

*Bachelorarbeit*

Sarah Bestgen

# **Macht Optimismus glücklicher?**

---

**Bachelor + Master  
Publishing**

Sarah Bestgen

**Macht Optimismus glücklicher?**

Originaltitel der Abschlussarbeit: Macht Optimismus glücklicher?

ISBN: 978-3-95549-505-3

Herstellung Bachelor + Master Publishing, ein Imprint der Diplomica® Verlag GmbH,  
Hamburg, 2013

Zugl. Universität zu Köln, Köln, Deutschland, Bachelorarbeit, Juli 2012

---

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Bachelor + Master Publishing, ein Imprint der Diplomica® Verlag GmbH,  
Hamburg, 2013

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2013  
Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>3</b>
<b>1 Einleitung.....</b>	<b>3</b>
<b>2 Theoretischer Überblick: Optimismus und Pessimismus.....</b>	<b>6</b>
2.1 Definition & Abgrenzung.....	6
2.2 Dimensionalität.....	8
2.3 Woher kommt eine optimistische bzw. pessimistische Einstellung?.....	10
2.3.1 Erlerner Optimismus .....	11
2.3.2 Dispositioneller Optimismus.....	13
2.3.3 Situationsabhängiger Optimismus.....	15
<b>3 Macht Optimismus glücklicher?.....</b>	<b>16</b>
3.1 Vorzüge einer optimistischen Einstellung.....	17
3.1.1 Optimismus & Gesundheit .....	18
3.1.2 Optimismus & Soziales.....	23
3.2 Schattenseiten von Optimismus & Vorteile von Pessimismus.....	27
3.2.1 Riskantes Verhalten: Glücksspiele.....	28
3.2.2 Situationsabhängiger Wechsel: Schutz vor negativen Affekten...30	
3.2.3 Unrealistischer Optimismus.....	33
3.2.4 Defensiver Pessimismus.....	35
<b>4 Fazit.....</b>	<b>36</b>
<b>5 Literatur.....</b>	<b>41</b>

# Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit soll erörtert werden, ob Optimismus glücklicher macht. Zunächst soll unter anderem anhand der Darstellung von Definitionen und verschiedener zugrundeliegender Theorien zur Entstehung und Herkunft von Optimismus und Pessimismus ein theoretischer Überblick über die Thematik geliefert werden. Im Anschluss werden Vor- und Nachteile von Optimismus und Pessimismus diskutiert. Auch wenn eine optimistische Sichtweise in den verschiedensten Bereichen des Lebens (wie Gesundheit, soziales Leben und Wohlbefinden) zahlreiche Vorteile bietet, gibt es dennoch Menschen, bei denen Pessimismus nützlich zu sein scheint und Situationen, in denen Optimismus Nachteile und Pessimismus Vorzüge mit sich bringen kann. Letztendlich kann man die Frage nach dem "richtigen Weg zum Glück" im Sinne einer optimistischen oder pessimistischen Einstellung nicht pauschal beantworten – die von vielen Menschen bevorzugte optimistische Sichtweise kann, wenn sie sich zu einem gesellschaftlichen Trend oder gar Idealbild entwickelt, zu schädlichen Konsequenzen führen.

## 1 Einleitung

*„Glück ist kein Geschenk der Götter  
– es ist die Frucht einer inneren Einstellung.“*  
Fromm (n.d., zit. nach Lieverscheidt-Pelzer, 2007, S. 33)

Glücklichsein ist wohl für viele Menschen eines der obersten Ziele im Leben und wird als fundamentaler Bestandteil von Wohlbefinden und Gesundheit betrachtet (Duckworth, Steen & Seligman, 2005). Auch wenn laut Mauss, Tamir, Anderson und Savino (2011) interindividuelle Unterschiede bestehen können, wie viel Bedeutung dem Glücklichsein im Leben beigemessen wird, so ist es wohl offensichtlich, dass dies generell und von den meisten Menschen als sehr erstrebenswert und wertvoll erachtet wird (Eid & Diener, 2001). Die Frage nach dem "besten Weg zum

Glücklichsein" ist seit Menschengedenken von hoher Anziehungskraft, sowohl im alltäglichen Leben als auch in vielen Bereichen der Wissenschaft. Es kursieren zahlreiche Ideen, Annahmen und Theorien zu den Fragen, was Glück im Leben bzw. Glücklichsein überhaupt bedeutet und wie man es erreichen kann. Erich Fromm (1900-1980), ein deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe, ist dabei nur einer unter vielen, der sich mit dieser Thematik beschäftigt hat. Seiner Meinung nach hängt unser Glück von unserer „inneren Einstellung“ ab. Doch was ist die "richtige" innere Einstellung zum glücklich werden und Glücklichsein?

Oftmals steht in dieser Debatte die Annahme im Vordergrund, dass eine positive Lebenseinstellung für unser Wohlbefinden notwendig ist (Held, 2002) und dass Optimismus viele Vorteile mit sich bringt, die für ein glückliches Leben förderlich zu sein scheinen. So wird Optimismus beispielsweise mit einer höheren Lebenszufriedenheit (Norem & Chang, 2002), einer größeren Ausdauer im Erreichen von Zielen, einer besseren Anpassungsfähigkeit und einer höheren Stressbewältigungskompetenz in Zusammenhang gebracht. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass eine optimistische Einstellung auch Vorzüge im Hinblick auf unsere Gesundheit und unser soziales Leben bereithält (Sweeny, Carroll & Shepperd, 2006). „Given the benefits of optimism, an optimistic outlook appears to be the status quo for most people in most instances.“ (Sweeny et al., 2006, S. 302). Optimistische Menschen scheinen insgesamt betrachtet also die "Gewinner auf dem Weg zum Glück" zu sein. Doch ist Optimismus tatsächlich der "Schlüssel" zu einem glücklichen Leben?

Für manch einen mögen sich durchaus kritische Fragen aufwerfen. Was ist, wenn optimistische Menschen unrealistische Erwartungen haben oder Risiken unterschätzen? Ist man als „Pessimist“ nicht besser vor Enttäuschungen geschützt? Ist es für die Psyche und den Körper wirklich gesund, stets optimistisch zu denken und negativen Gedanken und Gefühlen keinen Raum zu lassen, egal mit welcher Art von Schicksalsschlägen man gerade konfrontiert wird? Was bedeutet überhaupt Glücklichsein und wie kann dies definiert werden? Ist es darüber hinaus nicht zu trivial, Optimismus als "gut" und Pessimismus als "schlecht" zu bewerten, wo die Menschen und ihre Lebensumstände doch so verschieden sind? Laut Chang,