

Unterschiedliche Perspektiven

AUF DER SONNENSEITE

Ist das Glas nun halb leer oder halb voll? Mit diesen Fragen soll geklärt werden, ob man in die Kategorie „Optimist“ oder „Pessimist“ fällt. Wirklich spannend ist jedoch die Antwort auf eine andere: Wer hat Recht?

von Katrin Schmoll

Sieht nach Regen aus. Auf der Autobahn staut es bestimmt auch schon wieder. Und dann erst die langwierige Parkplatzsuche ... Das Leben von Pessimisten ist voller Hindernisse. Die meisten davon sehen sie schon lange, bevor sie tatsächlich auftauchen.

Wissenschaftler schätzen, dass rund die Hälfte der Bevölkerung in die Kategorie „Pessimist“ fällt. Die meisten davon würden sich selbst aber wohl eher als „Realisten“ bezeichnen. Mit dieser Einschätzung haben sie auch nicht unrecht. „Jedem denkenden Menschen ist doch klar, dass das Leben schlecht ausgeht“, ist

der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer überzeugt, „Pessimisten gelingt es im Gegensatz zu Optimisten eben nicht, das zu verdrängen.“ Das bedeutet aber nicht, dass man als Optimist grundsätzlich naiv durchs Leben geht und sich selbst belügt: „Optimismus bedeutet ja nicht nur Verdrängen, sondern auch: Ich nehme das Negative an“, erklärt Schmidbauer in einem Interview mit „Die Zeit“.

Der Hang zum Optimismus oder Pessimismus ist zum einen Teil genetisch verankert, zum anderen von den Erfahrungen geprägt, die wir im Laufe unseres Lebens machen. Außer-

dem ist kaum ein Mensch durch und durch Schwarzseher. Die Einstellung ist stark von der Tagesverfassung abhängig. Manchmal scheint einem das Glas halb leer, dann wieder halb voll. Untersuchungen belegen zudem, dass der Mensch am pessimistischsten ist, wenn er aufwacht. Wenn man erst einmal aufgestanden ist und in die Gänge kommt, betrachtet man die Dinge in der Regel optimistischer.

Optimisten kommen besser an

In unserer Gesellschaft herrscht die Tendenz vor, Optimismus als Stärke und Pessimismus als >>

Mangel zu betrachten. Zahlreiche Selbsthilfebücher versprechen Hilfe zu einem „optimistischeren Leben“ und damit einhergehend mehr Erfolg in Liebe und Beruf. Tatsächlich kommen Optimisten besser an als Schwarzseher. Schließlich umgibt man sich lieber mit Menschen, die gute Laune versprühen, als mit solchen, die immer nur das Negative sehen.

Auch bei Vorstellungsgesprächen können Optimisten eher punkten. Manchmal täte ein Unternehmen aber gut daran, einen Pessimisten einzustellen, ist der Psychologe und Unternehmensberater Reinhard Ahrens überzeugt: „Sie sehen oft klarer als die Optimisten. Damit helfen sie, Fehler zu vermeiden.“

In den USA hat Optimismus einen besonders hohen Stellenwert. Drei Viertel der Jungunternehmer geben bei der Firmengründung an, dass sie überzeugt sind, dass ihr Konzept aufgehen wird. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein neu gegründetes Kleinunternehmen in den USA die ersten fünf Jahre übersteht, beträgt allerdings gerade einmal

35 Prozent. Zuversicht ist offenbar mächtiger als alle Statistik. Sie verzerrt die Wahrnehmung.

Pessimismus als Erfolgsstrategie

Ahrens rät dazu, die unterschiedlichen Sichtweisen der Mitarbeiter in einem Betrieb strategisch einzusetzen. Im Finanzcontrolling sei beispielsweise ein eher pessimistischer Typ von Vorteil, in der Innovationsabteilung der vor Begeisterung sprühende Optimist.

Und die pessimistische Sichtweise hat einen weiteren Vorteil: Wer immer vom Schlimmsten ausgeht, kann nur positiv überrascht werden.

Diese Strategie des „defensiven Pessimismus“ kann man sich auch im Beruf zu Nutze machen. Dabei malt man sich aus, was in einer wichtigen und schwierigen Situation alles schiefgehen kann, und wappnet sich. „Indem die defensiven Pessimisten das Worst-Case-Szenario ausmalen, motivieren sie sich zu noch größerer Vorbereitung und dazu, das Ziel noch hartnäckiger anzugehen“, betont der

amerikanische Psychologieprofessor Adam Grant.

Doch auch wenn Schwarzseherei einen strategischen Vorteil bringen kann – glücklich macht sie auf Dauer nicht. Wer sich ständig mit Sorgen um die Zukunft herumschlägt, kann das Hier und Jetzt nicht so gut genießen und negative Gedanken verstärken negative Gefühle.

In einer Studie der Universität Helsinki konnte sogar die Annahme belegt werden, dass pessimistische Menschen eher zu Depressionen neigen. Psychoanalytiker Schmidbauer glaubt jedoch nicht, dass sie eine höhere Suizidrate haben als Optimisten – „vielleicht sind sie sogar robuster, denn sie üben ja schon die schlechte Verfassung, den Rückschlag.“

Wer hat denn nun die richtige Einstellung, der Pessimist oder der Optimist? Wolfgang Schmidbauer formuliert es so: „Man kann generell sagen, dass der Pessimist meistens recht behält – während der Optimist das schönere Leben hat.“ <<



Apropos Orange

STRASSENZEITUNG TRIFFT VOKALENSEMBLE

von Margarethe Rosenova



Das Frauen-Ensemble Vocal Orange mit Chorleiter Arunas Peculis.

Die Straßenzeitung Apropos und das Frauen-Ensemble Vocal Orange entführen am 16. Oktober auf eine literarisch-musikalische Reise quer durch die Welt. Straßenzeitungsverkäufer lesen eigene Beiträge aus den Apropos-Büchern „Denk ich an Heimat“, „So viele Wege“ und „Salzburg & ich“ und gewähren somit Einblick in ihre Gefühle, Gedanken und Geschichten. Sie erzählen von ihren Familien, Freunden, der alten sowie neuen Heimat und von einer Welt, die viele noch nicht gesehen haben. Das Salzburger Frauenensemble Vocal Orange unternimmt diese Reise auf musikalischen Wegen und taucht in den Klang-Kos-

mos von Korsika, Finnland, Litauen und Ungarn ein. Gemeinsam eröffnen sie neue Welten. Lesung & Konzert finden am **16. Oktober um 19.30 Uhr im Saal der Salzburger Liedertafel im Mozarteum** statt. Karten sind sowohl im Vorverkauf für 12 € also auch an der Abendkasse für 14 € erhältlich.

Adresse: Saal der Salzburger Liedertafel Schwarzstraße 26 | Salzburg Vorverkaufs-Kontakt: www.vocal-orange.at