

Optimismus

Über Humor habe ich bereits in zwei Blogs geschrieben, jetzt liegt mir ein weiteres Thema am Herzen das ich gerne aufgreifen würde. Optimismus oder auch positiv denken genannt.

Es gibt zwei Arten zu denken, wenn man ein Glas Wasser erhält das bis zur Hälfte gefüllt ist. Für die einen ist dieses Glas halb leer, für die anderen ist dieses Glas halb voll. Dieses Glas Wasser ist eine wunderbare Metapher für die Lebenseinstellung der Menschen. Man kann alles negativ sehen, aber auch positiv.

Wenn ich einen Spaziergang durch die Natur mache, dann denke ich „was ist die Sonne so herrlich, darauf habe ich mich den ganzen Winter gefreut. „ Der Pessimist denkt vielleicht „das dumme Ozonloch, jetzt muss ich aufpassen das ich keinen Krebs bekomme“

Wenn sich die Knospen öffnen denke ich „herrlich, die Natur erwacht und ich kann das trotz meiner multiblen Pollen- und Gräserallergien genießen. Durch eine kleine Tablette, die ich der Forschung zu verdanken habe“

Von Pessimisten habe ich schon oft gehört „Scheiß Frühling, jetzt fliegen wieder die Pollen und ich muss drinnen bleiben. Und diese Tabletten dagegen, neee, das macht doch nur die Pharmaindustrie reich...“

Dieselbe Ausgangslage, zwei völlig verschiedene Grundgedanken. Wer, denken Sie, ist glücklicher? Ich denke, das ich zufriedener aussehe wenn ich Lachfalten um die Augen, statt Sorgenfalten auf der Stirn habe.

Was Krankheiten angeht verhält es sich ganz ähnlich. Ich habe am vergangenen Wochenende eine alte Freundin wieder getroffen und sie hat mir von ihrer bevorstehenden Operation erzählt. Die zehnte steht jetzt an. Sie erzählte das mit einem umwerfenden Lächeln. „Wenn ich die geschafft habe, dann habe ich es geschafft, dann habe ich den Krebs besiegt.“ Sie hätte genauso gut sagen können „stell Dir mal vor, schon meine 10. OP. Krebs in meinem jungen Alter, womit habe ich das verdient?“ Aber nein, sie strahlte mich an, ihre kleine Tochter an ihrer Hand und sah voller Zuversicht in die Zukunft. Diese Frau umgab in diesem Moment eine unglaubliche Aura von Stärke und ich musste sie einfach mal ganz fest drücken und mit ihr lachen.

An diese alte Freundin und viele mir nahestehender Menschen muss ich denken wenn ich mich einmal wieder über einen Anfall oder mein Autofahrverbot ärgere. Für sie wäre das eine Kleinigkeit. Mit welchen positiven Gedanken und welchem befreienden Lachen manche Menschen umgehen ist einfach nur bewundernswert. Nicht alle diese Menschen haben den Kampf gewonnen, aber sie hatten eins bis fast zum Schluss. Hoffnung und Dankbarkeit. Ich nehme mir diese Menschen zum Vorbild, denn sie haben diese Welt ein Stück hoffnungsvoller gemacht, ihr ein Lächeln geschenkt.

Meine Oma sagte mir immer den kleinen Spruch den ich nie vergessen konnte „und wenn Du glaubst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her“ Dieser Spruch ist so banal, fast schon kindlich und trotzdem war es dieser Spruch der mich in den dunkelsten Zeiten meines Lebens wieder zum weiterkämpfen ermutigte. Man kann es auch so sagen, meine Oma wusste aus eigener

Erfahrung dass alles Schreckliche auch mal ein Ende hat. Das auch aus schlechten Dingen immer irgendetwas positives erwächst. Auch wenn wir es nicht sofort erkennen können. Das es Höhen und Tiefen gibt, wir aber alles schaffen können wenn wir es nur mutig angehen. Das es genau das ist, was das Leben lebenswert macht.

Ich wünsche uns allen viel Freude beim Anblick aufgehender Blütenknospen, Genuss beim spüren der Sonne auf der Haut, immer das Gefühl der Dankbarkeit und bei Tiefen eine unerschütterliche Positivität.

Wir haben vielleicht nicht alles was wir uns wünschen, aber wir haben viel mehr als viele andere Menschen auf der Welt und um uns herum. Wunderbare, nicht selbstverständliche Dinge mit denen wir beschenkt wurden und noch werden. Dinge und Menschen, die uns ein glückliches und dankbares Lächeln ins Gesicht zaubern können. Ich freue mich darauf ;-)

Ein sonniges optimistisches Lächeln schickt Ihnen

Ihre Anja D.-Zeipelt