

Dan Tomasulo

MINDSET

Hoffnungsvoll

Die Kraft
positiver Gedanken
entfachen

BELTZ

DAN TOMASULO

Mindset: Hoffnungsvoll

DAN TOMASULO

MINDSET
Hoffnungsvoll

Die Kraft
positiver Gedanken
entfachen

Aus dem Amerikanischen
von Andreas Nohl

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-86694-3 Print

ISBN 978-3-407-86733-9 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-407-86723-0 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2022

© 2022 im Beltz Verlag

in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

© 2020 by Dan Tomasulo

Translated from the English language: LEARNED HOPEFULNESS:

HARNESSING THE POWER OF POSITIVITY TO OVERCOME DEPRESSION,

INCREASE MOTIVATION, AND BUILD UNSHAKABLE RESILIENCE

First published by: New Harbinger Publications, Inc.

Lektorat: Bettina Brinkmann

Umschlaggestaltung: www.mirjawinkelmann.com (Gestaltung),

www.stephanengelke.de (Beratung)

Bildnachweis: © Mirja Winkelmann

Herstellung: Sarah Veith

Satz: Publikations Atelier, Dreieich

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen

(ID 15985-2104-100).

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln

finden Sie unter: www.beltz.de

*»Hoffnung heißt jenes
gefiederte Ding, das in
der Seele nistet,
das Lied ohne Worte
singt und niemals
damit aufhört.«*

Emily Dickinson

Für meinen Enkel
Callahan Thomas Fetrow

Inhalt

	Vorwort	9
	Einleitung	13
KAPITEL 1	Positive Psychologie als Wissenschaft der Zuversicht	23
KAPITEL 2	Möglichkeiten sehen	53
KAPITEL 3	Schönes, Hilfreiches und Gutes wahrnehmen	77
KAPITEL 4	Positive Gefühle pflegen	95
KAPITEL 5	Den Fokus auf die eigenen Stärken legen	115
KAPITEL 6	Herausfordernde Ziele setzen	135
KAPITEL 7	Einen Lebenssinn finden	161
KAPITEL 8	Beziehungen wertschätzen	185
KAPITEL 9	Leben, wie man es sich erträumt hat	209
	Danksagung	221
	Anmerkungen	225

*»Ein Neugeborenes ist wie der
Anfang aller Dinge –
Staunen, Hoffnung, ein Traum
aus Möglichkeiten.«*

Eda LeShan

Vorwort

Ende der 1950er-Jahre führte der Psychologe Ellis Paul Torrance ein Experiment an zwei Grundschulen in Minneapolis durch, um das Geheimnis der kreativen Erfüllung zu finden. Neben zahlreichen Tests stellte er den Kindern eine scheinbar harmlose Frage: »Was begeistert dich?« Dann begleitete er die Entwicklung der Kinder über zwanzig Jahre, um herauszufinden, welche seiner Tests geeignet waren, eine plausible Voraussage über ihre Kreativität als Erwachsene zu treffen.

Zu seinem Erstaunen stellte Torrance fest, dass die Begeisterung, mit der die Kinder das Bild beschrieben, das sie von ihrer Zukunft hatten, in höherem Maße die kreative Erfüllung im Erwachsenenalter voraussagte als all seine anderen Tests zu intellektuellem Potenzial und schulischen Erfolgen. Er schrieb:

»Die an- und aufregendsten Momente des Lebens finden in den Sekundenbruchteilen statt, in denen sich unsere Mühen und unser Suchen plötzlich zu etwas strahlend Neuem kristallisieren, zu einem Bild der Zukunft ... Eine der stärksten Quellen für kreative Energie, Leistungsfähigkeit und Selbstverwirklichung scheint die Begeisterung zu sein – für einen Gegenstand, für den eigenen Traum, für ein Bild von der Zukunft.«¹

Positive Bilder der Zukunft tragen uns unserer Bestimmung entgegen, trotz aller unvermeidlichen Verwicklungen und Wendungen

des Lebens. Jede und jeder von uns hat eine Bestimmung, eine bestmögliche Zukunft. Doch wir stehen uns ständig selbst im Weg und verlieren diese Zukunft aus den Augen. Dabei verlieren wir auch die *Hoffnung*.

Der humanistische Psychologe Abraham Maslow stellte die Behauptung auf, dass es zwei grundverschiedene Reiche der menschlichen Existenz gebe. Im Reich des Mangels werden wir von den Dingen motiviert, die uns fehlen. Wir trachten danach, uns die Welt gefügig zu machen, so als riefen wir immerzu: »Liebe mich!«, »Akzeptiere mich!«, »Achte mich!«. Tritt man jedoch in das Reich des Seins ein, so hat man das Gefühl, eine beschlagene durch eine klare Linse zu ersetzen. Plötzlich sieht man die Welt und die Menschen so, wie sie wirklich sind: nicht als Mittel zum Zweck, sondern als *Zweck an und für sich*. Wir würdigen die Einzigartigkeit aller Menschen und erkennen, dass sie sich, wie wir, auf ihrem eigenen Weg der Selbstverwirklichung befinden. Außerdem öffnen wir uns jeder Gelegenheit zu wachsen. Wenn wir nicht mehr hauptsächlich durch Mängel motiviert werden, können wir den ganzen Reichtum des Lebens – das Beglückende ebenso wie das Traurige – mit Neugier bejahren und erforschen. Mit hochgeklapptem Visier sehen wir endlich die Schönheit der Welt und gleichzeitig die wunderbaren Möglichkeiten unseres eigenen Lebens.²

Seit einiger Zeit erforschen Psychologen die seelischen Grundlagen von Fantasie, Zuversicht und Offenheit. Dabei schält sich allmählich heraus, dass wir keine Sklaven unserer Vergangenheit sein müssen; wir können die Zukunft steuern. Es gibt einen Werkzeugkasten für Zuversicht – Fähigkeiten, die man sich angewöhnen kann, um den Kompass auf die eigene positive Bestimmung zu richten. Zwar ist viel über die Werkzeuge der Positiven Psychologie geschrieben worden, doch eine verbindende Theorie der *Hoffnung* und *Zuversicht* gab es bislang nicht. Das ändert sich jetzt.

Dan Tomasulo hat einen Schatz an Hilfsmitteln zusammengestellt, ein Leseerlebnis, wie man es nur selten im Leben findet. Sie werden lernen, Ihren Blickwinkel von Grund auf zu verändern und sich der Fesseln Ihres Bewusstseins zu entledigen. Ich kann mir keinen besseren Cicerone vorstellen; Tomasulo ist einer der nachdenklichsten, mitfühlendsten Menschen, die ich kenne – abgesehen davon, dass er ein außerordentlich sensibler, verständnisvoller Kliniker der Positiven Psychologie ist.

Dieses Buch ist nicht naiv optimistisch, sondern *weise*. Tomasulo verlangt nicht, dass Sie die Realität Ihres Leids ausblenden; er vermittelt Ihnen, wie Sie Ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen können, indem Sie Ihre Achtsamkeit steigern und sich von neuem bewusst machen, wie Ihre Zukunft aussehen *könnte*. Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Gabe der Fantasie dafür zu nutzen, sich – vermutlich enger als je zuvor – mit Ihren größten Stärken und Lebensmöglichkeiten zu verbinden.

Um in Maslows Begriffswelt zu bleiben: Dieses Buch wird Ihnen helfen, das Reich des Mangels zu transzendieren und – in Tomasulos Worten – das »Hoffnungsprogramm« einzuschalten. Vielleicht haben Sie Ihr ganzes Leben lang, bis jetzt, nur ein sehr verschwommenes Bild von Ihrer Zukunft gehabt. Ein deutlicheres Bild wird zwar nicht wie mit Zauberhand alle negativen Möglichkeiten aus Ihrem Leben entfernen, aber Sie werden lernen, sie in die richtige Perspektive zu rücken. Indem Sie Ihren Blick schärfen für das positive Potenzial, das bereits in Ihnen schlummert, werden Sie mehr Zuversicht und Hoffnung in sich aufbauen, als Sie es je für möglich gehalten haben.

Scott Berry Kaufman

*»Hoffnung ist nicht so etwas
wie ein Garantieschein, sondern
Ausdruck von Energie, und
häufig ist diese Energie
besonders stark unter den
finstersten Umständen.«*

John Berger

Einleitung

Als meine Ehe nach dreißig gemeinsamen Lebensjahren scheiterte, musste ich lernen, zuversichtlich zu sein. Da Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, ist vielleicht auch in Ihrem Leben etwas ohne Vorwarnung eingetreten. Wie ein Schiff, das mit einem ungesenen Eisberg kollidiert, ist Ihr Boot gesunken, und Sie kämpfen um Ihr Leben. Wenn so etwas geschieht, fühlen wir uns verunsichert und wissen nicht mehr, wie wir unser Leben fortsetzen sollen. Ich neige normalerweise nicht zu Depressionen. Ich bin gewöhnlich gut gelaunt, energiegeladen und lasse mich durch Rückschläge nicht entmutigen. Daher wurde ich, als meine Frau und ich uns trennten und dann scheiden ließen, von meiner trüben Stimmung, geringen Energie und dem Verlust jeglicher Begeisterung völlig aus der Bahn geworfen. Am schwierigsten war die Arbeit. Es gibt nichts Schlimmeres als einen depressiven Psychologen. Ich arbeitete weiter in der Klinik, aber es fiel mir schwer, Leuten zuzuhören, die über ihre Depressionen sprachen, während ich meine eigene kaum verkraften konnte. *Sie glauben, das ist schlimm? Dann lassen Sie sich erzählen, wie es mir ergangen ist ...*

Ich kam in Kontakt mit der Positiven Psychologie. Mein bester Freund machte eine Fortbildung zum positiven Psychologen, und er riet mir, deren Techniken auszuprobieren – zum Beispiel jeden Morgen den vorigen Tag durch die Linse der Dankbarkeit zu

betrachten – oder jemand anderem etwas Gutes zu tun. Zunächst schien es, als würde ich mit Erbsen auf einen Panzerkreuzer schießen. Wie sollten diese kleinen Änderungen etwas gegen den riesigen Schmerz in meinem Innern ausrichten? Aber nichts anderes half. Ich brauchte Hilfe, um mein Leben und meine Zukunft wieder wertzuschätzen. Das war früher nie ein Problem gewesen, aber nun kam es mir unmöglich vor.

Alles, wofür ich gearbeitet, worauf ich gehofft und woran ich geglaubt hatte, lag scheinbar in Trümmern. Meine Vision für die Zukunft beschränkte sich aufs bloße Überleben. Dankbar zu sein und anderen Gutes zu tun, entsprach nicht meinen Vorstellungen von Genesung. Es kam mir zu schlicht, zu einfach, zu ineffektiv vor, um mir aus meiner Niedergeschlagenheit zu helfen. Ich musste mich mit äußerst schmerzhaften finanziellen, sozialen und emotionalen Problemen herumschlagen. Wie sollte sich das verändern, wenn ich meinen elenden Tag durch die Linse der Dankbarkeit betrachtete?

Mein Freund blieb dennoch beharrlich und schleifte mich mit auf den ersten Kongress der *International Positive Psychology Association*, wo ich zum ersten Mal von der tiefgreifenden Forschung erfuhr, die auf diesem Gebiet stattfindet. Wenn das, was hier vorgestellt wurde, auch nur ansatzweise stimmte, dann stand die Psychologie vor einer neuen Morgenröte. Ich erfuhr, dass die Positive Psychologie sich mit den Stärken befasst, die Menschen und Gemeinschaften befähigen, aufzublühen und zu gedeihen, denn sie basiert auf der Überzeugung, dass alle Menschen nach einem erfüllten, bedeutungsvollen Leben streben, und sie richtet ihr Augenmerk darauf, wie man die inneren Stärken am besten fördern kann. Die Forschung hat das Ziel, dass man sich öfter glücklicher fühlt, indem man Liebe, Arbeit und Spiel intensiver erlebt. Diese Herangehensweise bot mir einen Vorgeschmack auf echte Zuversicht.

Auf einfachste Weise vermittelte mir diese Forschung, dass es möglich war, etwas an meinen Gefühlen zu ändern, dass ich meine Gefühle aktiv *verwandeln* konnte. Nach meiner ganzen Ausbildung, meiner Berufserfahrung und bei aller Supervision kam ich hier zum ersten Mal zu der Überzeugung, dass düstere Gefühle tatsächlich verändert und nicht nur ertragen werden können. Dieser Gedanke führte dazu, dass ich mir die Erkenntnisse und die Praktiken der Positiven Psychologie zu eigen machte, die mich lehrten, wieder Hoffnung zu schöpfen.

Vom Überleben zum Wohlbefinden

Das Feld der klinischen Psychologie konzentriert sich herkömmlicherweise darauf, die Probleme, die emotionalen Schmerz und Geisteskrankheiten verursachen, zu identifizieren und dann daran zu arbeiten, die Symptome zu mildern. Funktionieren unsere Methoden – verschiedene Arten der Gesprächstherapie, manchmal Medikation? Ja. Funktionieren sie gut und nachhaltig? In allzu vielen Fällen muss man das leider verneinen.¹ Es lässt sich nicht verhehlen, dass 80 Prozent derer, die von einer Depression geheilt werden, einen Rückfall erleiden.² Wenn Sie dieses Buch lesen, gehören Sie vielleicht zu diesen 80 Prozent.

Vielleicht haben Sie etwas gefunden, das Ihnen geholfen hat – Therapie, Medikamente, Ernährungsumstellung, Sport, besserer Schlaf, mehr Sonnenlicht –, aber vielleicht hat es nur ein bisschen geholfen oder nur für eine begrenzte Zeit. Die Bemühungen hatten Erfolg, waren aber nicht nachhaltig. Warum? Weil die traditionelle Psychologie und die Medikamente *eo ipso* nur die halbe Arbeit leisten: Sie holen uns aus dem Loch, aber sie halten uns nicht wirklich davon fern. Der Teufelskreis geht weiter.

Was aber ist mit den 20 Prozent, die gesund werden und keinen Rückfall erleiden? In einer Reihe von Studien, die darauf abzielten, Depressionssymptome zu vermindern, fanden die Forscher heraus, dass die Teilnehmenden durch ganz einfache Methoden, mit denen sie ihre inneren Stärken zu fördern lernten, nicht nur keinen Rückfall erlitten, sondern auch über ein Jahr lang imstande waren, ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.³ Sie lernten nicht nur, der Depression auszuweichen, sie lernten ebenso oft, daran zu wachsen.⁴ Sie lernten *Zuversicht*.

Wie wir auf diesen Seiten sehen werden, ist Zuversicht – oder Hoffnung, wie ich sie auch nenne – nicht so sehr ein Gemütszustand als vielmehr eine *angewöhnte Haltung* des Bewusstseins und des Herzens. Und Gewohnheiten kann man ändern.

Hoffnungsfähigkeiten können keine der Behandlungen ersetzen, um eine Depression in den Griff zu bekommen. Wenn Sie eine Depression haben und Medikamente nehmen müssen, dann fahren Sie unbedingt damit fort. Wenn Sie eine körperliche Routine haben, die Ihnen hilft, machen Sie damit weiter. Wenn Sie gesunde Gewohnheiten entwickelt haben wie Sport, guten Schlaf, gesunde Ernährung – dann bleiben Sie dabei! Sie fördern Ihre seelische genauso wie Ihre körperliche Gesundheit. Wenn es auf diesen Gebieten noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt, dann wird Ihnen das, was Sie in diesem Buch lesen, helfen, diese Verbesserungen anzugehen.

Gewohnheiten des Herzens, des Bewusstseins und Körpers wirken sich positiv oder negativ auf unsere Stimmung aus, je nachdem. In diesem Buch will ich eine Reihe von Gewohnheiten von Herz und Bewusstsein vorstellen, die dazu dienen, unser Wohlbefinden zu fördern. Wenn wir der Wissenschaft der Positiven Psychologie folgen, die sich mit dem emotionalen Wohlbefinden beschäftigt,

können wir den Einfluss, den gesunde Strategien auf unser Leben haben, maximieren. Und Sie werden zusätzliche Werkzeuge kennenlernen, mit denen Sie Ihre bisherigen Lebensroutinen erweitern können.

Die Praktiken der Positiven Psychologie werden Ihren Werkzeugkasten bereichern, mit dem Sie nicht nur Niedergeschlagenheit, negative Gedanken und Trauer bekämpfen, sondern auch Ihre positiven Eigenschaften formen und fördern. Genuss, Achtsamkeit, Vertrauen, Hoffnung, Wohlbefinden und Optimismus sind nur einige der seelischen Bereiche, die Sie für sich stärken werden. Wenn Sie Instrumente an die Hand bekommen, die sowohl Ihr Leid lindern als auch Ihr Wohlfühlen steigern, dann lernen Sie, sich aus einem negativen Bereich herauszuarbeiten, auch draußen zu bleiben und ein glücklicheres Leben zu führen.

Es ist nämlich einfach so: Nicht deprimiert zu sein ist nicht dasselbe, wie glücklich zu sein. Ob Sie nun mit einer milderen oder einer schlimmeren Form der Depression kämpfen, Sie werden lernen, die Hoffnung zu stärken und glücklicher zu sein. Die Werkzeuge der herkömmlichen Psychologie dienen dazu, Leid zu lindern. Die Werkzeuge der Positiven Psychologie fördern das Wohlbefinden. Die Verbindung aus beidem führt zu einer echten und nachhaltigen Veränderung. Diese Fähigkeiten haben die Kraft, Ihr Welterleben zu verändern.

Ihr Weg durch dieses Buch

Wenn wir keine Fortschritte machen, so liegt das daran, dass wir die Hindernisse nicht sehen, die wir uns selbst in den Weg legen, einschließlich unserer eigenen Entscheidungen und Gedanken-schleifen. Immerfort kreisende Gedanken rauben uns Energie und

blockieren unsere Positivität. Die Abwärtsspirale negativer Gedanken ist wie ein Zug ohne Bremse – sie führt dazu, dass wir unsere Situation als fest und unveränderbar wahrnehmen. Wenn Sie jemals zu erschöpft waren, um auch nur zu versuchen, aus Ihrer Niedergeschlagenheit herauszufinden – so sind Sie nicht allein.

Was uns vertraut ist, zieht uns an, und wenn das Vertraute eben aus negativem Denken besteht, dann wird es uns schwerfallen, Positives überhaupt zur Kenntnis zu nehmen. Das ist ein *circulus vitiosus*, und dieses Buch wird Sie lehren, diesen Teufelskreis zu unterbrechen und seine Richtung umzukehren – von heute an. Einige Werkzeuge, die Sie in diesem Buch erlernen werden, helfen Ihnen, sich aus der Vergangenheit zu befreien, andere werden Ihnen helfen, die Gegenwart wirklich zu erleben und Ihre Zukunft neu zu gestalten. Die besten Praktiken können all dies gleichzeitig erreichen.

Das Buch ist so strukturiert, wie ich auch meinen Klientinnen und Klienten diese Prinzipien nahebringe. Das erste Kapitel gibt Ihnen Grundkenntnisse über die Prinzipien der Positiven Psychologie und der Forschung, die sich mit der effektiven Unterbrechung depressiver Abwärtsspiralen beschäftigt. Es wird Sie auch mit einigen Übungen vertraut machen, die Ihnen einen Eindruck vermitteln, wie wirkungsvoll diese Instrumente sein können. Jedes der dann folgenden sieben Kapitel handelt von einer Entscheidung, die Sie treffen können, um Zuversicht zu erlernen, sowie von den Werkzeugen, die dabei helfen, diese neuen Gewohnheiten zu entwickeln. Wenn sie zur Gewohnheit werden, wird es zunehmend leichter, diese Werkzeuge anzuwenden.

Entscheidung	Werkzeuge, um:
Möglichkeiten sehen	die eigenen Überzeugungen über unsere Einschränkungen anzufechten
Die Wahrnehmung verändern	negative Überzeugungen in zuversichtliche zu verwandeln
Gefühle formen	positive Emotionen zu üben
Eigene Stärken erforschen	die besten Charaktereigenschaften herauszufinden, um das Leben zu verbessern
Mikroziele setzen	Ziele zu setzen, die so angepasst sind, dass sie motivierend wirken
Einen Lebenssinn finden	Lebensprioritäten zu entwickeln und herauszufinden, was einem wichtig ist
Beziehungen wertschätzen	Zu anderen eine Verbindung aufzubauen und zu lernen, wie man gibt und empfängt

Jedes der folgenden Kapitel wird die Grundideen vorstellen, die wir durcharbeiten wollen, in die Forschung einführen und Ihnen durch Explorationsübungen zu neuen Fähigkeiten und praxisbezogenen Werkzeugen verhelfen. All dies wird Ihre Zuversicht, Resilienz und Ihr Wohlbefinden stärken. Außerdem werde ich von beispielhaften Fallstudien berichten. Alle Namen und Details sind gemäß den Richtlinien der *American Psychological Association* zur Verwendung von Fallstudien durch Fremdnamen etc. ersetzt worden.

Damit Sie Ihre Fortschritte verfolgen können, schlage ich vor, dass Sie ein Tagebuch führen, in handschriftlicher oder digitaler Form. Es ist mir wichtig, dass Sie spüren, was geschieht, wenn wir diese Explorationen unternehmen, damit Sie ihre Wirkung abschätzen können. Am effektivsten ist es, wenn Sie die Übungen immer gleich durchführen. Ich weiß, dass die Versuchung groß ist, weiterzulesen und die Aufgaben auf später zu verschieben, aber wenn Sie sie machen, sobald sie im Buch auftauchen, nehmen Sie deutlicher wahr, wie es sich anfühlt, wenn wir unseren Blickwinkel und die Art, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet, verändern. Das wird Ihnen immer wieder vor Augen führen, was wie funktioniert hat.

Fangen wir an – die Hoffnung steht vor der Tür.

*»Im Leben geht es nicht darum,
sich selbst zu finden.
Es geht darum, sich selbst
zu erschaffen.«*

George Bernard Shaw

Positive Psychologie als Wissenschaft der Zuversicht

In New York steige ich oft an der Penn Station um, und im Lauf der Jahre habe ich dort viele bettelnde Obdachlose erlebt sowie talentierte Instrumentalisten, die für das Kleingeld der Pendler musizieren. Eines Nachmittags spielte ein hervorragender Geiger ein unbekanntes Violinkonzert, das ein beträchtliches Publikum anzog. Da witterte ein Obdachloser seine Chance und begann, die Zuhörer um Geld anzubetteln. Er hielt jedem seinen Kaffeebecher mit Kleingeld hin, schüttelte ihn und erklärte dazu, er brauche »nur einen Vierteldollar«. Den meisten ging sein störendes Verhalten auf die Nerven, mich eingeschlossen.

Schließlich landete er bei jemandem, der einfach nur den Kopf schüttelte und auf den Geiger deutete. Als erwachte er jetzt erst aus einer Trance, begann der Obdachlose, leise schwankend zuzuhören. Er schien magisch angezogen zu werden von der Musik, und seine zögernden Schritte trugen ihn allmählich direkt vor den Musiker. Er bückte sich und leerte seinen mit Kleingeld gefüllten Kaffeebecher komplett in den offenen Geigenkasten. Dann zeigte er dem Geiger, der dankbar den Kopf neigte, den erhobenen Daumen. Fast jede Person, die Zeuge dieses Augenblicks wurde – auch ich –, zückte das Portemonnaie, um beiden Männern Geld zu geben.

Mir erschien diese Szene in der Penn Station wie eine Allegorie. Man könnte den Obdachlosen als Verkörperung unserer negativen

und ärgerlichen Gedanken sehen, die uns hindern, etwas Gutes zu bemerken und zu würdigen. Doch als man ihn darauf aufmerksam machte, wie schön, erhebend und wohltuend die Musik war, und er dem Musiker sein ganzes Vermögen schenkte, bekam der Obdachlose weit mehr zurück. Seine Bedürfnisse wurden unverhofft mit Überfluss gestillt.

Genau dieser Ablauf findet auch in unserer eigenen Wahrnehmung statt. Wenn wir uns von störenden negativen Gedanken ab- und etwas Positivem zuwenden, bekommen wir alles, was wir brauchen – und noch einiges dazu. Als ich während meiner eigenen Depression anfang, Werkzeuge der Positiven Psychologie anzuwenden, ließ zum ersten Mal die Traurigkeit nach, und ich empfand Hoffnung. Ich spürte mehr Energie und Positivität, was mich wiederum dazu motivierte, eine Veränderung in Angriff zu nehmen. Seit ich mich in die Frage vertieft habe, wie Hoffnung funktioniert, blüht mein Leben in einer Weise auf, die ich mir niemals hätte träumen lassen. Und wenn Sie diese Prinzipien anwenden, wird es Ihnen genauso gehen. Sie sollen nicht bloß überleben – es soll Ihnen gut gehen.

Mein Hauptziel ist, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die Sie benutzen können, wenn Sie schwere Zeiten durchmachen, Werkzeuge, die das Leben wieder anfachen und Ihnen eine aktive Rolle darin geben. Es ist enorm wertvoll zu lernen, wie man mit den eher bitteren und schwierigen Aspekten des Lebens umgehen kann, denn daran wachsen wir. Damit wir uns besser fühlen und besser funktionieren, müssen wir unsere Kämpfe und Schwierigkeiten anders wahrnehmen und erleben – nämlich durch die Linse der Hoffnung. Dass wir dies lernen können, ist das große Versprechen der Positiven Psychologie. Hoffnung entsteht, wenn man überzeugt ist, dass eine Veränderung möglich ist, und wenn man das Werkzeug besitzt, sie in die Tat umzusetzen.