ZEIT AKADEMIE

ULRICH SCHNABEL

ZUVERSICHT

Die Kraft unserer inneren Haltung

Mit Beiträgen von Jens Corssen, Eckart von Hirschhausen, Natalie Knapp, Annika Rittmann und Katharina van Bronswijk

IMPRESSUM

Das Buch zum Video-Seminar der ZEIT Akademie

AUTOR: Ulrich Schnabel
PROJEKTLEITUNG: Stephanie Wilde, Jennifer Knappheide

REDAKTION: Ulrich Schnabel, Jennifer Knappheide
GRAFISCHE UMSETZUNG: Martin Schoberer, Verena Kiesinger
FOTOGRAFIEN: Joseph Heicks, Felix Amsel (S.88)
Dominik Butzmann (S.81), Julian Engels (S.90)
ILLUSTRATIONEN: Doreen Borsutzki
KORREKTORAT: Uta Kleimann

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2020
www.zeitakademie.de

ZEIT AKADEMIE

ZUVERSICHT

Die Kraft unserer inneren Haltung

BUCH ZUM VIDEO-SEMINAR
ZEIT AKADEMIE GMBH

VORWORT

In unserem Leben gibt es zurzeit viel Unsicherheit: Digitalisierung, Globalisierung, Klimawandel, Migration, Extremismus, Fremdenfeindlichkeit, Populismus drängen sich in unsere bislang friedliche und überschaubare Welt. Unsere Form des Wirtschaftens, die gewohnte politische Ordnung, die Art und Weise, wie wir mit der Umwelt und dem Erdklima umgehen – alles ist im Umbruch. Die Corona-Pandemie hat uns unmittelbar klargemacht, wie schnell das gewohnte Leben aus den Fugen geraten kann, wie fragil unsere Sicherheiten sind. Die gesellschaftliche Stimmung ist gereizt, viele fühlen sich ohne Orientierung und vermissen Ideen und Zuversicht für eine positive Zukunft.

Doch gleichzeitig ist es auch die Pandemie, die uns zeigt, dass eine Krise nicht nur eine Herausforderung ist, sondern immer auch eine große Chance zur Veränderung, zur Neuausrichtung. Was man dazu braucht? Zuversicht! Technische, wirtschaftliche und politische Ideen, die Zukunft zu gestalten, gibt es genügend – wir brauchen den Mut, sie umzusetzen. Jede Veränderung und jeder Aufbruch in Neuland erfordert Vertrauen in das Unabsehbare. Ohne die Zuversicht als »Treibstoff des Lebens« würde kein vernünftiger Mensch mehr Kinder in die Welt setzen, zu einer Reise aufbrechen oder ein politisches Programm entwerfen.

In diesem Seminar geht es um genau diese besondere Form der Energie, mit der wir unser Leben erfolgreich machen und unseren positiven Teil beitragen für den Fortschritt im Beruf, in unserem Freundeskreis und in der Gesellschaft. Ich wünsche Ihnen Erfolg, neues Erkennen und vor allem Fortschritt und Zuversicht in Ihrem Leben.

Ihr

Rainer Esser

Rainer Esser
Geschäftsführer des ZEIT-Verlags

INHALT

1. Von der Angst zur Gestaltungskraft 14

Aus dem Gespräch mit Natalie Knapp 28

2. Wie man die innere Freiheit stärkt 30

Aus dem Gespräch mit Jens Corssen 42

ZEIT-Artikel
Positives Denken: Wie mächtig ist die Hoffnung? 44

3. Der Schwung der Zukunftshoffnung 50

Aus dem Gespräch mit Annika Rittmann und Katharina van Bronswijk 62

ZEIT-Artikel
»Hier kann ich ganz sein, wie ich bin« 64

4. Was das Leben wertvoll macht 68

Aus dem Gespräch mit Eckart von Hirschhausen 80

ZEIT-Artikel
Heiterkeit 82

Ihr Dozent und seine Gesprächspartner*innen 86

Quellen 91

Bildnachweise 92

VON DER ANGST ZUR GESTALTUNGSKRAFT

Angst bekommen wir von allein,

für die Zuversicht müssen wir etwas tun.

Was Zuversicht bedeutet – und was nicht

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird die Zuversicht üblicherweise mit dem Optimismus gleichgesetzt, mit Hoffnung und positivem Denken – all diese Begriffe werden gern synonym verwendet. Dabei meint Zuversicht eigentlich etwas anderes: Ursprünglich leitet sich dieser Begriff vom althochdeutschen Wort »zuo-fir-siht« ab, was so viel bedeutete wie das »Voraussehen auf die Zukunft« – egal, ob diese nun gut oder schlecht war. Erst im Laufe der Zeit wandelte sich der Begriff von der neutralen Zukunftsaussicht hin zu einer mehr hoffnungsvoll geprägten Erwartung dessen, was die Zukunft bringt.

Doch bis heute bezeichnet der Begriff Zuversicht eine sehr viel realitätsnähere Haltung als der Optimismus. Während Optimisten die Welt gern durch die rosarote Brille sehen und hoffnungsfroh davon ausgehen, dass am Ende irgendwie alles gut wird, gehört zur Zuversicht auch das Wissen um Hindernisse und Schwierigkeiten und die nüchterne Erkenntnis, dass Dinge eben manchmal nicht gut ausgehen. Sich dennoch nicht entmutigen zu lassen und die Energie zur positiven Gestaltung aufzubringen – das ist die wahre Kunst der Zuversicht.

Eingängig lassen sich die Unterschiede zwischen Optimismus, Zuversicht und Pessimismus anhand der berühmten Parabel von den drei Fröschen illustrieren, die in einen Topf mit Milch (oder korrekter: mit Sahne) fallen. Der pessimistische Frosch denkt: »Oje, wir sind verloren, der Rand ist viel zu hoch, es gibt keine Rettung mehr.« Sagt's und ertrinkt. Der optimistische Frosch dagegen gibt sich unerschütterlich: »Keine Sorge, nichts ist verloren. Irgendjemand wird uns schon retten, wir müssen nur hoffen und warten und dürfen unseren Optimismus nicht verlieren.« Und er hofft und wartet – und ertrinkt schließlich ebenso sang- und klanglos wie der erste. Der dritte, zuversichtliche Frosch hingegen sagt sich: »Hm, schwierige Lage, da bleibt

DIE PARABEL DER DREI FRÖSCHE

lehrt, dass Zuversicht manchmal
auch einfach heißt: strampeln

mir nichts anderes übrig, als zu strampeln.« Er reckt den Kopf über die Oberfläche und strampelt und strampelt – bis die Sahne zu Butter wird und er sich mit einem Sprung aus dem Topf retten kann.

Zuversicht bedeutet also nicht, illusionäre Hoffnungen zu hegen, sondern einen klaren Blick für den Ernst der Lage zu behalten – doch zugleich, sich davon nicht lähmen zu lassen, sondern die Spielräume zu nutzen, die sich auftun, und seien sie noch so klein.

GESELLSCHAFT IM AUFRUHR

Klimakrise, Pandemien, Rassismus und unberechenbare Populisten – Gründe zur Verzweiflung gäbe es viele

Und diese Haltung ist heute wichtiger denn je. Denn um im Bild der Frösche-Parabel zu bleiben: Wir sind gewissermaßen alle in den Milchtopf gefallen. Unsere Gesellschaft steht vor enormen Herausforderungen und Problemen, und oft wissen wir (noch) nicht, wie die Lösung aussieht. Mit welcher Haltung treten wir dieser Situation gegenüber? Verzweifeln wir und lassen uns untergehen? Hoffen wir optimistisch darauf, dass uns irgendjemand oder irgendetwas – der technische Fortschritt, ein charismatischer Führer – eines Tages retten wird? Oder bringen wir den Mut und den Schwung auf, selbst tätig zu werden und trotz schwieriger Ausgangslage nach Lösungen zu suchen?

Dass eine solch realistisch-aktive Form der Zukunftserwartung hilfreicher ist als ein ungebremster Optimismus, zeigen mittlerweile auch wissenschaftliche Studien. So hat zum Beispiel die Psychologin **Gabriele Oettingen** belegt, dass positives Denken längst nicht immer so positiv ist wie oft behauptet. Im Gegenteil: Wenn man sich die Zukunft allzu rosarot ausmalt, ohne die Hindernisse der Realität im Blick zu behalten, dann ist das sogar eher kontraproduktiv. In einer Studie etwa beobachtete Oettingen stark übergewichtige Frauen, die sich für ein Gewichtsreduktionsprogramm angemeldet hatten. Nach Ende des Programms stellte sich heraus, dass jene Teilnehmerinnen, die sich ihre Zukunft nach dem Programm besonders positiv ausgemalt hatten, weniger abgenommen hatten als die eher nüchternen Realistinnen. Oettingen erklärt das so: »Wer den Erfolg im Geiste schon vorweggenommen hat, hat das Gefühl, er brauche sich nicht mehr zu bemühen. Die Freude hatte er ja schon.«[1]

Oder nehmen wir die groß angelegte Erhebung der Wirtschaftswissenschaftler **Manju Puri** und **David Robinson**, die im *Journal of Financial Economics* einen interessanten Vergleich verschiedener Einstellungen bezüglich der Zukunft veröffentlichten.[2] Als Datengrundlage diente ihnen dabei der amerikanische *Survey of Consumer Finances,* für den US-Bürger*innen regelmäßig zahlreiche Fragen zu Einkommen, Spar- und Konsumgewohnheiten und Gesundheitsverhalten beantworten. Als Maß für den Optimismus der Antwortenden galt dabei die Frage »Was glauben Sie, wie lange Sie leben werden?«.

Die Anworten darauf lassen sich mit den statistischen Daten von Versicherungen abgleichen, die abhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Bildung und Gesundheitsverhalten recht genaue Aussagen über das jeweils zu erwartende durchschnittliche Lebensalter machen. Wenn man dies tut, lassen sich die Menschen in drei große Gruppen einteilen: Die »Pessimisten« sind überzeugt, sie hätten deutlich weniger Jahre zu leben, als es ihren statistischen Werten entspricht. Andere neigen dazu, ihre Lebenserwartung maßlos zu überschätzen und um bis zu 20 Jahre höher anzusetzen, als es die Statistik zeigt – diese Gruppe wurde von den Forschern »extreme Optimisten« getauft; und als dritte Gruppe identifizierten Puri und Robinson die »moderaten Optimisten«, die ihre statistische Lebenserwartung nur um einige wenige Jahre überschätzten – eine Einstellung, die man auch »realistisch-zuversichtlich« nennen könnte.

Und gerade diese »realistisch Zuversichtlichen« hatten den Daten zufolge die höchste Wahrscheinlichkeit auf beruflichen Erfolg, Eheglück, langes Leben und die Bewältigung schwieriger Lebensphasen. Wie das? Weil sie, wie die Befragung belegte, ihre zuversichtliche Einstellung auch in positive Verhaltensweisen umsetzen. Moderate Optimisten arbeiten im Durchschnitt länger, sparen mehr und längerfristig und erwarten, später als andere in Rente zu gehen.

Zugleich achten sie mehr auf ihre Gesundheit, rauchen weniger und trauen sich nach einer Scheidung eher, wieder zu heiraten. Die Pessimisten hingegen wagen solche Schritte weniger oft und sind dementsprechend weniger zufrieden mit ihrem Leben. Doch auch die extremen Optimisten tun weniger für ihr Glück – sie arbeiten weniger, kümmern sich weniger um ihre Gesundheit, rauchen mehr und legen ihr Geld eher kurzfristig an oder geben es lieber gleich aus. Denn aufgrund ihres übergroßen Optimismus gehen sie tendenziell eher davon aus, dass ihnen sowieso nichts passieren könne.

Zusammenfassend kann man sagen: Die Zuversicht wird häufig zur selbsterfüllenden Prophezeiung; denn ein zuversichtliches Herangehen an die Zukunft führt dazu, dass man automatisch Dinge tut, die sich positiv auf die eigene Lebenszufriedenheit auswirken und somit die anfängliche Zuversicht bestätigen – während die pessimistische Einstellung »Das bringt doch ohnehin alles nichts« zielsicher die Basis für negative Erlebnisse schafft und auf diese Weise den ursprünglichen Pessimismus verstärkt. Kurioserweise dürfen sich also am Ende alle durch die jeweilige Entwicklung in ihrer Weltsicht bestätigt fühlen, die Zuversichtlichen wie die Schwarzmaler.

Allerdings ist eben nicht jede Art von Optimismus hilfreich: In extremer und übersteigerter Form schlägt das positive Denken ins Gegenteil um und wird kontraproduktiv. Wer sich etwa für unerschütterlich gesund hält und denkt, er sei per se immun gegen Krebs, wird nie zur Vorsorgeuntersuchung gehen – und damit seine Wahrscheinlichkeit erhöhen, eines Tages einen fortgeschrittenen Krebs diagnostiziert zu bekommen. Und wer unbeirrt daran glaubt, dass die Wirtschaft stetig wachse und Aktienkurse immer nur steigen können, wird besonders hart erwischt, wenn die Kurse doch einbrechen. So ist etwa die weltweite Finanzkrise 2008 nach Meinung mancher Ökonomen nicht zuletzt auf ein Übermaß an kollektivem Optimismus zurückzuführen:[3] In den USA glaubten zu viele Hausbesitzer, ihre auf Kredit gekauften Immobilien würden an Wert zulegen; die Hypothekenbanken, die diese Kredite gewährten, agierten in der Hoffnung auf stetig steigende Immobilienpreise, und selbst Ratingagenturen, Finanzanalysten und Politiker waren so sehr von einer positiven Entwicklung überzeugt, dass sie keine Vorkehrungen für den Fall des Gegenteils trafen – bis die Blase platzte, die Immobilienpreise in den Keller sausten und diverse Banken von ihren faulen Krediten in die Tiefe gerissen wurden.

Für die Wirtschaftswissenschaftler Puri und Robinson kommt es daher in Sachen Zukunftshoffnung stets auf die richtige Balance an. Mit dem Optimismus, schreiben die beiden, sei es »wie mit Rotwein – ein Glas am Tag mag gesund sein, aber eine Flasche am Tag ist fatal«.

Deshalb geht es hier um den Mittelweg zwischen Verzweiflung und Über-Optimismus; um jene Art von widerständiger Zuversicht also, die angesichts von Schwierigkeiten nicht zusammenbricht, sondern die uns in die Lage versetzt, auch Krisensituationen zu bewältigen und konstruktiv zu agieren. Und diese widerständig-positive Haltung ist heute wertvoller denn je.

Wie man dem Hang zur Negativität widersteht

Der erste Schritt zur Zuversicht beginnt mit der Frage: Wie blicken wir auf die Welt? Wie nehmen wir die Realität wahr, auf welchen Informationen und Fakten bauen wir unser Weltbild auf? Natürlich sind wir alle überzeugt, einen völlig objektiven und klaren Blick auf die Tatsachen zu haben, doch in Wahrheit werden wir häufig Opfer aller möglichen unbewussten Verzerrungen.

Wie unzuverlässig die menschliche Wahrnehmung ist, wissen Kognitionspsychologen mittlerweile aus vielen Studien. So werden wir zum Beispiel häufig Opfer der »selektiven Verfügbarkeit«: In unserem Gehirn ist vor allem das präsent, was uns aktuell beschäftigt. Denken wir an die Gegenwart, fallen uns eher unsere Probleme ein; denken wir dagegen an die Vergangenheit, sind die Probleme entweder verblasst oder gelöst und erscheinen weniger dramatisch. So sorgt die selektive Verfügbarkeit dafür, »dass die Gegenwart im Vergleich mit der Vergangenheit meist schlecht abschneidet«, wie der Würzburger Psychologe **Fritz Strack** erklärt.[4]

Oder nehmen wir den sogenannten Besitztumseffekt (engl.: *endowment effect)*, für dessen Beschreibung der israelisch-amerikanische Psychologe **Daniel Kahneman** 2002 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften bekam. Danach wiegt der Schmerz über einen Verlust immer stärker als die Freude über einen vergleichbaren Gewinn. Wer hundert Euro verliert, kann sich tagelang darüber ärgern. Wer dagegen zufällig hundert Euro findet, freut sich in der Regel eher kurz. Schon bald wird man dieses Geld selbstverständlich zum eigenen Vermögen zählen. Zugleich führt der Besitztumseffekt dazu, dass die Verlustangst umso größer wird, je mehr man besitzt. Statt sich über den eigenen Wohlstand zu freuen, plagt einen vor allem die Sorge, das Erreichte wieder zu verlieren. Auch internationale Vergleiche zeigen: Je besser die Lebensverhältnisse in einem Land, desto größer die Angst der Bürger vor Einbußen, desto geringer die Bereitschaft zum Risiko.[5]

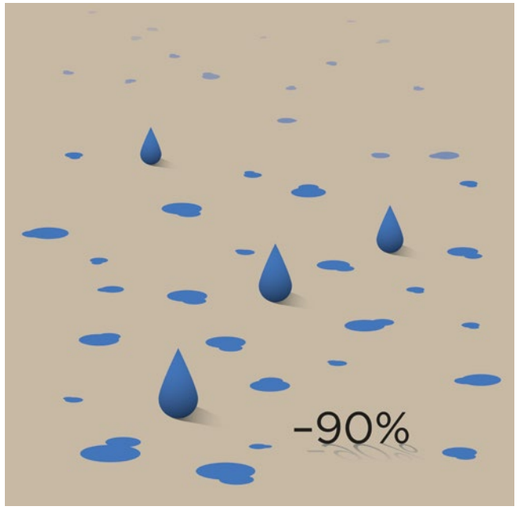
Doch warum hat unser Gehirn vor allem das Negative im Blick? Warum fokussiert es mehr auf Verluste und mögliche Bedrohungen als auf das Erreichte und Erfreuliche? Die Erklärung liegt in der Evolutionsgeschichte: Denn jene unserer Vorfahren, die sich mehr mit Gefahren, Bedrohungen und möglichen Verlusten beschäftigten, hatten schlicht höhere Überlebenschancen.

Versetzen wir uns einmal gedanklich in die Steinzeit, eine Welt voller Gefahren. Überall lauern wilde Tiere, Feinde, Hungersnöte und Naturkatastrophen. In dieser Welt war eine sorglos-optimistische Haltung nach dem Motto »Ach, mir wird schon nichts passieren« geradezu lebensgefährlich. Weiter kamen diejenigen, die misstrauisch waren und quasi hinter jedem Busch einen Säbelzahntiger vermuteten. Das heißt: Die Sorglos-Vertrauensseligen sind eher ausgestorben, die ängstlichen Bedenkenträger haben überlebt. Und von denen stammen wir ab.

Nun leben wir nicht mehr in der Steinzeit, und unsere Welt ist deutlich sicherer geworden. Doch die moderne Mediengesellschaft bedient häufig zielsicher die alten negativen Reflexe. Dank der Medien werden wir heute – um im Bild zu bleiben – nicht nur über die Büsche und Gefahren in unserer unmittelbaren Umgebung informiert, sondern gewissermaßen über alle Büsche und Säbelzahntiger weltweit. Und das versetzt unser Gehirn in eine ständige Alarmbereitschaft.

Denn auf schlechte Nachrichten springen die Menschen automatisch stärker an als auf gute – einfach deshalb, weil unser Gehirn evolutionär so gepolt ist. Deshalb gilt auch die (nur halb ironische) journalistische Erkenntnis: *»bad news are good news«* – schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten. Negative, erschreckende oder empörende Schlagzeilen verkaufen sich leider viel besser als positive. Der Alltag und die Normalität hingegen erregen kein Aufsehen und sind damit nicht medienfähig. So erscheint die Realität am Ende negativer, als sie eigentlich ist.

Oder haben Sie jemals die Schlagzeile »Zahl der Sexualmorde stark zurückgegangen« gelesen? Vermutlich nicht. Dabei wäre eine solche Überschrift völlig gerechtfertigt: In den vergangenen 30 Jahren ist die Zahl der Sexualmorde um rund 90 Prozent zurückgegangen, von 40 bis 50 pro Jahr auf nur noch 4 pro Jahr (2019). Doch diese positive Entwicklung taugt nicht so recht zur Schlagzeile. Was die Aufmerksamkeit mehr fesselt, ist der erschreckende Einzelfall, etwa ein ermordetes Kind, über das wochenlang berichtet wird. Solche Geschichten treiben die Käufer zum Kiosk. Deshalb überlagern schreckliche Einzelfälle am Ende jede noch so positive Statistik.



RÜCKGANG DER TRÄNEN

Die Zahl der Sexualmorde ging von 41 (im Jahr 1993) auf 4 (2019) zurück

Das gilt nicht nur für Sexualmorde. Auch in vielen anderen Bereichen berichten Medien meist eher über negative als über positive Entwicklungen. Denn, ein weiterer Grund für die Verzerrung: Empörendes oder Erschreckendes lässt sich in der Regel leichter an konkreten Ereignissen festmachen; Verbesserungen hingegen entwickeln sich oft graduell und langfristig und sind damit deutlich schwerer zu dramatisieren. Die Fortschritte etwa in der Medizin oder in der weltweiten Gesundheitsversorgung, so groß sie auch sein mögen, erscheinen uns meist so selbstverständlich, dass wir sie nur selten als Grund zur Freude wahrnehmen.

Um recht verstanden zu werden: Das alles soll nicht heißen, dass alles auf der Welt in Ordnung wäre und es keine Probleme gäbe.

Natürlich gibt es Probleme. Und natürlich ist es richtig, dass Medien darüber berichten. Doch zugleich sollte man sich darüber im Klaren sein, dass die mediale Realität eben selten neutral, sondern tendenziell eher ins Negative verzerrt ist.

Diese Verzerrung unserer Wahrnehmung, von Psycholog*innen auch »Negativitätsbias« genannt, hat aber noch eine zweite Folge: Kritische Bedenkenträger*innen halten wir automatisch für ernsthafter und intelligenter als zuversichtliche Menschen. Wer vorwiegend über Gefahren und Bedrohungen redet, erscheint uns seriöser als diejenigen, die positive Entwicklungen und erfreuliche Aspekte hervorheben. Letztere gelten leicht als etwas naiv, als blauäugig, als Traumtänzer oder -tänzerinnen, die nicht ganz ernst zu nehmen sind.[6]

Dabei ist klar: Mit Bedenkenträgerei allein lässt sich die Zukunft nicht bewältigen. Um Herausforderungen zu bestehen, braucht es vielmehr stets beides: die kritische Analyse eines Problems, aber auch den Schwung und die Zuversicht, es lösen zu können. Deshalb ist es wichtig, sich von dem unbewussten »Negativitätsbias« nicht beherrschen zu lassen, sondern ihm aktiv zu widerstehen. Oder, mit anderen Worten: Angst bekommen wir von allein, für die Zuversicht müssen wir etwas tun.

PRAXISTIPP

Widerstehen Sie dem Negativitätsbias

Menschen haben die fatale Angewohnheit, sich vor allem auf Defizite zu konzentrieren: was uns fehlt, was andere uns voraushaben oder was generell in der Welt im Argen liegt. Positives hingegen nehmen wir schnell für gegeben und selbstverständlich. Durchbrechen Sie diese Gewohnheit, und machen Sie sich bewusst, was in Ihrem Leben alles erfreulich ist. Eine gute Methode dafür ist zum Beispiel das Führen eines Tagebuchs, in das Sie jeden Abend eintragen, was an diesem Tag wohltuend war oder was Sie Schönes erlebt haben. Das kann sehr knapp und in Stichworten geschehen. Wichtig ist es vor allem, den gedanklichen Fokus zu verändern und auch einmal das Positive in den Blick zu nehmen.

PRAXISTIPP

Vom richtigen Umgang mit Nachrichten

Statt sich ständig von (meist schlechten) Nachrichten niederdrücken zu lassen, sorgen Sie für die richtige Dosierung. Achten Sie darauf, zu welchen Zeiten und in welchen Situationen Sie negative Nachrichten besonders gut oder schlecht verarbeiten können – und passen Sie Ihr Verhalten entsprechend an. Morgens zum Beispiel ist es meist hilfreicher, den Tag mit etwas Erfreulichem zu beginnen. Machen Sie zum Beispiel ein paar Atem- oder Yogaübungen, hören Sie schöne Musik, oder gehen Sie spazieren und genießen Sie die frische Luft. Ein solch positives Morgenritual sorgt definitiv für einen besseren Start als Nachrichten, die Ihr Gehirn sofort in den Alarmzustand bringen. Dasselbe gilt für den Abend: Gönnen Sie Ihrem Hirn ab einer bestimmten Uhrzeit Ruhe. Schauen Sie danach keine Nachrichten mehr, sondern widmen Sie sich bewusst etwas Positivem oder Entspannendem. Das sorgt für besseren Schlaf und somit für mehr Energie.

Die drei Regeln des guten Lebens

Es geht hier nicht nur um wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern auch um Geschichten und persönliche Erlebnisse – Geschichten von Menschen, die uns beispielhaft die Zuversicht vorleben. Denn eine der besten Strategien, eine eher zuversichtliche Perspektive zu entwickeln, ist es, Gleichgesinnte zu finden und sich mit ihnen zusammenzuschließen. Das können die Menschen in unserer Umgebung sein – Familie, Freundinnen und Freunde, Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen. Das können aber auch »virtuelle Gleichgesinnte« sein, also Menschen, die wir nur aus Büchern oder Filmen kennen und die uns in Gedanken unterstützen und ermutigen.

Einer von ihnen wäre zum Beispiel der britische Journalist **George Monbiot**, der im *Guardian* sehr offen über seine Krebsdiagnose und seinen Umgang damit

DER BRITISCHE AUTOR GEORGE MONBIOT

bekam durch seine Krebserkrankung eine ganz neue Perspektive auf sein Leben

berichtete. Natürlich sei er am Anfang geschockt gewesen, die Diagnose Prostatakrebs habe ihn erwischt »wie ein Gewehrschuss auf einer stillen Straße«. Nur schweren Herzens habe er in die Operation zur Entfernung seiner Prostata eingewilligt; und »es wäre leicht gewesen, mein Schicksal zu verfluchen«, schreibt der Journalist. Und doch kommt er am Ende zu der erstaunlichen Erkenntnis: »Ich bin glücklich. Ich fühle mich sogar glücklicher als vor meiner Diagnose.«[7]

Wie das? Weil er, so die Erklärung des *Guardian*-Kolumnisten, im Laufe seiner Krankengeschichte »drei Prinzipien des guten Lebens« entdeckt und konsequent angewandt habe.

1

Das erste und wichtigste dieser Prinzipien lautet: **Denke mehr daran, wie viel schlechter es dir gehen könnte, als daran, wie viel besser es sein könnte.**

So macht sich Monbiot als Erstes klar, dass die medizinische Diagnose nur ein Teil der Wahrheit ist. Als ihm sein Arzt erklärt, dass die Aggressivität seines Krebses auf einer Skala (dem sogenannten Gleason-Score) bei 7 von 10 Punkten liegt, sagt sich Monbiot, dass für sein Schicksal noch viele andere Faktoren wichtig seien – zum Beispiel die Frage, ob er von seiner Familie und seinen Freundinnen und Freunden unterstützt wird; ob er in einem Land mit einem guten Gesundheitssystem lebt; ob er fähige Ärzte und Ärztinnen hat und so weiter. Um all diese Aspekte zu berücksichtigen, denkt sich Monbiot selbst einen Index aus, den er seine persönliche »Shitstorm-Skala« nennt. Darin fließt auch der Vergleich mit anderen Leuten ein, die sich mit ähnlich schweren Krankheiten oder Familientragödien herumschlagen, ebenso die Betrachtung, wie es um ihn bestellt wäre, wenn der Krebs erst in einem viel späteren Stadium entdeckt worden wäre; sowie der Vergleich »mit all den unzähligen anderen Katastrophen, die über mich hätten hereinbrechen können«.

DIE PERSÖNLICHE SHITSTORM-SKALA

Die Frage nach den sinngebenden Elementen des Lebens wurde für George Monbiot zum individuellen Gradmesser seines Glücks

Am Ende kommt Monbiot auf seiner persönlichen Shitstorm-Skala auf einen Wert von nur 2 von 10 Punkten und stellt erstaunt fest, dass ihm die Krankheit eher vor Augen führt, wie gut es ihm geht. Zugleich wird ihm klar, welch starke Kräfte uns ständig dazu verleiten, uns vorzustellen, wie viel besser es uns gehen könnte. In Hochglanzblättern oder Talkshows werden uns ständig strahlende erfolgreiche Menschen präsentiert (auch wenn es hinter den Kulissen oft ganz anders aussieht); selbst unschöne oder schwierige Situationen – das Scheitern einer Ehe, das Auseinanderbrechen einer politischen Koalition, der Rücktritt eines Managers – werden noch schöngeredet und zur Chance erklärt, zur Herausforderung, die man selbstverständlich mit größter Freude annehme. Und zusätzlich werden wir von der Werbung permanent mit Bildern von Erfolg und Glück bombardiert, die uns vorgaukeln, unser eigenes Leben sei minderwertig und längst nicht so erfolgreich, wie es eigentlich sein könnte.

Deshalb ist es aus Monbiots Sicht wichtig, sich »richtig zu vergleichen«. Soll heißen: Statt sich stets an Menschen zu messen, denen es vermeintlich besser geht, solle man sich lieber mit sich selbst vergleichen. Was habe ich gelernt? Was kann ich heute besser als vor zehn Jahren? Ebenso hilfreich sei die Überlegung: Wem geht es schlechter als mir? Und: Wie gehen diese Menschen damit um?

2

Auch sein zweites Prinzip ist bedenkenswert. Es lautet: **Lass die Angst nicht dein Leben bestimmen.**

Denn die Angst vernebelt den Blick, stört das klare Denken und verhindert, dass wir einer Gefahr klug entgegentreten. Deshalb ist es in vielen Fällen hilfreicher, sich an nüchterne statistische Betrachtungen zu halten, als sich von seinen Gefühlen mitreißen zu lassen. Als etwa Monbiot von seinem Arzt erfährt, eine Prostataoperation habe eine Erfolgschance von 80 Prozent, ist sein erster Reflex, sich vor der 20-prozentigen Möglichkeit des Scheiterns zu ängstigen. Doch dann überlegt er, dass er damit statistisch dieselbe Überlebenswahrscheinlichkeit hat wie bei einem seiner geliebten Kajaktrips. Auf diese Weise hilft ihm die Statistik, die eigene Angst im Zaum zu halten.

Ähnliche Situationen haben wir selbst alle schon erlebt: Angesichts von Schwierigkeiten beginnt leicht das Gedankenkarussell der Ängste und Sorgen. Vor allem, wenn man nachts wach liegt, beginnt es, sich zu drehen und die Ängste immer größer und überwältigender erscheinen zu lassen. Statt sich davon mitreißen zu lassen, ist es in solchen Fällen besser, aufzustehen und diese Befürchtungen einmal aufzuschreiben. Schon dieser Akt hilft, weil er eine Benennung und damit eine genauere Analyse erfordert. Und oft stellt man am nächsten Morgen fest, dass die nächtlichen Ängste stark übertrieben waren und bei Tageslicht sehr viel kleiner wirken.

3

Schließlich lautet das letzte von Monbiots Prinzipien: **Verändere das, was du verändern kannst, und akzeptiere das, was nicht zu ändern ist.**

Das klingt simpel. Tatsächlich aber fällt es uns häufig sehr schwer, Dinge zu akzeptieren, die nicht zu ändern sind. Es muss doch eine Lösung geben, denken wir dann, die Technik muss doch jedes Problem beheben, die Medizin muss doch alle Krankheiten heilen können. Die Akzeptanz, dass es manchmal auch Dinge gibt, die nicht zu heilen oder zu reparieren sind, erscheint uns wie ein Aufgeben, wie eine Niederlage.

Doch in Wahrheit hat genau diese Akzeptanz auch etwas Befreiendes. Denn statt gegen etwas anzurennen, was ohnehin nicht zu ändern ist, und dabei sinnlos Energie zu vergeuden, ist es wirkungsvoller, die eigenen Kräfte für jene Dinge einzusetzen, die wirklich veränderbar sind.

Dazu noch eine kleine Anekdote: Helmut Schmidt, der frühere Bundeskanzler und Herausgeber der *ZEIT,* galt ja zeit seines Lebens als »Macher«. Stets schien er genau zu wissen, wo es langgeht, und belehrte gern alle anderen. Erst posthum gestattete er einen kleinen Einblick in seine Seelenlage, indem er vor seinem Tod verfügte, dass anlässlich seiner Beerdigung bei dem großen Staatsakt im Hamburger Michel auch das sogenannte Gelassenheitsgebet verlesen werden sollte: »Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

Das zeigt: Offenbar hatte selbst der »Macher« Schmidt immer wieder mit der Unterscheidung von »hinzunehmenden« und »veränderbaren« Dingen gerungen und dabei Zuflucht in dem Aufruf zur Gelassenheit gefunden. Und auch wenn man mit Helmut Schmidt politisch vielleicht nicht immer übereinstimmte – in diesem Sinne kann man sich auf jeden Fall ein Beispiel an ihm nehmen.

PRAXISTIPP

Das richtige Vergleichen

Statt sich immer nur mit Menschen zu vergleichen, denen es vermeintlich besser geht, vergleichen Sie sich einmal mit sich selbst. Was habe ich gelernt? Was kann ich heute besser als vor zehn Jahren? Überlegen Sie in diesem Zusammenhang auch: Wem geht es eigentlich schlechter als mir und vor allem: Wie gehen diese Menschen damit um?

Sie können etwa (wie der krebskranke George Monbiot) Ihre individuelle Shitstorm-Skala erstellen und dabei bewusst jene Faktoren berücksichtigen, die sonst leicht aus dem Blick geraten. Möglicherweise stellen dabei am Ende auch Sie fest, dass Sie eigentlich glücklicher sind, als Sie angenommen haben.

AUF DEN PUNKT

- Bei der Zuversicht geht es nicht um rosaroten Optimismus, sondern um eine eher nüchterne Haltung, die Schwierigkeiten und Probleme klar ins Auge fasst, aber dennoch Auswege und Lösungsmöglichkeiten sieht – denken Sie an die Geschichte der drei Frösche. Auch die Forschung zeigt, dass diese Form realistischer Zuversicht hilfreicher ist als übergroßer Optimismus.
- Eines der größten Hindernisse auf dem Weg zu einer zuversichtlichen Einstellung ist das sogenannte »Negativitätsbias«: eine Verzerrung unserer Wahrnehmung, die darauf beruht, dass unser Gehirn auf negative Nachrichten stets stärker anspringt als auf positive, dass wir Gefahren und Bedrohungen größere Aufmerksamkeit schenken als positiven Entwicklungen. Da dies unbewusst geschieht, ist es wichtig, diesem Negativitätsdrang bewusst entgegenzuarbeiten.
- Ausgerechnet eine Krebsdiagnose hat den Journalisten George Monbiot dazu gebracht, »drei Prinzipien des guten Lebens« zu formulieren. Erstens: richtig vergleichen. Zweitens: sich nicht von der Angst bestimmen zu lassen (sondern Risiken nüchtern einzuschätzen). Und drittens: den Mut aufzubringen, das zu verändern, was man verändern kann, und die Gelassenheit, das zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist. Zur Nachahmung empfohlen.

»Wenn ich in den Himmel schaue und diese Zugvögel beobachte, die jetzt im beginnenden Winter in den Süden fliegen, dann stimmt mich das ungeheuer zuversichtlich, weil das auf einen neuen Anfang nach dem dunklen Winter hindeutet. Und wenn ich im Sommer Unkraut jäte und sehe, was für eine unvorstellbare Widerstandskraft dahintersteckt, dann stimmt mich das auch zuversichtlich. Also die Natur ist eine meiner größten Quellen und Lehrmeisterinnen in Sachen Zuversicht.«

Natalie Knapp, Philosophin

IHR DOZENT UND SEINE GESPRÄCHSPARTNER*INNEN

Ulrich Schnabel

studierte Physik und Publizistik und ist seit über 25 Jahren Wissenschaftsredakteur bei der ZEIT. Er schreibt über Themen im Grenzbereich zwischen Natur-, Geistes- und Gesellschaftswissenschaft und wurde für seine Artikel mit mehreren Preisen ausgezeichnet, u. a. mit dem Georg von Holtzbrinck Preis für Wissenschaftsjournalismus sowie dem Werner und Inge Grüter-Preis für Wissenschaftsvermittlung. Als Journalist, Buchautor, Moderator und Dozent liegt ihm stets die unterhaltsame Vermittlung von profundem Wissen am Herzen.

Weiteres unter www.ulrichschnabel.de

Natalie Knapp

studierte Philosophie, Literaturwissenschaften, Religionsphilosophie und Religionsgeschichte. Sie promovierte in Freiburg i. Br. über Heidegger, Derrida und Rilke. Von 2001 bis 2013 arbeitete sie als Kulturredakteurin beim SWR. Seither lebt sie als freie Autorin und philosophische Beraterin in Berlin. Sie ist Gründungsmitglied des Berufsverbandes für Philosophische Praxis, Mitglied verschiedener Expertengremien, hält Vorträge, leitet Seminare und Akademien. Sie schreibt Bücher wie »Kompass neues Denken« und »Der Quantensprung des Denkens«.

Jens Corssen

ist kognitiver Verhaltenstherapeut, psychologischer Berater und Autor. Der Coach für Persönlichkeitsentwicklung eröffnete bereits 1971 die erste Praxis für Verhaltenstherapie in Deutschland. Zu dieser Zeit ein Novum, da ausschließlich die Psychoanalyse praktiziert wurde. Der Diplom-Psychologe gilt als Spezialist für mentale Selbstführung und berät Führungskräfte aus den Bereichen Wirtschaft und Medien, aber auch bekannte Fußballprofis. Mit dem von ihm geschaffenen Konzept des Selbst-Entwicklers arbeitet er als Referent und Keynote-Speaker bei Seminaren und Veranstaltungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Katharina van Bronswijk

Katharina van Bronswijk ist Psychologische Psychotherapeutin und Sprecherin der Psychologists/Psychotherapists for Future. Sie beschäftigt sich mit der Frage, warum die Klimakrise auch ein psychologisches Problem ist. Van Bronswijk studierte Psychologie in Heidelberg und Berlin und ist seit 2009 im Klimaschutz aktiv.

Annika Rittmann

Annika Rittmann ist Klimaaktivistin und war schon als Schülerin Sprecherin bei Fridays for Future. Sie hat zahlreiche Demonstrationen gegen den Klimawandel mitorganisiert. Rittmann lebt und studiert in Hamburg und setzt sich dafür ein, dass Klimagerechtigkeit und soziale Gerechtigkeit global gedacht werden müssen.

Dr. Eckart von Hirschhausen

studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator unterwegs. Von Hirschhausen ist Mitglied von Scientists for Future und Unterstützer der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG). 2020 hat er die Stiftung »Gesunde Erde – Gesunde Menschen« gegründet, um die wissenschaftlichen Grundlagen und den engen Zusammenhang von Klimaschutz und Gesundheitsschutz zu erforschen.

QUELLEN

VON DER ANGST ZUR GESTALTUNGSKRAFT

[1] Träum das Problem. Interview mit Gabriele Oettingen. DIE ZEIT Nr. 50/2014
[2] M. Puri, D. T. Robinson: Optimism and Economic Choice. In: Journal of Financial Economics, Elsevier, Vol. 86 (1), S. 71–99, October 2007
[3] H. Shefrin: How Psychological Pitfalls Generated the Global Financial Crisis. In: L. Siegel: Voices of Wisdom: Understanding the Global Financial Crisis. Charlottesville, VA: CFA Institute, 2009
[4] C. Drösser, M. Spiewak: Leider gut. Wir sehen die Welt düsterer, als sie ist. DIE ZEIT Nr. 13/2013
[5] F. M. Vieider, T. Chmura, P. Martinsson: Risk Attitudes, Development, and Growth. Macroeconomic Evidence from Experiments in 30 Countries, WZB 2013: Discussion Paper.
[6] T. Koch et al. (2013): Optimisten glaubt man nicht. Wie sich valenzbasiertes Framing auf die Glaubwürdigkeit von Aussagen und deren Kommunikator auswirkt. Medien & Kommunikationswissenschaft; 61 (4): 551–567. DOI: 10.5771/1615-634X-2013-4-551.
[7] G. Monbiot: I Have Prostate Cancer. But I Am Happy. The Guardian, 13.3.2018

WIE MAN DIE INNERE FREIHEIT STÄRKT

[1] U. Schnabel: Gespräch mit Marsianern. DIE ZEIT Nr. 8/2016
[2] Ein Mensch, der nicht hofft, verzichtet auf seine Freiheit. Interview mit Giovanni Maio. ZEIT Wissen Nr. 6/2016
[3] Joachim Meyerhoff: Ich wusste sofort, was mir widerfährt. ZEITmagazin Nr. 36/2020
[4] W. Rief et al.: Preoperative Optimization of Patient Expectations Improves Long-term Outcome in Heart Surgery Patients, BMC Medicine Vol. 15 (4), 2017
[5] J. Maier: Das schaffe ich! In: DIE ZEIT, Nr. 03/2017
[6] U. Schnabel: Die Medizin des Glaubens. DIE ZEIT, 19.12.2007

DER SCHWUNG DER ZUKUNFTSHOFFNUNG

[1] Johann Caspar Rüegg: Die Herz-Hirn-Connection, Schattauer, 2013, S. 73
[2] Einen guten Überblick bietet: Jörg Blech, Die Heilkraft der Bewegung, Fischer TB, 2014
[3] M. Mubanga, T. Fall et. al.: Dog Ownership and the Risk of Cardiovascular Disease and Death. Scientific Reports, Vol. 7 (15821), 2017
[4] J. Michalak, K. Rohde, N. F. Troje: How We Walk Affects What We Remember. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, Vol. 46, S. 121–125, March 2015
[5] S. Nair, E. Broadbent et. al.: Do Slumped and Upright Postures Affect Stress Responses? Health Psychology, Vol. 34 (6), S. 632–641, 2015
[6] S. Wiltermuth, C. Heath: Synchrony and Cooperation. Psychological Science 2009 Jan. Vol. 20 (1), S. 1–5
[7] D. M. T. Fessler, C. Holbrook: Marching into Battle: Synchronous Walking Diminishes the Conceptualized Formidability of an Antagonist in Men. Biology Letters (2014), Vol. 10: 20140592.
[8] Ausführlich beschreibe ich das in: U. Schnabel: Die Vermessung des Glaubens, Blessing 2008
[9] U. Schnabel: Das Überraschende erwarten. DIE ZEIT Nr. 16/2011

WAS DAS LEBEN WERTVOLL MACHT

[1] Friedrich Nietzsche: Götzen-Dämmerung, Sprüche und Pfeile, 12
[2] T. Schnell: Deutsche in der Sinnkrise? Journal für Psychologie, Jg. 16, 2008
[3] P. A. Boyle, A. S. Buchman, R. S. Wilson: Effect of Purpose in Life on the Relation Between Alzheimer Disease Pathologic Changes on Cognitive Function in Advanced Age. Arch Gen Psychiatry, Vol. 69, Nr 5, May 2012
[4] Siehe die Homepage von Tatjana Schnell: https://www.sinnforschung.org/archive/category/wissenschaftlich
[5] Nelson Mandela: Der lange Weg zur Freiheit. Spiegel Edition, 2006/2007, S. 258
[6] Alexander Batthyány: Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einer Welt des Wandels, Kösel 2017
[7] Was heißt das eigentlich, lebendig sein? DIE ZEIT Nr. 14/2015

BILDNACHWEISE

S. 16 Donald Trump, imago images/AFLO, Bild-Nr.105862597
»Forest wildfire« von Kirill Gorlov für Adobe Stock, Bild-Nr. 183818139
S. 17 »Black Lives Matter« von AlexanderIO für Adobe Stock, Bild-Nr. 367633271
S. 23 George Monbiot, imago images/i Images, Bild-Nr. 0075753864
S. 31 Stephen Hawking, imago images/Danita Delimont, Bild-Nr. 74247622
S. 33 Stephen Hawking, imago images/Hoffmann, Bild-Nr. 50956032
S. 35 Joachim Meyerhoff, imago images/DRAMA-Berlin.de, Bild-Nr. 56242638
S. 54 Hartmut Rosa, imago images/Thomas Müller, Bild-Nr. 99627176
S. 57 Greta Thunberg, imago images/Reporters, Bild-Nr. 97606019
S. 57 Malala Yousafzai, imago images/ZUMA Wire, Bild-Nr. 72310763
S. 59 Annika Rittmann, Luisa Neubauer, Greta Thunberg, imago images/xim.gs, Bild-Nr. 98031875
S. 68 Winnie und Nelson Mandela, imago images/epd, Bild-Nr.60099727
S. 70 Viktor Emil Franke, imago images/United Archives, Bild-Nr. 90906932
S. 76 Karl Valentin und Liesl Karstadt, imago images/United Archives, Bild-Nr. 61477746
S. 77 Bildschirmfoto aus dem Video https://www.youtube.com/watch?v=Zy6S8b-gHgA

ZUM WEITERLESEN

ULRICH SCHNABEL
»Zuversicht. Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je«
Blessing Verlag, 2018