

# "Pessimisten haben recht, Optimisten den Spaß"

Ein Gespräch mit dem Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer über Angst und Zuversicht im Alltag

EIN INTERVIEW VON ANDREAS LEBERT

ZEIT Wissen Nr. 01/2014

**ZEIT Wissen:** Optimismus und Pessimismus – womit haben wir es da eigentlich zu tun? Mit einer Eigenschaft? Einem seelischen Zustand?

**Wolfgang Schmidbauer:** Wir haben es mit dem Erleben von Angst zu tun, dem Erleben von Depression – beziehungsweise mit der Abwehr von beidem. Jedem denkenden Menschen ist doch klar, dass das Leben schlecht ausgeht. Erst verlieren wir alle uns lieben Menschen, und am Ende sterben wir selbst. Ich würde sagen, diesen schlechten Ausgang ignorieren zu können – das nennt man Optimismus. Wenn jemand all das nicht verdrängen kann, dann erleben wir ihn als Pessimisten.

**ZEIT Wissen:** Der Optimist ist also ein Meister der Verdrängung?

**Schmidbauer:** Eindeutig: Ja. Liebesbeziehungen haben in diesem Sinne eine ganz wichtige Funktion, nämlich die, sich gegenseitig bei der Verdrängung zu unterstützen. Es ist ein unglaublich beziehungsstiftendes Element, wenn es einem Paar immer wieder gelingt, gemeinsam zu lachen und sich so gegenseitig zu versichern: Wir sitzen zwar am Rand des Abgrunds, und irgendwann fällt einer hinein, aber warum sollen wir uns darüber jetzt schon den Kopf zerbrechen?

**ZEIT Wissen:** Sind optimistische Menschen glücklicher?

## WOLFGANG SCHMIDBAUER

gehört zu den renommiertesten deutschen Psychoanalytikern. Sein neues Buch *Kassandras Schleier* – das Drama der hochbegabten Frau ist im Oktober im Verlag Orell Füssli erschienen.

**Schmidbauer:** Auf jeden Fall. In unserer modernen Gesellschaft ist diese Haltung auch viel mehr respektiert. Jemand, der ein finsternes Gesicht macht und so vermittelt: Ich traue euch nicht, bleibt mir vom Leib, der kriegt beispielsweise keinen guten Job. Das war früher anders. Es gab Zeiten, in denen es kulturelle Tradition war, dass die tiefsinnigen und nachdenklichen Menschen alle ein bisschen depressiv waren

und über das Tal der Tränen auf der Erde jammerten. Freude und Lachen galten dagegen als oberflächlich.

## **Eltern bestimmen, ob wir Optimisten oder Pessimisten werden**

**ZEIT Wissen:** Wenn Optimisten die genialen Verdränger sind, was sind dann die Pessimisten?

**Schmidbauer:** Der Pessimist ist der Realist. Ohne eine Portion Pessimismus kann ein nachdenklicher Mensch eigentlich nicht existieren. Aber Optimismus bedeutet nicht nur Verdrängen, sondern auch: Ich nehme das Negative an. Verdrängen betrifft ja nur den emotionalen Gehalt, nicht die Wahrnehmung.

**ZEIT Wissen:** Ist diese Haltung anerzogen?

**Schmidbauer:** Die optimistische Haltung entsteht durch das Erleben von Geborgenheit. Angst ist ein zentraler und lebenswichtiger Affekt, der uns vor Gefahren warnt, der aber nur dann wirklich gut in unser Leben integriert werden kann, wenn wir als Kinder einen Erwachsenen haben, der uns bei heftigen Angstgefühlen unterstützt und uns beibringt, zu differenzieren zwischen dem, was wirklich gefährlich ist, und dem, was nicht gefährlich ist. Gut und sicher gebundene Kinder haben später weniger Ängste und sind optimistischer.

**ZEIT Wissen:** Wenn man das als Kind nicht gelernt hat, kann man es als Erwachsener nachholen?

**Schmidbauer:** Ja. Das Leben ist ein ständiger Prozess der Kränkungsverarbeitung und Angstbewältigung. Alles, was unser Selbstgefühl stabilisiert, zum Beispiel wenn wir einen Beruf haben, der Freude macht, oder wenn wir lernen, ein Musikinstrument zu spielen, ist ein Mittel, um die ängstliche Selbstbezogenheit in den Griff zu kriegen.



**ZEIT Wissen:** Man kann also im Laufe des Lebens die Seiten wechseln, vom Optimisten zum Pessimisten werden und umgekehrt?

**Schmidbauer:** Es ist in der Regel ein fließendes Gleichgewicht, das aufgebaut oder zerstört werden kann. Wenn jemand keine übermäßigen Traumatisierungen oder

Kränkungen verarbeiten musste, dann kann er eine optimistische Haltung aufbauen, weil er denkt, das Leben hat mehr Gutes als Schlechtes für ihn in der Tasche. Wenn aber jemand traumatisiert ist, gemobbt oder vergewaltigt wird – dann wird aus ihm kein Optimist.

**ZEIT Wissen:** Sind Paare glücklicher, wenn beide dieselbe Haltung haben?

**Schmidbauer:** Es ist wichtig, dass sich Paare in einer optimistischen Sicht auf das Leben bestärken können. Das setzt voraus, dass man liebevoll mit der Haltung des anderen umgeht und sie nicht entwertet. Sonst wird man nur erreichen, dass der Pessimist versucht, den Optimismus des anderen zu brechen: Du bist oberflächlich, machst dir das Leben leicht, die Tiefen meiner Seele werden dir für immer verschlossen bleiben. Wenn jemand als Kind geschlagen wurde, niemand ihn so recht verstanden hat, dann ist es wichtig, seine Haltung zu akzeptieren und zu versuchen, das Positive, das in jedem Menschen ist, zu unterstützen.

**ZEIT Wissen:** Also ist niemand nur Pessimist?

**Schmidbauer:** Selbst der schlimmste Pessimist hat eine Tendenz zum Optimismus. Es ist auch in der Therapie wichtig, Patienten zum Lachen zu bringen und eine Perspektive zu erarbeiten, in der alles nicht so finster wirkt.

**ZEIT Wissen:** Und umgekehrt? Wenn Sie in der Therapie einen notorischen Optimisten vor sich haben?

**Schmidbauer:** ... der kommt doch nicht. Wieso soll denn der kommen?

**ZEIT Wissen:** Optimisten gehen nicht in die Therapie?

### **Manisch-optimistische Abwehr gegen die Realität**

**Schmidbauer:** Es gibt natürlich schon Fälle, das nennt man dann manische Abwehr, man könnte auch optimistische Abwehr sagen, das sind Leute, die so tun, als hätten sie kein Problem. Denn sie haben heftige Angst davor, dass sie auch einmal depressiv sein könnten. So ein Typ kommt lächelnd, ganz sicher und sehr positiv daher. Und er erzählt auch lachend sein Problem – dass er nicht weiß, ob er sich von seinem Partner trennen soll oder nicht. Aber die ganze Schwere und Bedrohung der Situation erlebt eine solche Person

gar nicht, und das ist gefährlich.

**ZEIT Wissen:** Inwiefern?

**Schmidbauer:** Denken Sie an eine Frau, die mit 35 noch nie eine Beziehung hatte, aber gerne Kinder will, und sich dann sagt: Ach das wird schon irgendwie klappen, das wäre ja gelacht, jetzt konzentriere ich mich mal auf meinen Job. Mit 45 stellt sie fest, dass sie noch immer keine Kinder hat, und dann wird's eben schwierig. In dem Fall wäre es besser gewesen, sich früher einzugestehen: Ich habe Torschlusspanik, ich weiß nicht, wie mein Leben weitergehen soll. Und dann eher eine Therapie zu beginnen, statt sich ein zwanghaft positives Bild zu verordnen, das irgendwann zusammenkrachen muss.

*Kleist ist so  
schlampig mit  
Geld  
umgegangen,  
dass seine  
Schwester  
geizig wurde.  
Wolfgang  
Schmidbauer,  
Psychoanalytiker*

**ZEIT Wissen:** Wie geht man mit einem Menschen um, der so eine manische Abwehr zeigt?

**Schmidbauer:** Zwangsoptimisten reagieren auf jede Infragestellung mit noch stärkerer Abwehr. Es gibt einfach nichts Negatives – diese Haltung muss man ihnen einfach lassen und sagen: Gut, du siehst es zwar nicht, aber ich respektiere das.

**ZEIT Wissen:** Zwingt einen ein notorischer Optimist zum Pessimismus? Und umgekehrt?

**Schmidbauer:** Ja klar. Wenn der eine immer schon pessimistisch reagiert, noch bevor ein Problem überhaupt ganz ausgebreitet ist, dann bleibt dem anderen manchmal nichts anderes übrig, als optimistisch zu sein. Diese Polarität hat Kleist schon beschrieben. Er ist so schlampig mit Geld umgegangen, dass seine Schwester, mit der er eine Zeit lang zusammengewohnt hat, geizig wurde. Obwohl sie es vorher gar nicht gewesen ist.

**ZEIT Wissen:** Beim Blick auf die Geschichte des Fortschritts scheint es so, als befeuerten sich die beiden Haltungen gegenseitig und brächten dadurch die Entwicklung der Menschheit voran. Ist das im Privaten auch so?

**Schmidbauer:** Zumindest bei der Erziehung von Kindern sind beide Haltungen wichtig, die mahnende und die beruhigende. Oft sind es die Frauen, die sagen: Unsere Tochter hat zu wenige Freunde, oder vielleicht ist sie nicht glücklich, weil sie zu dick ist. Und die Väter

sagen: Wieso, sie hat doch Freunde, und die zwei Kilo sind lächerlich, mach dir keinen Kopf. Wenn dieser Austausch freundschaftlich stattfindet, ist er gut. Eigentlich ist es eine ganz wohltätige Mischung, wenn der eine sagt: Da ist ein Problem, und der andere sagt: Jetzt warten wir erst einmal ab.

**ZEIT Wissen:** Gibt es einen Wahrnehmungsunterschied zwischen Männern und Frauen?

**Schmidbauer:** Frauen sind eher durchlässig für Pessimismus, oft aber auch fähiger dazu, in wirklich schwierigen Situationen Optimismus zu entwickeln. Männer verleugnen eher, wollen partout kein Problem sehen – und sind dann gefährdet, wenn ihnen die Kraft ausgeht.

**ZEIT Wissen:** Manchmal trägt man selbst beide Stimmen in sich. Der Verstand sagt: Das wird schon gut gehen, aber da ist dieser Zweifel ...

**Schmidbauer:** Das hängt sehr stark davon ab, wie spät es gerade ist.

### **Pessimisten sind nicht suizidgefährdet**

**ZEIT Wissen:** Wieso?

**Schmidbauer:** Der Tagesrhythmus ist sehr wichtig. Der Mensch ist am pessimistischsten, wenn er aufwacht. Am frühen Morgen sieht man das Leben schwarz. Wenn man erst einmal aufgestanden ist und in die Gänge kommt, betrachtet man die Dinge optimistischer. Diese Tagesschwankungen in der Stimmung sind bei Depressiven besonders ausgeprägt. Aber generell ist ein Mensch, der beim ersten Sonnenstrahl total optimistisch aus dem Bett springt, eher die Ausnahme. Das Morgengrauen gehört den Pessimisten. Bei Karl May haben die Indianer immer im Morgengrauen angegriffen, weil die Gegner dann am schwächsten waren.

**ZEIT Wissen:** Alles in allem: Ist die Suizidgefährdung beim Pessimisten höher?

**Schmidbauer:** Nein, nicht unbedingt. Pessimismus ist ja eine Alltagskategorie, keine psychiatrische Kategorie. Bei Menschen mit Depression ist die Suizidgefährdung höher, aber auch gesunde Menschen können pessimistisch sein. Und sie sind vielleicht sogar robuster, denn sie üben schon die schlechte Verfassung, den Rückschlag. Die Verleugner hingegen sind eher suizidgefährdet. Der Typ, der eine Wohnung mietet, die zu teuer für

ihn ist, sich ein Auto kauft, das er sich nicht leisten kann, der auf alle Eindruck machen will und denkt: Das wird schon irgendwie gut gehen, die Aktien werden steigen, der dann aber pleitegeht, weil es nicht klappt, und Angst hat, dass alles rauskommt – dieser Typ bringt sich dann um. Solche Menschen sind nicht auf ihre depressive Seite vorbereitet und können nicht mit ihr leben. Der Pessimist hingegen, der seine Depression ein bisschen kultiviert, bringt die anderen dazu, ihm auch mal auf die Schulter zu klopfen und zu sagen: Komm, so schlimm wird's nicht sein. Das ist ein Schutz.

**ZEIT Wissen:** Inwieweit wirkt die bedrückende Lage der Welt – Klimawandel, Überbevölkerung, Umweltzerstörung – ins Private hinein? Und sollten wir uns davor schützen?

**Schmidbauer:** Von meinen Patienten reagieren eigentlich nur wenige, und zwar die gesünderen, darauf. Die anderen sind so mit ihren eigenen Symptomen beschäftigt, dass Umweltkatastrophen sie gar nicht erreichen. Nachrichten, die sie nicht unmittelbar betreffen, dringen kaum in die tieferen Gefühlsschichten. Ich glaube aber grundsätzlich schon, dass Menschen, die etwa optimistisch auf die Kernenergie geblickt haben, durch Fukushima umgedacht haben. Während die Pessimisten sowieso damit gerechnet hatten. Man kann generell sagen, dass der Pessimist meistens recht behält – während der Optimist das schönere Leben hat.

**ZEIT Wissen:** Der eine hat recht ...

**Schmidbauer:** ... und der andere hat den Spaß. Ja.

