



## Optimismus oder Pessimismus?

Von: Enkelmann-Institut

"Die größten Menschen sind jene, die anderen Hoffnung geben können." (Jean Jaurès)

In schwierigen Zeiten neigen die Menschen dazu, die Zukunft nur noch in düsteren Farben zu sehen. Pessimismus macht sich breit, Ängste und Zweifel nehmen alarmierend zu. Die beiden Erfolgstrainer Nikolaus und Dr. Claudia Enkelmann sagen, warum Optimismus gerade jetzt so wichtig ist - und wie man auch in der Krise ein Optimist sein kann. Alle reden derzeit von Krise - Sie auch?

Nikolaus B. Enkelmann: Alle reden von der Krise und natürlich machen auch wir uns Gedanken. Doch wir wissen, dass Erfolg immer auch eine Frage der Reaktion ist. Entscheidend ist, wie man auf die Krise reagiert. Viele geben auf, andere warten ab - die Elite aber verdoppelt ihren Einsatz. Denn die Sieger wissen, dass es nach jeder Krise nur wieder bergauf gehen kann und wird. Einer unserer Seminarbesucher machte sich während der letzten größeren Krise vor einigen Jahren selbstständig. Auf unsere Frage, warum er dieses Risiko gerade jetzt eingehe, sagte er: "So bin ich gut vorbereitet und kann den nächsten Aufschwung voll nutzen."

Krisen geben uns immer wieder die Chance zu überlegen, was wir verbessern können, auf welchem Gebiet wir noch mehr Nutzen bringen können. Jeder sollte sich fragen, ob seine Persönlichkeit so stark ist, dass er Optimismus und Zuversicht ausstrahlt. Auch für unser Institut ist die Krise eine Chance, Menschen Nutzen zu bringen. Plötzlich besinnen sich die Menschen wieder auf das Wesentliche. Wenn alles gut läuft, glauben viele, es sei überhaupt nicht nötig oder gar wichtig, an der Entfaltung seiner Persönlichkeit zu arbeiten. Darum lassen besonders in guten Zeiten viele Menschen ihre wertvollsten Fähigkeiten einschlafen. In einer Krise aber werden einige von ihnen wieder wach und erkennen, dass nichts im Leben wertvoller ist als eine starke Persönlichkeit, nichts wertvoller ist als ein Mensch, der Probleme lösen kann. Gerade jetzt ist es so wichtig, das Unterbewusstsein auf die Fähigkeit, Probleme zu lösen, zu konditionieren. In einer Krise kann ein fähiger Mensch zeigen, was er kann, denn gerade dann braucht die Welt tüchtige, fähige und erfolgreiche Menschen.

### Warum ist Optimismus besonders in schwierigen Zeiten so wichtig?

Nikolaus B. Enkelmann: Es lohnt sich, immer wieder mal in ein Geschichtsbuch zu blicken. Die Geschichte der menschlichen Evolution zeigt uns, dass es immer Höhen und Tiefen gegeben hat. Jeder Landwirt weiß, dass es von Zeit zu Zeit auch eine Missernte gibt. Er ist darum nicht überrascht, sondern vorbereitet. Deshalb lehren wir die Kunst des Vorausdenkens. Denn die Geschichte zeigt, dass nichts so bleibt, wie es ist. Daher ist unsere Grundeinstellung so wichtig. Ein Pessimist sieht in einer Krise weitere Gefahren, während ein Optimist in einer Krise nach neuen Möglichkeiten und Chancen sucht.

Wenigstens einmal im Jahr sollte jeder Mensch einen Zukunftsroman lesen, denn heute schon werden in vielen Forschungseinrichtungen die Entwicklungen und Trends der nächsten dreißig Jahre vorbereitet. Vielleicht kennen Sie ja das faszinierende Buch von Robert Jungk "Die Zukunft hat schon begonnen". Es vermittelt uns sehr plausibel und anschaulich die ungeheuer wichtige Erkenntnis: Mit unserem Kopf sollten wir heute schon im Morgen leben.

Aber auch Pessimismus muss nicht immer negativ sein. Laut Martin Seligmann, dem Autor des Bestsellers "Pessimisten küsst man nicht", kann er uns manchmal vor unklugen oder falschen Entscheidungen schützen. Können Sie dem Pessimismus auch etwas Positives abgewinnen?

Dr. Claudia E. Enkelmann: Ja, denn der Pessimist sieht die Probleme genau, er ist in der Lage, sie zu analysieren. Es ist richtig - mit Optimismus lösen wir nicht alle Probleme, aber Optimismus ist die Voraussetzung dafür, dass wir beginnen, eine neue Problemlösungsstrategie zu entwickeln, dass wir einen motivierenden Aktionsplan erarbeiten. Denken Sie nur an die Erkenntnis "Der Optimist sieht in jedem Problem eine Aufgabe. Der Pessimist sieht in jeder Aufgabe ein Problem." Durch die Konzentration auf das Mögliche entwickelt sich automatisch wieder Zuversicht, und kleinere und größere Erfolge motivieren, nicht zu resignieren, sondern zu reagieren.

(Fortsetzung Rückseite)

Denn man kann in jeder Situation eine von drei Reaktionsmöglichkeiten wählen: Man kann in einer negativen Situation negativ reagieren, man kann neutral reagieren - und man kann positiv reagieren. Es gibt auch Menschen, die in positiven Situationen negativ reagieren und so ihre eigenen Chancen mit Füßen treten. **Erfolg ist und bleibt also immer eine Frage unserer Reaktion.**

Der Pessimist zieht mit der magnetischen Kraft seines Denkens das Negative in sein Leben. Der Optimist zieht dagegen die Chancen und Möglichkeiten an. Da viele Pessimisten vor Angst erstarren, haben Sie nicht einmal die Möglichkeit, nach einem Ausweg zu suchen oder einen Fluchtweg einzuschlagen. Wie ein hypnotisiertes Kaninchen erstarren sie und werden von der Zeit überfahren. **Wir sind der festen Überzeugung, dass pragmatische Optimisten sich gründlicher und sorgfältiger auf die Zukunft vorbereiten, als Pessimisten, die abwarten.** Doch am Ende ist es dann der Optimist, der es wagt, die Probleme in Gold - also in Lösungen - zu verwandeln.

**Welche Tipps, welchen Rat können Sie Menschen geben, die von der Finanzkrise, vom Arbeitsplatzabbau oder von der Wirtschaftsflaute besonders betroffen sind? Mit Optimismus allein werden sich die Probleme ja nicht lösen. Wie vermitteln Sie derzeit Zuversicht?**

Dr. Claudia E. Enkelmann: Robert H. Schuller, Gründer der Crystal Cathedral in Garden Grove, Kalifornien, hat das faszinierende Buch geschrieben "Harte Zeiten - Sie stehen sie durch". Der amerikanische Originaltitel bringt es noch besser auf den Punkt: "Tough times never last, tough people do!" In diesem Buch zeigt er, wie es vielen Menschen - auch ihm selbst - gelungen ist, schwierige Zeiten zu überwinden und daran zu wachsen. Er gibt uns den Rat, sich in einer schwierigen Situation nicht auf das zu konzentrieren, was wir verloren haben, sondern auf das, was wir noch besitzen. Wenn Sie das einmal schriftlich praktizieren, dann merken Sie, dass Sie den Boden unter den Füßen noch nicht verloren haben, sondern dass Ihnen unendlich viele Möglichkeiten zur Verfügung stehen, große Träume zu verwirklichen. **Jetzt wird es noch wichtiger, die Zukunft zu planen und dann Schritt für Schritt nach oben zu gehen. Geduld, Können und Ausdauer sind gute Wegbegleiter.** Optimist sein heißt nicht, leichtsinnig zu werden. Unser Ziel ist nicht der Angeber oder der Schaumschläger, sondern die in sich ruhende Persönlichkeit, die gerade in schweren Situationen in ihrem Inneren vom Urvertrauen getragen wird.

**Welche Tugenden sind wichtig, um die Krise zu überwinden? Welche besonderen Eigenschaften benötige ich, um Chancen zu erkennen und die Herausforderungen anzupacken?**

Nikolaus B. Enkelmann: Jetzt kommen wir zum Kern des Themas. Nehmen Sie z. B. Snowboarderinnen. Beobachtet man diese beim Training, wird deutlich, dass es bei Höchstleistungen nicht auf die Intelligenz ankommt, sondern auf Mut. Selbst wenn die Sportlerinnen schwer stürzen, springen sie mit Leichtigkeit und Begeisterung wieder auf und laufen weiter ihrem Ziel entgegen. **Der Dreh- und Angelpunkt des Erfolgs ist der Mut, Entscheidungen zu treffen, Mut, etwas zu riskieren und der Mut, immer wieder aufzustehen.** Ängstliche Menschen warten ab, aber sie treffen keine Entscheidungen. Am Anfang des Erfolges steht also immer - ganz gleich was Sie tun - der Mut, Entscheidungen zu treffen. Dann benötigen wir zweitens die Ausdauer. Menschen, die alle paar Jahre wieder etwas Neues anfangen, bleiben lebenslanglich Lehrling oder Anfänger. **Wenn Sie die Biografien sehr erfolgreicher Menschen betrachten, dann fällt auf, dass jene, die heute oben stehen, schon seit 20 oder 30 Jahren das Gleiche machen. Sie haben sich ihrer Aufgabe verschrieben und waren bereit, sich unermüdlich einzusetzen.** Es gibt also keine Senkrechtstarter. Zur Ausdauer gehört die Bereitschaft, auf Misserfolge vorbereitet zu sein, denn bei jedem Aufstieg gibt es eine Phase der Verunsicherung: War meine Entscheidung richtig? Wenn ich darauf vorbereitet bin, bin ich in der Lage, Widerstände zu überwinden und immer wieder das Feuer der Begeisterung zu entzünden.

**Nur das Feuer der Begeisterung entzündet unsere körperlichen und seelischen Kräfte, um immer wieder aufzustehen und immer wieder sein Bestes zu geben. So gesehen ist Optimismus unsere Pflicht, und wir sollten uns von Martin Luther anstecken lassen, der gesagt hat: "Selbst wenn ich morgen sterben müsste, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen."**

Weitere Informationen: Enkelmann-Institut, <http://www.enkelmann.de>.