

Melanie Wolfers

Nimm der
Ohnmacht
ihre Macht

Entdecke die Kraft,
die in dir wohnt

INHALTSVERZEICHNIS

I. NIMM DER OHNMACHT IHRE MACHT	9
KAPITEL EINS: WENN NICHTS MEHR GEHT	11
1. Kennen Sie das?	11
2. Wie es zur Ohnmacht kommt	20
KAPITEL ZWEI: AUF DIE WELT-ANSCHAUUNG KOMMT ES AN.....	32
1. Die Welt ist oft besser, als wir denken	32
2. Mit dem Zweiten sehen Sie besser	40
GANZ IM PRIVATEN	46
KAPITEL DREI: VON FLUCHTWEGEN, DIE IN SACKGASSEN ENDEN	48
1. Nichts wie weg!.....	48
2. Einknicken und kneifen	52
3. Trau dich doch!.....	55
4. Der Alltag als ideales Trainingsfeld	58
VOLLVERSAMMLUNG DER GEFÜHLE.....	62
KAPITEL VIER: VON DER TRANSFORMATION EINES GEFÜHLS	68
1. Der Schlüssel liegt in der richtigen Frage.....	69
2. Glauben Sie nicht alles, was Sie fühlen.....	72
3. Wenn der Tiefpunkt zum Wendepunkt wird	77
4. Es geht weiter	85
5. Vom Nicht-Machbaren.....	87

KAPITEL FÜNF: UND WENN ES NICHT MEHR

GUT WIRD?	89
1. Nicht alles hat sein Gutes!	90
2. Zu klagen wagen.....	94
3. Ganz bei Trost.....	98
4. Zwischen Schlaftee und Energydrink.....	104

II. ENTDECKE DIE KRAFT, DIE IN DIR WOHT 109

KAPITEL EINS: ANS DANKEN DENKEN 111

1. Wie Dank und Glück zusammenspielen.....	112
2. Danken verbindet.....	113
3. »I'm singin' in the rain«	115
4. Dankbrief an – Adresse unbekannt	118
5. Wer dankt, denkt weiter	121

KAPITEL ZWEI: VOR LAUTER FREUDE 124

1. Freude richtet auf	124
2. Mit Freude am Ball bleiben.....	129
3. Eigenlob stimmt!	132

KAPITEL DREI: KONTROLLE IST GUT,

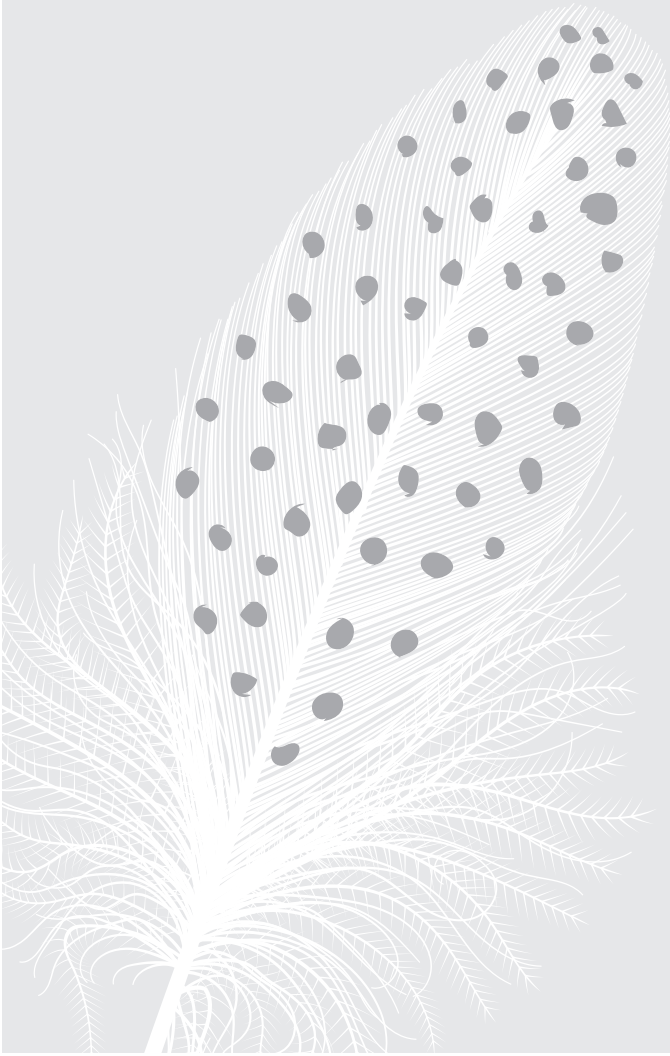
VERTRAUEN IST BESSER..... 134

1. Dem Vertrauen trauen.....	135
2. Vertrauen geht nicht allein.....	138
3. Ein spiritueller Instinkt.....	141

KAPITEL VIER: VERZEIHEN BEFREIT 144

1. Ein Ausflug in die Hirnforschung.....	145
2. Frieden schließen: Wie geht das?	147
3. Verzeihen: Ein Prozess.....	150
4. Dem Leben verzeihen?	156

KAPITEL FÜNF: MEINE SEHSTÄRKE: ZUVERSICHT	158
1. Da hilft wohl nur strampeln.....	159
2. Den Körper in Stimmung bringen.....	160
3. Träume öffnen Räume	163
4. Die Erinnerung ist die Schwester der Hoffnung	167
KAPITEL SECHS: TATKRÄFTIG HOFFEN	169
1. Auf dich kommt es an!.....	170
2. Hoffen durch Handeln.....	172
3. Die Kraft des Wir.....	176
KAPITEL SIEBEN: INNEHALTEN, UM INNEREN HALT ZU FINDEN	180
1. Wenn Ruhe aus der Ruhe bringt	181
2. Ein heikles Rendezvous	183
3. Stille: Heilfasten des Geistes.....	186
4. Es bleibt spannend!	193
TRAUEN SIE IHRER KRAFT	197
Dank.....	199
Anmerkungen	201
Vita	205



I.

**NIMM DER OHNMACHT
IHRE MACHT**

KAPITEL EINS: WENN NICHTS MEHR GEHT

1. Kennen Sie das?

Nichts bringt uns so leicht in Rage, wie im Stau zu stecken. Im Schneckentempo geht's voran und die Nerven stehen unter Hochspannung. Doch warum vermag der Stop-and-go-Verkehr einen fast rasend zu machen? Das liegt nicht primär am Zeitverlust, sondern vor allem an der Erfahrung: Ich bin blockiert! Ich habe keinen Einfluss darauf vorwärtszukommen und bin zur Untätigkeit verdammt. Ich fühle mich ausgebremst. Kurz: Ich fühle mich ohnmächtig! Und schon schlägt das Stresszentrum Alarm. Ähnlich ergeht es einem, wenn man mit der Bahn verreisen will und eine Stimme aus dem Lautsprecher schallt: »Zug fällt aus.«

Diese kleinen Vorkommnisse zeigen: Wir erleben uns nicht erst in lebensbedrohlichen Situationen hilflos oder ohnmächtig, sondern auch in alltäglichen Begebenheiten: Ein lang geheter Plan geht nicht auf; die Kontrolle über eine Situation entgleitet mir oder ich fühle mich einem Menschen machtlos ausgeliefert. Das weckt Unbehagen und fühlt sich bisweilen fürchterlich an! Und deswegen versuchen die meisten, dieses Gefühl unbedingt zu vermeiden.

Doch das Erleben von Ohnmacht lässt sich nicht abschalten wie ein lästiges Störgeräusch. Wir Menschen haben vieles – genau genommen: das meiste – nicht unter Kontrolle. Wer aber das Erleben von Ohnmacht als einen Teil des Lebens anerkennt, wird mit dieser Realität besser umgehen können. Er wird sich nicht lähmen lassen, wenn die Ohnmacht nach ihm greift, sondern auch die Kraft entdecken und entfalten, die in ihm wohnt.

Ohnmacht im kleinen Kreis

»In welchen Situationen fühl(t)en Sie sich ohnmächtig?« – Diese Frage habe ich in vielen Beratungsgesprächen gestellt. Hier eine Auswahl von Antworten. Wenn Sie wollen, können Sie beim Lesen darauf achten, ob Ihnen eine oder mehrere Situationen bekannt vorkommen:

- Seit Jahren wünsche ich mir eine Partnerin und versuche alles Mögliche, doch ich finde keine, die zu mir passt.
- Ich wohne seit Jahren in einer schrecklich lauten Wohnung und kann daran nichts ändern.
- Wir können keine Kinder bekommen.
- Meine dreijährige Tochter hatte heute einen Wutanfall: Sie wollte ein zweites Schokoladeneis. Doch alles Betteln und Bitten, Heulen und Schreien half nichts – sie bekam kein zweites. Dieses Gefühl der Ohnmacht hat ihr sichtlich zuge-setzt.
- Seit Monaten warte ich auf einen Operationstermin und es ist immer noch keiner in Aussicht, da aufgrund der wenigen Pflegekräfte Stationen geschlossen worden sind.
- Mein Ehemann hat sich von mir getrennt und lebt mit einer Jüngeren zusammen.
- Ich kriege meine Ängste einfach nicht in den Griff.
- Ich wurde als Kind von meinem Vater oft geschlagen.
- Meine Frau leidet an einer tödlichen Krankheit und wird bald sterben.
- Die 24-Stunden-Pflege meines Schwiegervaters überfordert mich und meine Familie völlig.
- Ich bin reingelegt worden und habe nicht die Mittel, mich zu wehren.
- Ich weiß nicht, wie ich die gestiegenen Lebensmittel- und Energiekosten bewältigen soll.

- Im Blick auf Corona hatten mein Mann und ich völlig gegensätzliche Ansichten. Was für ein ohnmächtiger Schmerz: Wir lieben uns, sitzen gemeinsam am Frühstückstisch – aber erreichen uns nicht.
- Mein Unternehmen hat Arbeitsplätze abgebaut. Auch ich wurde »freigesetzt« (was für ein zynisches Wort!) und mit meinen 55 Jahren stehen die Chancen auf eine neue Stelle schlecht.
- Mir ist ein Chef vor die Nase gesetzt worden, der seine Macht ausspielt.
- Ich unterrichte eine »schwierige« Klasse und werde von einigen Schülern regelrecht tyrannisiert.
- Ich bekomme seit Jahren nur Zeitverträge und wage es nicht, eine Familie zu gründen.
- Ich hatte einen schweren Unfall und kann in der Folge vieles, was mir bislang wichtig war, einfach nicht mehr machen.
- ...

Und wie ist das bei Ihnen: In welchen Situationen fühl(t)en Sie sich ohnmächtig?

Vielleicht wunderten Sie sich beim Lesen, wie oft wir in unserer eigenen unmittelbaren Welt ein Geschehen nicht beeinflussen können. Wir keine Kontrolle haben – angefangen von dem verweigerten Schokoladeneis bis hin zur Bedrohung von Leib und Leben. Es scheint keinen Lebensbereich zu geben, in dem nicht das Gefühl von Ohnmacht und verwandte Empfindungen wie Hilflosigkeit, Frustration, Überforderung oder Schwäche nach uns greifen können.

Vermutlich steigen in Ihnen aber auch Ohnmachtsgefühle auf angesichts einer Welt, in der Ungerechtigkeit, Umweltzerstörung, fortschreitender Klimawandel und Kriege eine bedrückende Realität darstellen.

Ohnmacht im großen Stil

Bereits im Jahr 2007 war laut einer groß angelegten Studie der *Mental Health Foundation* das Ohnmachtsgefühl die mit Abstand häufigste Reaktion auf die Probleme der Welt.¹ Aktuelle Zahlen zeigen, dass dieses Erleben stark zugenommen hat: Das rheingold institut erhob in der »Zukunftsstudie 2021«, dass 76 Prozent der Deutschen pessimistisch in die Zukunft schauen. Die Menschen erkennen die nationalen und globalen Herausforderungen und anstehenden Umbrüche, begegnen ihnen aber in der Mehrheit mit einer resignativ-ohnmächtigen Grundhaltung: Sie glauben nicht daran, dass die großen Probleme unserer Zeit gelöst werden können, und trauen auch dem Staat dabei wenig zu. Und ihr eigenes Wirken erscheint ihnen wie ein Tropfen auf den heißen Stein.²

Bei zahlreichen Menschen entsteht der Eindruck, dass wir von einer Katastrophe in die nächste hineinschlittern. Viele treibt die ohnmächtige Sorge um unseren *Planeten* um: Wir steuern auf Kippunkte zu, die das weltweite Klima unumkehrbar verändern werden, und haben diese teilweise bereits überschritten. Meere werden zugemüllt und Böden versiegelt, täglich sterben 150 Tier- und Pflanzenarten unwiderruflich aus, der Grundwasserspiegel sinkt und der Meeresspiegel steigt, Extremwetter häufen sich und Amazonien wird verwüstet ... Ob die kommenden Generationen noch einen lebenswerten Planeten vorfinden werden und ob die menschliche Zivilisation überhaupt überleben wird, ist zumindest unsicher geworden! Ungezählte Konferenzen beschwören den Ernst der drohenden Klimakatastrophe, vor welcher der *Club of Rome* bereits in den 1970er-Jahren gewarnt hat, doch Ressourcenverbrauch und unverhältnismäßiger Konsum sind seitdem massiv gestiegen.

Alles in allem steuern wir auf eine globale Katastrophe zu! Angesichts dessen greift das Gefühl der Machtlosigkeit um

sich: gegenüber Regierungen, die sich vielerorts eher an Lobbyinteressen als am Gemeinwohl orientieren, gegenüber Konzernen, die Regenwälder in Monokulturen verwandeln, gegenüber dem grassierenden Konsumwahn, der die Spirale von Ressourcenverbrauch und Müllproduktion weit über die Grenzen des planetar Erträglichen am Laufen hält.

Die *Coronapandemie* fügt sich in dieses Krisenszenarium ein. Dass ein winziger Virus die Dynamik einer technologisch hochgerüsteten Gesellschaft total ausbremsen (»downlock«) und die Welt auf den Kopf stellen kann, überstieg unser Vorstellungsvermögen. Die rasante und weltweite Ausbreitung eines Virus offenbart eine Schattenseite der lange Zeit von vielen gepriesenen Globalisierung und enttarnt den Glauben an die Beherrschbarkeit von Krankheit und Tod als bloßes Wunschdenken.

Ein drittes Großereignis, das auf breiter Ebene Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein weckt, ist der *Angriffskrieg gegen die Ukraine* mit all seinen menschlichen, politischen und wirtschaftlichen Folgen. Laut einer Studie des rheingold instituts leiden die Menschen nach Ausbruch des Ukrainekrieges noch stärker als zu Beginn der Coronapandemie an einem extremen Ohnmachtsgefühl. »Sie fühlen sich paralyisiert wie das Kaninchen vor der Schlange und wissen nicht, was sie – jenseits des Befürwortens der vollzogenen Sanktionen – noch machen können.« Viele fühlen sich »manövrierunfähig und völlig niedergedrückt. Sie haben das schwindelige Gefühl, dass ihnen der Boden unter den Füßen entzogen wird.«³

Der Ukrainekrieg birgt ein unabschätzbbares Eskalationspotenzial, in dem auch ein Atomkrieg gefährlich nahe rückt. Hungerkatastrophen mehren sich und der Traum von einer demokratischen Modernisierung der ganzen Welt, der in den 90er-Jahren so hoffnungsvoll begonnen hatte, zerplatzt wie eine Seifenblase. Wut, Trauer und Angst wechseln sich ab mit Ernüchterung und Ohnmacht.

Und nicht zuletzt kann einen das Gefühl von Ohnmacht überkommen, wenn man an rechtsextreme Gewalt denkt, an das weltweite Erstarken autoritärer Parteien und Regime, an flüchtende Menschen, die im Mittelmeer ertrinken, an die Kriege in Syrien, Kongo und Jemen, an die Unterdrückung von Frauen in Afghanistan und vielen anderen Ländern ... Auf all das haben wir wenig oder gar keinen Einfluss.

Eine Zu-mutung

Beim Schreiben dieser Zeilen fühle ich mich wie eingezwängt zwischen zwei Ängsten: zwischen der Angst vor den Abgründen, auf die wir zusteuern, und der Angst anzuerkennen, wie krank unsere Welt ist. Denn das könnte mich in Resignation und Verzweiflung stürzen. Auch sehe ich vor meinem inneren Auge, wie Leser:innen abwehrend abwinken: »All das regt mich so auf, dass ich lieber gar nicht daran denke!« Oder: »Ich will mich damit nicht auseinandersetzen, denn das zieht mich nur runter!« Doch wie können wir die anstehenden Probleme auch nur ansatzweise angehen, wenn wir diese für zu deprimierend halten, um überhaupt darüber nachzudenken?!

Ja, die Welt raubt mir den Atem! Ich komme mit dem Mitdenken und Mitfühlen nicht mehr hinterher. Und doch: jede Veränderung beginnt damit, dass wir beschreiben, was ist, und dass wir die harte Realität anerkennen!

Aus diesem Grund müssen wir uns auch der lähmenden Angst vor der Ohnmacht stellen. Es gilt, uns mit den Gefühlen von Überforderung und Hilflosigkeit mutig auseinanderzusetzen. In dem Maß, in dem wir das tun, werden wir auch die Kraft in uns entdecken, positive Zukunftsperspektiven zu entwickeln und an ihrer Umsetzung mitzuarbeiten.

Ohnmacht: Eine Nebenwirkung der modernen Gesellschaft
Unsere Gesellschaft gibt im Blick auf Ohnmacht und Hilflosigkeit ein facettenreiches und widersprüchliches Bild ab. Auf der einen Seite geben Selbstbestimmung und Autonomie den Ton an. Das Streben nach Kontrolle und Sicherheit gehört zu den Megatrends unserer Gesellschaft, und die Wunschvorstellung der Machbarkeit prägt das Lebensgefühl der Moderne. Auf der anderen Seite gibt es aber auch viele Erfahrungen von Ohnmacht und Aussichtslosigkeit. Diese dürfen jedoch häufig nicht zu Bewusstsein kommen, sondern werden verdrängt oder geleugnet. Ohnmacht ist ein wesentlicher Schatten der Leistungsgesellschaft.

In diesem Zusammenhang zeigt sich ein weiterer, auf den ersten Blick überraschender Aspekt: Die aufgeklärt-moderne westliche Welt baut auf das Versprechen zunehmender Sicherheit und Selbstbestimmung – und gerade in ihr breiten sich Ohnmachtsgefühle ständig weiter aus! Globalisierung und Zeitverträge machen die berufliche Situation immer unsicherer und wecken Gefühle von Machtlosigkeit und Ausgeliefertsein. Die allgegenwärtige Beschleunigung im Berufs- und Privatleben manövriert uns in eine Situation permanenter Überforderung hinein. Und auch die moderne Technik schafft eine widersprüchliche Situation: Wir können per Streamingdienst über 100 Millionen Musiktitel abrufen, das weltweite Wissen mit einem Klick abfragen, die Heizung oder Klimaanlage per Fernbedienung anschalten und den Raum in beliebige Farbtöne tauchen. Was für eine Fülle an Möglichkeiten – bis der Strom ausfällt oder die Technik aussetzt ... Dann bekommen wir nicht mal mehr die Fensterscheibe im Auto geöffnet und es kommt kein Wasser mehr aus den Leitungen. Wir können uns glücklich schätzen, wenn ein Wartungsdienst im Lauf der nächsten 24 Stunden in der Lage ist, das Problem zu beheben. Insbesondere führt auch der ständige *Selbstoptimierungsdruck*

das Gefühl von Ohnmacht und Überforderung im Schlepptau mit sich. »Effizienter arbeiten«, »Sich noch effizienter erholen«, »Bauch weg«, »Mehr Selbstachtung« rufen einem Werbespots und Buchtitel entgegen und lassen keinen Aspekt des Lebens aus. Es gilt, das Beste aus sich herauszuholen, und daher müssen wir dauernd an uns arbeiten: an der Beziehung, am Auftreten, an der inneren Ruhe ... Für jedes Thema warten Dutzende von Ratgebern und Onlineartikeln auf einen. Der Nachteil: Wenn es trotz dieser tollen Tipps nicht gelingt, abzunehmen, die ideale Partnerin zu finden und im Beruf durchzustarten, dann glauben wir rasch, dass es an uns liegt. Wir haben uns nur nicht genügend angestrengt, die falsche Trainings-App hochgeladen, zu früh aufgegeben ... Die Wahrheit dagegen lautet schlicht: Wir können nicht alles kontrollieren und bewerkstelligen.

Das Fatale ist: Der Selbstoptimierungstendenz lässt sich so schwer entkommen, weil sie unsere Kultur durch und durch prägt. In der neoliberalen Gesellschaft gibt das unternehmerische Selbst das Leitbild ab. Wir sollen auch unser eigenes Leben managen, und es herrscht die Vorstellung: »Alles ist möglich – wenn du nur willst und hart genug arbeitest!« Die Kehrseite dieser Gewinnermentalität jedoch lautet: »Wenn du etwas nicht erreichst, hast du zu wenig Biss oder strengst dich nicht genug an. Verlierer haben selbst Schuld!« Und selbst, wenn einem die Dinge gelingen, gerät man in eine Beschleunigungsfalle, denn auch das Beste lässt sich immer noch optimieren. Und so schraubt sich das Ego-Tuning wie von selbst immer weiter nach oben.

Doch wer ständig an sich arbeitet, ist am Ende völlig geschafft. Daher wundert es nicht, dass das »unternehmerische Selbst« oft ein »erschöpftes Selbst« ist. In der Folge breiten sich Gefühle von Ohnmacht und Überforderung fortwährend aus und Depressionen, Burn-out und das Leiden an Sinnlosigkeit greifen um sich. All diese Entwicklungen sind das Spiegelbild

einer Gesellschaft, die das Motto des amerikanischen Traums verinnerlicht hat: »Jeder Tellerwäscher ist seines Glückes Schmied.«

Immer offensichtlicher zeigt sich: Die Idee der Machbarkeit und das Streben nach Optimierung mutieren unter der Hand zu einer lebensfeindlichen Illusion und heillosen Überforderung. Sie entwickeln eine Dynamik, die sich zunehmend gegen den Menschen richtet – und dies auch in der *politischen Sphäre*. Ein erschütterndes Beispiel: der Freitod des Hessischen Finanzministers Thomas Schäfer zu Beginn der Coronapandemie im März 2020.

Warum ein Mensch sich selbst tötet, lässt sich letztlich nie beantworten – nicht einmal, wenn dieser selbst einen Grund nennt, wie es Thomas Schäfer tat. Doch seine offenkundige Verzweiflung darüber, die Ansprüche der Wähler und Medien nicht erfüllen zu können, spricht Bände. Wer in der Coronakrise – oder im Ukrainekrieg – Regierungsverantwortung hat, leidet unter einem immensen Druck: Bürger und Medien erwarten schnelle Lösungen und klare Antworten. Doch auch Politiker:innen müssen sich in Krisenzeiten behutsam vorantasten. Vor allem aber müssen sie auf der Basis von vorläufigem Wissen weitreichende Entscheidungen treffen – und können nur hoffen, von zwei Übeln das geringere gewählt zu haben. Auf dem Höhepunkt der Coronapandemie Ausgangsbeschränkungen aufzuheben kostet Menschenleben; sie beizubehalten zerstört ebenfalls Existenzen. Der Ukraine schwere Waffen zu liefern bringt Menschen den Tod – sie nicht zu liefern ebenso. Es gibt keine Gewissheiten und keine klaren, eindeutigen Lösungen! Wer in solchen Zeiten und Dilemmasituationen politische Entscheidungen trifft, wird Fehler machen.

Das zu akzeptieren täte allen Bürgerinnen und Bürgern gut! Und das heißt auch, sich vom illusionären Wunsch nach einfachen Lösungen und Sicherheit zu verabschieden. Denn nur so

gewinnen wir eine gewisse Resistenz gegenüber falschen politischen Versprechungen – die allzu gern ein Ende der Ohnmacht in Aussicht stellen. Einfache Patentlösungen gibt es nur aus der Trickkiste der Demagogen. »Wir können nicht zaubern, sondern nur das Menschenmögliche tun, um Schaden von unserem Land abzuwenden«, schrieb Thomas Schäfer in einem seiner letzten Tweets. Dies könnte, so Matthias Drobinski in seinem Kommentar in der *Süddeutschen Zeitung*, sein Vermächtnis sein.⁴

2. Wie es zur Ohnmacht kommt

Annäherungsversuche

Ursprünglich stammt der Begriff »Ohnmacht« aus dem medizinischen Bereich und bedeutet einen vorübergehenden Verlust des Bewusstseins. Die psychologische Bedeutung der – gefühlten oder tatsächlichen – Machtlosigkeit trat erst später hinzu. Doch ob jemand in Ohnmacht fällt oder sich ohnmächtig fühlt: Beide Male kommt es zu einem Kontrollverlust.

Wer sich ohnmächtig fühlt, spürt: Ich habe keinen oder nur einen unzureichenden Einfluss auf eine Situation, unter der ich leide. Ich bekomme ein bedrohliches Geschehen nicht in den Griff. Ich bin Menschen oder Ereignissen schutzlos preisgegeben und habe keine Kontrolle. Kurz gesagt: Das Ohnmachtsgefühl hat mit dem Verlust von Einfluss und Macht zu tun, genauer: mit dem Verlust von Selbstwirksamkeit. Es herrscht der Eindruck, ich kann mein Leben nicht wirksam (mit-)gestalten.

Unglücklicherweise gibt es kaum einen Lebensbereich, in dem sich dieses quälende Empfinden nicht zu Wort melden kann! Drei Bereiche lassen sich grob unterscheiden:

Erstens können Ohnmachtsgefühle aufkommen angesichts der vielfachen Krisen unserer Welt, aber auch den globalen

Finanzmärkten und den lokalen Finanzämtern gegenüber: Man fühlt sich undurchschaubaren Mechanismen oder einer anonymen Bürokratie ausgeliefert.

Zweitens hält das alltägliche Leben vielfältige Ohnmachtserfahrungen bereit: Ein Kollege lässt mich auflaufen; jemand hilft nicht wie versprochen beim Umzug; die Partnerin geht fremd; jemand wird mir gegenüber gewalttätig; ein geliebter Mensch rennt in sein Unglück ... Doch nicht nur in Beziehungen, sondern auch in Begebenheiten kann uns Ungewolltes widerfahren: Das neue Update hat den Laptop schachmatt gesetzt oder ich hänge stundenlang mit Mozarts »Kleiner Nachtmusik« in der Warteschleife eines Betriebes, von dem ich eine Auskunft benötige.

Der *dritte* Bereich überrascht vielleicht: nämlich das Erleben, *sich selbst* hilflos ausgeliefert zu sein. Und doch kennen vermutlich alle solche Momente! Da kommt jemand trotz Anstrengung von einer schlechten Angewohnheit oder Sucht nicht los. Eine andere erlebt sich ihren Gefühlen, Launen oder Bedürfnissen ausgeliefert oder ist gefangen in Mustern und Zwängen ... Und dann ist da noch der eigene Körper: Natürlich, in erster Linie ist er die Basis unserer Lebendigkeit und eine Quelle von Lust und Leistungskraft. Genau betrachtet handelt es sich bereits um eine echte Meisterleistung, selbstständig gehen zu können – was Kinder beim Laufenlernen deutlich spüren. Doch oft genug hält der Körper auch schmerzhaft Ohnmachtserfahrungen bereit: Etwa 40 Prozent der Bevölkerung leiden an chronischen Krankheiten, die vielfach mit starken Schmerzen einhergehen.⁵ Nicht wenige Männer und Frauen sind unfruchtbar; der Hormoncocktail in den Wechseljahren quält und trotz täglichen Trainings schwinden mit dem Alter die körperlichen Kräfte – bis man eines Tages nicht mehr ohne fremde Hilfe gehen kann und in immer mehr Belangen des Lebens auf Unterstützung angewiesen ist. All das sind

Vorboten des totalen Kontrollverlusts: des eigenen Sterbens. Der Tod ist die letzte und radikalste Ohnmachtserfahrung.

Es zeigt sich: Erfahrungen von Ohnmacht und Kontrollverlust sind weitverbreitet und normal. Wir erleben Ohnmacht, wenn wir – gefühlt oder tatsächlich – keinen Einfluss darauf haben, eigene Wünsche zu verwirklichen, weil äußere oder innere Kräfte uns daran hindern. Oder zweitens, wenn wir einem widrigen Ereignis ausgesetzt sind, ohne es beeinflussen zu können. Vor allem aber stellt sich Ohnmacht ein, wenn wir uns existenziell bedroht fühlen, etwa aufgrund einer schweren Erkrankung oder weil körperliche oder seelische Grenzen missachtet werden. Oder wenn gefühlt oder tatsächlich unabwendbare Gefahren auf unsere Gesellschaft zukommen.

Und schließlich: Wird unsere Würde in fundamentaler Weise verletzt und sind wir an Leib und Leben gefährdet, dann spitzt sich das Erleben von Ohnmacht in traumatischer Weise zu. Naturkatastrophen wie eine verheerende Flut, Unfälle, Einbrüche oder Vergewaltigung gehören zu diesen traumatisierenden Erfahrungen, die mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergehen. Sie können – nicht müssen! – uns psychisch schwer erkranken lassen und es empfiehlt sich, professionelle Hilfe aufzusuchen, um mit dem Geschehenen leben zu lernen und die Seele zu entgiften.

In diesem kurzen Überblick über verschiedene Erfahrungsfelder von Hilflosigkeit und Ohnmacht deutet sich eine wichtige Unterscheidung an, die auch gesellschaftlich von Bedeutung ist: Auf der einen Seite gehört es einfach zum individuellen und sozialen Leben, dass wir manches nicht verändern können, sondern ertragen müssen. Dass wir kleinen und großen Nöten unausweichlich ausgesetzt sind. Dass wir an Leib und Seele erkranken können, mit dem Alter die Kräfte schwinden und wir

sterben werden. Die Erfahrung von Ohnmacht und Hilflosigkeit gehört zu den *Grundkonstanten unseres Lebens!* Das ist zwar unschön, aber wahr.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch Ohnmachtserfahrungen, die *nicht sein müssten und vor allem auch nicht sein dürfen!* Nämlich dann, wenn an ihrer Wurzel Machtmissbrauch oder Gewalt, Abhängigkeit, rechtliche Benachteiligung oder strukturelles Unrecht stehen. Einzelpersonen, aber auch ganze gesellschaftliche Gruppen oder Nationen können davon betroffen sein. Gesellschaftspolitische Ohnmacht («powerlessness») zu überwinden und die Betroffenen darin zu unterstützen, ihr Leben selbstbestimmter zu gestalten («empowerment»), ist eine soziale und politische Aufgabe ersten Ranges.

Die Kette im Kopf

»Beim Familienfest war es wieder so weit: Es ging um die Frage, was wir Geschwister mit unserem Elternhaus machen, das bereits seit Jahren leer steht. Es kam zum Streit, ich fühlte mich wie gelähmt und mein Kopf schien wie leer gefegt. Ganz ähnlich geht es mir in beruflichen Konflikten. Ich bin einfach nicht fähig, mich zu behaupten! Ich schaffe es nicht, für mich und meine Interessen einzutreten.« Überrascht höre ich der Frau zu, die mit resignierter Stimme ihr Leid klagt, habe ich sie doch als eine begabte und kraftvolle Person kennengelernt. Doch in den beschriebenen Situationen fühlt sie sich einfach nur machtlos. Ein erster Lichtblick tut sich auf, als ihr deutlich wird: Sich ohnmächtig und hilflos zu *fühlen* heißt noch lange nicht, auch tatsächlich ohnmächtig und hilflos zu *sein!* Eine Geschichte des argentinischen Autors und Psychotherapeuten Jorge Bucay illustriert diesen Unterschied in anschaulicher Weise.

Ein kleiner Junge liebt den Zirkus. Insbesondere fasziniert ihn der Elefant mit seiner ungeheuren Größe und Kraft. Was ihm jedoch ein Rätsel aufgibt: Jeden Abend wird der Riese an einen kleinen Holzpflock angekettet. Nur eine Handbreit tief ist dieser in den Boden geschlagen. Warum um Himmels willen zieht der Elefant nicht den Pflock heraus, an den er festgebunden ist? Warum macht er sich nicht aus dem Staub?

Da erklärt ihm ein weiser Mann, dass der Elefant, als er klein war, an diesen Holzpflock gekettet worden ist. Er zerrte und zog daran, aber hatte nicht die Kraft, sich zu befreien. Irgendwann fügte er sich in sein Schicksal. Heute reißt er nicht mehr an seiner Kette, weil er glaubt, dass er es nicht kann. Allzu tief hat sich die Erinnerung in sein Gedächtnis eingebrannt, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat. Das Fatale: Nie wieder hat er gewagt, diese Erinnerung ernsthaft zu hinterfragen. Dabei müsste der große Elefant sich nur ein einziges Mal trauen, seine Kraft auf die Probe zu stellen – und schon wäre er frei.

Diese traurige und zugleich wegweisende Parabel trifft auch auf manche Bereiche im eigenen Leben zu. Insbesondere in Beziehungen kommt es vor, dass Menschen sich *zu früh* hilflos fühlen. Sie halten sich für schwach und machtlos, ohne es in Wahrheit zu sein.

Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit reichen weit zurück in die eigene Biografie. Säuglinge und kleine Kinder sind hilflos und darauf angewiesen, dass Erwachsene sich um sie kümmern und ihnen Zuwendung schenken. Die Erfahrungen, die wir als Kinder mit unseren primären Bezugspersonen machen, lagern sich im emotionalen Gedächtnis ab und prägen, weitgehend unbewusst, unsere jetzigen Beziehungen.

Bin ich im Wissen aufgewachsen, gesehen und angenommen zu sein, wie ich bin, dann liegt darin die Grundlage für eine positive Beziehung zu mir selbst – und diese braucht es,

um im guten Kontakt mit mir, mit meinen Gefühlen und meiner Kraft zu stehen. Hat mir als Kind niemand zur Seite gestanden, dann fehlt mir diese Basis und ich werde später nur schwer zu mir selbst stehen können. Das bedeutet: Je ohnmächtiger ich mich als Kind erlebt habe, desto kindlicher fällt auch mein Ohnmachtserleben als erwachsener Mensch aus.

Ein Beispiel: Ein Mädchen hatte lange Zeit unter seinem cholerischen Vater zu leiden. Wird ihr jetziger Chef in der Firma bisweilen etwas lauter, kann es passieren, dass sie in ihm unbewusst den bedrohlichen Vater aus Kindheitstagen sieht. Und schon tauchen die gleichen Ohnmachts- und Schwächegefühle auf wie damals. Oder: Jemand vermag gegenüber den Wünschen und Launen der Partnerin keine Grenzen zu ziehen, weil er als Kind die Mutter schonen und »glücklich« machen musste, um überhaupt wahrgenommen und geliebt zu werden. Schaut seine Frau ihn vorwurfsvoll-enttäuscht an, fällt er in seine Kinderrolle zurück. Unbewusst überträgt er seine damals existenziell bedrohlichen Verlassenheitsängste auf seine Frau und setzt sich dadurch selbst schachmatt. Andere schließlich trauen sich kaum etwas zu, weil sie als Kind entmutigt wurden mit Sätzen wie: »Lass die Finger davon. Du hast zwei linke Hände.« Oder: »Mit deiner Begriffsstutzigkeit treibst du mich noch in den Wahnsinn!«

Egal, ob es sich um eine bestimmte Konstellation handelt, in der eigene Gefühle von Hilflosigkeit getriggert werden, oder um eine grundsätzliche Lebenseinstellung, in der Entmutigung den Ton angibt: Beide Male läuft im Gehirn ein Hintergrundprogramm ab, das uns daran hindert, für uns und unsere Belange einzutreten; das uns in bestimmten Verhaltensmustern festhält und ausbremst, unsere Fähigkeiten mit Energie einzusetzen; das uns davon abhält, uns zu wehren und uns selbst zur Seite zu stehen. In solchen Situationen ähneln wir dem Zirkuselefanten: Wir glauben, einer Person schutzlos preisgegeben

zu sein – denn schließlich war es früher auch so. Oder wir meinen, eine Menge von Dingen nicht zu können – denn schließlich hat es vor Jahren auch nicht geklappt. Indem wir unseren aus Kindertagen stammenden Ohnmachtsgefühlen blind glauben, verharren wir in einer Unfreiheit, die uns Tag für Tag klein begeben lässt. Und übersehen, dass wir als Erwachsene heute durchaus in der Lage sind, kraftvoll für uns selbst einzutreten.

Checke dich selbst!

- An welche Ohnmachtserlebnisse aus Kindertagen erinnere ich mich?
- Erlebe ich auch heute noch Ohnmacht? Wo, durch was oder durch wen? Wie reagiere ich darauf – gedanklich, emotional, körperlich?

Wie Gefühle entstehen

Ohnmachtsgefühle sind ein subjektives Empfinden – und dieses kann einer Situation mehr oder weniger angemessen sein. Das gilt natürlich nicht nur für Gefühle von Hilflosigkeit und Schwäche, sondern für alle Ihre Gefühle! Das bedeutet auch: Sie können sich nicht nur *zu früh*, sondern auch *zu spät* ohnmächtig fühlen. Manche meinen beispielsweise, dass sie ihren Alkoholkonsum im Griff haben, aber genau genommen hat die Sucht sie im Griff. Ihr Gefühl von Kontrolle täuscht sie und lässt sie unbekümmert immer tiefer ins Glas schauen.

Grundsätzlich gilt: Alle unsere Gefühle haben wichtige Funktionen – auch die sogenannten negativen Gefühle wie Ohnmacht oder Angst. Zugleich zeigt sich emotionale Intelligenz aber auch darin, den eigenen Gefühlen nicht einfach blind zu glauben, sondern sie zu prüfen und gegebenenfalls bewusst gegenzusteuern.

Um die wichtigen Signale der Gefühle von Hilflosigkeit und

Machtverlust wahrzunehmen, ohne sich von diesen vorschnell lähmen zu lassen, hilft es zu wissen, wie Gefühle entstehen.

Vereinfacht lässt es sich so beschreiben: Befinden Sie sich in einer für Sie bedeutsamen Situation – geraten Sie etwa in einen Konflikt –, schätzt Ihr Gefühlszentrum die Lage in Bruchteilen von Sekunden ein und dies geht mit unmittelbaren körperlichen Reaktionen einher. Ihr Gefühlszentrum greift dabei auf Ihr emotionales Erfahrungsgedächtnis zurück. Dieser Rückgriff auf den eigenen Erfahrungsspeicher hat zur Folge, dass die *unmittelbare emotionale Einschätzung* einer Situation hochindividuell, großteils unbewusst und ungenau ist. Sie kommt angesichts eines Konflikts vielleicht paradoxerweise als spielerische Freude daher und Sie denken: »Eine schöne Gelegenheit zum Kräfteressen!« Oder in anderen Fällen als lähmende Angst: »Hilfe, ich bin der Situation ausgeliefert!« Wieder andere verspüren verärgert den Impuls: »Dem zeig ich es jetzt!«

Je nachdem, wie Sie eine Situation bewerten, entsteht ein anderes Gefühl. Und daher können verschiedene Menschen auf ein und dieselbe Situation auch emotional höchst unterschiedlich reagieren.

Doch wir Menschen sind unserem Gefühlszentrum – umgangssprachlich: unserem Bauch – und seiner unmittelbaren Einschätzung nicht einfach ausgeliefert. Vielmehr können und sollen wir unseren Kopf einschalten, um genauer hinzuschauen.

Aus einem Elefanten eine Mücke machen

Vielleicht haben Sie als Kind einmal erlebt, wie eine Fliege auf einem Lampenschirm einen gigantischen Schatten an die Wand geworfen und Sie geängstigt hat. Doch dann haben Sie die Ursache entdeckt und erleichtert aufgeatmet. Ähnlich wirken Erlebnisse, die Angst und Ohnmacht in uns wecken, oft wie Figuren aus einem Schattenspiel. Auf der Projektionsfläche sehen sie groß und bedrohlich aus. Schauen wir aber hinter die

Kulissen, so nehmen wir ihre wahre Größe bzw. Kleinheit wahr.

Wer sich in einer Situation hilflos oder total unsicher und ängstlich fühlt, tut daher gut daran, seiner Wahrnehmung eine gewisse Skepsis entgegenzubringen und einen Abgleich mit der Realität durchzuführen. Zum einen können wir den Scheinwerfer in unser *Inneres* richten und uns fragen: »Was empfinde ich gerade? Wie habe ich die Situation spontan im ersten Augenblick bewertet? Und spielen in meine pessimistische Bewertung möglicherweise alte Wunden oder Reaktionsmuster mit hinein?« Ist Letzteres der Fall, dann wäre es wichtig, die eigenen Gefühle nicht abzuwerten, auch wenn sie sich überdimensioniert aufblasen. Vielleicht erinnert einen die aktuelle Situation unbewusst an eine frühere, tatsächlich bedrohliche Lage ... Zum anderen empfiehlt es sich, die konkrete *Situation* möglichst realistisch auszuleuchten: Wie dramatisch ist sie wirklich? Und was kann ich tun?

Indem wir darüber nachdenken, was da gerade in uns und um uns herum passiert, und nach Wegen der Bewältigung suchen, kommt es zu einer *permanenten Neubewertung* der Situation. Und diese beeinflusst – aufgrund der Verbindung von Denken und Fühlen – allmählich wiederum unsere Gefühlswelt.

Vielleicht kennen auch Sie das: Manchmal führt die Neubewertung der Situation dazu, dass sich das Ohnmachtsgefühl wie Nebel im wärmenden Morgenlicht auflöst. Ich erkenne, dass ich mich getäuscht habe, und atme erleichtert auf. In anderen Fällen bestätigt ein Faktencheck den Ernst der Lage, aber zugleich entdecke ich auch Handlungsspielräume – und dies weckt Mut, Zuversicht und die Entschlossenheit zu handeln. Und bisweilen sehe ich mich tatsächlich mit Unausweichlichem konfrontiert. Ich betrachte die Lage (mehr), wie sie ist – und dies ebnet den Weg, um mit der Situation und meinen Ohnmachtsgefühlen besser umzugehen.

Erlernte Hilflosigkeit

Ohnmachtsgefühle hängen insbesondere davon ab, wie eine Person sich selbst wahrnimmt, wie sie die Situation interpretiert und welche belastenden Erfahrungen aus ihrer Kindheit sie noch mit sich herumträgt. Grundsätzlich gilt: Je häufiger Menschen die Erfahrung machen, einer Situation hilflos ausgesetzt zu sein, desto weniger glauben sie, überhaupt etwas bewirken oder kontrollieren zu können. Verfestigt sich ihre Überzeugung, dann entwickelt sich bei ihnen die sogenannte *erlernte Hilflosigkeit*.

Aufbauend auf den Forschungen von Martin Seligman in den 1960er-Jahren haben viele Studien zur erlernten Hilflosigkeit belegt: Eine entmutigte Lebenseinstellung ist keine direkte und unvermeidliche Folge schlechter Erfahrungen. Vielmehr hat sie ihre Ursache in entmutigenden Gedanken und Überzeugungen. Hilflosigkeit entsteht – wie beim Zirkuselefanten – im Kopf. Wer sich als hilflos einschätzt, *ist* hilflos!

Fatalerweise führt die gelernte Hilflosigkeit zu Motivationsverlust, Lernstörungen und zu Depressionen. Es entsteht eine negative Spirale: Die erlernte Hilflosigkeit legt jede *Initiative* lahm. Denn wenn ich zu der Überzeugung gelangt bin, dass ich durch mein Handeln das Geschehen nicht beeinflussen kann, besteht auch kein Grund mehr, in dieser Sache überhaupt noch etwas zu unternehmen. Ebenso beeinträchtigt gelernte Hilflosigkeit die *Lernfähigkeit*. Denn selbst wenn objektiv die Möglichkeit besteht, die Situation zu beeinflussen: Sobald ich resigniert habe, bin ich nicht mehr in der Lage, dies herauszufinden, weil ich es eben gar nicht mehr ausprobieren. Ungenutzt lasse ich Gelegenheiten an mir vorüberziehen, die mir zeigen würden, dass ich Herausforderungen aus eigener Kraft meistern kann. Das verstärkt das Gefühl von Ohnmacht noch mehr, und die Überzeugung der Hilflosigkeit wird zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Und schließlich kann die entmutigte

Lebenseinstellung zu Niedergeschlagenheit und *depressiven Verstimmungen* führen. Pointiert gesagt: Gelernte Hilflosigkeit macht apathisch, dumm und depressiv!

»Ich bin hilflos. Ich kann nichts bewirken.« – Es gibt kaum eine fatalere Überzeugung für einen Menschen oder eine Gesellschaft wie diese! Mutlosigkeit ist für die Einzelnen eine Tragödie, denn die Betroffenen bleiben weit hinter ihren Möglichkeiten zurück. Und es führt eine Gesellschaft an den Abgrund, wenn ihre Mitglieder nicht mehr an ihre Lösungsbegabung und Handlungskompetenz glauben.

Fragen hilft weiter

Um aus dieser Abwärtsspirale von pessimistischer Einstellung und entmutigender Erfahrung auszubrechen, empfiehlt es sich, die eigenen negativen Überzeugungen kritisch zu hinterfragen.

Wie funktioniert ein solches Erörtern? Hier zwei Beispiele: Eine Frau, Anfang 40, sagt über sich selbst: »Eine neue Partnerschaft würde ich gerne eingehen, ich fühle mich unglaublich allein – aber ich befürchte, dass es am Ende wieder schiefgeht. Ich vermassle einfach alles!« Und ein 75-jähriger Mann, der von seinen Kindern ein iPad geschenkt bekommt, meint mit einem ohnmächtigen Schulterzucken: »Ich bin zu alt, um damit klarzukommen!« Beiden ist zu empfehlen, ihre Gedanken anhand von vier Leitfragen kritisch zu überprüfen. Der Großvater kann sich etwa fragen:

1. *Beweise*: Welche Belege gibt es für deine Auffassung?
2. *Alternativen*: Vom Alter abgesehen, welche anderen Gründe könnte es geben, dass du das bisher noch nicht gelernt hast?
3. *Was wäre, wenn ...*: Welcher Schaden könnte entstehen, wenn du es einfach mal versuchst?
4. *Nutzen*: Helfen dir diese pessimistischen Gedanken, bringen sie dich weiter?

Oft führt eine solche Selbstbefragung zu einem Mut- und Motivationsschub – etwa zu dem Entschluss: »Na gut, dann probiere ich es eben aus!« Und es ist einfach so: Der einzige Weg herauszufinden, ob wir etwas können oder nicht, liegt darin, es zu versuchen, und zwar mit vollem Einsatz.

Wenn Sie in Ihrem Leben auf Überzeugungen stoßen sollten wie: »Ich lerne das nie ...«, oder: »Ich schaffe es einfach nicht ...«, dann tun Sie gut daran, diesen nicht einfach blind zu glauben, sondern sie anhand der vier Fragen kritisch durchzuspielen. Das können Sie tun in einem inneren Dialog mit sich selbst oder in einem Gespräch mit einer Person, die Sie unterstützend an Bord holen.

KAPITEL ZWEI: AUF DIE WELT-ANSCHAUUNG KOMMT ES AN

1. Die Welt ist oft besser, als wir denken

Zum Einstieg eine kleine Aufgabe. Bitte beantworten Sie folgende Fragen.

1. Weltweit haben 30-jährige Männer durchschnittlich 10 Jahre lang eine Schule besucht. Wie viele Jahre haben gleichaltrige Frauen die Schule besucht?

- a) 9 Jahre
- b) 6 Jahre
- c) 3 Jahre

2. Heute leben 2 Milliarden Kinder zwischen 0 und 15 Jahren auf der Welt. Wie viele Kinder werden es laut Angaben der Vereinten Nationen voraussichtlich im Jahr 2100 sein?

- a) 4 Milliarden
- b) 3 Milliarden
- c) 2 Milliarden

3. Wie hoch ist die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt heute weltweit?

- a) 50 Jahre
- b) 60 Jahre
- c) 70 Jahre

4. Wie viele Menschen auf der Welt haben ein gewisses Maß an Zugang zu Elektrizität?

- a) 20 %
- b) 50 %
- c) 80 %

5. 1990 mussten 58 % aller Menschen von weniger als 2 Dollar pro Tag leben. Wie viele sind es im Jahr 2019 gewesen?

- a) 9 %
- b) 37 %
- c) 61 %

6. Wie viele der 1-jährigen Kinder auf der Welt sind gegen zumindest 1 Krankheit geimpft?

- a) 20 %
- b) 50 %
- c) 80 %

7. Wie hat sich die Zahl der Todesfälle pro Jahr durch Naturkatastrophen über die letzten 100 Jahre entwickelt?

- a) Sie hat sich mehr als verdoppelt.
- b) Sie ist etwa gleich geblieben.
- c) Sie hat sich mehr als halbiert.

Die richtigen Antworten finden Sie auf Seite 203.

Hand aufs Herz: Wie viele Fragen haben Sie richtig beantwortet? Fast alle? Etwa die Hälfte? Oder vielleicht nur eine oder zwei? In dem Fall befänden Sie sich in bester Gesellschaft. Doch ärgern Sie sich nicht über Ihr Unwissen. Genießen Sie vielmehr einen Moment lang das Gefühl, dass die Welt besser ist, als Sie bislang dachten.

Das Früher-war-alles-besser-Gefühl

»Früher war alles besser!« Dieser Gedanke erfreut sich weiter Verbreitung – und dies schon seit Urzeiten. »Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern ... und tyrannisieren ihre Lehrer« – diese Klage brachte schon Sokrates (470–399 v. Chr.) vor, und auch er hatte bereits Vorgänger, welche die gute alte Zeit verklärten.

Heute werden die wachsende Kluft zwischen Armen und Reichen und der Verlust an Solidarität und Zusammenhalt beklagt. Und in Deutschland herrscht im Frühjahr 2022 bei vielen der Eindruck: »Wir geraten von einer Katastrophe in die nächste Schlimmere.«⁶ Die Welt, so die vorherrschende Wahrnehmung, wird immer schlechter. Doch lässt sich dieses Früher-war-alles-besser-Gefühl auch mit Fakten belegen? Oder trifft Manfred Rommels spitze Bemerkung zu, Nostalgie sei die Fähigkeit, darüber zu trauern, dass es nicht mehr so ist, wie es früher gar nicht war?

Hans Rosling, der 2018 verstorbene Professor für Internationale Gesundheit in Stockholm, hat sich diese Frage gestellt und seine Erkenntnisse in dem posthum erschienenen Buch *Factfulness. Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist* veröffentlicht. Gemeinsam mit seinem Team entwickelte er einen sogenannten Gapminder-Test mit 13 Fragen zum gesellschaftlichen und gesundheitlichen Fortschritt in der Welt und jeweils drei Antwortmöglichkeiten. Das Quiz, das im Internet fortlaufend aktualisiert wird und dem die obigen Fragen entstammen, will dazu anleiten, den eigenen Eindruck der Welt zu hinterfragen und Fakten sprechen zu lassen.⁷ Und diese Fakten sind erstaunlich – erstaunlich gut!

Egal, ob Armut, Bildung, Gesundheit oder Gleichberechtigung: Die positiven Errungenschaften der Menschheit könnten uns zuversichtlich stimmen. Allerdings wissen die meisten

Menschen nichts davon. Denn das Wissen der Menschen ist schlecht – erstaunlich schlecht. So machten im Jahr 2017 insgesamt 12 000 Menschen in 14 Ländern den Gapminder-Test. Im Schnitt beantworteten sie 2 der 13 Fragen richtig. Alter, Bildung und Herkunft spielten dabei keine Rolle. »Jede Gruppe, die ich befrage, glaubt, die Welt sei weitaus bedrohlicher, gewalttätiger und hoffnungsloser – in einem Wort: dramatischer –, als sie in Wirklichkeit ist«, so Rosling. Der Großteil der Menschen sieht die Welt falsch!

Allein mit mangelndem Wissen lässt sich das nicht begründen. Vielmehr zeigt dieses Ergebnis, wie verzerrt unser Weltbild ist. Natürlich nehmen wir in der Regel für uns selbst in Anspruch, die Tatsachen klar und objektiv zu erkennen, doch in Wahrheit fallen wir oft allen möglichen unbewussten Verzerrungen zum Opfer. Wie unzuverlässig die menschliche Wahrnehmung arbeitet, zeigen zahlreiche Studien. Ein Beispiel ist die »selektive Verfügbarkeit«: Denken wir an die Gegenwart, fallen uns eher unsere Probleme ein; beschäftigen wir uns gedanklich hingegen mit der Vergangenheit, sind die Probleme entweder verblasst oder gelöst und wirken weniger bedrängend. In der Folge schneidet die Gegenwart im Vergleich mit der Vergangenheit meist schlecht ab. Die selektive Verfügbarkeit sorgt dafür, dass wir die Vergangenheit gerne schönfärben und die Gegenwart mit einem Grauschleier überziehen.

Ein weiterer verzerrender Faktor: die Macht der Medien.

Steinzeithirn und Smartphone

Irgendwie erstaunlich, oder? Da geht man durch den Alltag in der Annahme, einigermaßen über die Welt Bescheid zu wissen – denn man schaut oder liest ja Nachrichten. Welche Kriterien aber sind es, nach denen jene sich richten?

Auf der Erde leben fast acht Milliarden Menschen in etwa 200 Ländern. Was an einem einzigen Tag an Gutem und

Schlechtem, an Ermutigendem und Erschreckendem alles geschieht, lässt sich in seiner Fülle und Vielfalt nicht darstellen. Doch meist wird nur solches in eine Zeitung gepresst (daher: Presse), was am meisten lärmt oder aufreizt: Überschwemmungen und Waldbrände, Krieg und Mord, Pandemien und Terroranschläge. Manche Sensationsmedien kochen ihr Süppchen auf den Krisenherden dieser Welt. Der journalistische Grundsatz »Bad news are good news« spiegelt das wider: Die Nachrichten werden von Schreckensmeldungen dominiert, schrille Schlagzeilen locken die Käufer zum Kiosk und empörende Einzelereignisse übertönen jede noch so positive Statistik. Das Normale hingegen erregt kein Aufsehen und ist damit keiner Nachricht wert. Dabei täte es der seelischen Gesundheit und dem Realitätssinn gut, ab und an zu lesen, dass ein Zug aus Hamburg pünktlich um 17:13 Uhr in Wien eingetroffen ist.

Ein weiterer Grund, warum die Realität negativer erscheint, als sie eigentlich ist: Plötzliche Ereignisse wie Unfälle oder Katastrophen lassen sich schnell und für alle verständlich erzählen und bebildern. Ein Erdbeben hat eine jahrzehntelang gewachsene Infrastruktur in Sekundenbruchteilen zerstört – das ist eine Nachricht! Fortschritte hingegen entwickeln sich oft schrittweise und langfristig und liefern selten prickelnde Neuigkeiten mit spektakulären Bildern. Die großartigen Entwicklungen etwa in der weltweiten Gesundheitsversorgung erscheinen uns meist so selbstverständlich, dass wir sie kaum wahrnehmen – selbst wenn sie Millionen Menschen betreffen.

Für Nachrichten gilt das Gleiche wie für Veränderungen im eigenen Leben: Wenn etwas Schlimmes passiert, merken wir es unmittelbar. Besserungsprozesse hingegen verlaufen eher schleichend und unauffällig und finden ihren Weg nur selten ins individuelle und gesellschaftliche Bewusstsein.

Natürlich, es geht nicht darum, das Negative auszublenden und mit Scheuklappen durchs Leben zu laufen. Das Problem

liegt in der einseitigen Berichterstattung: Obwohl die einzelnen Nachrichten über Katastrophen stimmen mögen, so führen sie in der Summe zu einem verfälschten Bild der Welt – und dies mit fatalen Folgen.

Realisieren statt dramatisieren

Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren auch unseren Blick auf die Wirklichkeit: Konsumieren wir ständig negative Nachrichten, beginnen wir irgendwann, die Missstände als unveränderlich zu betrachten. Wir fangen an zu glauben, dass wir eine schreckliche Situation nicht mal um einen Deut verbessern können. Denn wenn wir immer vermittelt bekommen, dass die Welt schlecht ist und wir daran nichts ändern können, dann halten wir das irgendwann für eine unverrückbare Tatsache. Wir geraten in einen Zustand erlernter Hilflosigkeit!

Hinzu kommt: Wenn wir glauben, dass alles ständig schlechter und schlechter wird, dann halten wir auch alle Bemühungen der letzten Jahrzehnte für vergeblich. Wir büßen das Vertrauen in die Politik und den gesellschaftlichen Fortschritt ein – einfach, weil wir diesen nicht wahrnehmen. Und wir verlieren die Motivation, uns für eine Verbesserung der Situation einzusetzen. Hier wird die negative Sicht zur selbsterfüllenden Prophezeiung.

Hans Rosling warnt: »Die überdramatisierte Weltsicht in den Köpfen der Menschen erzeugt ein permanentes Gefühl von Krise und Stress.« Und in dem weitverbreiteten Glauben, dass Veränderungen und Fortschritt unmöglich sind, liegt eine der größten Gefährdungen unserer Welt. Viele Menschen haben innerlich längst aufgegeben, über eine Zukunft nachzusinnen, die ihnen wünschenswert erscheint. Sie haben aufgehört, von einer Zukunft zu träumen, auf die sie hoffen. Die Negativspirale führt zu einer Epidemie von Angst- und Ohnmachtsgefühlen.

Die Zukunft beginnt damit, dass wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Gute Geschichten, die uns weiterbringen, allein weil sie uns zuversichtlich stimmen und Mut machen, den nächsten Schritt zu gehen. So ähnlich wie Hans Rosling mit seinen faktenbasierten Statistiken beweist, dass viele der Veränderungen, von denen Menschen glauben, dass sie nie geschehen würden, bereits längst geschehen sind.

Zweierlei Brillenmodelle

Der jüdische Philosoph Martin Buber machte darauf aufmerksam, dass Menschen zu allen Zeiten versucht haben, die Bedrohung der Welt zu deuten. Laut Buber lassen sich zwei grundlegende Sichtweisen unterscheiden, wie der Mensch die Katastrophen interpretiert und mit ihnen umgeht.⁸

Die eine Grundströmung wird »Apokalyptik« genannt. Das apokalyptische Weltbild geht davon aus, dass im Grunde alles schon gelaufen ist. Die Welt rast unaufhaltsam ihrem katastrophalen Untergang entgegen. Sie gleicht dem vorprogrammierten Räderwerk einer Uhr, die auf 5 vor 12 steht und die nicht mehr aufzuhalten ist: Es kommt, wie es kommen muss! Dieser Ablauf wird durch »Wissende« enthüllt (griech.: apo-kalyptein = enthüllen).

Eine solche Untergangsstimmung steht in der Gefahr, zu einer Verschärfung der Krise beizutragen. Denn wer resigniert die Hände in den Schoß legt, macht sich zum Erfüllungsgehilfen der befürchteten Katastrophe. Ja, es stellt sich die Frage: Produziert eine solche Einstellung nicht als »selffulfilling apocalypse« das, was sie predigt?

Dem gegenüber stellt Martin Buber die Grundhaltung der »Propheten«. Auch die prophetische Weltsicht lässt sich durch die Geschichte hindurch finden und hat in der Bibel einen bedeutsamen Niederschlag gefunden. Die biblischen Propheten glauben daran, dass sich in der Krise alles noch einmal wenden

kann, wenn denn der Mensch sich wendet. Aus biblischer Sicht bangt Gott um seine Schöpfung. Und er mahnt und bittet durch die Propheten geradezu, dass wir die Geschichte dieser Welt noch zum Guten wandeln. So rufen die Propheten dazu auf, nicht beim Blick auf die bedrohliche Situation stehen zu bleiben, sondern umzukehren: den Blick zu wenden hin zu einem hoffnungsvollen Bild der Zukunft. Dorothee Sölle – eine bekannte evangelische Theologin und Dichterin – formuliert pointiert: »Da kann man nichts machen, ist der gottloseste aller Sätze.«

Die apokalyptische und die prophetische Grundhaltung lassen sich nicht nur in philosophischen oder religiösen Strömungen der Vergangenheit finden, sondern auch im Lebensgefühl der heutigen Zeit. Wir alle tragen Zukunftsbilder in uns: dunkle und hoffnungsvolle. Neige ich eher zu der Grundstimmung, dass sowieso alles zu spät und nichts mehr zu retten ist? Oder will ich der Hoffnung Glauben schenken, dass immer noch eine Wende möglich ist – wenn Menschen neu zu denken und zu handeln beginnen?

Hätte jemand 1988 behauptet, dass im nächsten Jahr die Berliner Mauer fallen wird, hätte man ihn für einen Fantasten gehalten. So stählern betoniert schien der Ablauf der Geschichte. Und doch gab es prophetische Stimmen, die gegen alle Wahrscheinlichkeit an eine andere Zukunft glaubten. Menschen, die sich in Leipzig zum Friedensgebet trafen und deren prophetische Haltung zur »Wende« geführt hat.

2. Mit dem Zweiten sehen Sie besser

Gesünder durch Diät

Wie wir die Welt sehen lautet der Titel eines Buches von Ronja von Wurmb-Seibel, einer ehemaligen Afghanistan-Journalistin. Fundiert und unterhaltsam zeigt sie auf, wie eine verzerrte Berichterstattung unser Wahrnehmen und Denken beeinflusst.

Eindrücklich ihr Vergleich mit der Pädagogik: Bringen wir einem Kind bei, seine Schnürsenkel zu binden, kommt niemand auf die Idee, ihm einen Vortrag zu halten über die 50 Wege, wie man Schnürsenkel nicht bindet, und welche Verletzungsgefahren drohen. Man zeigt dem Kind einfach, wie es geht – und irgendwann kann es das selbst.

Verrückterweise ist aber genau diese absurde Lernmethode – »Ich zeige dir, wie es nicht geht« – weitverbreitet: Unser Blick wird oft vor allem darauf gelenkt, was nicht funktioniert hat. So lernen wir im Geschichtsunterricht etwa viel darüber, wie Kriege entstehen, verlaufen und enden, aber erfahren erstaunlich wenig darüber, wie Versöhnung und Frieden gelingen ... Um diese Engführung aufzubrechen, gilt es, eine Art Diätplan aufzustellen. Ähnlich, wie wir für eine ausgewogene, gesunde Ernährung sorgen können, vermögen wir auch darauf zu achten, vermehrt Nachrichten zu konsumieren, die dem Geist guttun. Denn ausschließlich schlechte Nachrichten gleichen Junkfood für unser Gehirn.

Konkret bedeutet das, Berichterstattungen zu wählen, die nicht nur Probleme beschreiben, sondern auch zukunftsorientierte Überlegungen und Lösungsansätze. Für diese Art des konstruktiven Journalismus hat Ronja von Wurmb-Seibel eine ganz eigene Formel kreiert. Sie lautet: »Scheiße plus X«. Das klingt zwar derb, trifft aber zu: »Scheiße« repräsentiert all die Krisen und Katastrophen in der Gesellschaft oder auch die