



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

**JAMIL ZAKI**

**HOFFNUNG UND  
SKEPSIS**

**Das erstaunliche Wissen vom Guten im Menschen**

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch  
von Heide Lutosch

**KLETT-COTTA**

Klett-Cotta  
www.klett-cotta.de  
J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH  
Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart  
Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel »Hope for Cynics.  
The Surprising Science Of Human Goodness« im Verlag Grand Central  
Publishing, einem Imprint von Hachette Book Group, 1290 Avenue of the  
Americas, New York, NY 10104.

© 2024 by Jamil Zaki

Für die deutsche Ausgabe

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,  
gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte sowie die Nutzung des Werkes für Text und  
Data Mining i. S. v. § 44 b UrhG vorbehalten

Alle Abbildungen in diesem Buch: courtesy of the author

Cover: Rothfos & Gabler, Hamburg

Gesetzt von C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Volker Kühn, Oldenburg

ISBN 978-3-608-96682-4

E-Book ISBN 978-3-608-12449-1

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Luisa und Alma**

# Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
<b>Abschnitt I ZYNISMUS VERLERNEN</b>	<b>29</b>
Kapitel 1 Anzeichen und Symptome	31
Kapitel 2 Die erstaunliche Weisheit der Hoffnung	55
Kapitel 3 Ausgangsbedingungen	83
Kapitel 4 Die Hölle sind nicht die anderen	117
Kapitel 5 Die Verlockungen des Zynismus	141
<b>Abschnitt II EINANDER WIEDERFINDEN</b>	<b>165</b>
Kapitel 6 Ein Sprung ins warme Wasser	167
Kapitel 7 Eine Kultur des Vertrauens schaffen	195
Kapitel 8 Die Brüche in unseren Bruchlinien	221
<b>Abschnitt III DIE ZUKUNFT DER HOFFNUNG</b>	<b>249</b>
Kapitel 9 Die Welt verändern	251
Kapitel 10 Der Optimismus des Aktivismus	277
Kapitel 11 Unsere gemeinsame Bestimmung	305
Nachwort	329
Dank	335
<b>Anhang A</b> Ein praktischer Leitfaden für hoffnungsvollen Skeptizismus	<b>341</b>
<b>Anhang B</b> Die Aussagekraft der Belege einordnen	<b>349</b>
Zitatnachweis	365
Anmerkungen	367

**»Hoffnung [ist] nicht wie ein Lotterielos,  
das man, auf dem Sofa sitzend und sich wie ein  
Glückspilz fühlend, fest an sich drücken kann. ...**

**Hoffnung [ist] eine Axt, mit der man in  
Ausnahmesituationen Türen einschlägt.«**

**– Rebecca Solnit**

## Einführung

Ich war von Anfang an neidisch auf Emile Bruneau. Wir hatten beide eine Professur im Fach Psychologie und beide untersuchten wir menschliche Beziehungen mithilfe der Hirnforschung. Wir wollten mit unserer Arbeit dazu beitragen, Menschen besser miteinander in Kontakt zu bringen. Nicht selten hielten wir auf denselben Konferenzen Vorträge und kippten danach in der Hotelbar gemeinsam einen heimlichen Martini. Schon bald wurden wir Freunde.

Emile hat wahrscheinlich viele Leute neidisch gemacht. Als ehemaliger Rugbyspieler zog er mit seiner athletischen Gestalt und seinem markanten Kinn überall sofort die Blicke auf sich – und überall heißt wirklich *überall*: Emile setzte sich für den Frieden in Nordirland ein, fuhr mit dem Fahrrad durch Südafrika und kämpfte in der Mongolei mit einem lokalen Ringkampfmeister. Zu Hause baute er eigenhändig einen Ford Modell A zusammen, züchtete Bienen und baute seinen Kindern ein Baumhaus, das aufwendiger gestaltet war als so manches Appartement in New York City. Seine beruflichen Leistungen waren ebenso beeindruckend: Emile gründete das Peace and Conflict Neuroscience Lab an der University of Pennsylvania, das bei der Entwicklung wissenschaftlicher Verfahren zur Überwindung von Hass zwischen Menschen Pionierarbeit leisten sollte.

Emile hatte etwas Überlebensgroßes an sich, aber am meisten beneidete ich ihn darum, dass er so hoffnungsvoll war. Das mag seltsam klingen, wenn man bedenkt, womit ich seit zwei Jahrzehnten mein Geld verdiene. Ich beschäftige mich nämlich mit den Themen Freundlichkeit und Empathie. Ich bringe Menschen auf der ganzen Welt bei, wie wichtig diese Tugenden sind. Das hat mich zu einem inoffiziellen Botschafter für die besseren Seiten der Menschheit gemacht. Ich werde häufig gebucht, damit ich das Vertrauen der Menschen ineinander wieder in Schwung bringe.

Aber ich habe all die Jahre ein Geheimnis gehütet: Im Privaten neige ich zum Zynismus, und bei Menschen, die ich neu kennenlerne, gehe ich grundsätzlich vom Schlimmsten aus. Das fing schon früh an. Meine Kindheit war so chaotisch, dass es mir lange Zeit schwerfiel, anderen Menschen zu vertrauen. Inzwischen bin ich durch die Beziehungen, die ich außerhalb der Familie einging, emotional gewachsen, und auch meine Forschung hat mir in diesem Zusammenhang gutgetan. So haben meine Kolleginnen und ich herausgefunden,<sup>1</sup> dass die meisten Menschen Mitgefühl wertvoller finden als Egoismus, dass das Spenden von Geld ähnliche Gehirnregionen wie das Essen von Schokolade aktiviert und dass es uns Menschen beruhigt, wenn wir anderen in stressigen Situationen unter die Arme greifen können. Unsere Untersuchungsergebnisse laufen auf eine ziemlich einfache Botschaft hinaus: Wir haben Gutes *in* uns, und das hat gute Auswirkungen *auf* uns.

Aber es ist nun einmal ein Unterschied, ob man etwas versteht oder es wirklich verinnerlicht. Ich kenne unglückliche Glücksexperten und sehr gestresste Menschen, die zum Thema Meditation forschen. Auch wir Wissenschaftler fühlen uns manchmal von dem angezogen, was wir im eigenen

Leben nicht haben können. Vielleicht habe ich nur deshalb so viel Zeit damit verbracht, die Umriss des menschlichen Gutseins zu skizzieren, weil ich hoffte, dieses fundamentale Gute dadurch im richtigen Leben leichter zu finden.

In letzter Zeit ist es jedoch schwieriger geworden, an das Gute im Menschen zu glauben. Emile und ich lernten uns 2010 kennen. Im folgenden Jahrzehnt vervielfachten sich die gesellschaftlichen Brüche und Ungleichheiten, stiegen die Depressionsraten genauso wie der Meeresspiegel. In meinem eigenen sozialen Umfeld musste ich mitansehen, wie fleißige, brillante Freundinnen und Freunde darum kämpften, überhaupt irgendeine Anstellung im akademischen Bereich zu finden, von einem Hauch des amerikanischen Traums ganz zu schweigen. Ich meldete mich bei Twitter an, um etwas von der Arbeit von Kolleginnen und Kollegen mitzubekommen, wurde aber stattdessen über Empörung, Lügen und persönliche Anschuldigungen informiert. Kalifornien brannte lichterloh, und auch das hügelige Weingut, auf dem meine Frau und ich Zuflucht gefunden hatten, ging in Flammen auf. An unserem Hochzeitstag fuhren wir mit dem Auto über das verkohlte Gelände und fragten uns, ob wohl demnächst auch der Rest der Welt so aussehen würde. Ich konnte aus meiner wissenschaftlichen Arbeit und der eines Dutzends meiner Kolleginnen und Kollegen zahlreiche Beweise für das Gute im Menschen herunterbeten, aber weil Gier und Feindseligkeit überall immer spürbarer zu werden schienen, weigerten sich meine Instinkte, der Wissenschaft zu glauben.

Emile gehörte zu den wenigen Menschen, denen ich von diesen Zweifeln erzählte. Immer wieder versuchte er im Gespräch, meine Hoffnung wiederzubeleben. Unsere wissenschaftliche Arbeit habe das Potenzial, die Menschen über das

Gute aufzuklären, das in ihnen sei, sagte er, genauso wie über all die Ängste, die das Gute manchmal verdecken wie Wolken die Sonne. Wir könnten dafür sorgen, dass die Menschen sich für die Gemeinschaft und für die Gerechtigkeit öffneten – also für ihre wahren Werte.

Emiles wackere Monologe erschienen mir manchmal fast lächerlich, und es gab Momente, in denen ich mich fragte, ob wir wirklich so viel gemeinsam hatten. Er hatte Hass auf fünf Kontinenten erlebt. Wie konnte er nur derart optimistisch sein? Seine Positivität wirkte auf mich wie Wunschenken oder wie ein Indiz für eine allzu behütete Seele.

Aber eines Tages kamen wir auf seine Kindheit zu sprechen, und ich erkannte, wie sehr ich mich geirrt hatte. Seit der Zeit kurz nach Emiles Geburt hörte seine Mutter Stimmen – grausame, spöttische Stimmen, die sonst niemand hörte, und denen sie nicht entrinnen konnte. Sie hatte eine schwere Schizophrenie entwickelt und stand für den Rest ihres Lebens mit ihrem eigenen Inneren in einer Art Kriegszustand, unfähig, Emile aufzuziehen.

Doch wann immer sie sich sahen, schützte sie ihren Sohn vor dem Chaos in ihrem Inneren. »Sie hat nie zugelassen, dass diese Dunkelheit an mich herankam«, erinnerte er sich. »Selbst wenn sie im tiefsten Loch der Verzweiflung war,<sup>2</sup> gab sie mir nichts als Licht.« Diese Geschichte machte mir klar, dass Emile alles andere als naiv war. Er hatte aus erster Hand erfahren, wie selbst inmitten unermesslichen Leids Fürsorge möglich war. Er, der für unsere besten Seiten kämpfte, konnte sich den Luxus, nur das Schlimmste zu sehen, schlicht nicht leisten. Seine Hoffnung hatte etwas von der Zärtlichkeit seiner Mutter: Sie war zuallererst eine trotzig Entscheidung.

Im Jahr 2018 wurde sein Optimismus erneut auf die Probe

gestellt. Zuerst kam ihm sein Laptop-Bildschirm Abend für Abend dunkler vor, dann begannen die Kopfschmerzen. Als Neurowissenschaftler erkannte er die Warnzeichen, veranlasste eine Computertomographie und entdeckte dort jenen Hirntumor, der ihn zwei Jahre später, im Alter von nur 47 Jahren, das Leben kosten sollte. Die Tragödie traf ihn und seine Familie mit voller Wucht. Emiles Kinder, vier und sechs Jahre alt, würden ohne ihren Vater aufwachsen. Seine Frau Stephanie würde ihren geliebten Partner verlieren. Seine jahrzehntelange Arbeit würde zunichte gemacht werden und die Welt würde auf seine Erkenntnisse verzichten müssen.

Aber in ihm selbst sah es vollkommen anders aus. Emile schrieb mir, wie sehr er von »einem Bewusstsein für alles Schöne in der Welt« durchdrungen war. Wir alle müssen sterben, sagte er, aber die meisten von uns wüssten nicht, wie viel Zeit ihnen noch bleibe. Er jedenfalls sei entschlossen, die Tage, die er noch hatte, in Gemeinschaft zu verbringen und mit Sinn zu erfüllen. Frisch nach der Operation, bei der ihm der Tumor aus dem Gehirn entfernt worden war, versammelte Emile eine Gruppe von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern bei sich zu Hause und versuchte, ihre gemeinsame Aufgabe neu zu umreißen. »Wir sollten uns ehrgeizigere Ziele setzen, als solide Forschungsergebnisse abzuliefern«, forderte er. Wie er selbst es getan hatte, könnten auch andere in Kriegsgebiete gehen, mit den leidgeplagten Menschen sprechen und ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse für den Frieden einsetzen. »Wir können durch die Dunkelheit gehen und Licht verbreiten«.

Emile starb am 30. September 2020.<sup>3</sup> Wir verloren einen inspirierenden Vater, Wissenschaftler und Freund, aber ich selbst trauerte auch um seine besondere Haltung zur Welt. Emile glaubte, dass Hoffnung wie ein Licht ist, das uns den

Weg weist. Wenn das stimmte, schien sich die Welt zu verdunkeln, als die Coronapandemie wütete. Wie in den letzten Momenten der Abenddämmerung war das, was vor uns lag, immer schwieriger zu erkennen.

In jenem Jahr verbreiterte sich der Riss zwischen meiner rosigen Fassade und meinem düsteren Innenleben zu einer Schlucht. Schulen, Krankenhäuser und Unternehmen luden mich ein, damit ich ihnen von meiner Arbeit berichtete und ihnen dabei half, die Hoffnung nicht zu verlieren, aber selbst hatte ich so gut wie keine Hoffnung mehr. Von meinem Wohnzimmer aus pries ich über Zoom gegenüber Zuhörerinnen und Zuhörern auf der ganzen Welt die Freundlichkeit des Menschen. Aber sobald der Bildschirm schwarz wurde, sah ich nur noch schwarz.

Da es aber nun einmal mein Beruf ist, den menschlichen Geist mit Neugier zu betrachten, begann ich nach einer Weile, meinen eigenen Zynismus zu analysieren: eine verführerische Weltanschauung, düster und ein bisschen simpel. Im Grunde zu einfach, um irgendetwas zu erklären. Mein Zynismus erlaubte mir, immer nur das Schlimmste von den Menschen zu erwarten, aber was gab mir eigentlich das Recht dazu? Mein Zynismus sagte mir, dass die Zukunft schrecklich aussieht, aber wie konnte ich das wissen? Was hatte dieser Zynismus mit mir gemacht? Mit uns allen? Wie ich bald herausfinden sollte, zerstört Zynismus den seelischen Kitt, der uns zusammenhält. Vertrauen, also die Bereitschaft, anderen gegenüber verletzlich zu sein, ist Ausdruck der Überzeugung, dass diese anderen schon das Richtige tun. Auf genau diese Weise ist Hoffnung zwischen Menschen lebendig. Indem er dieses Vertrauen untergräbt, raubt der Zynismus uns die gemeinsame Gegenwart und dämpft unsere Zukunftserwartungen.

Ich habe viel über Emile nachgedacht. Wie hatte er es geschafft, sich sogar im Angesicht des Todes diese erstaunlich positive Grundhaltung zu bewahren? Ist es auch uns anderen möglich, diese Haltung an den Tag zu legen, wenn wir schwierige Zeiten durchleben? Diese Fragen brachten mich auf einen wissenschaftlichen Pfad, der meine Ansichten über den Haufen warf und auch mein Privatleben radikal veränderte. Durch die Auswertung von Forschungsergebnissen aus mehreren Jahrzehnten fand ich heraus, dass Zynismus zwar viel Schaden anrichtet, aber oft auch etwas Naives an sich hat. Anders als die meisten Menschen glauben, sind Hoffnung und Vertrauen häufig die klügeren Haltungen. Zudem ist es möglich, diese Fähigkeiten durch Denkgewohnheiten und bestimmte Handlungen zu fördern. Ich wünschte zwar, ich hätte diese Praktiken früher entdeckt, aber heute bin ich dankbar, dass ich sie habe. Und ich glaube fest daran, dass es richtig und notwendig ist, diese Praktiken anderen Menschen zugänglich zu machen.

In diesem Buch geht es um die Fragen, warum so viele Menschen so denken, wie ich es früher selbst getan habe, und wie wir alle lernen können, mehr auf die Art zu denken, in der Emile es getan hat.

Die Gespräche, die wir unter vier Augen in besagten Hotelbars führten, waren alles andere als neu. Seit Tausenden von Jahren streiten wir darüber, ob der Mensch egoistisch oder großzügig ist, grausam oder freundlich. Jedoch haben sich unsere Antworten in den letzten Jahren stark verändert.

Meine Eltern sind 1972 in die USA eingewandert. Im selben Jahr begann ein Projekt namens General Social Survey (GSS). Ziel war, der Nation den Puls zu fühlen, indem regelmäßig Menschen aus allen Gesellschaftsschichten zu einer

Reihe von Themen befragt wurden. Meine Eltern waren eindeutig nicht ins Schlaraffenland gekommen. Zwar neigte sich der Vietnamkrieg dem Ende zu, aber die Proteste hielten an. Agenten der Nixon-Regierung brachen in das Hauptquartier der Demokratischen Partei ein und lösten damit den Watergate-Skandal aus. Die Spannungen durch den alltäglichen Rassismus steuerten einem neuen Höhepunkt zu.<sup>4</sup>

Doch im Vergleich zu heute war das Amerika von 1972 ein Paradies des Vertrauens. In jenem Jahr stimmten fast 50 Prozent der vom GSS befragten Amerikaner der Aussage zu, dass man »den meisten Menschen vertrauen kann«. Im Jahr 2018 waren nur noch 33 Prozent dieser Meinung.<sup>5</sup> Wäre Vertrauen Geld, wäre dieses Tief vergleichbar mit dem Einbruch des Aktienmarktes während der Großen Rezession von 2008. Doch anders als die Wirtschaft hat sich die Rezession des Vertrauens bisher nicht erholt. Misstrauen ist aber bei Weitem nicht nur ein amerikanisches Problem. Eine internationale Umfrage aus dem Jahr 2022 ergab, dass in 24 von 28 Staaten die Mehrheit der Menschen zugab, anderen tendenziell zu misstrauen.<sup>6</sup>

Noch stärker als ihr Vertrauen in die Menschheit haben die Menschen ihr Vertrauen in die Institutionen verloren. Zwischen den 1970er-Jahren und 2022<sup>7</sup> sank der Anteil der Amerikaner, die dem Präsidenten vertrauen, von 52 auf 23 Prozent. Das Vertrauen in Zeitungen ging von 39 auf 18 Prozent zurück, das in den Kongress von 42 auf 7 Prozent und das in öffentliche Schulen von 58 auf 28 Prozent. Auch wenn unser Misstrauen gegenüber Politikern und TV-Kommentatoren berechtigt sein mag, hat unser kollektiver Zynismus insgesamt schwerwiegende Konsequenzen. Vertrauen als eine Währung zu bezeichnen, wäre sicher falsch, aber für unsere Gesundheit, unseren Wohlstand und unsere Demokratie ist

es dennoch von ähnlicher Wichtigkeit. Wenn plötzlich alle auf einmal ihr Geld von der Gemeinschaftsbank abheben, sind alle drei Faktoren ernsthaft in Gefahr.

Wo Vertrauen schwindet, macht sich Zynismus breit, und im Moment sieht es ganz so aus, als wäre die dominierende Stimmung der 2020er-Jahre ebendieser Zynismus. Aber wäre das wirklich so überraschend? In einer Kultur der sexuellen Übergriffe, Finanzskandale und digitalen Propaganda? Man könnte meinen, alle wären nur noch an sich selbst interessiert. Dabei zeigen sämtliche Studien, dass es der Zynismus ist, der an Beziehungen nagt, genau wie an Gemeinschaften, Volkswirtschaften und der Gesellschaft insgesamt.

Das schadet den Menschen auf fast allen wissenschaftlich messbaren Ebenen. Dutzende von Studien\* zeigen, dass Zyniker häufiger an Depressionen leiden,<sup>8</sup> mehr Alkohol trinken, weniger Geld verdienen und sogar früher sterben als Nicht-Zyniker. Im 17. Jahrhundert wurde der Philosoph Thomas Hobbes zum intellektuellen Wortführer des Zynismus. In seinem Buch *Leviathan* argumentiert er, dass wir Menschen eine Regierung brauchen, die uns im Zaum hält, denn sich selbst überlassen sei das menschliche Leben »armselig, brutal und kurz«. Es gibt nur wenige Worte, die eine zynische Sicht auf das Leben besser ausdrücken – wobei sie ironischerweise den Zyniker selbst am besten beschreiben.

Wenn ich von »Zynikern« spreche, denken Sie vielleicht an einen ganz bestimmten Typ Mensch: den toxischen, immer ein bisschen verachtungsvoll lächelnden Misanthropen.

\* Dieses Buch bezieht sich auf zahlreiche sozialwissenschaftliche Arbeiten, die alle in den Anmerkungen aufgeführt werden. Wenn Sie mehr über die Forschungsergebnisse erfahren möchten, die die hier aufgestellten Thesen untermauern, lesen Sie Anhang B: »Bewertung der Beweislage«.

Doch Zyniker bilden keine feste Kategorie wie Neuseeländer oder Anästhesisten. Zynismus ist ein Spektrum. Wir alle haben zynische Momente oder, in meinem Fall, zynische Jahre. Die Frage ist, warum so viele von uns beim Zynismus landen, obwohl er uns selbst am meisten wehtut.

Ein Grund besteht sicher darin, dass unsere Kultur dazu neigt, den Zynismus zu verherrlichen und seine Gefahren herunterzuspielen, indem sie drei großen Mythen über ihn verbreitet.

**Mythos Nr. 1: Zynismus ist ein Zeichen von Klugheit.** Was ist das Gegenteil eines Zynikers? Ganz einfach: ein Trottel, ein Dummkopf oder ein Versager, dessen naiver Optimismus ihn in die Falle lockt. Dieses Klischee zeigt, was die meisten Menschen glauben: dass Zyniker schlauer sind als Nicht-Zyniker. Doch die meisten Menschen irren sich. Tatsächlich schneiden Zyniker bei kognitiven Tests weniger gut ab und haben es schwerer, Lügner zu durchschauen als Nicht-Zyniker.<sup>9</sup> Wenn wir davon ausgehen, dass alle Menschen bestechlich sind, machen wir uns nicht die Mühe, in Erfahrung zu bringen, wie die Menschen wirklich sind. Leichtgläubige Menschen mögen anderen blind vertrauen, aber Zyniker misstrauen ihnen blindlings.

**Mythos Nr. 2: Zynismus garantiert Sicherheit.** Jeder Akt des Vertrauens ist ein soziales Glücksspiel. Wenn wir unser Geld, unsere Geheimnisse oder unser Wohlbefinden in die Hände einer anderen Person legen, hat diese Person Macht über uns. Die meisten Menschen, die Vertrauen haben, werden irgendwann enttäuscht. Diese Momente prägen sich ein und machen es unwahrscheinlicher,

dass man noch einmal ein Risiko eingeht.<sup>10</sup> Zyniker verlieren nie, indem sie niemals vertrauen.

Aber sie gewinnen auch nie. Sich zu weigern, jemandem zu vertrauen, ist wie ein Pokerspiel, bei dem man jedes Blatt hinschmeißt, bevor es überhaupt losgeht. Zynismus schützt uns vor Leuten, die uns nachstellen, verhindert aber auch Chancen auf Zusammenarbeit, Liebe und Gemeinschaft, die allesamt Vertrauen erfordern. Und während wir uns für immer an Menschen erinnern, die uns verletzt haben, fällt es uns sehr viel schwerer zu erkennen, welche Menschen wir als Freunde hätten gewinnen können, wenn wir offener gewesen wären.

**Mythos Nr. 3: Zynismus orientiert sich an Moral.** Ist Hoffnung nicht ein Privileg? Nicht jeder kann es sich leisten, das Beste über uns Menschen anzunehmen, umso weniger, wenn er schon unter einem unmenschlichen System leiden musste. Es kann ziemlich herzlos sein, den Opfern einer ungerechten Welt zu raten, sie sollten mehr das Positive sehen. Wo Optimisten alle Probleme nur beschönigen, macht sich der Zyniker die Mühe, die Probleme auch zu benennen.

Diese Auffassung ist naheliegend, aber überholt. Es stimmt, dass der Zynismus darauf aufmerksam macht, was falsch läuft, aber er schließt auch die Möglichkeit aus, etwas zu verbessern. Wenn das kaputte System nur der Spiegel unserer kaputten Natur ist, lässt es sich definitiv nicht verändern. Wozu sollte man dann überhaupt etwas tun? In meinen zynischsten Zeiten war ich moralisch wie gelähmt. Ich hörte auf, mich zu engagieren und zu Demos zu gehen, und ich fragte mich, warum sich meine politisch aktiveren Freun-

dinnen und Freunde überhaupt so viel Mühe gaben. Diese Haltung ist typisch für Zyniker: Viel öfter als Nicht-Zyniker verharren sie bei Wahlen und angesichts sozialer Bewegungen in der Zuschauerposition.

Zynismus ist durchaus keine radikale Weltanschauung, sondern vielmehr ein Werkzeug des Status quo.<sup>11</sup> Es nützt vor allem den Eliten, und das von Propagandisten gesäte Misstrauen dient vor allem dazu, die Menschen besser kontrollieren zu können. Korrupte Politiker verstecken sich vor ihren Wählerinnen und Wählern, indem sie sie davon überzeugen, dass ohnehin *alle* korrupt sind. Und das, womit Medienunternehmen am meisten Geld verdienen, sind Verurteilung und Empörung. Ihr Produkt ist unser Zynismus, und das Geschäft floriert.

Unsere Überzeugungen haben Einfluss darauf, wie wir andere Menschen behandeln, was wiederum deren Verhalten beeinflusst. Gedanken verändern die Welt, und der Zynismus macht sie schäbiger, trauriger und kränker. Dabei ist die Haltung des Zynismus im Grunde genommen durch und durch unbeliebt. Die Amerikaner trauen einander zwar weniger als früher, aber gleichzeitig sind 79 Prozent der Ansicht, dass die Menschen einander zu wenig vertrauen. Wir verabscheuen die Politiker der Gegenseite, aber gleichzeitig blicken mehr als 80 Prozent von uns mit Sorge auf die Spaltung der Gesellschaft.<sup>12</sup> Zwar wünschen sich die meisten von uns eine Gesellschaft, die auf Mitgefühl und Verbundenheit basiert, aber der Zynismus flüstert uns dennoch ein, dass alles immer schlimmer wird, ganz egal, was wir tun. Also tun wir gar nichts, und die Situation verschlimmert sich.

Einem alten Mythos zufolge kam die Hoffnung als Teil eines Fluchs auf die Erde. Prometheus stahl das Feuer von den Göttern, und Zeus rächte den Diebstahl mit einem »Geschenk«. Er befahl Hephaistos, aus Lehm die erste Frau schaffen – Pandora –, und sie dem Bruder des Prometheus zu schenken. Pandora wiederum erhielt ein Tongefäß, das sie auf Geheiß des Zeus niemals öffnen durfte. Doch die Neugier übermannte sie, sie öffnete den Deckel, und heraus flogen alle Übel der Welt: Krankheiten und Hunger für den Körper, Bosheit und Neid für den Verstand, Krieg für die Städte. Als Pandora ihren Fehler erkannte, schlug sie den Deckel wieder auf das Gefäß, in dem jetzt nur noch die Hoffnung war.

Aber was hatte sie dort überhaupt zu suchen, neben all unserem Elend? Manche glauben, dass die Hoffnung das einzig Gute in Pandoras Büchse war, und dass wir nur noch tiefer ins Verderben gestürzt wurden, weil Pandora sie in der Büchse verschloss. Andere meinen, dass sie perfekt zu den anderen Übeln passte.<sup>13</sup> Der Philosoph Friedrich Nietzsche schrieb, »die Hoffnung ist in Wahrheit das Übelste der Übel, weil sie die Qual der Menschen verlängert«. Vielleicht stimmen Sie ihm zu. Die Hoffnung wurde schon als wahnhaft und sogar als toxisch beschrieben, weil sie Menschen nicht nur dazu bringt, ihre eigenen Probleme zu ignorieren, sondern auch all das Schlimme in der übrigen Welt.

Wissenschaftler sehen das Phänomen der Hoffnung etwas anders. Der Psychologe Richard Lazarus schrieb: »Hoffnung ist der Glaube, dass etwas Positives, das im Moment nicht auf das eigene Leben zutrifft, doch noch eintreten könnte.« Mit anderen Worten: Hoffnung ist eine Antwort auf Probleme, nicht ein Ausweichen vor ihnen. Wenn der Optimismus uns sagt, dass die Dinge besser werden, sagt uns die Hoffnung, dass sie besser werden könnten. Optimismus ist

idealistisch, Hoffnung ist praktisch. Sie gibt uns eine Vorstellung von einer besseren Welt und spornt uns an, für sie zu kämpfen.

Hoffnung ist Übungssache. Das war sie auch für Emile. Er war mit der gleichen Welt konfrontiert wie wir, aber statt sich hinter seinem Zynismus zu verstecken, entschied er sich, für den Frieden zu arbeiten, eine Gemeinschaft aufzubauen und nach seinen Prinzipien zu leben. Genau wie mir erschien Emiles Optimismus auch vielen anderen als etwas beinahe Übernatürliches. Temperament, Erfahrung und Willenskraft (oder irgendeine magische Mischung aus allen drei Faktoren) haben ihn mit einem klugen Verstand und einem großen Herzen ausgestattet – wodurch er für viele von uns zum Vorbild wurde.

Dieses Buch ist mein Versuch, sein Vermächtnis weiterzugeben. Mit Unterstützung seiner Frau Stephanie habe ich mit Emiles Familie, mit seinen Kindheitsfreunden, Trainern, Mannschaftskameraden und Kolleginnen und Kollegen gesprochen. Ich bin an Orte gereist, die ihm wichtig waren, und habe jene Aufzeichnungen studiert, die er nicht mehr mit der Welt teilen konnte. In Dutzenden von Gesprächen voller Tränen und Dankbarkeit verstand ich immer besser, wer Emile gewesen ist und wie er wurde, wer er war. Plötzlich begann ich, seine Gegenwart zu fühlen. Wenn ich – wie so oft – wieder einmal abfällig und zynisch wurde, hörte ich seine Stimme. Anfangs nur gelegentlich, dann häufiger; erst sehr schwach, später laut und deutlich.

Kurz nach seiner Diagnose schrieb Emile an Stephanie: »Als Neurowissenschaftler habe ich gelernt, dass unser Gehirn die Welt nicht wirklich sieht, sondern sie nur interpretiert. Der Verlust meines Körpers ist also nicht wirklich ein Verlust! Was ich für dich bin, ist in Wirklichkeit ein Spiegel-

bild deines eigenen Geistes. Ich bin und war immer da, in dir.« Beim Schreiben dieses Buches durfte ich miterleben, wie Emile aus dem Jenseits heraus in meinem Geist lebendig wurde. Eine ebenso seltsame wie erhebende Erfahrung. Ich habe mehr von ihm gelernt, als ich jemals erwartet hätte.

Auch Sie werden in diesem Buch von ihm lernen. Emile strebte nach Frieden, so wie Ärzte nach Heilung streben. Wie Krankheiten Anomalien der Körperfunktionen sind, so waren für Emile Konflikte und menschliche Grausamkeit Krankheiten der sozialen Beziehungen. Er und seine Kollegen diagnostizierten die Auslöser, die Hass hervorrufen, und entwickelten dann psychologische Behandlungsmethoden, um Konflikte zu reduzieren und Mitgefühl zu fördern.

*Hoffnung und Skepsis* verfolgt im Umgang mit dem Vertrauensverlust unter den Menschen einen ähnlichen Ansatz. Sie werden schon bald in der Lage sein, die Symptome von Zynismus bei sich selbst und bei anderen zu diagnostizieren, seine Ursachen zu verstehen und zu erkennen, wie er zu zahllosen gesellschaftlichen Missständen beiträgt, von der Epidemie der Einsamkeit über die massenhaften »Inneren Kündigungen« an Arbeitsplätzen in aller Welt bis hin zur Aushöhlung der Demokratie.

Wer eine Krankheit versteht, kann sie behandeln. Wenn man es so sieht, war Emile weniger der Arzt als vielmehr ein Wunderpatient. Gegen das Virus des Zynismus war er jedenfalls ungewöhnlich resistent. Wenn jemand von einer weit verbreiteten Seuche verschont bleibt, kann man in seinen Genen und seinem Blut nach dem suchen, was ihm die Abwehr gegen den Erreger erleichtert hat. Entsprechend habe ich Emiles Leben auf Entscheidungen und Erfahrungen hin untersucht, die ihm geholfen haben, die Hoffnung zu behalten.

Dabei habe ich gelernt, dass ein wirksames Mittel zur Bekämpfung von Zynismus der *Skeptizismus* ist: ein Widerwille, Behauptungen ohne Beweise zu glauben. Zynismus und Skepsis werden oft verwechselt, aber sie könnten nicht unterschiedlicher sein. Zynismus ist ein Mangel an Vertrauen in Menschen; Skepsis ist ein Mangel an Vertrauen in unsere Vorannahmen. Zyniker finden die ganze Menschheit schrecklich; Skeptiker sammeln Informationen darüber, wem sie vertrauen können. Es fällt ihnen leicht, an Überzeugungen festzuhalten und sie lernen schnell. Emile war ein hoffnungsvoller Skeptiker: Er hatte nicht nur seine Liebe zur Menschheit, sondern auch seinen präzisen, neugierigen Verstand.

Eine solche Haltung bietet eine echte Alternative zum Zynismus. Unsere Kultur kreist so sehr um Habgier, Hass und Unehrllichkeit, dass so etwas wie Menschlichkeit sträflich unterbewertet bleibt. Eine Studie nach der anderen zeigt, dass die meisten Menschen nicht erkennen, wie großzügig, vertrauenswürdig und aufgeschlossen andere wirklich sind. Der Durchschnittsmensch unterschätzt den Durchschnittsmenschen.

Wenn *Sie* so etwas wie ein Durchschnittsmensch sind, ist das im Grunde etwas Gutes: Die Menschen sind wahrscheinlich besser, als Sie denken. Wenn Sie skeptisch sind und genau hinschauen, statt voreilige Schlüsse zu ziehen, werden Sie überall angenehme Überraschungen erleben. Forschungsergebnisse zeigen, dass Hoffnung durchaus keine naive Weltansicht bedeutet. Sie ist vielmehr eine präzise Antwort auf die besten uns zur Verfügung stehenden Daten. Diese Art von Hoffnung können selbst Zyniker übernehmen: Sie ist eine Chance, den mentalen Fallen zu entkommen, in die wir massenhaft geraten.

In diesem Buch erfahren Sie auch einiges über die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte zu den Themen Zynismus, Vertrauen und Hoffnung, darunter auch Arbeiten aus meiner eigenen Forschungsgruppe. Darüber hinaus lernen Sie Menschen kennen, die die Hoffnung als Axt verwendet haben, um Türen aufzubrechen. Wir machen Bekanntschaft mit einer Schulleiterin, die eine »gefährliche« Mittelschule umkremelte, indem sie die Schülerinnen und Schüler stärkte, und mit einem CEO, der die Ellenbogenkultur seines Unternehmens durch Kooperation ersetzte. Eine QAnon-Anhängerin wird entdecken, dass ihr die Familie mehr bedeutet als Verschwörungserzählungen, und ein japanischer Einsiedler wird in der Kunst seine Stimme finden. All diese Geschichten bezeugen, wie entwicklungsfähig unser Inneres ist und wie sich dadurch Gemeinschaften stärken lassen und neue Vorstellungen von Zukunft entstehen können.

Im Laufe des Buches werde ich auch Strategien und Praktiken zur Kultivierung eines hoffnungsvollen Skeptizismus vorstellen. Wenn Sie tiefer einsteigen möchten, finden Sie dazu in Anhang A einen praktischen Leitfaden.

Aber ich sollte meinem Appell, den Zynismus zu überwinden, auch selbst Folge leisten. In letzter Zeit habe ich das zumindest versucht. Auf der Grundlage der Wissenschaft habe ich meine Rolle als Vater überdacht, die von mir konsumierten Medien auf den Prüfstand gestellt, mich öfter als sonst mit Fremden unterhalten und versucht, das Katastrophisieren in Bezug auf die Klimakrise zu unterlassen. All das war oft unangenehm und schmerzhaft, aber es hat mich nach und nach verändert. Ich konnte beinahe zusehen, wie sich meine zwischenmenschlichen Beziehungen stabilisierten und Vertrauen und Optimismus in mir wuchsen.

Letztlich läuft Zynismus auf einen Mangel an guten Beweisen hinaus. Man muss also einfach genauer hinsehen, wenn man weniger zynisch sein möchte. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen dabei hilft, das Gute in anderen zu erkennen und sich für eine Welt einzusetzen, die sich die meisten von uns wünschen. Obwohl der Zyniker in uns behauptet, die Menschen längst zu kennen, ist die Menschheit viel schöner und komplexer, als er es sich jemals vorstellen kann, und die Zukunft ist viel offener als er glaubt.

Zynismus ist wie eine schlecht geputzte Brille, die sich immer mehr Leute auf die Nase setzen. Ich dagegen möchte Ihnen helfen, diese Brille abzunehmen. Sie werden überrascht sein, was Sie zu sehen bekommen.

**Abschnitt I**  
**ZYNISMUS VERLERNEN**

# Kapitel 1

## Anzeichen und Symptome

Zynismus ist eine Krankheit der sozialen Beziehungen, doch bevor wir sie behandeln können, müssen wir sie und ihre Auswirkungen genauer verstehen. Diagnostik ist immer Detektivarbeit. Die Symptome sind Hinweise, äußere Anzeichen, die auf ein Problem im Körper verweisen: Schmerzen, kribbelnde Hände und Schwindel können Zeichen für eine Anämie sein. Wenn Schmerzen in der Brust auftauchen, könnte die Ursache um einiges beängstigender sein. So oder so verändert sich die Bedeutung der einzelnen Anzeichen je nach Kontext.

Für Psychologen sind es die Worte und Handlungen von Menschen, die Hinweise auf ihre Psyche geben. Wenn Ihnen Ihre Lieblingsbeschäftigungen plötzlich keinen Spaß mehr machen, könnte das ein Hinweis auf eine Depression sein. Wenn Sie bei jeder Party im Mittelpunkt stehen, sind Sie wahrscheinlich extrovertiert. Auch Zynismus lässt sich so diagnostizieren, aber das Ganze ist etwas schwieriger, weil sich die Bedeutung des Wortes »Zynismus« im Laufe der Zeit gewandelt hat. Ein Blick in die Geschichte offenbart, dass die Ursprünge des Zynismus mit der heutigen, ziemlich aggressiven Mutlosigkeit kaum etwas zu tun hatten.

## Versteckte Hoffnung: Die antiken Kyniker

Der weltberühmte fiktive Detektiv Sherlock Holmes war keineswegs der Beste in seiner Familie, jedenfalls, wenn man Sherlock selbst glaubt: Er besteht darauf, dass sein Bruder Mycroft viel talentierter war als er. Mycroft hatte jedoch das Problem, dass er »weder Ehrgeiz noch Energie hatte« und die Menschheit verachtete. Anstatt Kriminalfälle zu lösen, schuf er einen Treffpunkt für Menschen, die keine Menschen mochten. Sherlock beschreibt die Mitglieder dieses »Diogenes-Clubs« als »die ungeselligsten und für das Clubleben ungeeignetsten Männer der ganzen Stadt«.<sup>1</sup> Jeder Versuch, ein anderes Clubmitglied anzusprechen, konnte zum sofortigen Ausschluss führen.

Der Club wurde nach Diogenes von Sinope benannt,<sup>2</sup> einem grantigen Griechen, der 23 Jahrhunderte vor Sherlock Holms das Licht der Welt erblickte. Als Sohn eines Bankiers wurde er beschuldigt, Geld gefälscht zu haben, woraufhin er ins Exil ging. Von da an lebte er in Athen auf der Straße, erbettelte sich sein Essen und schlief in einem großen Keramikgefäß. Er war weniger ein klassischer Philosoph als vielmehr der Vorreiter einer radikalen Gegenkultur – ein personifizierter Frontalangriff auf die feine Gesellschaft. Er urinierte, defäkierte und masturbierte in der Öffentlichkeit und leuchtete wildfremden Menschen mit einer Laterne ins Gesicht – auf der Suche, wie er behauptete, nach nur einem Ehrlichen unter ihnen.

Als der Mönch, Hippie und Beleidigungskomiker, der er war, galt er manchen als Terrorist. Sehr viele andere jedoch fanden ihn faszinierend und nannten ihn *kynikos*, »hundertartig«. Er liebte diesen Namen und sagte: »Wenn mir die

Leute etwas geben, wedele ich mit dem Schwanz,<sup>3</sup> die, die sich weigern, etwas rauszurücken, kläffe ich an und die Bösewichter werden von mir gebissen.« *Kynikos* wurde zur sprachlichen Wurzel von *Zynismus*. Ich werde diese alte, ursprüngliche Version von nun an »Zynismus-mit-K« nennen.<sup>4</sup>

Diogenes hatte schon bald Kultstatus. Er und seine Mitstreiter, alle Zyniker-mit-K, waren permanent ironisch, extrem unhöflich und absolut allergisch gegen jede Form von unehrlichem Gerede. Aber im Grunde predigten sie Hoffnung. Die Kyniker glaubten, dass wir Menschen von Natur aus zu einem tugendhaften und sinnvollen Leben fähig seien, aber dass Regeln und Hierarchien dafür sorgten, dass diese Fähigkeiten uns abhandenkämen und uns ein giftiges Verlangen nach Macht und Reichtum einimpften. Vor genau diesen Fallen wollte Diogenes die Menschen bewahren. Einem gelehrten Kyniker zufolge betrachtete sich Diogenes »als Arzt, der Schmerzen zufügen muss, um zu heilen«. Es war nicht Hass, der ihn dazu verleitete, fremde Leute zu belästigen, sondern der Wunsch, sie zu befreien – etwa so, wie ein Zen-Meister einen Schüler ohrfeigt,<sup>5</sup> um ihn aus dem Denken herauszuholen.

Zur Bekämpfung der Krankheit der sozialen Beziehungen entwickelten die großen Kyniker ein Rezept für ein sinn erfülltes Leben. Die erste Zutat war *autarkeia*, also Selbstgenügsamkeit. Indem sie Konventionen, Geld und Status ignorierten, konnten die Kyniker nach ihren eigenen Bedingungen leben. Und da sie niemandem verpflichtet waren, konnten sie ihre wahren Werte verfolgen. Das zweite war *kosmopolitês*, Weltoffenheit. Identitätspolitik war für die Kyniker nichts: Sie betrachteten sich selbst weder als besser noch als schlechter im Vergleich zu anderen. Auf die Frage, woher er stamme, antwortete Diogenes schlicht: »Ich bin

Weltbürger«. Der dritte Punkt war die *philanthropía*, die Menschenliebe. Auf das Leid anderer Menschen reagierten Kyniker mit etwas, das ein Experte ihren »missionarischen Eifer«<sup>6</sup> in Bezug auf Hilfsbereitschaft nannte. »Für den Kynismus in all seinen Formen ist die Sorge um das Wohlergehen der Mitmenschen grundlegend«, schreibt dieser Experte.

Der Zynismus der alten Schule war das Gegenteil von dem, was er zu sein schien. Unter dem Chaos herrschte Ordnung, hinter dem Zorn war Fürsorge. Diogenes ging den Menschen nicht etwa aus dem Weg, sondern versuchte, ihnen zu helfen – und gleichzeitig selbst wahrhaftig und intensiv zu leben. Es ist sehr wahrscheinlich, dass er den Diogenes-Club aus vollem Herzen verachtet hätte.

Wie konnte es passieren, dass seine Ideen so verdreht wurden? Zum einen zogen die Zyniker-mit-K das Straßentheater der Stenografie vor, und ihre Darbietungen erwiesen sich als langlebiger als ihre schriftlichen Aufzeichnungen. Ein Historiker schrieb: »Die Unfähigkeit des Zynismus, sich über sich selbst Rechenschaft abzulegen, hat seinen Charme und seine Überzeugungskraft geschmälert«.<sup>7</sup> Indem die Kyniker sich nicht um ihr Vermächtnis kümmerten, überließen sie es anderen, es durch ihre eigene Brille – ihren eigenen Ort, ihre eigene Zeit – zu sehen und zu beschreiben. Einige Philosophen sahen in Jesus, der alle Menschen liebte und jede Form von Herrschaft verachtete, einen Kyniker in aktualisierter Form. Ein Autor der Renaissance wiederum stellte Diogenes als Säufer dar. Bei ihm war das Keramikgefäß voller Wein.

Zahlreiche Autoren bekritzelten Unmengen von Papier mit Überlegungen zu dieser Philosophie. Es wurde üblich, die Zyniker als Unzufriedene darzustellen, was sie in einem

Teil ihres Wesens tatsächlich waren. Was dabei jedoch auf der Strecke blieb, war ihre Hoffnung auf die Menschheit.<sup>8</sup> Der moderne Zynismus hat sich das ursprüngliche Misstrauen gegenüber sozialen Regeln bewahrt, aber seine Phantasie und seine Mission verloren. Dagegen waren die Zyniker-mit-K davon überzeugt, dass in den Menschen großes Potenzial schlummerte. Für heutige Zyniker ist es so, dass die schlimmsten Eigenschaften unserer Gesellschaft wie ein Spiegel funktionieren, der wiedergibt, wer wir wirklich sind. Zyniker-mit-K dagegen spotteten über Regeln, weil sie sie abschütteln wollten. Auch die Zyniker von heute spotten über die Gesellschaft, aber ihre Distanz ist eine weiße Fahne der Kapitulation – denn aus ihrer Sicht ist etwas Besseres gar nicht möglich.

## **Eine (falsche) Theorie für jedermann**

Der Zynismus-ohne-K ist meist der einzige, den wir heute kennen; ich werde ihn von nun an einfach »Zynismus« nennen. Immer mehr Menschen infizieren sich mit ihm. Falls Ihre eigene Diagnose noch aussteht, überlegen Sie einfach, ob Sie im Großen und Ganzen mit den folgenden Aussagen übereinstimmen:

1. Es kümmert niemanden besonders, was mit mir ist.
2. Die meisten Menschen helfen anderen nicht gern.
3. Die meisten Menschen sind vor allem deshalb ehrlich, weil sie Angst haben, erwischt zu werden.

In den 1950er-Jahren entwickelten die Psychologen Walter Cook und Donald Medley einen Test, um herauszufinden, wer ein guter Lehrer beziehungsweise eine gute Lehrerin war. Sie fragten Hunderte von Pädagogen, ob sie den obigen

drei Aussagen und 47 weiteren zustimmten. Je mehr ein Lehrer zustimmte, desto schlechter war sein Verhältnis zu den Schülerinnen und Schülern. Doch es zeigte sich bald, dass der Test eine breitere Gültigkeit hatte, als ursprünglich intendiert. Je mehr Aussagen eine Person zustimmte, desto größer war ihr Misstrauen gegenüber Freunden, Fremden und Familie. Cook und Medley hatten unabsichtlich einen Allzweck-Detektor für Zynismus erfunden.<sup>9</sup>

Ein Drittel bis die Hälfte der Menschen stimmte den 50 von Cook und Medley konzipierten Aussagen zu.<sup>10</sup> Ich habe sie auf die wenigen Statements reduziert, die Sie sich oben ansehen sollten. Wenn Sie allen drei Aussagen *nicht* zustimmen, sind Sie wahrscheinlich nicht besonders zynisch. Wenn Sie nur einer Aussage zustimmen, bewegen Sie sich mit Ihrem Zynismus im unteren Mittelfeld – wie ein Steak, das nur halb durch ist. Wenn Sie mit zwei Aussagen übereinstimmen, ist Ihr Zynismus, um im Bild zu bleiben, mittel bis ganz durchgebraten. Und wenn Sie allen dreien zustimmen, sind Sie unter Umständen ein zäher Zyniker mit einer düsteren »Theorie über alles und jeden«.

Wir alle verwenden Theorien, die uns die Welt erklären und vorhersagen, damit wir uns in ihr bewegen können. Die Theorie der Schwerkraft behauptet, dass sich alle Objekte, die eine Masse haben, gegenseitig anziehen. Auch wenn Sie nicht bewusst darüber nachdenken, ist diese Vorstellung in Ihrem Kopf präsent. Deshalb sind Sie nicht verwirrt, wenn Äpfel von Bäumen fallen, und deshalb können Sie sich wahrscheinlich auch denken, dass es illegal ist, einen Ziegelstein von einem Hochhaus fallen zu lassen, dass Sie ein Marshmallow aber getrost nach unten werfen dürfen. Der Theorie der Schwerkraft können die meisten Menschen zustimmen, aber andere Konzepte sind umstritten. Optimismus ist die

Theorie, dass die Zukunft gut wird; Pessimismus die Theorie, dass dies nicht der Fall ist. Optimisten achten auf gute Vorzeichen und sind risikofreudig;<sup>11</sup> Pessimisten konzentrieren sich auf negative Signale und gehen auf Nummer sicher.

Zynismus ist die *Theorie, dass die Menschen egoistisch, gierig und unehrlich sind*.<sup>12</sup> Wie jede andere Theorie verändert auch sie unseren Blick auf die Realität und unseren Umgang mit ihr – in diesem Fall also mit der Welt der sozialen Beziehungen. In einer der vielen Studien dieser Art nahmen die Versuchspersonen zuerst an dem von Cook und Medley konzipierten Test teil, und beobachteten dann ein Setting, in dem eine Person über ihre Probleme sprach, während eine andere zuhörte. Personen, die den Aussagen von Cook und Medley nicht zustimmten, bewerteten die zuhörende Person als warmherzig und achtsam. Diejenigen, die den Aussagen zustimmten, empfanden dieselbe Person dagegen als distanziert und gefühllos.<sup>13</sup>

Zynismus verändert die Art und Weise, wie wir denken, und hat Einfluss darauf, was wir tun und was wir nicht tun. Lassen Sie uns ein Spiel spielen, um Ihren Zynismus genauer zu diagnostizieren. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein »Investor«, der mit zehn Dollar beginnt. Ein zweiter Spieler, der »Treuhänder«, ist ein Fremder, den Sie nie treffen werden. Sie können dem Treuhänder so viel von Ihrem Geld schicken, wie Sie wollen. Alles, was Sie an ihn weitergeben, wird verdreifacht. Der Treuhänder kann Ihnen so viel von dem Geld zurückzahlen, wie er möchte. Wenn Sie zehn Dollar investieren, werden daraus in den Händen des Treuhänders 30 Dollar; wenn er Ihnen die Hälfte zurückschickt, profitieren Sie beide davon und haben am Ende jeweils 15 Dollar. Der Treuhänder kann Ihnen auch die gesamten 30 Dollar überweisen oder alles selbst behalten.

Wie viel Dollar würden Sie dem Treuhänder geben, wenn sie auf Ihren ersten Impuls hören? Schreiben Sie, wenn möglich, Ihre Antwort auf – wir werden gleich darauf zurückkommen.

Wirtschaftswissenschaftler verwenden dieses Spiel seit Jahrzehnten, um *Vertrauen* zu messen:<sup>14</sup> die Entscheidung einer Person, an eine andere Person zu glauben. Jedes Mal, wenn Sie jemandem ein Geheimnis anvertrauen oder Ihre Kinder bei einem Babysitter lassen, machen Sie sich verletzlich. Wenn die Menschen, denen wir vertrauen, ihre Zusagen einhalten, gewinnen alle.<sup>15</sup> Sie vertrauen sich einem Freund an, er hört Ihnen zu und unterstützt Sie, und Ihre Beziehung vertieft sich. Ihre Kinder haben Spaß mit einem anderen Erwachsenen, der Babysitter wird bezahlt, und Sie genießen die dringend benötigte Zeit zu zweit. Aber Menschen können uns auch täuschen. Ihr neuer Vertrauter könnte das, was Sie ihm erzählt haben, weiterzählen. Die Babysitterin könnte Sie bestehlen oder nur auf ihr Telefon starren, statt sich um Ihre Kinder zu kümmern

Vertrauen ist ein soziales Glücksspiel, und Zyniker sind der Meinung, es sei ein Spiel für Idioten. Kehren wir zu dem Spiel zurück, das wir gerade gespielt haben. Wenn Sie ein durchschnittlicher Mensch sind, schicken Sie dem Treuhänder um die fünf Dollar, aus denen dann 15 Dollar würden. Der durchschnittliche Treuhänder würde Ihnen etwa sechs Dollar zurückschicken, sodass Sie am Ende des Spiels elf Dollar hätten und er neun Dollar sein Eigen nennen könnte. Wenn Sie dagegen wie der durchschnittliche Zyniker ticken würden,<sup>16</sup> würden Sie weniger investieren, in der Regel zwischen null und drei Dollar. Die entsprechenden Entscheidungen zeigen, nach welchen Theorien wir leben. Nicht-Zyniker gehen davon aus, dass eine 50-prozentige Chance besteht,

dass der Treuhänder ihnen das Geld zurückzahlt. Zyniker glauben, dass die Treuhänder sich mit ihrem Geld aus dem Staub machen. Es stellt sich heraus, dass die Treuhänder das Geld in etwa 80 Prozent der Fälle zurückzahlen. Zyniker verdienen bei Vertrauensspielen weniger als Nicht-Zyniker, aber für fast alle Investoren gilt, dass sie mehr verdienen könnten, wenn sie mehr Vertrauen hätten.

In einem solchen Versuchsaufbau verlieren misstrauische Menschen lediglich etwas Geld, aber im echten Leben beraubt Misstrauen uns einer lebenswichtigeren Ressource: einander. Der Schriftsteller Kurt Vonnegut schrieb, der Mensch sei »chemisch darauf programmiert«,<sup>17</sup> in Gemeinschaft zu leben, »so wie Fische chemisch darauf programmiert sind, in sauberem Wasser zu leben.« Zyniker, die nicht verlieren wollen, verleugnen ihre sozialen Bedürfnisse. Sie suchen seltener die Unterstützung von Freunden und verhandeln immer so, als würde ihr Gegenüber versuchen, sie zu betrügen.<sup>18</sup> Wie eine an Land gespülte Forelle nach dem Wasser, hungern sie irgendwann nach menschlicher Verbindung.

Die soziale Unterernährung wird mit der Zeit schlimmer. Studien haben ergeben, dass zynische Jugendliche eher zu depressiven Studenten werden als nicht-zynische, und dass die ehemaligen zynischen College-Studenten im mittleren Alter eher zu starkem Alkoholkonsum neigen<sup>19</sup> und sich öfter scheiden lassen. Der Verdienst von Nicht-Zynikern steigt im Laufe ihrer Karriere stetig, während Zyniker finanziell stagnieren.<sup>20</sup> Zyniker haben häufiger Liebeskummer – und Herzkrankheiten. In einer Studie nahmen rund 2000 Männer an der Umfrage von Cook und Medley teil. Neun Jahre später waren 177 von ihnen gestorben, und die Wahrscheinlichkeit, dass Zyniker unter den Verstorbenen waren, war mehr als doppelt so hoch.<sup>21</sup>