

Wie war Ihr Jahr? Was es auch immer gebracht hat, Optimisten werden eine bessere Bilanz vorlegen als Pessimisten.

An das Gute glauben



Foto: Claude Langlois

Ein Gespräch mit dem Verleger und Autor Dr. Florian Langenscheidt über Lebensfreude und die Leichtigkeit des Seins.

BONUS: Herr Dr. Langenscheidt, aus welcher Motivation heraus haben Sie das „Wörterbuch des Optimisten“ geschrieben? Gibt es zu viele Pessimisten?

Langenscheidt: Ohne Optimismus gibt es kein Licht in dieser Welt. Wir brauchen ihn zum Leben, und ich habe manchmal das Gefühl, dass wir uns gerade in Deutschland, wo es uns ja relativ gut geht, zu sehr auf das Negative fokussieren.

BONUS: Wer ist für Sie ein Optimist?

Langenscheidt: In diesem Jahr war für mich das Symbol des Optimismus jeder Teilnehmer an den Paralympics. Wer einen so harten Schlag im Leben gehabt hat, ein Bein zu verlieren oder querschnittgelähmt zu sein, und trotzdem in den Leistungssport geht oder zurückgeht, der ist für mich der ganz wahre Optimist. Die Hoffnung nicht zu verlieren, an das Gute zu glauben, es wahrnehmen zu können und daraus die Energie zu ziehen, um sich für ein besseres Leben zu engagieren, das ist für mich Optimismus.

BONUS: Sind Optimisten zum Fröhlichsein geboren?

Langenscheidt: Wie viel davon genetisch und wie viel davon anerzogen ist, wird sich wahrscheinlich nie eindeutig beantworten lassen. Eindeutig ist, dass sich Optimismus auch ein Stück weit erlernen lässt. Die Eltern leben einem das vor. Ich verdanke meinen Optimismus sehr stark meinem Vater, der immer mit Energie und guter Laune vom Büro zurückkam, pfeifend die Treppe hochgelaufen ist und dabei immer gleich zwei Stufen auf einmal nahm. Es gibt

viele Einzelne, die einen optimistischer oder pessimistischer machen können. Man kann auch sehr, sehr viel an sich selbst arbeiten. Das zeigen ja all die Menschen, die schreckliche gesundheitliche Probleme hatten und es trotzdem geschafft haben, optimistisch zu bleiben.

BONUS: Was können Eltern und Lehrer beitragen?

Langenscheidt: Eine ansteckende Begeisterungsfähigkeit, eine ansteckende Lust am Leben und am Gestalten.

BONUS: Wäre ein Unterrichtsfach Optimismus sinnvoll?

Langenscheidt: Ein ganzes Fach wäre etwas zu viel des Guten, aber es sollte sich als Lernfaden durch alle Fächer hindurchziehen.

BONUS: Ändert sich die Einstellung zum positiven Denken, wenn man sich ein anderes Vokabular aneignet?

Langenscheidt: Die Art der Gedanken, die wir haben, die Art von Träumen, die sprachlichen Strukturen, all dies prägt sehr stark, ob jemand optimistisch ist.

BONUS: Was unterscheidet Optimismus von Hoffnung?

Langenscheidt: Das ist eng miteinander verknüpft. Ich kann nicht optimistisch sein, wenn ich nicht die Hoffnung habe, dass es sinnvoll ist, sich zu engagieren, und dass die Dinge schon gut ausgehen werden.

BONUS: Pessimisten halten dagegen, dass die Einstellung „Es wird schon gut gehen“ dazu führen könne, die Vorsorge zu vernachlässigen ...

Langenscheidt: Optimismus sollte auf keinen Fall bedeuten, alles Schwierige zu verdrängen. Ein gewisser Pessimismus hat zweifelsohne seine wichtige Funktion. Denn es ist ja überlebenswichtig, auf die Risiken zu achten und vorzusorgen. Aber wenn ich mich wie ein extremer Hypochonder darauf fokussiere, was alles schiefgehen kann, dann ist es wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Es passiert dann auch eher. Andererseits zieht der Glaube an den Erfolg das Gelingen an.

BONUS: Es liegt also sehr am Einzelnen selbst?

Langenscheidt: Optimismus kommt sehr stark aus dem Individuum heraus. Das Leben hat auch traurige Stunden, das gehört dazu. Die Frage ist nur, ob ich wieder eine positive Weltsicht hinbekomme oder nicht. Die Gefahr, die wir haben, zumindest in einem Land wie dem unsrigen, ist eher, dass wir immer denken, der Staat und die großen Strukturen sollten es schon richten. Ich glaube, das Glück liegt zu einem großen Teil in uns selber, und wir müssen was daraus machen. Manche Leute können aus den einfachsten Dingen großes Glück herausziehen, andere übersehen die Gelegenheit vollkommen und gehen nur missmutig durch die Straße des Lebens. Die Wirklichkeit wird eindeutig mehr durch unsere persönliche Sichtweise konstituiert als durch die objektive Vorgegebenheit.

BONUS: Sind Sie immer gut drauf und optimistisch?

Langenscheidt: Auch ich habe Momente, wo ich mal enttäuscht, verzweifelt oder traurig bin. Es entsteht dadurch aber keine Situation, aus der ich nicht mehr herauskomme. Die Momente, die ich im Leben hatte, wo es wirklich mal schlecht ging, kann ich jetzt als Älterer rückwirkend anders beurteilen. Ich kann einen starken Optimismus entwickeln, weil ich weiß, ich habe das geschafft.

BONUS: Können Sie Beispiele nennen?

Langenscheidt: Ich habe nach dem Abitur ein Jahr Resozialisierungsarbeit bei Ex-Strafgefangenen in Frankreich absolviert. Das wirkte am Anfang hoffnungslos – nur Gewalt und Alkohol. Dann habe ich gemerkt, in einem Jahr Arbeit, man kann sich entgegenstemmen und etwas bewegen. Solche Erlebnisse prägen, sie lassen einen wachsen. Vor 14 Jahren habe ich mit vielen anderen zusammen „Children for a Better World“ gegründet, eine Organisation, die Kindern ohne Heimat und Hoffnung hilft. Das ist großartig. Kleine Schritte sind ein ganz wichtiger Punkt.

BONUS: Was ist für Sie der wichtigste Glücksfaktor?

Langenscheidt: Darf ich zwei sagen? Der erste ist das Offen-, Neugierig- und Dankbarsein für kleine Momente des Glücks. Zum Beispiel für den Kaffee, den einem jemand bringt, für das Lächeln meines Kindes, für die Großmutter, die sich über den Besuch freut. Und der zweite: Wenn ich mir die Latte zu hoch lege, also zu hohe Erwartungen an das Leben

und an mich selbst stelle, dann ist das eine Anleitung zum Unglücklichsein, weil ich es nicht schaffen kann. Wenn ich es mir zu einfach mache, ist es auch nicht gerade glücksfördernd, weil ich dann keine Befriedigung empfinde, etwas geschafft zu haben. Dementsprechend sollte ich meine Erwartungen immer so steuern, dass es ein Stück Anstrengung braucht, etwas zu schaffen, was dann auch gelingt.

BONUS: Machen Sie zum Jahresende eine Art persönliche Jahresbilanz?

Langenscheidt: Ja. Ich setze mich meistens am 31. Dezember für ein paar Stunden hin und schaue mir in meinem Kalender an: Was habe ich geschafft? Was war unnötig? Was war ein falscher Weg, und wie kann ich diesen im kommenden Jahr vermeiden? So entstehen immer ein paar wichtige Ideen, die mich ins neue Jahr hineinbegleiten. Das hat nichts mit Vorsätzen wie mit dem Rauchen aufhören zu tun, sondern mit Beobachten: Wie ist das Leben gelaufen, wie kann ich bestimmte Dinge wieder zurechtrücken? Damit wird Ballast abgeworfen, und ich bin aufnahmefähiger für Neues.

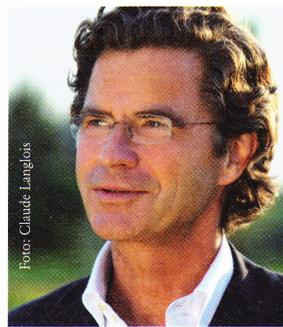


Foto: Claude Langlois

Dr. Florian Langenscheidt ist Gesellschafter der Langenscheidt-Verlagsgruppe. Der Kosmopolit engagiert sich in vielen sozialen und wirtschaftlichen Organisationen. Unter anderem ist er Gesellschafter und Stif-

tungsrat der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, Kuratoriumsmitglied beim World Wide Fund For Nature (WWF) und der Stiftung Lesen, Gründer und Vorstandsvorsitzender der gemeinnützigen Hilfsorganisation Children for a Better World. Er ist ein überzeugter Optimist und Autor vieler Bücher und Artikel. Im Internet: www.florian-langenscheidt.de.

BUCHTIPP

Optimismus besteht aus vielen, vielen kleinen Elementen. 66 Stichwörter brauchte Dr. Florian Langenscheidt, um das „Wörterbuch des Optimisten“ zusammenzustellen – von Alter bis Zuversicht. Herausgekommen ist ein schönes, emotionales, kleines Buch, das man gerne zur Hand nimmt, um sich genau das Stichwort herauszusuchen, zu dem man gerade eine Antwort sucht. Übrigens auch ein empfehlenswertes Weihnachtsgeschenk für alle, die glücklich und zufrieden ins neue Jahr gehen wollen. Heyne Verlag 2008, 160 Seiten, 10 Euro.