

Die Sache mit dem halb-vollen Glas

Autor: Marco José

In der Uni wurde uns Pädagogen von einem Dozenten angeraten, wegzukommen von dem defizitorientierten Denken. In Deutsch heißt das, wir sollen nicht immer nur die Fehler der Schüler sehen und bemängeln, sondern unsere **Perspektive so verändern** und stärker auf die Stärken unserer Kinder eingehen.

Im Alltag merkt man allerdings, dass diese Haltung tief in uns verwurzelt ist. Wie oft sehnen wir uns nach dem, was wir nicht haben? **Defizitorientiertes Denken raubt uns** durch zeitverschwendende Grübeleien den Moment des Hier und Jetzt und damit unentbehrliche **Lebensintensität**. Das Leben zieht sowieso schon in gewissen Lebensphasen scheinbar schneller an uns vorbei und das müssen wir nicht noch mit einer gegenwartslosen Einstellung unterstützen.

Um im obigen Beispiel der Schule zu bleiben, hilft es dem Selbstvertrauen der Schüler bereits zu verraten, was sie/er schon alles kann und die kleinen Fehler mit einer wegwerfenden Handbewegung kurz zu sprachlich zu registrieren. Diese subtile Information reicht dem Lernenden oft schon als Hinweis. Im Alltag hilft es uns, unseren Fokus vom „halb-leeren Glas“ zum „halb-vollen Glas“ zu lenken, in dem wir uns vor Augen führen, was wir bereits (erreicht) haben. Zimbardo spricht von einer Orientierung an der „Positiven Vergangenheit“¹ (Welche positiven Erfahrungen habe ich bereits gesammelt?) zum Kräfteschöpfen. Er relativiert den verhafteten Blick in die Zukunft und reduziert ihn auf eine orientierende Funktion. Wir dürfen ja für die Zukunft planen, aber nicht *ausschließlich* in ihr „leben“. **Was zählt, ist immer noch die gelebte Gegenwart**, denn sie beeinflusst die Zukunft. Und im Hier und Jetzt können wir unser Bestes geben und uns folglich in der Zukunft, im Falle des Scheiterns, keine Selbstvorwürfe machen, denn mehr geht nun mal nicht. Eine solche Einstellung kann die Fokussierung auf die Gegenwart erheblich erleichtern, was wiederum unsere Leben intensiviert, da wir die gelebten Momente tiefer erfahren. Eine Verhaftung in einer negativen Vergangenheit (Orientierung an negativen Erfahrungen) bzw. der Zukunft (durch Pläne, Sorgen etc.) kann zu einem Zeiträuber (siehe Michael Ende's *Momo* ;-)) werden und uns eine nicht-existierende Zeitbeschleunigung erleben lassen: Die Zeit vergeht im Flug. Das will keiner von uns. Warum also nicht Gedanken über die Vergangenheit einladen wie: „Ich habe bereits x und y erreicht.“, „...einen tollen Partner“, „...wundervolle Kinder“, „...einen gewissen finanziellen Standard“, „...mir wichtige Ziele erreicht...“ und bestimmte nicht-existierende Sorgen der Zukunft zu streichen, die mit der Phrase beginnen: „Was wäre wenn...“. Der Blick in die Zukunft sollte eine ungefähre Orientierung geben, „wohin“ man will, um dem persönlichen Fokus ein Ziel zu geben.



Eine defizitorientierte Lebenshaltung hingegen lässt uns auf Dauer unglücklich leben. Denn wir begehren in diesem Fall nun einmal immer das, was gerade nicht da ist.

Schon Aaron Antonovsky entwickelte in den 1970er Jahren einen interessanten Gedanken in seinem Konzept der Salutogenese.² Er fragte sich als Wissenschaftler nicht mehr „Was macht uns krank?“, sondern „Was hält uns gesund?“.

Machen wir unsere Kinder stark, indem wir ihnen zeigen was sie schon können. Machen wir uns stark, indem wir uns vor Augen halten, was wir bereits alles erreicht haben. Und laden wir unsere Mitmenschen in unserem Umfeld dazu ein, sich dazu ebenfalls inspirieren zu lassen.

Kein Mensch hat es verdient, sich immer und ewig im Ohr zu liegen, was er noch nicht hat und was er noch nicht kann. So eine negative Einstellung prägt unsere Persönlichkeit, die wiederum mehr und mehr dazu geneigt ist unwillkommene Charaktereigenschaften zu kultivieren, wie

z. B. Misstrauen, Wut, Neid etc. Vieles wird von Dir dann schwarz gesehen (Pessimismus) anderes wird unter der Lupe des Misstrauens wahrgenommen und glückliche Zufälle (günstige Gelegenheiten) werden von Dir im Alltag nicht mehr gesehen. Kurzum schöne Momente, die geschwärzt werden, machst Du Dir dann einfach schlecht.

Die Wissenschaftlerin Barbara Fredrickson führt dies in ihrer Broaden-and-Build-Theorie weiter aus:³

„Während negative Emotionen den Blickwinkel der Betroffenen in Hinblick auf mögliche Handlungsalternativen einschränken, leister positive Emotionen genau das Gegenteil. Sie *erweitern* (broaden) unserer Horizont und unser Bewusstsein und ermöglichen uns einen größeren Denk- und Handlungsspielraum als sonst.(...) Wer offen und positiv gestimmt ist, lernt also mehr als jemand, der negativ und zurückweisend (oder auch nur neutral) ist, denn er ist optimistisch, interessiert und lässt sich von seiner Neugier inspirieren. Eine negative Haltung – sogar Neutralität – hemmt Ihre Energien (...) verhindern weitere Erfahrungen [bzw. schlechte werden kultiviert, M. J.]“

Durch die defizitorientierte Brille fördern wir keine Kreativität, Interesse und positive Emotionen (z. B. Heiterkeit und Freude).

Gibst Du hingegen der anderen Perspektiven eine Chance („halb-volles Glas“) wirst Du sehen, was diese positive Umorientierung mit Deiner Grundhaltung macht, wie sich dein Alltag verändert, wie Dein soziales Umfeld davor profitieren kann.

Wir haben ein endliches Leben, machen wir in dieser begrenzten Zeit das Beste draus, in dem wir unser Bestes geben! Nehmen wir unsere Stärken wahr und sehen wir diese auch bei unseren Mitmenschen.

Liebe Grüße

Marco

¹ ZIMBARDO, P. G./BOYD, J. N.: *Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable*

² ANTONOVSKY, A. 1997: *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Deutsche erw. Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: dgvt-Verlag