34. Schlimm und Katastrophal

Elefant und Mücke

Neulich im Büro: „Na toll, sie hat bestimmt den letzten Kaffee ausgesoffen; um neuen zu kochen, war sie sich zu fein – warte nur." Zuhause: „Ich lasse mich scheiden! Du hast schon wieder deine Socken im Bad liegenlassen." Sind es nicht die Kleinigkeiten, die uns zur Weißglut bringen? Der Psychologe spricht von Katastrophisieren. Jede Mücke wird zum Elefanten aufgeblasen. Menschen waren im Krieg, haben unsägliches Leid erlebt, sind dem Tode mehrfach hauchdünn entronnen und nun stört sie die Fussel an der Lampe, die Socke im Bad und das Laub auf der Straße. Das hat die Evolution so vorgesehen. Von denen, die es nicht so katastrophal fanden, als der Säbelzahntiger vorbeischaute, sondern nur schlimm, von denen stammen Sie nicht ab. Die Natur hat diesen Mechanismus eingebaut, damit wir unter den verschiedensten Lebensbedingungen überleben können. Pessimisten sind zwar die unangenehmeren Zeitgenossen, hatten aber früher eindeutige Überlebensvorteile. Diese Verhaltensweisen stecken tief in unseren Genen. Das Problem heute besteht darin, dass notorisches Schwarzsehen auf das Gemüt drückt. Die moderne Welt präsentiert so reichliche und vielfältige Eindrücke, dass wir nicht bei jeder Wahrnehmung die Alarmglocken läuten können.

Unser „Gefahrenbewertungssystem" wird überstrapaziert und ist dadurch fehleranfällig. Sicherheitssysteme wie Airbag, Gurt und Hochleistungsbremssysteme gaukeln uns eine Pseudosicherheit vor. Wir passen unser Verhalten dem technischen Fortschritt aber leider sehr schnell an. Der Fachbegriff heißt Risikohomöostase. Das bedeutet, weil wir Autos mit guten Bremsen haben, fahren wir auch schneller. Dadurch werden die positiven Effekte der besseren Technik neutralisiert. Uns rettet nur das Bewusstsein, dass Verkehr per se gefährlich ist und dass der Mensch nur Belastungen in begrenztem Maß aushalten kann. Das ist ein Naturgesetz

und gilt auch für Autos mit Airbag. Die Kraft und damit die verheerende Wirkung bei einem Verkehrsunfall wächst mit dem Quadrat der Geschwindigkeit. Die Einheit lasse ich der Einfachheit halber weg, weil die Bedeutung auch so klar wird. Wenn ein Jogger mit 10 km/h an eine Laterne läuft, so erfährt sein Körper eine Belastung von 10 × 10 = 100, beim Radfahrer der mit 20 km/h stürzt, sind die Werte schon 20 × 20 = 400. Mit Glück kommt der Jogger mit einer Beule davon, der Radfahrer schon nicht mehr. Wenn Sie aber ungebremst mit 100 km/h einen Unfall haben, so wirken Kräfte von 100 × 100 = 10 000 auf Sie ein, das ist das Hundertfache wie beim Jogger. Das überleben Sie nicht unbeschadet! Außerdem gibt es auch Unfälle, bei denen Autos mit Fußgängern oder Radfahrern kollidieren und die haben keinen Airbag. Einerseits sind wir zu leichtsinnig, andererseits regen wir uns über harmlose Insekten oder kleine Marotten unserer Mitmenschen auf, an denen wir bestimmt nicht sterben werden.

Gerade wenn es uns gut geht, haben wir keine schlimmen Vergleiche. Aus dieser Situation heraus entsteht ein Zerrbild der Wirklichkeit. Gerade wer keine Sorgen hat, überbewertet jede Kleinigkeit. Denken Sie einfach mal über Probleme nach, die Sie *nicht* haben. Es gibt das Relativitätsprinzip der Psyche, deshalb ist es gut, wenn der Mensch Maßstäbe besitzt. Zunächst muss ich Ihnen sagen, der Unterschied zwischen schlimm und katastrophal liegt nur in Ihrer Bewertung. Wenn Sie einem Menschen aus einem Urvolk einen geladenen Revolver an den Kopf halten, dieser aber noch niemals eine Schusswaffe gesehen hat, so bedeutet das für ihn gar nichts. Erst zu wissen, dass der Revolver eine tödliche Bedrohung darstellt, bringt die Bedeutung. Eine Ballade von Gustav Schwab erzählt von einem Reiter, der *zum* Bodensee reiten will. Weil in diesem Jahr der Winter besonders kalt und der Bodensee zugefroren war, erkennt er ihn nicht als See, sondern wähnt sich auf einer baumlosen Ebene. Er reitet versehentlich *über* den zugefrorenen See. Erst als er am Ufer ankommt und herbeigelaufene Menschen ihn beglückwünschen, erkennt er die Gefahr, in der er sich befand. In diesem Moment erfährt sein Tun rückwirkend Bedeutung, und zwar nur die, die der Reiter selbst der Sache verleiht. Er verliert vor Schreck die Besinnung und fällt tot vom Pferd. Auch die dreckigen Socken im Bad haben noch keine Bedeutung – diese wird von Ihnen erst vergeben. Der eine lässt die Socken achtlos liegen, der andere geht beim Anblick

durch die Decke. Allein die Tatsache, dass das so ist, beweist, dass es für den einen bedeutungslos ist und für den anderen eine Katastrophe. Die Socken selbst sind neutral.

Wie misst man schlimm und katastrophal? Menschen können gut mit Zahlen umgehen. Wir machen eine Skala von Null bis Hundert. Null ist nichts, hundert volle Katastrophe, nicht mehr steigerbar. Fangen Sie einfach an, sich etwas auszudenken. Die Glühbirne Ihrer Küchenlampe ist durchgebrannt, es ist kein Ersatz im Haus. Ihre Küche hat nur eine Lampe und gerade zur Weihnachtszeit ist es früh noch dunkel und abends schon wieder. Sie sind gern in der Küche und es kommen auch noch drei Feiertage, Sie können keine Glühbirne nachkaufen bis zum nächsten Werktag. Wie schlimm ist das? Würden Sie sagen 70 oder 80 Punkte auf unserer Skala? Sie waren im Juli drei Tage unterwegs, es muss einen Stromausfall gegeben haben und nun ist die komplette Gefriertruhe aufgetaut, es stinkt furchtbar, der ganze Inhalt ist verdorben, eine riesige Sauerei. Ist das für Sie schlimmer als die kaputte Glühbirne? Wie schlimm, schreiben Sie eine Zahl auf! Ein Freund nimmt Sie auf seinem Motorrad mit. In der Kurve kommt es zum Sturz, Sie rutschen unter die Leitplanke und verlieren ein Bein. Wie ist es nun auf der Skala von 0 bis 100, schlimmer als bei der aufgetauten Gefriertruhe? Es klingelt an der Tür, die Kriminalpolizei steht da: „Setzen Sie sich bitte, wir müssen Ihnen leider sagen, Ihre Tochter (oder Ehefrau) ist tödlich verunglückt." Würden Sie ein Bein dafür hergeben? Wenn ja, müssen Sie Ihre Zahlen schon wieder ändern. Ihre Firma ist pleite, Ihnen wird gekündigt. Bedeutet das mehr oder weniger als den Verlust eines Beines? Merken Sie, wie jede Bewertung relativ wird, verglichen mit anderen Ereignissen, die Sie treffen könnten. Sie könnten noch querschnittgelähmt werden ab Hals, krebskrank oder Ihr ganzes Geld verlieren. Ein guter Bekannter ist deshalb von der Brücke gesprungen, aber nicht weil er völlig pleite gewesen war, nein, das Haus war bezahlt, er hatte einen guten Arbeitsplatz, die Familie war kerngesund, er hatte nur etwas erspartes Geld verspekuliert.

Das Schlimmste, was Ihnen so passieren kann, wäre: Sie werden auf einer Urlaubsreise gekidnappt und nun bestialisch gefoltert, bis Sie nach vielen Tagen unter unmenschlichen Schmerzen sterben werden. Das

ist 100. Dagegen ist selbst eine Querschnittlähmung ab Hals nur 90. Es gibt Studien, die im Ergebnis immer Folgendes zeigen: Der Verlust eines Auges oder eines Beines ist 15. Alles, was weniger ist als 15, ist Pipifax und deshalb regt man sich nicht auf. Wie hatten Sie gleich die kaputte Glühbirne und die Socken im Bad eingestuft?

Mein Rat

„Bevor Sie etwas als katastrophal bewerten, denken Sie an dieses Kapitel."

Literatur

Helmut Lautner, Nimm Dir einfach mehr vom Leben, Stuttgart, (Georg Thieme Verlag), 1998

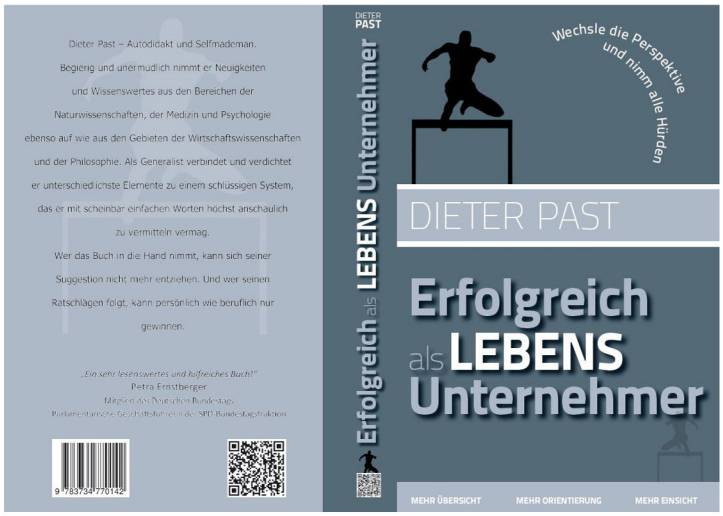
Aufgabe Bewertungen

Einschätzen lernen

Bevor Sie weiterlesen, nehmen Sie bitte Papier und Bleistift und schreiben alles auf, was Sie als schlimm oder katastrophal empfinden. Was Ihnen in den Kopf kommt, schreiben Sie hin. Lassen Sie das Blatt an einer Stelle liegen, an der Sie regelmäßig vorbeikommen. Sowie Ihnen etwas Neues einfällt, schreiben Sie es dazu. Nach zwei Tagen beginnen Sie diese Stichworte zu sortieren. Schreiben Sie in jede Zeile nur einen Aspekt, das Schlimmste ganz oben. Nun vergeben Sie Punkte von null bis hundert. Lassen Sie das einfach so stehen. Es wird Ihre Bewertung der jeweiligen Situation verbessern.

Menschen, die keine großen Aufgaben und Ziele haben, neigen dazu, Kleinigkeiten schlimmer einzuschätzen. Wenn Sie Weltmeister werden wollen, stört Sie die schmutzige Fensterscheibe wenig. Nun denken Sie bitte in die positive Richtung. Welche Chancen haben Sie? Spielen Sie Lotto? Sparen Sie Geld an? Sie haben doch wie jeder Mensch Wünsche und Sehnsüchte. Was tun Sie dafür, dass diese Wünsche und Sehnsüchte in Erfüllung gehen? Wie hoch wäre Ihr Aufwand und wie sind Ihre

Chancen? Nehmen Sie bitte ein neues Blatt und schreiben Sie alles auf, was Sie in eine gute Richtung bewegen würde. Lassen Sie sich wieder zwei Tage Zeit dafür. Dann sortieren Sie wieder. Ganz nach oben kommt das, wo Sie mit geringstem Aufwand die größten Chancen ausmachen. Ganz unten müsste das stehen, was Sie mit hohen Einsatz und geringer Erfolgsaussicht betreiben. Denken Sie einfach ein paar Tage über diese beiden Listen nach. Unterhalten Sie sich darüber. Ich verrate Ihnen ein Geheimnis. Wenn Sie darüber sprechen, wird Ihnen, während Sie reden, selbst so einiges klar werden. Probieren Sie es bitte aus, bevor wir im nächsten Kapitel eine neue Perspektive menschlichen Miteinanders betrachten. Lesen Sie bitte erst weiter, wenn Sie das eben Behandelte durchdacht haben. PAUSE!

Literatur

Daniel Kahneman, Schnelles Denken, langsames Denken, München, (Siedler), 2011