



**PETRA KUNZE**  
Krankenschwester, Gesundheitsberaterin, Bolligen, CH

# Optimismus auch in *Krisen*

**«Du mit deinem Optimismus! Du hast gut reden!»**

Ist Optimismus lediglich positives Reden, ein passives Schön-Wetter-Denken wenn dunkle Wolken aufziehen, ein Ausblenden von negativen Tatsachen? Wird uns eventuell eine optimistische Disposition in die Wiege gelegt und könnte es sein, dass einige von uns zu wenig oder gar nichts davon bekommen haben?

Ohne Zweifel haben unsere Eltern und Erzieher unser Denken und Verhalten geprägt.

Unsere persönlichen Denk- und Verhaltensmuster sind aber keineswegs in Zement gegossen. Wir können sie hinterfragen. Da unser Gehirn bis ins reife Alter formbar bleibt, können wir stets neue Denkmuster und somit auch neue Verhaltensmuster einüben.

### **Sich für das Gute entscheiden**

«Mein Optimismus beruht nicht auf der Negation des Bö-

sen, sondern auf dem frohen Glauben, dass das Gute überwiegt und auf dem mächtigen Willen, immer mit dem Guten Hand in Hand zu arbeiten», schrieb Helen Keller (US-amerikanische Schriftstellerin 1880–1968).

Demnach nimmt der Optimist die Welt realistisch wahr, entscheidet sich aber auch angesichts des Negativen für den Glauben an das Gute. Er setzt seinen Willen ein, um immer mit

dem Guten Hand in Hand zu arbeiten. Welche Kräfte dann freigesetzt werden und welche ungeahnten Möglichkeiten daraus entstehen, hat die taubstumm und blind geborene Helen Keller mit ihrem Leben bewiesen.

**Mein Optimismus beruht auf dem Willen, immer mit dem Guten Hand in Hand zu arbeiten.**

**Helen Keller**

Der Optimist hat eine Grundhaltung des Willens zum Positiven und nutzt auch die kleinsten Chancen, um etwas Positives daraus zu gewinnen. Es ist eine Art, den Lebensumständen mit Ideen und stetem Handeln zu begegnen.

Eine pessimistische Lebenseinstellung ist erlernt, und sie hat ihre Wurzeln in erlernter Hilflosigkeit. Der Pessimist hält unangenehme Ereignisse eher für dauerhaft, allgemeingültig und in seiner Person begründet. Der Optimist hingegen hält Ereignisse für vorübergehend, nur einen Teilbereich seines Lebens betreffend und nicht in seiner Person begründet.

Jede Krise im Leben stellt uns an einen Scheideweg. Lassen wir es zu, dass die Umstände oder sogar andere Personen über unser Leben bestimmen? Oder suchen wir Wege, um aus dem, was uns bleibt, etwas zu machen und dabei sogar über uns selbst hinauszuwachsen? Wir können die Stürme, die über unser Leben hereinbrechen, nicht verhindern. Wir können uns aber ihr Kraftpotenzial zunutze machen. Entscheidend ist hier die Sinnfrage. Was ist für mich persönlich sinnvoll? Wofür lohnt es sich, zu kämpfen?

### **Eine Kämpfernatur**

Manchmal sieht man das Endziel noch nicht, kann sich aber entscheiden, durch eine halboffene Tür zu gehen und

sich auf ein Wagnis einzulassen. Dies tat Ljiljana Ljubisic. Durch eine Fehldiagnose mit anschließender Fehlbehandlung ist Lilo als Baby beinahe gestorben. Sie überlebte, war aber danach fast blind. Fünf Hornhauttransplantationen blieben erfolglos. Hoffnung und

Enttäuschung prägten ihr junges Leben. Ihre Lehrerin ermutigte sie, sich mit Volleyball am Schulsport zu beteiligen. Und so fing eine Reise an, die sie zu Sportveranstaltungen in vier Kontinente führte:

**1988 in Seoul gewann sie Bronze im Kugelstossen.**

**1992 in Barcelona Gold im Diskuswerfen.**

**1996 brach sie in Atlanta zwei Weltrekorde im Diskuswerfen.**

**10 Jahre lang war sie die erfolgreichste paraolympische Sportlerin.**

Angesichts der scheinbaren Unmöglichkeit, als Blinde in einem Team von Sehenden mitzuspielen, ist sie ein Wagnis eingegangen, hat geübt und Stürze und Verletzungen, Niederlagen und so manchen Spott hingenommen. Sie kann sich keine Technik abgucken, keine Videos studieren, sie sieht nicht einmal wohin sie wirft. Alleine durch die Stimme und die Worte ihres Trainers lässt sie sich leiten und trainiert fleissig.

Optimistisch zu sein heisst nicht, niemals niedergeschlagen zu sein, es heisst vielmehr, nicht aufzugeben, weiter zu kämpfen und auf das Positive zu hoffen. Lilo erkämpfte sich eine neue Lebensfähigkeit und fand so zu einer neuen Identität, vom Aus-



**Die erfolgreiche, blinde Sportlerin Ljiljana Ljubisic.**

senseiter zu einem Menschen, der gelernt hat, sich durch seine Benachteiligung nicht einsperren zu lassen.

### **Eine Frage der Einstellung**

Wer in dem Glauben, dass das, was er tut, sinnvoll ist, unerschütterlich auf ein Ziel hinstrebt und sich mit seinem ganzen Sein dafür einsetzt, kann auch in den widrigsten Umständen eine Standhaftigkeit und Überlebenskraft entwickeln, die weit über das menschlich Machbare hinausgeht.

Es ist bekannt, welche starke Auswirkung negative Gefühle auf die Körperchemie und somit auf die Gesundheit haben. Andersherum können positive Empfindungen wie Liebe, Hoffnung, Fröhlichkeit, Vertrauen und der Wille zu leben von therapeutischem Wert sein. Fröhlichkeit ist wie Optimismus eine Sache unserer Einstellung. ■

*Auf den nächsten Seiten lesen Sie ein Interview mit Petra Kunze. Sie spricht offen und ehrlich über ihre eigenen, schwierigen Momente.*

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

