



Leseprobe

Dr. Florian Langenscheidt
**Das kleine Wörterbuch
für Optimist*innen**

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 12. Juli 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wir leben alle in der gleichen Welt ...

... aber Optimist*innen sehen sie mit anderen Augen – und sie haben es leichter. Warum also nicht positiv auf das Leben und die Mitmenschen schauen? Bestsellerautor Florian Langenscheidt, der selbst nach dieser Prämisse lebt, beschreibt in 77 Stichworten von »Anteilnahme« und »Begeisterung« über »Familie« und »Lachen« bis hin zu »Liebe« und »Zuversicht«, warum es schön ist, ein Optimist zu sein. Er verbindet Alltägliches mit Tiefgründigem und schafft es dabei immer wieder, seinen Leser*innen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern. Denn Optimismus ist ansteckend!



Autor

Dr. Florian Langenscheidt

Dr. Florian Langenscheidt schrieb acht Bücher über Glück und Optimismus und gab unzählige andere heraus. Er studierte Philosophie, Literatur, Journalismus und Management – in drei Ländern. In Kombination mit Neugier, Menschenliebe und großer Lust an Gestaltung führte ihn das in bestimmt zehn Berufe. Einige Unternehmen gründete er selbst, und den Gründer*innen mehrerer anderer konnte er dabei helfen, erfolgreich zu werden. Er hat fünf Kinder, die er über alles liebt, und konnte als Gründer von »Children for a better World« zusammen mit tollen Mitstreiter*innen tausenden anderen beim Start ins Leben helfen. Dafür erhielt er

Florian Langenscheidt

Das kleine
Wörterbuch
für
Optimist*innen

Wilhelm Heyne Verlag
München

Vorwort

Welten liegen zwischen einem Spaziergang bei blauem Himmel und Sonnenschein und einem bei trübem Wetter und Regen, oder? Obwohl die Umgebung – sei es Wald oder Straße – die gleiche ist. Optimist*innen haben gutes Wetter bei ihrem Gang durchs Leben, Pessimist*innen schlechtes.

Wir alle haben die Wahl. Wir können uns lebenslang fokussieren auf Misserfolg und Enttäuschung, Hunger und Krieg, Krankheit und Unfall und uns dadurch gleich noch den Genuss an den zweifelsohne vorhandenen Schönheiten und Glücksmomenten verderben lassen. Oder wir können uns freuen an den Momenten des Lichtes und Gelingens – und daraus Energie ziehen für den Kampf gegen all das, was zweifelsohne im Argen liegt und verbessert werden muss. Kein vernünftiger Optimist behauptet, die Welt sei ideal, wie sie ist. Aber er genießt das Genießenswerte und engagiert sich mit Kraft und Hoffnung für eine bessere Welt. »The optimist sees the bagel, the pessimist the hole«, sagt man im angelsächsischen Raum.

Das in Ihren Händen liegende Buch ist ein leidenschaftliches Plädoyer für die Lebenseinstellung der Optimist*innen. Es wird Sie in 77 Stichworten begleiten zu einer optimistischeren Grund-

haltung. Die Skeptiker*innen unter Ihnen werden fragen: Lässt sich Optimismus denn lernen? Steckt unsere Grundeinstellung nicht in unseren Genen? Nein, es ist erwiesen, dass sich Zuversicht und Selbstvertrauen in gewissem Maße erlernen lassen. Mit dem Vorbild, das die Eltern geben, geht es los; mit einer Schule, die mehr auf die Stärken der Schüler als auf den pausenlosen Einsatz des Rotstiftes setzt, geht es weiter; und das ganze Leben lang kann man an sich arbeiten, um grundsätzlich erstmal Gutes in der Welt und den Mitmenschen zu sehen. Natürlich geht es nicht ganz ohne Pessimismus, denn negative Gefühle und Furcht können lebensrettend sein, wenn Gefahr droht. Aber wie traurig, wenn Pessimismus zum Leitmotiv des Lebens wird.

Wie viele Chancen gehen verloren, wie viele Türen und Fenster schließen sich!

Dieses Buch ist das erste Wörterbuch für Optimist*innen. Warum ein Wörterbuch? Das mag daran liegen, dass meine Familie mehr als 150 Jahre lang Wörterbücher verlegt hat. Aber woher der Optimismus? Auch das mag an familiärer Prägung liegen, denke ich doch nur an meinen Vater, wie er pfeifend und frohgemut die Treppen zu Hause oder im Verlag hochstürmte. Wohl jeder meiner Freunde würde bestätigen, dass es schwer werden wird, einen optimistischeren Menschen als mich zu finden. Über diese persönliche Grundeinstellung hinaus interessierte mich das ganze Leben schon auch die philosophische und psychologische Grundlage des Optimismus, was während des Philosophiestudiums sogar zur Gründung des Instituts für angewandte Glücksforschung führte. Kein Zufall war es dann wohl, dass ich von der Harvard University aufgefordert wurde, eine Grundsatzrede über Glück und Optimismus an die dortigen Student*innen zu richten. Alles Weitere zu mir und all meinen

Aktivitäten, die mich zu Optimismus veranlassen, findet sich unter www.florian-langenscheidt.de.

Da ich in allem Glücksempfinden von den Menschen um mich herum abhängе, hier ein ganz, ganz herzlicher Dank an meine Familie, an all jene, die mir Inspiration zu diesem Buch gaben, und an Andrea Bury für zwei Gastbeiträge. Danke auch für vielfältige Ideen bei der groß angelegten Brainparty mit Hunderten von Jugendlichen, welche die Brainstore AG zum Thema Optimismus für mich veranstaltete. Und kein Buch kann erfolgreich sein ohne einen engagierten, kompetenten und professionellen Verlag: deshalb ein tief empfundener Dank an Heike Plauert, Friederike Achter, Claudia Limmer und Ute Bierwisch vom Heyne Verlag. Eine schönere verlegerische Heimat kann ich mir nicht vorstellen.

Viel Spaß bei der Inspiration und beim Lesen! Und vergessen Sie nie: Die wohl größte Höhe, aus der je ein Mensch mit gutem Ausgang abstürzte, waren 6700 Meter. Der russische Pilot Ivan Chisov fiel im 2. Weltkrieg, nachdem sein Flugzeug abgeschossen war, in eine verschneite Schlucht. Sein Sturz wurde weich abgefedert, und er überlebte.

alter sei, kommt immer wieder 23 heraus. Und in unserer Selbstwahrnehmung scheinen wir bei 35 Jahren stehen zu bleiben: So sehen wir uns auch noch, wenn wir schon 53 sind.

Was hat Optimismus da für eine Chance? Eine große, lebenslange!

Zählen wir nicht die Atemzüge, sondern die Momente, die uns den Atem nehmen.

Freuen wir uns an den Zyklen des Lebens – wie unsere Kinder erwachsen werden und wieder neue Kinder in die Welt setzen, deren Reifung sie begleiten werden; oder wie sie langsam in vielen Lebensbereichen stärker und besser werden als wir selbst und wir nicht beleidigt sind, sondern stolz.

Genießen wir es, nicht mehr jeden Mist mitmachen zu müssen, sondern eine Gelassenheit zu entwickeln, die einfach guttut. Mit welchem Satz warb eine führende Frauenzeitschrift? »Ab 40 baut man ab – Freizeitstress und Termindruck.«

Seien wir dankbar für die Weisheit, die sich einstellt, und all die Gelegenheiten, bei denen wir Jüngeren Rat geben können.

Nehmen wir wahr, wie privilegiert wir gegenüber früheren Generationen sind! Keine Kriegsverletzungen, gute Ernährung, medizinischer Fortschritt ...

Wir brauchen nicht den Klassiker jeder Runden-Geburtstags-Rede zu bemühen – das mit dem Wein, der mit dem Alter immer besser wird. Nein, schauen wir Wohnungen an. Warum denn wollen alle Altbau, mit Charme und Patina und Geschichte?

Natürlich ist Sex mit das Beste im Leben, aber hat es nicht auch Vorteile, sich ein wenig vom Sexualtrieb zu befreien? Und verlieben können wir uns in jedem Alter!

Hören wir einander zu – all den Geschichten, die wir uns erzählen können! Und wenn das Gedächtnis nicht mehr ganz so verlässlich ist, was soll's! Dann füllen wir die Lücken eben aus

und sehen Erinnern als einen produktiven Prozess. Manches zu vergessen ist durchaus heilsam.

Schlagen wir das Problem der Alterseinsamkeit durch neue Wohnformen zwischen Alt und Jung oder chaotische Alters-WGs!

Verklären wir bitte nicht die früheren Lebensphasen von Pubertät über den Berufseinstieg bis zum ersten Kind! In jeder haben wir ein Packerl Sorgen zu tragen! Und laut mancher Studie sind Menschen über 60 zufriedener und ausgeglichener als jüngere ...

Kosten wir es aus, dass wir uns als Großeltern nicht mehr mit Schulproblemen und Kleinkinderinfekten herumschlagen müssen! Machen wir aus der begrenzten Zeit, die uns mit den Enkeln vergönnt ist, unvergessliche Momente für beide Seiten voller Liebe und Geduld und Verwöhnung!

Kultivieren wir eine gewisse Dankbarkeit für alles, was wir erleben durften. Das verhindert Verbitterung und hilft bei Rückzug und Abtritt ...

Der andere Klassiker bei Reden zum 50., 60. oder 70. Geburtstag ist die Frage, was schlimmer sei, als 50, 60 oder 70 zu werden. Natürlich es nicht zu werden! Da steckt viel Wahres drin. Wer will denn – aus Angst vor dem Alter – jung sterben? Und wäre es wie im Märchen, bei welchem Alter bitte wollten wir denn stehen bleiben bis zum Ende unserer Tage? Und wenn es eher die Tatsache ist, dass die Strecke vor uns immer kürzer wird, die uns das Altern hassen lässt: Wie alt würden wir denn werden wollen, wenn wir es durch das Drehen an einem Ring auswählen könnten? (Hierzu zwar pessimistisch, aber dafür umso erfahrener und brillanter Hellmuth Karasek in seinem Buch »Süßer Vogel Jugend oder Der Abend wirft längere Schatten«.)

Jede Lebensphase bietet Grund zu Optimismus. Im Alter zugegebenermaßen sind die Optimist*innen am meisten gefordert. Hier müssen sie sich wirklich bewähren gegen unendlich viele Widerstände. Daher erkennt man in der Auseinandersetzung mit dem Alter den wirklichen Menschen. »Altern ist nichts für Feiglinge«, besagt eine amerikanische Redewendung. Der Auftritt auf die Bühne des Lebens und der Abgang von ihr werden uns nicht leicht gemacht. Das können wir nicht ändern – genauso wenig wie die Tatsache, dass Sie beim Lesen dieses Textes wieder ein wenig gealtert sind. Aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen. Ob wir leiden oder lächeln. Ob wir ein Licht anzünden oder über Dunkelheit klagen.

Anteilnahme

Wenn ein Baby tot im Eisschrank einer Sozialbauwohnung aufgefunden wird, blutet unser Herz. Wenn ein Mädchen in einem Waldstück vergewaltigt wird, schreit alles in uns auf. Wenn Kinder durch Landminen zerfetzt werden, zieht sich unser Magen zusammen vor ohnmächtiger Wut.

Die Medien leben davon. Der Mensch aber auch. Wir sind Teil eines fein gewobenen Netzes, das uns verbindet und hält. Einer Textur, deren Fäden unterschiedlicher nicht sein könnten, die aber über sechs Milliarden Aufrechtgeher unsichtbar miteinander verknüpft.

Ohne dieses Netz wäre jeder von uns ausgesetzt in kaltem Raum und öder Zeit, ohne Spiritualität, ohne Nähe, ohne Wärme. Reines Überleben, ohne Sinn. Jeder würde sich durchbeißen, Tage

und Jahre abreißen vom Kalender des Lebens, ohne zu wissen, warum.

Mit diesem Netz indes leiden wir mit, wenn es einem oder vielen von uns schlecht geht, und jubeln innerlich, wenn einem etwas gelingt. Wir zittern mit beim Sport, auch wenn uns Erfolg oder Misserfolg eigentlich herzlich egal sein könnten. Wir beobachten neue und alte Liebe, Kampf und Eifersucht, Straucheln und Triumph – und spüren, dass im Leben des anderen auch das unsere gelebt wird. Leben und fiebern mit, als läge unser Schicksal auf dem Block.

Und wenn jemand aus der großen und schnell wachsenden Gemeinschaft der Menschen auf unserem Globus leidet, dürstet, hungert oder Opfer von Unfall oder Gewalt wird, will alles in uns helfen. Will unterstützen und retten. Und geht das nicht, leiden wir zumindest mit oder darunter, dass wir nichts tun können. Auch wenn die Betroffenen noch so fern sind.

Je konkreter allerdings das Leid, desto größer die Anteilnahme. Weil wir uns selbst, die wir ja jeder ein Einzelner sind, besser wiedererkennen.

Was das weltumspannende Netz der Anteilnahme noch schöner macht: Es bezieht auch die Natur mit ein. Wenn der Eisbär durch die globale Erwärmung in seiner Existenz gefährdet wird, wacht auch der tumbeste Erdenbürger auf.

Dass nicht jeder gegen jeden kämpft, sondern zumindest auch Anteil nimmt am Leben des anderen, ist schönster und menschlichster Grund für Optimismus. Gemeinsam – und nur gemeinsam – schaffen wir das Leben. Umwelt- und Naturkatastrophen, Hunger, Krankheiten – sie sind nur so zu ertragen oder zu bewältigen. Ohne Anteilnahme würde das Licht ausgehen in der Welt.

macht mir Mühe. Aber es ist grandios, diesen Wind zu spüren, wie er den Körper traktiert und ihm zugleich schmeichelt.

Der Strand ist ziemlich einsam. Da küssen sich zwei. Sie stehen bis zum Hintern im Meer. Dort tollt eine fröhliche Mutter mit ihrem Baby, und ihr Hund huscht hin und her. Und da kommt aus der gleißenden Sonne ein Läufer, er läuft in meine Bahn. Wir lächeln uns an. Auch er hat seinen Spaß.« (Ulrich Pramann, in: *Laufen. Kleine Philosophie der Passionen*)

Na, sicherlich ist er etwas pathetisch, der Ulrich Pramann. Aber zu Recht. Denn das kennt jeder, der läuft oder Rad fährt, schwimmt oder wandert, golft oder windsurft. Diese großartigen, scheinbar aus dem Nichts kommenden Glücksgefühle, den Rausch oder den Flow. Sie mögen von Hormonausschüttungen kommen oder vom schnellen Verbrennen der Fettzellen im Hirn, die sonst die kreativitätsfördernde Verbindung der Synapsen miteinander verhindern, jedenfalls sind sie da und helfen dem Optimismus auf die Beine. »Mensch, beweg dich!« heißt ein Bestseller des Sportarztes Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt – und dahinter steht ein ganzes Programm zur positiven Grundeinstellung dem eigenen Körper und dem Leben gegenüber. Jeder, der mal lang im Krankenhaus lag, kennt die Bedeutung von Bewegung für das Wohlbefinden. Jeder Trauernde weiß, wie wichtig nach dem Einschließen in das Haus der Tränen der Weg raus vor die Tür ist.

»Der Funke des Lebens ist nicht Nützlichkeit. Nicht Luxus. Er ist Bewegung. Farbe. Liebe.« (Mark Helprin)

Bewegung führt zu Beweglichkeit, körperlich wie geistig. Und auch die ist wichtig für Optimismus, denn starres Festhalten an alten Konzepten ist nicht vereinbar mit erfolgreichem Agieren in dieser Welt.

Hören wir noch ein wenig Ulrich Pramann zu, beim Lauf in Südfrankreich.

»Wirklich, ich fliege fast. Ich fühle mich schwerelos. Schweben ich? Raumgreifende Schritte katapultieren mich über den Sand. Mein Atem geht ganz gleichmäßig, es läuft wie von selbst. Sicher lächle ich vor Glück. Wie stark ich mich fühle, wie leicht, wie elastisch und frisch. (...)

Ja, deshalb laufe ich so gerne. Weil ich beim Laufen zu mir finde. Weil der Weg das Ziel ist. Weil mich Laufen gelassener macht. Weil ich mich zwar ab und zu mal verlaufe, aber nicht mehr so leicht verrenne.«

Bildung

Wenn eine Fee wie im Märchen drei Wünsche gewähren würde, um der Welt mehr Hoffnung zu schenken, welchen würde man sicher wählen? Mehr Bildung. Ohne den Kampf für Bildung ist Optimismus nicht denkbar auf dieser Welt. Bildung öffnet ungeahnte Perspektiven für jeden einzelnen Menschen und Horizonte für alle. Wir brauchen sie als Handwerkszeug zur Bewältigung des Alltags, als Rückgrat für ein würdiges Leben und als Ideen-spender bei der Arbeit an einer besseren Welt (→ Engagement). Ohne unsere Geschichte zu kennen, ohne den Stand der Wissenschaften im Kopf zu haben, ohne die großen Kunstwerke und das Denken der Philosophen verinnerlicht zu haben, ist es schwer, sich selbst einzuordnen und auf dieser Grundlage Wege in eine produktive und schöne Zukunft zu entwickeln.

Bildung versteht sich in diesem Zusammenhang natürlich nicht nur als Formalbildung. Es geht um Charakter- und Herzens-

bildung, um Respekt und Menschlichkeit, um Würde und Moral. Gefordert sind daher nicht nur Kindergärten, Schulen und Universitäten, sondern wir alle, wann immer wir mit jüngeren Menschen zu tun haben – als Eltern oder Journalisten, als Ausbilder oder Chefs, als Paten oder Politiker. Und in einer Welt, die sich schnell und immer schneller verändert, sind Bildungsabschlüsse nur Stufen. Bildung ist ein Prozess, der jeden von uns lebenslang fordert. Das Lernen hört nie auf, wenn die Halbwertszeit des Wissens kürzer und kürzer wird.

