

Tragischer Optimismus

Der Begriff „tragischer Optimismus“ wurde von einem Überlebenden des Zweiten Weltkriegs geprägt, Viktor Frankl, einem jüdischen Psychologen aus Wien, der die Todeslager der Nazis überlebte.

Frankl ist bekannt für sein 1946 erstmals veröffentlichtes Buch [„... trotzdem ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“](#).

Das Buch ist teils Erinnerung an den Holocaust, teils Psychologie. Die zweite Hälfte des Buches bildet die Grundlage für die spätere Existenzielle Psychotherapie, Frankls System zur Suche nach Erfüllung und Sinn auch unter schwierigsten Umständen. Es wurde in mehr als fünfzig Sprachen übersetzt, über sechzehn Millionen Mal verkauft und gilt als Pflichtlektüre für jeden, der sich mit der menschlichen Natur beschäftigt.

Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass Frankl Mitte der 1980er Jahre ein Postskriptum zu diesem Buch verfasst hat, einen kurzen Essay mit dem Titel „Der Fall des tragischen Optimismus“.

Darin argumentiert Frankl, dass das Leben drei unvermeidliche Arten von Tragödien mit sich bringt: die erste ist Schmerz und Leid, weil wir aus Fleisch und Knochen sind; die zweite ist Schuld, weil wir eine gewisse Entscheidungsfreiheit haben und uns daher verantwortlich fühlen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es uns erhofft haben; und die dritte ist unsere Fähigkeit, nach vorne zu blicken, weil wir der Tatsache ins Auge sehen müssen, dass sich alles, was uns lieb und teuer ist, einschließlich unseres eigenen Lebens, irgendwann verändern oder/und enden wird.

Anmerkung:

Meiner Erfahrung nach ist die schlimmste Art, glücklich zu sein, zu versuchen, immer glücklich zu sein, oder noch schlimmer, anzunehmen (und zu erwarten), dass man es sein sollte. Ich vermute, dass viele Menschen sich nicht der schweren emotionalen Last bewusst sind, die sie tragen, wenn sie eine Ethik verinnerlicht haben, die implizit und manchmal sogar explizit besagt, dass man immer positiv und optimistisch sein sollte - obwohl Traurigkeit, Langeweile und Apathie unvermeidliche Bestandteile der menschlichen Erfahrung sind.

Ich vermute auch, dass ein großer Teil der Urteile, die wir über uns selbst fällen, sowie die Ungeduld und die Wut, die wir teils uns selbst, teils anderen gegenüber empfinden, von der Last dieser unmöglichen Norm herrühren.

In einer [Studie](#) mit mehr als siebzigtausend Personen aus der ganzen Welt, die 2022 im „Journal of Personality and Social Psychology“ veröffentlicht wurde, fanden Forscher heraus, dass das Glücksempfinden und die Zufriedenheit der Menschen mit der Genauigkeit ihrer Erwartungen zusammenhängen. Anstatt das unverschämte Glück auf ein Podest zu stellen und es zu unserem obersten Ziel zu machen, sollten wir vielleicht den tragischen Optimismus als bessere Alternative begrüßen.

Zunächst eine Definition: Tragischer Optimismus ist die Fähigkeit, trotz unvermeidlicher Schmerzen, Verluste und Leiden die Hoffnung aufrechtzuerhalten und einen Sinn im Leben zu finden. Es geht darum, zu erkennen, zu akzeptieren und zu erwarten, dass das Leben

Schwierigkeiten mit sich bringt, dass die Unbeständigkeit manchmal schmerzhaft ist, und trotzdem mit einer positiven Einstellung weiterzumachen.

Mit tragischem Optimismus, wenn sich eine Situation nicht so schlimm entwickelt, wie man gedacht hat, ist man vorbereitet und gelassen.

Die Forschung zeigt, dass Menschen, die dem Leben mit einer Haltung des tragischen Optimismus begegnen - insbesondere diejenigen, die ein angemessenes Maß an Veränderungen und Entbehrungen erwarten - vorteilhafte physische und psychische Reaktionen auf Stress zeigen.

Sie empfinden weniger Schmerz, gewinnen mehr Kraft und sind eher in der Lage, nach einer Unterbrechung erfolgreich weiterzumachen. Denke nur daran, wie oft ein kleines Kind hinfällt, wenn es laufen lernt. Sie ziehen sich vielleicht Beulen und blaue Flecken zu, aber sie empfinden sicher nicht so viel Schmerz und lassen sich nicht so schnell entmutigen wie ein Erwachsener.