

19.04.2022 - 09:44 Uhr

Optimismus hilft uns dabei, handlungsfähig zu bleiben



Hamburg (ots) -

Zwei Jahre Corona, Krieg in der Ukraine - Leben in der Dauerkrise: Wie gehen wir damit um? In seiner aktuellen Titelgeschichte widmet sich das Achtsamkeitsmagazin FLOW (No. 65, ab heute im Handel) der Fragestellung, wie wir die Kraft des Optimismus nutzen können. Gerade in Krisenzeiten, wie wir sie momentan erleben, sei es wichtig, die Zuversicht und die Hoffnung nicht zu verlieren - um Lösungen zu finden und anderen helfen zu können. Wie das gelingen kann, darüber sprach der Greenport mit FLOW-Redaktionsleiterin Tanja Reuschling.

Eine These Eurer aktuellen Heftgeschichte lautet, dass konstruktiv erzählte Geschichten Hoffnung geben können. Was steckt dahinter?

Die Geschichten, die uns umgeben, prägen unseren Blick auf die Welt. Sie bestimmen mit, wie wir uns fühlen, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen und wie wir uns verhalten. Deshalb ist es so wichtig, dass die Geschichten, die wir erzählen - in den Medien, aber auch privat - nicht nur auf das Negative fokussieren, sondern trotz allem den Blick auf Lösungen richten, Aspekte herausheben, die Mut machen. Das unterstützt uns dabei, nicht in Gefühlen von Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit zu versinken, sondern handlungsfähig zu bleiben. Denn Hoffnung ist kein passives Wunschdenken - echte Hoffnung erfordert, dass wir handeln und uns engagieren, so hat es die britische Naturforscherin Jane Goodall schön formuliert.

Weshalb ist es wichtig, dass wir uns selbst stärken und zuversichtlich bleiben, auch angesichts eines nicht abebbenden negativen Nachrichtenflusses?

Menschen mit einer optimistischen Grundhaltung gelingt es in Krisen eher, den Überblick zu behalten, Zugang zu ihrer Kreativität zu finden und Ansätze zur Problemlösung zu entwickeln. Es sind die eher Zuversichtlichen, die sich politisch oder sozial engagieren - denn sie glauben daran, mit ihrem Handeln etwas bewirken zu können. Gleichzeitig wirkt sich Optimismus positiv auf unsere Gesundheit aus, mental wie körperlich. Denn negative Gedanken versetzen uns in Stress und wird dieser chronisch, kann das zu vielerlei Beschwerden führen. Gerade in herausfordernden Zeiten wie diesen ist es deshalb wichtig, gut für sich selbst zu sorgen - denn nur dann können wir auch für andere da sein.

Wie schaffen wir es, eine optimistische Lebenshaltung zu entwickeln?

Es geht nicht darum, irgendetwas schön zu reden und immer nur das Positive oder die Chancen zu sehen. Gesunder Optimismus bedeutet, dass man anerkennt: gerade ist es schwierig, aber ich glaube daran, dass mir etwas einfallen wird. Dahin zu kommen ist nicht immer leicht. Es hilft zum Beispiel, sich die eigenen Fähigkeiten bewusst zu machen, die einen schon durch andere Krisen gebracht haben. Und es ist wichtig, sich mit den tiefen Glaubenssätzen zu beschäftigen, die wir mit uns herumtragen und die unser Denken und Handeln prägen. Es lohnt aber auch, den eigenen Medienkonsum zu hinterfragen: Welche Nachrichten lesen wir, was für Filme schauen wir uns an - und wie fühlen wir uns danach? Was zieht uns nur runter, was aktiviert uns und stimmt uns hoffnungsvoll?

Ihr habt Euch auch mit dem Buch "Wie wir die Welt sehen" der Journalistin Ronja von Wurmb-Seibel beschäftigt, die knapp zwei Jahre als Reporterin in Kabul lebte. Wie beurteilt sie den Strom negativer Nachrichten?

Sehr kritisch, denn, so schreibt sie in ihrem Buch: Zahlreiche Studien hätten inzwischen gezeigt, dass der dauerhafte Konsum von negativen Nachrichten dazu führt, dass wir Angst bekommen, uns schämen, uns antriebslos, ohnmächtig und gestresst fühlen. Und dass wir Missstände eher als unveränderlich betrachten. Dabei richtet nicht nur die Medienwelt ihren Fokus auf das Negative: Eine ganze Kultur des Erzählens sei inzwischen dadurch geprägt, so die Journalistin. Auch wir selbst berichten ja gern eher von dem, was schief läuft - von Stress, Pannen und Ärgernissen. Von Wurmb-Seibel hält sich inzwischen ganz bewusst von nur negativen Geschichten fern. Sie glaubt fest daran, dass es in jeder Situation einen Lichtblick gibt, selbst wenn man manchmal lange danach suchen muss. Und den gilt es aufzuzeigen. Gerade jetzt. Denn, so sagt die Züricher Psychologin Maja Storch: Gerade weil wir schwierige Zeiten erleben, brauchen wir als Gesellschaft möglichst viele Menschen, die zuversichtlich bleiben. Denn von ihnen können wir uns Lösungen erhoffen.

FLOW aus der Deutschen Medien-Manufaktur (DMM) widmet sich nicht nur in den Hauptausgaben dem Thema Krisenbewältigung. Der **FLOW Coaching** Kurs der Diplom-Psychologin und FLOW-Expertin Anne Otto "[Stark durch schwierige Zeiten](#)" zeigt, wie man Krisen meistert und neue Wege gehen lernt. Und auch im aktuellen Sonderheft **FLOW Edition "Veränderungen meistern"** (derzeit im Handel) geht es darum, wie wir dem steten Wandel gelassen begegnen und Chancen nutzen.

Weitere Infos dazu unter: flow-magazin.de

Bildmaterial und die Titelgeschichte gibt es zum Download: [HIER](#)

Pressekontakt:

Andrea Kramer
PR/ Kommunikation FLOW
Telefon +49 (0) 40/ 3703 - 3847
E-Mail kramer.andrea@guj.de
Web flow-magazin.de

Medieninhalte



FLOW-Cover No. 65 (EVT: 19.4.2022) und FLOW-Redaktionsleiterin Tanja Reuschling / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/111390 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100062552/100888040> abgerufen werden.