreises.

Da das Leben voll von Angelhaken und Fallstricken ist, kann nur der handeln, der optimistisch daran glaubt, dass sein Ziel schon irgendwie erreichbar ist. Jeder andere wird die Flinte schnell ins Korn werfen. „Ein

Optimist sieht eine Gelegenheit in jeder Schwierigkeit; ein Pessimist sieht eine Schwierigkeit in jeder Gelegenheit“ sagte Winston Churchill hierzu. Und Eckart von Hirschhausen etwas salopper: „Shit happens. Die Frage ist nur, ob ich die Taube bin oder das Denkmal.“

Der Optimist atmet auf, wenn er das Licht am Ende des Tunnels sieht; der Pessimist erkennt darin den entgegenkommenden Zug.

Vielleicht behalten Pessimisten öfter Recht – aber will man das?

Optimismus als Lebenshaltung hat ja zwei sehr unterschiedliche Bedeutungen. Einmal, dass die Welt insgesamt als positiv zu beurteilen und es ein Geschenk ist, auf ihr sein Leben verbringen zu dürfen; und zum anderen, dass die Dinge, die nicht ideal sind auf ihr, mit Energie und Kreativität zum Positiven hin verändert werden können. Die erste Bedeutungsvariante ist eine Betrachtungsweise, die zwar zu Glück disponiert, bei der man aber aufpassen muss, dass kein Zweckoptimismus herauskommt, der alles golden übertüncht.

Spannender und dialektischer wird es bei der zweiten. Denn hier wird klar gesehen, dass die Welt alles andere als ideal ist. Es gibt Krieg und Kriminalität, Erdbeben und Elend, Hunger und Habgier, Umweltkatastrophe und Ungerechtigkeit, Mord und Mafia. Mancher sagt, es kann einen Gott nicht geben, wenn die Welt, die er geschaffen haben soll, eine derartige sei. Und wahrlich: Die Anzahl von Herausforderungen, Krisen und Geschehnissen, die einen den Glauben verlieren lassen können, ist erschreckend. Wir haben alle Hände voll zu tun, wollen wir nur das Schlimmste vermeiden und wenigstens auf einem der Schauplätze des Grauens etwas zum Positiven hin verändern.

Hier kommt der Optimismus zu sich selbst. Hier wird er zur ernstzunehmenden und überlebenswichtigen Haltung. Erst in der Krise und Herausforderung wird er erwachsen und erlangt seine wahre Bedeutung. Als Schönwetterkapitän lächelnd durch ein privilegiertes Leben zu schreiten, ist keine Kunst. Angesichts lebensbedrohender Gefährdungen der Menschheit nicht zu verzweifeln und sich leidend zurückzuziehen, sondern die Herausforderung anzunehmen und zu kämpfen, hingegen schon. In diesem Moment wird der Optimist zum

Vorbild und zum einzigen Licht in der Dunkelheit. Die Chinesen haben ein und dasselbe Schriftzeichen für Krise und Chance.

Bill Gates war schon immer Optimist. Er baute das zeitweise wertvollste Unternehmen der Welt auf mit einer in einer Garage geborenen Vision: ein PC für jeden Menschen als Schlüssel zu alltagsrelevanter Technologie und Bildung. Zum Vorbild und wahren Optimisten wurde er, als er mehr als die Hälfte seines Reichtums nahm und ihn seitdem verwendet zur Bekämpfung übermächtiger Geißeln der Menschheit. Die großen eigenen Mittel und Managementfähigkeiten einsetzen zur Linderung von Not, an der die Staaten der Welt verzweifeln, das wollen Bill und seine Frau Melinda. Hätten wir doch viel mehr von dieser Haltung unter uns – und wir könnten unseren Glauben wieder finden und manche Krise meistern.

Pessimisten scheuen das Risiko wie der Teufel das Weihwasser. Alles kann schließlich schiefgehen – und wird es auch eher, wenn man nur intensiv genug daran glaubt. Ohne Risikobereitschaft aber gibt es keinen Fortschritt, keine Veränderung, keine neuen Horizonte. Deshalb ist es gut und richtig, wenn im Wirtschaftsleben Risiko durch bessere Ergebnisse belohnt wird. Wer wagt, gewinnt, sagt der Volksmund. Dem Mutigen gehört die Welt, sagt er denn auch.

Bei Risiko geht es um alle Lebensbereiche. Es geht um das Liebesgeständnis oder das mutige Aufstehen für die richtige Sache, um ein ehrliches Wort oder einen Berufswechsel. Das ist die individuelle Ebene. Auf der allgemeineren waren es immer wagemutige Forscher und Entwickler, die der Menschheit Neuheiten schenkten, die unser Leben bunter, schöner, vielfältiger und sicherer gemacht haben. Ohne solche Menschen gäbe es all das nicht, das man noch vor 200 Jahren als Wunder erachtet hätte. Dass zwei Menschen in 14.000 km Entfernung miteinander reden und sich seit neuestem sogar dabei sehen können. Dass sich einer von den beiden sogar auf einem Schiff befinden kann und der andere auf dem Gipfel eines Berges. Dass sich die gesamte Lieblingsmusik eines Menschen in einer kleinen flachen Kiste transportieren lässt. Dass mit dem Druck einiger weniger Tasten das Wissen der Menschheit abrufbar ist, ob im Dschungel oder am Nordpol. Dass der Mensch (nach Lorient) das

einziges Wesen ist, das fliegend eine warme Mahlzeit einnehmen kann. Dass ein Patient nach dem Herausnehmen seiner Galle durch mikroinvasive Chirurgie am nächsten Tag schon wieder Kaffee trinken gehen kann. Dass das menschliche Genom gänzlich entschlüsselt ist und so der Weg frei wird für den Ausschluss vieler erblicher Krankheiten. Und dass Craig Venter, der Mann dahinter, inzwischen darüber nachdenkt, die globale Erwärmung durch erhöhten Kohlendioxidausschuss dadurch zu vermeiden, dass er Kohlendioxid durch den Einsatz spezieller Bakterien in Kerosin verwandelt und damit zugleich das Energieproblem der Welt zu lösen hilft.

Alle diese Entwicklungen tragen Risiken in sich. Hätten die Entwickler nur darauf geschaut, hätten wir nie geschafft, was uns zu vorsichtigem Optimismus Anlass gibt. Fixierung auf das Risiko allein lähmt und wird so Anlass zu Pessimismus.

Hierzu eine besonders schöne Geschichte: Der schwedische Industrielle Alfred Nobel entwickelte im 19. Jahrhundert das Dynamit. Antrieb für ihn war, Arbeiten an gefährlichen Baustellen wie im Tunnelbau oder bei der Errichtung von Brücken für die Bauarbeiter sicherer zu machen. Im Laufe des Lebens musste Nobel mit Erschrecken feststellen, dass seine Entwicklung auch höchst negative Dinge ermöglichte: Dynamit wurde zur Basis zahlreicher Waffen und damit zu einem nicht mehr wegzudenkenden Element moderner Kriegsführung. Es war diese desillusionierende Wahrnehmung eines durch und durch optimistisch gestimmten Menschen, die ihn dazu führte, in seinem Testament etwas in die Welt zu setzen, das der Menschheit seitdem immer wieder Anlass zu Hoffnung gibt und zahlreiche Optimisten auf das Schönste feiert: den Nobelpreis, der Jahr für Jahr großzügigst von der durch Nobel hinterlassenen Stiftung finanziert und getragen wird. Optimismus kennt viele Wege ...

Reden wir vom Wetter. Es ist das Lieblingskonversationsthema unter Unbekannten nicht nur in England. Weil es so unverbindlich wirkt, letztlich aber doch viel transportiert über die Einstellung der Menschen.

Mancher fährt in den Urlaub auf eine ferne Insel, weil es zu nasskalt ist im Herbst zu Hause. Was ist die erste Reaktion nach Ankunft auf der Insel?

Dass es zu heiß ist und sonnenbrandgefährlich.

Manch anderer liebt den Herbst in Mitteleuropa, weil man es sich mit einem Tee unter der Decke so schön gemütlich machen kann bei Kerzenlicht. Und wenn er doch in den Süden fährt, liebt er Sonne und Wärme auf seiner Haut.

Der erste flucht über den Regen, der andere summt „Singing in the Rain“ und schlägt seinen Mantelkragen einfach etwas höher.

Wer ist glücklicher, wer beliebter?

Es lässt sich an allem in der Welt herumäkeln. Der paradiesische Blick aus dem Hotel ist ein wenig verbaut, der Kaffee zu heiß, das Essen zu kalt. Das Bett zu weich, der Fön zu schwach, der Service zu schlecht.

Ja statt Nein ist die grundsätzlich überlegene Lebenshaltung. Vorfreude steckt an, Begeisterung zieht mit. Glücksgefühle statt Griesgram, Lächeln statt heruntergezogener Mundwinkel.

Das bedeutet nicht, dass man alles gut finden sollte auf unserer Welt. Es gibt weiß Gott viel zu verbessern. Nur: Wer die Dinge, die man ohnehin nicht ändern kann, nicht zu schätzen weiß und daraus trotzdem Kraft zieht, wird sich erst recht nicht mit Optimismus und Hoffnung an die Verbesserung des Veränderbaren wagen.

Optimismus verlangt nach beidem: sich engagiert einsetzen für langfristige Projekte und ambitionierte Aufgaben und das bewusste Genießen der Gegenwart, so wie sie ist. Erinnerung ist lebenswichtig. Das merkt man angesichts der Tragik der Tabula rasa im Kopf von Alzheimerpatienten. Und ohne das Anstreben großer Zukunftsziele - sei es in Ausbildung, Beruf, in gesellschaftlichem oder politischem Engagement - ginge es nicht weiter mit der Menschheit, gäbe es keinen Fortschritt.

Nur: Wer zu stark in der Vergangenheit lebt oder alles in die Zukunft verschiebt, versäumt das Leben. Wer immer nur daran denkt, wie es irgendwann einmal sein wird, vernachlässigt die Magie des Augenblicks. Manches kann und sollte nicht warten.

Und wir alle wissen: Das Leben ist endlich und kann verdammt kurz sein. Jederzeit kann jeden von uns Krankheit oder ein Unfall ereilen - und dann geht manches eben nicht mehr, was man vorher immer nur in die Zukunft verlagert hatte. Also wann, wenn nicht jetzt!?

Just do it! Es war der Marketingchef von Nike, der diesen Satz in einer E-Mail verwendete. Und er wurde nicht nur zum Claim einer der bekanntesten Marken der Welt, sondern – wie so häufig bei erfolgreicher Werbung – zum Ausdruck einer ganzen Lebenshaltung. Tu es, versuch es, setze es in die Tat um – anders wirst Du nie die Wahrheit über die Möglichkeit des Gedachten und über Dich selbst herausfinden. Und das Schöne daran ist: So wie bei jedem runden Geburtstag oder bei jeder Hochzeit derjenige einen Sympathiebonus bekommt, der sich traut aufzustehen und eine Rede zu halten, einen Sketch zu gestalten oder ein Lied zu singen, so ist es auch allgemein im Leben. Der Mutige wird oft belohnt. Ob es der erste Kopfsprung ist oder Bungee Jumping, ob es die Teilnahme bei den Paralympics nach einem Unfall ist oder die schon lange notwendige Kündigung des verhassten Jobs – just do it.

Den allerwenigsten Menschen reicht passives Rumsitzen zum Glück. Die meisten wollen gestalten, schaffen, unternehmen und vielleicht sogar etwas hinterlassen, das uns mal überlebt. Der eine spielt Jazz, der andere gründet Unternehmen. Die eine macht Filme, die andere fotografiert. Der eine hält Reden, der andere betreibt eine Kinderhilfsorganisation. Die eine stiftet eine Bibliothek, die andere zieht Kinder groß. Aber alle wollen sie mitgestalten beim Bau der Welt, in der wir leben. Etwas beitragen, etwas schaffen. Sich selbst dabei spüren in aller Gestaltungskraft und eine Spur hinterlassen...

Der Wille – und auch die Notwendigkeit – zu gestalten ist aber auch in einem übergreifenderen Sinne lebenswichtig für das Glück in unserem Leben. Wie wirklich ist denn unsere Wirklichkeit? Wie viel von dem, was wir als unsere Umwelt und unser Leben wahrnehmen und als glücklich oder unglücklich werten, ist denn objektiv vorgegeben und wie viel von uns selbst gemacht? Nehmen wir ein Beispiel – einen Verkehrsstau. Man

sitzt in seinem Auto, schaut nach rechts und sieht, wie der Fahrer sich so darüber ärgert, dass er fast ins Lenkrad beißt vor Frust. Dann sieht man nach links. Gleiche Situation, ändern kann ohnehin keiner etwas (außer die Verkehrsplaner langfristig). Und da sitzt einer, der hat kurz per Handy Bescheid gesagt, dass er zwanzig Minuten zu spät komme, und genießt nun Mozart und die kontemplative Ruheinsel in seinem vollen Leben... Gleiche Situation, Verzweiflung beim einen, Vergnügen beim anderen. Also: Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Keine Ahnung, wie das bei den Tieren ist, aber wir Menschen gestalten uns die Wirklichkeit zum großen Teil selbst, mit Phantasie und Seelenstärke.

Von beiden lebt Optimismus: dass man an sich glaubt und etwas bewegt in dieser Welt; und dass man sie in ihrem Sosein auf positive Weise wahrnimmt und schätzt.

Wer liebt es nicht, wenn Kinder fast ausflippen vor Begeisterung und Vorfreude? Wenn sie ein Geschenk auspacken oder vor der verschlossenen Weihnachtszimmertür sitzen, wenn sie Wiener Würstchen mit Kartoffelsalat bekommen oder den Sandstrand am ersten Ferientag erblicken, wenn sie die Tage bis zum Geburtstag zählen oder zum siebzehnten Mal das Gespenst hinter dem Vorhang spielen. Begeisterung ist eine Liebeserklärung ans Leben. Sie dankt euphorisch und mit leuchtenden Augen dafür, dass wir leben und so viel erleben dürfen. Wer sie nicht hat, dem fehlt das Feuer. Und wer das Kind in sich zum Schweigen bringt, geht freiwillig ins dunkle Haus, wenn draußen die Sonne scheint.

Wer keine Ziele hat, kann sich nicht darüber freuen, welche zu erreichen. Wer nichts von sich und anderen erwartet, kann nicht glücklich darüber sein, wenn seine Erwartungen übertroffen werden. Wer nichts verändern will in dieser Welt, wird keine Spuren hinterlassen.

Ziele sind essenziell für Optimismus. Der Pessimist setzt sich keine oder glaubt nicht wirklich an ihre Erreichbarkeit. Der Optimist setzt sich realistische bis ehrgeizige und liebt es, sie zu erreichen. Sie sind Wegmarken, sie funkeln und strahlen, sie geben seinem Sein Struktur und

Sinn. Er kann andere begeistern, ihm bei der Erreichung zu helfen, und vermittelt auch ihnen die Erfahrung von Sinn und Bedeutung. Er weiß, dass das Glück nicht erst an der Ziellinie wartet. Es liegt auf dem Weg dorthin. Aber er weiß auch, dass der Weg sinnlos wäre, führte er nirgendwohin.

Der Dalai Lama, musste 1959 aus seiner Heimat Tibet fliehen. Von der Exilbasis in Nordindien aus bemüht er sich seitdem um die Unabhängigkeit seines Landes. Dafür hat er keine anderen Waffen als sein Wort und seine Glaubwürdigkeit. Nicht einmal er selbst glaubt noch, dass er sein Ziel ganz erreichen kann. Aber er geht weiter – und ist auf diesem Weg zu einem der wichtigsten und einflussreichsten Denker der Welt geworden.

Ziele haben etwas Magisches. Sie ziehen die Menschen in ihren Bann, weil sie von Glaube und Hoffnung gespeist sind. Hier will jemand wohin, ob nun auf den Mond oder auf den Mount Everest. Hier träumt jemand – und will den Traum real machen. Das schafft Sympathie und Respekt und stimmt das Schicksal oft gnädig.