

*Nachfolgend finden Sie den Serviceartikel zum Thema Optimismus mit einem Interview mit Prof. Dr. Jens Weidner. Der Beitrag ist insgesamt ca. 6.399 Zeichen lang. Sie können das Interview ganz oder teilweise übernehmen. Bitte kürzen Sie keine Antworten, sondern lassen nur ganze Frage-Antwort-Komplexe entfallen.*

*Hinweis: Bitte nutzen Sie auch das Bildmaterial. Das Cover seines Buches können Sie frei verwenden; das Autorenfoto kennzeichnen Sie bitte wie folgt: ©Michael Kottmeier. Zudem können Sie auch gerne den Button für den Deutschen Lehrertag verwenden.*

Ein Highlight auf dem Deutschen Lehrertag 2017 in Dortmund war der Vortrag von Professor Dr. Jens Weidner zum Thema "Optimismus. Warum manche weiterkommen als andere". Auch auf der Frühjahrstagung des Deutschen Lehrertags am 15. März 2018 haben die Besucherinnen und Besucher im Rahmen der Leipziger Buchmesse die Möglichkeit, Prof. Weidner live zu erleben. Die Redaktion sprach mit ihm über seinen Vortrag, die Merkmale von Optimisten und darüber, was wir tun können, um zu einer optimistischeren Lebenseinstellung und -wahrnehmung zu gelangen.

*Redaktion: Herr Professor Weidner, auf der Herbsttagung des Deutschen Lehrertags im November 2017 in Dortmund haben Sie einen sehr unterhaltsamen Vortrag dazu gehalten, wieso es so sinnvoll ist, eine bestimmte optimistische Lebenseinstellung zu verfolgen. Was dürfen die Teilnehmenden des Deutschen Lehrertags am 15. März 2018 in Leipzig erwarten, die Sie in Dortmund noch nicht erlebt haben?*

Weidner: Auch in Leipzig werde ich einen fachlichen und humorvollen Vortrag halten. Es wird nicht nur über die Vorzüge des „Rohstoffs Optimismus“ geredet, die Zuhörerinnen und Zuhörer sollen ihn auch erfahren. Gute Laune im Publikum ist also sehr wahrscheinlich, aber wer kann die nicht gebrauchen in einer Zeit, wo Bremser, Bedenkenträger und Mauerbauer gerne Apokalyptisches prophezeien. Als Vorstandsmitglied im Club der Optimisten (ja, den gibt es wirklich) ist es eine meiner Lieblingsaufgaben, die auf den ersten Blick latent pessimistischen Deutschen zum Optimismus zu verführen.

*Redaktion: Ohne zu viel vorweg zu nehmen, aber was sind auf Basis Ihrer und anderer Forschungsergebnisse die Merkmale der Optimisten unter uns, die besonders zufrieden und erfolgreich durchs Leben gehen?*

Weidner: Deutschland ist international gesehen nicht gerade für seinen Optimismus bekannt. Auf den ersten Blick. Aber Deutschland ist viel optimistischer als viele denken. Nicht im amerikanischen Sinne eines „Hoppla-hier-komme-ich-Optimismus“. Hierzulande wird, unserer Studie zufolge, ein dezenter „Sekundärer Optimismus“ gepflegt, der aus einem differenzierten Vierklang besteht und der weit über den Appell „wir schaffen das“ hinausgeht. Insbesondere vier Merkmale zeichnen diesen Optimismus aus:

1. Chancen werden gesehen, ohne die Risiken zu ignorieren.
2. Es wird abgewogen, ob das neue Projekt den Einsatz lohnt.
3. Wenn ja, werden die entsprechenden Maßnahmen eingeleitet.
4. Diese Maßnahmen werden mit einem Erfolgsglauben und einem beeindruckend langen Atem, auch gegen Kritik, durchgezogen.

Der sekundäre deutsche Optimismus beginnt also nicht mit einem Lächeln, sondern mit einer ernsthaften Machbarkeitsprüfung, die erst im zweiten Schritt in eine Erfolgseuphorie mündet.

Insofern ist der hiesige Optimismus nicht naiv, wie ihm gerne vorgeworfen wird. Und um ihre Frage zu beantworten: ja, es gibt die besonders erfolgreichen Optimisten und viele von denen werden auch im Publikum sitzen. Wir nennen sie die Best-of-Optimisten. Das sind hoffnungsvolle Chancensucher, selbst wenn gerade nicht alles optimal verläuft. Sie verschwenden kaum Gedanken an Realitäten, die sich derzeit nicht verändern lassen. Sie konzentrieren sich auf das, was Erfolg verspricht, auch wenn dazu viele kleine Schritte nötig sind. Sie werden bevorzugt aktiv ab einer 51-prozentigen Erfolgchance. Best-of-Optimisten sind also alles andere als rosarote Schönredner, sondern wichtig für unsere Berufswelt, weil sie die Zukunft erfolgreich denken können, lange *bevor* sie begonnen hat. Das ist ein unschätzbare kognitiver Wert für jeden Fortschritt!

*Redaktion: Auf dem Deutschen Lehrertag in Dortmund haben Sie erwähnt, dass Sie ein Faible für schwarzen Humor haben. Und auch die Tatsache, dass Sie Kriminologie lehren, hat den Teilnehmenden einige sehr erheiternde und skurrile Beispielgeschichten beschert. Mögen Sie uns einen kleinen Appetizer geben, zu welcher Frage Sie beispielsweise in Leipzig eine Antwort präsentieren werden?*

Weidner: Bei allem Optimismus, nicht alles im Leben läuft gut oder ist leicht. Daher folge ich dem Wahlspruch „you have to tell horrible stories beautiful“. Kriminologisch bin ich ja auf die Behandlung aggressiver Zeitgenossen spezialisiert und auf die Betreuung von „Schulstörern“ im Rahmen des von uns entwickelten „Coolness-Trainings“ ([www.konfrontative-paedagogik.de](http://www.konfrontative-paedagogik.de)). Im Vortrag werde ich mich aber eher auf die Gewinner des Darwin Awards konzentrieren. Das sind erfolglose Kriminelle, die ihre Delinquenz zu optimistisch ausgelebt haben ... Mehr möchte ich aber noch nicht verraten.

*Das eine ist das Wissen darum, was optimistische Menschen auszeichnet. Für diejenigen unter uns, die in puncto Optimisms noch Entwicklungspotenzial verspüren, was macht es wahrscheinlicher, hier dazu zu lernen? Was sollten wir (mehr) üben?*

Drei Tipps möchte ich an dieser Stelle verraten. Ihre Umsetzung führt dazu, dass wir uns jedem Pessimisten in puncto Lebenszufriedenheit haushoch überlegen fühlen werden:

1. Praktizieren Sie den intellektuellen Taschenspielertrick der Optimisten: Erklären Sie sich positive Ereignisse so, dass sie permanent bestehende Ursachen haben und demzufolge immer wieder eintreten können („bei mir lief es letzte Woche so gut, weil ich gute Gene habe“, Gene = permanente Ursache). Das fördert Ihr Gefühl ein Glückskind zu sein.
2. Unterstellen Sie Ihren Misserfolgen temporäre und spezifische Ursachen („nur heute und nur bei diesem einen Punkt lief es so schief...“), denn das Erfolgsdenken der Optimisten lautet: Fehlentwicklungen sind vorübergehend, situationsbezogen und nicht selbst verschuldet.
3. Und zu guter Letzt: pflegen Sie Ihren Above-Average-Effect, also den Effekt sich im Beruflichen und Privaten für überdurchschnittlich toll zu halten. Das klingt zwar auf den

ersten Blick recht narzisstisch, ist aber eine wichtige Grundlage für die Bildung von Selbstbewusstsein. Damit das praktisch gut funktioniert, erstellt man über sich eine Lobliste, in der man die vereinzelt positiven Feedbacks, die man erhält, sammelt und immer wieder liest. Meine Liste besteht mittlerweile aus 33 Punkten. Und wenn ich jetzt mit zwei Punkten (zu Recht) kritisiert werde, bringt mich das nicht mehr um den Schlaf. Dann denke ich mit einem Augenzwinkern: jetzt steht es 33:2, du bist schon unheimlich weit vorn! Das tut gut und auf dieser Basis ist Selbstkritik ja nicht verboten

*Redaktion: Vielen Dank für das Gespräch, Herr Prof. Weidner.*