

P

ULRICH SCHNABEL

zuversicht

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

Pantheon

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

1. Auflage

Copyright © 2023 by Pantheon Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © 2018 by Ulrich Schnabel und Blessing Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt, München

Umschlagabbildung: Gustav Klimt,
Die drei Lebensalter (Ausschnitt), 1905,
Galleria Nazionale d'Arte Moderna, Rom

© AKG Images/Erich Lessing

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-570-55484-5

www.pantheon-verlag.de

*Für Alva und Hannah
und die zuversichtliche Generation*

Inhalt

Vorwort	11
-------------------	----

Was heißt hier Zuversicht?	19
--------------------------------------	----

Welche Energieform in Krisenzeiten wichtig wird, was die Zuversicht vom Optimismus unterscheidet und wie wir aus dem Sahnetopf herausfinden

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
--------------------------	-----

Vorwort

Es hätte wohl niemanden gewundert, wenn Natalia Kovalenko verzweifelt wäre. Schließlich musste die Ukrainerin alles zurücklassen, als Putins Truppen ihre Heimatstadt Mariupol angriffen.

Schon wenige Tage nach dem russischen Überfall auf die Ukraine am 24. Februar 2022 wird Mariupol zum Ziel der Angreifer. Kovalenko kann gerade noch mit ihrer Tochter fliehen, bevor die Belagerung der Hafenstadt beginnt, die einen Großteil der Stadt zerstören und Tausende Zivilisten das Leben kosten soll. Zunächst fahren Kovalenko und ihre Tochter zu den Eltern ins 150 Kilometer entfernte Saporischschja, dann reisen sie weiter durch die Ukraine und Polen, vier Tage lang in überfüllten Zügen, bis sie schließlich am 4. März in Berlin ankommen und dort ein Quartier in einem Hostel an der Warschauer Straße finden.

Nun wäre es leicht für Kovalenko gewesen, ihre Lage zu bedauern, voller Wut auf alle Russen zu sein und verbittert gegenüber ihrem ungerechten Schicksal. Womit hatte sie das verdient? Warum geschah das gerade ihr? Und was sollte nun aus ihr werden? Doch statt in Selbstmitleid zu versinken, tut Natalia Kovalenko etwas ganz anderes: Wenige Tage nach ihrer Ankunft erkundigt sie sich bei der Berliner Stadtmission, wie sie sich ehrenamtlich engagieren und *anderen* Flüchtlingen aus der Ukraine helfen könne.

Daraus entsteht am Ende die Idee eines Begegnungszentrums, in dem sich Menschen aus der Ukraine treffen und gegenseitig unterstützen können. Kovalenko, die in der Ukraine als Unternehmensberaterin gearbeitet hat, wird bald Projektkoordinatorin für das Café Ukraine, das mitten in Berlin im Haus der Statistik am Alexanderplatz eröffnet.¹ Es wird zur Anlaufstelle für viele

Geflüchtete und zu einem Ort, an dem Menschen Informationen oder Kleidung tauschen, an dem sie miteinander essen oder musizieren und sich gegenseitig eine Heimat geben.

Dabei wohnt Kovalenko seit September in einer Obdachlosenunterkunft und kämpft selbst um ihren Lebensunterhalt. Woher nimmt sie die Energie, auch noch anderen zu helfen? Weil sie gerade dadurch »wieder Boden unter den Füßen« fühle, sagt sie, »weil ich das Gefühl habe, etwas zu bewirken und nicht ohnmächtig zu sein.« Zwar sei es für sie nicht immer leicht, Zeit dafür zu finden. »Ich verbringe viel Zeit mit der Wohnungssuche und nehme an Sprachkursen teil.« Aber: »Wenn du die Nachrichten guckst, oder wenn du darüber nachdenkst, wie du eine Wohnung oder Arbeit finden kannst, dann erdrücken dich diese Themen irgendwann. Da ist es wichtig, einen Ort zu finden, wo du willkommen bist. Das allein gibt schon viel Kraft.«

Zudem habe sich ihre Weltsicht verändert, sagt Kovalenko, und das gelte für viele andere Geflüchtete: »Jeder hat sich vorher auf sein eigenes Leben konzentriert.« Sie selbst habe zum Beispiel den Job im Blick gehabt und wollte beruflich weiterkommen. Nun entdecke sie, wie wichtig die Gemeinschaft mit anderen Menschen sei. »Ich glaube, das wichtigste Gefühl, was wir mit unserem Café geben, ist das Gefühl, zu Hause zu sein.«²

Wider den Negativitätseffekt

Diese Geschichte illustriert auf wunderbare Art gleich mehrere Facetten des Themas Zuversicht: zum Beispiel, dass sie sich oft gerade unter schwierigsten Bedingungen entfaltet; dass sie viel mit Gemeinschaft zu tun hat und dass es auch der eigenen Initiative bedarf, um diese besondere Form von zuversichtlicher Energie zu erzeugen. Zugleich hängt die Zuversicht aber auch davon ab, worauf

wir uns konzentrieren und welche Perspektive wir einnehmen. Wie es Kovalenko ausdrückt: »Wenn du die Nachrichten guckst, oder wenn du darüber nachdenkst, wie du eine Wohnung finden kannst, dann erdrücken dich diese Themen irgendwann.«

Tatsächlich kann einen die ständige Fokussierung auf Probleme und schlechte Nachrichten geradezu lähmen. Dabei spreche ich aus meiner eigenen Erfahrung als Journalist: Ein übermäßiger oder falscher Nachrichtenkonsum ist ähnlich schädlich wie eine schlechte Ernährung mit zu viel Zucker, Fett und Fast Food. Letzteres ruiniert die Figur, Ersteres verstopft das Denken und stört das seelische Gleichgewicht. Ähnlich wie beim Essen kommt es auch bei Nachrichten weniger auf die Quantität, sondern die Qualität an.

Denn sowohl Nachrichtenmacher als auch -konsumenten werden leicht Opfer des sogenannten »Negativitätseffekts«, unter Psychologen auch als »Negativitätsbias« bekannt: unser Gehirn springt automatisch stärker auf Bedrohliches und Gefährliches an als auf Erfreuliches. Denn im Laufe der menschlichen Entwicklungsgeschichte war es überlebensnotwendig, in Notlagen schnell zu reagieren. Wenn in grauer Vorzeit ein Säbelzahniger oder Feind auftauchte (oder auch nur ein Busch so verdächtig raschelte, als ob sich darin ein Tiger oder Feind verbergen könnte), musste man sofort alles stehen und liegen lassen und sich zur Flucht oder zum Kampf rüsten. Das Ignorieren solcher Gefahren konnte tödlich sein; übersah man dagegen eine Futterquelle oder andere Freuden, war das zwar ärgerlich, aber nicht lebensbedrohlich.

Deshalb wird Negatives im Gehirn bis heute vordringlich behandelt. Und das wissen auch Medienmacher. »*Bad news is good news*« heißt eine alte Weisheit im Journalismus. Schlechte Nachrichten erzeugen mehr Aufmerksamkeit und verkaufen sich dadurch besser. Hinzu kommt, dass sich Krisen und Katastrophen

einfach leichter in eine Schlagzeile verpacken lassen: Es gibt ein klar umrissenes Ereignis, meist auch einprägsame Bilder, vielleicht sogar einen Schurken oder Schuldigen – alles Dinge, die sich für eine farbige Berichterstattung wunderbar eignen. Positive Entwicklungen hingegen beruhen meist auf langfristigen Prozessen, haben nicht nur einen, sondern viele Urheber und lassen sich zudem oft noch schlecht bebildern – all das ist wenig nachrichtentauglich.

Nehmen wir etwa das Aufregerthema Sexualmorde: Jeder einzelne Mord lässt sich in grellen Farben ausmalen, treibt zuverlässig die Empörung (und die Verkaufszahlen) nach oben und erzeugt so den Eindruck, das Problem der Sexualmorde werde immer größer. Die Information hingegen, dass die Zahl der Sexualmorde insgesamt in Deutschland seit Jahren zurückgeht, eignet sich nicht zur großen Schlagzeile.

All diese Mechanismen sorgen dafür, dass uns die Welt aus den Medien häufig düsterer entgegentritt, als sie in Wahrheit ist.* Und noch eine Folge hat der Negativitätsbias: Schwarzmalerei, 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 kreative Ideen zur Überwindung der Probleme.

* Um recht verstanden zu werden: Das bedeutet nicht, dass die Medien lügen, wie manche gerne behaupten. Es heißt nur, dass ihre Auswahl eher einseitig ist. Und dafür verantwortlich sind letztlich auch wir Leser: Würden wir alle mit Vorliebe positive Schlagzeilen lesen, sähen unsere Nachrichten anders aus.

Vom Mut des ersten Schrittes

Das zeigen nicht nur die Geschichte von Natalia Kovalenko, sondern auch die anderen Beispiele und Portraits in diesem Buch. Sie alle handeln von der Zuversicht und der Kunst, diese zu fördern. Dabei erwarten Sie auf den folgenden Seiten nicht nur persönliche Schicksale, sondern auch hilfreiche wissenschaftliche Erkenntnisse zu der Frage, 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.

Die erste Auflage dieses Buches erschien 2018, also lange vor Corona-Pandemie und Ukraine-Krieg. Dennoch wirkt die »Zuversicht« heute aktueller denn je. Denn unabhängig von einzelnen Ereignissen oder Entwicklungen geht es ganz grundsätzlich um die Haltung, die in allen Arten von Krisen hilfreich ist. Es geht darum, eine Form von innerer Widerständigkeit zu kultivieren, die auch in schwierigen Zeiten trägt, und diese Haltung wird zunehmend wichtiger.

Denn auch wenn die Corona-Pandemie und der Ukraine-Krieg eines Tages (hoffentlich) der Vergangenheit angehören, wird die Zahl der Krisen nicht abreißen. Wir stecken schließlich mitten in einem globalen Epochenbruch, der alle Bereiche unserer Gesellschaft erfasst: Klimawandel und Artensterben, Energieknappheit und geopolitische Verschiebungen, das Erstarken populistischer Strömungen sowie die Veränderung unserer Lebenswelt durch Digitalisierung, Künstliche Intelligenz und wissenschaftliche Fortschritte. Wie tektonische Platten verschieben sich langsam, aber unaufhörlich die Koordinaten unseres gewohnten Weltbildes. Da ist es kein Wunder, wenn Ängste und Unsicherheiten um sich greifen.

Der Innovationsforscher Otto Scharmer vom MIT in Boston drückt das so aus: »*If you are not confused, you're out of touch*« – Wenn Sie nicht verwirrt sind, sind Sie nicht im Kontakt mit dem, was ist. Wer nicht durch die neue Komplexität der aktuellen Krisen an die Grenzen seines Wissens komme, habe nicht mitbekommen, was eigentlich los sei, sagt Scharmer. Und »wenn wir nicht manchmal Zweifel und Depression spüren, die überall in der Luft liegen, dann sind wir nicht in Berührung mit dem, was geschieht.«³

Diese Art von psychologischer Erschütterung ist so gesehen der erste Schritt, um überhaupt mit der Wirklichkeit umgehen zu können. Doch mit dieser Erkenntnis alleine ist es nicht getan; als zweites braucht es dann die Energie der Zuversicht, um die Herausforderung konkret anzugehen und Wege zu ihrer Bewältigung zu erproben.

Dabei geht es in den seltensten Fällen um eine ausgefeilte Strategie, die das Problem ein für allemal löst. Gerade in komplexen, unsicheren Situationen kann man sich nur vorantasten. Und oft kommt es vor allem darauf an, überhaupt einmal einen ersten Schritt zu wagen – aus dem dann ein zweiter, dritter und weitere folgen.

Auch Natalia Kovalenko hatte nicht gleich die Idee zum Café Ukraine. Ihr erster Schritt war einfach nur ein Anruf und das Angebot ihrer Hilfe; daraus entstand dann zunächst die Zusammenarbeit mit einem Youtuber für ein Video, das Neuankömmlingen aus der Ukraine ihre wichtigsten Fragen beantwortet: Wo gibt es etwas zu essen? Wie komme ich an das Geld auf meinem Konto? Wie melde ich mein Kind für eine Schule an? Und erst durch dieses Projekt und die Diskussion mit anderen Geflüchteten reifte allmählich die Idee für das Begegnungszentrum, die dann immer größere Kreise zog und immer mehr Schwung entfaltete.

So zeigt sich, dass man nicht schon den ganzen Weg überblicken muss, um den Mut zum Losgehen zu finden. Vielmehr braucht

es das Vertrauen in die Entwicklungsfähigkeit von Situationen und in die erstaunliche Kraft, die eine gute Idee entfalten kann. Denn die Zukunft ist in alle Richtungen offen, und immer wieder überraschen uns nicht nur negative, sondern auch positive Wendungen, mit denen kaum jemand rechnet.

Dafür offen zu bleiben – das ist die Kraft der Zuversicht, die zum Treibstoff all unserer Hoffnungen und Handlungen werden kann. Dabei ist dieser Energieträger nicht nur in Krisenzeiten essenziell 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.

Zum Glück ist die Zuversicht eine erneuerbare Energie. Und so möge dieses Buch dazu beitragen, dass zumindest an dieser Energieform in Zukunft kein Mangel herrscht.

Ulrich Schnabel, Dezember 2022

Was heißt hier Zuversicht?

Welche Energieform in Krisenzeiten wichtig wird, was die Zuversicht vom Optimismus unterscheidet und wie wir aus dem Sahnetopf herausfinden

Eines vorweg: In diesem Buch geht es *nicht* um die naive Hoffnung, dass am Ende alles gut werde und Kriege, Viren oder Klimaprobleme irgendwann von selbst verschwinden. 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. Diese Art von stählernem Optimismus ist mancherorts – wie etwa in den USA – ja schon fast zur Staatsideologie erhoben. Dabei trübt der ständige Blick durch die rosarote Brille die Sicht eher, als sie zu schärfen. Gerade wenn echte Krisen drohen, ist diese Haltung wenig hilfreich und oft sogar kontraproduktiv.

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 Oberfläche und strampelt und strampelt – bis die Sahne zu Butter wird, und er sich mit einem Sprung aus dem Topf retten kann.