

# Liebe Leserin, lieber Leser

Der französische Aufklärer Voltaire schrieb 1759 eines seiner wirkmächtigsten Bücher: *Candide, ou l'optimisme*. Seine zentrale Botschaft: Optimismus ist – angesichts all der Katastrophen und Sinnlosigkeiten in der Welt (1755 hatte ein großes Erdbeben die Stadt Lissabon zerstört) – etwas Lächerliches. Der naive Candide stolpert in einer Art Bildungsreise durch ganz Europa im Grunde von Katastrophe zu Katastrophe. Und führt so den Optimismus, den ihm sein Erzieher Dr. Pangloss unbeirrbar predigt, ad absurdum. In dieser Figur erkannten Voltaires Zeitgenossen unschwer eine andere philosophische Größe: den deutschen Philosophen und Universalgelehrten Gottfried Wilhelm Leibniz – und seine Vorstellung, die Welt, so wie sie ist, sei „die beste aller Welten“.

Auch heute gibt es immer wieder mal Optimismusbashing. Die „rosarote Brille“ ist für viele das Symbol für Menschen, die wider alle Vernunft die Realität verleugnen und an den guten Ausgang einer Sache glauben wollen. Dass dies eine verzerrte Einschätzung ist, belegten Vertreter der positiven Psychologie in den vergangenen Jahren mit zahlreichen Studien: Danach erleichtert eine optimistische Einstellung das Leben; im Vergleich zu Pessimisten haben Optimisten ein geringeres Depressionsrisiko, sie kommen mit Stresssituationen besser zurecht – und sie sind bei anderen beliebter (siehe Seite 18).

Leider wandelt sich dieses *Lob des Optimismus* in küchenpsychologischen Veröffentlichungen häufig zum *Lob des positiven Denkens*. Eine Entwicklung, die Kritiker völlig zu Recht auf den Plan ruft: Menschen gerieten unter dem Diktat des positiven Denkens unter einen ungesunden Zwang zum Positiven. Negatives dürfe dann nicht mehr vorkommen. In der Tat: Die Gefahr, dass die positiven Erkenntnisse der Optimismusforschung für den in unserer Gesellschaft grassierenden Machbarkeits- und Optimierungswahn missbraucht werden, ist gegeben (siehe Seite 24). Umso wichtiger ist es, die Begriffsverwirrungen zu klären.

Optimismus hat mit positivem Denken und einem Immer-gut-drauf-Sein so viel zu tun wie ein Fisch mit einem Fahrrad. Die Haltung „Man kann allem etwas Positives abgewinnen“ ist kein Merkmal einer optimistischen Lebenseinstellung. Der wesentliche

Unterschied zwischen Pessimisten und Optimisten liegt in der Zuversicht und Hartnäckigkeit, wie Letztere mit Problemen und Rückschlägen umgehen: Optimisten sind ausdauernder in der Verfolgung ihrer Ziele, sie glauben an ihre Selbstwirksamkeit. Diese Einstellung verhindert nicht nur lähmende Ohnmachtsgefühle, sie macht manchmal sogar das Unmögliche möglich.

Im Zuge der Rehabilitation des Optimismus erfährt übrigens auch der Pessimismus eine Aufwertung. Eine Gesellschaft braucht den skeptisch-prüfenden Blick, der auf Fehlentwicklungen hinweist. So stellen zum Beispiel Unternehmen zunehmend fest, dass „gemischte Teams“ am erfolgreichsten arbeiten: „Der Optimist erfindet das Flugzeug, der Pessimist den Fallschirm.“

Optimismus ist also nicht die Utopie eines sorglosen Lebens nach dem Motto „Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt“. Optimismus bedeutet: die Hoffnung auf Veränderung und den Glauben an die eigenen Einflussmöglichkeiten nicht aufzugeben. Welche Eigenschaft wäre heutzutage wichtiger?



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber