

Optimismus in der Krise? Gestaltende Kraft statt rosaroter Brille.

6. November 2020 12:00

Julia Rothe

Erschienen in den Kategorien:

Corona

*Im Rahmen der Ringvorlesung „Die Politische Ökonomie der Corona-Krise“ hat es die Cusanus Hochschule für Gesellschaftsgestaltung externen Studierenden ermöglicht, Prüfungen in Essayform abzulegen. Eine Auswahl der besten Arbeiten veröffentlichen wir über einen Monat hinweg nach Absprache und einem Redaktionsprozess mit den Autor*innen auf unserem hochschuleigenen Corona-Blog. Den Auftakt macht Julia Rothe mit einer Arbeit zu Optimismus als zentraler Kraft einer resilienten Wirtschaft und Gesellschaft.*

Julia Rothe studiert Sustainability Economics and Management in Oldenburg und beschäftigt sich privat mit Kunst, Theater und positiver Psychologie. Den Lockdown hat sie im Zusammenleben mit ihrer Familie erlebt. Für die Zeit nach der Coronakrise hat sie sich vorgenommen wieder mehr unterwegs zu sein und endlich ohne Bildschirm real Zeit und Gespräche mit Freundinnen und Freunden zu teilen.

Optimismus in der Krise? Gestaltende Kraft statt rosaroter Brille.

2020... Schon jetzt werden wir dieses Jahr nicht mehr vergessen. Ein Jahr, das bisher belastend und herausfordernd sein konnte. Ein Jahr, von dem wir erwartet hatten, dass es auf jeden Fall anders besonders wird. Und trotzdem: Dieses Jahr ist unsere Zeit. Dieses Jahr ist vielleicht auch schon unsere Zeit geworden. Und wenn noch nicht, sollte es unsere Zeit werden. Die Zeit unserer Gesellschaft.

Ferdinand von Schirach und Alexander Kluge schreiben auf dem Backcover ihres Buches *Trotzdem*, das mir im Mai bei meinem ersten Buchhandlungsbesuch nach dem Lockdown in die Hände fällt: „Das Corona-Virus hat uns an eine Zeitenwende gebracht. Beides ist jetzt möglich, das Strahlende und das Schreckliche.“

Diese Formulierung hat mich getroffen. Was genau daran?

Die Wahlmöglichkeit, die in diesem Satz enthalten ist. Die Option des entweder oder. Ja, es ist ein ganz natürlicher Umstand, dass es immer die eine oder die andere Möglichkeit gibt. Situationen können sich gut oder schlecht entwickeln. Aber, eben nicht aus der Perspektive, aus der ich meine Gedanken entwickle. Ich persönlich erwarte stets, dass sich alles in einem positiven Sinne fügt. In mir schlägt ein haltlos optimistisches Herz. Mit diesem begreife ich positive wie negative Ereignisse und Umstände immer als Erfahrung, die mich wachsen lassen. Ich ziehe daraus die zentrale Motivation, mich über Themen auszutauschen, zu diskutieren, neue Perspektiven zu eröffnen und ebenso eröffnet zu bekommen – das fasziniert und begeistert mich, macht für mich das Leben besonders. Ich vertraue der Energie des Universums, denn Energie geht niemals verloren,

so sagt es auch der Energieerhaltungssatz in den Naturwissenschaften. Innerhalb eines abgeschlossenen Gesamtsystems kann Energie in andere Formen umgewandelt werden, aber niemals vernichtet. Das klingt sehr idealistisch. Ist es das wirklich? Was wäre denn, wenn wir gerade in diesem Sturm gemeinsam unsere positiven Energien wiederfinden und sie entfalten können?

In diesem Essay möchte ich mich genau diesem Thema widmen. Ich möchte, ausgehend von sehr persönlicher Erfahrung ein Hoffnungsbild dafür zeichnen, dass es sich lohnt, den Optimismus für sich zu entdecken. Optimismus bedeutet dabei nicht Naivität. Optimismus ist keine Utopie. Im ersten Schritt werde ich dafür das Konstrukt der „Toxic Positivity“ vom Optimismus abgrenzen, um diesen anschließend als Persönlichkeitsmerkmal behandeln und die Potenziale ergründen zu können, die sich aus ihm ergeben. Denn Optimismus ist in der Psychologie als ein wichtiger Schlüssel der Resilienz belegt und ein zentraler Initiator für die Motivation, die jedem Menschen innewohnt und die uns erst zum Handeln anregt. Weiter entfaltet Optimismus über die Stärkung der Resilienz ebenso nicht nur persönliche, sondern auch wirtschaftliche Handlungskraft. Optimismus kann nicht nur Träger der einzelnen Person sein, sondern als gestaltende politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Kraft wirken. Besonders in der Krise.

Der Lockdown: Die Zeit ist nicht dein Feind. Oder?

„Time is not an enemy. Slow down.“, so formuliert es Dr. Vandana Shiva in ihrem Vortrag im Rahmen der Ringvorlesung „Die Politische Ökonomie der Corona-Krise“ der Cusanus Hochschule für Gesellschaftsgestaltung. Damit trifft sie den Nerv der Zeit. Ein Gefühl, das viele Menschen vereint, nachdem sich die erste Aufregung um Hamsterkäufe legt und durch den Lockdown zwangsweise eine gewisse Ruhe zurückgekehrt ist. So scheint das Motto vieler Menschen in den letzten Monaten: Zieh dich zurück und nimm dir Zeit.

Mit dieser „gewonnenen Zeit“ startet die Suche nach sinnvoller Beschäftigung. Diese verlagert sich vor allem ins Internet. In einer Umfrage von Ad Alliance im April 2020 gaben 50% der Befragten an, dass sie im Zuge der Corona-Pandemie deutlich häufiger Streaming-Angebote und knapp 40% ebenso soziale Netzwerke häufiger nutzen.[1] Gerade in diesen bauen sich große Wellen auf mit Ideen, wie die Corona-Zeit nun am besten zu verbringen ist. So heißt es dann: Nutze die Zeit im Lockdown bestmöglich, arbeite aktiv an deiner Persönlichkeit, an deinen Fähigkeiten, lerne Neues. Wer nicht mit einer neu erlernten Fremdsprache, exzellenten Yoga-Skills oder einer ausführlichen Liste gelesener Bücher aus dieser Zeit herausgeht, der oder die habe wohl den Lockdown nicht richtig verstanden. Nach und nach schleicht sich eine Form impliziten Drucks ein, mit möglichst effizienten und sinnvollen Tätigkeiten den Tag zu verbringen.

Und die Zeit wird nun doch zu einer Art Feind, die positive Herangehensweise durchläuft eine Entwicklung, aus der sie als „Toxic Positivity“ herauskommt. Diese bezeichnet das Verhalten, sich einzig und mit besonderer Intensität auf positive Dinge zu konzentrieren und alle Situationen, die potenziell negative Emotionen triggern könnten, per se abzulehnen.[2] Das Problem an diesem Verhalten? Das Ablehnen oder Vermeiden unangenehmer Gefühle lässt in der Folge diese am Ende sogar größer werden, statt sie verschwinden zu lassen. Gerade in Mechanismen wie Unterdrückung und Vermeidung die negativen Emotionen zu fühlen, liegt bei toxisch positiv denkenden Menschen der Gedanke, dass es schon in Ordnung ist, ihnen keine Aufmerksamkeit zu schenken. Am Ende geht es schlicht um das Bedürfnis, dass es uns gut geht. Doch ein solcher Kreislauf, in dem wir unsere eigenen Gefühle ignorieren, die in einer Ausnahmesituation wie 2020 mit Corona auch Ängste, Sorgen oder empfundene Machtlosigkeit mit sich bringen, lässt sich nach einem längeren Zeitraum nicht mehr einfach durchbrechen und birgt

ernste psychische Gefahren. Denn solchen Gefühlen sollte kein Weg versperrt werden. Sie sind nicht zuletzt oft ein wichtiges Warnsignal des Körpers.

Es gibt somit einen wichtigen Unterschied zwischen dieser „Toxic Positivity“, die mit Sätzen wie „ich sollte jetzt aber...“ arbeitet und Optimismus. Der Knackpunkt einer fundierten optimistischen Weltanschauung eines achtsamen Lebens liegt nicht darin, „einfach“ positiv zu denken. Es geht um mehr. Wodurch zeichnet sich also nun der Optimismus aus?

Optimismus als antreibendes Persönlichkeitsmerkmal

Der Optimismus liefert nach dem Philosophen Albert Schweitzer die Zuversicht, dass der Verlauf der Welt einem geistig-sinnvollen Ziel folgt. Die Arbeit an der Besserung der Verhältnisse der Welt und der Gesellschaft fördert zudem auch die geistig-sittliche Vollendung der Einzelperson.[3] Eine optimistische Grundeinstellung steht somit für eine generalisierte Zuversicht, dass sich die Dinge positiv entwickeln, völlig unabhängig oder gerade durch das eigene Zutun der Person, die optimistisch denkt. Eigene Gefühle werden dabei aber nicht verkannt, sondern reflektiert.

Optimismus kommt eine wichtige Rolle im Rahmen psychologischer Motivationsmodelle zu. Er treibt uns sprichwörtlich an. Nach Heckhausen und Heckhausen ist die Motivation ein Zusammenspiel aus situativen Anreizen und persönlichen Eigenschaften.[4] Damit wir als Individuen motiviert sind etwas zu tun, also Energie für eine Handlung aufbringen, bedarf es gewisser Auslöser. Innerhalb der Motivationspsychologie kommt unter anderem besonders der Selbstwirksamkeit solch ein Potenzial zu. Nach der Selbstwirksamkeitstheorie[5] von Bandura und Walters bestimmt die eigene wahrgenommene Zuversicht und das eigene Vertrauen in das Vermögen mittels eigener Fähigkeiten, den Ablauf problemlösungsbezogene Handlung vollbringen zu können, maßgeblich ob die Handlung dann auch wirklich ausgeführt wird.

Die Chance einer resilienten Gemeinschaft

Die Selbstwirksamkeit und der Optimismus treten so als wichtige Resilienzschlüssel auf.[6] Um mit einer ungewissen und komplexen Realität situationselastisch umzugehen braucht es ein achtsames Abwägen des eigenen Handelns. Die Resilienz, die erst durch die Resilienzschlüssel möglich wird, steht für die psychische Widerstandsfähigkeit, „die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und soziale vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen“, so heißt es bei Wikipedia. Resiliente Personen können so unter widrigen Umständen stets planend, sorgfältig, überlegt und verantwortlich handeln.

Aus der persönlichen Perspektive jedes und jeder Einzelnen übertragen auf den weiteren Kreis der Gesellschaft und Wirtschaft bezeichnet der ökonomische Resilienzbegriff die Fähigkeit einer Volkswirtschaft, vorbereitende Maßnahmen zur Krisenbewältigung zu ergreifen, unmittelbare Krisenfolgen abzumildern und sich an veränderte Rahmenbedingungen anzupassen. Der Grad dieser Resilienz wird primär durch das Handeln und Zusammenspiel von Politik, Wirtschaft und Gesellschaft bestimmt.[7] Über den antreibenden Charakter des Optimismus hinaus zeigen diese Gedanken, dass er uns persönlich und als Gesellschaft die Möglichkeit gibt, resilienter zu sein. Er eröffnet die Chance einer resilienten, krisenfesten Gemeinschaft.

Übertragen auf die Wirtschaft kann organisationale Resilienz sogar einen Wettbewerbsvorteil darstellen. Systeme, die widerstandsfähiger gegenüber externen Widrigkeiten sind, verkraften unerwartete Herausforderungen besser und regenerieren nach Veränderungen schneller. Unbeirrbar verfolgen robuste Systeme ihr Ziel, das klar und anspruchsvoll vor ihnen liegt. Dabei sorgen gemeinsame Werte und Normen für eine innere Stabilität.[8] Es gelingt ihnen, auch unter hohem Druck leistungsfähig zu bleiben und ihre Marktposition in Krisen zu halten. Dabei ist es wichtig, zu beachten, dass die akute Wandelfähigkeit einer Organisation auch immer begrenzt ist. Da das oberste Ziel in unserer gegenwärtigen Wirtschaft oft die Wirtschaftlichkeit bleibt, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist ein zu starker und schneller Wandel oder die Zeit großer Herausforderungen ein schwieriger Moment für die Resilienzförderung, beispielsweise in Unternehmen. In diesen Zeiten gehe es dann eher darum gehen, bestehendes Resilienzpotenzial zu nutzen. Stabilisierend wirkt das Aufzeigen der langfristigen Ausrichtung, eine intensive Bindung der MitarbeiterInnen an die jeweilige Führungskraft sowie mögliche Entlastungen. Das Besinnen auf bisherige Erfolge und die Fokussierung auf Möglichkeiten und Potenziale eröffnet den Weg für resilientes Verhalten des und der Einzelnen in Turbulenzen.[9] Erst wenn die Lage weitgehend stabil ist, kann Schritt für Schritt am weiteren Ausbau der Resilienz gearbeitet werden.

Optimismus als gestaltende Kraft in der Krise nutzen.

Bringen wir jetzt beide Aspekte zusammen: Auf der einen Seite erschafft das Urvertrauen, das Teil des Optimismus ist, einen wichtigen Schub an Motivation zu handeln. Auf der anderen Seite macht Optimismus als Resilienzschlüssel jeden Einzelnen und jede Einzelne, die Gemeinschaft und damit jegliche Art von Organisation widerstandsfähiger, robuster, regenerativer. Er ist damit sicherer Anker und pushender Trainer zugleich. Worauf warten wir dann noch? Gerade in Krisen beweisen Menschen immer wieder Einfallsreichtum. Warum also nicht als Allianz an Optimisten diese Corona-Krise nicht nur irgendwie überstehen, sondern verstehen und mit ihr arbeiten? „Wer die Evolution geschafft hat, schafft auch die Zukunft. Mit Disruption als Herausforderung und Resilienz als Lösung schlägt die Stunde der Optimisten“, so schreibt Thomas Straubhaar. [10]

Als diese würden wir, wie schon genannt, einen untrennbaren Verbündeten bei uns haben: das Vertrauen darin, dass die Menschheit immer schon Umwälzungen und existenzielle Krisen gemeistert hat und dazu auch in Zukunft fähig ist. Als Optimisten würden wir darauf vertrauen, dass bei aller Disruption doch wenigstens auf eine Konstante weiterhin Verlass ist: unsere ungebrochene Innovationskraft. Wir müssten es nur zulassen.

“Everyone should think about what you want to do. Create the community around you. Build the courage and your imagination. Imagination is within all of us. We should build up our imaginations instead of being locked in because of the lockdown.” (Dr. Vandana Shiva, Vortrag: Political Economy of the Corona Crisis: Global Perspective)

Wir können also neu über unsere Gesellschaft entscheiden, wenn wir es wollen. Dabei fokussieren wir uns nicht darauf, wie sie ist, sondern so, wie wir sie uns wünschen. Die Voraussetzung dafür, dass unter dieser Flagge ein gestärkter Optimismus und Vertrauen nicht ins Leere laufen, ist eine Anpassung nicht nur der Ökonomie nötig. Auch Prof. Dr. Reinhard Loske formuliert im Rahmen der Cusanus-Ringvorlesung in seinem Vortrag „Von der Corona-Krise zur Nachhaltigkeit. Was eine Politik der Zukunftsfähigkeit jetzt leisten muss!“ den Appell: Mehr als „Recovering better“! Wir müssen uns weg von Krisenpolitik bewegen und hin zur aktiven Gesellschaftsgestaltung. Das gilt für die Wirtschaft und Politik gleichermaßen.

Alles, was wir tun müssen: Wach werden!

Letztlich kann es viele optimistische und resiliente Menschen geben, aber am Ende braucht es auch eine umschließende systemische Unterstützung, eine systemische Resilienz [11], wie es Juliana Goethe benennt. Die Frage nach einer Förderung der Resilienz ist mehr eine Philosophie als ein konkretes Instrument, die Entscheidung dafür ein ganzheitlicher Wandel als bloß ein Projekt oder eine Phase. Aber genau darin liegt die Chance, wenn wir aufwachen, unsere Sinne für positive Energien schärfen, sie aufnehmen, konsequent an ihrem Wachstum arbeiten. Es geht, wenn wir wollen.

Die schnelle Corona-Politik in den letzten Monaten hat gezeigt, dass auch Politik generell alles ermöglichen kann. Nie wieder wird ein Politiker argumentieren können, dass Klimaschutz- oder Menschenrechtsmaßnahmen nicht zu verwirklichen seien, weil sie zu viel Geld kosten, zu kompliziert seien oder die Gesellschaft zu sehr einschränken. Wir können offenbar alles, wenn Gefahr droht, das haben wir jetzt gelernt, so resümiert von Schirach.[12] Warum sollten wir vergangene Lehren nicht ins Positive wenden? Warum sollten wir nicht generell einander optimistisch begegnen und uns damit gegenseitig eine Plattform für Unterstützung, Verständnis, Freiraum und Respekt schenken? Die Zeit zu unserer machen. Zu einer strahlenden.

Kurze Reflektion: Ein Blick auf den Schreibprozess

Die Vortragsreihe dieser digitalen Ringvorlesung an sich mit den diversen Impulsen und vor allem der Umstand, dass das Format spontan aus der Corona-Situation erwachsen ist, hat nicht nur mein Studium, sondern auch mich persönlich schon in den ersten Terminen bereichert. Ich nehme die Ringvorlesung als mit die wertvollste Veranstaltung meiner Studienzzeit mit. Diese nicht selbstverständliche Qualität der Lehre, die auch aktiv zum Diskurs auffordert, hat in mir besonders den Anspruch verfestigt, auch etwas zu schaffen, das nicht einzig als niedergeschriebene Studienleistung verbleibt, sondern auch in einer Art inspirieren kann oder zum Nachdenken anregt.

Dieser Anspruch hat es mir allerdings lange Zeit schwer gemacht, einen Ansatzpunkt zu finden, worüber ich schreiben möchte und mit welchem Schwerpunkt. Ich habe einige Zeit damit verbracht gar „das perfekte Thema“ für diesen Essay zu finden, mich an dem Gedanken festgebissen. Damit bin ich nicht weit gekommen. Die Seiten blieben leer. So habe ich irgendwann meinen Arbeitsprozess hinterfragt. Dabei ist mir bewusst geworden, dass eine jahrelange Studienpraxis mit streng wissenschaftlich zu schreibenden Hausarbeiten auf meine Gedanken eingewirkt, so mein Denken beeinflusst hat, dass ich mir im Rahmen dieses Essay nicht auf ganzer Linie erlaubt habe, meine wirklichen Gedanken niederzuschreiben.

Mit dieser Erkenntnis fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Gesellschaftsgestaltung, Gesellschaft gestalten – das heißt doch: Es braucht etwas von mir, von mir persönlich. Wir begeistern oder inspirieren Menschen doch nicht, weil wir ihnen Fakten sachlich vorlesen. Oder weil wir größtmöglichen Aufwand betreiben eine Arbeit zu formulieren, in der wir aber keine direkte persönliche Stellung beziehen. Nein, wir schauen wirklich hin, wenn unser Gegenüber für das lebt, was er oder sie tut, erzählt oder niederschreibt, vielleicht sogar besonders begeistert dabei ist oder leidenschaftlich. Dann hören wir zu. Wenn aus Aufrichtigkeit etwas entsteht. Wenn wir etwas von uns selbst in das hineingeben, was wir tun. Genau das habe ich dann getan. Ich habe mich gefragt, was mich selbst antreibt, was mich als Person bewegt. Und das kann ich ganz klar sagen: Ich bin der festen Überzeugung, dass sich gleiche Energien immer anziehen, den Weg zueinander finden und wenn sie sich treffen ergibt 1+1 nicht einfach nur 2, sondern viel

mehr. Ich widme mich im Alltag sehr viel dem Thema von positiver Energie, sie für mich selbst zu finden, andere Menschen darin zu unterstützen, gemeinsam etwas Gutes in dieser Welt zu schaffen. Das ist meine Passion und sie kann doch eigentlich so viel anstoßen. Sie kann gestalten. Und die Worte, die daraufhin erst in Gedanken und schließlich auf diesem Papier gefallen sind, kamen mit dieser Erkenntnis fast wie von selbst. Während ich die Reflektion schreibe, bin ich noch einmal neu davon berührt, dass mich diese Art von akademischer Arbeit dazu gebracht hat und ich empfinde es als wirklich wertvoll die Plattform als Studentin zu bekommen, an diesem Diskurs in der Krise teilzunehmen. Was können wir wohl noch in der Forschung und Diskussion alles leisten, wenn wir mehr zuhören und in dieser Form noch öfter noch mutiger sind?

[1] Vgl. Statista 2020, Auswirkungen des Coronavirus (COVID-19) auf digitale Medien. Dossier. Online: <https://de.statista.com/statistik/studie/id/72511/dokument/auswirkungen-des-coronavirus-auf-digitale-medien/> [Abgerufen: 25.09.2020], S.66.

[2] Vgl. Carevic 2020, Good Vibes Only? Über das Phänomen "Toxic Positivity" & schlechte Ratschläge. In: Jane Wayne News. Online: <https://www.thisisjanewayne.com/news/2020/03/26/good-vibes-only-ueber-das-phaenomen-toxic-positivity-schlechte-ratschlaege/> [Abgerufen: 23.09.2020].

[3] Vgl. Schweitzer, A. 1925, Kulturphilosophie: Verfall und Wiederaufbau der Kultur. Kultur und Ethik, S.72.

[4] Vgl. Heckhausen, J. und Heckhausen, H. 2010, Motivation und Handeln: Einführung und Überblick. In: Heckhausen, J.; Heckhausen, H. (2010) Motivation und Handeln. Springer, Berlin, Heidelberg, S. 1–9. Online: https://doi.org/10.1007/978-3-642-12693-2_1 [Abgerufen: 28.09.2020], S.3.

[5] Vgl. Bandura, A. und Walters, R.H. 1963, Social Learning and Personality Development. New York: Holt Rinehart and Winston.

[6] Vgl. Heller, J. 2017, Das Konzept der Achtsamkeit. Online: <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/achtsamkeit/> [Abgerufen: 28.09.2020].

[7] Vgl. Brinkmann, H.; Harendt, C.; Heinemann, F.; Nover, J. 2017, Ökonomische Resilienz - Schlüsselbegriff für ein neues wirtschaftspolitisches Leitbild? Wirtschaftsdienst. Analysen und Berichte. Band 97, Ausgabe 9, S.644–650. Online: <https://doi.org/10.1007/s10273-017-2191-5> [Abgerufen:19.09.2020], S.649.

[8] Vgl. Goethe, J. 2013, Resilienz und Effizienz - Architektur für nachhaltigen Unternehmenserfolg. In: Landes, M.; Steiner, E. (Hrsg.) (2013) Psychologie der Wirtschaft. Springer. S. 801–822. DOI: 10.1007/978-3-531-18957-4, S.807ff.

[9] Vgl. a.a.O., S.817.

[10] Vgl. Straubhaar, T. 2019, Die Stunde der Optimisten: So funktioniert die Wirtschaft der Zukunft. Edition Körber.

[11] Vgl. Goethe, S. 812.

[12] Vgl. von Schirach, F.; Kluge, A. 2020, Trotzdem. Luchterhand Literaturverlag, München, S.74.

Optimismus in der Krise? Gestaltende Kraft statt rosaroter Brille.

[13] Anmerkung der Redaktion: Teil der Prüfungsleistung war eine kurze Lernreflexion mit Blick auf den Besuch der Ringvorlesung, sowie den eigenen Schreibprozess. Den Autor*innen haben wir es freigestellt, ob sie diesen ebenfalls veröffentlichen wollen.

#coronaverstehen

[coronaverstehen.de](https://www.coronaverstehen.de)