

Positive Pessimisten

Laut einer Studie leben Optimisten nicht nur länger, sondern auch entspannter, zufriedener und gesünder. Sie leiden weniger an Selbstzweifeln, Haarausfall und Reizdarm, geschweige denn an Schweissfüssen. Optimisten stecken Stress besser weg, pflegen erfüllte Beziehungen, finden Befriedigung in ihrer Arbeit und ziehen wohlgeratene Kinder gross, die sich gern die Zähne putzen, motiviert zur Schule gehen und später einen sozialen Beruf ergreifen. Optimisten besitzen höchstwahrscheinlich Autos, die nicht rosten, Hunde, die nicht bellen, und Geranien, die nicht welken. Denn ihre Einstellung formt die Wirklichkeit.

Unzählige Ratgeber füllen die Regale der Buchhandlungen mit Titeln wie «Wer will, der kann», «Glückseligkeit leicht gemacht» und «Mit Suggestionen in drei Tagen zum Idealgewicht». Ihnen allen gemeinsam ist, dass es auf die innere Haltung ankommt. Der Rest ergibt sich von allein. Selber schuld, wer krank und erfolglos ist. Mit der richtigen Affirmation wäre das nicht passiert. Denk dich frei. Sing dich heil. Lach dich jung.

Stimmt alles nicht. Ich bin von Geburt auf pessimistisch. Und glücklich damit. Im Gegensatz zu den Optimisten, die stets das Gute erwarten und – seien wir doch ehrlich – täglich enttäuscht werden (ich sage nur Wetterprognose und Börsenbericht), erlebe ich Gefühle, von denen das Gegenlager nur träumen kann. Da ich immer vom Schlimmsten ausgehe (das meistens auch eintritt), erfüllt mich erfreulich oft die Genugtuung, Recht gehabt zu haben. Was, wie man weiss, zu einer Spontanausschüttung Serotonin führt. Mit Mühsal, Pein und Weh hab ich gerechnet; Mühsal, Pein und Weh sind eingetroffen – wie wunderbar. Keine bösen Überraschungen, keine unangenehmen Wendungen. Ereignet sich doch einmal etwas Positives, geniesse ich die unerwartete Gabe des Schicksals. Ich bin ja kein Masochist.

Mehrmals habe ich mit eingefleischten Optimisten der Sorte «You can get it if you really want» über dieses Phänomen gesprochen, doch egal wie fundiert ich argumentiere, sie wollen nicht von ihrer schädlichen Lebenseinstellung lassen. Dabei ist es so offensichtlich: Optimisten werden zwar in Studien erwähnt, doch glücklicher sind die Pessimisten.



MITRA DEVI ist Krimiautorin, bildende Künstlerin und Journalistin und hat vor kurzem ihren ersten Dokumentarfilm «Vier Frauen und der Tod» gedreht. Sie veröffentlichte dreizehn Bücher. Nebst schwarzhumorigen Short Stories, von denen einige als «Schreckmümpfeli» von Radio SRF gesendet wurden, hat sie sich mit der Nora-Tabani-Serie einen Namen gemacht. Im neuesten Roman «Der Blutsfeind», der mit dem Zürcher Krimipreis ausgezeichnet wurde, lässt sie ihre Detektivin bei einem Bankraub am Paradeplatz ermitteln.