

ELAINE FOX

**IN JEDEM
STECKT EIN
OPTIMIST**



Wie wir lernen können, eine positive
Lebenseinstellung zu gewinnen

C.Bertelsmann

Neue
Erkenntnisse der
Hirnforschung
und Psychologie

ELAINE FOX

**IN JEDEM
STECKT EIN
OPTIMIST**



Wie wir lernen können, eine positive
Lebenseinstellung zu gewinnen

C.Bertelsmann

Neue
Erkenntnisse der
Hirnforschung
und Psychologie

ELAINE FOX

IN JEDEM STECKT EIN
OPTIMIST

Wie wir lernen können, eine positive
Lebenseinstellung zu gewinnen

Aus dem Englischen übertragen
von Michael Müller

C. Bertelsmann

Die Originalausgabe ist 2012 unter dem Titel
»Rainy Brain, Sunny Brain: The New Science of Optimism and Pessimism«
bei William Heinemann, London, erschienen.

1. Auflage
© 2012 by Elaine Fox
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe
by C. Bertelsmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: buxdesign München
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
ISBN 978-3-641-09032-6

www.cbertelsmann.de

INHALT

EINFÜHRUNG

1.

Heitere und
finstere Gemüter

2.

Leben auf der
Sonnenseite

3.

Das finstere Gemüt

4.

Optimismus- und
Pessimismugene

5.

Der geschmeidige Geist

6.

Neue Techniken
zur Umbildung

unseres Gehirns



DANK

NAMENSREGISTER

SACHREGISTER

In jedem einzelnen Moment seines Lebens ist man das,
was man sein wird, nicht minder als das, was man gewesen
ist.

Oscar Wilde: *De Profundis*

Ein Pessimist sieht die Schwierigkeit bei jeder Gelegenheit,
Ein Optimist hingegen sieht die Gelegenheit in
jeder Schwierigkeit.

Winston Churchill

EINFÜHRUNG

ALVYS PSYCHIATER

Wie oft schlafen Sie miteinander?

ALVY

So gut wie nie. Vielleicht dreimal in der Woche.

ANNIES PSYCHIATER

Haben Sie oft Sex miteinander?

ANNIE

Dauernd! Dreimal in der Woche würde ich sagen.

Woody Allen: *Der Stadtneurotiker*

Die wissenschaftliche Psychologie hat uns eine einfache Erkenntnis geliefert: Wie wir die Welt sehen und mit ihr interagieren, wirkt sich darauf aus, wie die Welt auf uns reagiert. Das ist eine wichtige Tatsache, welche aber allzu leicht in Vergessenheit gerät. Unsere ganze Seinsweise, unsere Auffassung von den Dingen, unsere Einstellung gegenüber dem Leben, all das, was ich unsere affektive Veranlagung nenne, färben unsere Welt, haben Einfluss auf unsere Gesundheit, auf unseren materiellen Wohlstand und unser allgemeines Wohlergehen. Psychologen haben verschiedene Methoden entwickelt, um die beiden unterschiedlichen Grundveranlagungen – die optimistische und die pessimistische – zu diagnostizieren und auch graduell zu bestimmen, sodass es heute möglich ist, die Ursachen dafür, warum jemand zum Optimismus oder zum Pessimismus neigt, und die sich für ihn daraus ergebenden Folgen recht genau zu ermitteln. Die bemerkenswerteste

Erkenntnis ist, dass sich diese Unterschiede – ob wir eher die Licht- oder die Schattenseiten sehen – auf bestimmte Aktivationsmuster im Gehirn zurückführen lassen. Der über dicke Nervenfaserbündel stattfindende Austausch von Signalen zwischen in evolutionsgeschichtlicher Hinsicht »zeitgenössischen« Arealen unserer Großhirnrinde, dem Sitz unseres Denkvermögens, und sehr alten, für unsere »urzeitlichen« Gefühle zuständigen Gehirnregionen, ist entscheidend dafür, welches Gewicht wir Positivem und Negativem beimessen. Für jeden von uns ist es lebensnotwendig, dass er sowohl auf das Schlechte wie auf das Gute reagiert, doch das Verhältnis, in dem die für das eine wie das andere zuständigen Systeme zueinanderstehen, und ob sie sich gegenseitig kontrollieren, sodass das eine nicht zu sehr die Oberhand über das andere gewinnt, entscheidet letztlich über unsere affektive Veranlagung. Diese wiederum macht uns sensibel für das, was unserer Meinung nach wichtig ist im Leben, sie prägt also unsere Weltsicht.

Seit mehr als 20 Jahren steht die unterschiedliche Weise, in der Menschen die sie umgebende Welt interpretieren, im Mittelpunkt meiner wissenschaftlichen Forschungen. In mühseliger Kleinarbeit habe ich versucht, etwas über jene Teile unseres Gehirns herauszufinden, die es uns gestatten, Freude oder Furcht zu empfinden, Schönheit zu würdigen und Spaß zu haben oder aber uns bis hin zur existenziellen Verzweiflung mit Sorgen und Ängsten erfüllen. Unsere Affekte sensibilisieren uns dafür, was uns schaden könnte, warnen uns vor etwas, das misslingen könnte, ziehen uns zu dem hin, was gut für uns ist, lassen uns Freude und Lust am Leben selbst verspüren. Neuronale Strukturen, die sich vor Millionen Jahren ausgebildet haben, verbinden sich mit

viel später in der Evolutionsgeschichte ausgebildeten Regionen des Gehirns und lassen auf diese Weise Schaltkreise und Netzwerke entstehen, die uns für das empfänglich machen, was wichtig ist. Subtile Unterschiede hinsichtlich der Art und Weise, in der diese affektiven Schaltkreise reagieren, schlagen sich in zutiefst unterschiedlichen Haltungen und Einstellungen gegenüber dem Leben im Allgemeinen nieder, sie sind prägend für das, was ich unseren affektiven Geist nenne. Im Folgenden werden die Antworten auf die Frage gefunden, warum wir alle uns so sehr voneinander unterscheiden.

Unser affektiver Geist beseelt uns, er erfüllt unser Leben, wenn man so will, mit Leben. Die Fähigkeit, Gefühle zu empfinden, vor allem bei der Begegnung mit Angenehmem oder aber mit Gefahren, teilen wir mit vielen anderen Spezies, doch in Verbindung mit seiner vergrößerten Hirnrinde – dem Teil seines Gehirns, der ihm seine einzigartigen kognitiven Fähigkeiten verleiht, das heißt sein Sprech- und Denkvermögen sowie das Vermögen, Probleme zu lösen – erhebt sein affektiver Geist den Menschen über den Rest der Schöpfung. Diese wunderbare Verbindung von Denken und Fühlen ermöglicht es, dass wir vom Anblick eines Sonnenuntergangs überwältigt oder von einer simplen Folge von musikalischen Klängen zu Tränen gerührt werden.

Doch eben dieses Zusammenwirken von entwicklungsgeschichtlich uralten mit sehr viel jüngeren Hirnregionen bringt auch Nachteile mit sich: Es macht uns anfällig für existenzielle Angst. Allzu leicht werden wir von Ängsten und Sorgen übermannt und lassen uns schon vom »ungeheuerlichen Heulen des Windes« niederwerfen, wie W.B. Yeats es so gelungen formulierte.

Bei meinen eigenen Versuchen, den affektiven Geist in seiner ganzen Komplexität zu ergründen, bin ich dem von der wissenschaftlichen Psychologie selbst beschrittenen Weg gefolgt. Das heißt, ich habe mein Augenmerk anfangs auf das Negative gelenkt, um danach aber der Frage nachzugehen, warum einige Menschen aller Widrigkeiten, mit denen sie in ihrem Leben zu kämpfen haben, zum Trotz immer »oben« bleiben, offenbar immun, oder resilient, gegen diese sind. Die Psychologie ist im Verlauf ihrer Geschichte lange fast ausschließlich mit Problemen befasst gewesen: Ängste, Depressionen, Süchte, Zwänge sind ihre hauptsächlichsten Untersuchungsgegenstände gewesen. Über die Jahre hinweg sind Tausende von Stipendien vergeben worden, um die Ursachen dafür zu erforschen, warum einige Menschen von einem tiefen Pessimismus durchdrungen sind, der sie in Depressionen und Angststörungen treiben kann. Tausende von wissenschaftlichen Abhandlungen sind darüber verfasst worden, und Heerscharen von Fachleuten haben effektive Methoden zu entwickeln versucht, mit denen sich das Leid, das solche Negativität verursacht, zumindest lindern lässt. Eine solche Fokussierung auf das Negative ist verständlich und angesichts der Verwüstungen, die Angststörungen und schwere Depressionen im Leben von Menschen anrichten können, auch angemessen.

Mein Ansatz, mit dem ich versuche, die Ursachen eines solch exzessiven Pessimismus aufzudecken, besteht darin, das Seelen- und Gemütsleben angstvoller und depressiver Menschen mit den traditionellen Mitteln der kognitiven Psychologie zu erforschen. Indem man positiv und negativ besetzte Bilder auf einem Computermonitor aufleuchten lässt - manchmal so kurz, dass sie sich der bewussten

Wahrnehmung entziehen - und dann die Probanden auffordert, so rasch wie möglich Zeichen oder Symbole ausfindig zu machen, die dort aufblitzen, wo vorher die Bilder zu sehen waren, kann man ermitteln, wie Personen auf die unterschiedlichen Arten von Bildern reagieren. So erhält man einen flüchtigen Einblick in ihr Unterbewusstsein, in das, was dieses gefangen nimmt. Wenn jemand sich von der Darstellung von etwas Negativem - wie den Folgen eines Autounfalls - angezogen fühlt, statt von einem heitereren Bild, dann wird er Zeichen, die anschließend an derselben Stelle aufleuchten, schneller entdecken. Der Unterschied mag nur Hundertstel von Sekunden betragen, doch jahrzehntelange Untersuchungen, bei denen solche Techniken eingesetzt werden, geben zu erkennen, dass ein ängstliches Gemüt zum Negativen hin tendiert.

In der Psychologie zeichnet sich seit einiger Zeit eine Wende ab: Sie befasst sich zunehmend damit, was uns glücklich und optimistisch macht. Wir erfahren dabei, dass das optimistische Gemüt unweigerlich zum Positiven hingezogen wird, während es uns gleichzeitig vom Negativen Abstand nehmen lässt. Die Art und Weise, in der Personen, die von Pessimismus und Ängsten heimgesucht werden, die Welt erfahren, unterscheidet sich in der Tat fundamental von der, in der Personen dies tun, die von Optimismus und einem allgemeinen Glücksgefühl erfüllt sind.

Wieso ist das so? Sind diese tief verankerten Neigungen, diese Präferenzen, eher Negatives oder Positives zu sehen und in sich aufzunehmen, *ursächlich* dafür, dass einige Menschen pessimistisch und ängstlich, andere hingegen optimistisch und zuversichtlich sind? Oder anders

formuliert: Woran liegt es, dass die Menschen sich so sehr hinsichtlich ihres affektiven Geistes unterscheiden, und worin genau liegt der Unterschied begründet?

Atemberaubende Fortschritte auf dem Gebiet der Psychologie im Verein mit ständig weiterentwickelten Technologien, derer sich Neurologie und Genetik bedienen, liefern uns eine Fülle neuer Antworten auf diese alten Fragen. Die meisten psychologischen Fakultäten und Institute verfügen heute über eine Palette von unterschiedlichen Brain-Imaging-Apparaturen, die es uns gestatten, Einblick in die inneren Abläufe unseres Gehirns zu nehmen. Zusammen mit auf traditionelle Weise gewonnenen Informationen werfen die mithilfe dieser bildgebenden Verfahren gewonnenen Erkenntnisse ein neues Licht darauf, in welchem hohem Grad unsere Einstellung gegenüber dem Leben mit Vorgängen verknüpft ist, die sich tief im Inneren unseres Gehirns abspielen.

Wie wir das, was um uns herum geschieht, interpretieren und wie wir darauf reagieren, hat einen unvorstellbar starken Einfluss darauf, was für eine Art Leben wir führen. Das kann die folgende Geschichte von zwei Brüdern belegen, mit denen ich während meines Studiums bekannt war. Daniel und Joey wurden in den sechziger Jahren in einer westirischen Kleinstadt geboren. Sie waren knapp ein Jahr auseinander. Ihren Eltern ging es finanziell recht gut; sie besaßen einen kleinen Krämerladen, in dem beide Söhne als Jugendliche hin und wieder mitarbeiteten. Beide besuchten die Schule der Christian Brothers im Ort und waren auch aktive Mitglieder des dortigen Gaelic Athletic Association Club. Ihr Leben war von keinerlei spektakulären Vorkommnissen gekennzeichnet, in ihrer kleinen Heimatstadt geschah ihnen weder wirklich

Schlimmes noch ungewöhnlich Positives. Daniel ist heute Multimillionär mit Wohnsitz in den USA, Inhaber einer Reihe erfolgreicher Unternehmen. Joey lebt und arbeitet als Schullehrer in Dublin und hat Mühe, die Hypothek für sein Haus abzuzahlen.

Die beiden Jungen waren vom frühesten Alter an sehr verschieden. Daniel, der immer nach Gelegenheiten suchte, sich etwas zu verdienen, begann mit sieben Jahren, vom elterlichen Geschäft aus Zeitungen auszutragen, und erhielt einen prozentualen Anteil am Gewinn; ein Jahr später fing er an, älteren Menschen, die nicht mehr zum Einkaufen in die Läden gehen konnten, mit dem Fahrrad Lebensmittel nach Hause zu liefern. Die meisten seiner Kunden steckten ihm ein großzügiges Trinkgeld zu. Seine gesamte Teenagerzeit hindurch machte Daniel kleine Besorgungen für andere, und oft konnte er Joey dazu überreden, ihm zur Hand zu gehen. Als Daniel mit 18 Jahren sein Studium in Dublin aufnahm, hatte er genug Geld zusammen, um eine Anzahlung für eine kleine Wohnung in der Nähe der Universität zu leisten. Er schlug Joey vor, dass sie ihr Geld zusammenwerfen sollten, doch sein Bruder hatte Angst, dass er seine Ersparnisse einbüßen könnte, und ließ sie stattdessen auf der Bank. Daniel hingegen investierte immer wieder in kleinere Unternehmungen und Geschäfte. Als er seinen Abschluss machte, vermietete er seine Wohnung und verwendete die Einnahmen, um die Hypothek für eine zweite, größere Eigentumswohnung abzuzahlen, die er jetzt bezogen hatte. Außerdem nahm er in diese Wohnung zwei Untermieter auf, von denen der eine sein Bruder war.

Joey war immer der bessere Student, ein kluger Kopf und gewissenhaft. Er erhielt eine sehr gute Abschlussnote und

nahm ein Promotionsstudium in Angriff. Er schlug mehrere Angebote Daniels aus, sich an seinen geschäftlichen Unternehmungen zu beteiligen. Seine angeborene Vorsicht hielt ihn davon ab, dieses Risiko einzugehen. Manchmal war das auch gut so, da viele von Daniels Projekten mit spektakulären Fehlschlägen endeten. Langfristig gesehen war er aber äußerst erfolgreich, während Joey zwar auch einige Erfolge für sich verbuchen konnte, aber im Großen und Ganzen ein sehr bescheidenes Leben führte.

Die meisten von uns sehen wahrscheinlich etwas von sich selbst sowohl in Daniel als auch in Joey wiedergespiegelt. Manchmal stürzen wir uns Hals über Kopf in etwas hinein und lassen jegliche Vorsicht fahren, ein andermal zögern wir eher, eine Gelegenheit beim Schopf zu ergreifen. Bisweilen treten wir der Welt voller Mut und Aufgeschlossenheit entgegen, bereit, das Leben in vollen Zügen zu genießen, dann wieder begegnen wir der Welt voller Verzagtheit und Furcht, überall Probleme witternd.

Dass Joeys Leben eine ganz andere Richtung nahm und schließlich so ganz anders verlief als das seines Bruders, dokumentiert, wie sich die Einstellung, die jemand zu eigen ist, auf den Gang der Ereignisse auswirken kann. Ihres gemeinsamen Hintergrunds, ihrer ähnlichen Fähigkeiten und Gene zum Trotz entwickelten sich die Biografien von Daniel und Joey in ganz gegensätzlicher Weise. Ein einfacher Unterschied in der Einstellung resultierte in völlig divergierenden Lebenswegen.

Pessimisten rücken immer die dunkleren Seiten unseres Daseins in den Vordergrund, ob sie nun derart in Mutlosigkeit und Depression versinken, dass sie überzeugt sind, für sie könne niemals »etwas gut gehen«, oder an einer milderer Form von Angst leiden. Wenn sie sich mit

einer schwierigen Aufgabe konfrontiert sehen, fassen sie das eher als Rückschlag auf denn als Möglichkeit, durch deren Lösung die eigene Situation noch zu verbessern. Optimisten wie Daniel hingegen halten immer nach Gelegenheiten Ausschau, auf irgendeine Weise voranzukommen, und ergreifen sie beim Schopf, wenn sie eine zu erkennen meinen. Es liegen zuverlässige wissenschaftliche Beweise dafür vor, dass diese Unterschiede Einfluss darauf haben, wie glücklich wir uns fühlen, wie erfolgreich wir sind und wie gesund wir bleiben.

Meine eigene Erforschung und Analyse dieser beiden gegensätzlichen Dimensionen des affektiven Geistes hat mich zu der überraschenden Schlussfolgerung geführt, dass die Wurzeln eines »sonnigen Gemüts« tief in unserem Lust- oder Belohnungszentrum zu suchen sind, das heißt in jenen Bereichen unseres neuronalen Geflechts, die auf Belohnungen und auf die guten Dinge im Leben reagieren, während die Wurzeln eines »umwölkten Gemüts« ebenso tief in jenen uralten Gehirnarealen sitzen, die uns vor Gefahren und Bedrohungen warnen - in unserem Alarmsystem oder Angstzentrum also. Geringfügige Unterschiede in der Art und Weise, wie unser Angst- und unser Lustzentrum reagieren, und in der, wie dieser Respons von übergeordneten Kontrollzentren des Gehirns gebändigt, reguliert werden, führen im Lauf eines Lebens dazu, dass sich ein Netzwerk von neuronalen Verbindungen aufbaut, das in einer optimistischen oder einer pessimistischen Grundeinstellung resultiert.

Alle von uns besitzen Schaltkreise, die für das Wahrnehmen von Positivem und Negativem und die Verarbeitung dieser Signale zuständig sind, und zwar in

mehr oder weniger den gleichen Hirnarealen, doch ihre Wirkkraft unterscheidet sich deutlich: Einige Menschen reagieren unmittelbar auf Angenehmes oder Vergnügliches, andere brauchen eine Weile, um warm zu werden. Ähnlich sind einige Menschen im höchsten Maß für Gefahr sensibilisiert, werden bei der geringsten Bedrohung unruhig und machen sich Sorgen, während andere eine viel höhere Angschwelle haben. Ich glaube, dass diese Unterschiede das Fundament unserer Persönlichkeit bilden, uns zu dem machen, was wir sind.

In dem vorliegenden Buch will ich mit Ihnen einen Streifzug durch die moderne Wissenschaft unternehmen, die sich mit diesen Phänomenen befasst, und Sie auch mit den Erfahrungen vieler Optimisten und Pessimisten bekannt machen. Ich möchte darstellen, in welchem verblüffendem Ausmaß wir in den letzten beiden Jahrzehnten unser Wissen darüber vermehrt haben, wie wir unsere Reaktionen auf Angenehmes und Beängstigendes verstärken beziehungsweise abschwächen können. Wir werden erfahren, wie die Wissenschaft Stück für Stück das Geheimnis aufzuschlüsseln lernte, was uns zu der Person macht, die wir sind. Das ist kein einfaches Unterfangen: Die Antworten finden sich irgendwo in unserem genetischen Make-up, der Abfolge von Ereignissen, die uns zustoßen, und vor allem in der Art und Weise, in der wir diese Ereignisse wahrzunehmen und zu deuten lernen. Gene spielen sicherlich eine Rolle, doch wie groß ihr Einfluss ist, hängt in hohem Maß von dem Umfeld ab, in dem wir leben. Wir werden alle mit bestimmten genetischen Stärken geboren, aber auch mit Schwächen, die uns verwundbar machen, doch ob die einen oder die anderen jemals zum Tragen kommen, hängt entscheidend

von der Beschaffenheit der Welt ab, in der wir zu Hause sind.

Wir werden uns mit Forschungsarbeiten auf so unterschiedlichen Gebieten wie der Psychologie, der Molekulargenetik und der Neurowissenschaft befassen, um zu erfahren, wie man dem Geheimnis, was uns zu dem macht, was wir sind, allmählich auf die Spur kommt. Um das nachvollziehen zu können, müssen wir uns auf eine Forschungsreise tief in die Zellen und Neuronengeflechte unseres Gehirns und sogar in unser Genom hineinbegeben, denn wir wissen heute, dass physiologische Abläufe im Gehirn, aber auch bestimmte Gensequenzen vielen Aspekten unserer Persönlichkeit zugrunde liegen. Wie Gene und die Dinge, die uns zustoßen, sich auf komplexe Weise miteinander verbinden und gegenseitig beeinflussen, ist eine faszinierende Geschichte. Wir wissen heute, dass Optimismus, genau wie Pessimismus, aus einem komplizierten Zusammenspiel von genetischer Veranlagung, Lebenserfahrungen und der spezifischen Art und Weise, in der wir die uns umgebende Welt wahrnehmen und deuten, resultiert - eine aufregende neue Erkenntnis. Nicht nur die uns von Geburt an mitgegebenen Stärken und Schwächen sind determinierend für unsere Persönlichkeit, sondern darüber hinaus auch das, womit wir im Leben konfrontiert werden. Es entscheidet darüber, ob unser genetisches Potenzial realisiert wird, sowie darüber, welche zerebralen Schaltkreise - »positive« oder »negative« - gefestigt werden. Ob wir uns nach einer Krise wieder aufzuraffen vermögen und gestärkt aus ihr hervorgehen oder ob Rückschläge uns niederwerfen und wir endlos über das nachdenken, was uns an Negativem

widerfahren ist, wird davon beeinflusst, welche unserer zerebralen Schaltkreise dominieren.

Unsere eigenen Schwächen ebenso wie unsere Stärken zu kennen ist wichtig und kann sehr nützlich für uns sein. Sich dessen bewusst zu sein, wie wir wahrscheinlich auf etwas reagieren, und diese Prädispositionen möglicherweise zu ändern, kann uns dabei helfen, uns zu schützen und uns letztlich den Weg zu einem glücklicheren, erfüllteren Leben weisen. Die gute Nachricht ist, dass die Schaltkreise, die dem Empfinden von Angst oder Freude, Vergnügen oder Trauer zugrunde liegen, zu den formbarsten im gesamten Gehirn gehören. Lang anhaltender Stress oder wiederholte Anfälle von Depression können strukturelle Wandlungen in ganz bestimmten Regionen unseres Gehirns herbeiführen, und genauso kann ein länger anhaltendes Empfinden von Freude und Glück sich verändernd auf den Aufbau unseres Neuronengeflechts auswirken. Unsere Gehirne können sich also verändern, und sie tun es auch. Subtile Veränderungen der Art und Weise, in der wir die Welt sehen – unserer individuellen Wahrnehmungs- und Deutungspräferenzen und -neigungen –, können auch die aktuelle Struktur unseres Gehirns verändern und damit zu einer optimistischeren oder pessimistischeren Weltsicht hinführen. Indem wir die Art und Weise verändern, in der unser Gehirn auf Probleme und auf Freuden reagiert, können wir unsere Persönlichkeit verändern.

Ich werde im Folgenden verschiedene Techniken vorstellen, wie solche Veränderungen herbeigeführt werden können. Sie basieren alle auf zuverlässigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und können sich erwiesenermaßen auf unsere Mentalität, unsere affektive Veranlagung auswirken. Wenn es uns gelingt, ein

ausgewogenes, adäquates Verhältnis herzustellen zwischen jenen Schaltkreisen in unserem Gehirn, die uns Gefahren und Bedrohungen, und jenen, die uns Angenehmes und Vorteilhaftes wahrnehmen und verarbeiten lassen, müssen wir uns nicht mit einem Leben abfinden, das von Furcht und Sorge geprägt ist. Und wir werden sehen, dass wir tatsächlich solche Schritte unternehmen können, um unsere Einstellung und damit unser Leben zum Positiven hin zu verändern.

1. Heitere und finstere Gemüter

Der affektive Geist

... an sich ist nichts weder gut noch böse,
das Denken macht es erst dazu.

William Shakespeare, *Hamlet*

Es war ein kalter, regnerischer Tag, und ich war spät dran. Ich hatte vergessen, wie voll es in der Londoner U-Bahn in der Hauptverkehrszeit wird. Als ich zum Bahnsteig hinunterhetzte und mit anderen Menschen in feuchten Kleidern zusammenstieß, die alle ebenfalls irgendwohin hasteten, hörte ich die Lautsprecheransage, dass es auf der Central Line zu einer Störung gekommen sei. Aus der Menschenmasse stieg ein kollektiver Seufzer auf. Dann kam die Meldung, dass die Strecke gesperrt bleibe, bis ein menschlicher Körper geborgen worden sei, der im Bahnhof Bond Street unter einem Waggon verkeilt war. Jeder wusste, was das hieß: Im Tunnelsystem von Londons alter U-Bahn hatte es einen weiteren Selbstmord gegeben. Ich bin sicher, dass ich nicht der einzige Fahrgast

war, der sich ein wenig schuldig fühlte, weil er sich über die dadurch verursachte Verzögerung ärgerte.

Später erfuhr ich, dass der Mann, der sich vor jenen Zug geworfen hatte, Paul Castle gewesen war, ein reicher Immobilien-Mogul, Polospieler und Freund von Prince Charles.¹ Er hatte sich aus bescheidenen Verhältnissen nach oben gearbeitet, zweimal ein Vermögen gemacht und wieder verloren, zum Zeitpunkt seines Todes Häuser in einigen der exklusivsten Londoner Wohngegenden sein Eigen genannt und außerdem nicht nur ein Luxusappartement in Sankt Moritz, sondern auch ein Privatflugzeug besessen, um dorthin zu fliegen. Was konnte ihn zu einer solchen Verzweiflungstat getrieben haben? Sie schien irgendwie nicht zu ihm zu »passen«. Sein Freund Stephen Brook erklärte, Paul habe in jüngerer Zeit gesundheitliche Probleme gehabt, und die Rezession habe sich negativ auf seine Geschäfte ausgewirkt. Wir können nur mutmaßen, dass er in einem Augenblick tiefer Niedergeschlagenheit und Verzweiflung zu der Überzeugung gelangte, es lohne sich nicht weiterzumachen.

Am Tag davor war auf der anderen Seite der Stadt spät in der Nacht eine junge Frau von der Blackfriars Bridge in die dunkle, eisige Themse gesprungen. Auch sie hatte allem Anschein nach Selbstmord begehen wollen, war aber in Panik geraten, als sie merkte, dass sie mitten in eine von vielen Booten genutzte Fahrrinne gestürzt war, und hatte zu schreien begonnen. Als Adan Abobaker ihre Hilferufe gehört hatte, hatte er sofort reagiert und einen Rettungsring so weit wie möglich ins Wasser geworfen. »Mir wurde klar, dass er nicht in ihrer Nähe gelandet war«,

erzählte er später.² Ohne zu zögern hatte er Mantel und Pullover ausgezogen und war in den Fluss gesprungen. Er brauchte zwei Minuten, um zu ihr zu schwimmen, doch es gelang ihm, sie in Ufernähe zu schaffen, aus der Fahrrinne heraus. Sie wurden beide schließlich von der Besatzung eines Patrouillenbootes aus dem Wasser gezogen, die das Geschehen mitbekommen hatte. Sowohl Abobaker als auch die junge Frau überlebten, nachdem sie mehrere Stunden lang in einem nahe gelegenen Krankenhaus wegen Unterkühlung behandelt worden waren.

Adan Abobaker hatte nicht lange davor schwere Zeiten durchlebt. Er war im Obdachlosenasyll von St. Mungo untergekommen. »Ich hab nur getan, was getan werden musste«, meinte er, seine mutige Tat herabspielend. »Ich hoffe nur, dass sie eine Familie hat. Es lohnt sich zu leben. Das Leben ist zu viel wert, um es wegzuwerfen.« Hätte doch Paul Castle das auch gedacht.

Einige Menschen besitzen den unerschütterlichen Glauben, dass am Ende alles gut gehen wird. Andere sind ohne jede Zuversicht. Reichtum scheint wenig damit zu tun zu haben, ob jemand voller Hoffnung in die Zukunft blickt oder nicht. Abobaker besaß nichts, er riskierte aber alles, weil er dem Leben generell, auch dem anderer, zu viel Wert beimaß, als dass er hätte tatenlos mit ansehen können, wie jemand es einfach wegwarf. Paul Castle hingegen, der wohlhabender und erfolgreicher war, als die meisten Menschen es sich in ihren kühnsten Träumen auszumalen wagen, hatte gemeint, es lohne nicht, weiterzuleben.

Psychologen und Neurobiologen haben sich lange bemüht, Methoden zu erarbeiten, mit denen man die Ursachen für solche zutiefst unterschiedlichen Einstellungen gegenüber

dem Leben ermitteln und diese selbst bestimmen kann. Zunächst einmal müssen wir klären, was wir eigentlich mit den Ausdrücken »Optimismus« und »Pessimismus« meinen. Im alltäglichen Leben mag eine vage Vorstellung davon, was man darunter versteht, genügen, für eine wissenschaftliche Analyse ist aber eine präzisere Bestimmung nötig.

Um zu einer solchen Bestimmung zu gelangen, liefert die Unterscheidung, die Psychologen zwischen Dispositionen oder Charakterzügen auf der einen und Zuständen oder momentanen Gefühlslagen auf der anderen Seite treffen, einen wertvollen Ansatzpunkt. Denken Sie an Augenblicke des Glücks oder der Verzweiflung, die Sie selbst erlebt haben, zum Beispiel, wenn Sie einen Preis verliehen bekamen oder ein vielversprechendes Stellenangebot erhielten oder aber, wenn jemand, der Ihnen nahestand, starb. Sie befanden sich dann in einem *Zustand* des Glücks oder der Trauer, und solche Zustände spiegeln die temporären Höhen oder Tiefen des alltäglichen Lebens wider, sie gingen wieder vorüber. Ein *Charakterzug* ist demgegenüber beständiger, etwas, das die Zeit überdauert. Es gibt Arten des Empfindens oder Denkens, die uns mehr oder weniger unser Leben lang erhalten bleiben. Mary besitzt Wesensmerkmale, die relativ stabil sind, sie ist immer »ganz Mary«, genau wie Dave, ganz egal, was geschieht, »derselbe alte Dave« wie immer ist. Muntere, fröhliche Babys entwickeln sich in der Regel zu abenteuerlustigen, aufgeschlossenen Kindern, aus denen dann in der Regel extrovertierte gesellige Erwachsene werden.

Wissenschaftliche Forschungen bestätigen dies. Einer Studie zufolge gaben am Ende einer neunjährigen

Versuchsperiode vor allem solche Probanden Gefühle von Glück und Zuversicht zu Protokoll, die beides auch schon zu Beginn dieser Zeitspanne empfunden hatten. Obwohl es in ihrem Leben zu größeren Verwerfungen kam, tendierten Optimisten dazu, optimistisch zu bleiben, während Pessimisten auf Dauer pessimistisch blieben.

Der Einfluss, den unsere Persönlichkeit darauf hat, wie wir unsere Umwelt erfahren, wird von einer 1989 von Bruce Headey und Alexander Wearing, zwei Wissenschaftlern an der Universität Melbourne, veröffentlichten Studie verdeutlicht.³ Über einen Zeitraum von vielen Jahren hinweg interviewten sie wiederholt Einwohner des Staates Victoria, um festzustellen, inwieweit sich Ereignisse in ihrem Leben und ihre Persönlichkeit darauf ausgewirkt hatten, ob sie sich glücklich fühlten oder nicht. Genauer: Die beiden Wissenschaftler wollten ermitteln, ob sich das eine stärker ausgewirkt hatte als das andere, und wenn ja, in welchem Ausmaß - ob also zum Beispiel die jeweilige Persönlichkeit zu 40 Prozent dafür verantwortlich war, dass jemand sich als glücklich empfand, und die Ereignisse in seinem Leben zu 60 Prozent dazu beitrugen. Oder ob vielleicht umgekehrt die Persönlichkeit die entscheidendere Rolle spielte.

Es dauerte nicht lange, bis Headey und Wearing erkannten, dass ihre Studie auf einer grundlegend falschen Annahme aufbaute, dass nämlich glücklichen Menschen auch Dinge widerfahren könnten, die ihnen auf Dauer ihre Glücksgefühle raubten, oder dass sie unglückliche Erlebnisse haben könnten, die sie peu à peu weniger glücklich werden ließen. Es stellte sich nämlich heraus, dass Menschen, die sich glücklich fühlten, auch immer

wieder Glück hatten, während solchen, die aufgrund einer Menge negativer Erfahrungen - wie gescheiterten Beziehungen oder Arbeitsplatzverlust - unglücklich waren, weiterhin ein Unglück nach dem anderen zustieß. Die Annahme der beiden Forscher, dass die Persönlichkeit eines Menschen und das, was ihm widerfuhr, sich unabhängig voneinander jeweils auf eine eigene und unterschiedliche Weise auf das Glücksgefühl auswirkten, war also irrig. Vielmehr war es so, dass die Persönlichkeit allergrößten Einfluss darauf hatte, was einem Menschen »passierte«: Die Optimisten hatten in der Mehrzahl positive, die Pessimisten in der Mehrzahl negative Erlebnisse.

Sich an die Studie von Headey und Wearing anschließende Untersuchungen haben bestätigt, dass unsere Persönlichkeit oder unsere affektive Veranlagung großen Einfluss darauf haben, was uns geschieht, und dass dies sich im Regelfall im Lauf unseres Lebens relativ wenig ändert. Stellen Sie sich ein lebhaftes, aufgeschlossenes Kind vor, das herzlich und freundlich ist. Es ist viel wahrscheinlicher, dass andere auf ein solches Kind mit einem Lächeln und Liebkosungen reagieren als auf eines, das selbst nie lächelt und in sich gekehrt ist. Wenn es sich konstant so verhält, wie beschrieben, wird das glückliche Kind unvermeidlich in einem ihm viel zuträglicheren, günstigeren sozialen Umfeld aufwachsen. Glück im Sinne von einem glücklichen Ereignis, das einem widerfährt, spielt in diesem Zusammenhang keine Rolle, sondern es ist die emotionale Ausrichtung des Kindes, die die Art seines sozialen Umfelds zu einem Teil mitbestimmt. Wie wir in der Welt agieren, wirkt sich verändernd darauf aus, in was für einem Umfeld wir leben, und daher auch darauf, was für

eine Art von Gelegenheiten sich uns am ehesten bieten und mit was für Problemen wir am ehesten konfrontiert sind.

Man kann also Optimismus und Pessimismus, genau wie andere Merkmale unsere Persönlichkeit, sowohl als Charakterzüge oder Veranlagungen als auch als Gemütszustände auffassen. Von ihrer Veranlagung her optimistische Menschen sind oft so euphorisch und glücklich, dass sie die anderen um sich herum mit ihrer Zuversicht anstecken. Der auf Veranlagung beruhende Optimismus schlägt sich aber nicht nur in einem solchen fröhlichen Verhalten nieder, sondern vor allem auch darin, dass der Betreffende der Zukunft voll tiefem Vertrauen gegenübersteht und von einem unerschütterlichen Glauben erfüllt ist, dass alles »gut gehen« wird. Das heißt keineswegs, dass Optimisten naiv sind – sie glauben nicht, dass für sie nie etwas schiefgehen kann –, aber sie sind in ihrem Inneren felsenfest davon überzeugt, dass sie mit allen Widrigkeiten, die das Leben für sie bereithält, fertig werden können. Ganz ähnlich äußert sich ein auf Veranlagung beruhender Pessimismus nicht in permanenter Traurigkeit und Besorgtheit, sondern darin, dass der Betreffende voller Befürchtungen in die Zukunft blickt, sich möglicher Gefahren bewusst ist und eher daran denkt, was alles danebengehen als daran, was klappen könnte. Solche Leute neigen zu übergroßer Vorsicht. Anstatt etwas zu riskieren, gehen sie immer auf Nummer sicher. Dennoch kennen auch die größten Pessimisten unter uns Zeiten, in denen sie von Freude und Glück erfüllt sind und voller Hoffnung in die Zukunft schauen.

Wissenschaftler haben mittlerweile eine Menge Beweise dafür vorgelegt, dass die eine wie die andere Veranlagung sowohl Vorteile als auch Nachteile mit sich bringt. Eine der

wichtigsten Erkenntnisse, die man aus der Forschungsliteratur gewinnen kann, ist die, dass Optimismus sich nur dann wirklich vorteilhaft auswirkt, wenn er von einer kräftigen Dosis Realitätssinn begleitet ist. Blinde Zuversicht, der unreflektierte Glaube daran, dass nichts jemals »danebengehen« wird, kann kaum von wirklichem Nutzen sein.

Ich sprach darüber mit Michael J. Fox, dem Schauspieler, bei dem im Alter von 29 Jahren die Parkinson'sche Krankheit diagnostiziert wurde, der aber, eigener Aussage nach, ein »nicht klein zu kriegender« Optimist ist. Die durch die Krankheit verursachten immer gravierender werdenden motorischen Probleme zwangen ihn dazu, seine äußerst erfolgreiche Karriere als Film- und Fernsehschauspieler aufzugeben. 18 Jahre nach der Diagnose brachte er aber einen Dokumentarfilm heraus, der den verblüffenden Titel *Fox: Abenteuer eines unverbesserlichen Optimisten* trug.⁴ Ich war an dem Filmprojekt beteiligt, weil Fox sich für wissenschaftliche Theorien über den Ursprung von Optimismus interessierte.

Als ich nach Abschluss der Dreharbeiten mit ihm ins Gespräch kam, stellte ich fest, dass Fox alle entscheidenden Charakteristika eines optimistisch veranlagten Menschen aufwies. Einem Leiden, das die meisten von uns psychisch »umhauen« würde, zum Trotz genoss er weiterhin fröhlich sein Leben. »Denken Sie nicht, dass ich mir keines Risikos bewusst bin oder nicht weiß, was alles schiefgehen kann«, sagte er. »Ich vermag sogar ein Risiko recht gut abzuschätzen, doch ich bin überzeugt, dass ich, ganz egal, was geschieht, mit allem fertigwerden kann. Über die Jahre hinweg habe ich gelernt, dass ich jede

Schwierigkeit bewältigen kann. Ich muss das, was geschieht, nicht unbedingt gut finden, aber ich habe im Allgemeinen das Gefühl, dass ich damit zurechtkommen kann.«

Er erklärte, anfangs habe es ihm am meisten zu schaffen gemacht, dass die Leute in ihm plötzlich nicht mehr »Michael J. Fox, den Schauspieler«, sondern »Michael J. Fox, den Schauspieler mit Parkinson« sahen und dann, nach einiger Zeit nur noch »Michael J. Fox, diesen Typen, der Parkinson hat«. »Das war wirklich schlimm«, sagte er, und er habe sich oft gefragt, warum er damals nicht depressiv geworden sei.

Das sei ein echtes Rätsel für ihn gewesen, da es für ihn, auch als seine Krankheit sich noch im Anfangsstadium befand, keinen Zweifel gegeben habe, dass diese seine erfolgreiche Schauspielkarriere beenden würde. Doch wenn man von der einen oder anderen dunklen Stunde absah, sei es ihm immer gelungen, sich seine Zuversicht zu bewahren. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass es genau diese Art von Resilienz, von Widerstandsfähigkeit, ist, die sich entscheidend auf unser Leben auswirkt.

Diese Art von Optimismus scheint einem Menschen »von Natur aus« gegeben zu sein. Er begegnet einem dort, wo man am wenigsten damit rechnet. Ich erinnere mich, dass ich als Teenagerin zutiefst von Primo Levis *Ist das ein Mensch?* bewegt war, von der Kraft, die aus diesem Bericht des italienischen Schriftstellers darüber sprach, was er während des Zweiten Weltkriegs in einem Konzentrationslager erlebt hatte. In prägnanter und unsentimentaler Sprache hält Levi das Schreckliche fest, das er während seiner einjährigen Haft im berühmtesten Lager Auschwitz durchlitten hatte, in das er als junger

Mann aus Turin deportiert worden war.⁵ Diese schrecklichen Erlebnisse sollten sein ganzes Leben prägen. Er scheint jedoch nie den Glauben an die Resilienz des menschlichen Geistes verloren zu haben – auch wenn er ständig miterleben musste, wie Mithäftlinge innerlich kapitulierten. Irgendwie schaffte er es, in seinem Buch eine der dunkelsten Stunden der Geschichte in etwas zu verwandeln, das mit Kraft und Zuversicht erfüllte.

Levi schrieb sein Überleben vor allem seiner Fähigkeit zu, seine Mitinsassen wie auch sich selbst weiterhin als menschliche Wesen wahrzunehmen und nicht als Objekte. Dass er an dieser Sichtweise festhielt, ermöglichte es ihm, der Resignation zu entgehen, dem, was er den »geistigen Schiffbruch« nannte, von dem so viele andere in die Tiefe gerissen wurden.

In einem später entstandenen Buch *Die Atempause* (1963) schildert Levi den langen Treck in die Freiheit, der ihn durch Osteuropa und Russland führte, wo die »kraftvollen Menschen voller Lebenslust« in ihm selbst auch wieder die Freude am Leben aufflammen ließen, die in den Lagern nahezu ausgelöscht worden war. In Levis persönlichem Bericht spiegeln sich die Erfahrungen vieler anderer wider, die solche Leiden überstanden haben, und er wird so zum Hohenlied der Hoffnung. Manchmal gründet Levis Optimismus auf seinem Glauben an ein höheres Wesen – einen Gott – und damit verbunden an ein besseres Leben in einem Anderswo, manchmal aber auch in einer tief in seinem Inneren verwurzelten Überzeugung, dass der Mensch von Natur aus »gut« ist.

Interessanterweise deckt sich die ursprüngliche Bedeutung des Wortes »Optimismus« weit mehr mit dieser