

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 2: Rheuma und Ernährung

**Artikel:** Glückspilze und Pechvögel  
**Autor:** Zeller, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551480>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## Glückspilze und Pechvögel

Wer Glück hat, dem kommt selbst die Ameise zu Hilfe – sagt ein spanisches Sprichwort. Manche Menschen aber fühlen sich als wahre Pechvögel.

Steht ein Mensch eher auf der Sonnen- oder auf der Schattenseite des Lebens, und was sind mögliche Ursachen dafür? Das wollten Forscherinnen und Forscher der Universität von Hertfordshire in Grossbritannien herausfinden. Ihr Fazit:

Viele Menschen glauben, das Leben meine es nicht gut mit ihnen. Oft sind es jedoch die Betroffenen selbst, die mehr oder minder unbewusst ihren Teil zu den Misserfolgen beitragen.



### Pech gehabt?

Über die Missgeschicke einer besonderen Spezies von Glücklosen, die diese Erkenntnis betrifft, kann man manchmal in der Zeitung lesen – amüsiert oder auch nur kopfschüttelnd. In Kiel wollte ein maskierter Mann mit der Schusswaffe in der Hand einen Tankstellen-Shop ausrauben. Allerdings liess sich dessen Eingangstüre nicht öffnen. Deshalb bedrohte der Gangster den Kassier durch die Glasscheibe. Der bückte sich hinter den Tresen und rief die Polizei. Bevor die Beamten erschienen, setzte sich der Bandit unverrichteter Dinge ab. Was der glücklose Verbrecher nicht wusste: Die Eingangstüre liess sich nur nach innen öffnen; er hatte nach aussen gezogen, wie ein Polizeisprecher später den Medien erklärte.

In Süddeutschland wollte ein anderer Krimineller auf Nummer sicher gehen. Tagelang beobachtete er eine Bankfiliale. Er notierte, um welche Uhrzeit die Angestellten zur Arbeit erschienen und wann sie Feierabend hatten. Er setzte sich auch über sämtliche Fluchtwege genau ins Bild. Trotz gründlichster Vorbereitung musste er am Tag X ohne fette Beute abziehen: An der Eingangstüre der Bank hing ein Schild mit der Aufschrift: «Wir bauen um. Gerne bedienen wir Sie in einer anderen Filiale. Vielen Dank für Ihr Verständnis.» In Spanien zahlte ein Bankräuber nach seinem ersten, erfolgreichen Überfall seine Beute von 30 000 Euro auf ein Konto ein. Beim nächsten Coup wollte er sich Arbeit sparen und forderte den Bankangestellten mit vorgehaltener Pistole auf, das geraubte Geld direkt seinem Konto gutzuschreiben. Dazu legte er seinen Pass vor und erhielt im Gegenzug eine Quittung über die eingezahlte Summe. Gemäss dem Zürcher «Tages-Anzeiger» konnte die Polizei den Belegempfänger dank der auf dem Doppel vermerkten Adresse kurze Zeit später verhaften.

### Wer viel wagt, gewinnt öfter

Mit Fug und Recht darf bezweifelt werden, ob sich vom Pech tollpatschiger Gesetzesbrecher Nützliches fürs Leben ableiten lässt. Eines muss man diesen Typen allerdings lassen: Ihr Optimismus scheint unerschütterlich. Würde ein Panzerknacker zum Schneidbrenner greifen, wenn er davon ausginge, dass er dafür nächstens für Jahre in einer engen Zelle schmoren wird? Stichelte ein Geldfälscher nächtelang an Druckplatten herum, wenn er annehmen müsste, dass bereits die erstbeste Kassiererin bei seinen Geldscheinen misstrauisch wird? Jeder Spitzbube geht davon aus, dass die Polizei gerade ihm nicht auf die Schliche kommt. Bei diesen Ganoven scheint die Devise zu gelten: Frisch gewagt ist halb gewonnen – womit sie sozusagen eine «positive Grundhaltung» beweisen.

Die kann eine wichtige Rolle spielen: Pessimisten und Zauderer haben seltener Erfolg, weil sie oft weniger wagen. Dies glaubt zumindest der Psychologe Richard Wiseman, Leiter der «Pechvogel-Studie» der Uni Hertfordshire. Nach einer Untersuchung von 400 Personen kam er zum Schluss, dass Erfolgsverwöhnte nicht etwa aufgrund höherer Schicksalsmächte öfter im Lotto und in Preisausschreiben gewinnen, sie lassen sich ganz einfach weniger schnell entmutigen. Indem sie oft an Wettbewerben teilnehmen, steigen, statistisch gesehen, automatisch ihre Erfolgsaussichten. Wiseman hat im Weiteren beobachtet, dass Menschen, die sich selber für Gewinner halten, deutlich entschiedener auftreten als jene, die sich zu den Verlierern zählen. Nach Meinung des Wissenschafters trägt ihre selbstbewusste Haltung ebenfalls zu ihrem Erfolg im Leben bei.

### Die Wirkung von Vorurteilen

Die innere Einstellung hat einen überraschend grossen Einfluss auf die unbewusste Neigung, Fehler zu begehen und



von Missgeschicken betroffen zu werden. In einer amerikanischen Studie schnitten Seniorinnen und Senioren in einem Gedächtnisexperiment schlecht ab, wenn man ihnen vor der Messung einredete, im Alter lasse die Merkfähigkeit nach. Blonde Frauen erzielten in Intelligenztests schlechtere Resultate, wenn man ihnen vor der Untersuchung Blondinenwitze zu lesen gibt – dies hat der Bremer Sozialpsychologe Jens Förster nachgewiesen. Gemäss einem weit verbreiteten Vorurteil kann sich unter einem blonden Haarschopf keine grosse Intelligenz verbergen – wenn diese falsche Meinung sich dann überraschend bestätigt, spricht man von einer «self-fulfilling prophecy», von einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

**Glück ist der Stuhl, der plötzlich dasteht, wenn man sich zwischen zwei andere setzen wollte.**

George Bernard Shaw

Vom Pech Verfolgte werden in ganz besonderem Masse Opfer von solchen sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. Es sollen schon Menschen Unfälle erlitten haben, nur weil sie am Morgen im Tageshoroskop der Zeitung gelesen haben, heute sei ein gefährlicher Tag für sie. Paul Watzlawick, weltbekannter Professor an der Stanford University und Experte auf dem Gebiet der Fallen, die Menschen sich selber stellen, hält fest: «Selbsterfüllende Prophezeiungen haben manchmal einen geradezu magischen, wirklichkeitsschaffenden Effekt.» Das trifft vermutlich auch auf die Unglücklichen zu, die bei Vollmond nicht schlafen können. Bis heute gelang es nicht, eine unmittelbare physikalisch-biologische Wirkung des Vollmondes auf

die menschliche Befindlichkeit nachzuweisen. Erst ab einer Lichtintensität von 180 Lux kommt es zu messbaren Veränderungen im menschlichen Hormonsystem. Der Vollmond erreicht aber nur gerade eine Helligkeit von etwa 0,2 Lux. In den nachts zunehmend heller erleuchteten Städten ist diese Lichtmenge verschwindend klein. Fachleute vermuten daher, dass eher der Glaube an die negative Wirkung des Vollmondes zu Unruhe und Schlafproblemen führe als dessen tatsächlicher Einfluss auf organische Abläufe.

**Es klappt auch anders herum**

Allerdings können nicht nur negative Voraussagen wie von selbst zur Realität werden, auch positive Erwartungen werden wahr. Lehrer, denen (grundlos) eine positive Entwicklung bestimmter Schüler in Aussicht gestellt worden war, stellten bei diesen tatsächlich eine Verbesserung der Schulleistungen fest. Diplom-Psychologe Bernhard Geue vertritt in seinem (vergriffenen) Buch «Wie ich mir das Leben zur Hölle mache und andere erfolgreiche Strategien, sich selbst zu schaden» die Meinung, dass man sich aus eigener Kraft in Richtung Sonnenseite des Lebens bewegen kann. Er rät, mit sich selbst regelmässig im Dialog zu stehen. «Das tägliche Zwiegespräch mit dem Ich bestimmt darüber, ob jemand der eigenen Person kritisch-abwertend oder solidarisch-aufmunternd begegnet. Alles, was wir uns (im Guten wie im Schlechten) fortlaufend «einreden», das wird mit der Zeit zum Glaubensbekenntnis des eigenen Lebens.»

Voraussetzung für eine Veränderung eines von Misserfolgen geprägten Daseins sei es, Abschied von einem lieb gewordenen Vorurteil zu nehmen: «Nämlich, dass die Zukunft nur eine Wiederholung der negativen Vergangenheit sein kann.» Die Kurskorrektur der

Kluge und amüsante  
Lektüre zum Thema:

Paul Watzlawick,  
«Anleitung zum  
Unglücklichsein».  
Piper Verlag,  
broschiert.  
ISBN 3492044743  
CHF 11.20/EUR 6.00



inneren Einstellung bestehe im Abrücken von der Konzentration auf mögliche Rückschläge, «hin zur Offenheit für alles, was die nächsten Stunden an Neuem und Positivem bringen können.»



Wenn man sich vom Pechvogel zum Glückspilz wandeln will, macht es allerdings wenig Sinn, sich hartnäckig einzureden, dass das viel zitierte halb leere Glas in Wirklichkeit halb voll sei. Vielmehr scheint es wichtig zu sein, dass man seine Fähigkeiten optimiert und die möglichen Ursachen von Unheil reduziert. Das können ganz simple Dinge sein: Laut Experten sind in Deutschland rund 10 000 Unfälle, die jährlich am Arbeitsplatz oder auf dem Weg dorthin passieren, nicht etwa auf eine ungünstige Konstellation der Sterne oder sonstige höhere Mächte zurückzuführen: Grund ist einzig und allein Schlafmangel. Der Glückliche schläft also mehr und ist dafür aufmerksamer.

#### Glückliche gehen mit Pech anders um

Dass Schwarzmalerei aber auch durchaus nützliche Seiten hat, meint Julie K. Norem, Psychologie-Professorin am Wellesley-College in Massachusetts. Sie spricht von «defensivem Pessimismus», der der Möglichkeit ins Auge schaut, dass auch etwas schief gehen könnte.

Sie ist überzeugt, dass Menschen, die ständig in Erwartung eines Misserfolgs sind, daher auch gründlicher denken und arbeiten. Während viele Optimisten darauf vertrauen, dass man «das Kind schon irgendwie schaukeln wird», sind pessimistisch Eingestellte besser auf alle möglichen Formen von Fehlschlägen vorbereitet.

«Untersucht man, was der Unterschied zwischen glücklichen und unglücklichen Menschen ist, so stellt man zur eigenen Überraschung fest, das glückliche Menschen durchaus auch Unglück, Leid, Schicksalsschläge und Schmerz kennen», schreibt die Pädagogin und Sachbuchautorin Lorelies Singerhoff. «Sie gehen nur ganz anders damit um als die Unglücklichen.» Die Herausforderungen des Lebens würden ihr Selbstvertrauen stärken und ihnen damit helfen, ihr Glück weiter zu mehren.

Pech und Rückschläge haben sogar eine positive Wirkung auf die fortwährende Weiterentwicklung des Gehirns. Lernprozesse wirkten nachhaltiger, wenn dabei Widerstände zu überwinden seien, so der amerikanische Forscher Terence Sejnowski in einem Interview. Auch organische Abläufe werden von der inneren Haltung stark mitgeprägt. Wer kaum auf positive Wendungen hofft, leidet häufiger an Infektionen. Eine Studie, die in den USA an Collegestudenten durchgeführt wurde, ergab, dass sich im Blut von Pessimisten weniger Antikörper nachweisen lassen. Eine Untersuchung der Mayo-Klinik in Minnesota fand heraus, dass optimistisch eingestellte Menschen im Durchschnitt sogar eine um 19 Prozent höhere Lebenserwartung haben. Glückspilze haben demnach nicht nur mehr Erfolg im Leben, sie können ihre Freude sogar noch länger genießen. Grund genug also, sich nicht länger als hilflosen Spielball des Schicksals zu sehen.

• Adrian Zeller

Marienkäfer sollen Glück bringen.