

ULRICH SCHNABEL

Leseprobe

zuversicht



Ulrich Schnabel

Zuversicht

Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je

Die Kraft der inneren Freiheit
und warum sie heute wichtiger ist denn je

Blessing

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 12. November 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Warum ist Stephen Hawking an seiner Lähmung nicht verzweifelt? Was hilft angesichts einer Krebserkrankung oder einer Pandemie wie der Corona-Krise, die Zuversicht nicht zu verlieren? Und wie bewahrt man seinen Lebensmut, wenn sich die Welt radikal wandelt und man vielfach nur noch Gründe zur Hoffnungslosigkeit zu entdecken vermag? Ulrich Schnabel erzählt von Menschen, die selbst unter schwierigsten äußeren Bedingungen den Lebensmut nicht verloren; er befragt Psychologen, Soziologinnen, Politiker oder Philosophinnen nach ihren Erkenntnissen und Rezepten und berichtet in zahlreichen Geschichten von der Kunst, auch in unerfreulichen, düsteren oder gar aussichtslos erscheinenden Situationen die richtige innere Haltung zu finden.

Dabei geht es nicht um die naive Hoffnung, dass am Ende irgendwie alles gut werde; dieses Buch ist auch kein Ratgeber im positiven Denken oder eine Empfehlung zum unbeirrtem Optimismus, demzufolge es keine Krisen und niemals leere Gläser gibt, sondern immer nur Chancen und halbvolle Gläser. Nicht um den Blick durch die rosarote Brille also geht es, sondern um jene Art von Zuversicht, die sich keine Illusionen über den Ernst der Lage macht – und die uns doch in die Lage versetzt, der Angst zu trotzen und jene Spielräume zu nutzen, die sich auftun.

ULRICH SCHNABEL

zuversicht

ULRICH SCHNABEL
zuversicht

Die Kraft der inneren Freiheit
und warum sie heute wichtiger ist denn je

BLESSING

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage, 2021

Copyright © 2018 by Ulrich Schnabel

und Karl Blessing Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Umschlagabbildung: Shutterstock Images LLC (442250)

Bildredaktion: Annette Mayer

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-89667-513-2

www.blessing-verlag.de

*Für Alva und Hannah
und die zuversichtliche Generation*

Inhalt

Einleitung: Zuversicht in der Corona-Krise 11

Warum wir die Pandemie so unterschätzten, welche Energieform in Krisenzeiten wichtig wird und was die Zuversicht vom Optimismus unterscheidet

STEPHEN HAWKING – DER FREIGEIST
IM ROLLSTUHL 25

I. Von der Angst zur Gestaltungskraft 33

Kleine Zeitdiagnose: Warum die Zuversicht heute so einen schweren Stand hat – gerade in wohlhabenden Ländern. Wie man seine Welt-sicht verändert und welche drei Prinzipien des guten Lebens dabei helfen

YACOUBA SAWADOGO – DER MANN,
DER EINEN WALD PFLANZTE 58

II. Die innere Freiheit 66

Warum es mehr auf die Einstellung als auf die äußeren Umstände ankommt. Wie man widrige Situationen als »Trainingseinheit« nutzt und was man vom kleinen Hobbit lernen kann

JULIANE KOEPCKE – DAS MÄDCHEN,
DAS VOM HIMMEL FIEL 86

III. Das richtige Maß der Hoffnung 97

Wie sich Körper und Psyche beeinflussen, wie selbsterfüllende Pro-
phezeiungen entstehen und warum allzu positives Denken kontra-
produktiv ist

ALI MAHLODJI – DER BOTSCHAFTER

DER JUGENDTRÄUME 119

IV. Der Treibsatz der Kreativität 127

Von der wilden Seite der Zuversicht, dem Kreativlabor der Jugend
und den schöpferischen Seiten der Unsicherheit

LÉLIA & SEBASTIÃO SALGADO – DAS PAAR

DER GENESIS 148

V. Der Ausweglosigkeit entkommen 157

Wie man die Sprache als Fluchtauto nutzt, was Fahrlehrer und Philo-
sophen in Krisenzeiten raten und warum man ohne Resonanz nicht
leben kann

VIKTOR FRANKL – DER SEELENARZT

IN DER HÖLLE 180

VI. Die Kraft der großen Sache 191

Vom Sinn im Leben und wie man ihn findet, weshalb das Leben bei
Indianern so attraktiv ist und warum Erfolg nichts mit Titeln zu tun hat

IRENE DISCHE & NATALIE KNAPP – »ES GIBT IMMER EINE LÜCKE«	215
--	-----

VII. Haltung und Heiterkeit	224
---------------------------------------	-----

Wie man schlechte Denkgewohnheiten verändert, weshalb der ständige Blick auf das Smartphone depressiv macht und warum Zuversicht schlussendlich auch eine Frage des Humors ist

RESÜMEE – DIE ZUVERSICHTLICHEN ZEHN	243
---	-----

Ein Erste-Hilfe-Programm für Fälle akuter Hoffnungslosigkeit.
Wirkt auch gegen chronische Stimmungstiefs. Wiederholte
Anwendung empfohlen

ANMERKUNGEN	246
-----------------------	-----

BILDNACHWEISE	259
-------------------------	-----

NAMENSREGISTER	260
--------------------------	-----

Zuversicht in der Corona-Krise

*»Jeder Tag ist ein Geschenk
Er ist nur scheiße verpackt
Und man fummelt am Geschenkpapier rum
und kriegt es nur mühsam wieder ab.«*

Aus dem Song »Das Leichteste der Welt«
von Kid Kopphausen

Als am 26. Dezember des Jahres 2004 ein riesiger Tsunami auf die Küsten des Indischen Ozeans zurollt, starren ihm viele Menschen verständnislos entgegen. Manche Badegäste filmen das ungewöhnliche Naturschauspiel gar in aller Seelenruhe.¹ Erst als es für die meisten zu spät ist, realisieren sie die gewaltige Bedrohung, die ihnen da entgegen rast – und am Ende über 200 000 Menschen in den Tod reißt.

Mit der Corona-Krise, die seit Anfang 2020 über den Globus fegt, verhält es sich ganz ähnlich: Als die Epidemie im chinesischen Wuhan ihren Anfang nahm, schaute die übrige Welt gelassen zu – ohne zu begreifen, dass sich hier eine Gefahr aufbaute, die nur wenige Wochen später alle anderen Länder überrollen sollte. Selbst meine Kollegen und ich, die wir im Wissens-Ressort der *ZEIT* früh über Covid-19 berichteten, dachten zunächst, dies sei vorrangig ein chinesisches Problem. Zwar diskutierten wir die Möglichkeit, dass sich das Virus weiter ausbreiten könnte, doch dass wir selbst schon wenige Wochen später ein Leben unter Kontaktsperre führen würden, schien uns kaum vorstellbar. Nur nach und nach

sickerte das Bewusstsein über das Ausmaß der Krise in unsere Köpfe. Als Erstes spürten wir es in unserer journalistischen Arbeit: Kaum war ein Artikel geschrieben, fühlte er sich auch schon überholt an – so rasant breitete sich das Virus aus, so atemberaubend schnell veränderte sich die Gefahrenlage. Spekulierten wir zu Beginn einer Woche noch theoretisch über entfernt denkbare Folgen, waren sie Ende der Woche oft Realität geworden. Die Vorstellungskraft kam kaum hinterher. Ich erinnere mich noch, wie wir erstmals halb im Scherz die Frage diskutierten, ob wir eigentlich Tastaturen und Handys desinfizieren müssten, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren. Wenige Tage später saßen wir alle im Home-Office und versuchten unsere Arbeit per Videokonferenz zu koordinieren – wie Millionen andere Menschen auch, deren Alltag von einem kleinen Virus völlig auf den Kopf gestellt wurde.

Heute, im Nachhinein, fragen wir uns, warum wir (ebenso wie viele Fachleute) diese Pandemie anfangs unterschätzten und warum Gesundheitsbehörden und Politiker erst reagierten, als die Corona-Welle ihr jeweiliges Land bereits ergriffen hat. Die Antwort lautet: Weil der Mensch angesichts des Neuen, Unerwarteten regelrecht blind ist. Solche überraschenden Krisen überfordern unser Gehirn gleich auf mehrfache Weise: Sie passen nicht in das Schema unserer bisherigen Erfahrungen (weshalb wir kein Sensorium für sie haben), sie nötigen uns kurzfristig zu radikalem Umdenken (was wir nicht gewohnt sind) und sie erfordern einen Sinn für unerwartete zukünftige Entwicklungen (für die wir kein Beispiel und kein Vorbild haben). Kein Wunder, dass unser Denken dem physikalischen Gesetz der Trägheit folgt und dabei auch noch der Schwerkraft der Gewohnheit unterliegt: Wir denken in der Regel immer in den gleichen Bahnen, haben heute die selben Ansichten wie gestern und gehen davon aus, dass die Welt morgen dieselbe ist wie heute.

Wenn mit einem Mal die gewohnten Abläufe und Sicherheiten zusammenbrechen, fühlen wir uns hilflos wie Nichtschwimmer,

die ohne Vorwarnung ins tiefe Wasser geworfen werden. Das gilt nicht nur angesichts eines Tsunamis oder neuartigen Virus', sondern auch in alltäglicheren Krisenfällen: wenn uns ein Unfall oder eine Krebsdiagnose ereilt, der Verlust eines nahen Angehörigen oder des Arbeitsplatzes, wenn wir Opfer eines Verbrechens, einer Überschwemmung oder einer Umweltkatastrophe werden. Plötzlich stehen wir vor der Herausforderung, neue Denk- und Verhaltensmuster zu entwickeln, die uns noch vor kurzem undenkbar schienen – so wie etwa in Corona-Zeiten die Notwendigkeit, das Leben unter den Bedingungen von Isolation und Quarantäne zu gestalten und nicht zu wissen, wie lange das noch so weitergehen wird. Denn so sehr wir uns auch über Covid-19 informieren und so viele Studien wir auch lesen mögen, am Ende bleibt nur immer wieder die Erkenntnis, dass niemand den Verlauf der Pandemie und deren soziale, politische und ökonomische Folgen wirklich vorhersagen kann. Zwar gibt es die üblichen Besserwisser, die im Nachhinein immer genau wissen, was man hätte tun und lassen sollen, doch mit Blick auf die Zukunft muss man ehrlicherweise sagen: In der Krise herrscht selbst unter Experten ein hohes Maß an Unsicherheit.

Der Umgang damit erfordert vielfältige Formen der Energie; nicht nur wissenschaftliche, ökonomische oder politische, sondern auch emotionale und psychische Energie. Zum einen brauchen wir innere Widerstandskraft, um die vorher nicht gekannte Unsicherheit auszuhalten; zum anderen ist gerade in solchen Zeiten kreative Imagination gefragt, um konstruktive Ideen zum Umgang mit all den Problemen zu entwickeln. Anders gesagt: Was not tut, ist der Treibstoff namens Zuversicht.

Dieser Energieträger ist nicht nur in Krisenzeiten essentiell für unseren Antrieb, sondern auch im normalen Alltag. Ohne ein Mindestmaß an Zukunftsvertrauen würde kein vernünftiger Mensch mehr Kinder in die Welt setzen oder zu einer Reise aufbrechen,

niemand würde ein politisches Programm entwerfen oder Projekte in Angriff nehmen, ja vermutlich könnten wir morgens noch nicht einmal aufstehen. Selbst jene abgebrühten Zeitgenossen, die nur Zynismus verbreiten, müssen sich bei näherer Selbstbetrachtung in der Regel eingestehen, dass auch sie – bei aller postmodernen Abgeklärtheit – von irgendeiner Art von Zuversicht angetrieben werden, von einem, wenn auch leisen, Lebenswillen, der sich nicht immer rational erklären lässt.

Von dieser Zuversicht und der Kunst, sie zu kultivieren, handelt dieses Buch. Anhand von wissenschaftlichen Erkenntnissen und persönlichen Schicksalen geht es der Frage nach, was Menschen in Krisensituationen aufrecht hält, was ihnen hilft, wenn äußere Sicherheiten wegbrechen und wie man sich innerlich vorbereiten kann auf die unerwarteten Wechselfälle des Lebens, die häufiger eintreten, als wir uns das eingestehen mögen.

Ursprünglich formuliert habe ich die folgenden Kapitel 2018, also lange vor der Corona-Krise, doch im Licht der Pandemie scheint mir die »Zuversicht« aktueller denn je zu sein. Denn sie handelt von der grundsätzlichen Haltung, die in solchen Krisenzeiten hilfreich ist und von der inneren Freiheit, auf die äußere Gefahr nicht reflexhaft mit Angst oder Panik zu antworten, sondern auch anders reagieren zu können. Die hier versammelten Beispiele zeigen, aus welchen Quellen Menschen in schwierigen Zeiten Kraft schöpfen und wie sie – statt zu verzweifeln – kreative (und oft erstaunliche) Auswege aus ihrer Lage finden. So hoffe ich, auch wenn auf den folgenden Seiten nicht ständig von Covid-19 die Rede ist, dass die Lektüre gerade in Zeiten der Pandemie – aber auch nach dem Abflauen der Pandemie, wenn wir uns der materiellen und psychischen Verluste, die wir erlitten haben, voll bewusst werden –, jene Zuversicht vermittelt, die wir alle derzeit so nötig gebrauchen können.

Was Zuversicht vom Optimismus unterscheidet

Eines jedoch vorweg: In diesem Buch geht es *nicht* um die naive Hoffnung, dass am Ende alles gut werde und das Virus irgendwann von selbst verschwindet. Dieses Buch ist auch keine Empfehlung zum unbeirrten Optimismus, demzufolge es keine Krisen und niemals leere Gläser gibt, sondern immer nur Chancen und halb volle Gläser. Die Zuversicht, von der hier die Rede ist, bezieht sich auf eine andere, widerständigere Haltung, die mit einkalkuliert, dass sich manchmal eben nicht alles zum Guten wendet, dass die Krise ihre Opfer fordert, dass möglicherweise Verwandte oder Bekannte am Corona-Virus sterben, die eigene ökonomische Existenz infolge des massiven Lock-downs (also der Unterbrechung jedes öffentlichen Lebens) gefährdet ist oder dass die globalen Märkte durch die Krise in eine gewaltige Rezession schlittern – mit allen fatalen Folgen, die das nach sich ziehen würde.

In solchen Situationen ist unbedarfter Optimismus mehr schädlich als nützlich. Denn der ständige Blick durch die rosarote Brille trübt die Sicht eher, als sie zu schärfen. Doch auch das Gegenteil, der überkritische Pessimismus, der stets vom Schlimmstmöglichen ausgeht, ist wenig hilfreich; in seinem vermeintlichen Realismus übersieht er nämlich gerne jene Möglichkeiten und Chancen, die sich selbst in der Krise auftun und die Mut zur Gestaltung der Zukunft machen.

Eingängig lassen sich die Unterschiede zwischen Optimismus, Pessimismus und Zuversicht anhand der berühmten Parabel von den drei Fröschen illustrieren, die in einen Topf Sahne fallen. Der Pessimist denkt: »O je, wir sind verloren, jetzt gibt es keine Rettung mehr.« Sagt's und ertrinkt. Der Optimist hingegen gibt sich unerschütterlich: »Keine Sorge, nichts ist verloren. Irgendjemand wird uns am Ende schon retten.« Er wartet und wartet und ertrinkt schließlich ebenso sang- und klanglos wie der erste. Der

dritte, zuversichtliche Frosch hingegen sagt sich: »Schwierige Lage, da bleibt mir nichts anderes übrig, als zu strampeln.« Er reckt den Kopf über die Milchoberfläche und strampelt und strampelt – bis die Sahne zu Butter wird, und er sich mit einem Sprung aus dem Topf retten kann.

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

Allerdings ist die Begriffsverwirrung zwischen Zuversicht, Hoffnung und Optimismus weit verbreitet. So definiert etwa der Duden die Zuversicht als »festes Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft«, andere Nachschlagewerke führen sie als »sinnverwandt« zum Optimismus auf. Dabei ist aber ein wichtiges Element der ursprünglichen Bedeutung verloren gegangen. In dem alten Wort Zuversicht schwingt nämlich stets ein Mollklang mit, der dem gutgelaunten, modernen Optimisten fremd ist. Den Unterschied hat meine *ZEIT*-Kollegin Susanne Mayer einmal feinsinnig so beschrieben: »Anders als ihr prolliger Vetter, der Optimismus, der mit fetten Fingern in die Zukunft weist, mit diesem ›Ach-das-wird-schon‹, hat die Zuversicht schmerzliche Kenntnis von der großen Zahl ihrer Widersacher.«²

Etymologisch leitet sich der Begriff Zuversicht vom althochdeutschen *zuofirsicht* ab, also vom Verb *sehen* mit den Präfixen *zuo* und *fir*, was so viel bedeutete wie das *Voraussehen auf die Zukunft*, egal ob sich diese nun gut oder schlecht präsentiert³. Im Laufe der Zeit wandelte sich die Bedeutung des Begriffs mehr und mehr von der neutralen Zukunftsaussicht hin zu einer hoffnungsvoll geprägten Erwartung dessen, was man sich wünscht. Dabei schwang lange Zeit das religiöse Vertrauen auf das Himmelsreich mit (wie es in dem Choral *Jesus, meine Zuversicht* von Bach zum Ausdruck

kommt). Doch im Laufe der Neuzeit verblasste diese religiöse Grundierung und wurde ersetzt durch das Vertrauen in die Kraft der eigenen Fähigkeiten und den unaufhaltsamen Fortschritt.

Was also früher das ewige Leben im Himmel einlösen sollte (dass am Ende doch alles gut wird), musste fortan der Mensch selbst (genauer: der künftige Fortschritt) garantieren. Und eine Zeitlang sah es ja tatsächlich so aus, als wise die aufklärerische Vernunft den Weg in ein solches irdisches Paradies. Dank Wissenschaft und Technik wurden viele Arbeiten leichter, Krankheiten weniger bedrohlich und die Menschen insgesamt wohlhabender. Zugleich versprach der Humanismus, auch auf politischem Felde alles zum Besten zu wenden: Sklaverei abgeschafft, Menschenrechte erklärt, Freiheit und Demokratie für alle Bürger in Aussicht gestellt.

Natürlich waren die Verhältnisse niemals perfekt, aber das war für viele erträglich, solange man den Glauben bewahren konnte, dass die Marschrichtung stimmte und man auf diesem Wege in ferner Zukunft das gelobte Land des universellen Menschenglücks erreiche. Optimistische Gemüter bewahrten sich diesen Glauben noch bis 1989. Als die Berliner Mauer fiel, postulierte der Politikwissenschaftler Francis Fukuyama vollmundig *Das Ende der Geschichte* und vertrat die These, der Siegeszug des politischen (und ökonomischen) Liberalismus sei unaufhaltsam und die westliche Demokratie werde sich nahezu zwangsläufig weltweit als Regierungsform durchsetzen.⁴

Wie wir aus dem Sahnetopf herausfinden

Heute kann man über solche Hoffnungen nur noch müde lächeln. Spätestens die Corona-Krise hat deutlich gemacht, wie fragil die vermeintliche Stabilität unserer gewohnten Ordnung ist. Im Zeitraffer erleben wir den Zusammenbruch vieler vermeintlicher

Gewissheiten – etwa der, dass die westlichen Demokratien autoritären Regimen wie in China stets überlegen sind (bei der Seuchenbekämpfung sind sie es jedenfalls nicht), oder der, dass Europa in der Krise zusammenhält und sich abstimmt (tut es nicht, wie die jeweiligen nationalen Alleingänge gezeigt haben); wir erleben, wie das ökonomische Mantra (»das regelt der Markt«) an seine Grenzen stößt, und ebenso, wie dünn der Firnis des bürgerlichen Anstands ist (wie die egoistischen Hamsterkäufe oder der Diebstahl von Desinfektionsmitteln aus Krankenhäusern zeigen). Zugleich werden wir augenreißend Zeuge, wie schnell Notfallpläne in Kraft und Bürgerrechte außer Kraft gesetzt werden können, sodass wir quasi über Nacht einer völlig veränderten Realität gegenüberstehen. Und uns dämmert, dass diese Krise die Welt für immer verändert – wir wissen nur noch nicht genau, auf welche Weise. Um im Bild der Frösche-Parabel zu bleiben: Wir sind alle in die Sahne gefallen und müssen nun sehen, wie wir gemeinsam wieder herauskommen.

Doch die Krise hält nicht nur schlechte Nachrichten bereit. Zugleich – und das ist schon der erste Grund für Zuversicht – erleben wir auch eine erstaunliche Welle der Solidarität. Wir sehen, wie Ärzte und Krankenschwestern, Forscherinnen und Pharmabetriebe am Limit (und darüber hinaus) arbeiten, um Kranke zu versorgen und ein Gegenmittel zu finden; wir lesen von bewegenden Beispielen der Fürsorge füreinander und werden Zeuge eines erstaunlichen Einfallsreichtums, um mit der Krisensituation umzugehen – von Gratiskonzerten auf Twitter, Balkonballaden, Skype-Abendessen bis hin zu dem rührenden Treffen jenes hochbetagten, deutsch-dänischen Liebespaares (sie 85, er 89 Jahre alt), die sich während der Kontaktsperre täglich mit Thermoskanne und Keksen an der Grenze zwischen Deutschland und Dänemark treffen, um – in sicherem Abstand – miteinander Kaffee und Punsch zu trinken und zu klönen: »Prost, auf die Liebe!«⁵

So zeigt sich gerade in Zeiten des *Social Distancing*, wie sehr wir

unserer Freunde und Lieben bedürfen, wie wichtig das Gefühl der Verbundenheit mit Anderen ist (und sei es per digitaler Verbindung) und dass es sich eher lohnt, in tragfähige Beziehungen zu investieren als in vielversprechende Aktien. Denn wenn die Welt sich rasant wandelt, geraten die materiellen Sicherheiten schneller ins Wanken als gute Freundschaften.

Zugleich erleben wir, wie sich angesichts der aktuellen Krise die Prioritäten verschieben: Was ist wirklich lebensnotwendig – und was nebensächlicher Kram? So manches, worüber wir uns noch vor Wochen inbrünstig gestritten haben, erscheint mit einemmal läppisch und unwichtig. Selbst die Angst, so lernen wir, ist ein relatives Gefühl: Angesichts der Angst vor dem Virus und seinen Folgen verlieren wir die Sorge vor anderen, trivialen Problemchen, die uns früher möglicherweise weltbewegend vorkamen – was sogar entlastend sein kann.

Solche Betrachtungen erfordern aber einen gewissen inneren Abstand und der fällt uns häufig schwer. Denn auch das Gefühl allgemeiner Hysterie oder gar Panik ist ansteckend, und der dauernde Blick auf schlechte Nachrichten wirkt lähmend. Daher stellen solche Zeiten besonders hohe Anforderungen an unsere emotionale Balance. Wie zum Beispiel beeinflusst der Dauerkonsum von Nachrichten die eigene Stimmung? Ist es wirklich hilfreich, morgens nach dem Aufstehen als Erstes das Gehirn mit den neuesten Todeszahlen zu füttern? Oder fördert man die Fähigkeit zum konstruktiven Handeln mehr, wenn man den Tag positiv beginnt (und ihn abends ebenso beendet), statt von früh bis spät dauernd auf die Krise zu starren? Natürlich ist es wichtig, informiert zu sein; ebenso wichtig ist es aber auch, die Kraft zum kreativen Denken zu erhalten. Und dazu hilft es, manchmal bewusst den Blick von der Weltlage abzuwenden und sich mit den eigenen Resonanzquellen zu verbinden, um wieder ein Gespür für den eigenen Spielraum zu bekommen. Man könnte auch sagen: Angesichts

von Covid-19 ist nicht nur Händewaschen notwendig, sondern auch geistige und emotionale Hygiene.

Schon in normalen Zeiten unterliegt das menschliche Denken und Fühlen einem »Negativbias«, wie etwa der Psychologe (und Nobelpreisträger) Daniel Kahneman gezeigt hat: Negatives nehmen wir in der Regel stärker wahr als Positives, Problemen widmet unser Gehirn automatisch mehr Aufmerksamkeit als Erfreulichem.⁶ Das ist zwar psychologisch erklärbar – Gefahren können unser Leben kosten, Glück ist nicht überlebensnotwendig – führt aber zu einer verzerrt negativen Wahrnehmung der Realität. Im Angesicht einer Bedrohung kann diese Verzerrung geradezu übermächtig werden: Katastrophen wohin man schaut!

Zudem hat der Negativitätsbias noch einen zweiten Effekt: Schwarzmaler, die vor Gefahren warnen, halten wir automatisch für intelligenter und glaubwürdiger als jene, die über positive Entwicklungen und Chancen sprechen. Erstere gelten uns als kritisch und seriös, letztere dagegen eher als naiv und blauäugig. Doch mit Bedenkenträgerei alleine lässt sich keine Krise lösen; vielmehr braucht es beides, die kritische Situationsanalyse ebenso wie die gute Idee zur Überwindung der Probleme.

Sich von diesem Reflex zur Negativität zu lösen und (trotz aller Schwierigkeiten) auch das Hoffnungsfrohe und Positive wahrzunehmen, ist so gesehen kein Eskapismus, sondern eine emotionale Notwendigkeit. Das zeigte unter anderem die enorme Resonanz auf einen Text des Zukunftsforschers Matthias Horx mitten in der Krise über »Die Welt nach Corona«. Darin zählte er in Form eines fiktiven Rückblicks aus dem Herbst 2020 lauter positive Folgen der Krise auf, vom Anstieg der Höflichkeit über die Renaissance alter Kulturtechniken wie Lesen oder Spaziergehen bis hin zu einer Neubesinnung der Wirtschaft.⁷ Mit *Zukunftsforschung* hatte das zwar wenig zu tun, es war eher eine Form der positiven Zukunftsbeschwörung, die – wie Horx selbst schrieb – helfen sollte, die Angst

zu überwinden und sich vorzustellen, »dass alles ganz anders sein könnte – auch im Besseren.« Schließlich steht die Zukunft nie fest, sondern hängt stets von unseren Ideen, Träumen und Handlungen ab. Eine Vision wie jene von Horx kann daher durchaus helfen, die von ihm imaginierte Zukunft wahrscheinlicher zu machen.

Das soll nun nicht heißen, dass man selbst in der größten Krise stets gut gelaunt sein müsste. Zuversicht bedeutet auch nicht, ständig ein breites Lächeln auf den Lippen zu tragen. Im Gegenteil, in schweren Zeiten durchlaufen wir in der Regel die unterschiedlichsten Stimmungen, von Verunsicherung und Angst über Wut bis zur Niedergeschlagenheit. Umso wichtiger sind daher Nachsicht und Geduld – sowohl mit den anderen als auch mit uns selbst. Wer sich in Ausnahmesituationen wie der Corona-Pandemie von vornherein auf gelegentliche Stimmungs-Aussetzer einstellt (eigenen wie fremden), kann damit besser umgehen.

Was wenig hilft, ist der Versuch, solche Gefühle zu verdrängen; besser ist es, ihnen auf kluge Weise Ausdruck zu verleihen.⁸ Statt zum Beispiel Ärger und Wut an seinen Nächsten auslassen (die ja für die Situation nicht verantwortlich sind), sollte man lieber andere Ventile suchen: Sport treiben, Tagebuch schreiben, seine Gefühle durch Musik, Kunst ausdrücken oder zur Not im Wald die Bäume anbrüllen. Schimpfen Sie laut: »So hab ich mir das nicht vorgestellt!« Auch das hilft bei der Gefühlsbewältigung – und verschiebt zugleich den Fokus von dem äußeren Problem auf die innere Haltung und die eigene Reaktion. Denn während man im Äußeren oft wenig ändern kann, hat man stets die Freiheit, sich innerlich so oder so dazu verhalten: ängstlich, wütend, depressiv – oder widerständig, nachsichtig, konstruktiv.

All diese Möglichkeiten zur Zuversicht (und noch viele weitere) werden auf den folgenden Seiten ausführlicher erklärt. Eine unschätzbare Hilfe muss abschließend aber noch kurz erwähnt

werden: der Humor, der im letzten Kapitel zum Thema wird. Die wesentliche Erkenntnis dazu hat schon der Komiker Karl Valentin formuliert: »Jedes Ding hat drei Seiten – eine positive, eine negative und eine komische«. Wem es gelingt, diese komische Seite zu sehen, hat viel gewonnen. Auch in der Corona-Krise hat der einengende Zwang zur Quarantäne großartige Beispiele von schrägem Humor hervorgebracht. Die Menschen kommen auf die absurdesten Ideen – wie etwa jener Italiener, der sein Triathlon-Training augenzwinkernd *indoor* fortzusetzen versuchte und dabei in Badehose auf einem Rollbrett durch die Wohnung kralte – und lassen in den sozialen Netzwerken auch andere an dieser Art von humorvollem Widerstand teilhaben. Dabei beweist jeder Videoclip, dass der menschliche Einfallsreichtum selbst in der Krise nicht versiegt – was wiederum Mut macht, selbst dem drohenden Frust auf kreative Weise zu begegnen.

Denn nicht nur Viren sind ansteckend, sondern auch gute Laune und positive Gefühle. Wer dem Corona-Virus auf diese Weise etwas entgegen setzt, kann geradezu zum »Superspreader« hilfreicher Emotionen werden – und diese sind in dieser Krise allemal nützlicher als Tonnen von gehortetem Klopapier.

Die große Transformation

Wie auch immer wir diese Krise überstehen, eines ist jedoch klar: Man sollte sich nicht der Illusion hingeben, dass danach einfach alles wieder »normal« wird. Erstens werden uns die wirtschaftlichen und politischen Verwerfungen der Corona-Pandemie noch lange beschäftigen; und zweitens wird es andere, weitere Krisen geben, die uns auch in Zukunft immer wieder zum Umdenken zwingen. Denn bereits vor dem Auftauchen des Corona-Virus war erkennbar, dass wir derzeit mitten in einem globalen Epochenbruch

stecken, der alle Bereiche unserer Gesellschaft erfasst: Globalisierung, der Aufstieg neuer Weltmächte, das Erstarren von Rechtsradikalismus und Antisemitismus, Klimawandel und Artensterben, rasante Digitalisierung und wissenschaftliche Fortschritte von der Biotechnik bis zur künstlichen Intelligenz, die ethische Risiken bergen.

Angesichts solch dramatischer Veränderungen sprachen Kulturwissenschaftler und Ökonomen bereits vor der Corona-Pandemie von der »großen Transformation«, um anzuzeigen, dass wir es mit einer tief greifenden Umwälzung unseres bisher gewohnten Lebensstils zu tun haben. »Was an der Oberfläche wie eine Wirtschaftskrise aussieht, sind in Wahrheit die Geburtswehen einer Neuen Welt, in der fast alles anders sein wird als bisher. Wir werden eine grundlegende Änderung von fast allem erleben, was wir tun, wie wir es tun und warum wir es tun. In gewisser Weise wird sich sogar ändern, wer wir sind«, prophezeite etwa der Ökonom und Managementforscher Fredmund Malik.⁹ Nun wird diese Veränderung durch Corona noch einmal auf ungeahnte Weise befeuert.

Vergleichen kann man diese Umwälzung wohl am ehesten mit dem Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit, dem ebenfalls eine gewaltige Pandemie vorausging – die Pest, die im 14. Jahrhundert ein Drittel der europäischen Bevölkerung dahinraffte; sie führte unter anderem dazu, dass die damaligen kirchlichen und weltlichen Mächte massiv an Autorität verloren und sich langsam ein neues Denken ausbreiten konnte, ein Denken, das durch technische Erfindungen, vielerlei Entdeckungen und wirtschaftliche Neuerungen angetrieben wurde und das Leben der Menschen tiefgreifend veränderte. Auch damals war die Welt in Aufruhr, die Kräfte des Alten und des Neuen prallten mit entsetzlicher Wucht aufeinander und nur unter fürchterlichen Kämpfen – man denke an den Dreißigjährigen Krieg – entstand allmählich eine neue Gesellschaftsordnung. Wer will es den Menschen damals verdenken,

dass sie Angst vor dem Neuen hatten, krampfhaft am Vertrauten festhielten oder sich in Weltuntergangsphantasien flüchteten? Hätte man einen Menschen im 15. Jahrhundert gefragt, wie er sich die Welt der Zukunft vorstellte, hätte er wohl nicht annähernd beschreiben können, wie dramatisch sich das moderne Leben von seinem eigenen Dasein einmal unterscheiden würde.

Ähnlich geht es uns heute. Auch wir wären überfragt, wenn man uns bitten würde, die Welt in ferner Zukunft zu beschreiben. Gut möglich, dass bis dahin Entwicklungen und Veränderungen eingetreten sind, die wir uns heute noch nicht einmal ansatzweise ausmalen können. Doch zumindest wissen wir: Der Weg dahin ist keinesfalls zwangsläufig, sondern hängt letztlich davon ab, welche Weichen wir heute stellen – und ob wir dabei so etwas wie eine positive Utopie entwickeln können, eine Zukunftsvorstellung, für die es sich zu leben und zu kämpfen lohnt.

Dafür braucht es jedoch nicht nur kluge Analysen und kreative Ideen, sondern auch Beispiele und Vorbilder. Kaum etwas bewegt uns so sehr wie persönliche Schicksale. Deshalb werden auf den folgenden Seiten auch immer wieder Menschen portraitiert, die auf beeindruckende Weise vorführen, was wahre Zuversicht bedeutet.

Das gilt insbesondere für den ersten Portraitierten: Angesichts seines schweren Schicksals hätte er allen Grund zur Verzweiflung oder Depression gehabt; und doch hat er es geschafft, sich nicht brechen zu lassen und seine innere Freiheit zu wahren. So hat er nicht nur seine eigene Krise auf fast wundersame Weise überwunden, sondern wurde zu einem Idol für viele andere. Seine Geschichte zeigt anschaulich, wozu der menschliche Geist selbst unter widrigsten Bedingungen fähig ist.

Hamburg, im März 2020
Ulrich Schnabel

