Optimisten leben länger

Psychologin Gertraud Kinne über die Vorteile des positiven Denkens

Auf das Glück vertrauen: *Echte Optimisten wissen, dass sie aber auch aktiv ihren Part beisteuern müssen – und kommen so besser durch jede Krise, die das Leben ihnen vor die Füße wirft.* *Foto: Alex Alvarez/unsplash*

Sich beim Aufstehen auf schöne Dinge freuen – diesen Rat gibt Gertraud Kinne den Menschen. Denn wer optimistisch ist, kommt besser durch Krisen. So auch jetzt, sagt die Psychologin im Interview. Unser Redaktionsmitglied Petra Hirschel sprach mit ihr über die Corona-Pandemie und Stressbewältigung.

Die Corona-Krise hat das Leben der Menschen verändert. Doch trotz der Unsicherheit – manche Menschen verlieren nicht ihren Optimismus. Was unterscheidet sie von anderen?

Gertraud Kinne: Die Corona-Pandemie hat nicht nur das Leben verändert. Sie führt auch zu großen psychischen Belastungen und vielen Unsicherheiten. Man kann durchaus von Corona-Stress sprechen. Mit diesem Stress können Menschen besser umgehen, die eine optimistische Grundhaltung haben. Sie schauen meist positiv in die Zukunft und vertrauen darauf, dass eine schwierige Situation bald vorüber geht.

BNN-Interview

Ist das nicht etwas naiv?

Kinne: Eine optimistische Grundhaltung hat nichts mit blindem Optimismus zu tun. Es geht nicht darum, alles schön zu reden, sondern um die Bereitschaft, aktiv an die Lösung eines Problems heranzugehen. Optimisten überlegen, wie sie am besten die Situation bewältigen können. Sie betrachten Schwierigkeiten nicht gleich als Katastrophe oder fühlen sich als Opfer äußerer Ereignisse.

Wenn ich ein eher pessimistischer Mensch bin – kann ich Optimismus lernen?

Kinne: Die Anlage spielt natürlich ein Stück weit eine Rolle. Aber ja, ich kann Optimismus lernen. Das heißt: Ich kann lernen, an meine Stärken zu glauben, die Aufmerksamkeit auf positive Dinge zu richten und mir vor allem realistische Ziele zu setzen.

Wie schaffe ich das?

Kinne: Ich kann zum Beispiel meine Aufmerksamkeit auf positive Dinge richten,

Zur Person
Gertraud Kinne

Stressmanagement zählt zu den Steckenpferden der Diplom-Psychologin aus Freiburg. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit gibt sie Seminare an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe.

indem ich mir beim Frühstück überlege, auf welche drei Dinge ich mich im Laufe des Tages freuen kann, oder abends daran denke, wofür ich dankbar bin. Diese Gedankenspiele könnten zur Routine wie das Zähneputzen werden. Eine weitere Möglichkeit ist, Kurse zur Stressbewältigung zu besuchen. Im Kurs kann man weitere Möglichkeiten der Stressbewältigung, wie Zeitmanagement oder Entspannungstechniken, kennenlernen und sich in der Gruppe austauschen.

Was habe ich davon, ein Optimist zu sein?

Kinne: Optimisten leben länger. Bei einer Studie der Universität Boston kam heraus, dass Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung eine gute Aussicht haben, 85 Jahre oder älter zu werden. Es ist sogar so, dass Menschen, die mit einem Optimisten zusammenleben, gesünder sind. Hat in einer Partnerschaft eine Person eine optimistische Grundeinstellung, wirkt sich das positiv auf die zweite Person aus.

Wieso hat Optimismus diese Auswirkungen?

Kinne: Vielleicht, weil Optimismus die psychische Gesundheit unterstützt. Optimismus ist ein Schutzfaktor, der unsere Widerstandskraft bei Belastungen stärkt. Krisen können so besser gemeistert werden. Zudem weiß man aus der Forschung, dass Optimisten sozial besser eingebunden sind als Pessimisten.

Wie lange dauert es, ein Optimist zu werden?

Kinne: Das ist ein lebenslanger Prozess und hängt viel von einem selbst ab. Wichtig ist auch das Durchhaltevermögen beim Erreichen eigener Ziele.

Wenn ich mich nicht von heute auf morgen umpolen kann – welchen Tipp geben Sie Menschen, die durch die Corona-Krise in ein tiefes Loch gefallen sind?

Kinne: Sie sollten das Grübeln begrenzen. Es ist besser, die Situation anzunehmen – doch ohne sie gut zu finden -, nach vorne zu schauen und nach einem Ausweg zu suchen. Es hilft mir nicht, wenn ich mich darüber beklage, dass ich weder meine Freunde sehen noch ausgehen kann. Stattdessen sollte ich überlegen, welche Möglichkeiten mir die jetzige Situation bietet, mich auszutauschen. Welche Online-Veranstaltungen gibt es? Kann ich mit Freunden skypen? Oder ich rufe alte Bekannte an, die ich schon lange nicht mehr gesprochen habe.

Haben Sie den Eindruck, dass infolge der Corona-Pandemie die Menschen mehr zum Pessimismus neigen?

Kinne: Ich kann keinen Trend feststellen. Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen hatte zu Beginn der Pandemie eine Hotline eingerichtet, auch ich habe Gespräche entgegengenommen. Bei den Anrufern handelte es sich um die unterschiedlichsten Menschen, die durch die Corona-Pandemie belastet sind.

Sie haben Zeit im Ausland verbracht. Haben die Menschen anderer Kulturen einen optimistischeren Blick auf das Leben als die oft als griesgrämig geltenden Deutschen?

Kinne: Nur beim oberflächlichen Blick. Wenn man genau hinschaut, entdeckt man in allen Kulturen Optimisten und Pessimisten. Mein Eindruck ist, dass Menschen aus dem arabischen Kulturkreis und in Indien mehr als wir lachen. Lachen wirkt sich positiv auf die Psyche aus und könnte so vielleicht auch eine optimistische Haltung unterstützen.

Liebes Fest,

du bist eine feste Größe in meinem Leben. Dein Wochenende wird stets in unserem Familienkalender geblockt. Unser Sohn ist sogar ein Teil von Dir: Er sorgt in einem grandiosen Team dafür, dass am Mount Klotz niemand durstig bleibt. „Wir sehen uns beim Fest“, rufe ich schon Monate zuvor Freunden und Bekannten zu. Mit dem Vorfest beginnt die entspannte Zeit des Jahres. „Bis zum Fest bin ich zurück“, verspricht unsere Tochter, die ins Ausland möchte.

Liebe Fest, ich habe viel mit Dir erlebt: Noch als Teenager die ersten Konzerte. Die Matsch-Schlacht bei Big Country. Das Staunen, als plötzlich Weltstars wie Simple Minds und Jethro Tull, Suzanne Vega und Van Morrison am Hügel auftauchten. Dann die Mobis, die meine Kinder drei Tage lang völlig verzauberten. Die krassen Momente, als es bei Peter Fox eng wurde. Die Ska-Parties vor der Zelt-Bühne, die Sause mit dem ersten Late-Nightern, die opulenten Picknicks zu klassischer Musik. Die Glücksmomente mit Amy Macdonald. Okay, als die Deichkinder unter ihren Pyramiden Richtung Bühne schielten, die Erkenntnis, dass ich älter werde. Aber ich verdanke Dir auch viel Neues auf meiner Playlist – von Django 3000 bis Marteria.

Liebes Fest, Du hast mir diesen Sommer gefehlt. Sehr sogar. Aber wir haben für 2021 eine Verabredung. Oder 2022, egal. Hauptsache, wir sehen uns wieder.

Deine Susanne Jock

Liebe Kita,

es ist nicht immer leicht mit uns. Denn seien wir mal ehrlich: Du brauchst uns nicht, aber wir brauchen Dich. Weil wir Eltern beides wollen und beides mögen – unsere Kinder und unsere Jobs. Als wir diesen Spagat Anfang des Jahres ein paar Monate lang ohne dich meistern mussten, haben wir Dich schmerzlich vermisst. Den Rest des Jahres schwang sie mit, diese leise Angst: Bitte lass uns nicht nochmal allein! Wir sind auf Dich angewiesen. Weil uns das sprichwörtliche Dorf fehlt, das es brauchen soll, um ein Kind zu erziehen.

Und dennoch ist das zwischen uns keine Vernunftehe. Ganz im Gegenteil: Ohne Dich, liebe Kita, und vor allem ohne Euch, liebe Erzieherinnen, wäre unser Leben ärmer. Ihr trocknet die Tränen unserer Babys (und manchmal auch die überforderter Eltern), spendet Nestwärme, macht nahezu jeden Quatsch mit, haltet Trotz, Wut und Wachstumsschmerzen aus. Ich habe großen Respekt, dass Ihr diesen Beruf mit so viel Herz ausübt und stets ruhig bleibt – was uns als Eltern mit unseren eigenen Kindern schon nicht immer gelingt. Über das Wort Fremdbetreuung können wir alle doch herzlich lachen: Ihr kennt unsere Kinder, ihre Stärken und Schwächen. Ihr seid für sie da, wenn wir es in unserem durchgetakteten Alltag nicht sein können. Um es mit den Worten eines Zweieinhalbjährigen zu sagen, der es wissen muss: „Kita ist auch bisschen Zuhause.“ Deine Anne Weiss

Liebes Nachtleben,

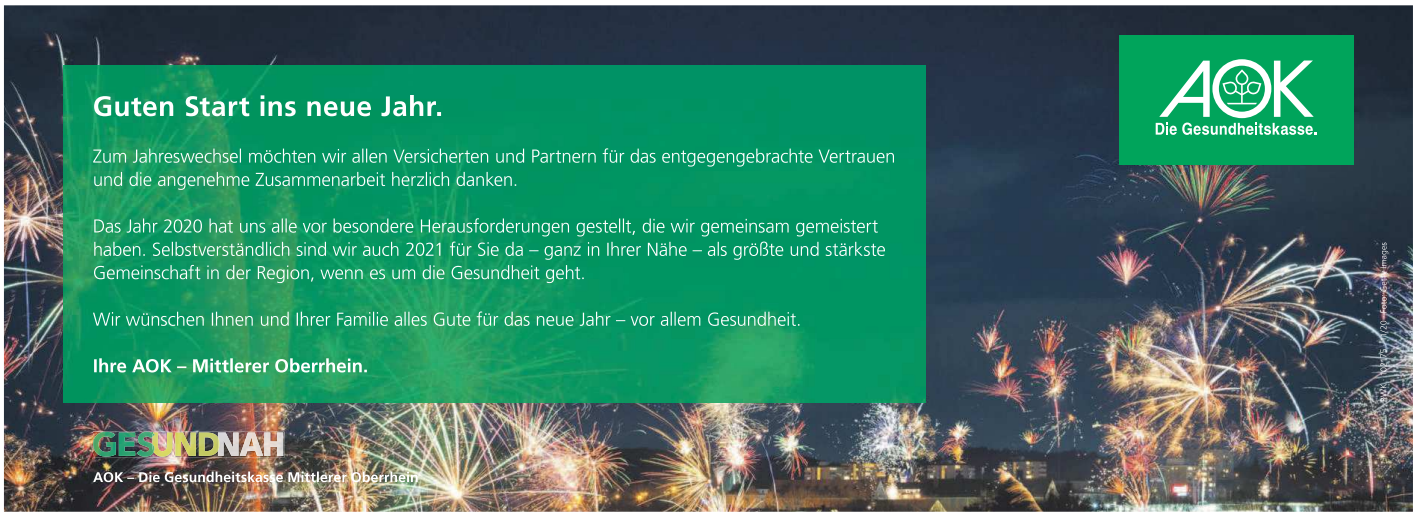
ich vermisse Dich. Wie sehr, das wird mir erst jetzt klar, am Ende dieses Jahres, in dem ich ohne Dich auskommen musste. Ich will endlich wieder um die Häuser ziehen. Ich will tanzen bis zum Morgengrauen. Ich will mit viel mehr als nur zwei Personen aus einem anderen Haushalt zusammenstehen und die Nacht durchquatschen. Ich will Musik, so laut, dass ich sie spüren kann. Ich will mich an eine überfüllte Bar drängen, um für meine Freunde und mich etwas zu Trinken zu bestellen. Ich will mich einfach wieder in Dich fallenlassen, weil Du mir mehr Entspannung bringst, als es eine Couch oder ein Wellnessbad jemals könnten.

Ich weiß, böse Zungen würden sagen, ich bin schon längst zu alt für Dich geworden. Das mag sein, doch ich vermisse Dich auch für die, die nach mir kommen und die Du in diesem Jahr nicht prägen konntest. Manche von ihnen brauchen Dich, auch wenn sie es vielleicht noch nicht wissen. Weil Du das pure Leben bist. Weil man in Dir lernt, was echte Freunde sind und welchen Menschen man lieber aus dem Weg geht. Weil man sich in Dir gehen lassen kann auf eine Weise, die der Alltag selten erlaubt. Weil man mit Dir widerstandsfähiger und selbstbewusster wird. Weil man seine Grenzen in dir kennenlernt. Weil man in Dir Liebe findet und Schmerz, und weil beides wichtige Lektionen sind. Und weil Du so wahnsinnig viel Spaß machst. Auf hoffentlich bald, Deine Martha Steinfeld

Lieber Handballverein,

Die verharzten Finger kleben an der Wasserflasche fest, das verschwitzte Trikot riecht nach Kampf, der Trainer spricht von einem verdienten Sieg. Es ist zu lange her. Handballer müssen in die Sporthalle – vor allem dann, wenn es draußen kalt wird. Ich muss wieder in die Halle, um zu spüren, was ist.

Der Schmerz am Tag nach dem Spiel kann die wohltuende Belohnung für den Sieg, aber auch das Salz in der Wunde für die Niederlage sein. 60 Minuten lang geben wir auf dem Spielfeld alles für den Nebenmann, alles für das Team. Wir siegen zusammen, wir verlieren zusammen, wir feiern zusammen, wir trauern zusammen.

Wir sind schon lange daheim. Ich habe vergessen, wo wir in der Tabelle stehen. Ich habe vergessen, wie oft ich montags fröhliche oder ärgerliche Schmerzen hatte. Wen ich nicht vergessen kann, sind meine Mitspieler. Wie wir taktische Abläufe einstudieren, wie wir uns lachend vom Alltag ablenken, wie wir uns auspowern. Ich möchte wieder neben ihnen in der Halle stehen. Meine Wasserflasche soll kleben. Lieber Handballverein, es wird wirklich höchste Zeit, dass wir uns wiedersehen. Dein Sebastian Raviol

Anzeige