

Maren Urner

RAUS AUS DER EWIGEN DAUERKRISE

**Mit dem Denken von morgen
die Probleme von heute lösen**

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Mai 2021

© 2021 Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Lektorat: Dr. Ulrike Strerath-Bolz, Friedberg

Covergestaltung: total italic, Thierry Wijnberg

Abbildungen im Innenteil von le-tex publishing services GmbH

nach Maren Urner, außer S. 80 nach Hickel, J. (2020).

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-27841-3

Die größte Revolution unserer Generation
ist die Entdeckung, dass menschliche Wesen die
äußeren Aspekte ihres Lebens verändern können, indem sie
die inneren Einstellungen ihres Geistes verändern.

William James,
Begründer der Psychologie (1842–1910)

Die Verlagsgruppe Droemer Knaur ist in ihrem Handeln wie in den Inhalten ihrer Bücher dem hohen Wert der Diversität verpflichtet und möchte dabei eine möglichst gute Lesbarkeit gewährleisten. Um beiden Zielen gerecht zu werden, verwendet der Text dieses Buches eine geschlechtersensible Sprache.

Inhalt

Warum wir immer bei uns selbst anfangen müssen	11
---	-----------

I

Dauerkrise?

Worum geht es wirklich?

1 Wahrnehmen, was ist	19
2 »It's all in your head!«	23
Kein Thema, sondern eine Methode (zu denken und zu leben)	27
3 Die »persönliche Krise«	30
Auf der Suche nach dem Glück	31
Wir wissen (häufig) nicht, was uns glücklich macht und was wir wirklich wollen	37
Depressive Studierende	41
Der unglückliche Millionär	45
Drei Irrtümer bei der Suche nach dem Glück	54
Das Gefühl von Bedeutungslosigkeit	56
Denn wir wissen nicht, was wir wollen	58
4 Die »wissenschaftliche Krise«	60
Die erste Irrung: Wunschvorstellung Objektivität	60
Die zweite Irrung: Verwechslung von Meinungen und Fakten	63
Die dritte Irrung: Trennung von Herz und Verstand	65

5 Die »gesellschaftlichen Krisen«	68
Erstes Missverständnis:	
Optimiert nicht für menschliches Wohlergehen, sondern für kurzfristige Profite	69
Zweites Missverständnis:	
Falsche Vorstellungen von Erfolg und Macht	73
Drittes Missverständnis:	
Unsere Werte-Vorstellung	76

II

Dauerkrise!

Wie konnte es so weit kommen?

6 Der Teil des Gehirns, der uns das Leben schwer macht	87
7 Die Verlockung des statischen Denkens	93
8 Herausforderung Nummer 1:	
Ein faules Gehirn in einer komplexen, von Zufällen geprägten Welt	96
Das Gehirn ist ein Gewohnheitstier	96
Unser Gehirn sucht ständig nach Erklärungen, Sinn und Zusammenhängen	102
9 Herausforderung Nummer 2:	
Die Vorhersage-Apparatur Gehirn in ständiger Ungewissheit	106
Ein Gehirn auf dem Holzweg	112
Unser Gehirn ist ungern allein	119
10 Herausforderung Nummer 3:	
Ein Gehirn im Kontrollverlust	129
Unser Gehirn ist ein mieser Risikobewerter	131
Ein Gehirn in Angst will bloß überleben	141
11 Besser umdenken	147

III**Raus aus der Dauerkrise.****Was kann ich tun?**

12 Unsere Natur zeigt uns den Weg	151
13 Dynamisches Denken:	
Fokus auf das, was wirklich wichtig ist	157
Zutat Nummer 1:	
Beim dynamischen Denken stellen wir bessere Fragen	161
Zutat Nummer 2:	
Dynamisches Denken überwindet das Lagerdenken	168
Zutat Nummer 3:	
Beim dynamischen Denken erzählen wir uns neue Geschichten	172
14 Chance Nummer 1:	
Ein Gehirn braucht andere Gehirne	181
Die Trennung von Körper und Geist über Bord werfen	184
Geben und Nehmen: »Wir sind leider soziale Wesen«	194
Rezept Nummer 1:	
Das Sozial-Rezept	200
Kreislauf Nummer 1:	
Gemeinsam besser fühlen	201
15 Chance Nummer 2:	
Unser Gehirn kann sich selbst hinterfragen	203
Psychologische Flexibilität:	
Unsicherheit aushalten	205
Wissenschaft 1.0:	
Unterschiede zwischen Wissenschaft und Glaube	208
Persönliche Kommunikation:	
Jedes Wort verändert die Welt	213
Mediale Kommunikation:	
Eine Impfung gegen die Infodemie	216
Gesellschaftliche Kommunikation:	
Wo wollen wir eigentlich hin?	222

Rezept Nummer 2:	
Das Kompetenz-Rezept	225
Kreislauf Nummer 2:	
Jeder Gedanke verändert uns	226
16 Chance Nummer 3:	
Ein mutiges Gehirn ist gesund, aktiv und erfolgreich	227
Eines Tages klopfte die Angst an die Tür.	
Der Mut öffnete, und niemand war da	227
Alles ist ... relativ	229
Alles ist ... eine Kosten-Nutzen-Analyse	236
Alles ist ... eine Entscheidung	243
Rezept Nummer 3:	
Das Wohlfühl-Rezept	250
Kreislauf Nummer 3:	
Jede Interaktion verändert uns	251
Schlussworte	253
Anmerkungen	255

Warum wir immer bei uns selbst anfangen müssen

»Glaubst du, das Leben verstanden zu haben?«

Während ich meinen Koffer im Raum so platziere, dass wir nicht bei nächster Gelegenheit darüber stolpern, merke ich, dass die Frage nun den kompletten Raum erfüllt. Einen Raum, den wir vor wenigen Stunden zum ersten Mal betreten haben. Irgendwo im Nirgendwo. Irgendwo in Frankreich kurz vor der Normandie. Vielleicht genau der richtige Ort für diese Frage nach dem großen Ganzen, die mir so unerwartet in den Kopf gekommen ist und wie von selbst ihren Weg von meinen Gedanken zum ausgesprochenen Satz gefunden hat. Der Raum steht symbolisch für das Spannungsfeld, in dem wir uns gerade befinden. Hier das kleine Paradies irgendwo im Nirgendwo mit Hühnern, Ziegen, Ponys und Schotterstraße, dort draußen eine Welt in Unsicherheit angesichts einer Pandemie, die seit Monaten unser Leben in jeder Hinsicht auf den Kopf gestellt hat oder zumindest den Anschein erweckt, dies getan zu haben. Nichts auf der Welt scheint mehr, wie es mal war. Das Spannungsfeld begegnet uns auf so vielen Ebenen. Zwischen Glauben und Wissen, wenn wir das Gefühl haben, die Welt zu verstehen oder aber den Verstand zu verlieren. Zwischen Banalem und Wichtigem, wenn wir das Gefühl haben, nicht mehr hinterherzukommen, weil sich alles zu überschlagen scheint.

»Und? Glaubst du, das Leben verstanden zu haben?« Meine Begleitung lässt nicht locker.

Es gibt Momente, in denen ich das tatsächlich denke. Wenn ich den Eindruck habe, jeden Gedanken mit Blick auf die großen Fragen des Lebens nach Sinn und Unsinn durchdacht zu

haben oder gar jede Gefühlslage durchlebt zu haben. Das hält exakt so lange an, bis mir ein neuer Gedanke begegnet, ich einen dieser Aha-Momente erlebe, weil ich einen Zusammenhang verstehe, der mir bis dahin unklar war. Gefühlt macht es dann laut »Plopp« in meinem Kopf, weil Groschen, Euro, Kreditkarte oder Bitcoin gefallen sind. Stelle ich mir meine Gedankenwelt wie eine riesige Rubbel-Weltkarte vor, sind das die Momente, in denen eine weitere Straße oder gar eine Verbindung zwischen zwei Orten freigerubbelt wird. Der kurze Moment der Gewissheit, es nun verstanden zu haben, hält genau bis zum nächsten »Plopp« an.

Wie schnell diese Momente aufeinander folgen, hängt davon ab, wie lange es dauert, bis ich mich erneut auf einen interessanten Diskurs einlasse, ausgelöst durch einen Gedanken, den mir eine Unterhaltung, ein Artikel oder eine Studie beschert. In jedem Fall sind diese Momente begleitet von der ernüchternden bis schmerzhaften Einsicht: *Ich weiß so wenig!* Je nach Gemütslage lautet der Gedanke in meinem Kopf dann möglicherweise auch: *Ich weiß doch gar nichts!* In diesen Momenten gewinnt das große Ganze die Oberhand über die banalen Dinge, die unseren Alltag ausmachen, und sorgt mit seiner Komplexität und Größe für ein überwältigendes Gefühl des Kontrollverlusts. Was kann *ich* kleiner Mensch auf diesem Planeten, dessen Komplexität ich niemals begreifen werde, schon tun geschweige denn beeinflussen oder verändern?

Was in solchen Momenten hilft? In diesen Momenten der schmerzhaften Ungewissheit und Überforderung? Das beste Gegenmittel zum Kontrollverlust sind meine Laufschuhe.

Wer läuft, setzt einen Fuß vor den anderen – meist kontrolliert und bestimmt. Wer läuft, ist bei sich und seinem Körper. Laufend fällt es leichter, sich den unzähligen Informationskanälen zu entziehen, die in Zeiten von Smartphone, Dauererreichbarkeit und Nachrichtentickern auf uns einprasseln. Es fällt leichter, sich zu fokussieren. Ein wenig ist Laufen das Gegenmo-

dell zur Komplexität der blinkenden und immer schreienden Welt des 21. Jahrhunderts.

Aber auch dieses Gefühl der Kontrolle ist natürlich nur in meinem Kopf. Denn auch das Laufen verstehe ich auf zahlreichen Ebenen nicht. Angefangen bei den Vorgängen in meinem Fuß, wenn dieser gefedert durch Socken und Schuh den Waldboden berührt. Mein Verständnis ist auch hier »relativ«. Genau wie mein Smartphone, das ich zu verstehen glaube, nur weil ich verstanden habe, dass es beim Nachrichteneingang blinkt oder je nach Werks- oder von mir gewählten Einstellungen anders auf sich aufmerksam macht. Sollte ich es einmal aufschrauben und auf die Einzelteile schauen, wäre es mit dem Verständnis schnell vorbei.

Ganz abgesehen davon, dass auch das Gefühl von Sicherheit beim Laufen nur in meinem Kopf ist. Genauso wenig wie ich weiß, wie sich die geopolitische Lage im Nahen Osten in den kommenden Monaten entwickeln wird, weiß ich nicht, was hinter der nächsten Kurve auf mich wartet oder ob ich mir auf einer Wurzel den Fuß vertreten werde.

Ziemlich genau einen Monat nach dem Koffergedanken, bin ich mal wieder laufend unterwegs. Bis eben habe ich am Schreibtisch gesessen und am Manuskript für dieses Buch gearbeitet. Plötzlich und ungefragt kommt mir auf dem Rückweg wieder der Koffergedanke in den Sinn.

»Glaubst du, das Leben verstanden zu haben?«

Die letzte Kurve, kurz hinterm Waldausgang, danach geht es nur noch geradeaus. Ich mag die Frage, weil sie eine Einladung für dieses Buch sein kann. Eine Einladung, sich bewusst zu machen, dass alles im Leben in unserem Kopf – unserem Gehirn – beginnt. Und dass wir uns immer Geschichten erzählen. Angefangen bei der Geschichte einer flüchtigen Begegnung über die Geschichte unseres Lebens hin zur Geschichte von Werten wie Freiheit, Sicherheit und Frieden. Sie ist eine Einladung, ebendie-

se Anfänge der Geschichten, die unser Leben ausmachen, immer wieder zu suchen und dabei immer wieder zu erkennen und zu akzeptieren: Alles ist ungewiss und komplex – egal, ob es um den nächsten Schritt auf dem Waldboden, die Eindämmung einer Pandemie oder die Anpassung an die Klimakrise geht. Deshalb bleibt uns nichts anderes übrig, als einen Schritt vor den anderen zu setzen.

»Glaubst du, das Leben verstanden zu haben?«

Die Frage ist auch eine Einladung zum dynamischen Denken – was logischerweise eine Verabschiedung vom statischen Denken bedeutet. Dynamisches Denken lässt uns erkennen, dass alle Anfänge in unseren Gedanken liegen. Egal, ob diese Anfänge uns, unsere Beziehungen oder Politik und Gesellschaft betreffen. Und wenn wir eins ändern und beeinflussen können, dann sind es unsere Gedanken.

Die Unterscheidung zwischen »statischem« und »dynamischem« Denken durchzieht dieses Buch wie ein roter (oder eigentlich bunter) Faden. Im ersten Teil des Buches zeige ich, wie das statische Denken uns auf allen Ebenen – persönlich, wissenschaftlich und gesellschaftlich – in den »Krisenmodus« versetzt (hat). Im zweiten Teil beschreibe ich die Funktionsweisen unseres Gehirns, die uns dorthin gebracht haben. Im dritten Teil stelle ich das Gegenmittel vor: das dynamische Denken, das es uns ermöglicht, diesen Modus hinter uns zu lassen.

An dieser Stelle die beste Nachricht vorab: Unser Gehirn bringt zwar einige Tücken mit sich, die das statische Denken so verlockend machen. Der weitaus größere Teil unserer »wahren Natur« ist aber am dynamischen Denken interessiert – wir müssen es nur wollen.

Ausgerüstet mit dieser Erkenntnis, beginnt das dynamische Denken immer bei der Frage: Welche Rolle spiele ich gerade? Damit meine ich keine Theaterrolle, sondern die vielen Gruppen, zu denen wir häufig ganz automatisch und manchmal auch durch bewusste Entscheidungen, dazugehören – oder eben

nicht. Weiblich oder männlich, Boomer oder Millennial, Sommersprossen oder keine, progressiv oder konservativ, auf dem Rad oder im Auto. In jedem Moment bin ich mit vielen unterschiedlichen Titeln auf der Stirn unterwegs. Diese Titel und Rollen gehen mit Werten, Erwartungen und Regeln einher, die wir häufig als statisch betrachten. Wir kategorisieren und ordnen zu, schließen ein und aus, ziehen Grenzen und meiden Veränderungen.

Genau wie alles andere sind auch diese Grenzen, Zuordnungen und Aufteilungen nur in unserem Kopf. Sie sind Ausdruck unseres Denkens, das uns eine Kontrolle und vermeintliche Sicherheit weismacht, die es nicht geben kann. Denn Normen, Wertvorstellungen und damit verbundene Rechte und Pflichten sind keine Naturgesetze, sondern immer menschengemacht und damit alles andere als statisch.

»Glaubst du, das Leben verstanden zu haben?«

So also soll dieses Buch beginnen. Und dann? Wie geht es dann weiter?

I

Dauerkrise?

Worum geht es wirklich?

1 Wahrnehmen, was ist

Wenn es um Antworten auf große Fragen geht, hilft als erster Schritt meist eine Bestandsaufnahme.

Also: Wo stehen wir gerade?

Klimakatastrophe, Corona-Pandemie und Vermüllung der Ozeane – täglich prasseln neue Hiobsbotschaften auf uns ein, denen wir uns häufig hilflos ausgeliefert fühlen. Die Menschheit bringt den Planeten Erde im wahrsten Sinne des Wortes an seine Grenzen: 2009 stellte eine Gruppe aus achtundzwanzig Wissenschaftlern aus den Bereichen Erdsystem- und Umweltwissenschaften neun »planetare Grenzen« auf.¹ Von diesen Belastungsgrenzen unseres Planeten waren schon damals drei überschritten. In der Folgeveröffentlichung von 2015 waren es bereits vier.²

Gleichzeitig stehen wir vor zahllosen alltäglichen, persönlichen Herausforderungen an uns und unser Leben, inklusive Zehntausender Entscheidungen, die von uns täglich getroffen werden wollen. Wir sind also »im Großen« und »im Kleinen« kontinuierlich überfordert. Denn längst ist aus der persönlichen Generalentschuldigung »Du, ich hab's nicht geschafft, es war einfach zu stressig!« ein Mantra geworden, das eine ganze Gesellschaft prägt, die täglich den Spagat übt. Eben weil wir ständig versuchen, eine Balance zwischen »Klar kann ich Kinder und Karriere unter einen Hut bringen!« und »Digitalem Detox- und Yogawochenende« zu finden.

Die Krise herrscht also auf allen Ebenen: persönlich, beruflich und auf der Welt sowieso. Und zwar dauerhaft und sehr wahrscheinlich für immer, mindestens aber noch sehr lange. Weder ausreichend Impfstoffe noch das Pflanzen von Millionen

Bäumen,³ noch Bankenrettungen werden das Steuer herumreißen. Die Welt ist gefangen in der Dauerkrise.

Moment mal! Das ist doch Quatsch! Halten wir einen Moment inne und schlagen kurz nach, was das Wort »Krise« bedeutet. Die »krisis« meint im Altgriechischen ursprünglich nichts weiter als »Beurteilung«, »Entscheidung« und »Meinung«. Daraus wurde die »Zuspitzung«, die wiederum zum Verb »krínein« führte, das »trennen« und »(unter)scheiden« meint. In der deutschen Sprache kommt die Krise vom lateinischen »crisis«⁴ und meint einen »Wende- oder Höhepunkt einer bis dahin kontinuierlich verlaufenden Entwicklung«⁵. Die erste Anwendung fand der Begriff Krise im Deutschen in der Medizin. Vor allem bei fieberhaften Erkrankungen beschrieb sie die »Entscheidung« oder den »Wendepunkt« und bezieht sich auf die Krankheitsphase, nach der bei gutem Verlauf die Besserung einsetzte.⁶ In ihren ursprünglichen Bedeutungen ist die Krise also ein Zeitpunkt oder eine nicht besonders lang anhaltende Phase der Entscheidung mit ungewissem Ausgang: Nach der Krise kann es besser oder schlechter werden.

Erst in der heutigen Verwendung ist die Krise durchweg negativ konnotiert. Heutzutage sind Krisen bedrohlich und lösen bei den Betroffenen Unsicherheit aus. Häufig sorgen sie für Konflikte oder andere negative Folgen. Aus dem einstigen Wendepunkt mit offenem Ausgang ist ein Bedrohungszustand geworden. Der US-amerikanische Politikwissenschaftler und Fachmann für Krisenmanagement Charles F. Hermann definierte 1969 drei Zutaten für eine so verstandene Krise:⁷

1. Sie bedroht Ziele von höchster Priorität der Akteure in Entscheidungspositionen.
2. Sie kommt für die Betroffenen überraschend.
3. Sie limitiert die Zeit, die bleibt, um zu reagieren.

Aktuellere Definitionen aus der Wissenschaft haben immer eins gemeinsam: Auch wenn die genaue Dauer einer Krise, während sie herrscht, meist nicht absehbar ist, ist sie zeitlich begrenzt.⁸ Mit anderen Worten: Auch wenn die Krise ihren offenen Ausgang mit möglicher Chance in unserem Sprachgebrauch irgendwo auf dem Weg ins 21. Jahrhundert verloren hat, gilt – zumindest laut aktueller Definition – weiterhin, dass Krisen ein Zeitfenster meinen, sie also einen Anfang und ein Ende haben.

So wird die vermeintliche »Dauerkrise« oder die »ewige Krise« schnell ihrer Daseinsberechtigung beraubt. Sie ist genauso unmöglich wie der tägliche Weltuntergang, der sich jeder Logik widersetzt. Spontan muss ich an das Gedicht denken, bei dem lauter Widersprüche zu einer auf den ersten Blick sinnvollen Erzählung zusammengebastelt wurden.⁹ Die ersten beiden Verse bringen das trefflich auf den Punkt:

Dunkel war's, der Mond schien helle,
schneebedeckt die grüne Flur,
als ein Auto blitzeschnelle
Langsam um die Ecke fuhr.

Drinne saßen stehend Leute,
schweigend ins Gespräch vertieft,
als ein totesgeschossener Hase
auf der Sandbank Schlittschuh lief.

So in etwa verhält es sich mit der »ewigen Dauerkrise« – es kann sie genauso wenig geben wie den totesgeschossenen Hasen, der auf der Sandbank Schlittschuh läuft. Statt also von »Dauerkrisen« und »Krisenmodus« zu sprechen, sollte uns bewusst werden: Was wir häufig mit Blick auf Klima-, Finanz- und Flüchtlingskrise eigentlich meinen, sind keine Krisen, sondern dauerhafte Zustände, vielleicht eingeleitet durch Wendepunkte in der Geschichte. Diesen Zuständen sind wir nicht hoffnungs-

los ausgeliefert – wie das Rutschen von der einen in die nächste Krise suggeriert –, sondern wir können sie aktiv mitgestalten!

Der Kernbegriff dieses ersten Teils lautet dementsprechend: **Krise** und die dazugehörige Kernfrage: **Worum geht es wirklich?**

2 »It's all in your head!«

Mich als Neurowissenschaftlerin fasziniert die Frage, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet und wie genau das unweigerlich dazu führt, dass wir die Welt alle unterschiedlich sehen und wahrnehmen. Auch wenn wir beide auf dasselbe Bild schauen, den gleichen Satz lesen oder eine Erdbeere teilen, unterscheiden sich unsere Wahrnehmungen. Immer. Genauso, wie sich unsere Erinnerung an die jeweilige Erfahrung unterscheiden wird. Sei es an den Blick auf das Bild im Pariser Louvre oder an die gemeinsame Erdbeerernte im Sommer.

Das liegt daran, dass zwei Gehirne niemals gleich sind und wir die Welt stets aufgrund unserer individuellen Biologie, Erfahrungen, Hoffnungen und Erwartungen sehen. An dieser Stelle möchte ich zum ersten (und nicht zum letzten) Mal Bezug auf das Zitat von William James nehmen, das ich diesem Buch vorangestellt habe.

Warum? Weil William James mit seiner Aussage noch einen Schritt weitergeht als mit seiner Erkenntnis, dass unser Leben nichts anderes ist als das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Dieses Zitat habe ich übrigens meinem vorherigen Buch *Schluss mit dem täglichen Weltuntergang* vorangestellt. Darin geht es unter anderem darum, wie unsere Aufmerksamkeit zur wichtigsten Ressource des digitalisierten 21. Jahrhunderts geworden ist. Und auch darum, wie jeder Einzelne besser mit dem Dauerfeuer aus Informationen und Ablenkungsangeboten umgehen kann, wie wir also die von mir beschriebene »digitale Vermüllung unserer Gehirne« abwehren können. Es geht also vor allem um eine Bewältigungsstrategie, ein Reagieren und das dafür notwendige Rüstzeug auf gedanklicher und Verhaltens-

ebene angesichts der Informationsflut, der wir alltäglich ausgesetzt sind.

Jetzt und im Rahmen dieses neuen Buches lade ich gemeinsam mit William James ein, (mindestens) einen Schritt weiterzugehen. Denn wenn wir begreifen, dass die »größte Revolution unserer Generation die Entdeckung [ist], dass menschliche Wesen die äußeren Aspekte ihres Lebens verändern können, indem sie die inneren Einstellungen ihres Geistes verändern«, bedeutet das: Wir können uns nicht nur »wehren«, indem wir bestimmen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, sondern wir können durch die aktive Beeinflussung unserer Gedankenwelt – also unseres Gehirns – die Welt selbst verändern.

Ein großes Versprechen, und vielleicht klingt es an dieser Stelle noch kryptisch und wenig greifbar. Es ist aber in jedem Fall die fundamentale Erkenntnis, auf der alles, was nun folgt, aufbaut.

So hat William James es auch schon vor digitalen Zeiten und Smartphone auf das beschriebene Stress-Mantra bezogen, als er feststellte: Die beste Waffe gegen Stress ist unsere Fähigkeit, einen Gedanken nach dem anderen zu wählen. Jedes Handeln und damit auch jede Lösung für eine Herausforderung beginnt also bei uns – oder besser gesagt: in unserem Kopf. Und um es nicht bei dem alten William James zu belassen, möchte ich die ugandische Luftfahrttechnik-Ingenieurin, Frauenrechtlerin und Politikerin Winnie Byanyima zitieren, die seit 2019 geschäftsführende Direktorin des Gemeinsamen Programms der Vereinten Nationen für HIV/Aids (UNAIDS) ist. Im März 2019 hat sie in einem Twitter-Post geschrieben: »Als ich jung und clever war, wollte ich die Welt verändern, jetzt, wo ich älter und weiser bin, möchte ich mich selbst verändern.«¹

Anknüpfend an diese sehr weisen Worte mache ich einen praktischen Vorschlag: Wir müssen nicht erst alt sein oder werden, um diese Erkenntnis zu verstehen und anwenden zu können,

sondern wir können sie in jedem Alter und jetzt sofort nutzen. Stärker noch: Wenn wir verstehen und akzeptieren, dass »alles in unserem Kopf« beginnt, ist plötzlich vieles möglich. Im Englischen bringt es der Ausdruck »It's all in your head!« gut auf den Punkt. Dabei wird der Ausdruck manchmal fast vorwurfsvoll benutzt, wenn jemand einer übermäßigen Vorstellungskraft beschuldigt wird, die wenig mit der Realität zu tun zu haben scheint. Mit Ausrufungszeichen und mahnendem Unterton klingt das »It's all in your head!« dann wie eine Zurechtweisung, verbunden mit dem gut gemeinten Rat, die eigene Welt zu verlassen und »zurück zur Realität« zu kommen. Was aber unmöglich ist, weil wir immer in unserem Kopf und unserer Welt »gefangen« sind.

Doch was, wenn wir das nicht länger als Einschränkung, sondern als Gewinn sehen? Was, wenn wir begreifen: Wir haben es im Hirn und damit in der Hand – egal, ob es um die Frage geht, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und somit wie wir unsere Zeit verbringen, oder ob es um unsere Zufriedenheit, die anderer Menschen oder gar unsere gemeinsame Zukunft auf diesem Planeten geht?

Denn egal, wen oder was wir ändern, verbessern oder gar retten wollen: Die Veränderung und die Rettung beginnt bei uns. Genauer gesagt, beginnt sie bei jeder einzelnen Entscheidung, die jeder Einzelne von uns trifft. Welche Dinge dabei eine Rolle spielen und worauf wir bei unseren Entscheidungen achten können, zeigen uns zahlreiche Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften und der Psychologie – vor allem der Positiven Psychologie, die sich im Gegensatz zur traditionellen Psychologie viel mehr mit positiven Aspekten wie Glück, Vertrauen und Solidarität beschäftigt. Die zentrale Frage ist dabei, unter welchen Bedingungen Menschen ein gutes und zufriedenstellendes Leben führen.² Statt also wie in der traditionellen Psychologie Faktoren ausfindig zu machen, die uns ängstlich und krank machen, geht es bei der Positiven Psychologie im Kern darum,

Faktoren zu identifizieren, die glückliche und gesunde Menschen auszeichnen.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse zahlreicher Forschungsarbeiten aus diesem Bereich mit Blick auf die Frage, wann wir gute Entscheidungen treffen, lässt sich in etwa so zusammenfassen: Stress, Angst und das Gefühl von Machtlosigkeit sind keine guten Berater. Wenn wir uns hingegen sicher, befähigt und gut fühlen, sind wir sehr viel besser in der Lage, clevere und weise Entscheidungen zu treffen. Es sind ebendiese Gefühle, die uns lösungs- und zukunftsorientiert denken und handeln lassen. Außerdem fällt es uns leichter, Gewohnheiten zu entwickeln, die uns befähigen und helfen, mutig zu sein. Der Clou besteht darin, dass die wissenschaftlichen Ergebnisse immer wieder eins bestätigen: Die »richtigen« Entscheidungen machen im Kleinen, also bezogen auf die klassischen »Ich-Themen« von Gesundheit bis Geld, nicht nur jeden Einzelnen von uns zum glücklicheren und gesünderen Individuum, sondern beeinflussen gleichzeitig auch unser Umfeld und unsere Umwelt positiv. Jackpot sozusagen. Oder anders ausgedrückt: Wäre dies ein Businessbuch und der beschriebene Zusammenhang eine dort behandelte Fallstudie, würde das Urteil lauten: »win-win«!

Doch bevor wir uns nun alle entspannt zurücklehnen und auf die Erlösung warten, kommt hier die »schlechte Nachricht«: Was wir aktuell sowohl im Kleinen als auch im Großen je nach Wetter- oder Krisenlage häufig bis meistens machen, gleicht eher dem Gegenteil und würde im Businessbuch als Paradebeispiel für »lose-lose« – also beiderseitiger Verlust – geführt.

Kein Thema, sondern eine Methode (zu denken und zu leben)

Wichtige Zwischenerkenntnis ist also: Es geht hier nicht um ein *Thema*, sondern um eine *Methode*. Und weil sich unser Gehirn Geschichten besser merken kann als Fakten oder einfache Aussagen, vielleicht hier kurz die Einbettung der Zwischenerkenntnis in die Geschichte meiner »Weisheit«. Ich hatte im Sommer 2019 im Fernsehen über mein erstes Buch gesprochen und erhielt daraufhin Anfragen aus den unterschiedlichsten Richtungen. Bis dahin hatte ich meinen Schwerpunkt vor allem im Journalismus und in der Bildung gesehen, hatte Redaktionen, Konferenzen und Bildungseinrichtungen besucht, um über den aus meiner Sicht notwendigen Wandel im Journalismus zu sprechen. Hin zu einer konstruktiven und lösungsorientierten Berichterstattung, wie ich sie mit dem von mir mitgegründeten Online-Magazin *Perspective Daily* praktiziere. Nun klopfen plötzlich Vertreter aus Politik und Wirtschaft an meine Tür. Verbände, Stiftungen, Nichtregierungsorganisationen und sogar der DFB fragten Vorträge, Workshops und Seminare an. Als ich schließlich auch noch eine Einladung vom Bundespräsidenten erhielt, erreichte – neben der Freude darüber – meine Verwirrung ihren Höhepunkt, und ich fühlte mich zugegebenermaßen auch ein wenig überfordert angesichts der vielen Entscheidungen, die so viele Menschen auf einmal von mir erwarteten. Vor allem beschäftigte mich aber die Frage: »Wo ist die Verbindung in dieser bunten Mischung aus Anfragen?«

Erst als ich meine Verwirrung in einem Gespräch zum Ausdruck brachte, machte es – mal wieder – »Plopp« in meinem Kopf: »Du hast kein Thema, sondern eine Methode. Und die kann potenziell jeder nutzen!« Als mir die anscheinend »globale« Anwendbarkeit meiner Überlegungen und meiner sich weiter entwickelnden Arbeit klar wurde, begann ich die Struktur eines zweiten Buches zu skizzieren.

Die darauffolgenden Monate waren davon geprägt, dass ich ebendiese Struktur immer wieder hinterfragte, anpasste und mehr als einmal davor stand, alles über Bord werfen zu wollen, da mir das Ausmaß meiner Thesen zu groß erschien. An manchen Abenden, die auf Tage voll thematischer Pingpongspiele in meinem Kopf folgten, lag ich frustriert im Bett, weil mein Gehirn nicht zur Ruhe kommen wollte. Das war doch alles eine Nummer zu groß! Fast bockig dachte ich: »Sollen sich doch andere damit beschäftigen! Ich habe auch mit meiner bisherigen Arbeit genügend zu tun.« Der mühselige Prozess und der damit verbundene Versuch, aus einem Netzwerk von Gedanken, Ideen und Konzepten einen linearen Verlauf zu stricken, den ich aufschreiben kann, führte mir ironischerweise ganz häufig auf der Metaebene die erste zentrale Erkenntnis des Buches vor Augen: »It's all in your head!« – »Alles nur in deinem Kopf!«

Es geht also darum, uns selbst besser zu verstehen. Lange bevor das mit Hilfe von Neurowissenschaften und Positiver Psychologie erforscht wurde, hatten das schon die alten Griechen erkannt. Sie nannten es »Gnothi seauton – Erkenne dich selbst« Damit einher ging für sie die Aufforderung »gut zu leben« was natürlich einer weiteren Definition bedarf.

Der erste Schritt, um aus der vermeintlichen »ewigen Dauerkrise« zu kommen, ist also getan, wenn wir erkennen, dass wir in unserem Kopf beginnen müssen.

Das gelingt am besten, wenn wir uns fokussieren und sämtliche Ablenkungen, die um uns herum so viel und häufig vorhanden sind, ignorieren beziehungsweise sie erst gar nicht wahrnehmen. Wer ein Smartphone besitzt und täglich nutzt, weiß, wie schwierig es sein kann, sich dem Blinken, Vibrieren und Pingen, dem ständigen digitalen Geschrei zu entziehen. Den Fokus zu finden fällt uns so schwer, weil unser Gehirn sich so herrlich gern ablenken lässt – in Zeiten von Säbelzahn tiger und Mammut eine gute bis überlebenswichtige Eigenschaft. Denn hätten wir weiter konzentriert auf die mathematischen

Gleichungen gestarrt oder unsere Aufmerksamkeit kompromisslos auf den neuesten Roman gerichtet, wäre das im Angesicht des Raubtiers vor unserer Nase potenziell das Letzte gewesen, was wir jemals getan hätten.

Die Herausforderung ist mir als Neurowissenschaftlerin wie auch als Mensch, der sich selbst ständig mit diversen Ablenkungen konfrontiert sieht, bewusst und bekannt. Dennoch bin ich nicht nur aufgrund der weisen Worte von Winnie Byanyima und William James davon überzeugt, dass wir bei uns selbst beginnen *müssen*, wenn es darum geht, die Welt besser zu verstehen und vielleicht sogar positiv zu beeinflussen. Und so beginne ich mit dem zentralen Begriff der »Krise« genau dort: auf der persönlichen und individuellen Ebene.