

NR 648

# GEOkompakt

Die Grundlagen des Wissens

**Mehr  
Zufriedenheit**

Die **besten  
Strategien** für  
den Alltag

## Die Kraft der Zuversicht

Wie  
**positives Denken**  
unseren Körper  
und unsere  
**Seele stärkt**

### GESUNDHEIT

Kann Hoffnung  
uns heilen?

### ENTSCHLEUNIGUNG

So gelingt ein  
gutes Leben

### RESILIENZ

Gestärkt aus  
der Corona-Krise?

### SELBSTFÜRSORGE

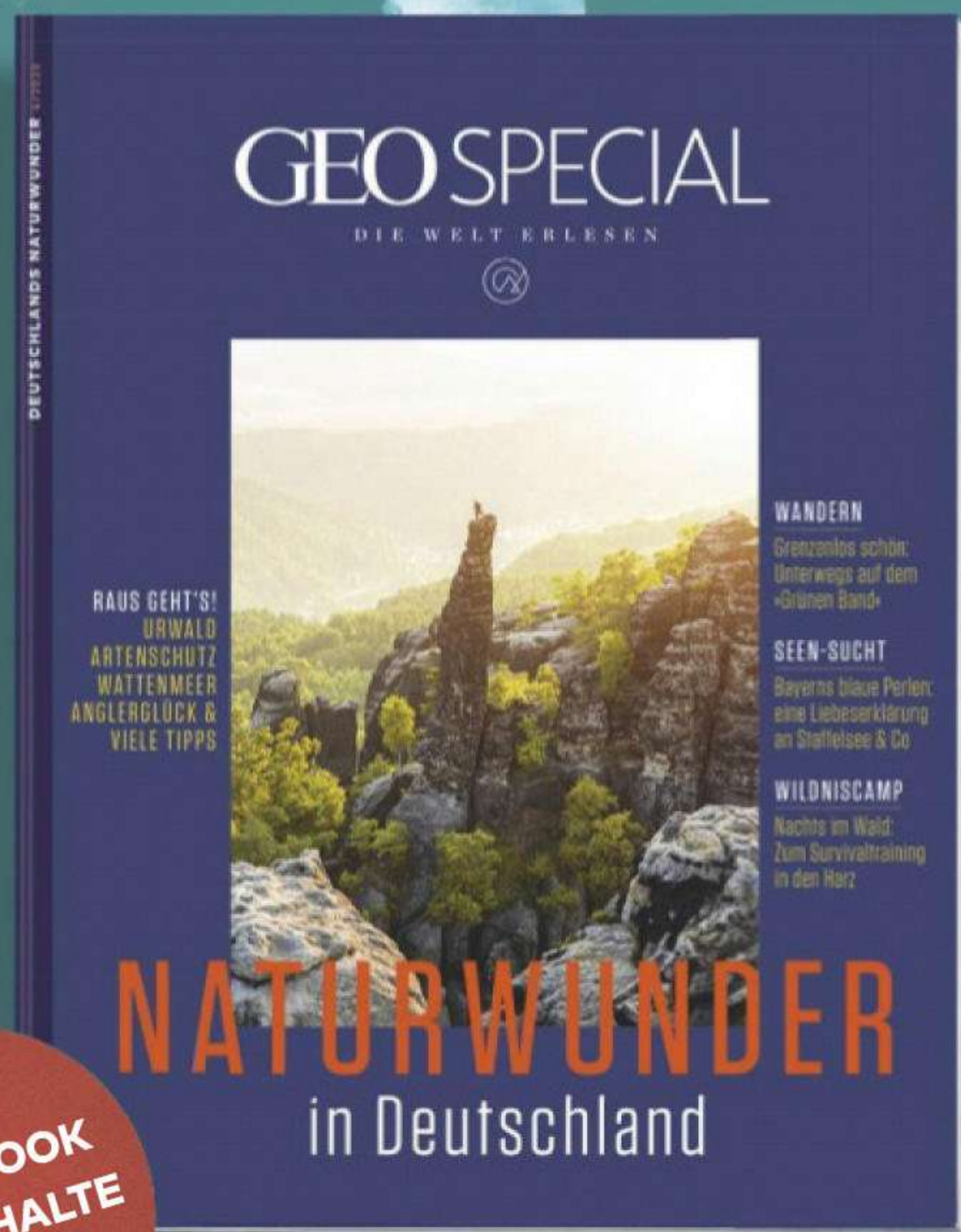
Wie wir dem Stress  
entgehen können

Deutschland 11,00 € • Österreich 12,50 € • Schweiz 18,60 sfr • Benelux 12,90 € • Italien/Spanien/Portugal (cont.) 14,90 €



# GUTE REISE!

Eintauchen, vorfreuen, losreisen: die GEO-Reisemagazine



NEUER LOOK  
NEUE INHALTE

**GEO SAISON** – viel Inspiration zu unterschiedlichen Reisezielen

**GEO SPECIAL** – das Beste vom Besten zu einem Reiseziel

## Nimm mich mit!

Jetzt im Handel oder online unter [shop.geo.de/reisen](https://shop.geo.de/reisen)

**GEO**





*Liebe Leserin, lieber Leser,*

es gibt Zeiten, da fällt eine positive Sicht auf das Leben, die Welt, die Zukunft besonders schwer und scheint doch umso wichtiger zu sein. Viele Menschen sind derzeit verunsichert, fürchten angesichts der Pandemie um ihre Gesundheit und das Wohl geliebter Menschen, sorgen sich um ihren Arbeitsplatz oder das Geschehen in anderen Ländern.

Dabei ist – um eine Krise zu meistern – die Fähigkeit, auch in schwierigen Lagen gefasst zu bleiben, besonders entscheidend. Wer überzeugt ist, dass die Zukunft auch Positives für ihn bereithält, kann eher Perspektiven entwickeln, die aus dem Status quo hinausweisen.

Zuversicht ist eine unschätzbare Ressource. Wie Studien eindrucksvoll belegen, sind optimistische Menschen körperlich gesünder und leben im Durchschnitt länger. Ja, positive Gedanken können sogar dazu beitragen, dass unser Immunsystem besser funktioniert. Mittlerweile gibt es einen gut belegten Zusammenhang zwischen unserem seelischen und körperlichen Wohl.

Wer aber dazu neigt, allzu sehr auf das Negative zu fokussieren (und darunter leidet), sollte nicht verzagen. Die gute Nachricht ist: Zuversicht ist eine Haltung, so sagen Forscher, die sich – zumindest ein Stück weit – aneignen lässt. Sogar ausgemachte Pessimisten können Wege zu einer positiveren Weltsicht beschreiten; es gibt gut erlernbare Methoden, seinen Blick für das Gute im Leben zu stärken. Strategien, die uns dabei unterstützen, Stress abzubauen und das eigene Wohlbefinden zu mehren.

Was die Wissenschaft zu solch hoffnungsfrohen Botschaften verleitet, haben wir auf den Seiten dieses Heftes zusammengefasst. Darin beleuchten wir, was uns manchmal davon abhält, das Gute zu sehen – und was es braucht, um optimistischer nach vorn zu schauen.

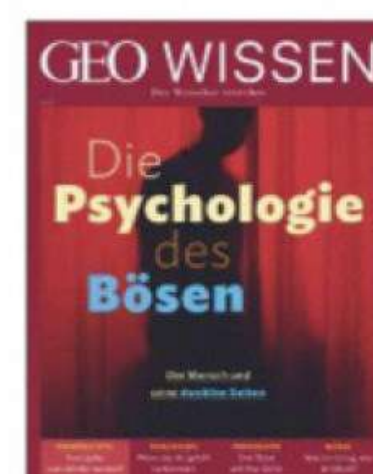
Wir haben diese Ausgabe in den vergangenen Wochen im Homeoffice produziert. Es handelt sich um eine neu gestaltete, aktualisierte und um einige Geschichten ergänzte Übernahme aus mehreren Titeln von GEO WISSEN. Kontaktieren Sie uns gern deswegen.



GEOkompakt erscheint viermal pro Jahr! Hier geht's zum Abo:  
[geo.de/kompakt-im-abo](https://geo.de/kompakt-im-abo)

Herzlich,

Rainer Harf  
Stellvertretender Chefredakteur



Was Menschen zu Mördern macht: die »Psychologie des Bösen« in der aktuellen Ausgabe von **GEO WISSEN**



Warum die Natur im Herbst noch mal aus dem Vollen schöpft: die neue Ausgabe von **WOHLLEBENS WELT**



**[06]**  
**Zuversicht**  
Was macht  
uns innerlich  
stark, lässt  
uns positiv aufs  
Leben blicken?  
Eine Antwort: die  
Nähe zur Natur



**[80]**  
**Selbstfürsorge**  
Viele neigen zu Perfektion und geraten so  
in eine Erschöpfungsspirale. Einen Ausweg  
erläutert der Stressforscher Gert Kaluza

**[118]**  
**Yoga & Co.**  
Wenn sanfte Bewegung  
und innere Versenkung  
zusammenkommen,  
beruhigt sich der Geist



**[96]**  
**Spiritualität**

Im Leben nichts zu fürchten  
braucht, wer Götter, Geister oder  
Ahnen an seiner Seite weiß



**[22]**  
**Positives Denken**  
Nicht wenige fokussieren auf negative Aspekte,  
sagt die Psychologin Muriel Böttger. Und nehmen  
sich so die Chance auf ein erfüllteres Dasein

**[122]**  
**Tagträume**  
Wer ziellos Fantasien nachhängt, ändert seinen Blick auf die Welt  
und schöpft oft besondere Kreativität aus dem Unterbewusstsein





# INHALT

NR 64

## Wie wir positive Gedanken fördern

<b>Zuversicht</b>	Warum es so wichtig ist, auf das Gute im Leben zu vertrauen	06
<b>Positives Denken</b>	So können wir mehr Zuversicht in unseren Alltag bringen	22
<b>Soziologie</b>	Worauf es wirklich ankommt, damit wir zufriedener werden	28
<b>Geborgenheit</b>	Wie eine gute Kindheit den Grundstein für innere Stärke legt	38
<b>Resilienz</b>	Was uns die Corona-Krise über die psychische Widerstandskraft lehrt	56
<b>Spiritualität</b>	Wenn Kraftorte und der Glaube dem Leben Halt geben	96
<b>Bewegung</b>	Welche Wirkung Yoga, Tai-Chi und Pilates auf den Geist ausüben	118
<b>Tagträume</b>	Weshalb wir gerade dann kreativ sind, wenn unser Geist abschweift	122
<b>Krisen</b>	Wer sich mit der Vergangenheit versöhnt, kann Lebensmut schöpfen	128
<b>Gesundheit</b>	Kann uns Hoffnung vor Krankheiten schützen?	134

## Wie wir zu uns selbst finden

<b>Persönlichkeit</b>	Warum Selbstverwirklichung wichtiger ist als Selbstoptimierung	48
<b>Entschleunigung</b>	Wie lässt sich die Kunst des Verweilens erlernen?	54
<b>Digitale Verführer</b>	Wenn Smartphones und Co. unserem Wohlbefinden schaden	66
<b>Online-Sucht</b>	Anja Rützel über eine ganz besondere Hassliebe	76
<b>Selbstfürsorge</b>	Ein Psychologe über Wege aus der Erschöpfung	80
<b>Analoge Musik</b>	Wieso das Hören von Vinyl-Schallplatten so sinnlich ist	88
<b>Wandern</b>	Unterwegssein ist eine gute Möglichkeit, bei sich selbst anzukommen	106
<b>Gelassenheit</b>	Über einen Zustand, der uns hilft, mit Niederlagen umzugehen	114

Die Welt von GEO 146 Impressum, Bildnachweis 147

Fakten und Daten in diesem Heft sind vom GEOkompakt-Verifikationsteam auf Präzision, Relevanz und Richtigkeit überprüft worden. Kürzungen in Zitaten werden nicht kenntlich gemacht. Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 7. August 2020. Weitere Informationen zum Thema und Kontakt zur Redaktion: [www.geokompakt.de](http://www.geokompakt.de). Titelbild: Kniel Synnatzschke



[134]

### Gesundheit

Wie Zuspruch, Zärtlichkeit und Zuversicht innere Abwehrkräfte wecken können



[76]

### Online-Sucht

Warum die digitale Welt oft nervt – und man sich doch nicht lösen kann



[56]

### Resilienz

Psychologen ergründen den Einfluss der Corona-Krise auf unsere innere Widerstandskraft




Wie kann es gelingen, dass nicht Sorgen unseren Lebensmut ersticken?  
Wie können wir uns auf Künftiges freuen, ohne zu viel zu zweifeln? Und darauf  
vertrauen, **dass das Leben mehr Positives als Negatives bereit hält?**

Die Antwort der Wissenschaftler: Wir müssen uns aktiv um die  
sinnstiftenden Faktoren in unserem Leben bemühen, um Liebe und Glauben  
etwa, um Verbundenheit, Treue und Vergebung. Dann kann  
die Zuversicht wachsen

Texte: Bertram Weiß

# Die helle Seite



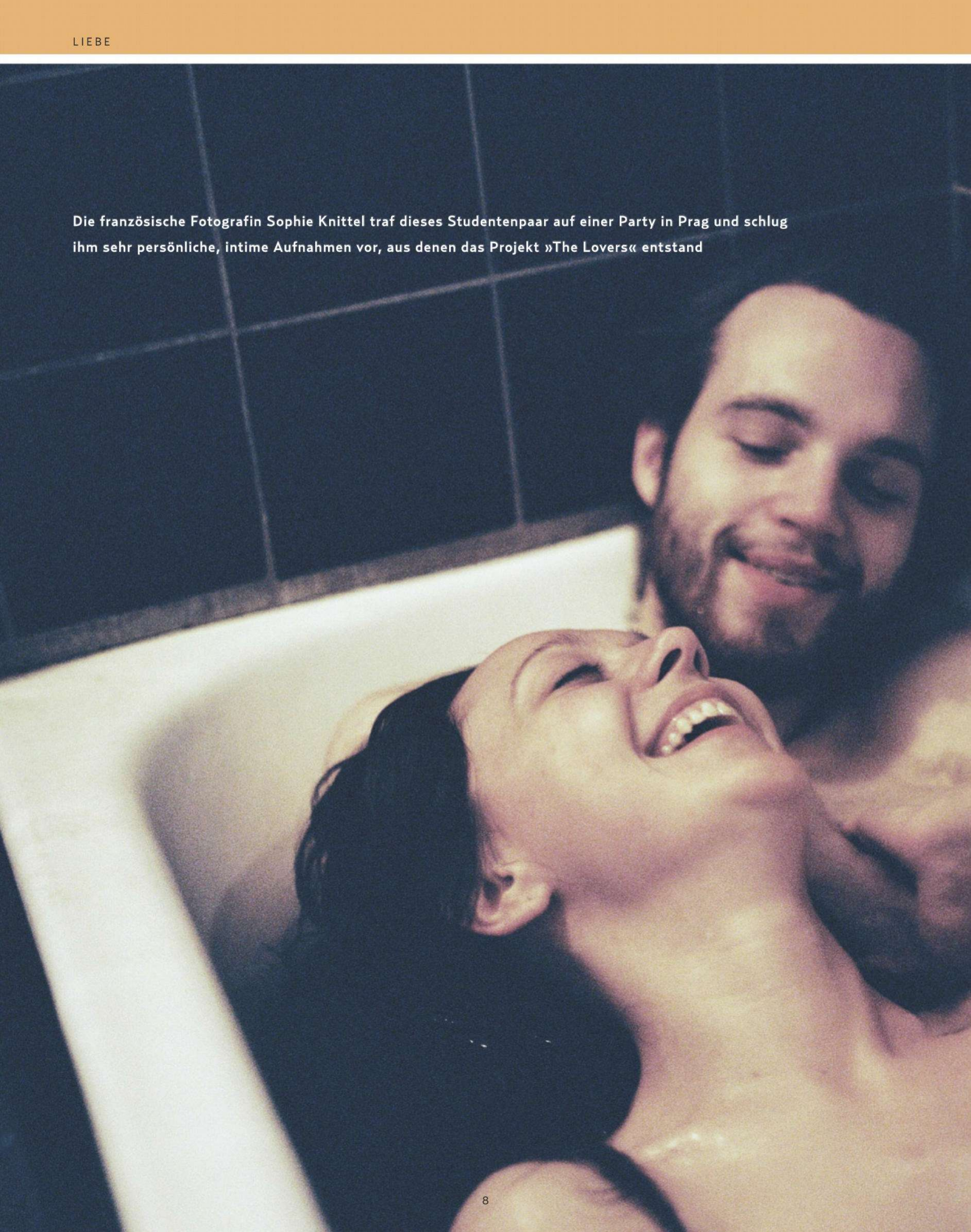


Selbstvertrauen gepaart mit  
Wagemut – das lässt uns  
neue Perspektiven entdecken,  
schon in jungen Jahren

# des Lebens



Die französische Fotografin Sophie Knittel traf dieses Studentenpaar auf einer Party in Prag und schlug ihm sehr persönliche, intime Aufnahmen vor, aus denen das Projekt »The Lovers« entstand





## Den Alltag teilen

**Wovon reden wir, wenn wir von der Liebe reden?** Vielleicht von einer Geschichte wie dieser hier: Eine junge Frau aus den USA kommt nach Prag, um zu studieren. Sie lernt einen tschechischen Kommilitonen kennen, verabredet sich mit ihm, erlebt ihn aus der Nähe. In einer Wohnung im Stadtzentrum schaffen sich die beiden eine eigene Welt. Eng umschlungen wachen sie morgens auf, trinken miteinander den ersten Kaffee, baden gemeinsam, lachen. Wenn sie sich unterhalten, kommt es vor, dass sie Sätze füreinander beenden. Allmählich entwickeln sie kleine Rituale, eine eigene Sprache. Sie bleiben ein Paar. Heiter, als hielte ihre Zukunft nur Gutes bereit – solange sie einander nah sind.

Die beiden leben inzwischen in verschiedenen Ländern – doch die Entfernung hat sie nicht entfremdet, sie sind noch immer ein Paar







Gottvater und Jesus,  
der Heilige Geist und die  
Muttergottes sind für  
das Ehepaar und die drei  
Töchter immer präsent



## Geborgen bei Gott

**Zu Ostern lässt die Mutter im ganzen Haus Weihrauch verströmen** und bittet um Gottes Segen. Doch auch an jedem anderen Tag begleitet der Glaube sie und ihren Ehemann, jeden Augenblick. Die beiden suchen Rat in der Bibel, beten am Morgen und am Abend, besuchen den Gottesdienst. Mit ihren drei Töchtern – Franziska-Maria, Theresia-Maria und Anna-Maria – leben sie bei Baden-Baden zwischen Apfelbäumen und Kartoffelfeldern. Auf dem Anwesen, das schon die Großeltern bewirtschaftet haben. Und in der Gewissheit, dass der Allmächtige immer seine Hand über sie hält.



»Unter'm Apfelbaum« nennt der Fotograf Jonas Wresch sein Projekt, für das er eine katholische Familie aus Baden begleitete. Mit dem Titel verweist Wresch auf die vielen Bäume, die um das Heim der Familie stehen – und zugleich auf das alte christliche Sinnbild für Paradies und Erlösung





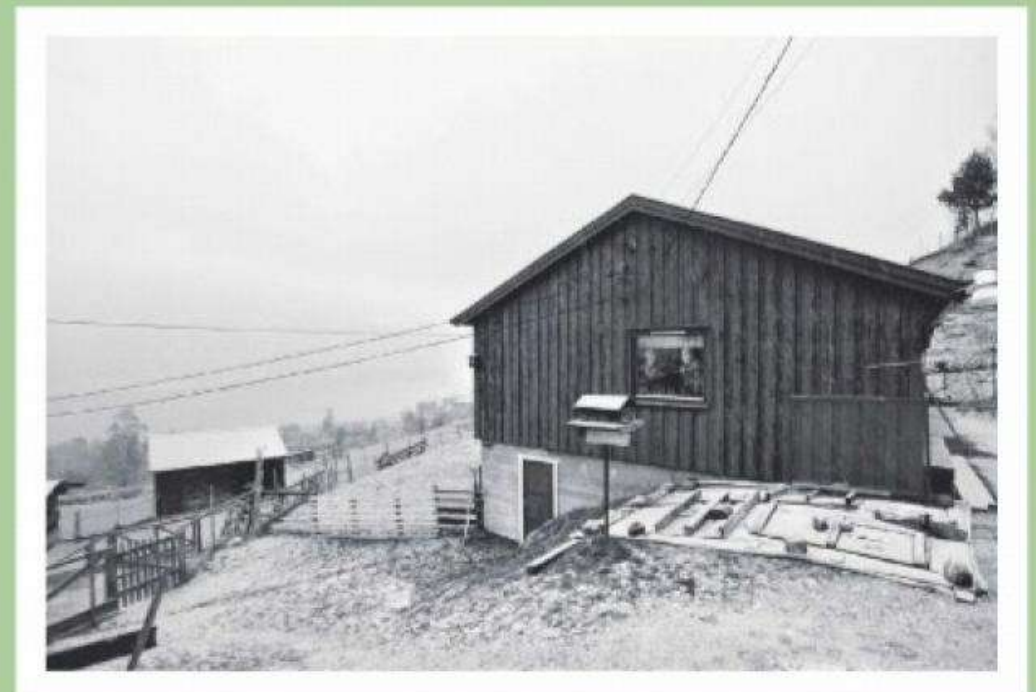


Über mehrere Jahre besuchte der norwegische Fotograf Elin Høyland die Brüder Harald und Mathias Ramen auf ihrem kleinen Bauernhof und begleitete sie in ihrem Alltag





Einmal mieteten die Gebrüder Ramen ein TV-Gerät. Doch nach einem Monat gaben sie es wieder zurück. Es raubte ihnen zu viel Zeit – Zeit, die sie nur miteinander verbringen wollten



## Die Überwindung der Einsamkeit

**Ihr ganzes Leben haben die Brüder Harald und Mathias Ramen** auf dem kleinen Bauernhof in einem Dorf mitten in Norwegen verbracht. Anfangs lebten dort noch die Eltern. Und die älteren Geschwister. Schließlich gab es nur noch die beiden. Kaum eine Stunde, die sie nicht gemeinsam verbrachten, beim Vogelfüttern oder beim Radiohören, früher auch bei der Arbeit als Holzfäller, im Elektrizitätswerk oder als Zimmerleute. Immer waren sie, still und verlässlich, einander Begleiter. Nur einmal arbeitete der eine für einige Monate in Oslo. Und der andere verbrachte eine einzige Nacht in Lillehammer, drei Stunden von ihrem Heimatort entfernt. Sie mochten es nicht, getrennt zu sein. Es war das unsichtbare Band zwischen ihnen, das ihnen ein tiefes Gefühl von Sicherheit schenkte.









In seiner Bilderserie »Anzeichen  
ungesehener Dinge« spürt der skandina-  
vische Fotokünstler Simen Johan der  
besonderen Faszination nach, die das  
Unbekannte ausüben vermag –  
vor allem auf Kinder

## Die Verlockung des Unbekannten

**Es gibt diese Momente, in denen ein Junge allein sein Elternhaus verlässt,** aufbricht in die Wiesen am Rande des nahe gelegenen Sees – und sich sein Spiel plötzlich in eine Expedition verwandelt. In ein Abenteuer. Mit leidenschaftlichem Ernst beginnt er, fremdartige Lebewesen und Orte zu erkunden, zu erforschen, wie sich die Erde anfühlt, wie sie riecht und schmeckt. Er scheut weder Schmutz noch Kälte. Geradezu unwiderstehlich zieht ihn das Neue an. Die Freude am Unerforschten, an der Entdeckung und am gesammelten Wissen lässt die Persönlichkeit wachsen – und stärkt so die innere Kraft.





## Der Segen der Stabilität

**Vier Kinder, zwölf Enkel und 200 Bäume mit Zwetschgen,** Kirschen und Äpfeln: Ihr ganzes Leben haben Elfriede und Alfred Gußmann der Familie und der Landwirtschaft gewidmet. Und einander. Geboren wurden sie in einem Dorf südwestlich von Stuttgart. Im Krieg musste Alfred kämpfen, Frankreich, Belgien, Lazarett, Gefangenschaft, Flucht. Dann kehrte er zurück zu seiner Frau und seinem Hof. Jahrelang saß er dem Kirchengemeinderat vor und leitete die Kindergottesdienste. Es gibt heute nicht mehr viele, die wie er zu spüren vermögen, wann der richtige Tag ist, um einen Obstbaum zu beschneiden. Tradition war den Gußmanns immer wichtig. Ganz gleich, was das Leben ihnen brachte: Sie haben einander die Treue gehalten – und der Heimat.





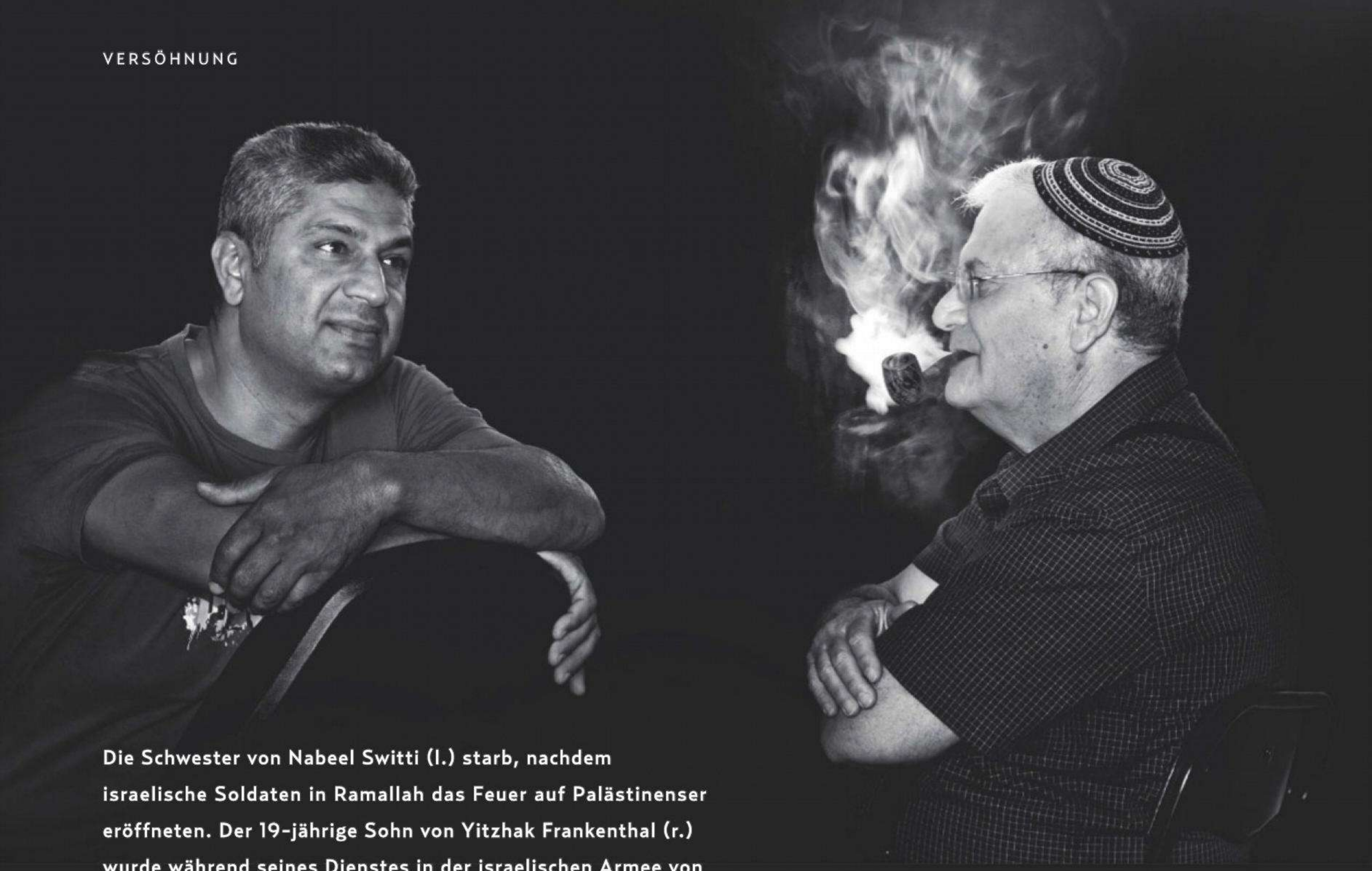


Miteinander kosten die Eheleute Gußmann in ihrer Küche, ob das selbst gebackene Brot gelungen ist (unten). Gegenseitige Hilfe und Respekt, selbst in kleinen Gesten, sind ihnen stets bedeutsam gewesen

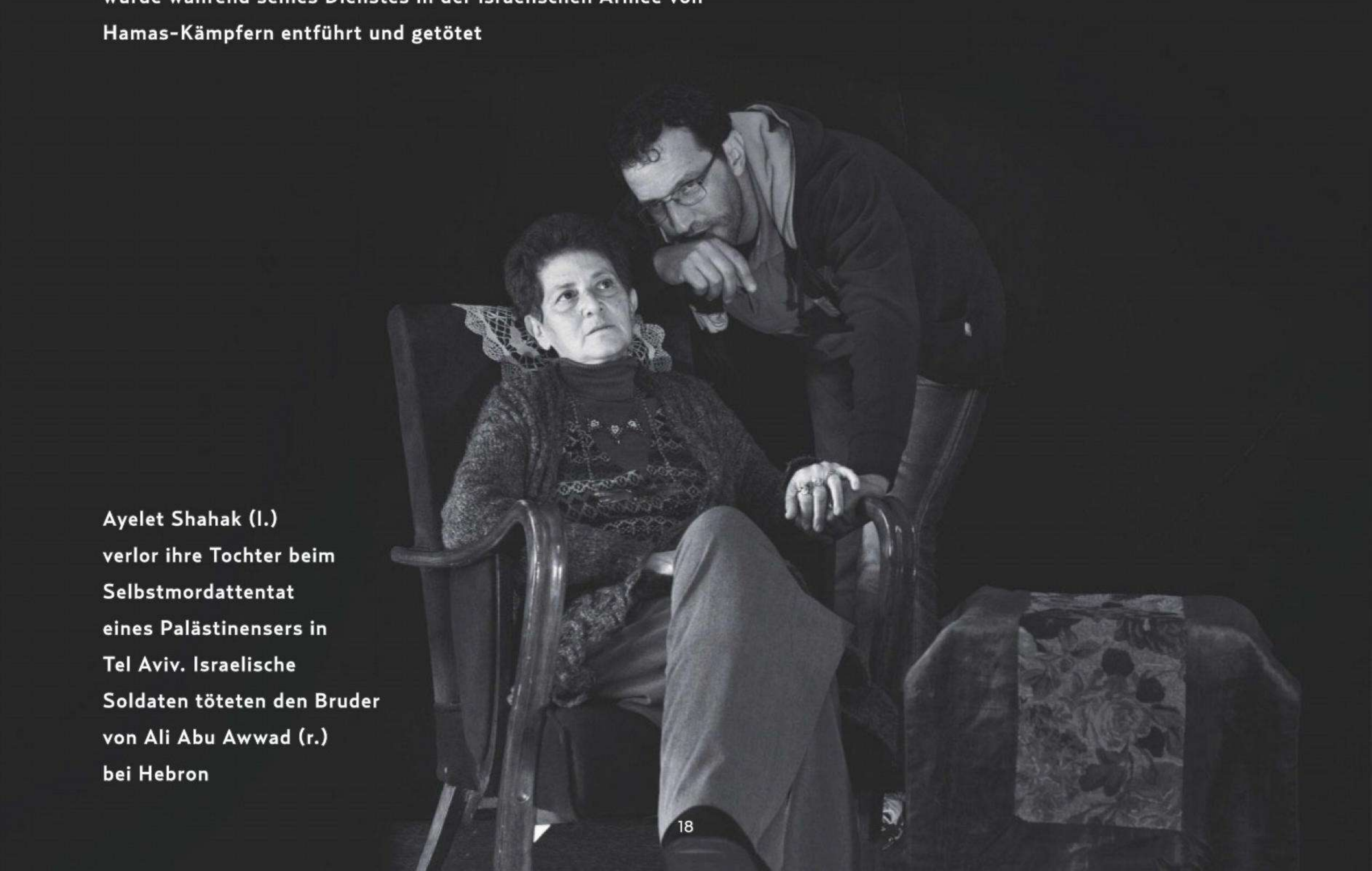


Acht Jahre begleitete der Fotograf Felix Seuffert seine Großeltern Alfred und Elfriede Gußmann mit der Kamera. Im Herbst, wenn Obst und Kartoffeln reif werden, musste auch er bei der Ernte helfen





Die Schwester von Nabeel Switti (l.) starb, nachdem israelische Soldaten in Ramallah das Feuer auf Palästinenser eröffneten. Der 19-jährige Sohn von Yitzhak Frankenthal (r.) wurde während seines Dienstes in der israelischen Armee von Hamas-Kämpfern entführt und getötet



Ayelet Shahak (l.) verlor ihre Tochter beim Selbstmordattentat eines Palästinensers in Tel Aviv. Israelische Soldaten töteten den Bruder von Ali Abu Awwad (r.) bei Hebron



## Jenseits von Wut und Rache

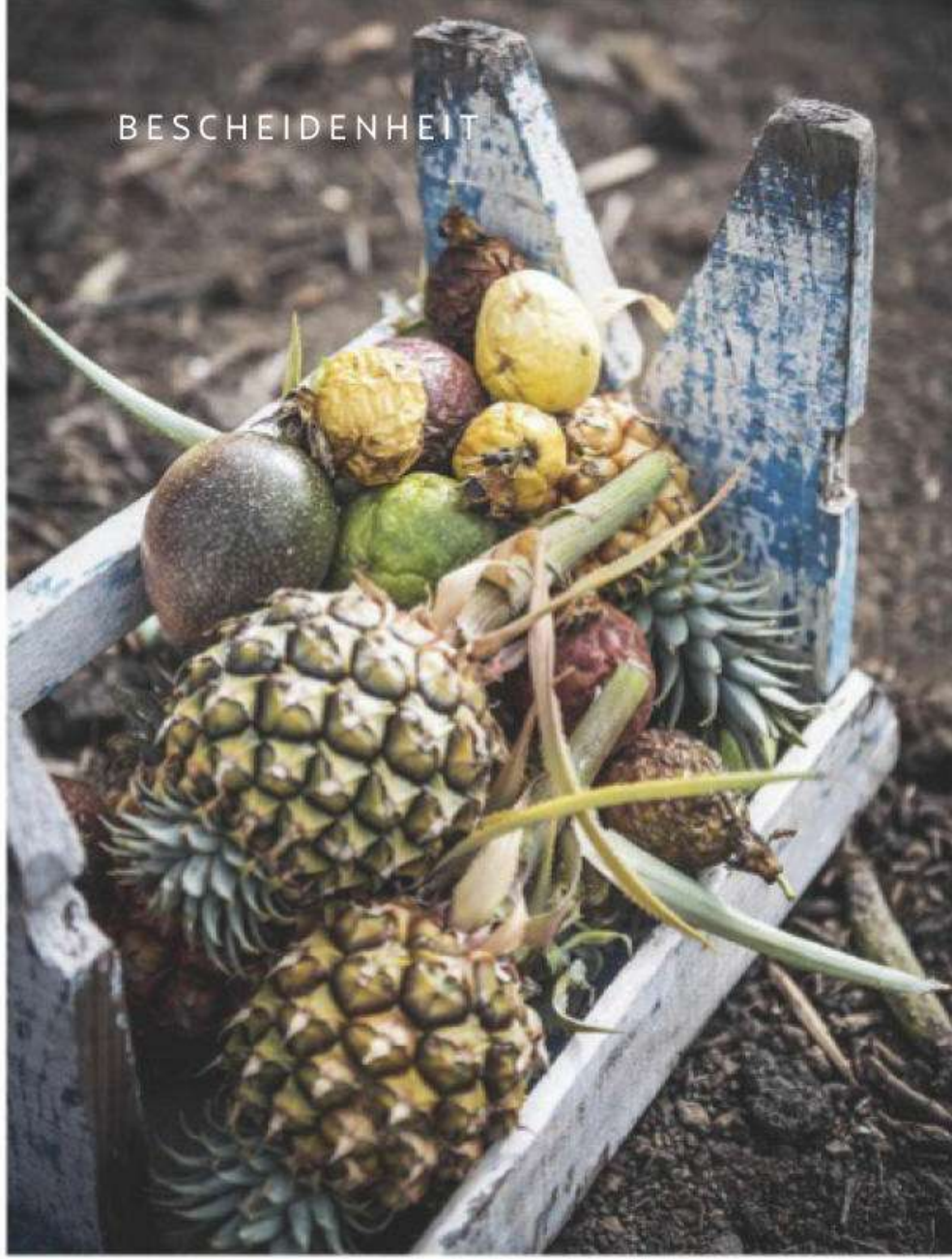
**Ihre Brüder, Schwestern oder Kinder starben bei Bombenanschlägen,** Militärangriffen, Selbstmordattentaten, wurden Opfer des Konfliktes zwischen Israelis und Palästinensern. Trauer und Hass erfüllten lange Zeit die Angehörigen, doch nun wollen sie die Feindseligkeit beenden. Der einzige Weg zu einem unbesorgten Miteinander ist, so glauben sie, sich zu versöhnen – und die Gegner als Menschen wahrzunehmen, nicht als Monstren. Deshalb engagieren sich viele in Friedensorganisationen und versuchen, einander wahrhaftig kennenzulernen, wahrzunehmen. Um endlich Aussöhnung zu finden – auch in ihrem Inneren.

»Aussöhnung mit dem Feind ist der Zweck ihres Lebens geworden«, sagt die Bildjournalistin Rina Castelnovo über jene israelischen und palästinensischen Frauen und Männer, die sich von ihr gemeinsam fotografieren ließen, etwa bei Treffen im Westjordanland oder, wie hier, in Jaffa

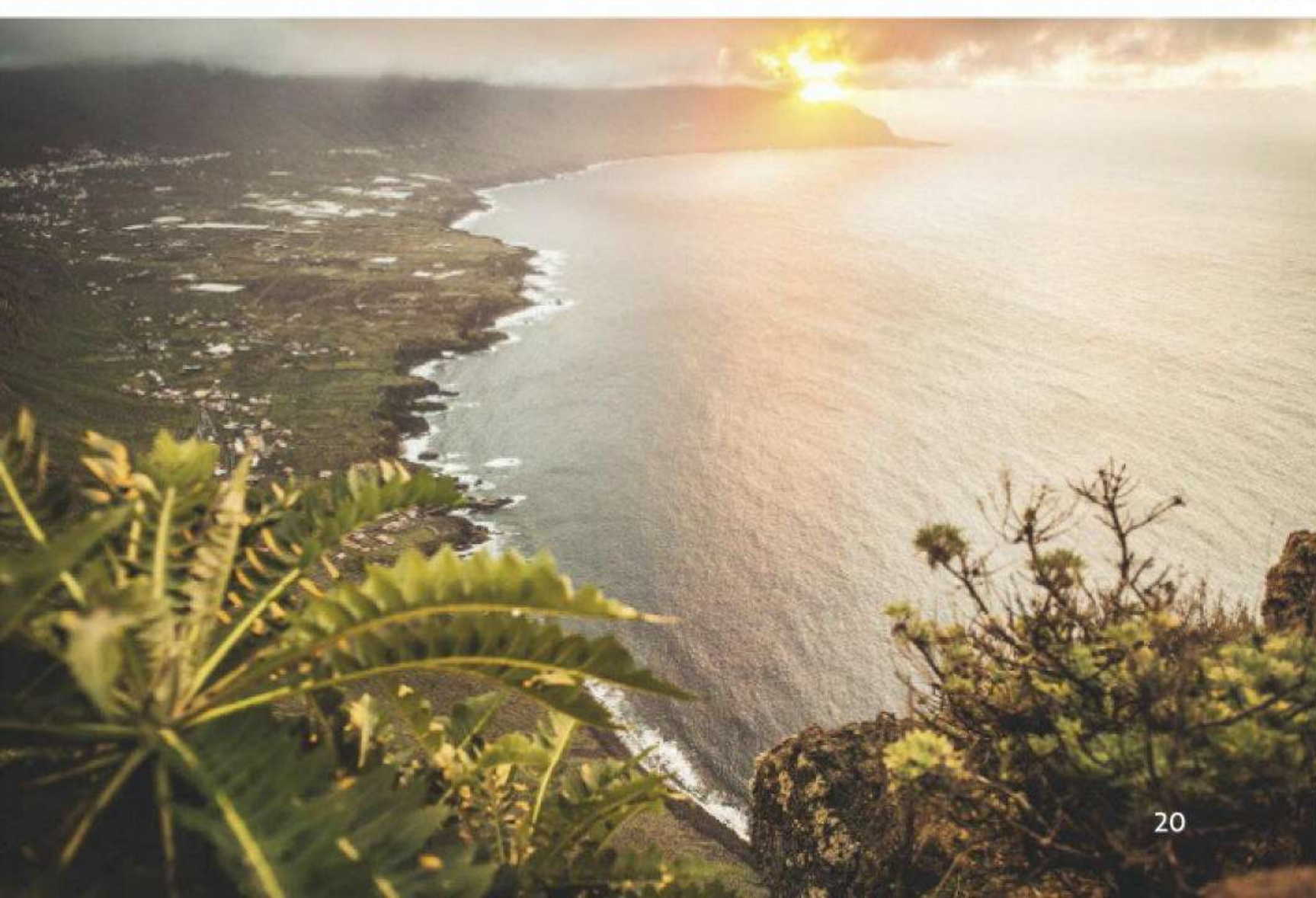





BESCHEIDENHEIT



Den Tag verbringt die Familie meist unter freiem Himmel; die achtjährige Anne geht in einem nahe gelegenen Dorf zur Schule. Nachts legen sie sich – nach dem Zähneputzen – in der Hütte schlafen







Mehrfach besuchte der Berliner Fotograf  
Malte Jäger die Auswanderer auf der  
Insel El Hierro – und half selbst mit, das  
Grundstück urbar zu machen

## Verzichten, um zu ernten

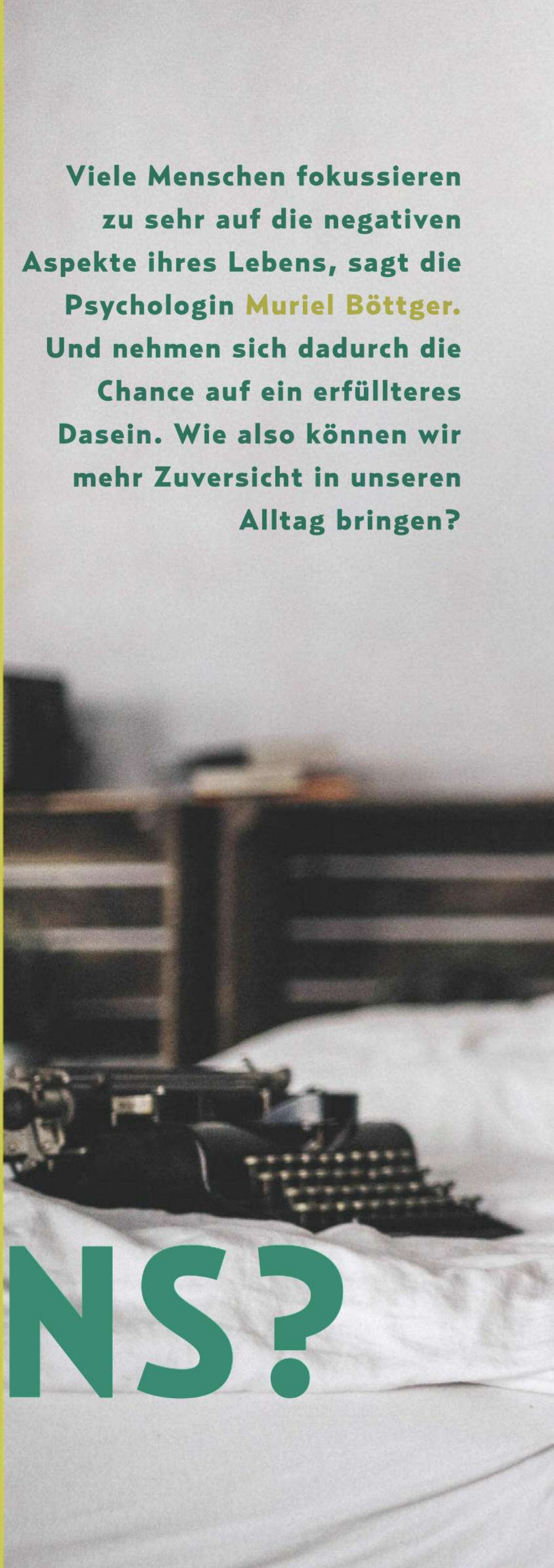
**22 Quadratmeter misst die Hütte, errichtet aus 200 Europaletten,** 1500 Schrauben und 900 Nägeln. Das ist das Heim von Mila und Veit Streblin und ihren vier Kindern. Sie haben es auf einem verwilderten Grundstück zwischen Bananenplantagen auf der kanarischen Vulkaninsel El Hierro gebaut, mit eigenen Händen. Denn von ihrem Leben in der Großstadt, in einer Wohnung in Berlin-Kreuzberg, hatten die Eltern genug. Sie träumten von einem Dasein im Einklang mit der Natur. Unabhängig von anderen wollten sie sein, sich selbst versorgen aus einem eigenen Gemüsegarten. Dafür waren sie bereit, alles hinter sich zu lassen. Erst der Verzicht, so glauben sie, hat sie wahrhaftig frei gemacht. Und ja: sogar glücklich. •



# IST GLÜCK EINE FRAGE DES DENKENS?

Viele Menschen fokussieren zu sehr auf die negativen Aspekte ihres Lebens, sagt die Psychologin **Muriel Böttger**. Und nehmen sich dadurch die Chance auf ein erfüllteres Dasein. Wie also können wir mehr Zuversicht in unseren Alltag bringen?

Interview: **Rainer Harf** und **Sebastian Witte**





Muriel Böttger hat an der Universität Cambridge in England das Fach »Angewandte Positive Psychologie« studiert und begleitet heute unter anderem Menschen, die in einer Lebenskrise neuen Mut schöpfen möchten





**GEOkompakt Frau Böttger, Positives Denken gilt als wichtiger Faktor für ein glückliches Leben. Können wir tatsächlich allein kraft unseres Geistes unsere Zufriedenheit verbessern?**

**Muriel Böttger:** Die Forschung dazu ist noch vergleichsweise jung. Lange mangelte es an wissenschaftlichen Studien, um diese Frage seriös zu beantworten. Doch seit einigen Jahren untersuchen Psychologen mittels umfangreicher Erhebungen, welche Wirksamkeit eine positive Lebenshaltung hat. Danach zeigt sich: Positives Denken allein ist kein Garant für ein erfülltes Leben, kein Allheilmittel. Doch zugleich bietet es eine ungemein große Chance auf mehr Freude und Zuversicht.

**Wie funktioniert Positives Denken? Sollen wir uns das Leben schöner reden, als es ist?**

Wer positiv denkt, sieht die Welt und sich tatsächlich stets etwas vorteilhafter. Vor allem die Fähigkeit, die eigenen Potenziale sehr positiv einzuschätzen und in Niederlagen vorübergehende Ereignisse zu sehen, erhöht nachweislich das psychische Wohlbefinden.

Doch niemandem, der eine ernsthafte Krise durchlebt oder als notorischer Miesepeter durchs Leben geht, ist damit geholfen, wenn man ihm sagt: „Sieh’s doch mal positiv!“. Es geht also nicht darum, alle negativen Gedanken und

Gefühle, alle Schmerzen, Sorgen und Ängste aus dem Alltag zu verbannen. Ziel ist es vielmehr, den Blick zu weiten, seine Lage differenziert zu betrachten. Etwa zu würdigen, was man schon alles geschafft hat, anstatt sich allein darauf zu konzentrieren, was man noch erreichen muss.

Bei vielen ist der Fokus extrem auf das Negative verengt, sie laufen gewissermaßen mit Scheuklappen durchs Leben, nehmen vor allem das Belastende wahr.

**Und sehen sich als Opfer des Schicksals?**

Wir alle fühlen uns dann und wann als Opfer, geben anderen die Schuld dafür, dass es uns schlecht geht – etwa dem Chef, weil er uns die Arbeit erschwert. Sich gelegentlich in die Opferrolle zu begeben, ist nicht weiter problematisch, kurzzeitig hat es sogar etwas Entlastendes: Schließlich kann ich den Schwarzen Peter von mir weisen, mich ausruhen. Doch wer in diesem Zustand verharnt, leidet.

Ich versuche meinen Klienten daher zu vermitteln, wie wichtig es ist, immer wieder Kontrolle über die eigenen Handlungsspielräume zurückzuerlangen. Sich zu fragen: Was ist es, das ich tun kann? Wo liegt mein Einfluss? Wie kann ich intervenieren, damit sich meine Situation verbessert? Denn letztlich gilt es zu erkennen: Zuvorderst bin ich es, der Verantwortung für mein Leben trägt. Und ich bin imstande, Veränderungen zu bewirken.

### Machtvolle Emotionen

Nicht wenige von uns sind ihren Gefühlen ausgeliefert, handeln impulsiv, so Muriel Böttger. Und stehen dadurch ihrem Glück zuweilen im Weg





### Wer unglücklich ist, hat sich nicht genügend angestrengt?

Nein. Der Weg besteht nicht darin, sich jeden Tag unter Druck zu setzen und zu stressen, ein zuversichtlicherer Mensch zu werden. Darin liegt sogar eine Gefahr: Manche Motivationstrainer etwa proklamieren, man müsse sich nur oft und vehement genug einreden, man sei erfolgreich, schön, talentiert, zielstrebig – dann könne man alles im Leben erreichen. Diese Form der Turbo-Zuversicht kann Menschen ins Unglück stürzen, denn die Fallhöhe ist ungemein hoch. Wenn sich die erhofften Folgen der positiven Weltsicht nicht bald einstellen, fühlen sich Betroffene in ihrer Überzeugung, ein Taugenichts zu sein, nur bestätigt.

Man kann und sollte sich nicht zum Optimismus zwingen. Aber es ist möglich, Interpretationsspielräume im Denken zu nutzen, um anders auf Dinge zu schauen. Zum Beispiel indem man seinen Blick für die eigenen Möglichkeiten schärft, für das Machbare. Darin besteht ein zentrales Anliegen der Positiven Psychologie: unser Selbstvertrauen zu stärken.

### Neigen Schwarzseher zum Dramatisieren?

Auf etliche trifft das zu. Wer auf das Negative, Destruktive fokussiert, überhöht es oft auch. Doch ebenso ungut ist es, das Positive, Euphorische zu idealisieren. Es geht immer um eine Balance, darum, das ganze Bild wahrzunehmen. Das Leben besteht nun mal aus Höhen und Tiefen, mal sind wir besser gestimmt, mal schlechter. Wichtig ist: Alle Gefühle haben ihre Berechtigung. Nicht nur die Freude, die Überraschung, die Liebe. Auch der Ärger, die Verachtung, der Zweifel. Ich ermutige meine Klienten daher, die dunkleren Emotionen nicht wegzusperren. Sondern sie im Grundsatz zu bejahen. Und sich bewusst zu machen: Wo kommen die eigentlich her? Warum bin ich häufig so genervt von mir oder von anderen? Was ist das Gute an der Emotion, was lehrt sie mich?

### Inwieweit ist das hilfreich?

Nicht wenige Menschen sind ihren Gefühlen ausgeliefert, haben kaum Distanz zu sich selber. Und handeln daher oft impulsiv, unangemessen, voreilig – mit der Folge, dass sie ihrem Glück bisweilen im Weg stehen.

Ein Beispiel: Ein Kollege schreibt eine respektlose E-Mail. Wut steigt auf, am liebsten würde man sofort zurückschießen. Eine Dauerfehde wäre das Resultat.

Wenn wir uns mehr mit unseren negativen Emotionen beschäftigen, gelingt es uns jedoch, einen gewissen Abstand zu ihnen einzunehmen. Zwischen Reiz und Reaktion lässt sich dann ein Gedanke aus der Beobachterperspektive schieben, etwa: Ach, dieses Wutgefühl kenne ich bereits, wie interessant, dass es mich ausgerechnet jetzt wieder packt,

glücklicherweise geht es vorüber. Besser, ich lasse die Situation nicht eskalieren.

### Ich soll meinen Ärger also unterdrücken?

Keineswegs! Aber Sie geben dem Ärger nicht die Macht, ihr Handeln zu bestimmen, behalten die Kontrolle. Mit dieser leicht distanzierten Haltung zu sich selber lassen sich die kleinen Aufreger besser aushalten – wie auch längere Phasen, in denen es einem schlecht geht.

In der Positiven Psychologie spricht man von Resilienz: Damit ist unsere psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber den Herausforderungen des Lebens gemeint. Resiliente Menschen wissen sehr gut, dass Tiefs etwas Normales sind – und was ihnen Kraft gibt, um wieder auf die Beine zu kommen.



**»Ich ermutige  
meine Klienten,  
auch die dunkleren  
Emotionen zu  
bejahen: Erst dann  
verlieren sie ihre  
Macht«**

### Das richtige Maß finden

Niemand sollte sich unter Druck setzen, ein positiverer Mensch zu werden. Zwanghafte Zuversicht birgt Gefahren

### Kann Humor eine Stütze sein?

Absolut. Humor ist eine Ressource, die unsere psychischen Kräfte ungemein stärkt. Insbesondere dann, wenn ich auch mal über mich selber lachen kann, darüber vielleicht, dass ich bei einem Vortrag meinen Text vergessen habe oder zum Schokokuchen gegriffen habe, obwohl ich mich gesund ernähren wollte.

Der Effekt: In solchen Situationen voller Stress oder Ärger verfliegt die Anspannung im Nu. Und ich bin viel flexibler, Lösungen zu finden. Humor ist ja per se eine kreative Eigenschaft, und wer das Dasein mit einem Augenzwinkern betrachtet, tut sich leichter, konstruktiv mit pro-



### Hilfreicher Humor

Wer über sich selbst lacht, stärkt seine psychischen Kräfte, sagt Muriel Böttger – und ist eher in der Lage, konstruktive Lösungen für Probleme zu finden



blematischen Situationen umzugehen, positiver in die Zukunft zu blicken.

Ein guter Rat lautet daher: Hören Sie auf damit, so streng zu sich selber zu sein!

### Wie gelingt das?

Viele von uns neigen dazu, ihr größter Kritiker zu sein. Da flüstert im Hintergrund häufig diese Stimme, die mäkelt und verdammt, die abwertet, den sozialen Vergleich mit anderen sucht – und dann bemängelt, dass wir weniger leistungsfähig, interessant, liebenswert, erfolgreich sind. Auch hier halte ich meine Klienten dazu an, in die Beobachterrolle zu gehen, in eine Art inneren Dialog.

Nehmen wir an, jemand rügt sich stundenlang dafür, einen Zug verpasst zu haben. Er sollte sich fragen: Würde

ich in einer vergleichbaren Situation ebenso hart zu meinem besten Freund sein? Vermutlich würde er ihm nie an den Kopf werfen: „Was bist du dumm, den Zug verpasst zu haben!“ Es gibt keinen Grund, mit sich selber härter ins Gericht zu gehen als mit anderen.

Eine positive Weltsicht anzustreben heißt eben nicht, alles perfekt machen zu wollen, sondern: einen besseren Umgang mit den Ecken und Kanten seiner selbst zu finden.

Idealerweise reift so die Erkenntnis: Auch ich bin nur ein Mensch, auch ich mache gelegentlich Fehler. Ich kann gelassen damit umgehen.

### Wie lange braucht es, um zum Optimisten zu werden?

Das ist naturgemäß sehr unterschiedlich. Was ich sagen kann: Ausdauer zahlt sich aus. Ich habe mal eine Frau be-



gleitet, die durch eine schwere Erkrankung in eine gravierende Lebenskrise gerutscht war. Ihr Mann trennte sich von ihr, finanziell stand sie vor dem Nichts. Plötzlich war sie allein-erziehend, schwer krank und musste dennoch weitermachen.

Ganz klar: In einer derartigen Lage ist einem nicht mit den Worten „Alles halb so wild!“ geholfen. Es hat mehrere Jahre gedauert, bis meine Klientin diese Krise vollends überwinden konnte. Doch im Laufe der Zeit blühte sie regelrecht auf, entwickelte eine gänzlich neue Einstellung, erkannte: Das Leben hält mehr für mich bereit, als Traurigkeit und Verdruss. Ihr Selbstvertrauen und ihre Lebensfreude waren nach dem Tief sogar größer als zuvor.

### Was hat ihrer Klientin Mut gegeben?

In solchen Situationen empfiehlt sich ein Weg der kleinen Schritte. Bereits einfache Übungen können dazu beitragen, in einen anderen Modus zu gelangen, etwa durch Meditation, Tagebuchführen, gemeinsames Reflektieren.

#### Intervention

## Wenn der Tag mal wieder grau ist

Einfache Übungen können helfen, in schwierigen Momenten Mut zu bewahren

**D**as eigene Selbstvertrauen steigern und so die Lebensqualität verbessern – mit dem Ziel, möglichst vielen Menschen diese Entwicklung zu ermöglichen, hat Muriel Böttger die MeAcademy entwickelt.

In einem siebenteiligen Videokurs lernen die Teilnehmenden dort wissenschaftlich fundierte Übungen kennen, die darauf abzielen, Selbstvertrauen zu stärken und mehr Lebenszufriedenheit zu erlangen. Ein wichtiges Element davon ist das Verspüren von Dankbarkeit.

Probieren Sie es aus: Nehmen Sie sich in den nächsten Tagen ein paar Minuten Zeit, um am Abend drei Dinge zu notieren, für die Sie aktuell Dankbarkeit empfinden. Der Beileger im Heft kann Ihnen hierfür als Vorlage dienen. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass diese Übung nach nur einer Woche glücklicher macht – und die positiven Effekte bis zu sechs Monate lang anhalten.

Weitere wissenschaftliche Hintergründe und Übungen aus der Positiven Psychologie für mehr Selbstvertrauen und eine höhere Lebensqualität finden Sie in der MeAcademy unter: [me-academy.net](http://me-academy.net).

Zuweilen geht es auch schlicht darum, zu erspüren: Was ist heute wichtig? Welches Bedürfnis ist gerade akut, und wie können wir dem begegnen? Welche Emotion will momentan gelebt werden? Tränen etwa dürfen und sollen fließen, dadurch löst sich auch manch körperliche Anspannung.

## »Wir werden nicht nur durch positives Denken zu Optimisten, sondern auch durch positive Erfahrungen«

Dann habe ich mit der Frau – nachdem es ihr gesundheitlich wieder besser ging – auf zunächst unüberwindbar erscheinende Hürden geschaut, positive Perspektiven entwickelt: Was brauchst du, um finanziell auf eigenen Beinen zu stehen? Was hindert dich daran, beruflich Tritt zu fassen? Wie sähe eine Zukunft aus, in der deine Ziele erreicht wären? Und ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass eine

schwierige Lage – mag sie noch so niederschmetternd wirken – immer auch eine wertvolle, bejahende Erfahrung sein kann.

### Gehören Rückschläge dazu?

Ja, sicher. Manchmal geht es einen Schritt vorwärts und zwei zurück. Daher ist es so wichtig, dem Glück immer wieder eine Chance zu geben. Sich weiterhin für kleine Erfolgserlebnisse zu öffnen, auf die sich erneut aufbauen lässt. Etwa kleine Rituale zu schaffen, die einem guttun, und sei es ein angenehmes Vollbad am Abend.

Man darf solche trivial anmutenden Stellschrauben nicht unterschätzen, denn in erster Linie werden wir nicht nur durch positives Denken zum Optimisten, sondern auch durch positive Erfahrungen. Ermutigende, inspirierende, motivierende Erlebnisse, die fast jeder Tag bereithält – wenn wir nur unsere Wahrnehmung dafür schärfen.

### Ein letzter Tipp, wie wir mehr Zuversicht in unseren Alltag bringen können?

Schulen Sie ihre Dankbarkeit! Dankbarkeit ist ein zentraler Bestandteil der Positiven Psychologie. Ich bezeichne sie auch als Ladestation für unser Glück. Denn sie hilft uns, das Gute im Leben zu finden, unseren Fokus auf das Wertvolle zu erweitern. Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, vor allem Negatives, Bedrohliches abzuspeichern und im Zweifel überzubewerten. Doch wer dankbar für die kleinen Augenblicke, Begegnungen, Erkenntnisse im Leben ist, lenkt seine Wahrnehmung aktiv auf das Schöne.

Eine kleine, effektive Übung besteht zum Beispiel darin, abends drei solcher Momente in einem Glücks- oder Dankbarkeitstagebuch festzuhalten. Wer dies nur sieben Tage hintereinander praktiziert, so belegen Studien eindrucksvoll, ist noch sechs Monate später glücklicher als zuvor!

Das zeigt: Ein simples Ritual kann dazu beitragen, dass wir zufriedener durchs Leben gehen. Und eine positive Welt-sicht zur neuen Gewohnheit wird.



# Warum unser

Interview: **Rainer Harf** und **Sebastian Witte**Illustrationen: **Nishant Choksi**

Viele Menschen fühlen sich gestresst, getrieben, leben in Zeitnot. Der Soziologe **Hartmut Rosa** erklärt, weshalb der Takt der Gesellschaft sich beschleunigt, worin die wahre Ursache von Burnout liegt – und worauf es heute wirklich ankommt

# Leben

# immer

# hektischer wird

**GEOkompakt:** Herr Professor Rosa, viele Menschen plagt heute das Gefühl, nicht genug Zeit zu haben. Wann hat das begonnen?

**Prof. Hartmut Rosa:** Ganz so neu, wie es uns manchmal erscheint, ist das nicht, es begann schon im 18. Jahrhundert. Damals wandelte sich die Gesellschaft massiv, erlebte einen gewaltigen Schub der Veränderung – vor allem mit der Entwicklung einer vom Markt gesteuerten Wirtschaft. Zwar waren auch Gemeinschaften zuvor nicht statisch, auch sie haben sich beständig verändert, durch Kriege, Dürren, Krankheiten, den Wechsel der Herrscher – oder durch Zufall, etwa wenn jemand eine Entdeckung gemacht hatte.

Aber dass eine Gesellschaft gar nicht anders kann, als sich zu verändern, das war ein modernes Prinzip, das mit dem Kapitalismus aufkam. Denn wirtschaft-



**Prof. Dr. Hartmut Rosa**

Der renommierte Zeitforscher lehrt Soziologie an der Universität Jena und leitet das Max-Weber-Kolleg in Erfurt.

liche Tätigkeit funktionierte von nun an nur durch das Versprechen, dass man mehr gewinnt, als man eingesetzt hat: Geld wird ja immer in der Hoffnung investiert, dass mehr Geld rauskommt.

Fortan musste in immer weniger Zeit immer mehr produziert werden. Denn nun galt: Zeit ist Geld!

*Drückte sich diese Beschleunigung anfangs nur in der Ökonomie aus?*

Nein, das geschah auf allen Ebenen. Etwa in der Wissenschaft: Hatte man bis zum 18. Jahrhundert Bildung vornehmlich als Schatz angesehen, der von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird, kam nun eine völlig neue Dynamik in Gang. Laufend wurden jetzt neue Fragen gestellt, ständig neue Projekte ins Leben gerufen, immer neue Antworten gefunden.



### TEMPORAUSCH

Die Moderne beruht darauf, Zeit zu sparen.  
Doch stellt sich beim Einzelnen paradoxerweise nie Zeitreichtum ein





So fing etwa Charles Messier an, den Himmel systematisch nach auffälligen Nebelfleckchen zu durchforsten, Galaxien also, und die Astronomie nahm einen gewaltigen Aufschwung. Aber auch die moderne Agrochemie entstand. Mit Teleskopen weit ins All, mit Mikroskopen tiefer in die Materie hinein: Das war die Logik.

Auch in der Kunst zeichnete sich das Prinzip ab. Die Malerei war jetzt nicht mehr mimetisch, Künstler ahmten nicht mehr einfach nur die Natur nach oder imitierten die alten Meister – sondern sie suchten das Originelle, das Innovative. Am deutlichsten kommt dies im Geniekult zum Ausdruck und in den Werken des Sturm und Drang.

Überall ging es zunehmend darum, das Vorgängige zu überbieten. Und immer tiefer verankerte sich die Überzeugung, eine Gesellschaft könne sich nur erhalten, wenn sie sich verändert, beschleunigt, wächst, innoviert. Steigerung wurde eine strukturelle Notwendigkeit. Das war im 18. Jahrhundert wirklich neu.

*Aber mit jeder technischen Neuerung verschafften Menschen sich doch mehr Zeit, nicht weniger.*

Natürlich, die ganze Moderne ist eine einzige Geschichte des Zeitsparens und der Beschleunigung: Mit dem Auto kommen wir rascher voran als zu Fuß, mit dem Flugzeug schneller als mit dem Auto. Waschmaschinen, Staubsauger, Mikrowellen sparen Zeit, E-Mails erreichen ihren Adressaten in Sekundenschnelle. Fast jede Technik ist mit dem Versprechen verbunden, dass wir mit ihr Zeit gewinnen.

Paradoxerweise stellt sich dennoch kein Zeitreichtum ein, sondern Zeitknappheit. Denn die Aufgabenmenge nimmt so rasant zu, dass wir sie trotz Zeitgewinns nicht abarbeiten können. Früher wechselten Menschen einmal in der Woche ihre Kleidung, heute machen wir das täglich. Statt zehn Briefe zu schreiben, lesen wir 30, 40 oder noch mehr E-Mails. Und mit dem Auto legen wir viel weitere Strecken zurück als Menschen vormals zu Fuß. Die neuen Techniken versprechen aber nicht nur eine Zeitersparnis, sondern in der Regel auch eine Horizonterweiterung.

*Was meinen Sie damit?*

Mit vielen technischen Neuerungen vergrößern sich unsere Optionen. Viele



### **DRUCK DER TECHNIK**

Die Digitalisierung bringt Menschen zusammen – und überlastet sie zugleich. Denn immerzu fordert sie von uns, aktiv zu sein: zu reagieren

Innovationen bringen uns mehr Welt in Reichweite. Besitze ich beispielsweise ein Auto, weitet sich mit einem Mal der Horizont, vermehren sich die Möglichkeiten: Ich kann am Abend noch schnell in die Stadt fahren, ein Konzert besuchen, in die Natur hinausgehen, einen Freund treffen. Genauso verhält es sich mit dem Smartphone: Habe ich es dabei, eröffnen sich plötzlich viele neue Optionen – nun kann ich überall und jederzeit online gehen, kann chatten, Nachrichten schauen, shoppen, spielen. Und genau danach sehnen wir uns: nach immer mehr Optionen.

*Sind wir einer Sucht ausgeliefert?*

Ja, man kann unser Verhalten mit dem eines Süchtigen beschreiben. Wir gieren nach mehr Möglichkeiten, mehr Handlungen, mehr Erlebnisepisoden – und dementsprechend brauchen wir auch mehr und mehr Zeit. Wir können gar nicht anders.

*Weshalb?*

Weil wir es für eine Bedingung des gelungenen Lebens halten, möglichst viel Welt in unsere Reichweite zu bringen. Hinzu kommt: Wir gehen von der irrigen Vorstellung aus, dass allein schon ein Mehr an Auswahlmöglichkeiten Glück auslöst. Dass wir immer mehr Freiheit erlangen.

*Ein Trugschluss?*

Ja. Er besteht darin, dass die Steigerung von Möglichkeiten an sich keinen Wert hat; die permanente Vermehrung von Optionen ist ja noch kein Zugewinn an Freiheit. Der tritt logischerweise erst dann ein, wenn ich meine Wahlmöglichkeiten auch realisiere.

*Können Sie Beispiele nennen?*

Etwa wenn ich von den Büchern, die ich kaufe, ein paar auch wirklich lese; wenn ich das Teleskop, das ich mir gelei-



tet habe, auch wirklich benutze, oder von den Opernhäusern, die ich in Reichweite habe, auch eines besuche.

Die Illusion gründet darin, dass viele Menschen inzwischen ihr Glück allein daran bemessen, wie viele Optionen sie haben. Ihre ganze Libido hängt mittlerweile am Erschließen von Optionen. Das aber ist ein kultureller Irrtum, denn das Leben wird erst dann gut, wo man eine Möglichkeit auch tatsächlich umsetzt.

In unserer Gesellschaft haben wir das Gefühl, frei zu sein. Keiner sagt uns, wie wir leben müssen, ob und wen wir heiraten müssen, was wir glauben sollen. Und doch sagen die meisten Menschen bei fast allem, was sie tun: „Ich muss.“ Den ganzen Tag müssen wir. Wir sitzen fast alle in erbarmungslosen Hamster-rädern. Wir sind also gleichzeitig maximal frei und maximal unter Zwang. Und zugleich wollen wir uns so viele Optionen wie möglich offenhalten, wollen uns nie und nirgends festlegen.

*Führt das zu Atemlosigkeit und Verunsicherung? Denn wer sich festlegt, könnte ja etwas noch Verheißungsvolleres verpassen.*

Ja, und in dieser Unschlüssigkeit drückt sich eine weitere Angst aus: davor, stehen zu bleiben – und so zurückzufallen. Wer sich an etwas festhält, ist nicht flexibel. Unsere Beschleunigungsgesellschaft aber erfordert einen extrem hohen Grad an Flexibilität. Je dynamischer die Gesellschaft wird, je schneller sich Kontexte ändern, umso verhängnisvoller wird es, sich festzulegen.

Man kann heute nicht mehr sagen: Ich bin Schuster und werde für immer Schuster bleiben. Eine solche Strategie ist nicht zeitgemäß. Oder: Ich kaufe mir den neuesten Computer, und mit dem werde ich alt. Stehen bleiben heißt heute immer: zurückrutschen. Wir befinden uns quasi auf Rolltreppen abwärts. Wenn ich sage: So, jetzt habe ich, was ich brauche, befinde ich mich schon auf dem Weg nach unten. Es ist ein Gefühl, als stünde man auf rutschenden Abhängen.

*Ist also Angst unser Motivator?*

Im Kern ja. Viele meinen, Gier treibe uns an, das ist falsch: Es ist die Angst. Wir sind gar nicht getrieben von dem Verlangen, immer höher, immer schneller, im-

mer weiter zu kommen, sondern von der Angst, nicht mehr mitzukommen, abzurutschen, zurückzufallen.

In der Beschleunigungslogik spiegelt sich auch die Angst vor dem Tod. Jeder weiß, dass er irgendwann sterben muss, dass seine Zeit begrenzt ist. Ohne Gott und Glauben bezieht sich all unser Handeln und Sein einzig auf das Diesseits. Wenn es uns nun gelänge, immer schneller zu werden, immer mehr in immer kürzerer Zeit zu erleben, zu reisen, zu konsumieren, zu produzieren, dann könnten wir das Leben dehnen, dem Tod förmlich entrinnen. Dann könnten wir die ganze Welt vor dem Tod ausschöpfen, gleichsam ein ewiges Leben vor dem Tod

## **»LANGSAMKEIT IST KEIN SELBSTZWECK. ABER SIE HILFT ZU ERKENNEN, WAS WICHTIG IST«**

haben. Wir alle sagen doch: Klar muss ich irgendwann sterben, aber bevor es so weit ist, will ich noch ganz viele Dinge tun.

*War das nicht zu allen Zeiten so?*

In gewisser Weise ja. Doch seit den 1990er Jahren erleben wir eine massive Beschleunigungswelle, ausgelöst durch das Internet und die Digitalisierung zahlloser Prozesse – in der Kommunikation, Produktion, im Transport. Gleichzeitig sind die Informations- und vor allem Geldströme global geworden. Durch die Deregulierung und Digitalisierung der Finanzmärkte rasen gewaltige Kapitalmengen in Sekundenbruchteilen um die Welt.

Die massivste Veränderung, der am tiefsten greifende Wandel aber hat sich in den letzten Jahrzehnten in uns selbst vollzogen. Es ist zu einem radikalen Perspektivwechsel gekommen.

*Wie meinen Sie das?*

Über lange Zeit glaubten Menschen, durch Fortschritt und Veränderung werde die Welt nicht nur anders, sondern auch besser. Mit der Beschleunigung ging also eine Hoffnung einher: Durch Wachstum überwinden wir ökonomische Knappheit, Mangel, Armut, Unwissenheit. Der technische Fortschritt wird uns auch helfen, das Zeitproblem zu überwinden.

Diese Sicht hat sich stark gewandelt. Heute haben Menschen nicht mehr das Gefühl, Wachstum und Beschleunigung dienten der Verbesserung der Welt – sondern der Vermeidung der Krise. Das politische, wissenschaftliche und wirtschaftliche Credo lautet heute nicht mehr: Wir wollen wachsen und beschleunigen, um die Welt besser zu machen. Sondern: Wir müssen alles Erdenkliche tun, um unsere Innovationskraft zu steigern, unsere Produktivität zu erhöhen, Wachstum zu sichern.

*Andernfalls würden wir abgehängt werden im globalen Wettbewerb.*

Genau, ohne Wachstum und Beschleunigung drohen ökonomische und politische Krisen. Aber selbst und gerade mit Wachstum und Beschleunigung drohen ökologische Krisen. Der Motivator, der Antrieb liegt also nicht mehr vor uns, sondern hinter uns: Wir laufen nicht auf eine verheißungsvolle Zukunft zu, sondern wir rennen vor einem düsteren Abgrund davon.

*Das ist ein Wandel der kulturellen Perspektive um 180 Grad.*

Diesen perspektivischen Bruch offenbaren etliche Umfragen in Japan, in den USA, in Europa. Mehr und mehr Eltern sagen: Wir investieren alles, was wir haben, nicht etwa, damit unsere Kinder eine bessere Zukunft haben – sondern damit ihre Zukunft nicht noch schlechter aussieht als die Gegenwart.

*Führt dieser Verlust an Hoffnung unter anderem auch dazu, dass immer mehr Menschen an Burnout und Depressionen erkranken?*

Ja. Das ist genau meine These. Burnout entsteht nicht dadurch, dass man viel zu tun hat. Arbeit macht ja per se weder krank noch unglücklich. Und auch früher schufteten Menschen immens viel.



Denken Sie nur an die Trümmerfrauen. Die haben unfassbar hart gearbeitet, die waren auch erschöpft. Aber die litten nicht an der Art von Burnout, die wir heute beobachten.

Das lag daran, dass es für die Menschen damals einen Zielhorizont gab: die Hoffnung, irgendwann wird der Trümmerberg abgebaut sein, irgendwann wird ein neues Haus dort stehen – und die Welt besser sein.

Die heutigen Zielhorizonte dagegen scheinen nicht erreichbar zu sein: Optimierung kennt keine Ziellinie. Man kann Quartalszahlen in Unternehmen, Quoten in den Medien, Publikationslisten in den Wissenschaften und auch den Body-Mass-Index immer weiter verbessern. Völlig gleichgültig, wie effizient, innovativ, groß wir heute sind – morgen müssen wir noch eine Schippe drauflegen, wenn wir unseren Platz halten wollen.

*Wie sehr stresst es Arbeitnehmer, dass Arbeitsprozesse in rascher Folge umorganisiert werden?*

Es ist in der Regel kein Problem für einen Menschen, sich neuen Bedingungen anzupassen – aber nur, wenn er nach einer Eingewöhnungsphase mit einer längeren Zeit der Stabilität rechnen kann. Doch heute spürt man einen regelrechten Drang vieler Chefs nach ständiger Umorganisation, um mehr Effizienz zu erreichen. Und so ist den Angestellten klar: Die nächste Reform folgt in Kürze, ich kann mich gar nicht mehr eingewöhnen.

Diese Haltung lässt Menschen zynisch werden, der Arbeit, der Welt, dem Leben gegenüber. Der nächste Schritt ist dann: Burnout. Das ist auch eine Folge davon, dass Menschen die Resonanz Erfahrungen fehlen.

*Was verstehen Sie darunter?*

Resonanz erfahren wir, wenn uns etwas in der Tiefe berührt, wenn wir uns bewegt fühlen. Dann fühlen wir uns in einer bestimmten, positiven Weise in die Welt gestellt. Das kann auf unterschiedlichsten Ebenen geschehen. Manche Menschen erfahren Resonanz, wenn sie sich in die Natur begeben, ans Meer, in den Wald, in die Berge. Dort haben sie das Gefühl, mit Leib und Seele ganz anders in die Welt gestellt zu sein, mit ihrer Umgebung in Einklang zu stehen.

Oder weshalb gehen Menschen ins Konzert? Weil sie berührt werden wollen. Wer weint – beim Erklängen einer Symphonie oder wenn er einen Film anschaut –, der wird berührt, den erreicht die Welt. Auch Religiosität birgt ein Resonanzversprechen. Die Bibel ist ein Dokument des Flehens und Flüsterns, Rufens und Schreiens und Bittens und Betens nach Gott, sie birgt das Versprechen: Da hörst du dich einer, durch Gott erfährst du Resonanz.

*Gibt es solche Resonanzerfahrungen auch in der Arbeitssphäre?*

Gewiss, und dort sind sie besonders wichtig: Ein Lehrer kann das Gefühl ha-

## »MIT DEM STEIGENDEN TEMPO SINKT DIE FÄHIGKEIT, SICH IN ANDERE EINZUFÜHLEN«

ben, dass er seine Schüler erreicht, dass er etwas bewirkt. Und dass von den Schülern etwas zu ihm zurückkommt. Das ist der Hauptgrund, weshalb sich Menschen ehrenamtlich engagieren: Sie sagen, da kommt etwas zurück. Doch heutzutage beklagen immer mehr Menschen, dass sie etwas Vergleichbares auf der Arbeitsstelle nicht mehr erleben.

*Und dieser Mangel an Resonanz führt zu Burnout?*

Menschen, die an Burnout erkranken, sagen fast unisono: Ich habe mich abgearbeitet und mich bemüht, aber da kam nichts zurück. Ich hatte das Gefühl, ich arbeitete im leeren Raum. Wenn man über lange Zeit unter hohem psychischen Druck steht und übermäßig viel leistet, hat man irgendwann keine Lust und keine Zeit mehr, sich auf Kollegen einzu-

lassen. Man ist nur noch in der Lage, fast mechanisch mit den anderen zu interagieren, zu funktionieren.

*Man gerät nicht mehr in Schwingung mit anderen Menschen.*

Richtig. Ganz dramatisch ist das in solchen Berufen, bei denen es in besonderer Weise auf zwischenmenschliche Resonanz ankommt. Daher gibt es auch viele Burnout-Fälle in den sozialen Berufen, bei Pflegekräften, Lehrern, Betreuern, Erziehern – alles Personen, die bei ihrer Tätigkeit in besonderer Weise auf eine wechselseitige, auf eine antwortende Beziehung angewiesen sind. Auf Resonanz.

*Auf Zeit, die sie mit ihrer Klientel verbringen.*

Das ist der entscheidende Punkt. Der Aufbau solcher Beziehungen ist zeitintensiv. Und er wird durch die permanente Beschleunigung erschwert. Eine Krankenschwester, die ihre Arbeitszeit in Minuten eingeteilt bekommt, kann weder den Bedürfnissen der Patienten nach Resonanz noch ihren eigenen nachkommen.

Wenn man dieser Anforderung ausgesetzt ist, sie aber durch Überforderung und Zeitdruck immer weniger erfüllen kann, und wenn auch noch die Anerkennung fehlt, dann gerät man in eine Art Versteinerungsmodus. Dieses Missverhältnis macht Menschen auf Dauer krank und führt zu Burnout.

*Heißt das: Die Beschleunigung, die wir heutzutage erleben, geht insgesamt auf Kosten unserer Mitmenschlichkeit?*

Ja, das steigende Tempo führt zu einer Entsolidarisierung. Je gestresster ich bin, desto weniger empathisch kann ich sein. Das bemerkt jeder in alltäglichen Situationen.

Mir geht es oft so, wenn ich dringend irgendwohin muss, der Zug Verspätung hat, mir im Gang eine Rentnergruppe den Weg blockiert. Dann ertappe ich mich bei dem beschämenden Gedanken, dass ich am liebsten eine Knarre hätte – um mir den Weg freischießen zu können. Da zeigt sich, wie Stress, Zeitdruck, Beschleunigung die Fähigkeit zu sozialer Rücksichtnahme untergraben.

Auch hier sieht man Resonanzverlust: Empathie ist eine Form von zwi-



schenmenschlicher Resonanzfähigkeit. Es gibt eine große US-Studie über den Rückgang an Mitgefühl: Die Grundbereitschaft, sich auf andere einzulassen, hat danach zwischen 1979 und 2009 um fast 40 Prozent nachgelassen.

*Wie wirkt sich die Entsolidarisierung in Betrieben aus?*

Zum Teil dramatisch. In manchen Unternehmen spürt man ein regelrechtes organisatorisches Kammerflimmern: Ständig wird umgestaltet, Prozesse werden laufend verändert, Abteilungen aufgelöst und neu gruppiert.

Dieser stete Wandel führt zum Verlust von Resonanz – und das kann drastische Folgen haben.

Ein erschreckendes Beispiel dafür bietet die France Télécom, deren Führung vor etlichen Jahren das Motto „Time to Move“ zum Prinzip erhoben hat: Nach

spätestens 36 Monaten mussten Führungskräfte ihre Position wechseln, man befürchtete, es mindere die Effizienz, wenn leitende Mitarbeiter zu viele persönliche Beziehungen aufbauten und sich gewissermaßen heimisch fühlten, sie sollten flexibel bleiben.

Die Folge dieser ständigen Veränderungen waren aber enorm hohe Burnout-Raten, Depressionen und eine Welle von Selbstmorden. Innerhalb von zwei Jahren brachten sich 40 Angestellte um.

*Gehen Depressionen immer auf einen Mangel an Resonanz Erfahrungen zurück?*

Ganz sicher sind sie mit einem umfassenden Resonanzverlust verbunden, ich würde sogar so weit gehen zu behaupten: Eine schwere Depression ist der Zustand, in dem alle Resonanzachsen verstummen.

Die Beweise dafür sind wirklich überwältigend, Depressive schildern genau das: Die Welt um mich herum scheint stumm, tot, leer, kalt, sie schweigt; und auch in mir schweigt alles – ich selbst fühle mich leer, tot, stumpf.

*Würden Sie also sagen, jeder Mensch muss mehr Resonanz Erfahrungen machen?*

Nein, eben nicht. Resonanz kann man nicht ohne Weiteres herstellen, sozusagen nach Plan, strategisch – sie hat immer etwas Unverfügbares und Flüchtliges an sich. Das Glück, das uns beim Anblick eines Sonnenuntergangs überwältigt, ist ein gutes Beispiel. Es liegt nicht in unserer Macht zu planen, wie ein Sonnenuntergang ausfällt, obendrein verändert sich dessen Schönheit laufend und vergeht.

Ebenso ist es bei Musik: Die beglückenden Stellen lassen sich nicht einfrie-

### **BLOSS KEIN STILLSTAND**

Stehen bleiben heißt heute: zurückrutschen, sagt Rosa. Nicht Gier sei daher der größte Motivator der Gegenwart, sondern Angst





ren. Und wenn ich nur meine Lieblingspassage in Endlosschleife höre, nutzt sich die tiefe Empfindung bald schon ab.

*Was raten Sie gestressten Menschen, die sich erschöpft fühlen?*

Diese Frage bringt mich immer wieder in Schwierigkeiten. Es gibt kein richtiges Leben im falschen, hat schon der Philosoph Theodor Adorno gesagt – das Individuum ist nicht in der Lage, ein strukturelles gesellschaftliches Problem zu lösen.

Außerdem: Beschleunigung ist ja nicht grundsätzlich schlecht, Entschleunigung nicht grundsätzlich gut.

Wir müssen uns klarmachen: Langsamkeit ist kein Selbstzweck. Ich will durchaus keine langsame Achterbahn, keine langsame Internetverbindung, keine langsame Feuerwehr. Ich bin ganz sicher kein Entschleunigungs-Guru! Ich will nicht sagen: Leute, entspannt euch, hört schöne Musik, dann geht es euch gut.

Die grundlegende Frage ist: Wie gelingt ein gutes Leben? Ganz sicher nicht durch die blinde Vermehrung von Optionen. Aber natürlich will ich auch nicht sagen, man könne gar nichts tun, die Welt sei nun mal schlecht.

Ich denke, wir sollten eine Sensibilität dafür gewinnen, was uns wirklich wichtig ist. Den Blick dafür haben viele nicht mehr. Doch das Wissen um die Bedeutsamkeit ist die Basis für ein gelungenes Leben, für Stabilität – für Resonanz.

*Wie können Menschen erspüren, was für sie bedeutsam ist?*

Eine Möglichkeit besteht darin, sich zu fragen: Was war im vergangenen Jahr das Wichtigste für mich? Viele Menschen beenden ihre jeweils individuelle Antwort mit den Worten: „... das hat mich wirklich berührt, das hat mich bewegt.“

Solche Formulierungen sind ein Indikator für etwas Bedeutsames, für das, was wirklich wichtig im Leben ist. Das werden auch die Momente sein, an die wir uns am Ende unseres Lebens, kurz bevor wir sterben, erinnern.

Die Sensibilität für das Bedeutsame zurückzugewinnen, das ist das Beste, was man tun kann.

Ein ganz deutliches Merkmal von echter Resonanz ist, dass sie sich der Steigerungslogik entzieht. Glück ist nicht

steigerungsfähig, es ist auch gar nicht steigerungsbedürftig.

*Wie entscheidend ist es, Zeit mit sich selbst zu verbringen?*

Die Erfahrung, eine solche Ich-Zeit zu erleben, ist wichtig. Danach sehnen sich viele, und doch haben immer mehr Menschen fast Panik davor, allein zu sein. Sie ertragen es nicht, Zeit mit sich selbst zu verbringen, schalten sofort TV-Gerät oder Computer an, schreiben Nachrichten auf dem Smartphone oder lenken sich mit Spielen ab.

*Woran liegt das?*

Wir haben Angst davor, uns selbst ausgesetzt zu sein – davor, dass uns eine Leere entgegengähnt. Dass in uns niemand ist, mit dem man Zeit verbringen kann oder möchte. Unser Wunsch ist es zwar, in tiefere Resonanz mit uns selbst

zu kommen: Doch wir befürchten, dass wir uns gar nicht mehr spüren, weil wir es nicht mehr gewohnt sind, weil wir uns von uns selbst entfremdet haben. Also schalten wir den Computer an.

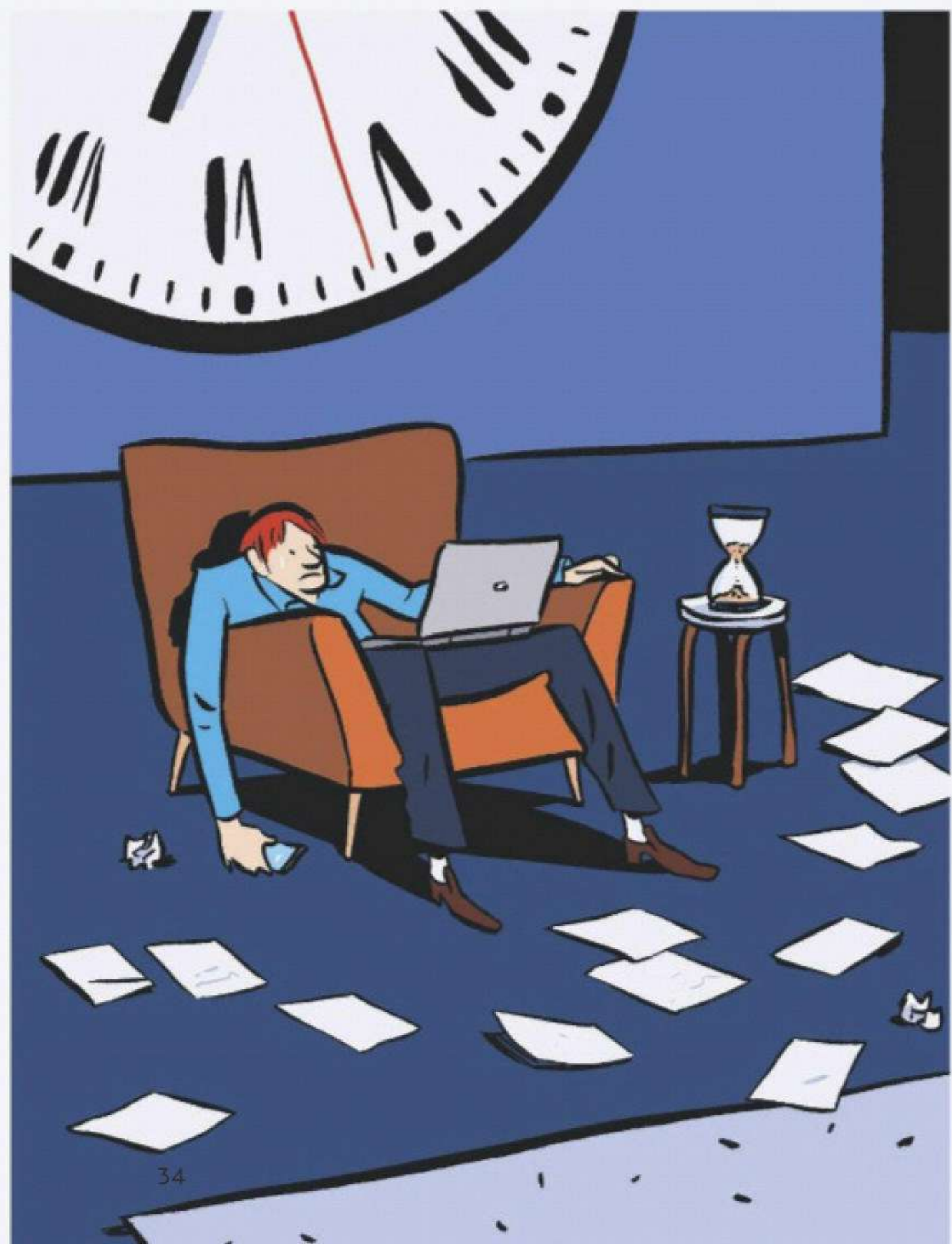
Ich nehme mich da gar nicht aus, mir geht es oft am Abend so, dass ich noch mal schnell im Internet surfe – ohne dass dies irgendeinen sinnvollen Nutzen hat.

*Selbst tagsüber füllen ja mehr und mehr Menschen jede noch so kleine Pause, indem sie sich ablenken, etwa auf ihr Smartphone schauen.*

Darin drückt sich ein Defizit aus. Wer mehrere Dutzend Mal am Tag prüft, ob er eine Nachricht, eine E-Mail, einen Kommentar erhalten hat, der muss sich offenbar sehr oft vergewissern, dass andere noch an ihn denken und ihm gewogen sind. Dass ihm also die Welt auch

### LAST DER ZEITNOT

Wer sich permanent gehetzt fühlt, kann irgendwann nur noch wie mechanisch funktionieren – und droht in einen Burnout zu geraten





antwortet. Wenn wir nicht laufend neue Nachrichten erhalten, haben wir das Gefühl, etwas stimme nicht mit unserer Weltbeziehung, wir seien abgetrennt von der Welt.

So durchdringt die Wettbewerbslogik zunehmend auch unsere Beziehungen. Und ebendies versuchen wir beständig zu messen: durch die Anzahl von Freunden in sozialen Netzen, von Followern, von „Gefällt mir“-Clicks.

Heute pflegen wir viel mehr Kontakte als früher, konsumieren mehr Informationen, lernen mehr technische Neuerungen kennen. Wir sind also viel reicher an Erlebnissen, aber dennoch ärmer an Erfahrungen. Denn Erlebnisse werden nicht mehr in Erfahrungen transformiert.

Eine Erfahrung ist etwas, was zum Teil meiner eigenen Geschichte wird, zum Teil meiner Identität.

*Wie beschleunigt wird unsere Gesellschaft in 50 Jahren sein?*

Man muss sich hüten, Zukunftsszenarien zu entwerfen, die erfüllen sich ohnehin nie – vor allem die berühmten kulturpessimistischen, die apokalyptischen Visionen. Denken Sie daran, was viele Menschen noch Anfang der 1980er Jahre für gewiss hielten: dass im Jahr 2000 beinahe alle Wälder abgestorben sein würden, sämtliche Flüsse vergiftet, dass wir vielerorts nur noch mit Gasmasken rumlaufen könnten, es längst keinen Tropfen Erdöl mehr gäbe. Nichts davon ist eingetreten.

*Glauben Sie denn, dass es mit der Beschleunigung des Lebens immer so weitergeht?*

Wenn sich die gesellschaftlichen und insbesondere die ökonomischen Bedingungen nicht ändern, müssen wir danach streben, die Geschwindigkeit, auch die unserer Körper, noch zu erhöhen. Sei es mit der Verschmelzung von Organen, von Nerven und künstlichen Bauteilen, Computern. Oder auch mithilfe von Medikamenten. Es mag abenteuerlich klingen, aber wir sind nicht so weit davon entfernt. Der Konsum dämpfender Substanzen ist zurzeit eher rückläufig: Marihuana, Alkohol, LSD, Heroin. Dagegen sind alle Stoffe, die vorgeblich die Leistung erhöhen, im Vormarsch: Energydrinks, Amphetamine, Speed, Kokain.

Ich kenne Kollegen in den USA, die schreiben ihre Texte nur, nachdem sie Ritalin genommen haben. Es gibt in den USA ein Medikament, das heißt „Focus-factor“: Wer Konzentrationsschwierigkeiten hat, schmeißt sich eine Pille ein und kann weiterarbeiten.

*Wie schützen Sie sich persönlich vor zu viel Stress?*

Auch ich lebe sehr beschleunigt, da möchte ich mich gar nicht ausnehmen. Und doch lebe ich in gewisser Weise konservativ. Denn ich halte eisern an bestimmten Traditionen und Routinen fest, die mir heilig sind. So spiele ich etwa re-

## »WER SICH REICH AN ZEIT FÜHLEN WILL, SOLLTE HIN UND WIEDER EINEN TAG VERSCHWENDEN«

gelmäßig Orgel in der Kirchengemeinde, montags ist immer Probe – völlig egal, was sich spontan ergeben könnte, das muss warten. Ich kümmere mich zudem um einen Tennisclub in meinem kleinen Schwarzwalddorf; das liegt zwar 600 Kilometer entfernt, aber die Verankerung ist mir sehr wichtig.

Ich habe, bildlich gesprochen, ein paar Pflöcke in mein Leben geschlagen. Manche geben mir seit Jahren Halt.

*Welche?*

Jeden Sommer verbringe ich drei Wochen in einer Sommerakademie, wo 90 hochbegabte Schüler zusammenkommen. Manche Kollegen sagen: Musst du dir auch noch das aufladen? Für mich ist es aber das Gegenteil von Stress, da entsteht eine Oase der Unerreichbarkeit, der Entschleunigung. Zwar herrscht dort reges Treiben, aber in der Zeit ist mir die

Außenwelt völlig egal: Meine Reichweite ist in diesen drei Wochen begrenzt auf einen Umkreis von ein paar Hundert Metern und auf eine Gruppe von gut 100 Menschen.

*Schaffen Rituale Verlässlichkeit?*

Sicher – gerade heute, wo sich feste Zeitfenster zunehmend auflösen, wo keine Sache mehr ihre eigene Zeit hat und sich unsere Lebenssphären zunehmend verschränken. Die Pflöcke geben Halt, die Traditionen sind nicht verhandelbar. Menschen brauchen ein paar Pflöcke im Leben! Der heilige Familienbereich, der „Tatort“ am Sonntag, die regelmäßige Chorprobe am Dienstag.

*Haben Sie noch einen Tipp für jene, die einmal das Gefühl haben wollen, endlich genug Zeit zu haben?*

Das ist recht einfach. Anders als Geld kann man Zeit ja nicht anhäufen. Daher sollte man einen ganz anderen Weg als bei den Finanzen einschlagen. Zeitsparen ist nicht die Methode der Wahl. Wer sich reich an Zeit fühlen möchte, sollte hin und wieder einen Tag verschwenden, nichts planen, nichts Produktives tun. In dem Moment, wo man entscheidet, Zeit zu vergeuden, gewinnt man sie plötzlich.

Ein weiteres Beispiel: Seit 30 Jahren schon verbringe ich die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr in meinem Heimatdorf im Schwarzwald – und in dieser Zeit verlasse ich das Dorf nicht, komme, was wolle.

*Also auch so eine Oase der Unerreichbarkeit.*

Ja, besonders wenn ich ganz großes Glück habe: Wenn der Schnee schwer auf den Fichten liegt, kippen mitunter die Hochspannungsmasten um. Dann fällt der Strom aus. Und ich bin glücklich: Sobald der Akku meines Mobiltelefons leer ist, kann ich weder telefonieren noch ins Internet; ich kann das TV-Gerät nicht einschalten und auch keine CDs hören, der Flughafen ist weit entfernt. Ich falle gewissermaßen aus der Zeit heraus. Und habe überhaupt kein schlechtes Gewissen, einfach mal absolut nichts zu tun. •

NISHANT CHOKSI lebt in Großbritannien und zeichnet unter anderem für den »New Yorker« und die »New York Times«.



# Immer wieder spannende Grundlagen des Wissens erhalten

**1 Jahr GEOkompakt für nur 44,- €\* lesen oder  
verschenken und Wunsch-Prämie sichern!**

**Prämie  
zur Wahl!**



#### **Zwei beliebte Bestseller aus dem GEO-Portfolio**

- GEO CHRONIK „100 Triumphe der Medizin“
- GEOkompakt „Die 100 wichtigsten Erfindungen“

Ohne Zuzahlung



#### **Amazon.de-Gutschein, Wert: 10,- €**

- Gutschein für die nächste Online-Shopping-Tour
- Riesige Auswahl, täglich neue Angebote
- Technik, Bücher, DVDs, CDs u. v. m.

Ohne Zuzahlung

## Gleich Prämie wählen und bestellen:

\*4 Ausgaben GEOkompakt für zzt. nur 44,-€ (inkl. MwSt. und Versand) – ggf. zzgl. 1,-€ Zuzahlung. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.





- 4 x GEOkompakt portofrei nach Hause
- Danach jederzeit kündbar
- **Bildungsrabatt**
  - > Studenten sparen 40 %



#### reisenthel netbookbag

- Praktische und stilvolle Tasche für Notebooks
- Gepolstertes Hauptfach und variabler Schultergurt
- Maße (BxHxT): 40x28,5x3,5 cm; Farbe: Blau

Zuzahlung: 1,-€



#### SONY Kopfhörer „MDR ZX110“

- Satter Sound in stilischem Look
- Mit gepolsterten Ohrmuscheln
- Für Transport faltbar; Farbe: Weiß

Zuzahlung: 1,-€

[www.geo-kompakt.de/abo](http://www.geo-kompakt.de/abo)

+ 49 (0) 40 / 55 55 89 90



**Schon in den ersten Lebensjahren kann in uns ein Gefühl heranwachsen, das wesentlich zu einer positiven Lebenseinstellung beiträgt: das Gefühl der Geborgenheit. Wie stark sich ein Kind und später der erwachsene Mensch behütet fühlt, hängt häufig entscheidend von den Bezugspersonen ab**

# Vom Geschenk der

Text: Martin Paetsch

Fotos: Joakim Eskildsen





# Geborgenheit

Kinder erfahren Geborgenheit vor allem durch ihre nächsten Bezugspersonen: Wenn ihnen die Eltern Wärme und Zuneigung spenden, emotionale Stabilität und ein sicheres Heim bieten, entfaltet sich in der Seele der Heranwachsenden ein Urvertrauen darauf, dass ihnen nichts Unheilvolles geschehen wird. In seiner Arbeit »Home Works« hat der dänische Fotograf Joakim Eskildsen seine beiden Kinder Seraphin und Rubina fotografiert



# b

„Borgen“ wir jemandem etwas, so schenken wir ihm Sicherheit, ebenso wenn wir für ihn „bürge“ oder ihn „bergen“. Und: Eine „Burg“ bietet eine schützende „Herberge“.

Die Bedeutung all dieser Wörter ist verwandt: Sie stehen für Spuren eines Gefühls, das tief in unserem Bewusstsein und somit auch in unserer Sprache verwurzelt ist: der Geborgenheit.

Nach dem Urteil einer Jury des Deutschen Sprachrats zählt der Begriff „Geborgenheit“ zu den fünf schönsten Wörtern unserer Sprache. Vielleicht auch deshalb, weil es eine der wenigen Empfindungen bezeichnet, die durchweg positiv sind – und nach der wir Verlangen spüren ohne jeden Zweifel.

Geborgenheit: Das ist Intimität und Zärtlichkeit, Wärme und Wohlbefinden, Liebe, Zuneigung, Akzeptanz, Verständnis, Vertrauen, Sorglosigkeit.

„Geborgenheit ist“, befand Johann Wolfgang von Goethe, „ein stärkeres Wort für Glück.“

Denn es zählt zu den größten Sehnsüchten des Menschen, sich behütet zu fühlen. Geborgenheit ist etwas, das uns alle vereint, wir brauchen und suchen sie. „Kein lebendes System existiert für sich allein. Es ist immer mit anderen Lebensformen verbunden und kann nur leben und sich weiterentwickeln inmitten von anderen“, so der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther.

Deshalb ist Geborgenheit eine der wichtigsten Quellen für eine positive Lebenseinstellung. Nur wer sich – wenigstens von Zeit zu Zeit – geborgen fühlt, kann wahrhaftig darauf vertrauen, dass sich Probleme lösen lassen, Träume erfüllen werden, Pläne verwirklichen.

Doch ist Geborgenheit keine Empfindung, die plötzlich auftritt, sie brandet nicht auf wie Zorn oder Heiterkeit. Sondern muss langsam wachsen, mitunter reift sie erst über Jahrzehnte.

Denn dafür muss vor allem anderen eine wichtige Bedingung erfüllt sein:

„Sicherheit ist das zentrale Merkmal von Geborgenheit“, erklärt der Psychologe Hans Mogel.

Seit mehr als 20 Jahren erforscht Mogel an der Universität Passau, was Menschen weltweit Geborgenheit gibt. Am stärksten, so haben Befragungen in 16 Ländern gezeigt, hängt die Empfindung davon ab, wie sicher wir uns fühlen. Ob in der Gemeinschaft mit anderen oder mit uns allein.

Doch nicht jedem Menschen gelingt es gleichermaßen leicht, diese Sicherheit in sich zu spüren. Denn die Möglichkeit, sich wahrhaftig geborgen zu fühlen, hängt nur zu einem Teil von unserem eigenen Handeln ab. Weitaus stärker beeinflusst uns, auf welche Weise uns die ersten Lebensjahre geprägt haben.

Bereits in frühester Kindheit wird bestimmt, in welchem Maße wir uns als Erwachsene tatsächlich geborgen fühlen – ob wir gelernt haben, uns „sicher zu binden“, wie Psychologen sagen.

Schon vom sechsten Monat an vermag ein Ungeborenes den Herzschlag der werdenden Mutter zu spüren. Je nachdem, ob sie eher gelassen ist oder sich ängstigt, wird dem Fötus vermittelt, ob die Umwelt eher behaglich oder bedrohlich ist. In ihren ersten Lebensjahren erfahren Kinder Geborgenheit vor allem durch ihre nächsten Bezugspersonen, zu denen sie ein Urvertrauen fassen können. Und auch zu denen gehört in der Regel die Mutter. Sie ist also weitaus mehr als bloße Milchspenderin.

Kind und Mutter verbindet ein starkes Band, von dem die ungestörte Entfaltung, im Extremfall sogar das Überleben des Kindes abhängen kann. Wie eng die Beziehung zum Kind sein sollte, darüber gab es allerdings schon immer unterschiedliche Ansichten.

Im mittelalterlichen Europa etwa war die Kindeserziehung meist nur eine von vielen Aufgaben der Frau. Oft wurden die Säuglinge von anderen umsorgt, meist von Großeltern oder Ammen.



Aufwachsen  
ohne Angst: Die  
meisten Kinder  
entwickeln eine  
»sichere Bindung«  
zu ihren Eltern –  
und kennen daher  
das Gefühl der  
Geborgenheit





Erst mit der Aufklärung im 18. Jahrhundert entstand das Ideal der reinen Mutterliebe: Die Pflege des Kindes galt danach lange Zeit als wichtigste (und häufig einzige) Frauenpflicht – bis dieses Rollenverständnis durch die Emanzipation erschüttert wurde.

In der Tierwelt ist eine enge Mutter-Kind-Beziehung eher die Ausnahme. Bei vielen Spezies sind die Jungen vollkommen auf sich gestellt, so beispielsweise bei den meisten Fischen, Fröschen und Schildkröten.

**Zu den größten  
Sehnsüchten  
des Menschen gehört  
es, sich behütet  
und beschützt  
zu fühlen**

Selbst nähere Verwandte des Menschen wie die Rhesusaffen kümmern sich liebevoll, aber nur kurz, um ihre Kleinen: Schon nach 20 Wochen entwöhnt die Mutter ihr Junges – falls nötig mit körperlicher Gewalt. Denn bald darauf paart sie sich wieder und muss dann ein neues Baby säugen.

Auf besonders eindrucksvolle Weise binden sich dagegen junge Gänse und Enten an ihre Mütter. Oder an das, was sie dafür halten. Das beobachtete der Verhaltensforscher Konrad Lorenz: Im





Brutkasten geschlüpfte Küken, die ihn als erstes bewegtes Objekt wahrgenommen hatten, folgten ihm anschließend auf Schritt und Tritt – vermutlich weil Gänse und Enten Nestflüchter sind, die schon direkt nach der Geburt laufen können, und es für sie überlebenswichtig ist, einer beschützenden Mutter zu folgen.

Und, so fand Lorenz heraus: Diese in den ersten Lebensstunden erworbene Prägung ist unumkehrbar.

Auf die Forschungen von Lorenz wurde später der Kinderpsychiater John Bowlby aufmerksam. Der Brite hatte sich zuvor mit dem Schicksal von Heimkin-

**Wärme empfinden,  
Wohlbefinden  
erfahren gehören zu  
den wichtigsten  
Bausteinen für eine  
gesunde psychische  
Entwicklung**

dern befasst, die in den ersten Lebensjahren ganz oder zeitweilig von ihren Müttern getrennt worden waren. Viele litten unter schweren Persönlichkeitsstörungen.

a

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen, entwickelte Bowlby mit seiner Kollegin Mary Ainsworth die erste umfassende (und bis heute akzeptierte) Theorie der menschlichen Bindungen.





Geborgenheit  
ist kein Gefühl,  
das plötzlich  
aufkommt. Viel-  
mehr wächst  
die Empfindung  
über viele Jahre,  
ganz allmäh-  
lich, heran



Demnach kommen Babys mit einem Repertoire angeborener Verhaltensweisen wie etwa Lächeln oder Anklammern zur Welt, die sie instinktiv nutzen, um eine emotionale Beziehung zur Mutter oder einem anderen Menschen aufzubauen.

Bei Trennung protestieren sie mit Weinen und Schreien, um den Kontakt wiederherzustellen. Dieses Bindungsverhalten, so Bowlby, habe sich im Laufe der Evolution herausgebildet, um das Überleben des Kindes sicherzustellen.

Um seine Thesen zu untermauern, verwies Bowlby auf Tierstudien, bei denen junge Rhesusaffen mit zwei künstlichen Figuren zusammengebracht worden waren – einer abstrakten Konstruktion aus Maschendraht sowie einer weichen, affenähnlichen Puppe. Selbst wenn sie ihre Milch ausschließlich von der Drahtfigur erhielten, klammerten sich die Affenbabys an die flauschige Attrappe.

Das Experiment ließ vermuten: Für den Aufbau einer Beziehung zur Mutter ist der direkte Körperkontakt noch wichtiger als das Stillen des Hungers. Wie spätere Untersuchungen zeigten, vermag die mütterliche Nähe tatsächlich den Stress von jungen Affen zu mindern.

Um Bindungen auch bei Menschen zu studieren, entwickelte Mary Ainsworth ein noch heute angewandtes Verfahren: Dazu betritt eine Mutter zusammen mit ihrem Baby einen unbekannten Raum. Nach einem festgelegten Ablauf kommt wiederholt eine fremde Person in das Zimmer und nähert sich dem Kind, wobei

sich die Mutter zeitweise entfernt. Aus der Reaktion des Babys auf diese Situation und die Rückkehr der Mutter können Forscher auf verschiedene Bindungstypen schließen.

Sie haben erkannt, dass es vier Typen von Bindung gibt:

- die sichere Bindung,
- die unsicher-vermeidende,
- die unsicher-ambivalente,
- die desorganisierte Bindung.

Bei dem Verfahren von Mary Ainsworth zeigen die meisten Kinder, wenn ihre Mütter in den Raum zurückkommen, Anzeichen von Freude und Erleichterung: Die Wissenschaftler sehen darin einen Hinweis auf eine sichere Bindung.

Doch nicht alle Babys verhalten sich so: Einige wenden der zurückkehrenden Mutter den Rücken zu – dieses scheinbar gleichgültige Verhalten ist in den Augen der Forscher eine unsicher-vermeidende Bindung.

Sie kann entstehen, wenn Mütter weniger häufig auf Kontaktversuche eingehen, die schreienden Babys zum Beispiel nicht gleich in die Arme nehmen.

Wieder andere Kinder brechen in Tränen aus, wenn sich die Mutter entfernt, und reagieren auch auf deren Rückkehr äußerst emotional – sowohl mit Anklammern als auch mit Wutausbrüchen. Ein Kind mit einer solchen unsicher-ambivalenten Bindung empfindet seine Mutter offenbar als unberechenbar: etwa wenn sie ihr Baby zwar zeitweise liebevoll umsorgt, aber nicht immer verfügbar ist.

Später entdeckten die Forscher, dass manche Kinder verstört oder orientierungslos wirken. Einige erstarrten bei der Rückkehr der Mutter oder bewegten sich auf sie zu, ohne sie anzuschauen.

Diese desorganisierte Bindung tritt häufig auf, wenn die Eltern mit Suchtproblemen, traumatischen Erfahrungen oder psychischen Krankheiten zu kämpfen haben und kann auf Entwicklungsstörungen hindeuten: So neigen solche Kinder später häufiger zu besonders unangepasstem Verhalten in der Schule.

Ob sich auch die beiden erstgenannten Formen von unsicherer Bindung negativ auswirken, ist unklar. In manchen Studien aber zeigten Kleinkinder abhängig vom Bindungstyp Unterschiede in ihrer Entwicklung: So scheinen jene Kinder, die der unsicher-ambivalenten Bin-



dung zugeordnet werden, ständig damit beschäftigt zu sein, als instabil wahrgenommene Bindungen an die Mutter oder andere Bezugspersonen zu festigen. Umgekehrt erkunden sie in den ersten Lebensjahren ihre Umgebung weniger intensiv als viele Gleichaltrige und sind auch beim Spielen nicht so kreativ.

a

An welche Bezugsperson sich ein Baby vor allem binden sollte, darüber hatte Bowlby zunächst keine Zweifel: die leibliche Mutter. Sie sollte seiner Ansicht nach möglichst ununterbrochen für ihr Baby verfügbar sein.

Doch in Zeiten des gesellschaftlichen Wandels stießen solche Aussagen auf scharfe Kritik: Viele Frauen sahen darin einen Angriff auf die mühsam erkämpften eigenen Freiheiten.

Bowlby relativierte später seine Ansichten: Die Bindungsfigur eines Babys müsse eine gute Mutter sein, aber nicht unbedingt die leibliche. Mittlerweile haben Studien gezeigt: Obwohl die eigene Mutter in der Regel die zentrale Bezugsperson ist, können Kinder ähnlich enge Beziehungen auch zu anderen Personen aufbauen.

So sind adoptierte Kinder durchaus in der Lage, noch in einem Alter von bis zu vier Jahren eine „sichere Bindung“ an ihre Adoptiveltern zu entwickeln, ihnen also voll zu vertrauen und sie als feste Bezugspersonen anzunehmen.

Mit dem von Mary Ainsworth entwickelten Verfahren können die unterschiedlichen Bindungen zwar gemessen werden: Die Wurzeln des Verhaltens vermochten die Wissenschaftler damit jedoch lange Zeit nicht zu erklären. Erst in den vergangenen Jahren haben sie Einblick in die biochemischen Grundlagen sozialer Beziehungen gewinnen können.

Zumindest bei Tieren wird das Bindungsverhalten oft von Hormonen gesteuert. Das belegen Experimente an Schafen: Wurde weiblichen, nicht trächtigen Tieren der Botenstoff Oxytocin ins Gehirn gespritzt, zeigten sie bereits 30 Sekunden später mütterliches Verhalten – auch gegenüber fremden Lämmern.

Zwar ist unklar, ob sich solche Ergebnisse auf den Menschen übertragen lassen. Doch aktuelle Studien lassen darauf schließen, dass diese Botenstoffe auch beim *Homo sapiens* soziale Beziehungen beeinflussen.


So untersuchten israelische Forscher die Konzentration von Oxytocin im Blut werdender Mütter: War deren Hormonspiegel hoch, zeigten sie später gegenüber ihrem Baby vermehrt Bindungsverhalten wie etwa regelmäßigen Augenkontakt oder liebevolle Berührungen. Zugleich machten sich Mütter, die während der Schwangerschaft hohe Oxytocinwerte hatten, mehr Gedanken um Sicherheit und Zukunft ihres Kindes. Nicht nur bei der Mutter-Kind-Bindung könnten Hormone eine Rolle spielen. Zumindest bei Tieren gibt es Anzeichen dafür, dass auch das Sozialverhalten des Vaters von derartigen Botenstoffen geprägt wird.

Darauf deuten Versuche an Wühlmäusen hin: Diese Tiere eignen sich für solche Experimente besonders gut, weil eng verwandte Arten einem sehr unterschiedlichen Paarungsverhalten nachgehen. So ist die Wiesenwühlmaus ungebunden, sie wechselt häufig den Partner. Die Präriewühlmaus dagegen bevorzugt eine feste Beziehung.

Untersuchungen haben nun gezeigt, dass die sexuelle Enthaltsamkeit der monogamen Präriewühlmaus maßgeblich mit einem weiteren Hormon zusammenhängt, dem Vasopressin. Wie diese Substanz wirkt, konnten Forscher demonstrieren, indem sie ein für den Botenstoff-Rezeptor zuständiges Gen in das Gehirn der polygamen Wiesenwühlmausmännchen schleusten. Bereits wenige Tage später hatten die Nager ihren Lebensstil vollständig umgestellt: Statt sich wie üblich für fremde Weibchen zu interessieren, widmeten sich die Nagermännchen nur noch einer Partnerin.

Auch hier ist noch nicht ganz klar, welche Rückschlüsse diese Studien auf menschliche Väter zulassen. Immerhin aber investieren die männlichen Vertreter des *Homo sapiens* mehr Energie in ihre Kinder als alle anderen Primaten.

Aus evolutionärer Sicht ist eine so starke Bindung durchaus sinnvoll: Weil das menschliche Kind mehrere Jahre zur Entwicklung braucht, ist es stärker auf die Hilfe seines Erzeugers angewiesen.



Kinder, die sich geschützt fühlen, blicken oft zuversichtlich in die eigene Zukunft, gehen etwa davon aus, dass sich Probleme lösen lassen und Träume erfüllen werden





Dass eine enge Vater-Kind-Bindung schon bei unseren Vorfahren wichtig gewesen sein könnte, lassen Studien bei Naturvölkern vermuten. Lebt etwa ein biologischer Vater mit der Familie, ist die Sterblichkeit während der Kindheit geringer als in Fällen, in denen die Kleinen mit Stiefvater oder ohne Vater aufwachsen.

Väter gehen jedoch, das belegen Studien, anders mit ihrem Nachwuchs um als die Mütter: Sie zeigen im Schnitt eine etwas geringere Feinfühligkeit, können

**Ein fast unfehl-  
barer Weg zu mehr  
Geborgenheit ist:  
anderen zu helfen – und  
so zu erleben, dass  
man wertvoll ist**

also die Emotionen ihrer Kinder weniger gut erkennen als Mütter (möglicherweise rührt das aber nur daher, dass sie im Mittel weniger häufig mit dem Kind zusammen sind als die Mutter).

Gleichzeitig fördern Väter aber in Spielen die körperliche Aktivität des Kindes und bestärken es, seine Umgebung zu erkunden: Sie stärken also seine Fähigkeit, sich selbst als wirksames Wesen zu erleben, das nicht wie Treibholz im Fluss hin und her geworfen wird.





Auch der Vater ist daher eine zentrale Figur im Leben des Kindes. Die Mutter muss also nicht die bei Weitem wichtigste Bezugsperson sein.

Dass auch Bindungen zu mehreren Personen nicht unbedingt schädlich für das Kind sind, zeigt der Blick auf andere Kulturen: So verbringen bei den afrikanischen Efe-Pygmäen selbst fünf Monate alte Säuglinge im Schnitt nur die Hälfte ihrer Zeit mit der Mutter – und den Rest mit anderen Kindern, erwachsenen Stammesmitgliedern oder ihrem Vater.

Auch in israelischen Kibbuz-Gemeinschaften war bis in die 1970er Jahre hinein eine Vollzeitfürsorge der Mutter unüblich; stattdessen kamen die Babys teils schon vier Tage nach der Geburt in Kinderhäuser, wo sie auch die Nacht verbrachten. Jede Pflegerin kümmerte sich intensiv um eine kleine Gruppe von Kindern. Ihre Eltern sahen die Kinder ab einem Alter von etwa 18 Monaten oft nur noch drei Stunden täglich.

Als Forscher die so aufwachsenden Kinder mit Mary Ainsworths Verfahren

der „fremden Situation“ untersuchten, zeigte immerhin noch mehr als die Hälfte von ihnen Anzeichen für eine sichere Bindung an die Mutter. Allerdings reagierten die Kinder oft ebenso unglücklich, wenn in anderen Versuchen ihre Betreuerin aus dem Zimmer ging: Offenbar hatten sie, ohne größere Schäden für ihre spätere Entwicklung, auch zur Ersatzmutter eine Sicherheit spendende Bindung entwickelt. Ganz anders erging es den Säuglingen, die der US-Psychologe René Spitz in den 1940er Jahren in Waisen-





Wer in der Kind-  
heit Geborgenheit  
spürt, fasst  
oft auch später  
mehr Vertrauen  
in die Welt

heimen untersuchte. Anfangs wurden sie immer weinerlicher, dann reagierten sie seltener auf Erwachsene. Schließlich nahmen sie kaum noch Anteil an ihrer Umwelt. Nach drei Monaten lagen oder saßen viele mit weit geöffneten Augen da und starrten mit ausdruckslosem Blick ins Leere.

Sie schienen „wie in einer Betäubung“ zu sein, so Spitz. In vielen Fällen führte sie gar zum Tod.

Die Erklärung für dieses Phänomen: Die Pflegerinnen hatten die Gewohnheit, alle Seiten der Kinderbetten mit weißen Tüchern abzuhängen – doch so hatten die Kleinen kaum Kontakt zur Umgebung. Erst Beobachtungen wie diese brachten die Forscher darauf, nach Ursprüngen einer sicheren Bindung zu suchen. Und somit auch die Wurzeln der Geborgenheit zu erkunden.

## m

Mittlerweile gibt es keinen Zweifel mehr: Wärme erleben, Wohlbefinden spüren, Zärtlichkeit erfahren – das sind die wichtigsten Bedingungen in der Kindheit, da-

### AUF EINEN BLICK

#### Grundbedürfnis

Zu den tiefsten Wünschen des Menschen gehört es, sich behütet zu fühlen. Geborgenheit ist etwas, das uns alle vereint, wir brauchen und suchen sie.

#### Frühe Erfahrung

Schon dem Fötus wird unter anderem über den Herzschlag der Mutter vermittelt, ob die Umwelt behaglich oder bedrohlich ist.

#### Psychische Stabilität

Kinder, die Geborgenheit erfahren, entwickeln oftmals ein stabiles Selbstwertgefühl.

mit ein Mensch auch in späteren Jahren Vertrauen fassen kann. Dass er in der Lage ist, ohne überzogene Sorgen in die Welt zu blicken, sich geborgen zu fühlen.

Fehlt einem Menschen diese Erfahrung der Ur-Geborgenheit in den frühen Jahren, können Skepsis und Misstrauen, Ängstlichkeit und Pessimismus die Persönlichkeit prägen – und so das Selbstwertgefühl ersticken. Aber das bedeutet nicht, dass sich nicht auch in höherem Alter noch Wege zur ersehnten Geborgenheit finden lassen. Wichtig ist, so empfiehlt der Passauer Psychologe Hans Mogel, dass man sich die Empfindung gezielt verschafft, mag sie noch so zart sein, noch so sehr ein blasser Schimmer des Ersehnten.

Denn so lange wir sie noch spüren können, lässt sie sich leichter stärken.

Mogel unterscheidet drei Wege, die Menschen beschreiten können, um Geborgenheit zu verspüren:

- Geborgenheit in der Umwelt können wir erhöhen, wenn wir bewusst die Räume gestalten, in denen wir uns aufhalten, uns nur mit Dingen umgeben, die unseren Sinn für Schönes oder Genuss wecken. Oder indem wir dafür gezielt Orte aufsuchen, etwa in der Natur.

- Geborgenheit in uns selbst können wir stärken, indem wir uns systematisch darin schulen, unsere inneren Bedürfnisse wahrzunehmen, etwa in der Stille eines Kirchenraums. Oder Beschäftigungen nachgehen, in denen wir uns geradezu verlieren können, etwa in einem Spiel oder beim Musizieren.

- Geborgenheit bei anderen können wir finden, wenn wir gezielt die Nähe zu Mitmenschen suchen, sei es in einer Partnerschaft oder in einer Freundschaft, unter Arbeitskollegen oder in einem Verein.

Schließlich gibt es noch einen nahezu unfehlbaren Weg, sich geborgen zu fühlen: anderen zu helfen. Denn wenn ein Mensch einen anderen unterstützt, ihm Fürsorge, Schutz oder auch nur ein Almosen gibt, erlebt er, dass er selbst Gutes bewirken kann – dass er nicht wertlos ist, unfähig oder gar schädlich.

So paradox es klingen mag: Der Helfende gibt etwas von sich fort und verwurzelt sich so doch selbst.

Mit anderen Worten: Wenn wir Geborgenheit spenden, kann sie auch in uns wachsen •



**Jens Asendorpf** ist Professor für Persönlichkeitspsychologie. Er hat unter anderem erforscht, was im Laufe des Lebens den Charakter einer Person prägt und nach welchen Regeln Menschen Beziehungen eingehen



# Wie wir uns selbst verwirklichen können

Interview: Bertram Weiß und Sebastian Witte  
Fotos: Urban Zintel

Fast jeder strebt danach, sein **Wesen zu verbessern**. Und viele glauben, wenn sie nur kreativ, durchsetzungsfähig und optimistisch genug sind, könnten sie alles erreichen. Doch statt die **Persönlichkeit zu optimieren**, sollten wir unsere Kraft lieber darauf verwenden, unsere vorhandenen Stärken zu entfalten, so der Psychologe Jens Asendorpf

**GEOkompakt** Herr Professor Asendorpf, kann man sich vornehmen, etwas optimistischer zu sein?

**Jens Asendorpf:** Das ist nicht ausgeschlossen. Aber um das herauszufinden, muss man klären, welche Art von Persönlichkeit Sie sind. Denn um generell zuversichtlicher zu werden, müssen Sie ja Ihren Charakter ein Stück weit verändern.

*Was ist „Persönlichkeit“?*

Gewissermaßen die „Essenz“ einer Person. Also die Summe all dessen, was sie von ihren Mitmenschen unterscheidet: ihre individuelle Art zu fühlen, zu denken und zu handeln. Wir vergleichen uns ja ständig miteinander und stellen dabei Differenzen fest. Manche Menschen nehmen wir als besonders wagemutig wahr, andere als verschlossen, interessiert, kreativ. Anhand solcher Unterschiede charakterisieren wir andere – und definieren so auch uns.

*Lässt sich die Persönlichkeit mit wissenschaftlichen Methoden erfassen?*

Ja, sehr gut sogar. Dafür haben Psychologen ein präzises Instrument entwickelt, die „Big Five“. Es ist ein Schema, das fünf Wesensmerkmale umfasst: Extraversion, Verträglichkeit, Neurotizismus, Gewissenhaftigkeit und Offenheit.

Dies sind gewissermaßen die fünf Grundbausteine, aus denen sich jede Persönlichkeit zusammensetzt.

*Können Sie kurz erklären, was die Begriffe bedeuten?*

Jedes Merkmal bezeichnet eine menschliche Eigenschaft, die entweder stark oder schwach ausgeprägt sein kann. Ist etwa meine Extraversion stark ausgeprägt, bin ich besonders gesellig, gehe gern auf andere zu, begeben mich unter Leute und rede viel. Ist sie schwach ausgeprägt, bin ich eher zurückhaltend, ruhig, durchaus gern auch mal allein. Die meisten Menschen liegen irgendwo zwischen diesen beiden Polen.

*Und die anderen vier Merkmale?*

Verträglichkeit heißt, dass ich kooperativ, gutmütig, umgänglich, mitfühlend und auf Harmonie bedacht bin; oder, bei geringer Verträglichkeit, stark wettbewerbsorientiert, aggressiv und wenig einfühlsam. Ein Ellbogenmensch.

Neurotizismus bezeichnet, wie besorgt jemand ist, ob er eher zu Selbstmitleid und Depressionen neigt oder zufrieden und selbstsicher durchs Leben geht.



Gewissenhaftigkeit zeigt sich, wenn ich eher ein ordentlicher Mensch bin, der sich für alles eine Liste schreibt und die gründlich abarbeitet. Ist diese Eigenschaft schwach ausgeprägt, komme ich meist zu spät, vergesse beim Einkaufen die Hälfte und es fällt mir schwer, Termine einzuhalten.

Mit Offenheit schließlich lässt sich charakterisieren, ob jemand ungewöhnlichen Gedanken und Ideen gegenüber aufgeschlossen ist, eine rege Fantasie hat und gern in Tagträumereien versinkt. Oder ob man Neues eher ablehnt, engstirnig auf die Welt schaut und Altbewährtes mehr schätzt als Innovationen.

#### *Besteht ein Zusammenhang zwischen den einzelnen Merkmalen?*

Nein. Jeder der fünf Faktoren ist unabhängig von den anderen. Ich kann also gesellig, aggressiv, selbstsicher, chaotisch und engstirnig zugleich sein. Oder zurückhaltend, kooperativ, zuverlässig, an mir selbst zweifelnd und vielseitig interessiert. Jede Kombination ist möglich, das macht die Persönlichkeiten so vielfältig.

#### *Wie sind Psychologen ausgerechnet auf diese fünf Faktoren gekommen?*

Man ist von einer Frage ausgegangen: Nach welchen Maßstäben bewerten Menschen ihr Gegenüber, wie grenzen sie sich voneinander ab, mit welchen Worten charakterisieren sie sich gegenseitig? Um das herauszufinden, haben zwei US-Wissenschaftler alle Adjektive aus einem Wörterbuch zusammengetragen, mit denen wir andere Menschen beschreiben. Was schätzen Sie, wie viele das sind?

#### *Vielleicht 4000?*

Es sind fast 18 000. Daraus strichen die Forscher Synonyme, veraltete und wenig gebräuchliche Begriffe, danach blieben noch 200 übrig. Im nächsten Schritt ließen sie Probanden einschätzen, welche dieser 200 Adjektive bei Menschen immer gemeinsam auftreten, beispielsweise „kreativ“ und „wissbegierig“, und welche nichts miteinander zu tun haben, etwa „gutmütig“ und „fantasievoll“. Aus all diesen Bewertungen filterten sie mit statistischen Methoden fünf dominante Gruppen von Eigenschaften heraus, die sich voneinander abgrenzen lassen: die Big Five.

#### *Ist es nicht ein wenig zu simpel, aus der Alltagssprache auf universal gültige Persönlichkeitsmerkmale zu schließen?*

Da bin ich anderer Meinung. Schließlich sind wir Menschen Meister darin, andere einzuschätzen, ihren Charakter und ihre Absichten zu ergründen: Soll ich dem neuen Kollegen Geld leihen? Wird er es mir zurückgeben? Kann ich der Babysitterin vertrauen? Wird sie mein Kind gut behandeln?

Das alles schlägt sich in der Alltagssprache nieder. Und die Praxis zeigt, dass sich mit dem Schema der Big Five eine Persönlichkeit ziemlich umfassend beschreiben lässt.

#### *Nun sind die Big Five aber aus der englischen Sprache abgeleitet worden. Helfen sie auch dabei, Persönlichkeiten in anderen Nationen zu beschreiben?*

Mit den Big-Five-Persönlichkeitsdimensionen lassen sich alle Erdenbewohner beschreiben – Menschen in den



**Es gibt keine besseren oder schlechteren Persönlichkeiten, sagt Jens Asendorpf: Jeder hat seine Stärken und Schwächen. Ein Pessimist etwa sei zwar weniger zuversichtlich als ein Optimist, agiere dafür aber oft besonnener und realistischer. Diesen Vorteil gelte es zu erkennen und zu nutzen**



USA wie in Deutschland, in China oder Korea. Das haben Forscher in Dutzenden Studien weltweit überprüft.

#### *Können wir uns selbst auch gut einschätzen?*

Ja, aber nur begrenzt. Im Großen und Ganzen deckt sich unser Selbstbild mit jenem Eindruck, den auch nahe Bekannte von uns haben. Aber wir überschätzen uns in der Regel in unseren positiven Eigenschaften.

#### *Wie passen Optimismus und Pessimismus in das Schema der Big Five?*

Diese beiden Begriffe bezeichnen keine isolierten Eigenschaften wie die Big Five, sondern eine Kombination von mindestens zwei Merkmalen. Wer optimistisch ist, zeichnet sich zumeist durch eine stark ausgeprägte Extraversion und einen niedrigen Neurotizismus aus. Er geht also offen und selbstbewusst auf andere Menschen zu. Der Pessimist dagegen ist introvertiert – zeigt also niedrige Werte beim Faktor Extraversion – und stark neurotisch. Er meidet andere Menschen und blickt eher besorgt auf sich selbst und andere.

*Das klingt, als seien diese Eigenschaften immerzu stabil. Tatsächlich gibt es aber Tage, an denen man eher positiv gestimmt und gesellig ist, und andere, an denen einem nichts zu gelingen scheint und man lieber für sich allein bleibt. Wie passt das zusammen?*

Was Sie beschreiben, sind Stimmungen. Die können stark schwanken, aber sie verändern nicht zwangsläufig die Persönlichkeit. Man kann sich die Persönlichkeit als ein Gummiband vorstellen: Je nachdem, ob man einen guten oder einen schlechten Tag hat, dehnt es sich mal in die eine oder die andere Richtung – das ist die jeweilige Stimmung. Aber es bleibt doch immer das gleiche Gummiband, schnappt immer wieder in seine Ausgangsposition zurück. Das ist die Persönlichkeit.

Um die bei einem Menschen richtig einzuschätzen, ist eine Beobachtung über mindestens drei Wochen notwendig. Dann kann sich ein Mensch einen ganz guten Eindruck von der Persönlichkeit seines Gegenübers verschaffen – unabhängig von dessen Stimmungen.

#### *Manchen Nationen sagt man mehr Optimismus nach als anderen. Spielt der kulturelle Hintergrund eine Rolle bei der Persönlichkeitsentwicklung?*

Gesellschaftliche Erwartungen haben mit Sicherheit einen Einfluss darauf, welche Persönlichkeiten in einem Land häufiger zu finden sind als andere.

Wissenschaftler haben zum Beispiel verglichen, wie Schulkinder in Shanghai im Laufe der Zeit wahrgenommen wurden. Das Resultat: Früher galt Zurückhaltung in China als Tugend, extravertierte Menschen waren weniger beliebt.

Dementsprechend wurde die eine Eigenschaft kultiviert, die andere versuchte man eher zu unterdrücken. Mit der zunehmenden Verwestlichung hat sich das Bild gewandelt: Extravertierte Kinder sind nun beliebt und werden von Familien und Schulen aktiv gefördert. Trotz solcher Befunde sollte man aber den kulturellen Einfluss nicht überbewerten.

#### *Warum nicht?*

Weil die Persönlichkeitspsychologie zeigt, dass die Einflüsse zwar vorhanden, aber gering sind. Forscher haben beispielsweise untersucht, wie extravertiert die Bewohner der kleinen italienischen Inseln im Vergleich zu jenen waren, die in der nächstgelegenen Hafenstadt lebten, in der natürlich viel Reiseverkehr herrschte und der Alltag abwechslungsreicher war. Ergebnis: Die Menschen, die am Hafen wohnten, waren deutlich extravertierter als die auf den Inseln. Auf den ersten Blick könnte man daraus schlussfolgern: Das Leben auf den Inseln beziehungsweise am Hafen hätte die Menschen jeweils zu anderen Persönlichkeiten geformt.

#### *Aber tatsächlich war es anders?*

In Wahrheit sind die Extravertierten von den Inseln fortgezogen in die Hafenstädte. Das Leben auf den Eilanden war ihnen zu langweilig, sie wollten etwas Neues erleben. Die Daheimgebliebenen – das waren die introvertierten Inselbewohner. Nicht die Gesellschaft hat also die Persönlichkeiten geformt, vielmehr hat sich eine Gemeinschaft in einem „Selektionseffekt“ aufgegliedert.

#### *Lässt sich das übertragen, etwa auf das angeblich pessimistische Europa und die optimistischeren USA?*

In der Tat. Im Europa des 17. Jahrhunderts hatte jeder seinen festen Platz in der gesellschaftlichen Ordnung, die Güter waren über Generationen hinweg verteilt.

Die Menschen aber, die etwas erleben und erreichen wollten oder den Mut zur Veränderung aufbrachten, nutzten die Gelegenheit, in das neu entdeckte Amerika auszuwandern. Dieses Muster hat sich über Jahrhunderte fortgesetzt, sodass sich in den USA allmählich jene Menschen sammelten, die von Natur aus eher positiv gestimmt sind, risikofreudig, offenherzig. Deshalb ist es dort noch heute selbstverständlicher als in Europa, dass man aufgeschlossen ist, auf andere zugeht, sich von Innovationen eher begeistern als abschrecken lässt.

#### *Wenn nicht die Kultur die Persönlichkeit festlegt, was dann: die Erbanlage? Die Erziehung? Der Partner?*

Um das herauszufinden, wurden genetisch identische eineiige Zwillinge mit zweieiigen Zwillingen verglichen, die nur 50 Prozent des Erbguts teilen. Das Ergebnis: Unsere Persönlichkeit wird etwa zur Hälfte durch das biochemische Erbe unserer Eltern festgelegt.

**»Verleugnen Sie nicht, wer Sie sind. Nur dann können Sie Ihre Stärken zum eigenen Vorteil nutzen«**



Die andere Hälfte geht auf Umwelteinflüsse zurück. Dazu gehören die Erziehung – allerdings zu einem sehr viel geringeren Teil als lange gedacht –, die Freunde, der Beruf, der Partner und natürlich alltägliche Erfahrungen wie Erfolge und Fehlschläge, Krankheiten und Verluste. All dies formt, was genetisch in uns bereits angelegt ist.

#### *Unsere Persönlichkeit ist demnach flexibel, nicht stabil?*

Ja, zumindest bis zu einem bestimmten Grad. Die Grundzüge der Persönlichkeit kann man zwar bereits bei Dreijährigen feststellen. Da zeigt sich die Richtung, in die sich der Mensch entwickeln wird. Aber aus Langzeitstudien wissen wir, dass wir uns auch noch später im Leben verändern können – etwa zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr, wenn wir studieren, uns für einen Beruf entscheiden, eine Familie gründen.

In dieser Zeitspanne werden die meisten Menschen weniger neurotisch und zugleich verträglicher und gewissenhafter – vermutlich, weil sie mit diesen Eigenschaften besser im Berufs- und Familienleben zurechtkommen. Sie passen sich ein Stück weit an.

Erst mit etwa 55 Jahren ist die Persönlichkeit bei den meisten ausgereift und bleibt dann weitgehend stabil. Ab 70 Jahren kann es erneut zu großen Veränderungen kommen, die dann aber überwiegend durch Krankheiten wie Alzheimer bedingt sind.

#### *Warum ist die Reifung mit rund 55 Jahren abgeschlossen?*

Die meisten Menschen haben sich erst dann wirklich stabil in ihrem Leben eingerichtet. Die Kinder sind aus dem Haus, Freundeskreis und Wohnort haben sich etabliert. Die Mehrheit hat dann keine Veranlassung mehr, sich zu ändern. Selbst der Ruhestand hat in dieser Phase bei den meisten Menschen keinen Einfluss auf die Persönlichkeit.

#### *Kann man sich willentlich wandeln, etwa von einem pessimistischen zu einem optimistischen Menschen werden?*

Durchaus möglich. Aber man kann sich nicht einfach über Nacht entscheiden, ein anderer zu sein. So etwas kostet Zeit und Mühe.

#### *Wie kann man konkret vorgehen?*

Veränderung gelingt am besten, wenn man seine Komfortzone verlässt, sich in ungewohnte Situationen begibt, vielleicht ins Ausland geht oder einen neuen Job annimmt. Indem man sich also eine Umgebung schafft, die einen herausfordert, in der man gezwungen ist, sich anzupassen – und somit nicht anders kann, als sein Verhalten zu ändern.

Denn erst wer sein Verhalten verändert, kann auch seine Persönlichkeit langfristig in die gewünschte Richtung lenken. Es klingt vielleicht banal, aber das ist der Kern:

Wenn ich davon überzeugt sein möchte, dass das Leben Gutes für mich bereithält, muss ich einen Weg finden, mir Gutes zu tun.

#### *Aber nicht jeder kann derart radikal sein Leben umbauen.*

Auch kleinere Schritte führen zum Erfolg. Nehmen wir an, ich wäre gern geselliger, denn menschliche Nähe erhellt in der Tendenz ja unser Gemüt. Dann könnte ich mir zur Regel machen, jede Einladung anzunehmen oder einmal pro Woche abends in die Kneipe zu gehen. Anfangs mag einem das noch völlig unnatürlich erscheinen. Man braucht viel Motivation und eine hohe Frustrationstoleranz. Aber nur so besteht die Chance, dass man Dinge erlebt, die einen Gefallen an der Geselligkeit finden lassen.

#### *Kann ein Coach dabei helfen?*

Ja. Ein gutes Coaching, in schwierigen Fällen auch eine Therapie, helfen, die Angst vor bestimmten Situationen zu überwinden – etwa, dass man auf einer Party niemanden zum Reden findet. Der Coach kann gemeinsam mit dem Klienten Strategien entwickeln, wie man mit Menschen ins Gespräch kommt, ohne dass es gezwungen oder peinlich wirkt. Solche Strategien vermögen den Alltag sehr zu erleichtern und auch die Facetten der Persönlichkeit in Grenzen nach und nach zu verändern.

#### *Was macht einen guten Coach aus?*

Dass er keine blumigen Versprechungen macht, sondern genau zuhört und erklärt, welche Ziele in welchem Zeitraum realistisch sind, und was man tun muss, um sie zu erreichen. Coach – das ist ja kein geschützter Beruf, jeder darf sich diesen Titel geben. Deshalb gibt es auch keine für alle verpflichtenden Qualitätsstandards wie bei Psychotherapeuten. Und was vielen gar nicht bewusst ist: Auch Gespräche mit der besten Freundin oder dem Partner können helfen, Befürchtungen mit der Realität in Einklang zu bringen und Strategien zu finden, um Probleme zu bewältigen. Ein Coach tut nichts anderes.

#### *Und doch ist es ein Riesenmarkt. In den USA, aber auch in Deutschland floriert das Geschäft mit der Lebenshilfe.*

Ich sehe das mit Sorge. Denn ich habe den Eindruck, viele denken: Wenn sie nur extravertiert, kreativ, optimistisch genug sind, werden sie endlich Karriere machen, ihren Traumpartner finden oder sogar reich und berühmt werden. Um das zu erreichen, soll möglichst die ganze Persönlichkeit umgekrempelt werden, vom Beruf über die Partnerschaft bis zum Körper und dem eigenen Ich – alles soll besser werden.

#### *Woher dieser Optimierungswahn?*

Er ist ein Ergebnis der wachsenden Individualisierung und Liberalisierung der Gesellschaft. Jeder muss flexibel

**»Wählen Sie  
Freunde, die Sie  
bestätigen,  
und meiden Sie  
Menschen, die  
wollen, dass Sie  
sich ändern«**



sein, ständig bereit, sich an neue Bedingungen anzupassen, jederzeit den Job oder den Lebensort zu wechseln. Familien reißen so auseinander, Partnerschaften zerbrechen, Freunde verlieren sich.

Die Gemeinschaft, wie sie früher einmal existierte, gibt es nicht mehr. Der Mensch wird auf sich selbst zurückgeworfen. Das führt dazu, dass der eigene Charakter immer kritischer betrachtet wird, in immer neuen Facetten verändert werden soll.

*Aber das schadet nicht zwangsläufig.*

Nein, diese Selbstbespiegelung birgt allerdings die Gefahr, dass Menschen sich überfordern und ihre tatsächlichen Bedürfnisse verleugnen. Die Vorstellung, dass jeder alles erreichen kann, wenn er nur hart genug an sich arbeitet, kann dazu führen, dass die Menschen geradezu gewaltsam einem völlig unrealistischen Idealbild nacheifern, zwanghafte Eigenschaften entwickeln – und dabei unglücklich werden.

Es ist paradox: Erst die Jagd nach dem Positiven verstärkt das Negative. Je mehr man dem Optimismus anhängt, dass alles noch besser sein könnte, desto mehr Gründe findet man, etwas als schlecht wahrzunehmen.

*Ist es nicht verständlich, dass ein Pessimist gern zuversichtlicher wäre?*

Durchaus. Deshalb gilt es zu unterscheiden, ob in einer bestimmten Lebenssituation ein akuter Leidensdruck besteht, der sich durch ein Coaching oder eine Therapie beheben lässt – oder ob jemand dem Wunschbild hinterherjagt, ein völlig Anderer zu werden.

Man kann aus einem tiefen Pessimisten keinen überzeugten Optimisten machen. Aber man kann ihm helfen, positiver zu denken, mit seinen negativen Gedanken souveräner umzugehen – und darin sogar eine Stärke zu erkennen.

*Was ist denn die Stärke der notorischen Schwarzmaler?*

Ein Pessimist sieht viele Dinge realistischer als ein Optimist, eher rational und besonnen. Er überschätzt sich und andere nicht so leicht und zieht auch die negativen Konsequenzen seines Handelns in Betracht. Optimisten neigen ja dazu, sich immer sofort mitreißen zu lassen, sich euphorisch in alles zu stürzen, was sie für einen Moment begeistert. Deshalb erleben sie meist auch die größeren Rückschläge. Einem Pessimisten passiert das nicht so leicht, der ist viel vorsichtiger.

Es gibt ein berühmtes Experiment: Wissenschaftler haben Studenten vor eine Art Glücksspielautomat gesetzt, der so präpariert war, dass die Spieler rein zufällig gewannen oder verloren. Nach ein paar Runden sollten die Teilnehmer ihre Gewinnchancen einschätzen. Die Pessimisten haben

häufig realistisch erkannt, dass sie keine Chance haben, den Automaten zu besiegen. Die Optimisten aber dachten, dass sie eine Strategie finden würden oder gar schon gefunden hätten, die Maschine zu überlisten.

Das zeigt, dass ein Persönlichkeitsprofil nicht unbedingt besser oder schlechter ist als ein anderes. Es kommt immer auf den Kontext an, in dem man es betrachtet.

*Bedeutet das, man sollte sich eher mit der eigenen Persönlichkeit arrangieren, als sich ändern zu wollen?*

Man sollte sich zumindest fragen, weshalb man sich überhaupt ändern möchte. Denn das bedeutet ja im Kern, dass man sich selbst fremd werden will – dass man einen Teil von sich aufgibt.

Bevor man sich überhaupt daran macht, Wege zur Veränderung zu suchen, sollte man sich fragen: Möchte ich das wirklich aus innerem Antrieb? Oder stecken vielmehr die Erwartungen anderer dahinter, der soziale Druck? Wäre es nicht klüger, die Kraft darauf zu verwenden, zu akzeptieren, wer ich bin, die eigenen Grenzen anzuerkennen und zu lernen damit umzugehen?

*Wie gelingt das?*

Indem man sich eine Umgebung schafft, die zur Festigung der Persönlichkeit beiträgt. Wählen Sie einen Beruf, der Ihnen wirklich liegt, einen Partner, der zu Ihnen passt, Freunde, die Sie bestätigen. Meiden Sie nach Möglichkeit Menschen, die wollen, dass Sie sich ändern – und vor allem: Verleugnen Sie nicht, wer Sie sind. Nur dann können Sie die starken Seiten Ihrer Persönlichkeit zum eigenen Vorteil nutzen.

*Sollte ich also einen Partner wählen, der genau die gleiche Persönlichkeit hat wie ich?*

Nein. Wir haben in Studien festgestellt, dass es zwar wichtig ist, dass Partner – und auch Freunde – ähnliche politische Einstellungen teilen und ähnlich intelligent sind. Aber die Persönlichkeit muss keineswegs deckungsgleich sein.

Es gibt viele Paare, in denen ein Optimist und ein Pessimist zusammenfinden: Der eine motiviert, der andere bremst. Zusammen ergänzen sich diese beiden Charaktere wunderbar.

*Also bin ich glücklicher, wenn ich einsehe: Ich muss nicht unbedingt mein Wesen ändern – sondern vielmehr die Umstände, in denen ich lebe.*

So ist es. Wir sind am glücklichsten, wenn wir unseren dauerhaften Persönlichkeitsmerkmalen wirklich Raum geben können. Deshalb sollte nicht Selbstoptimierung das Ziel sein: sondern Selbstverwirklichung •

**»Wir sind  
am glücklichsten,  
wenn wir un-  
seren dauerhaften  
Eigenschaften  
wirklich Raum  
geben können«**



# Die Kunst des Verweilens

Termindruck, Tempo, Zeitnot: Viele Menschen fühlen sich der Geschwindigkeit ihres Alltags nicht mehr gewachsen und sehnen sich nach einem Ausweg. Wie kann der gelingen?

**Zu Beginn gleich ein Hinweis:** Dieser Text wird Sie etwa fünf Minuten Lesezeit kosten. Wenn Sie zwischendurch mal auf Ihr Smartphone oder Tablet blicken, natürlich mehr. Nicht eingerechnet ist außerdem, dass Sie vielleicht mal etwas unruhig in dem vorliegenden Heft hin und her blättern oder aufspringen, um schnell einem Gedanken zu folgen.

Im Internet ist es inzwischen ja üblich, die voraussichtliche Dauer einer Lektüre zu nennen, also gewissermaßen eine Warnung auszusprechen, damit der eilige Leser rechtzeitig einschätzen kann: Ist es mir das wert?

Denn vielen von uns gelingt es kaum noch, etwas länger bei einer Sache zu bleiben. Nichts scheint heute wertvoller als Zeit – immer und überall scheint es zu wenig von ihr zu geben. Alles ist zu schnell, zu dringlich, zu viel.

Drei mächtige Prozesse treiben den Puls des Lebens in die Höhe:

- **die Globalisierung;** sie verbindet Menschen auf der Erde enger als je zuvor (und schürt ihre Konkurrenz);
- **die Liberalisierung** der Märkte; dadurch strebt die Wirtschaft weltweit nach immer mehr Wachstum;
- **die Digitalisierung;** sie verändert, wie wir arbeiten, produzieren, kommunizieren – und leben.

Diese drei Entwicklungen stellen alles Gewohnte infrage und beschleunigen unseren Alltag, befeuert von dem immer gleichen Treibstoff: Wettbewerb. Was gestern noch reichte, ist heute schon nicht mehr gut genug.

Die Logik des Wettbewerbs durchdringt jeden Winkel unseres Lebens, fordert immer mehr von uns, mehr Flexibilität, mehr Tempo. Manches Mal möchten wir einfach nur die Augen verschließen, die Ohren

zuhalten, die Hektik der Welt von uns fernhalten. Nicht erreichbar sein, nicht im Dienst, nicht zuständig.

Die Sehnsucht nach einem gebremsten Leben ist inzwischen allgegenwärtig und kaum zu bezweifeln, der Befund ist eindeutig. Die Frage ist nur: Wie gehen wir damit um? Welche Therapie folgt auf die Diagnose?

„Entschleunigung“ lautet das Wort, das uns Psychologen, Coaches und Lebensberater, Ratgeber-Autoren und Wellness-Hoteliere anbieten. Ihre Empfehlungen lassen sich in wenigen, kurzen Sätzen zusammenfassen: Vereinfachen Sie Ihr Leben, konsumieren Sie weniger, nehmen Sie Tempo raus, lassen Sie los, machen Sie mal Pause. Eigentlich wissen wir all diese Dinge, haben sie schon oft gehört. Doch so leicht sie gesagt sind, so schwierig sind sie umzusetzen. Immer wieder scheitern wir an

Der Wille, sich gegen die zunehmende Beschleunigung zu stemmen, erscheint stärker denn je





der Wirklichkeit und an uns selbst. Kaum einem fällt es beispielsweise leicht, zu verweilen, Stille zu ertragen, einfach nur zu sein.

**Die Kunst ist,** sich an diese Grundsätze für ein langsames, erfüllteres Dasein zu erinnern, wieder und wieder. Und sie zumindest zu üben, ausdauernd und einfallsreich.

Dazu können wir uns inspirieren lassen von Menschen, die all diese vermeintlich simplen Sätze zum Zentrum ihres Daseins gemacht haben: von Nonnen oder Mönchen etwa, die in Einfachheit und innerer Einkehr leben. Von Handwerkern, denen die Sinnlichkeit ihrer Arbeit wichtiger ist als Geschwindigkeit. Von Philosophen, die sich der Suche nach dem guten Leben verschrieben haben. Von Mitbürgern, die versuchen, der Alltagshektik mit originellen Ideen etwas entgegenzusetzen.

So werden bereits seit einiger Zeit Stimmen lauter, die anstelle des immerzu dröhnenden „Faster!“ ganz betont und langsam ein „Slow!“ setzen.

Als Erste begannen die Anhänger der „Slow Food“-Bewegung, lustvoll und bewusst die Kultur des Essens und Trinkens zu zelebrieren – und feiern das genussvolle Kochen als Rebellion gegen den Temporausch.

**Inzwischen üben sich** manche in „Slow Travel“ und „Slow City“, in „Slow Fashion“ und „Slow Money“, ja sogar in „Slow Sex“. Überall suchen Menschen nach Wegen, mehr Zeit zu schaffen für das Wesentliche – mehr Ruhe für berührende Erfahrungen und Einsichten.

Doch davon hält uns vor allem die anschwellende Masse von Nachrichten, Meldungen, Daten ab. Einfacher als je zuvor können wir Informationen finden, analysieren, austauschen.

Niemals zuvor in der Geschichte haben Menschen Tag für Tag so viel Kontakt zu anderen gehabt, konnten sie in so kurzer Zeit so viele Fakten über den jeweiligen Zustand der Welt erfahren. Die rasend schnelle, möglichst prompte Interaktion ist das Prinzip unseres Alltags geworden.

Was auf den ersten Blick wie ein Fortschritt wirkt, scheint uns aber zusehends zu überfordern. Die Technik erhöht den Druck, tätig zu sein, umgehend zu reagieren, wenn etwas an uns herangetragen wird. Kaum noch lässt sie uns Zeit, einmal durchzuatmen, nachzudenken.

Deshalb wenden sich immer mehr Menschen auch gegen das Tempodiktat der Technik, gegen die Geschwindigkeit, die uns die Smartphones anbieten – und aufzwingen.

Vielfach ist neuerdings gar von einem „Techlash“ die Rede. Diese Wortschöpfung aus „Technologie“ und „Backlash“ (Gegenreaktion) bezeichnet die Sehnsucht nach dem Analogen, das Misstrauen gegenüber den großen Tech-Konzernen und ihrem Einfluss auf die Gesellschaft im Allgemeinen, aber auch den individuellen Alltag eines jeden Einzelnen.



Nicht selten suchen selbst Technik-Enthusiasten inzwischen nach einem Gegengewicht: Beim Software-Konzern SAP etwa beginnen manche Konferenzen mittlerweile mit einem Moment der Stille. Und ein „Director for Global Mindfulness Practice“ beaufsichtigt Achtsamkeitstrainings, die schon Tausende Mitarbeiter absolviert haben.

Die zeitweilige Abkehr vom Internet ist also nicht mehr nur bei Technikfeinden en vogue; kürzlich erschien mit „The Disconnect“ (Die Unterbrechung) gar ein digitales Magazin für Menschen und ihren Umgang mit Technik, das nur gelesen werden kann, wenn man nicht mit dem Internet verbunden ist.

Der Wille, sich gegen das zunehmende Tempo zu stemmen, gegen das Zuviel an Welt und ihre viel zu vielen Probleme, erscheint heute stärker denn je – und ist oft verbunden mit einer Sehnsucht nach Rückzug, nach Wohlfühlen auf behaglichen Sofas, nach Handarbeit und Häuslichkeit. Kurz: nach einer Weltflucht ins Private. In ein neues Biedermeier.

**Manch ein Experte beklagt,** genau das ebne der Gleichgültigkeit den Weg, dem Desinteresse an Gesellschaft und Verantwortung, an Konflikten und politischem Engagement. Auf nützliche Rebellion folge eine gefährliche Restauration, auf idealistischen Zukunftsglauben eine rückwärtsgewandte Engstirnigkeit, so die Befürchtung.

Aber muss das so sein? Gibt es nur das eine oder das andere, aber niemals etwas dazwischen? Vielleicht – solange wir uns aus Notwehr zurückziehen, aus dem Gefühl, die Flucht ergreifen zu müssen, nicht mehr anders zu können.

Doch was, wenn wir lernen, es gezielt zu tun, absichtsvoll? Vielleicht entdecken wir dann, dass die Suche nach Langsamkeit, nach Innerlichkeit und Achtsamkeit, auch die Kraft birgt, etwas ganz Neues zu erschaffen.

Etwas zu entdecken, das uns hilft, die Welt neu zu gestalten •





### Auf Abstand

Wie geht man mit Isolation und der unterschweligen Angst vor einer Infektion um? Der Leipziger Fotograf Ingmar Björn Nolting hat Menschen in Deutschland während der Corona-Krise beobachtet



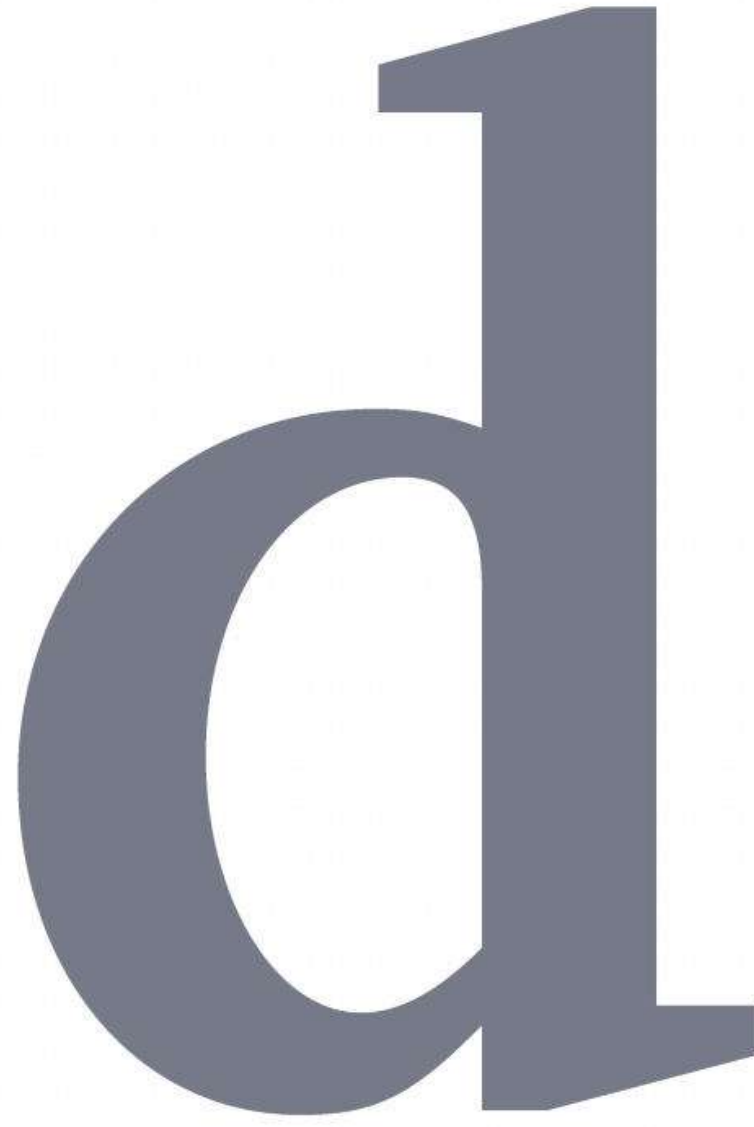
# Resilienz in Zeiten von Corona

Text: Katharina Jakob

Fotos: Ingmar Björn Nolting

Durch die Corona-Pandemie erleben Menschen eine beispiellose Krise. Viele durften kaum noch ihre Wohnungen verlassen, konnten Freunde und Verwandte nicht mehr treffen, das wirtschaftliche Leben stand beinahe still. Was bedeutet all das für die psychische Gesundheit? Kann die Seele einer solchen Belastung standhalten – und wenn ja, wie?





Die Corona-Krise hat der Welt einen regelrechten Schock versetzt. Vielerorts durften Menschen kaum noch ihre Wohnungen verlassen, das wirtschaftliche Leben stand nahezu still. Oberste Priorität hatte der Schutz der physischen Gesundheit. Doch was bedeutet all das für die psychische Gesundheit? Kann die Seele der Belastung standhalten – und wenn ja, wie?

Diese Fragen beschäftigen vor allem Forscher, die sich mit der „Resilienz“ des Menschen auseinandersetzen, also mit psychischer Widerstandskraft. Und damit, wie sich die Seele schützen lässt, wenn sie unter Druck gerät.

Eine größere Belastung als eine unbekannte Krankheit, die potenziell tödlich ist und jeden treffen kann, haben Menschen in den westlichen Industrienationen in den vergangenen Jahren kaum erlebt. Daher hat die Corona-Krise, so unbarmherzig es auch klingen mag, der Resilienzforschung einen mächtigen Schub verliehen.

Erstmals konnten Wissenschaftler die Resilienz nicht nur an einigen wenigen Menschen untersuchen, sondern an einer schier unerschöpflichen Zahl von Betroffenen. Das neuartige Corona-Virus stürzte nahezu alle gleichzeitig in eine bedrohliche Situation.

Innerhalb kürzester Zeit wurden deshalb zahlreiche Studien auf den Weg gebracht, die untersuchen sollen, was Menschen während der Corona-Krise am meisten ängstigt, aber auch, was ihnen Mut macht, was ihnen Zuversicht verleiht und die Kraft gibt, nicht zu verzweifeln.

Nun zeigen sich erste Resultate – und sie verblüffen die Forscher. Denn einem größeren Teil der Bevölkerung hierzulande scheint es tatsächlich zu gelingen, nach einer kurzen Zeit der Angst wieder positiv in die Zukunft zu blicken.

„Das haben wir so nicht erwartet“, sagt der Psychiater Oliver Tüscher, Professor und Oberarzt in Mainz. Als Leiter einer Resilienz-Forschungsgruppe ist er an mehreren Studien beteiligt, die die psychische Widerstandskraft in der Corona-Krise erforschen.

Seinen Besuch empfängt der 49-Jährige in den Räumen eines schmucklosen Neubaus direkt am Bahnhof. Doch der nüchterne Rahmen täuscht. Dieses Gebäude beherbergt eine Forschungseinrichtung, die in Europa einzigartig ist, auch weltweit gibt es nur wenige Zentren dieser Art; in ihrem ganzheitlichen Ansatz vergleichbare Institute finden sich noch in Israel, in den USA und in Australien.

Es ist das Leibniz-Institut für Resilienzforschung, kurz LIR. Dort arbeiten Wissenschaftler unterschiedlicher Disziplinen unter einem Dach, etwa Neurobiologen, Psychologen und Mediziner. Gemeinsam wollen sie das Phänomen Resilienz näher erforschen.

Denn was genau die innere Widerstandskraft ausmacht, ist bis heute nicht recht klar. Sie gleicht einem komplexen Getriebe, das aus vielen einzelnen Zahnrädern zusammengesetzt ist. Ein psychischer Mechanismus also aus vielfältigen Faktoren.

Manche dieser Faktoren sind inzwischen hinreichend erkundet. Nachweislich positiv auf die Widerstandskraft der Psyche wirkt sich etwa die Unterstützung von Mitmenschen aus, aber auch die Bereitschaft, deren Hilfe zu erbitten und anzunehmen. Auch die Fähigkeit, sich nach stressreichen Zeiten im Alltag schnell wieder erholen zu können, trägt zu hoher Resilienz im Krisenfall bei.

Wer die Eigenheiten der Psyche verstehen will, stößt vor allem auf ein Problem, erklärt Oliver Tüscher: „Bei seeli-

Die Resilienz gleicht  
einem Getriebe, das  
aus vielen einzelnen  
Zahnrädern  
zusammengesetzt ist





### Alle sind betroffen

Die Corona-Krise hat die Resilienzforschung befeuert. Denn erstmals konnten Wissenschaftler an einer großen Zahl von Betroffenen untersuchen, wie sich psychische Widerstandskraft in einer Krise offenbart







### Mehrheitlich optimistisch

Umfragen haben ergeben:  
Der tödlichen Bedrohung durch  
das Virus zum Trotz ist ein  
größerer Teil der Bevölkerung in  
Deutschland zuversichtlich  
und blickt inzwischen wieder  
positiv in die Zukunft





schen Erkrankungen gibt es keine Messwerte wie bei einem Nierenleiden, das sich im Blutbild zeigt.“ Daher gehen er und seine Kollegen am LIR nun von der anderen Seite heran, geleitet von dem Gedanken: Was hält die Seele gesund?

Auf vielfältige Weise wird dabei nach den Eigenheiten der Resilienz gefahndet, mit Hirn-Scans, Umfragen und Verhaltenstests. Es gilt, die psychische Widerstandskraft gewissermaßen einzukreisen.

Am besten in einer Situation, die für alle Menschen, so unterschiedlich sie selbst sein mögen, vergleichbar ist. Eine Situation wie die Corona-Pandemie.

**d**enn Resilienz, das ist ja die Schwierigkeit, offenbart sich erst in der Krise. Ohne den Härtesten einer Stressbelastung bleibt sie unsichtbar. Dabei wirken Stress und Resilienz als Gegenspieler.

Sie kämpfen wie zwei Boxer im Ring darum, wer den anderen besiegt. Ein Mensch, der unter Druck psychisch gesund bleibt oder seine seelische Gesundheit nach großer Belastung rasch wiederherstellen kann, verfügt gewissermaßen über kämpferische Finessen, über Strategien, die helfen, dem Stress die Stirn zu bieten. Genau dafür interessieren sich die Resilienzforscher: Gibt es psychische Mechanismen, die stärker sind als andere? Und können sie Menschen gar dazu bringen, einer Krise wie der Corona-Pandemie noch etwas Positives abzugewinnen?

Erstaunlicherweise ja – und zwar unabhängig davon, ob das Corona-Virus als angsteinflößend wahrgenommen wird oder nicht. Das hat eine Studie gezeigt, die seit Monaten die seelische Belastung durch die Corona-Pandemie mithilfe von regelmäßigen repräsentativen Befragungen untersucht. Diese Erhebung mit der Bezeichnung „Cosmo“ (für „COVID-19 Snapshot Monitoring“) ist ein Gemeinschaftsprojekt verschiedener Institute, an dem sich auch das LIR beteiligt.

Zu Beginn des Lockdowns ängstigten sich in Deutschland laut der Cosmo-Studie knapp zwei Drittel der Befragten vor dem Erreger. Trotzdem war ebenfalls eine Mehrheit davon überzeugt, der Krise gewachsen zu sein, und entschlossen, sich von ihr nicht unterkriegen zu lassen.

„Ich finde die für mich notwendigen Wege, um weiterzumachen“, lautete eine mögliche Antwort in der Befragung, der viele Studienteilnehmer zustimmen konnten. Ja, sie machten während der Corona-Pandemie sogar „wichtige und nützliche Lektionen“ für ihr Leben aus.

Um solche Aussagen treffen zu können, muss man seelisch ziemlich robust sein. Doch was trägt dazu bei – und wie lässt sich die psychische Widerstandskraft womöglich steigern?

Oliver Tüscher, der Psychiater am Mainzer Resilienz-zentrum, und sein Kollege Raffael Kalisch, Neurowissenschaftler und Mitbegründer des Zentrums, wollten der Sache auf den Grund gehen. Kaum dass die Krise Mitteleuropa erfasste, stürzten sich Kalisch und Tüscher in die Arbeit: Sie wollten nach den seelischen Schutzmechanismen fahnden, die in der Corona-Krise am wirksamsten sind, sozusagen den Super-Faktoren in Zeiten der Pandemie.

Vielleicht, so vermuteten die Forscher, half den Menschen vor allem die Fähigkeit, selbst eine harte Krise noch positiv bewerten zu können. Nicht die Katastrophe in ihr zu sehen, sondern eine Herausforderung, die sich bewältigen lässt und aus der man etwas lernen kann.

Auf den ersten Blick mag diese Fähigkeit wenig überraschen, doch für die Forscher steckt darin mehr: Sie birgt eine regelrechte Strategie zur Gesunderhaltung der Seele. Einen Weg, den resiliente Menschen oft unbewusst beschreiten – und den weniger resiliente Menschen ganz bewusst lernen können.

Nicht Verzweiflung bestimmt dann das Denken, sondern die Suche nach einer Lösung. Lässt sich zunächst keine finden, gelingt es resilienten Menschen, auch damit inneren Frieden zu machen – und darauf zu vertrauen, dass sich die Lage verändern wird, dass sich vielleicht später ein Ausweg zeigt.

Dabei verkennen sie aber keineswegs den Ernst der Lage, reagieren nicht blauäugig. Vielmehr halten sie die Balance zwischen Vorsicht und Tatendrang, zwischen Zurückhaltung und Aktivität.

Diese bejahende Haltung resilienter Menschen nennen Forscher „positive appraisal style“, kurz „PAS“. Der „positive Bewertungsstil“, so nahmen Tüscher und Kalisch an, würde sich in der umfangreichen neuen Studie, die sie inmitten der Krise anstießen, bestimmt finden lassen.

Vielleicht sogar als wichtigster Faktor von allen.

**a**m 22. März 2020, wenige Tage nach dem Lockdown in Deutschland, ging eine komplexe wissenschaftliche Umfrage namens „Dynacore“ in 16 Ländern online. Nur eine gute Woche später blickten die Wissenschaftler in Mainz bereits auf 5000 Antwortbögen – und auf das erste Zwischenergebnis.

Hatte sich ihre These bestätigt? Sie lagen knapp daneben.

Zwar erwies sich der positive Bewertungsstil tatsächlich als effektivster Schutzfaktor, doch er kam in einer besonderen Variante daher. Nicht als allgemeine positive Haltung gegenüber Widrigkeiten aller Art, sondern als eine, die speziell dieser akuten Krise mit Zuversicht entgegentrat und sogar davon ausging, dass darin auch etwas Gutes steckte. Dieser feine Unterschied zeigte sich

Die psychische Wider-  
standskraft offenbart  
sich erst in der Krise –  
ansonsten ist  
sie so gut wie  
unsichtbar



etwa daran, dass die Befragten sogar annahmen, die Corona-Pandemie könne sie etwas für ihr Leben lehren.

Die Auswertung der ersten Studienergebnisse machte den Forschern klar: In der Krise hilft vor allem eine bestimmte Haltung, nicht etwa eine grundsätzliche Eigenschaft, über die ein Mensch verfügen kann oder die ihm fehlt. Ein Charakterzug wie etwa Extrovertiertheit ist dem Menschen mitgegeben und lässt sich nur schwer beeinflussen. Eine Haltung dagegen ist etwas Flexibles, etwas, das sich jeder aneignen kann, zumindest zu einem gewissen Grad.

**d**as ist in so unsicheren Zeiten wie diesen eine gute Nachricht. Auch wenn die Corona-Krise uns vieles aufzwingt, vollständig ausgeliefert sind wir ihr offenbar nicht.

Das legen auch die anderen Schutzfaktoren nahe, die die Forscher in ihrer Studie aufspürten. Dazu gehörten die – bereits zuvor als bedeutsam erkannte – Unterstützung durch andere Menschen, grundsätzliches Vertrauen in die Zukunft, aber auch die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung, also die Überzeugung, sein Geschick selbst beeinflussen und durch Handeln etwas bewirken zu können.

All diese Faktoren bilden zusammen eine stabile Rüstung gegen den seelischen Druck während der Pandemie.

Doch die Forscher am Resilienzzentrum in Mainz denken noch einen Schritt weiter. Wenn hierzulande eine Mehrheit der Bevölkerung nicht an der Corona-Krise verzweifelt, sondern rasch wieder zuversichtlich in die Zukunft blickt: Könnte sich Resilienz dann auch als Widerstandskraft einer ganzen Gesellschaft betrachten lassen? Können die Faktoren, die die Psyche eines Einzelnen schützen, auch allen Bürgern gemeinsam dabei helfen, eine Krise zu überwinden?

„Man kann die Idee der Resilienz auf jedes System anwenden“, sagt Raffael Kalisch, „also auch auf eine Nation.“ Dabei spiele es eine große Rolle, mit welcher Einstellung eine Gesellschaft auf die Krise blickt, in der sie steckt: „Deshalb ist es so wichtig, wie Politiker kommunizieren und Medien berichten. Das fließt mit ein in eine kollektive Bewertung.“

Dafür gibt es ein Beispiel: die ermutigende, positive Krisenkommunikation der neuseeländischen Premierministerin Jacinda Ardern. Mit ihren Worten hat die Politikerin es vermocht, der Bevölkerung selbst härteste Entbehrungen nahezubringen und sie zur Kooperation zu bewegen. Auch hierzulande haben die Menschen die Krisenbewältigung der







### **Gemeinsam stark!**

Ganz gleich in welcher Krise: Ein wichtiger Faktor, der die Resilienz fördert, ist die Unterstützung durch andere Menschen – sowie die Fähigkeit, deren Hilfe zu erbitten und anzunehmen





### Resilienz für alle?

Psychologen fragen sich angesichts der Corona-Krise, ob Faktoren, die dem Einzelnen Widerstandskraft verleihen, auch allen Bürgern gemeinsam helfen. Kann es also Resilienz einer ganzen Gesellschaft geben?

Regierung überwiegend positiv beurteilt und sich an die Einschränkungen gehalten, zumindest in den ersten Wochen. Mit bekanntem Erfolg, gerade im internationalen Vergleich.

Der umgekehrte – negative – Fall ist schon genauer erforscht: Angst kann nicht nur den Einzelnen dazu bringen, falsche Entscheidungen zu treffen, sondern auch einer ganzen Gesellschaft schaden. Wenn Furcht viele Menschen zugleich erfasst, wirkt sich das nicht nur auf die seelische Gesundheit aus, sondern beeinträchtigt nachweislich auch die Möglichkeiten der Gemeinschaft, Epidemien wirksam zu bekämpfen.

Die Mainzer Psychologen Donya Gilan und Omar Hahad analysierten diverse Studien zu diesem Phänomen, darunter Forschungsarbeiten zum westafrikanischen Ebola-Ausbruch 2014 und zur Zika-Epidemie in Südamerika ab 2015. In der Gesamtschau zeigte sich, dass die seelische Gesundheit einer Gemeinschaft – die kollektive Resilienz – geradezu ein Schlüsselfaktor ist, um die Ausbreitung von Infektionskrankheiten einzudämmen.

Eine Gesellschaft in Angst, so das Fazit, ist nicht nur schutzloser, weil der seelische Druck durch Furcht noch größer wird. Sie kann auch in einen Teufelskreis geraten, in dem sich Angst und Verdrängung gegenseitig verstärken. So paradox es klingen mag: Wo die Furcht regiert, vernachlässigen Men-

schen Schutzmaßnahmen und behindern medizinische Behandlungen.

Sie reden zum Beispiel Gefahren klein, missachten Hygiene- und Abstandsregeln, halten sich von Risikogebieten nicht fern. Genau dieses Verhalten beschleunigt wiederum die Ausbreitung einer Epidemie.

Die Haltung von Menschen gegenüber einer Krise kann also direkte Auswirkungen auf die Gesundheit haben: auf die seelische, aber eben auch auf die körperliche.

Mit anderen Worten: Die Kraft der guten Gedanken kann tatsächlich Medizin sein.

Die Mainzer Resilienzforscher und ihre Kollegen weltweit sind mit ihrer Forschung längst noch nicht am Ende angekommen.

Doch eines wissen sie schon jetzt: Die Corona-Krise beschleunigt die Resilienzforschung und kann in dieser Hinsicht Gutes bewirken. In Zukunft werden Wissenschaftler weitaus besser erklären können, wie Menschen psychischer Belastung standzuhalten vermögen.

Als Gesellschaft, aber auch jeder Einzelne •

Für diesen Text wurde die freiberufliche Autorin vom »RECHERCHFONDS COVID-19« der Wissenschaftspressekonferenz e. V. gefördert, dem Verband der Wissenschaftsjournalisten in Deutschland.

### AUF EINEN BLICK

#### Globaler Schock

Das neuartige Corona-Virus hat nahezu alle gleichzeitig in eine bedrohliche Situation gestürzt.

#### Resiliente Deutsche

Erste Studien zeigen: Die meisten Menschen hierzulande gehen eher robust mit der Krise um und bewahren ihre Zuversicht.

#### Krise als Entwicklung

In Umfragen gaben nicht wenige an, dass sie sogar erwarten, durch die Corona-Pandemie etwas für ihr Leben lernen zu können.



## ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT DER GEO-WELT.



Reportage-  
magazin Nr. 1

GEO Die Welt mit anderen Augen sehen.  
6x zzt. nur 49,80€\*



Reise-  
magazin

GEO SAISON Die Nr. 1 unter den Reise-  
magazinen. 6x zzt. nur 42,-€\*



Geschichts-  
magazin

GEO EPOCHE Die spannendsten Seiten  
unserer Geschichte. 3x nur zzt. 36,-€\*



Outdoor-  
magazin

WALDEN Das Abenteuer direkt vor der  
Haustür. 4x zzt. nur 36,-€\*



Wissens-  
magazin

GEO kompakt Das spannende Wissens-  
magazin. 4x zzt. nur 44,-€\*



Kinder-  
magazin

GEOlino Lesespaß für Kinder ab  
9 Jahren. 7x zzt. nur 31,50€\*



GLEICH BESTELLEN UND PORTOFREI LESEN:

[www.geo.de/vielfalt](http://www.geo.de/vielfalt)

+49 (0) 40/55 55 89 90

Bei telefonischer Bestellung bitte immer die Bestellnummer angeben.

GEO Selbst lesen: 186 4490 | Verschenken: 186 4491  
WALDEN Selbst lesen: 186 4496 | Verschenken: 186 4497

GEO SAISON Selbst lesen: 186 4493 | Verschenken: 186 4492  
GEO KOMPAKT Selbst lesen: 186 9312 | Verschenken: 186 9313

GEO EPOCHE Selbst lesen: 186 4494 | Verschenken: 186 4495  
GEOlino Selbst lesen: 186 4498 | Verschenken: 186 4499

\*Alle Preisangaben inklusive MwSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



Text: Katharina von Ruschkowsky

Fotos: Neumann & Rodtmann

Ein Leben ohne das Smartphone ist für die meisten inzwischen unvorstellbar. Doch zugleich empfinden immer mehr Menschen die damit verbundene **Masse an Nachrichten, Meldungen und Daten** als Herausforderung. **Wie also gehen wir mit den digitalen Geräten am besten um?**

# Die digitalen Verführ





rer

**Johanna Schulte,  
Schülerin\***

• • •

»In meiner Klasse gibt es einige, die blicken fast ständig auf ihr Smartphone, auch wenn wir uns unterhalten. Das nervt mich sehr. Deshalb versuche ich, es selbst anders zu machen. Ich benutze auch sehr gern Messenger, klar, bekomme bestimmt etwa 80 Nachrichten am Tag. Auch telefoniere ich viel per Video oder benutze verschiedene Social Media. Aber wenn andere Leute bei mir sind, dann gehört das Smartphone in die Tasche.«

\* Alle Protokolle wurden vor der Corona-Pandemie aufgezeichnet.



Viele Jüngere nehmen die ständige Erreichbarkeit für Freunde und Familie als Belastung wahr. Jeder Dritte sagt gar, so eine weitere Untersuchung, sein Privatleben sei – auch dadurch – ein größerer Stressfaktor als Job, Studium oder Ausbildung.

Was also sind die digitalen Geräte für uns – Zeitstifter oder Zeitvernichter? Wie kann es sein, dass ausgerechnet jene Tools und Technologien, die den Alltag einfacher, effizienter, entspannter machen sollten, die Menschen zusätzlich stressen?

Beherrschen wir die Geräte – oder beherrschen sie vielmehr uns?

**Dies sind Fragen**, mit denen sich längst nicht nur Nutzer befassen. Auch immer mehr Forscher unterschiedlichster Disziplinen loten in jüngster Zeit aus, welche Folgen die fortschreitende Digitalisierung für jeden Einzelnen hat. Und führen erstaunlich kontroverse, ja hitzige Debatten darüber.

Die Sache ist nur: Weder Optimisten noch Pessimisten können ihre Thesen bislang zweifelsfrei belegen. Ihnen fehlen belastbare Zahlen und Zeit. Gut zehn Jahre – kaum länger gibt es massentaugliche Smartphones – sind für seriöse Forscher, die nach Verhaltens- oder gar Wesensänderungen fahnden, ein vergleichsweise kurzer Abschnitt.

Und doch gibt es mittlerweile erste Antworten auf die Frage, wie die digitalen Kommunikationsmittel unsere Gedanken und Gemüter, unser Zeit- und Glücksempfinden beeinflussen – und wie es gelingen kann, einen gemäßigten, gesunden Umgang damit zu finden.

Eine hierzulande besonders umfangreiche Untersuchung stammt von einem Team um den Bonner Informatiker Alexander Markowetz. Seit 2014 haben er und seine Kollegen die Smartphones von mehreren Hunderttausend Freiwilligen mit einer speziellen App versehen und messen, wie häufig und zu welchem Zweck die Probanden ihr Gerät nutzen. Markowetz war damit einer der Ersten, die harte Fakten geliefert haben – fern von gefühlten oder befürchteten Wirklichkeiten.

Die bisherige Auswertung von 60 000 Probanden ergab: Durchschnittlich 88-mal am Tag schaltet ein Smart-

phone-Besitzer das Display seines Mobiltelefons an. 35-mal wirft er dabei lediglich einen flüchtigen Blick auf Uhrzeit und Messages. 53-mal am Tag aber entsperrt er das Gerät, chattet, spielt und surft im Internet.

Insgesamt verbringt er so täglich zweieinhalb Stunden mit seinem Smartphone, nur sieben Minuten davon telefonierend. Der Großteil der Zeit vergeht beim Besuch sozialer Netzwerke und bei der Nutzung von Messenger-Diensten.

Diese Zahlen liegen meist deutlich über jenen, die Smartphone-Nutzer in vorherigen Studien selbst geschätzt hatten. Und sie räumen auch das Vorurteil beiseite, dass die Anfälligkeit für exzessiven Gebrauch des Smartphones alters- und milieuabhängig sei. Jugendliche nutzen ihr Smartphone täglich nur etwa 30 Minuten mehr als Erwachsene.

Aber nach Markowetz geht es nicht nur um die Zeit an sich, die vor dem kleinen Bildschirm verbracht wird. Viel dramatischer seien die andauernden Unterbrechungen, für die die Mini-Computer sorgten. Es ist, als würden sie die Zeit geradezu pulverisieren: Alle 18 Minuten, berechneten Markowetz und seine Kollegen, lassen Smartphone-Nutzer von ihrer eigentlichen Beschäftigung ab, um online zu sein.

Das Resultat: ein Alltag, in dem man ständig von einer Tätigkeit zur nächsten springt – in dem konzentriertes Arbeiten, aber auch echtes Entspannen kaum mehr möglich ist. Denn schließlich füllt das Smartphone ja auch jede Pause, alle Leerzeiten an Bushaltestellen oder Supermarktkassen.

Tatsächlich vermitteln die digitalen Helfer uns das Gefühl, vieles zugleich erledigen zu können, mehr noch: zu müssen. Wo wir zuvor Zeit verträdelten, können wir sie heute scheinbar sinnvoll nutzen, jede Pause in einem Gespräch, jeder Moment der Ziellosigkeit kann noch mit einem kurzen Blick auf das Display gefüllt werden.

Die US-Psychologin Gloria Mark ermittelte, dass Angestellte einer Unternehmensberatung mehr als die Hälfte aller begonnenen Arbeiten nicht durchgehend erledigen konnten, weil sie sich immer wieder etwa durch E-Mails oder Telefonate herausreißen ließen. Und auch daheim setzt sich das Multitasking meist

Die Alleskönner faszinieren, natürlich. Deshalb hat ja auch fast jeder ab dem Jugendalter in Deutschland ein Mobilgerät in seiner Hand- oder Hosentasche, am liebsten das neueste.

Etwa 50 Prozent der hierzulande genutzten Smartphones sind jünger als ein Jahr. Die Apparate haben uns ständig erreichbar gemacht. Nie war es leichter, sich Waren und Wissen von überallher zu beschaffen. Die Supertelefone sind für uns Universallexikon und Bankschalter in einem, Navigator, Multimedia-Center und Wetterstation.

Ein Leben ohne Smartphone und Co. ist für die meisten längst unvorstellbar. Doch: Den Alltag damit empfinden mehr und mehr Menschen zugleich als Herausforderung. Manche sogar als Zumutung.

Denn da ist dieses bleierne Unbehagen, im steten Strom ankommender Nachrichten, E-Mails, Feeds, Tweets und Anrufe unterzugehen. Man spürt, wie das dauernde Piepsen und Ploppen der Geräte die Aufmerksamkeit frisst. Wie man beim Chatten, Shoppen und Spielen nicht nur Zeit verliert, sondern ein wenig auch sich selbst.

Es sind nicht nur einzelne Technikfeinde oder Kulturpessimisten, die so denken. 74 Prozent der Befragten stimmten in einer repräsentativen deutschen Umfrage der Aussage zu, der Alltag wäre angenehmer, würden mehr Menschen doch einmal ihr Smartphone ausschalten.





**Oktay Tuncer,  
Student der Soziologie**

• • •

»Tagsüber arbeite ich viel mit meinem Laptop, recherchiere für die Uni, surfe im Internet, checke soziale Medien. Das genügt mir vollauf. Das Leben mit einem Smartphone wäre mir zu anstrengend, zu viele Nachrichten und Ablenkungen. Deshalb habe ich mittlerweile nur noch ein billiges Wegwerfgerät für 20 Euro, mit dem ich telefonieren und SMS schreiben kann. Mehr nicht. Ich habe sogar ein altes Smartphone, aber das liegt in der Schublade.«

fort. Zwei von drei Nutzern, so Studien, recherchieren oder chatten bisweilen während des TV-Konsums gleichzeitig im Internet.

Das Fatale daran: Multitasking macht uns nicht, wie lange Zeit angenommen, effizienter und produktiver. Studien erweisen inzwischen das Gegenteil: Wer seinen Gedankenstrom immer wieder unterbrechen lässt, benötigt bis zu anderthalbmal so lange für die Erledigung der eigentlichen Aufgabe.

Auch die Qualität unseres Tuns und die Zufriedenheit leiden enorm darunter, wenn wir nicht bei einer Sache sind. Forscher aus Texas fanden sogar heraus, dass schon ein Smartphone in Sichtweite – gleichgültig, ob ein-, aus- oder stummgeschaltet – einen großen Teil der Gehirnkapazität kapert. Bei Denkaufgaben schnitten diejenigen Probanden, die ihr

Mobilgerät im Nebenraum deponiert hatten, deutlich besser ab als jene, die es bei sich trugen.

Es schien fast, als raune das Smartphone den Probanden fortwährend zu: Check deine Nachrichten! Bring dich auf den neuesten Stand!

W

Woher rührt die Anziehungskraft der Apparate? Weshalb fällt es uns so schwer, sie zu ignorieren? Ein Grund, so Forscher: Unser Gehirn ist der Digitaltechnik nicht gewachsen. Zwar besitzt es die Fähigkeit, sich immer wieder flexibel neuen





**Asmah Virk,  
Studentin der Agrarökonomie**

• • •

Umständen anzupassen. So veröffentlichte der US-amerikanische Neurowissenschaftler Gary Small eine Studie, nach der jene Menschen, die regelmäßig Umgang mit dem Internet hatten, bei der Benutzung einer Suchmaschine eine höhere Aktivität in Gehirnregionen zeigten, die der Entscheidung und komplexen Argumentation zugeschrieben werden, als ungeübte Probanden.

Mit dem aktuellen Tempo technischer Entwicklung aber kann die Evolution nicht Schritt halten. So anpassungsfähig das Gehirn auch sein mag – manche Denkvorgänge, Reaktions- und Verhaltensweisen folgen noch immer archaischen Mustern. Denn äußere Reize bargen für unsere Urahnen oft eine Botschaft: Gefahr. Jedes Rascheln im Gebüsch, jeder flüchtig erahnte Schatten konnte ein Raubtier und damit bedrohlich sein.

Daher kann jeder auffällige Stimulus noch heute unwillkürlich ins Zentrum

»In der Kindertagesstätte meiner beiden Töchter hängt ein Schild: Eltern bitte Telefone in der Tasche lassen. Manchmal schaue ich aber doch heimlich auf mein Smartphone. Und zu Hause lege ich das Ding oft auf den Schrank und will es erst wieder runternehmen, wenn die Kleinen im Bett sind. Aber sobald ich am Schrank vorbeilaufe, checke ich es meistens doch. Es ist, als wäre ich süchtig danach – aber ich will das unbedingt ändern.«

unseres Bewusstseins drängen, uns instinktiv aufschrecken lassen. Für die Menschen von einst war diese automatische Reaktion eine Lebensversicherung. Für die von heute wird sie zunehmend zu einem Problem.

**Mittlerweile prasseln** immerzu Reize auf uns ein. Täglich sendet jeder Nutzer im Durchschnitt mindestens 55 Messenger-Nachrichten, reagiert auf 25 E-Mails.

Experten schätzen, dass allein die Menge der Nachrichten, die Menschen per Brief, Mail oder Telefon untereinander austauschen, im 20. Jahrhundert um das Zehnmillionenfache angestiegen ist. Dieser nie endende Strom von Stimuli veranlasst unser Gehirn zu einer besonders tückischen Reaktion.

Denn jeder neue Reiz bindet nicht nur Aufmerksamkeit, er löst auch eine Kaskade von biochemischen Prozessen aus. Unter anderem kurbelt das limbische



System, oft als Gefühlszentrum unseres Denkgorgans bezeichnet, die Ausschüttung von sogenannten „Glückshormonen“ wie Dopamin an. Die Moleküle dieses Botenstoffs hellen für eine kurze Weile die Stimmung auf. Die Folge: Wir werden dafür belohnt, unkonzentriert zu sein. Hinzu kommt, dass bei ständig wechselnder Tätigkeit der Spiegel von Botenstoffen wie Cortisol und Adrenalin steigt – was dazu führt, dass ausgerechnet jener Teil unseres Hirns gedämpft wird, den wir brauchen, um uns zu konzentrieren.

Die Biochemie versetzt den Menschen damit in einen Zustand permanenter Unruhe: Wir suchen die Umgebung nach immer neuen Stimuli ab und reagieren mitunter selbst dann, wenn es gar keinen neuen Reiz gegeben hat.

Bis zu 90 Prozent aller Smartphone-Nutzer, so haben Experten ermittelt, leiden zuweilen unter dem „Phantom-Vibrations-Syndrom“, bei dem ganz normale Muskelzuckungen sowie die Reibung von Kleidung oder eine Bewegung des Smartphones bereits als Vibrationsalarm gedeutet werden.

Mit anderen Worten: Die ständige Erwartung neuer Anrufe und Nachrichten macht fast alle von uns kribbelig.

# P

Psychologische Erkenntnisse stützen diese Deutung. Längst ist Forschern bekannt, dass das Gehirn besonders stark auf Belohnungen reagiert, die überraschend und unregelmäßig erfolgen – wie etwa Nachrichten oder Statusmeldungen sozialer Netzwerke, die uns unvorhersehbar auf dem Mobilgerät erreichen. Bloß: Je unsteter die Belohnung, desto mehr gieren wir danach.

„Intermittierende Verstärkung“ nennt die Psychologie diesen Mechanismus, der uns immer und immer wieder zum Smartphone greifen lässt – und von dem neben der Digital- auch die Glücksspielindustrie enorm profitiert: Zocker werfen Geld in die Automaten in der Hoffnung, zu gewinnen. Weit häufiger jedoch verlieren sie.

Nicht zuletzt sind Menschen von Natur aus unersättlich. Das bewiesen US-Psychologen bei einem Versuch: Sie servierten Versuchspersonen Suppe auf Tellern, die sich durch ein Loch in deren Boden immerzu und unmerklich auffüllten. Prompt nahmen die Probanden 73 Prozent mehr Suppe zu sich als andere, die eine begrenzte Portion bekamen. Erstaunlicherweise fühlten sich die Testpersonen mit den immer vollen Tellern nicht etwa satter, obwohl sie doch viel mehr verspeist hatten.

Beim Digitalkonsum scheint es ganz ähnlich zu sein. Nachrichtenseiten oder Streaming-Portale nutzen diesen menschlichen Makel aus: Newsfeeds füllen sich automatisch, jedes angeklickte Video zieht eine unendliche Zahl weiterer nach sich, die automatisch starten. Nutzer verbringen dadurch bisweilen Stunden im Internet, ohne dafür überhaupt eine bewusste Entscheidung getroffen zu haben.

All das bedeutet nicht, dass der moderne Mensch den neuen Medien hilflos ausgeliefert ist. Und doch machen es uns manche tief verankerte Verhaltensmuster schwer, dem Sog der digitalen Welt zu widerstehen.

Zwar gilt nur ein geringer Teil der Internetnutzer als süchtig – je nach Studie und Alter der Probanden sind es zwischen ein und fünf Prozent. Für eine Mehrheit der Bevölkerung aber ist das Smartphone längst zum Lebensbegleiter geworden.

Etwa 40 Prozent der Deutschen, so eine Untersuchung, nutzen ihr Mobiltelefon in den letzten fünf Minuten vor dem Einschlafen und schalten es schon in den ersten fünf Minuten nach dem Erwachen wieder an. Damit sind sie von früh bis spät immer da: die unbeantworteten Nachrichten, die To-do-Listen, dieses Gefühl, nie fertig zu sein.

Und obwohl Mitteilungen selten von höchster Dringlichkeit sind, beantworten viele Nutzer sie prompt. Der Soziologe Hartmut Rosa, einer der führenden Zeitforscher in Deutschland, erklärt, durch den technischen Fortschritt hätten sich auch unsere Erwartungen gewaltig verändert. Mehr und mehr versuchten wir, uns an das Tempo der Technologie anzupassen – statt umgekehrt.

Weil die Technik Informationen in Sekundenschnelle übermitteln kann,

glauben wir, das ebenfalls tun zu müssen: „So gönnen wir uns für jede Nachricht sehr viel weniger Reflexions- und Reaktionszeit als früher – und fühlen uns deshalb ständig gehetzt.“

Rosa sagt aber auch, jeder Smartphone-Besitzer sei meist Opfer und Täter zugleich (etwa, wenn man selber ungeduldig wird, sobald eine digitale Nachricht nicht binnen Minuten beantwortet wird). Denn so sehr wir unter dem Zeitdruck litten, so sehr genossen wir ihn auch. „In unserer modernen Gesellschaft gilt als ‚gutes Leben‘ oft das erfüllte oder übervolle Leben“, so der Soziologe.

Daher versuchten wir, immer mehr Dinge in immer kürzerer Zeit zu erledigen, am besten parallel: beim Frühstück die Nachrichten zu prüfen, beim Telefonieren E-Mails zu tippen, beim Spaziergehen zu chatten.

US-Krankenhausstudien zeigen, dass seit zehn Jahren immer mehr Fußgänger ohne Fremdeinwirkung verunglücken: Die Augen auf das Display gerichtet, ohne Blick für ihre Umgebung, laufen sie vor Schilder, stolpern in Baustellenlöcher, von Brücken. Der US-Bundesstaat Hawaii hat bereits reagiert: Wer beim Überqueren der Straße auf sein Smartphone starrt, zahlt dort seit einiger Zeit 99 Dollar Strafe.

Es muss ja nicht so enden. Dennoch wird deutlich: Die pausenlos wechselnde Aktivität, zu der digitale Medien animieren, hat ihren Preis.

So kostet sie beispielsweise viel Energie. Weil das Gehirn jede Handlung – das Lesen einer E-Mail, das Aufrufen einer Webseite – als eigene Aufgabe wahrnimmt, bedient es sich vermehrt der Energiereserven in den Körperzellen, um leistungsfähig zu bleiben.

Daher fühlen wir uns immer ein wenig erschöpft, wenn wir neben einer anderen Tätigkeit geschattet haben, etwas ermattet, wenn wir nur kurz im Internet gesurft haben. Bei denjenigen dagegen, die konzentriert einer Aufgabe nachgehen, stellt sich dieser Zustand erst später ein.

Wer immerzu auf Empfang ist, lässt zudem eine große Kraft- und Kreativitätsquelle ungenutzt: den Müßiggang.

Viele große Denker berichten davon, dass ihnen die besten Ideen kamen, als sie gerade nichts taten und ins Leere starrten. Bloß: Wer tut das heute schon? Vielmehr scheint es so, als fürchteten wir



## Vom guten Umgang mit Smartphone & Co.

So beherrschen wir die digitalen Geräte – und sie nicht uns

### Analog hat Vorrang

Dringende Ausnahmen ausgenommen, gebührt einem Gesprächspartner stets die volle Aufmerksamkeit. Daher gilt es, das Smartphone so einzustellen, dass es nicht stört (kein Vibrationsalarm!). Abschalten ist eine Frage der Effizienz: Ein Gespräch ist zielführender und nachhaltiger, wenn man bei der Sache ist. Vor allem aber ist es eine Frage der Höflichkeit.

### Smartphone außer Reichweite

Wer konzentriert arbeiten oder sich unterhalten möchte, sollte sein Smartphone erst gar nicht bei sich tragen, sondern daheim lassen oder im Nachbarraum deponieren. Studien belegen, dass ein Gerät in Reichweite – gleichgültig ob an-, aus- oder stummgeschaltet – viel Gehirnkapazität kapert.

### Feste Zeiten einrichten

Neue Nachrichten zu festen Zeiten bearbeiten. Zum Postkasten geht man auch nur einmal am Tag. Das schafft Muße zum Arbeiten oder Entspannen.

### Push-Benachrichtigungen aus

News, E-Mails, Statusänderungen oder Sportergebnisse machen oft mit Tönen oder Blinken auf sich aufmerksam. Wer das ausschaltet, erspart sich eine Menge Störungen.

### Bildschirm ergrauen lassen

Um nicht bei jedem noch so flüchtigen Blick aufs Smartphone in Verlockung zu geraten, sollte der Startbildschirm möglichst unattraktiv gestaltet sein. Icons der verführerischsten Apps gehören erst auf

die hinteren Tafeln. Ratsam ist auch, die Startseite nicht in bunten Farben erleuchten, sondern ergrauen zu lassen.

### Geduld im digitalen Dialog

Eine nicht sofort beantwortete Nachricht darf nicht zu ungeduldigem Nachfragen führen. Ruhe nimmt einem auch selbst den Antwort-Druck.

### Momente wahr-, nicht aufnehmen

Wer an einen fremden Ort verreist, sollte diesen nicht nur aufnehmen, sondern vor allem wahrnehmen. Ein Urlaub ist besonders dann erholsam, wenn man einen echten Ortswechsel erlebt. Meist dauert es eine Weile, ehe man innerlich ankommt. Wer pausenlos mit der Dokumentation (auch von Konzerten!) beschäftigt ist, nimmt sich Ankommenszeit und Erholung.

### Smartphone-freies Schlafzimmer

Experten raten dringend dazu, Smartphones aus Schlafzimmern zu verbannen. Das blaue Licht digitaler Bildschirme stört höchstwahrscheinlich den Schlaf. Zudem fanden Forscher heraus, dass exzessive Nutzer weniger schlafen und länger brauchen, um zur Ruhe zu finden.

### Vorbild sein

Viele Eltern sind besorgt ob der Smartphone-Nutzung ihrer Kinder. (Medien-)Erziehung funktioniert allerdings selten über Verbote, sondern in der Regel über die Vorbildfunktion der Eltern, wie auch Studien belegen. Erwachsene sollten darum ihren Kindern das Verhalten vorleben, das diese übernehmen sollen.

das Nichtstun, die Leere. So greifen viele Menschen mittlerweile schon beim Anblick einer Ampel zum Smartphone – nicht wissend, ob es überhaupt eine Wartezeit zu überbrücken gilt.

Die Möglichkeit, ständig online, erreichbar und geschäftig zu sein, trägt mit dazu bei, dass unser Alltag im Ganzen an Tempo gewonnen hat. Fußgänger bewegen sich messbar schneller durch die Städte. Auch durch das Internet klicken wir uns immer rasanter: Verloren Websites vor rund 20 Jahren etwa ein Drittel ihrer Besucher, wenn das Laden der Seite länger als acht Sekunden dauerte, ist die Geduld heute nach zwei Sekunden aufgebraucht. Und ein Internetversandhaus berechnete, dass es durch jede Sekunde verzögerte Ladezeit etwa zehn Prozent der Verkäufe einbüßt.

# A

Aber auch Situationen und Menschen gegenüber verlieren wir offenbar immer schneller die Geduld. Wer heute in den Urlaub fährt, hat vieles schon gesehen: die schönsten Strände, die beliebtesten Anlaufpunkte, die Speisekarten der besten Restaurants – alles online ausgekundschaftet. Vor Ort erlauben sich viele dann immer weniger Zeit, die Situation wirklich wahrzunehmen. Stattdessen konkurrieren die ersten Eindrücke sogleich mit anderen, von Fremden bereits im Internet veröffentlichten.

Irgendjemand hat dabei immer einen spektakuläreren Moment abgepasst. Statt schöner Erinnerungen erleben manche dann nur den Frust, die eigenen Möglichkeiten nicht ausreichend ausgeschöpft zu haben.

Ohnehin meinen viele offenbar, dass ein Konzert, eine Wanderung weniger wert sind, wenn sie nicht lückenlos dokumentiert, auf Portalen präsentiert und dann – das ist die Hoffnung – vielfach geklickt und gelikt werden. Viele Menschen haben anscheinend verlernt, etwas direkt zu erleben und zu genießen. Sie machen ihr eigenes Glück vom Votum der anderen abhängig. Der Versuch, das



eigene Leben zu intensivieren (zu tracken, zu posten, zu teilen), führt daher nicht selten zum Gegenteil.

Sogar reale Begegnungen mit Menschen werden gerade von Nutzern jüngeren Alters oft als langweilig empfunden. Da sie an die rasche Abfolge visueller und auditiver Reize gewöhnt sind, die sie etwa in Chats erleben, finden sie es schwierig, sich auf ein Gegenüber einzulassen und ihm längere Zeit zu folgen.

Sherry Turkle, Psychologin am Massachusetts Institute of Technology und eine Vorreiterin der Medienforschung, beobachtet bei Teenagern zunehmend die irritierende Fähigkeit, Nachrichten ins Smartphone tippen und zugleich Augenkontakt mit einem Gesprächspartner halten zu können – was Aufmerksamkeit vortäuscht, wo gar keine ist.

Die Psychologin befürchtet dadurch den Verlust einer der menschlichsten

Fähigkeiten: der aufrichtigen Konversation von Angesicht zu Angesicht, ja, der Gabe zur Erkennung von nonverbalen Emotionen.

**Manchem von uns** mag dies wie Schwarzmalerei erscheinen, doch die Indizien dafür mehren sich. So setzten Forscher kürzlich ein lebensnahes Experiment auf: Sie testeten bei Kindern die Fähigkeit, die Gefühle in den Gesichtern anderer zu erkennen und zu deuten. Dann fuhr ein Teil der Kinder für fünf Tage ins Ferienlager – ohne Smartphones und Tablets im Gepäck.

Als die Wissenschaftler nach deren Rückkehr die Tests wiederholten, zeigte die Gruppe jener Kinder, die eine kurze Digital-Diät hinter sich hatten, deutlich bessere Fähigkeiten zur Gefühlserkennung bei anderen als die Vergleichsgruppe. Liegt die Lösung also im Abschalten?

**Michael Quast-Cojocaru,  
Lehrer**

...

»Eigentlich möchte ich nicht, dass mein Sohn beim Abendessen sein Smartphone in der Hand hat. Aber wie soll ich das verbieten, wenn ich selbst immer wieder danach greife? Ich komme einfach nicht dagegen an, muss gucken, was es Neues in meinen Messenger-Gruppen gibt, etwa bei den Fußballfreunden oder bei den Schülern. Es ist wie ein Sog. Da bin ich dann manchmal fast froh, wenn der Akku leer ist.«





Können wir uns am besten gegen die negativen Effekte digitaler Geräte wehren, wenn wir auf sie verzichten, wenigstens ab und zu? Ist das die Konsequenz aus all diesen Erkenntnissen?

Wer in die Sachbuchregale der Buchhandlungen blickt, könnte genau diesen Eindruck gewinnen. Reich ist die Auswahl an Selbsterfahrungsberichten von Menschen, die wochen- oder monatelang offline waren und daraufhin die analoge Welt bisweilen glorifizieren.

„Digital Detox“ lautet dafür das Schlagwort – gerade so, als könne man sich von den Einflüssen der Digitalisierung reinwaschen. Der Psychiater Jan Kalbitzer, Leiter der Stressmedizin an der Oberberg Tagesklinik Kurfürstendamm Berlin, hält solch radikale Digital-Diäten für wenig wirksam. Die Verteufelung digitaler Technik bringe nichts. Ehrlicherweise könne



**Christoph Goller,  
Unternehmer in der  
Möbelbranche**

• • •

»Meine Kunden wissen: Von 9 bis 19 Uhr bin ich per E-Mail erreichbar und antworte innerhalb weniger Minuten. Nach Feierabend bemühe ich mich dann, komplett offline zu sein. Manchmal erwische ich mich aber dabei, wie ich zum Beispiel durch Social-Media-Dienste scrolle. Mein Schlafzimmer ist eine analoge Zone, da kommt das Handy nicht rein. Ich habe mir extra wieder einen analogen Wecker besorgt.«

#### Lesetipps

Jan Kalbitzer

#### **Digitale Paranoia**

Nüchtern betrachtet der Berliner Psychiater die Technisierung des Alltags und gibt Anleitungen für kleine Verhaltensexperimente.

Adam Alter

#### **Unwiderstehlich**

Der New Yorker Medienpsychologe erklärt in seinem US-Bestseller, wie die großen Tech-Konzerne gezielt menschliche Makel ausnutzen.

Anitra Egger

#### **Mail halten!**

Ein liebevoll gestalteter Ratgeber mit vielen inspirierenden Tipps zum bewussten Umgang mit digitalen Medien.

und wolle niemand vollkommen ins analoge Zeitalter zurück. Zudem „hat Vermeidung keinen Lerneffekt“. Nach dem Totalverzicht fielen die meisten rasch in alte Gewohnheiten zurück – wie beim Jo-jo-Effekt nach einer Blitzdiät.

Braucht es dann womöglich Impulse von außen? In Frankreich etwa ist das Recht auf Abschalten seit dem 1. Januar 2017 gesetzlich verankert. Seither ist es – nach Vereinbarungen zwischen Arbeitgeber und Angestellten – größeren Unternehmen verboten, nach Dienstschluss oder am Wochenende E-Mails zu versenden. Ähnliche Ansätze gibt es auch in Deutschland.

So schaltet der Volkswagen-Konzern nach Dienstschluss den Server für Smartphones auf Standby. Und Daimler bekundet, alle E-Mails automatisch zu löschen, die während des Urlaubs eines Mitarbeiters eintreffen.

Der Amerikaner Tristan Harris will die großen Unternehmen sogar in die Pflicht nehmen, „menschenwürdigere Technologien“ zu schaffen. Der Informatiker, einst führender Manager bei Google, gehört zu einer Gruppe hochrangiger Tech-Profis, die zuletzt ungekannt scharfzünftig mit ihrer eigenen Branche ins Gericht gingen.

Gemeinsam haben sie jüngst ein „Zentrum für humane Technologie“ gegründet. Ihr Ziel: „Die digitale Aufmerksamkeitskrise umkehren – und Technologie wieder zum Diener der menschlichen Bedürfnisse machen.“

Manche der Tech-Enthusiasten neuer Couleur vergleichen die Verführungstechniken der großen Konzerne gar mit denen der Tabakindustrie.

Harris fordert etwa, Apps mit weniger suchtfördernden Mechanismen zu



## Digitale Helfer

### Vier Apps für einen achtsamen Umgang

#### »Rescue Time«

Die App läuft im Hintergrund auf dem PC oder Smartphone und misst die Zeit, die wir auf bestimmten Seiten verbringen. So lassen sich Zeitfresser ausfindig machen. Die App ist kostenlos. In der kostenpflichtigen Premium-Variante gibt es neben weiteren Features auch Blocking-Funktionen.  
[rescuetime.com](http://rescuetime.com)

#### »Offtime«

Hilft, den eigenen Umgang mit dem Smartphone besser zu kennen und daraufhin manche Anwendungen für bestimmte Zeiträume zu blockieren. Wer etwa gerade „Wichtiges im Job“ erledigt, zu dem dringen nur Telefonanrufe enger Geschäftspartner durch.  
[offtime.co](http://offtime.co)

#### »Forest«

Nutzer pflanzen virtuelle Bäume – die nur gedeihen, wenn sie eine Zeit lang das Smartphone unberührt lassen. Miteinander bekannte Nutzer können auch gemeinsam einen Wald hegen. Und wenn genug Bäume gewachsen sind, pflanzen die Anbieter einen echten Baum in der Realität.  
[forestapp.cc/en](http://forestapp.cc/en)

#### »Time Out«

Achtet auf notwendige Pausen am Bildschirm und legt einen Schleier über das Display, damit man auch wirklich kurz davon aufblickt. Etwa: Alle zehn Minuten zehn Sekunden Pause sowie zehn Minuten nach 50 Minuten Bildschirmarbeit. Einstellungen lassen sich individualisieren.  
[dejal.com/timeout](http://dejal.com/timeout)

entwickeln. Die Programme könnten Nutzern beispielsweise die Möglichkeit gewähren, Zeiten für den Empfang von Mitteilungen zu bestimmen, um so den Suchtmechanismus auszuhebeln. Sei die Nachfrage groß genug, würden sich die Unternehmen schon beugen. „McDonald's hat ja auch irgendwann Salat ins Angebot genommen“, entgegnete Harris seinen Kritikern auf einer Konferenz.

Unmittelbarer als politisch oder technisch verordnete sind aber mit sich selbst verhandelte Regeln, die zur individuellen Lebenssituation passen. Bloß: Wie lassen sich die ausfindig machen? Jan Kalbitzer, der Psychiater, empfiehlt, experimentell zu ermitteln, welcher Umgang mit dem Internet einem guttut und welcher nicht. So schlägt er zum Beispiel vor, die digitalen Kanäle stärker räumlich zu trennen: die privaten Nachrichten daheim zu lesen, die beruflichen im Büro – und vor allem Pausen, etwa bei Busfahrten, wieder zu echten Pausen werden zu lassen.

Da man allein oft weder genügend Mut noch Disziplin dazu aufbringe, solle man ein solches Experiment am besten in der Familie oder im Kollegenkreis diskutieren und beschließen, so Kalbitzer.

Die Absicht dahinter: die ständige Erreichbarkeit durchbrechen, die grenzenlose Vermischung von Berufs- und Privatleben, das Verwischen von Aktivität und Passivität, von Interaktion und Introspektion.

Anschließend solle man sich fragen: Treten befürchtete Konsequenzen tatsächlich ein? Gerade ich wirklich in Missgunst bei Freunden oder Vorgesetzten, wenn ich nicht immer prompt auf Mitteilungen reagiere? Und: Spüre ich den Effekt echter Pausen?

In einem zweiten Versuch hält der Psychiater seine Klienten dazu an, einen Tag lang hemmungslos online zu surfen, zu spielen und zu chatten, um dann einen Tag lang komplett abzuschalten. So ließe sich am besten ergründen, welche Bedürfnisse das Internet befriedigt, wovon es am meisten ablenkt und wie sich dies ändern lässt.

Während der Experimente gilt es darum, Tagebuch zu führen, zu notieren: Wann vermisste ich am Offline-Tag das Internet am stärksten – und warum? Hilft es mir zum Beispiel dabei, unangenehmen Aufgaben oder Gesprächen auszu-

weichen? Wie sehr kann ich das Gefühl genießen, offline zu sein?

Und umgekehrt: Genieße ich am Online-Tag, in die Virtualität abzutauchen? Oder kommt das Bedürfnis auf, mich auch draußen zu bewegen? Trifft ebendies zu, könnte man versuchen, im Alltag Rituale zu entwickeln, die helfen, solche Dinge auch zu tun, so der Experte. „Wenn Sie beim Surfen im Internet allerdings prima abschalten und auftanken können für den Berufs- und Familienalltag, ist das ebenfalls ihr gutes Recht. Dann surfen Sie für einige Stunden, aber bewusst!“

Vielleicht geht es nicht um Optimismus und Pessimismus, um Euphorie oder Verdammnis, sondern um Bewusstheit. Um die Gewissheit, sich entscheiden zu können – für oder gegen die Technologie.

Und das in jedem Moment.

Paradoxerweise können uns genau dabei wiederum technische Hilfsmittel

unterstützen: Immer mehr Apps und Programme koppeln Nutzer eine Zeit lang vom Internet ab, helfen ihnen, Muster ihres Verhaltens zu erkennen, oder belohnen sie gar mit Punkten dafür, wenn sie bei einem abendlichen Treffen mit Freunden ihr Telefon ignorieren (siehe Kasten).

Solcherlei Möglichkeiten sind vielleicht die Vorreiter einer weiteren Stufe der Digitalisierung. Einer Zeit, in der wir die Kontrolle wieder zurückgewinnen – und lernen, Smartphones, Tablets und Co. als das zu erleben, was sie doch eigentlich sind.

Werkzeuge mit großem Potenzial •

Katharina von Ruschkowski ist Wissenschaftsautorin in Nieheim bei Detmold. Jens Neumann und Edgar Rodtmann haben sich als Fotografen in Berlin darauf spezialisiert, gemeinsam Menschen in Szene zu setzen.

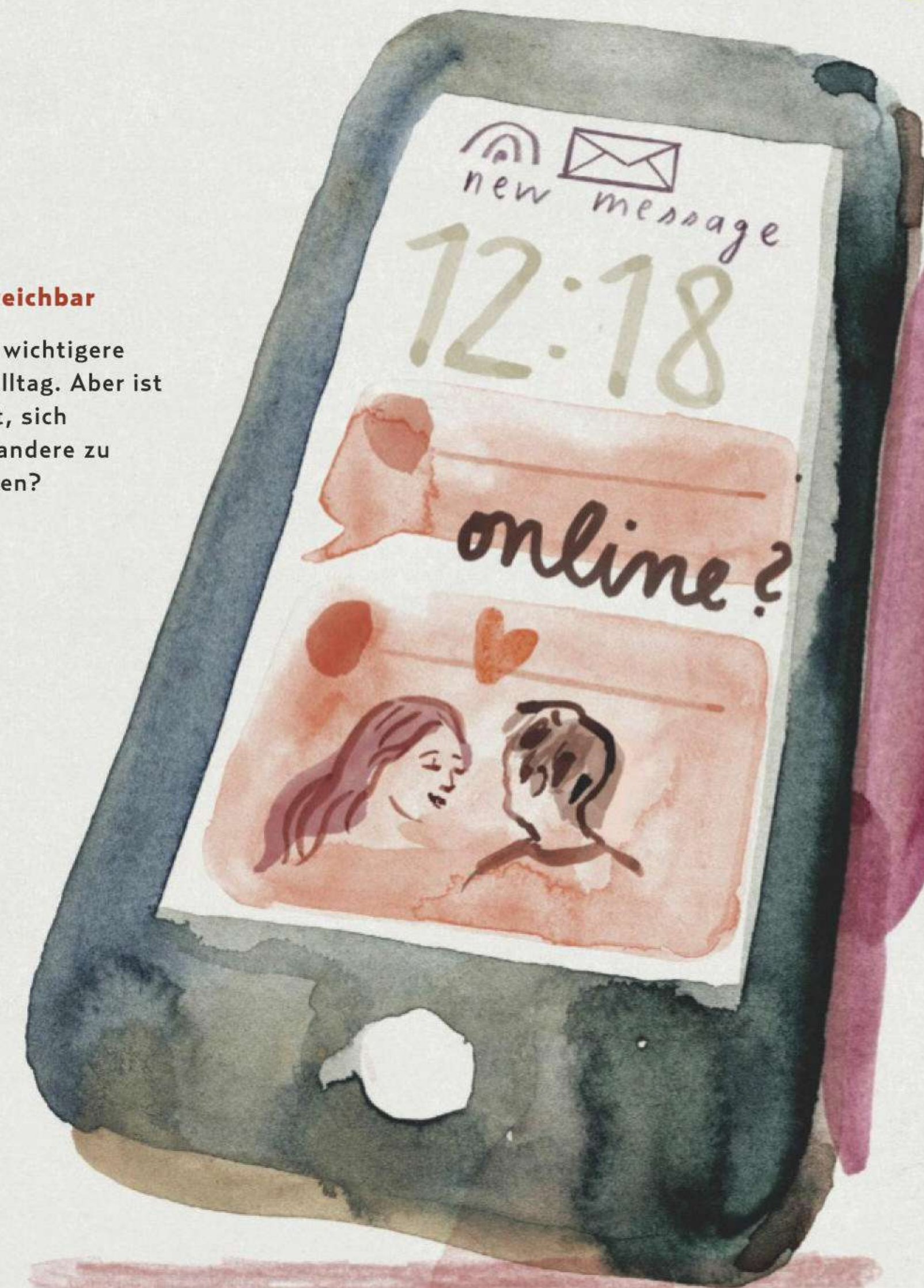


# Mein INTERNET

eine abschüssige Straße

## Immer erreichbar

Ja, es gibt wichtigere Dinge im Alltag. Aber ist es schlecht, sich online für andere zu interessieren?



hello?  
HI  
THERE...  
hey hey  
hey...  
pling  
PLING  
PLING

SUMPF  
MIT ENORMER SOGKRAFT



# Ich und mein digitaler Wahn

**Anja Rützel kennt die Hassliebe zu Smartphone & Co. genau.  
Hier erzählt sie, weshalb die digitale Welt sie oft nervt, ja belastet –  
und sie sich doch nicht von ihr lösen kann**

Text: **Anja Rützel**

Illustrationen: **Rinah Lang**

**A**n guten Tagen ist mein Internet eine bunte Blumenwiese, die nach Veilchen duftet, auf der ich mit schmusfreudigen Dackelwelpen Ringelreihen tanze und dabei Fotos von mir mache, auf denen ich super aussehe. Fremde Menschen tanzen lachend mit, reichen mir Schokoküchlein und erzählen hervorragende Witze, ich amüsiere mich blendend, bis ich irgendwann ganz vollgefressen bin mit tollen neuen Ideen und Geschichten und glücklich einschlafe.

An schlechten Tagen ist mein Internet eine abschüssige Straße, auf der ich Rollschuh laufe, aber alle paar Meter hin falle, weil böse Menschen Rollsplitt und Schrauben auf den Weg werfen, damit ich stürze und

mir wehtue, einfach nur aus blanker Gemeinheit.

Und fast immer ist mein Internet ein schlammiger Sumpf mit enormer Sogkraft, der an meinen Beinen zerzt, wenn ich ihn eigentlich nur schnell durchwaten will, und mich nicht mehr loslässt – und mit Hunderten von Ekeln, die sich an mir festsaugen und mir Zeit, Energie und Nerven rauben.

Ich hatte noch nie eine Beziehung, die so kompliziert war wie die zum Internet. Unser Verhältnis ist wacklig und fragil, es kann von einem Moment auf den anderen kippen.

Zum Beispiel, wenn ich an meinem Schreibtisch sitze und wirklich dringend arbeiten muss, aber auf meinem Smartphone ständig Nachrichten aus drei parallel geführten Chats aufplingen, die meine Aufmerksamkeit verlangen wie Quengelkinder am Supermarktkassen-Süßigkeitenregal.

Ich habe nicht mal Zeit für einen der drei Online-Plapperer und muss sie doch schnell alle betreuen, damit sie Ruhe geben: Ein Freund will mir ausführlichst von seiner neuen Liebenschaft erzählen, mit der sich gestern Abend, den Knutschsektor betreffend, geradezu Epochales, die Welt der romantischen Zweierbeziehung Revolutionierendes zugetragen habe.

Eine flüchtige Bekannte braucht dringend Reisetipps für Porto, sie



habe auf meinen Instagram-Bildern letzte Woche gesehen, dass ich gerade da war und offenbar viel Spaß hatte.

Und meine Nachbarin von oben schickt im Minutentakt Fotos von ihrem neuen Kätzchen.

Alle drei Chats behandeln Themen, an die ich gern meine Zeit verschenke. Das ist der Haken an der Sache, sonst könnte ich mich leicht

ich mich so leicht ablenken lasse – und mir eben schnell noch ein paar schöne Wortspiele ausdenken muss, wenn meine Twitter-Timeline gerade Fernsehserien mit Fußballernamen umdichtet. Auf „Aus heiterem Hummels“ und „Miami Reus“ war ich damals sehr stolz, aber dafür stolperte ich dann eben auch mal wieder über eine Deadline.

Nervig wird es für mich immer dann, wenn ich nicht mehr aktiv für mich beschließe, wie intensiv ich mich gerade von solchen Social-Media-Belangen ablenken lasse, sondern wenn es sich plötzlich anfühlt, als zerrten mich Facebook-Benachrichtigungen und neu gestartete Instagram-Livestreams gegen meinen Willen aus meiner anderen, gerade wichtigeren Tätigkeit. Als bestimmten Smartphone, Laptop und Tablet über mein Leben, so dramatisch das jetzt auch klingt.

Diese Vereinnahmung kann auch gefährlich werden und richtig wehtun. Das spürte ich schmerzhaft, als ich eines Tages auf dem Hundelaufplatz von einer Schar Windhunde im Vollgalopp umgerannt wurde. Sie sprangen mir bei ihrer wilden Hatz von hinten in die Knie, und ich sah sie nicht heranpreschen, weil ich starr auf mein Smartphone schaute und komplett davon abgelenkt war, eine Snapchat-Story von meinem eigenen Hund zu drehen, der sich gerade behaglich in ein paar Gänseblümchen wälzte.

Ich ging slapstickreif zu Boden, mein Knie schmerzt seitdem immer noch ab fünf Stockwerken beim Treppensteigen.

Am meisten schmerzt mich aber die Zeit, die ich in Menschen investiere, die ich nicht mal richtig kenne: Dann lese ich mich an fremden Streitigkeiten fest oder verfolge Timelines von Leuten, bei denen ich nur durch einen falschen Klick gelandet bin.

Es ist ja nichts Schlechtes, sich für andere zu interessieren. An gu-

ten Tagen finde ich es durchaus faszinierend, was man aus dem Social-Media-Verhalten von Menschen herauslesen kann.

Und das sind bei Weitem nicht immer nur sympathische Züge. Viele Leute zeigen im Internet Seiten von sich, die sie im analogen Leben niemals präsentieren würden oder die überhaupt die digitale Kommunikation erst aus ihnen hervorkitzelt.

Das Stinkstiefelwesen zum Beispiel gedeiht im Internet viel prächtiger als im unmittelbaren, direktemenschlichen Kontakt.

Ganz lossagen kann ich mich vom Internet trotzdem nicht, denn es gibt sie ja zwischendurch doch, die guten Blumenwiesentage mit den Hundewelpen.

Ich nutze Social Media gern als unkomplizierte Kontakttankstelle, weil ich, seit ich von zu Hause aus arbeite, oft tagelang nur sporadisch auf Menschen treffe, und oft klappt

**»Manchmal  
hasse ich  
mich dafür,  
dass ich  
mich so leicht  
ablenken  
lasse«**

das auch ganz wunderbar: Schon ein lustiger, schneller Chat mit einem alten Freund in einem anderen Land, den ich schon viel zu lange nicht mehr besucht habe, oder eine freundliche Unterhaltung in einem Forum über eine ganz spezielle Hunderziehungsfrage können meinen Tag sofort schöner machen.

Internet und ich, das funktioniert so wie Schopenhauers Stachel-schweine. 1851 veröffentlichte der Philosoph seine „Parerga und Paralipomena“, darin ein Gleichnis aus der



### Tankstelle für Sozialkontakte

Ein lustiger Chat, ein freundlicher Eintrag im Forum: genug, um den Tag sofort zu verschönern

ten Herzens einfach überall abmelden und hätte für immer meine Ruhe. Aber ich liebe Knutschtratsch, ich gebe gern Reisetipps, ich kann mich an niedlichen Tieren nicht sattsehen. Und ich liebe ja auch das Internet, meinen Abenteuerspielplatz, auf dem ich mich nur eben zu oft so sehr verzettele und verträdele wie ein Träumerlekind auf, nun ja, einem echten Spielplatz – mit dem kleinen Unterschied, dass ich mich selbst ausschimpfen muss, wenn ich mal wieder zu spät nach Hause komme.

Manchmal hasse ich mich regelrecht dafür, dass ich auch schon mal wichtige, dringliche, meine Miete bezahlende Aufgaben aufschiebe, weil



Tierwelt über eine Gruppe Stachelschweine, denen an einem kalten Tag gemeinsam fröstelig wird. Also rücken sie zusammen, um sich aneinander zu wärmen. Doch je näher sie sich dabei kommen, desto schmerzhafter piksen die Stacheln der Nachbarschweine. Also rücken sie wieder voneinander weg, fangen dann wieder an zu frieren, rücken wieder aufeinander zu. So lange, bis sie die Entfernung gefunden haben, die ihnen am erträglichsten ist.

Genauso geht es mir mit dem Internet, vor allem mit Social Media: Ich kann nicht völlig darauf verzichten, weil ich mich dann von der Gemeinschaft abgehängt fühle, aber schnell wird mir diese zumindest simulierte Nähe dann wieder zu viel.

**M**anchmal treibt mich mein unausgewogenes Online-Leben zu Trotzreaktionen: Statt einfach eine Weile nicht mehr zu gucken, wenn mir das Tischfeuerwerk der Banalitäten auf den Geist geht, deaktiviere ich für ein paar Wochen (na gut, für eine oder zwei) meine Accounts, um mir die vorzeitige Rückkehr aus Neugier oder Willensschwäche möglichst umständlich zu machen.

Immerhin schreibe ich keine melodramatischen Abschiedsbotschaften, wie es gelegentlich Menschen tun, bevor sie sich in einen „Digital Detox“ verabschieden. Nach ausführlicher Beobachtung dieses Verhaltens habe ich dabei folgende Faustregel aufgestellt: Je dramatischer und unnötig ausführlich das Abschiedsposting ist („Es muss endlich aufhören!“), desto schneller sind die Abtrünnigen wieder zurück.

Wer sich selbst derart wichtig nimmt, seinen zeitweiligen Abgang mit Pauken und Trompeten anzukündigen, hält es ohne Internetbühne nicht lange aus.

Es sei denn, er begibt sich für seinen Digitalentzug an einen Ort, an dem es schlicht kein Internet gibt. Diese Refugien sind allerdings sehr selten geworden, selbst im Basislager des Mount Everest gibt es ein stabiles Netz.



## Gegen den Nachrichtenstrom

**Offline zu sein, sagt Anja Rützel, gilt heute als Statussymbol – als Zeichen dafür, dass man es mit sich selber aushält**

Vor einiger Zeit ist eines der letzten Zwangsoffline-Bollwerke gefallen – und auch Bahnfahrer können nun im ICE mit dem bord-eigenen WLAN surfen. Zumindest theoretisch. Ich werde bei diesen Reisen regelmäßig von schlimmem WLAN-und-Akku-Neid gebeutelt: Weil mein Smartphone sich bei Zugfahrten immer wieder mal komplett abschaltet, kann ich den Surfern um mich nur neidvoll zuschauen.

Ich lese dann meistens notgedrungen ein Buch, das ist ja auch mal schön, und raschele dabei vorwurfsvoll mit den Seiten, damit alle auch mitbekommen, wie vergeistigt und undigital ich unterwegs bin.

Offline zu sein ist tatsächlich zu einem Statussymbol geworden. Denn wer es lange ohne die kleinen digitalen Männchen aushält, der hält es ebenso lange nur mit sich selber aus. Und das ist eine Fähigkeit, die durch das ständige soziale Grundrauschen um einen herum immer mehr verkümmert.

Es reicht schon, in der Bahn gedankenverloren aus dem Fenster zu schauen, um automatisch ein bis zwei Ligen tiefsinniger zu wirken.

Als ich kürzlich allein in einem Restaurant in Marrakesch saß, geriet

ich schnell in eine rege Unterhaltung mit einem deutschen Ehepaar am Nebentisch: Beide waren ganz begeistert, weil ich nicht dauernd auf mein Smartphone starren würde wie ihre erwachsenen Kinder, sondern einfach so dasäße und die Atmosphäre genösse.

Ich sonnte mich, geschmeichelt, in dem Lob, hätte aber eigentlich gern zwischendurch auf mein Smartphone gestarrt, das ich vor dem Beginn des Gesprächs nur deshalb umgedreht vor mir auf den Tisch gelegt hatte, weil ich über die bestmögliche Replik auf eine unverschämte Nachricht nachdachte.

Allerdings traute ich mich nun nicht, die Lobeshymne auf mich zivilisierten Menschen zu unterbrechen, und ließ es also liegen. Zwei Stunden lang warf ich keinen Blick auf das Display und unterhielt mich dabei ganz gut.

Danach war ich ein bisschen erschöpft, der Verzicht hatte mich angestrengt. Doch ich denke seither häufig an diese zwei Stunden bewussten Analogisierens – und manchmal gelingt es mir, sie auch ohne Kontrollpaar am Nachbartisch ganz allein und bewusst zu wiederholen.

ANJA RÜTZEL ist Autorin in Berlin und regelmäßig in sozialen Netzwerken aktiv. Wer ihr auf Twitter folgen möchte: @aruetzal



# Gönnne dich dir selbst

Wer im Berufs- und Privatleben ständig stark gefordert wird und zugleich zu großer Perfektion neigt, kann leicht in eine Erschöpfungsspirale geraten. Doch es gibt einen Ausweg: Selbstfürsorge

Interview: Maria Kirady und Bertram Weiß  
Fotos: Thekla Ehling



## ERKENNTNIS

Selbstfürsorge ist die Fähigkeit,  
die eigenen Bedürfnisse rechtzeitig  
wahrzunehmen, so der Psychologe  
Prof. Dr. Gert Kaluza





**GEOkompakt:** *Herr Professor Kaluza, was genau ist Stress?*

**Prof. Dr. Gert Kaluza:** Ganz allgemein und etwas abstrakt: Stress ist eine körperliche und psychische Reaktion auf ein Ereignis, bei dem ein Mensch Anforderungen erlebt oder vermutet, deren erfolgreiche Bewältigung wichtig für ihn ist und die ihn gleichzeitig verunsichern.

Anders gesagt: Wenn es für mich bedeutsam ist, etwas in den Griff zu bekommen, zum Beispiel weil ich ein wichtiges persönliches Ziel oder meinen Selbstwert bedroht sehe, ich aber nicht sicher bin, ob das klappt – dann kommt Stress auf.

*Und warum erleben wir das so oft?*

Weil unser Alltag erfüllt ist von Situationen, in denen wir so empfinden. Dann machen wir etwa aus einem Gespräch mit einem Kunden oder einer abendlichen Einladung eine persönlich wichtige Anforderung, die es unbedingt zu meistern gilt. Zugleich sind wir unsicher, ob uns dies gelingen kann. Beim Stress müssen wir drei Aspekte unterscheiden:

- Das sind zum einen die sogenannten Stressoren – also die äußeren Anlässe, die uns belasten. Etwa Anforderungen des Chefs, Störungen durch Kollegen, Lärm an der Straße.
- Das ist zum anderen unsere Stressreaktion. Also etwa Nervosität, Konzentrationsmangel, Reizbarkeit, aber auch Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Kopfschmerzen.

- Und das sind die persönlichen Stressverstärker, also individuelle Ziele, Einstellungen und innere Haltungen, mit denen wir durchs Leben gehen und mit denen wir auch den Stressoren begegnen, etwa unser Hang zu Perfektionismus – oder Selbstzweifeln.

Ob und wie heftig wir in einer bestimmten Situation Stress erleben, hängt ganz entscheidend von diesen persönlichen Stressverstärkern ab.

*Gibt es typische Stressverstärker?*

Jeder Mensch reagiert auf Stressoren anders. Aber es gibt zum Beispiel bestimmte Werte, die viele von uns derart verinnerlicht haben, dass wir uns durch sie besonders unter Druck setzen. Viele von uns glauben dann, sie müssten diesen Werten unbedingt gerecht werden, nur dann könnten andere mit ihnen zufrieden sein – und sie mit sich selbst.

*Welche inneren Werte sind das?*

Es sind vor allem fünf Ansprüche, die viele in sich selbst wahrnehmen:

### **EIGENANSPRUCH**

Das Gefühl, überall beliebt sein zu wollen, kann sich in einen gefährlichen Stressverstärker verwandeln, sagt Kaluza





- Sei perfekt! Das Problem dabei ist nicht, stetig nach Verbesserung und Höchstleistungen zu streben. Problematisch wird es, wenn das perfektionistische Leistungsstreben in alle Lebensbereiche hineingetragen wird, für jede beliebige berufliche oder private Aktivität gilt.

- Sei beliebt! Wer es immer als notwendig empfindet, es anderen recht zu machen, niemanden zu enttäuschen und von allen gemocht zu werden, der überfordert sich rasch selbst und verwandelt ein an sich normales Empfinden in einen gefährlichen Stressverstärker.

- Sei unabhängig! Der Wunsch nach Autonomie und Selbstbestimmung ist menschlich. Wenn dieses Motiv aber zur absoluten Forderung wird, dann erzeugen vor allem jene Situationen Stress, in denen die eigene Hilfsbedürftigkeit spürbar werden könnte. Stressverschärfend wirkt hier also nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern dessen einseitige Übertreibung.

- Behalte Kontrolle! Wer allzu große Angst vor Kontrollverlust hat, der gerät in Situationen in Stress, in denen andere völlig gelassen bleiben. Selbst kleine Risiken können als große Bedrohung empfunden werden, Entscheidungen in lähmende Unsicherheit stürzen.

- Halte durch! Wenn Zähnezusammenbeißen für einen Menschen die oberste Maxime ist, werden Pausen und Erholungszeiten allzu leicht zur Ausnahme. So treibt sich mancher selbst immer weiter in die Erschöpfung, obwohl die äußeren Umstände einem eigentlich gar nicht so viel abfordern.

*Wie stark sind diese Stressverstärker jeweils ausgeprägt?*

Sie sind Resultat der im Laufe eines Lebens erworbenen Erfahrungen. Wer etwa als Kind die Erfahrung gemacht hat, dass er mit Ablehnung bestraft wird, sobald er anderen gegenüber seine eigenen Interessen artikuliert, für den wird später das Motiv „Sei beliebt“ eine große Bedeutung haben – und es kann immer wieder Stress hervorrufen.

*Es gilt also nicht nur, die äußeren Stressoren zu überwinden, sondern auch die inneren Stressverstärker zu entschärfen. Was ist in der Regel bedeutsamer?*

Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Nur individuell lässt sich beurteilen, wie Innen und Außen konkret



## SICHTWEISE

Mentale Stresskompetenz heißt, sich die Frage zu stellen, ob bestimmte Situationen auch anders bewertet werden können

zueinander stehen. Und jeder kann das nur für jede Situation aufs Neue für sich entscheiden: Sind die Umstände objektiv herausfordernd – oder setze ich mich gerade selbst unter Druck? Diese Frage ist der erste Schritt auf dem Weg dazu, Stress zu überwinden.

*Allein die Frage genügt?*

Ja, das eigene Stressmanagement beginnt stets mit einer ehrlichen Analyse. Da geht es nicht um die Frage der Schuld: Habe ich Schuld oder der Chef? Ist es ein

Problem der Kollegen oder mein Problem? Nein, es geht darum zu erkennen, wo eigene Möglichkeiten zur Veränderung liegen.

So ernüchternd es klingen mag: Es gibt leider keine allgemeingültigen Ratschläge, keine Patentrezepte. So wie die Entstehung von Stress höchst individuell ist, so muss auch ein gesunder Umgang damit individuell und maßgeschneidert sein. Jeder muss diesen für sich selbst erarbeiten. Und der erste Schritt dahin ist eben, zu erkennen: Woher rührt der Stress – und wo bieten sich Möglichkeiten, damit umzugehen?

*Welche bieten sich an?*

Da gibt es mehrere Wege. Zum einen können wir die instrumentelle Stresskompetenz stärken. Kommt man beispielsweise zu dem Schluss, dass die äußeren Stressoren, die beruflichen und privaten Anforderungen, tatsächlich überhandnehmen, gilt es, die zu verändern und, soweit möglich, zu verringern oder abzubauen. So kann man etwa Arbeitsabläufe überdenken, um Unterstützung bitten, Aufgaben delegieren oder auch einmal ablehnen oder versuchen, Belästigungen wie beispielsweise Lärm zu verringern. Die zentrale Frage dabei lautet: Kann ich etwas an der Situation verändern?

Zum anderen: Kann man seine mentale Stresskompetenz verbessern? Hier lautet die zentrale Frage: Kann ich die Situation anders bewerten, sie mit anderen Augen sehen? Wer erkennt, dass er sich häufig selbst unter Druck setzt, seinen eigenen Erwartungen nicht gerecht wird, kommt nicht umhin, sich

die eigenen inneren Stressverstärker bewusst zu machen, sie kritisch zu hinterfragen und in stressmindernde, förderliche Einstellungen zu transformieren.

Also sich beispielsweise „Gut ist oftmals gut genug“ vorzunehmen, statt „Sei perfekt“ zu denken. Oder statt sich

Sind die **Umstände herausfordernd** –  
oder setze ich mich  
selbst unter **Druck**?



„Halte durch“ zu sagen eher einen Satz wie „Ich darf mich ausruhen“.

*Das sagen Sie so leichthin. Dabei ist das doch gerade so schwierig.*

Ich sage auch nicht, dass das einfach und schnell zu haben wäre. Stressverschärfende Einstellungen haben sich meist über viele Jahre entwickelt und tief im Gehirn verankert – sie sind Teil der Persönlichkeit. Es kann ein langer Weg sein, die innere Haltung zu verändern. Aber es ist der einzige. Und es gehört viel Selbstfürsorge dazu.

*Was verstehen Sie darunter?*

Selbstfürsorge bedeutet einen bewussten, achtsamen, mitfühlenden, liebevollen Umgang mit sich selbst. Und vor allem, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Selbstfürsorge besteht aus mindestens drei Dimensionen:

- Selbstachtsamkeit – die Fähigkeit, sich selbst genau wahrzunehmen;
- Selbstakzeptanz – die Bereitschaft, sich so anzunehmen, wie man ist, die Stärken wie die Schwächen;
- Selbstmitgefühl – die Kompetenz, mit sich selbst so wohlwollend umzugehen, wie man es mit einem anderen geliebten Menschen tun würde.

Selbstfürsorge ist eine Fähigkeit, die viele erst als Erwachsene einüben müssen. Forscher machen sich daher viele Gedanken darum, wie das gelingen kann. Gute Erfahrungen gibt es etwa mit dem „Mindful Self-Compassion“-Programm, einem achtwöchigen Kurs für „Achtsames Selbstmitgefühl“, das Trainer anbieten.

*Warum fällt Selbstfürsorge schwer?*

Da gibt es viele Ursachen. Um eine herauszugreifen: Nicht wenige empfinden Schuld, wenn sie sich einmal nur um sich kümmern, sie haben dann ein schlechtes Gewissen gegenüber den Eltern, dem Partner, den Kindern, den Kollegen – solange es den anderen nicht gut geht, darf es mir auch nicht gut gehen. Andere neigen dazu, die Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu delegieren: Nicht ich, sondern der oder die andere muss oder sollte sich darum kümmern.

*Was raten Sie in diesem Fall?*

Bernhard von Clairvaux, einer der bedeutendsten Theologen des Mittelalters, hat vor rund 1000 Jahren in einem Brief an den Papst geschrieben: „Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nicht von Dir alles haben?“

Und er riet ihm: „Gönne Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tue das immer. Ich sage nicht: Tue das oft. Aber ich sage: Tue das immer wieder einmal.“

Das zählt mit zum Klügsten, was ich über dieses Problem gelesen habe.

*Tun sich Frauen mit Selbstfürsorge leichter als Männer?*

Frauen haben generell ein besseres Empfinden für ihr körperliches Wohlbefinden. Aber deshalb achten sie nicht

besser auf ihre Bedürfnisse als Männer. Im Gegenteil: Meist sind sie es, die sich bis zur Erschöpfung für pflegebedürftige Angehörige einsetzen, sich zwischen Familie und Beruf aufreiben, eigene Bedürfnisse missachten.

*So schlecht kann es um die Selbstfürsorge doch nicht stehen. Die Wellnessbranche boomt, immer mehr Menschen belegen Yoga-Kurse und lernen, sanft zu entspannen.*

Ja, denn solche Angebote schulen die regenerative Stresskompetenz. Neben den schon erwähnten instrumentellen und mentalen Faktoren ist das die dritte Kraft im guten Umgang mit Stress.

Aber manch einer belegt einen Kurs und wundert sich, dass sich eigentlich nicht allzu viel verändert. Das Grundgefühl, permanent in Stress zu leben, löst sich nicht auf.

*Woran liegt das?*

Erholung und Entspannung vermögen uns zu einem gewissen Grad zu entlasten. Aber sie können eben den

## VORBEUGUNG

Studien belegen, dass wissenschaftlich fundierte Kurse zur Stressprävention oft sehr hilfreich sein können





Stress, den wir zu anderen Zeiten empfinden, nicht aufheben. Das gelingt nur, wenn wir alle drei Wege der Stressbewältigung beschreiten. Etwa mithilfe eines Kurses, in dem alle drei Wege aufgezeigt werden.

Viele Firmen bieten solche Seminare ihren Mitarbeitern an, aber auch Krankenkassen oder unabhängige Institute. Sie tragen oft Namen wie „Stressbewältigung“ oder „Stressprävention“. Teilnehmer können dort lernen, was genau in ihrem Körper bei Stress geschieht, sich ihre Empfindungen bewusst machen und einen hilfreichen Umgang damit entwickeln.

*Wie wichtig ist es, die biologischen Grundlagen von Stress zu kennen?*

Niemand muss zum Experten für Stressmedizin werden. Aber es ist sinnvoll zu verstehen: Stress ist ein biologisches Programm unseres Körpers, das sich im Lauf der Evolution entwickelt hat. Dieses Programm folgt Grundprinzipien, aber ist doch auch hoch individuell. Es ist daher wichtig, sich selbst zu beobachten, die eigenen Reaktionen zu erkennen und zu verstehen.

Beim einen zeigt sich der Stress in vermehrtem Appetit, einem anderen wird eher flau im Magen, ein Dritter wird fahrig und zittrig. Dieses Wissen um die eigenen Warnsignale ist nicht nur wichtig für akute Stresssituationen. Es kann auch helfen zu erkennen, wann der Stress zur Dauerbelastung wird.

*Gibt es kein allgemeingültiges Warnsignal für chronischen Stress?*

Doch. Das wohl deutlichste und am weitesten verbreitete Signal sind Schlafstörungen. Wer über mehrere Wochen nicht mehr gut schläft und sich am Morgen nicht erfrischt fühlt, obwohl er das eigentlich anders gewohnt ist, der droht in chronischen Stress zu geraten. Das biologische Programm hält den Körper dann derart in Alarmbereitschaft, dass er nachts nicht mehr zur Ruhe kommt.

Das ist der erste Schritt hin zu Schlimmerem: Der Betroffene kann in eine Erschöpfungsspirale gelangen, aus der er mit eigener Kraft kaum noch herauskommt. Denn auf die dauernde Müdigkeit folgt oft ein verbissener Kampf, die Leistung weiterhin aufrechtzuerhalten. Doch das führt schließlich in die Eskalation: Es keimt das Gefühl „Ich schaffe es nicht!“, höhere geistige Funktionen blockieren, wir funktionieren nur noch und brennen innerlich gewissermaßen aus. Burnout-Syndrom oder Depression drohen. Um sich dagegen zu wappnen, braucht man ein vernünftiges Stressmanagement.

*Stressmanagement – das klingt eher nach einer weiteren Belastung.*

Der Begriff macht deutlich, dass eine langfristig angelegte, umfassende Strategie erforderlich ist. Die umfasst



## BETTRUHE

Das wohl deutlichste und am weitesten verbreitete Signal für chronischen Stress sind Schlafstörungen

sowohl Maßnahmen, die die Organisation, etwa ein Unternehmen, ergreifen kann, um für stressfreiere Strukturen und Kulturen zu sorgen, als auch die vielen Möglichkeiten, die der Einzelne hat, um seinen Stress zu reduzieren.

Beim individuellen Stressmanagement muss der Einzelne erst einmal Zeit und Mühe investieren. Es erfordert in gewisser Weise Arbeit – und zwar an sich selbst.

*Ab wann zeigen sich Erfolge?*

Wer einen achtwöchigen, wissenschaftlich fundierten Kurs zur Stressprävention besucht und das Gelernte in dieser Zeit regelmäßig anwendet, der kann besser mit Stress umgehen. Das Gelernte ist verinnerlicht, dahinter kann man nicht mehr zurückfallen. Es gibt aber auch zahlreiche Online-Kurse und Trainings-Apps.

*Viele Anbieter werben mit dem Begriff „Achtsamkeit“. Was halten Sie davon?*

Das Wort wird derzeit etwas inflationär benutzt. Man sollte sich genau ansehen, was sich hinter dem jeweiligen Angebot verbirgt.

Grundsätzlich ist Achtsamkeit aber ein sehr wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge. Gemeint ist die Fähigkeit, offen, neugierig und ohne Wertung die Umwelt und die eigenen Empfindungen, Gedanken und Körperreaktionen wahrzunehmen. Es ist ein Sich-bewusst-Sein, was jetzt gerade geschieht.

*Wie lässt sich das konkret üben?*

Zum Beispiel mithilfe von Autogenem Training, von Progressiver Muskelentspannung oder bestimmten Meditationsverfahren. Als besonders wirksam hat sich die „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ erwiesen – ein achtwöchiges Programm, in dem Teilnehmer verschiedene Methoden zur Schulung der eigenen Achtsamkeit lernen und einüben.

Manche neigen dazu,  
die **Verantwortung**  
für ihr **Wohlbefinden**  
zu delegieren



*Wie gelingt Erholung am besten?*

Das hängt stark von individuellen Vorlieben und Möglichkeiten ab. Aber es gibt auch einige allgemeine Faktoren, die Erholung unterstützen. Zunächst kommt es auf das richtige Timing an. Hier gilt: Rechtzeitig und regelmäßig! Das bedeutet auch, dass man auf erste Anzeichen einer körperlichen oder psychischen Erholungsbedürftigkeit aufmerksam achtet, statt sie so lange wie möglich zu ignorieren.

Welche Form der Erholung dann richtig ist, hängt auch davon ab, welche Form der Beanspruchung wir zuvor erlebt haben. Wer auf der Arbeit den ganzen Tag starken Reizen ausgesetzt ist und abends nervös, aufgekratzt und überreizt ist, der braucht zur Erholung nicht noch weitere Reize, sondern etwas, was ihn zur Ruhe bringt, zum Beispiel Spaziergänge in der Natur oder systematische Entspannungsübungen. Wer hingegen abends eher frustriert und missgelaunt ist, weil er auf der Arbeit zu einseitig gefordert ist, der sollte sich zur Erholung positive Herausforderungen suchen, die ihn stimulieren und ihm Erfolgserlebnisse vermitteln, etwa ein aktives Hobby oder eine Sportart lernen oder etwas Praktisches, Kreatives mit den Händen machen.

Schließlich ist es wichtig, sich in der Erholung von Normen, Ansprüchen und Erwartungen Dritter frei zu machen. Das ist die Voraussetzung dafür, die Freizeit als eigene „freie Zeit“, als „Ich-Zeit“, genießen zu können.

*Wie erholen Sie sich persönlich?*

In meinem Beruf bin ich einseitig beansprucht: Ich sitze viel, bin oft allein am Schreibtisch, mit Denken beschäftigt. Daher habe ich mir schon vor vielen Jahren als Kontrast dazu Tanzen zum Hobby gemacht; da ist Bewegung, Musik, Gesellschaft. Seit einigen Jahren ist noch das Golfspielen dazugekommen. Da bin ich draußen unterwegs, auch in Bewegung und kann mehr spüren als denken.

*Was kann genau in dem Moment helfen, in dem Stress zunimmt?*

Akutes Stresserleben und langfristiges Stressmanagement greifen ineinander. Das bedeutet: Je mehr Sie sich langfristig mit Stress auseinandersetzen und die oben genannten Kompetenzen üben, desto weniger machtlos werden Sie sich in

**STRATEGIE**

Unangenehme Dinge anzunehmen, so Kaluza, kann der erste Schritt heraus aus der Opferrolle sein – und damit entlastend wirken

Lesetipps

*Gert Kaluza*

**Gelassen und sicher im Stress**

Ein praxisorientierter Ratgeber zum gesunden Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag.  
212 Seiten, 19,99 Euro

*Dietmar Hansch*

**Burnout. Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle**

Der Internist und Psychotherapeut erklärt vor dem Hintergrund seiner Klinik-erfahrung, was jeder Betroffene für sich selbst tun kann.  
208 Seiten, 12,99 Euro

*Alex Soojung-Kim Pang*

**Pause. Tue weniger, erreiche mehr**

Anhand aktueller Ergebnisse aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen erklärt der Autor, wie Unterbrechungen der Routine zu einer Kraftquelle werden können.  
352 Seiten, 20 Euro

akut belastenden Situationen fühlen. Das geschieht ganz automatisch. Aber bis es so weit ist, können Sie sich im Moment der Belastung an einer Strategie orientieren, mit der Sie in wenigen Schritten die Kontrolle zurückgewinnen: Annehmen, Abkühlen, Analysieren und Aktion oder Ablenkung.

*Wie funktioniert das genau?*

1. Annehmen: Das bedeutet, die Situation – etwa eine Zugverspätung, einen Stau, einen cholerischen Chef – und auch die eigenen Reaktionen darauf, beispielsweise rote Flecken im Gesicht, Schweiß oder Angst, als Realität zu akzeptieren, nur für den Augenblick. Das ist nicht gleichbedeutend mit passivem Hinehmen, Erdulden oder gar Gutheißen. Vielmehr ist die bewusste Entscheidung gemeint, der Realität ins Auge zu blicken. Es ist der erste Schritt aus der Opferrolle – und aus dem Stress.

2. Abkühlen: Nach dem bewussten „Ja“ zur Situation gilt es, die eigene Mitte wiederzufinden, die Erregung loszuwerden. Das kann ganz unterschiedlich erreicht werden; manchmal genügen schon einige tiefe Atemzüge, anderen hilft es, ein Glas Wasser zu trinken oder den Boden unter den Füßen bewusst zu spüren. Wichtig ist auch hier wieder: sich willentlich für das Abkühlen zu entscheiden.

3. Analysieren: Wenn es uns gelingt, in einer akuten Stresssituation eine annehmende Grundhaltung zu finden und die aufschießende körperliche und emotionale Erregung zu regulieren, ist schon viel gewonnen. Äußerlich mag sich die Situation noch nicht geändert haben, aber wir haben uns innerlich gewandelt. Dann können wir uns fragen: „Was kann ich tun?“ Doch nicht jede Handlungsoption muss gleich umgesetzt werden. Deshalb ist die zweite Frage mindestens ebenso wichtig: „Ist es mir das wert?“

4. Aktion oder Ablenkung: Diese Fragen sollten dazu führen, dass man gezielt Maßnahmen ergreift, um die Situation zu verändern: Man tritt in „Aktion“. Oder man unternimmt etwas, um sich von der aktuellen Situation zu distanzieren: Man sucht „Ablenkung“. Entweder man kümmert sich also um die Situation – oder um sich selbst. Eine Aktion kann etwa sein, eine Aufgabe zu delegieren. Eine Ablenkung kann darin bestehen, ein Musik-





## HILFESTELLUNG

Gert Kaluza leitet das GKM-Institut für Gesundheitspsychologie, eine Beratungs- und Trainingseinrichtung für den Umgang mit Stress

stück zu hören oder einen Tee zu trinken, bevor man wieder in Aktion geht.

*Warum ist die Frage „Ist es mir das wert?“ so wichtig?*

Weil sie uns davor schützt, in einer akuten Stresssituation in blinden Aktionismus zu verfallen. Vielleicht kennen Sie das Gebet: „Herr, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.“ Das mag weise klingen. Aber für mich implizieren diese Worte, dass wir alles ändern sollten, was wir ändern könnten. Auch das erzeugt Stress.

Aktion ist eben nicht immer die bessere Option – und nicht selten machen wir Dinge durch voreilige, überhastete und unüberlegte Handlungen schlimmer. Manchmal ist Ruhe nach dem Motto „Abwarten und Tee trinken“ tatsächlich die bessere Alternative.

*Ihre Strategie für den Akutfall wirkt wie ein schönes Modell, das in der Theorie funktioniert. Aber taugt sie auch für die Praxis?*

Es handelt sich um ein Schema, eine Regieanweisung, an die man sich in einer akuten Situation halten kann.

Prägen Sie sich dieses Schema genau ein, spielen Sie es gedanklich – ganz konkret – mit ein paar akuten Stresssituationen durch, die Sie erlebt haben. Und Sie werden sehen: Das nächste Mal, wenn Sie in Stress geraten, wird Ihnen die Strategie in den Sinn kommen – und Sie werden sich ein klein wenig freier fühlen.

*Sie persönlich müssen ein sehr stressfreier Mensch sein.*

Nein, völlig stressfrei bin ich nicht. Das ist weder möglich noch sinnvoll. Wir brauchen auch die herausfordernden Situationen, in denen wir zwar Stress erleben, aber auch wachsen, lernen, uns weiterentwickeln können.

Es geht ja nicht darum, jeglichen Stress zu vermeiden, sich immerzu nur zu schonen.

*Sondern worum?*

Um eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung, ein Gleichgewicht zwischen Phasen der Belastung, des Einsatzes und Engagements, und Zeiten der Erholung und Distanzierung. Es darf also auch mal längere und intensive Anstrengung geben – solange darauf entsprechend lange und intensive Erholung folgt.

Nicht ein völlig anforderungsarmes Leben ist das Ziel: sondern ein solcher lebendiger Rhythmus •

Der Stressforscher PROF. DR. GERT KALUZA, Jg. 1955, ist Diplom-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut in Kooperation mit der Universität Marburg.



# ZURÜCK ZUM VINYL

Wenn er Schallplatten auflegt und der Musik dann konzentriert lauscht, sagt Andreas Wenderoth, fällt die Geschäftigkeit des Alltags von ihm ab. Sich in die Klangfülle und Sinnlichkeit seiner Tonträger zu vertiefen ist für ihn wie eine Meditation – ein Weg, der Hektik zu entkommen und zu sich zu finden





Text: **Andreas Wenderoth**  
Fotos: **Eilon Paz**

Für sein Projekt  
»Dust & Grooves« hat  
der israelische Foto-  
graf Eilon Paz Vinyl-  
Enthusiasten besucht,  
hier den Sammler und DJ  
Claas Brieler in seiner  
Berliner Wohnung



## A

Abends höre ich oft ein wenig Musik. Dieser Satz ist ebenso wahr wie komplett irreführend, denn er trifft das, wovon hier die Rede sein soll, nicht einmal annähernd.

Erstens: Ich höre nie nur „ein wenig“ Musik. Zweitens: Ich höre niemals nebenbei. Und schon gar nicht irgendwie.

Wenn ich Musik genieße, tue ich dies ausschließlich und sehr bewusst. Ich setze mich auf den Hörplatz in meinem

ein wenig mit dem Reiseziel auseinanderzusetzen: Er wird darauf achten, wogegen er sich impfen lassen sollte und was in seinem Gepäck keinesfalls fehlen darf.

So ähnlich ist es mit der Musik.

Wer glaubt, nur mit kleinem Handgepäck zu ihrem Kern vorstoßen zu können, irrt meines Erachtens. Ich persönlich brauche sogar einen ziemlich großen Koffer. So muss sich meine Anlage für optimalen Genuss mindestens eine halbe Stunde vorher warm spielen. Sozusagen als Dehnübung.

Zur Verwunderung Außenstehender kann es also sein, dass sich der Plattenspieler bereits dreht und die Verstärkerröhren ahnungsvoll glühen, ohne dass sich jemand im Raum befindet. Aber wer, bitte schön, besucht einen Boxkampf wegen der Vorkämpfe? Spannend wird es doch erst, wenn es ums Ganze geht.



Alexandra Henry aus New York liebt Schallplatten aus Brasilien und hat dort auch schon gelebt

»Obwohl ich nur **sitze und höre**,  
fühle ich mich selten **lebendiger**  
**als in diesem Moment**«

Musikzimmer und schalte die Welt um mich herum aus. Ich gehe nicht mehr ans Telefon, und die einzige Form des Lesens, die ich mir dann erlaube, ist das leise Blättern im Begleitheft der Schallplatte.

Es ist möglich, dass Sie mich nach dem Lesen dieses Artikels für verrückt halten. Ich kann dem wenig entgegensetzen. Aber erstens vermag ich damit recht gut umzugehen (ich denke ganz ähnlich über mich). Und zweitens geht es ja um die Sache: Musikhören ist für mich, wie Sie schon ahnen, eine ernste Angelegenheit. Und deshalb behandle ich es auch so.

Ich bin kein Musiker, ich kann keine Partituren lesen, und von Harmonielehre verstehe ich wenig. Und doch höre ich, wenn ich mich auf Musik einlasse, mit Leib und Seele.

Bevor ich so weit bin, sind natürlich ein paar Vorarbeiten erforderlich. Wer eine Fernreise macht (und die meiste Musik ist genau das), muss sich ja schließlich

Ich gebe unvernünftig viel Geld dafür aus, eine Leidenschaft zu pflegen, die für viele Menschen irgendwo in den 1980er Jahren angesiedelt ist. Doch nicht für alle endete sie auch dort. Natürlich wüsste ich auch heute sofort, welche Komponenten meiner Anlage ich beim nächsten Lottegewinn austauschen würde. Obwohl ich schon ruhiger geworden bin. Ganz ange-



Seit 40 Jahren sammelt der Schotte Keb Darge Schallplatten, vor allem Soul, Funk und Rockabilly



Eilon Paz

bewundert die Leidenschaft vieler Plattensammler – und hat deshalb weltweit bereits mehr als 130 fotografiert.





Haben, was nicht jeder besitzt. Dieses Album von 1980 bietet auf zehn Songs nichts als: Stille



Form, Material, Geruch: Viele Vinyl-Liebhaber schätzen die Sinnlichkeit ihrer Tonträger

Kunstvoll gestaltete LP-Cover sind Sammelobjekte und werden oft aufwendig restauriert



kommen bin ich zwar noch nicht (für den wahren High-Fidelity-Freund ist stets der Weg das Ziel), aber doch langsam so weit, dass ich mich nicht mehr vorrangig mit Technik beschäftigen muss.

Eine Anlage ist meines Erachtens erst dann gut, wenn sie nicht mehr von der Musik ablenkt – sondern sie so reproduziert, dass ich wirklich alles höre, was die ursprüngliche Aufnahme bereithält.

Natürlich stelle ich meine „Analyse“-Ohren auf, wenn wir im kleinen Hi-Fi-Kreis bei unseren regelmäßigen Hörabenden Vergleichstests anstellen. Wenn wir beispielsweise Stromkabel auf hörbare Unterschiede testen, Tonabnehmersysteme oder exotische Vorverstärker.

Oder wenn wir – nicht übertrieben – zum 73. Mal Miles Davis zuhören bei „Sketches of Spain“ und mit kleinem Freuden-schauer feststellen, dass sich mit der selbst gebau-ten Netzsteckerleiste ei-nes Hi-Fi-Freunds plötz-lich der Tiefbass ganz anders aufbaut, sehr viel mehr Körper bekommt und die oberen Mitten auf einmal so scheinen, als seien sie von einem schweren Mantel befreit: „Hast du noch im Ohr, wie es vor drei Wochen geklungen hat?“

**Ich unterscheide** das analyti-sche Hören vom Genusshören. Beides hat nur wenig miteinan-der zu tun: Beim Genusshören geht es nicht um Fehler in der Aufnahme, in der Verkabelung oder Aufstellung der Anlage, sondern aus-schließlich um die Schönheit von Musik. Darum, von ihr berührt und ganz durch-drungen zu sein. Beim Genusshören ver-schwindet alles andere um einen herum. Man beamt sich sozusagen direkt ins Tonstudio oder in die Konzerthalle: eine Live-Illusion.

Daher sind meine Lieblingsmusiker aus den 1950er oder 1960er Jahren, der großen Zeit der Schallplatte, für mich plastische Wesen – mehr noch: gute Be-kannte, die mein Wohnzimmer in eine



Manchem ist Vinyl schon zu modern: Joe Bussard besitzt Tausende Schellackplatten, viele rund 100 Jahre alt



Für Sammler erzählt fast jede LP auch aus dem eigenen Leben



Bühne verwandeln. Und die in diesem Moment nur für mich spielen.

Ich weiß, wo sie stehen, wie sie sich bewegen, höre ihren Atem, die Anblasgeräusche der Trompete, die Obertöne ihrer Geige. In der Magengegend spüre ich die Luftverschiebung, die durch das Anreißen der Bass-Saiten entsteht.

I

Ich höre das Nachschmecken in der brüchigen Stimme Billie Holidays und den nahenden Tod Chet Bakers auf seiner letzten Liveaufnahme. Wenn diese Künst-

ler, die ich verehere, durch die Schallplatte zu neuem Leben erweckt werden, ist dies ein quasi intimes Erlebnis.

Ich schließe die Augen, verliere die Geschäftigkeit eines oft hektischen Tages, koppele mich an Komponisten an, an ihre Musik, die die Zeit überdauert hat, auch wenn sie schon seit Jahrhunderten verstorben sind.

Wenn ich Johann Sebastian Bachs Sonaten und Partiten für Violine solo höre, weiß ich, dass er eben nicht nur ein frommer Kantor war, sondern auch ein Avantgardist (einige Stellen erinnern mich an Jimi Hendrix). Und dass Brahms auf den richtigen Aufnahmen (anders, als ihm manche nachsagen) durchaus nicht akademisch oder unemotional ist.

Ich behaupte nicht, dass ich Beethoven werde, wenn ich ihn höre (ich kenne Menschen, die dies tun!), aber ich

glaube, dass ich in dem Moment etwas mehr von der Zeit verstehe, in der er seine Musik schrieb.

In diesem Zeit- und Empfindungstunnel tritt die normale Geschwindigkeit meines Lebens völlig zurück, weil das einzige Zeitmaß nun das Tempo der Musik auf der Schallplatte ist.

Es ist, glaube ich, völlig unmöglich, ein barockes Adagio zu hören und dabei an die Umsatzsteuererklärung zu denken.

Oder etwas ist schiefgelaufen, und Sie haben das rasende Bedürfnis, irgendeinen unverständigen Menschen am Kragen zu packen und ihm aus einer Entfernung von etwa 15 Zentimetern ins Gesicht zu brüllen (was die Situation vielleicht nicht zwingend verbessert, insbesondere, wenn der andere viel stärker ist als Sie selbst). Mein Rat in diesem Fall: innehalten. Adagio hören und beob-



achten, wie sich die Wut ganz allmählich abbaut.

Ein richtiges Wutgefühl liegt, musikalisch ausgedrückt, fast immer auf der Presto-Ebene. Entzieht man der Wut das Tempo, verliert sie ihre Basis. Das ist wie bei einer Meditation: Die Verwicklung mit sich selbst schwindet, sinnlose Gedankenketten lösen sich auf. Die Empfindungsebene wechselt: Ich komme weg von mir. Und bin in der Musik. Ein sehr befreiendes Gefühl.

Äußere Störungen sind in einer solch konzentrierten Situation natürlich nur schwer zu ertragen. Wenn meine Frau auf knarrenden Dielen ausgerechnet in dem Moment durchs Zimmer geht, wenn ich dem 1965er Horowitz-Konzert in der New Yorker Carnegie Hall beiwohne (zumal in einer Pianissimo-Passage), verliere ich kein böses Wort, aber ich schaue mit stillem Vorwurf. Intensives Hören ist eine Herausforderung für jede Beziehung.

Natürlich hören meine Frau und ich gelegentlich auch gemeinsam Musik. Leider haben wir einen recht unterschiedlichen Geschmack. Sie hasst alles Sakrale (vielleicht liegt es daran, dass sie früher Klosterschülerin war), eher treffen wir uns bei Jazz, Blues oder Soul. Und sie hört völlig anders als ich. Körperlicher. Gefällt ihr etwas, bewegt sie sich rhythmisch, obwohl sie ja auf dem Sofa sitzt, meist in einer Ecke, weil sie anders als ich die Vorteile des gleichschenkligen Dreiecks für den Raumklang als völlig überflüssig erachtet.

Oft summt oder singt sie sogar mit. Dagegen ist die maximale Körperlichkeit, zu der ich mich hinreißen lasse, ein leichtes Wippen mit dem rechten Fuß. Keineswegs will ich Geräusche erzeugen, die in irgendeiner Weise ablenken könnten vom Kern der Musik.

Auch deshalb ist mir das „Nebenbei-Hören“ ein Gräuel. Das gab es schon immer – aber daran, dass es heute so verbreitet ist, hat auch die Digitalisierung der Musik, so glaube ich, eine Mitschuld. Schon mit der CD (ein Abspielgerät dafür sucht man in meiner Wohnung vergebens) ist ein Stück Hörkultur verloren gegangen, erst recht aber mit den weiter reduzierten Formaten, die Musik mit einer immer geringeren Datenmenge wiedergeben wollen.

Ich harre aus auf der letzten analogen Insel im Meer der akustischen Beliebbarkeit. Davon legen in meinem Regal, sortiert nach Genres und Interpreten, etwa 4500 Schallplatten Zeugnis ab. Und obwohl das etwas altmodisch klingen mag, ist es in Wirklichkeit absolute Avantgarde.

Denn wenn man sich konsequent dinosaurierhaft verhält, ist man irgend-

reisenden wehren muss. Aus Karl Mays „Winnetou“ habe ich gelernt, dass Indianer, um ein Präriefeuer zu löschen, Gegenfeuer entfachen. So ähnlich benutze ich MP3-Player: als Geräuschwand zur Übertönung anderer, noch schlimmerer Geräusche. Nur sollte man dies eben nicht mit Musikhören verwechseln.

Und damit sind wir in meinem Musikzimmer.

## »Ich harre aus auf der letzten analogen Insel im Meer der akustischen Beliebbarkeit«

wann geradezu zwingend wieder modern – man muss nur lange genug warten können. So feiert die von vielen totgesagte Schallplatte schon seit einiger Zeit ihre Wiederauferstehung. In Deutschland etwa ist der Erlös aus dem Verkauf neuer Vinyl-Alben von 2006 bis 2019 auf mehr als das Dreizehnfache gestiegen.

# D

Die Schallplatte ist für mich das sinnlichste Medium, ein haptischer Genuss und natürlich auch Fetisch (ich kann daran riechen, mich am Cover erfreuen, das schwere Vinyl auf meinen Fingern balancieren). Aber sie klingt auch am besten – vorausgesetzt, sie ist in gepflegtem Zustand und knistert nicht zu sehr.

Die Wärme des Klangs, von der viele reden, ist dabei für mich nicht das Entscheidende, eher würde ich es als größere Natürlichkeit bezeichnen.

Sicherlich ist es in Ordnung, wenn Menschen sich aus MP3-Playern beriebeln lassen: Auch ich tue das zuweilen, etwa wenn ich mich in der Bahn gegen allzu aufdringliche Gespräche der Mit-

Es hat einzig die Funktion, in ihm bestmöglich zuhören zu können. Alle anderen Aspekte haben sich dem unterzuordnen. Anfangs führte dies zu gewissen Auseinandersetzungen mit meiner Frau, die versuchte, sich gegen die großflächigen Absorber zur Wehr zu setzen, die dem Raum den Charakter eines Tonstudios verleihen.

Auch stand sie zunächst skeptisch vor den kleinen Edelmetallschälchen, die nach bestimmten Regeln im Raum verteilt sind, um für mehr „Frische“ im Obertonbereich zu sorgen. Gar nicht zu reden von den kleinen Holzwürfeln, die ich, aus akustischen Gründen, auf alle Glasfronten kleben musste – leider eben auch in das reich ornamentierte Jugendstilglas der Flügeltür.

Allerdings rechne ich es meiner Frau hoch an, dass sie (anders als andere Frauen, von denen ich weiß) nie versucht hat, Blumentöpfe oder geschnitzte Elefantengruppen auf meine Lautsprecher zu stellen. Ein Bekannter hat Boxen im Gegenwert eines Sportwagens. Seine Frau fand sie nicht schön. Seither stehen sie hinter einer Gardine – wo sie ihr Klangpotenzial natürlich nicht voll zur Entfaltung bringen.

Jede Beziehung lebt vom Kompromiss, allerdings gibt es einige Bereiche, die man meines Erachtens strikt davon ausnehmen muss. Mein Musikzimmer



zum Beispiel ist der dunkelste Raum in unserer Wohnung, was mir sehr recht ist, denn große Fensterflächen erzeugen eine unerwünschte „Härte“ im Klang. Und die Augen schließe ich beim Hören ja ohnehin.

Im Raum stehen ein Sofa (aus akustischen Gründen nicht aus Leder, wegen der befürchteten unschönen Reflexionen), zwei Plattenregale sowie ein Rack mit der Musikanlage, vor allem der 90 Kilogramm schwere Plattenspieler mit magnetgelagertem Tonarm.

**Es ist ein verbreiteter Irrglaube,** Leute wie ich hörten Schallplatten deshalb, weil sie so schön nostalgisch knistern. Das Gegenteil ist der Fall: Ich tue alles, um genau dies zu verhindern.

So kaufe ich auf dem Flohmarkt oder auf Plattenbörsen ausschließlich solche Schallplatten, die möglichst nahe am gewünschten „Mint“-Zustand liegen, der höchstmöglichen Qualitätsstufe für eine gebrauchte LP.

Und wenn irgend möglich, erwerbe ich natürlich die Originalpressung, denn nur sie verspricht den noch nicht durch Kopien der Urmatrize verfälschten Bestklang.

Jede einzelne Schallplatte muss vor dem Hören ein Ritual durchlaufen. Anders als bei meinem Freund Heiner ist es zwar nicht mein Ehrgeiz, eine Plattenhülle aus den 1950er Jahren mit Feuerzeugbenzin, Radiergummis – und bei Bedarf auch Schere und Klebstoff – so zu bearbeiten, als käme sie geradewegs frisch aus dem Laden (im Schnitt braucht er drei bis vier Stunden pro Hülle).

Doch jede Scheibe, selbst eine völlig neue, muss zunächst gewaschen werden, um Staub und Pressmittel aus den Rillen zu holen.

Ich trage die Reinigungsflüssigkeit über eine Bürste auf die rotierende Platte auf, bis sie vollständig benetzt ist. Dann schalte ich eine Art Staubsaugerdüse ein, die das ganze Zeug – zunächst rechts, dann linksdrehend – aus den Rillen saugt.

Ich habe es mir zur Angewohnheit gemacht, möglichst jeden Abend fünf bis zehn Schallplatten zu reinigen. Aller Tagesdruck weicht dabei aus mir. Das Aufgehen im Waschen beruhigt mich ungemein und versetzt mich in eine äußerst gelöste Stimmung. Außerdem

steigert es die Vorfreude auf das eigentliche Erlebnis.

Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi gilt als Schöpfer der Flow-Theorie, die, sehr vereinfacht, besagt, dass alles, was im Zustand völliger Vertiefung geschieht, als beglückend erlebt wird. In diesem Tätigkeitsrausch befinde ich mich, während ich meine Platten wasche.

Möglich, dass dies keine gesellschaftlich anerkannte Tätigkeit ist. Aber mir tut es gut. Vom Tagesgeschehen entrückt, gehe ich darin völlig auf.

Der optimale Zeitpunkt, um Musik zu hören, ist der Abend: weil es dann weniger Hochfrequenz-Störstrahlungen über elektromagnetische Felder gibt. Aber auch, weil die Spannungsschwankungen im Stromnetz abends geringer sind als

tagsüber, wenn Waschmaschinen, Wäschetrockner und ähnliche Geräte zu Störungen führen. Man kann sich dessen zwar mit Netzfiltern erwehren, die für gleichbleibende Spannungsqualität sorgen, doch geschieht dies in den meisten Fällen leider auf Kosten der musikalischen Dynamik.

Kein Chef und auch nicht meine Mutter kann mich zu dieser Zeit mehr erreichen. Alles, was getan werden musste, ist getan oder muss warten. Den Klarspüler in der Spülmaschine nachfüllen? Die Wäsche aufhängen? Noch schnell einen Artikel überarbeiten? Einen Dreck muss ich. Es gibt jetzt keine Probleme mehr und auch keine Verpflichtungen, rein gar nichts, was sich in diesem Moment noch zwischen mich und die Musik drängen könnte.

Wie in ein duftendes Schaumbad tauche ich in sie ein. Eine Kombination aus tiefer Meditation und leidenschaftlicher Anteilnahme.

#### Lesetipps

*Daniel J. Levitin*

#### **Der Musik-Instinkt. Die Wissenschaft einer menschlichen Leidenschaft**

Umfassend führt der Psychologe, Neurowissenschaftler und Musiker in die Erkenntnisse der Forschung ein.

*Oliver Sacks*

#### **Der einarmige Pianist. Über Musik und das Gehirn**

Im Original wählte der große Neurologe für seine Sammlung von Musik-Erlebnissen den passenden Titel »Musicophilia«.

*Daniel Barenboim*

#### **Klang ist Leben. Die Macht der Musik**

Eindrucksvoll und persönlich schildert der berühmte Pianist und Dirigent, warum Töne uns tief berühren.



Arthur Schopenhauer betrachtete Glück als die Abwesenheit von Langeweile. So gesehen bin ich ein durch und durch glücklicher Mensch. Obwohl ich eigentlich ja nur sitze, fühle ich mich selten lebendiger als in diesem Moment.

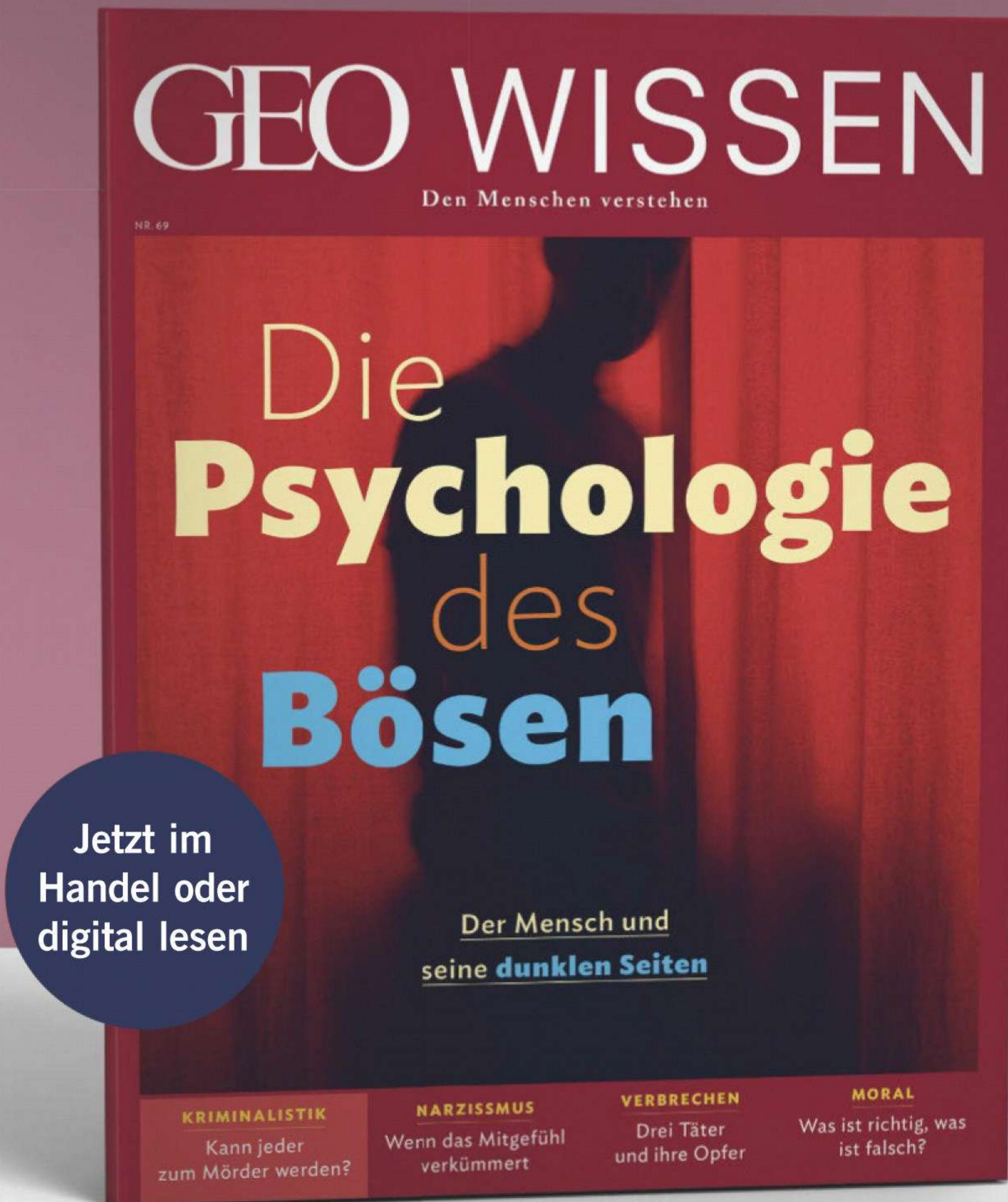
Ich habe mir einen schönen Rotwein eingegossen, die Nadel vorsichtig zur Einlaufrille geführt und sitze nun aufrecht in der Mitte des Sofas. Dann schließe ich die Augen und bin nicht mehr ansprechbar.

Die Etude for piano No. 2 von Philip Glass ist ein spannungsvolles Gewebe aus zarten Arpeggien, schweren Akkorden und minimalistisch perlenden Melodietönen. Der Flügel steht jetzt mitten in meinem Wohnzimmer, es riecht nach Klavierlack. Ich befinde mich in einem Konzert, für das ich meine Wohnung keinen Schritt verlassen habe.

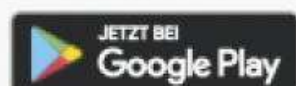
Als Mr. Glass aus den Tönen seiner Komposition im Raum aufscheint, biete ich ihm einen Drink an •



# Zwischen Furcht und Faszination: ein Blick auf das Böse im Menschen



Heft oder Abo bestellen unter:  
[geo-wissen.de/lesen](http://geo-wissen.de/lesen)



Auch mit  
DVD erhältlich.



Nicht nur die Gemeinschaft kann uns Geborgenheit und Wohlgefühl spenden, sondern auch der Glaube an höhere Gewalten. Seit Jahrtausenden bauen Menschen Altäre und Tempel, beten den Allmächtigen an oder begeben sich in die Natur, um eine Verbindung zum Übersinnlichen herzustellen. Denn wer Götter, Geister oder Ahnen an seiner Seite weiß, braucht im Leben nichts zu fürchten

# Kraft schöpfen im Glauben

Text: Maria Kirady  
Fotos: Nicolas Henry





## Rettung aus der Luft

Thomas Charley, Vanuatu

» Eines Tages wollte jemand mithilfe der Magie den Regen herbeirufen. Auf den Wellen des Meeres ließ er Blätter treiben, die das Wetter veränderten, und durch seine Schuld ist ein Wirbelsturm aufgekommen. Bäume wurden ausgerissen, Häuser aus Holz und Kokosblättern davongetragen. Wir hatten nichts mehr. Dann erschien ein Helikopter, brachte uns Zelte und Nahrung zum Überleben. Wenn ich mit ihm hätte fliegen können, dann hätte ich einen riesigen Fisch mitgebracht, um dem ganzen Dorf zu essen zu geben.«

**S**eit jeher suchen Menschen eine Verbindung zu übersinnlichen Welten, um Stärke zu gewinnen, Ängste zu überwinden und Trost zu finden. Der französische Fotograf Nicolas Henry hat in unterschiedlichen Ländern ältere Menschen gebeten, aus Gegenständen ihres alltäglichen Lebens und Erinnerungsstücken die Schauplätze ihrer Kindheit neu zu erschaffen. Mancherorts beteiligten sich ganze Gemeinschaften, und es entstanden magische Kraftorte, an denen die Großeltern von ihren Träumen erzählten, von den Mythen der Ahnen sowie den übersinnlichen Mächten, die mitunter zerstören, aber auch Zuversicht verleihen – und von dem beruhigenden Gefühl, aufgehoben zu sein in einem spirituellen Kosmos, der weit über die eigene Existenz hinausreicht.



## Heiliger Baum

*Boudhakumari Dhakal, Nepal*

» Der Baum mit dem Namen Chuwa bezieht sein heiliges Wesen aus den Steinen, die seine Wurzeln umschließen. Jeden Tag besuche und begrüße ich ihn. Heute ist Maghe Sankranti, unser Hindu-Festtag. Unsere ganze Verwandtschaft ist gekommen, manche von weit her. Chuwa bringt dem Wind unser Gebet, durch die roten Saris aller Frauen des Dorfes. Man kann unser Lachen bis zum Grund des Tales hören, weil wir überfließen vor Glück.«

**K**aum etwas spendet mehr Zuversicht, stiftet so viel Sinn und Halt wie der Glaube an höhere Mächte. Tiere, Gegenstände, Naturgewalten: Jedes Phänomen kann als Ausdruck übersinnlichen Wirkens gelesen werden. Nichts ist dann bedeutungslos, und jeder hat seinen festen Platz in der Welt – weil alles einem göttlichen Plan folgt. Doch der Glaube kann nur seine Macht entfalten, wenn er aus eigenem Antrieb empfunden wird: Wahrhaftig spirituelle Menschen begegnen Fremden eher mit positiven Erwartungen, haben Forscher herausgefunden, und sind in hohem Maße bereit, andere zu akzeptieren und sie zu unterstützen. Gläubige hingegen, denen ihre Religion eher durch eine Gemeinschaft aufgezwungen wird, geben sich intoleranter, engstirniger und unbarmherziger.









## Vom Geist der Berge

*Segundo Manuel Coucha, Ecuador*

» Unser Dorf hat die Gestalt eines Kondors, dem Geist unserer Berge. Wir sind wie der gigantische Schatten seiner quer über den Himmel ausgebreiteten Flügel. Vor einigen Jahren kam die Armee, um Manöver in unserer Region abzuhalten. Der Vulkan ist ausgebrochen, und die Kondore verschwanden. Pachamama, unsere Mutter Erde, ist krank geworden. Das Klima hat sich verändert, die Wüste gewinnt mit jedem Tag an Boden. Eines Tages wird vielleicht einer von uns wieder den Kondor sehen, dessen Geist zurückkehrt, um in uns zu wohnen.«

**A**nhänger vieler Glaubensrichtungen, von kleinen Stammesreligionen bis zu den großen christlichen Konfessionen, finden besonderen Trost in der Vorstellung, dass Krankheit, Tod und Verfall keine dauerhaften Zustände sind. Ihr Glaube vermittelt ihnen die Gewissheit, dass das Schlechte dereinst von Genesung, Wiedergeburt oder ewigem Leben in einer anderen Welt abgelöst werden wird. Solche Überzeugungen sind ein nie versiegender Quell der Hoffnung – und festigen so die Lebenszufriedenheit im Hier und Jetzt.













## Natürliche Harmonie

*Jamil Salami Kawaldehy mit einem Enkel,  
Jordanien*

» Ich küsse meine Öllampe, weil sie mich beschützt. Sogar nach einem Monat mit meinen Ziegen in der Wildnis habe ich ein starkes Herz und ängstige mich nicht. Hier draußen vermischt sich nur der Gesang des Muezzins, der in der Ferne aufsteigt, mit dem Seufzen der Wüste. Einer meiner Jungen ist immer bei mir. So lernen sie, sich der Harmonie mit der Natur bewusst zu werden. Wir schlafen in Höhlen, in denen man manchmal die Gespräche der Geister hört.«

**S**pirituelle Menschen verkraften Tiefschläge im Leben häufig besser als eher nüchterne Zeitgenossen, sie verfügen über eine große psychische Widerstandskraft. Denn die Gewissheit, Teil von etwas Größerem zu sein, kann auch in Zeiten der Überforderung, etwa nach dem Tod eines geliebten Menschen oder während einer Krankheit, Trost spenden – und stärkt die Zuversicht, dass stets das Gute überwiegen wird. Gläubige, die sich einer Religion wie dem Christentum oder dem Islam zugehörig fühlen, empfinden meist eine tiefe Dankbarkeit ihrem Schöpfer gegenüber. Jede Wohltat nehmen sie als Geschenk Gottes wahr. Viele verspüren auch eine tiefe Verbundenheit mit der Natur.









## Die Kraft des Tai-Chi

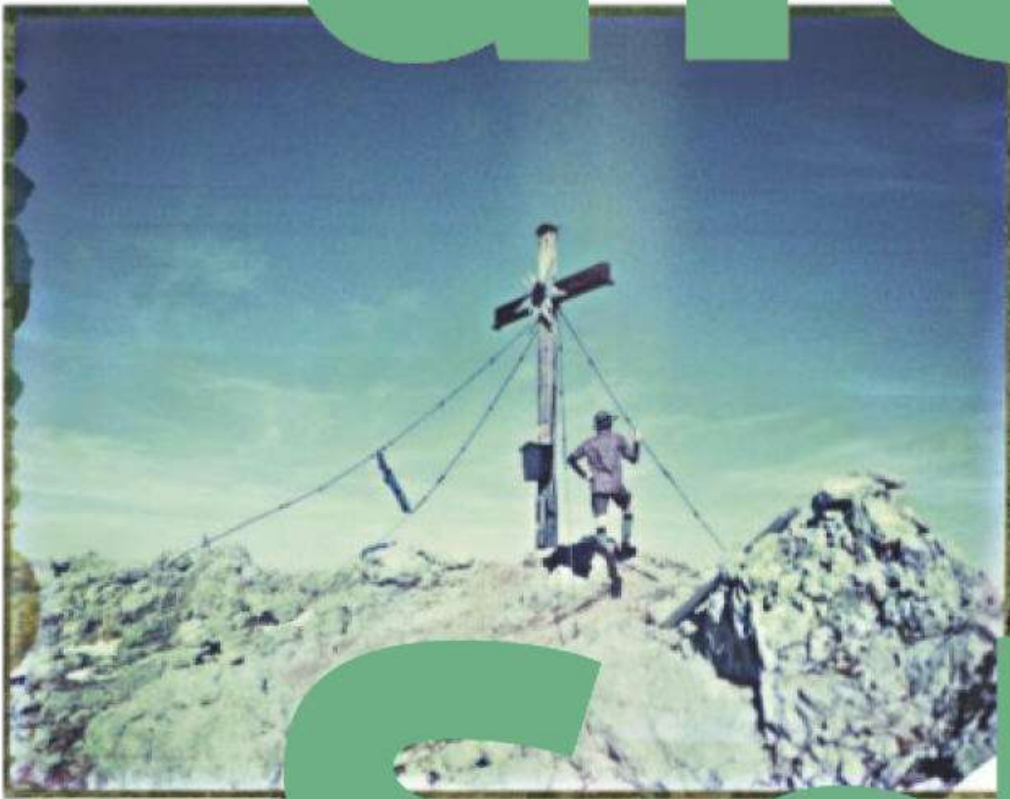
Woo Kwong Hou, Hongkong

» Ich war sehr krank, als ich meinen Meister traf. Er forderte mich auf, in einem unsichtbaren Stuhl Platz zu nehmen. Jeden Tag kam ich wieder, um ihn zu sehen. Jeden Tag, für ein ganzes Jahr, verharnte ich regungslos. Heutzutage versammeln sich in der Morgendämmerung die Alten mit mir, um tief in den Gärten Tai-Chi zu üben. Die Suche nach Harmonie und Gleichgewicht richtet unsere Aufmerksamkeit auf den Baum. Seine Wurzeln begleiten uns in unserem Schicksal.«

**N**icht der Glaube allein wirkt auf die Lebenseinstellung spiritueller Menschen ein, sondern auch der besondere Lebensstil, den sie häufig pflegen. Sie praktizieren etwa Rituale und Traditionen, die ihrem Dasein eine Struktur verleihen und Stabilität. Oft schöpfen Gläubige Kraft aus Gebeten oder Meditation. Manche praktizieren auch spezielle Techniken wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga. Diese drei Methoden geistiger Versenkung können auch Nicht-Religiösen helfen, sich zu entspannen und ein Gefühl der Kontrolle zu gewinnen – sie mithin vor Stress und bedrückender Stimmung bewahren .



# Zu hält die Fuß Seele Schritt



Querfeldein durch Wälder und Wiesen,  
jenseits von Asphalt und Beton:  
Der Autor Henning Sußebach  
macht sich immer wieder mal auf,  
um die Welt in Wander-  
geschwindigkeit zu erkunden

Text: Henning Sußebach  
Fotos: Bastian Kalous



### Zwischenwelten

Der Fotograf Bastian Kalous verwendet bei Ausflügen in die Natur Polaroid-Kameras samt sehr altem Sofortbildmaterial – und fängt so geradezu träumerisch wirkende Szenen ein





# d

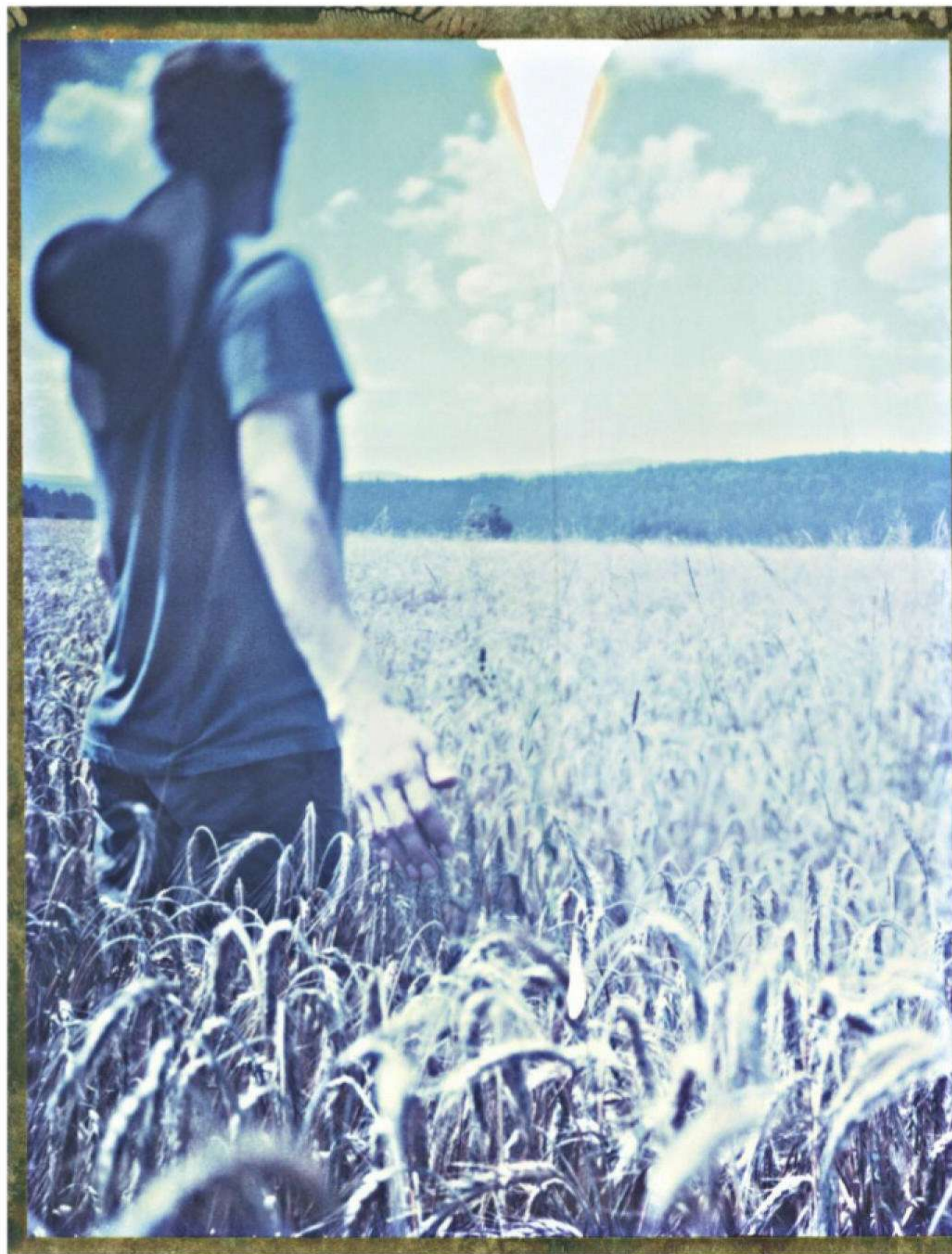
Die ersten Schritte ins Reich der Langsamkeit machte ich viel zu schnell. Es war in Schottland, ich ein Student von Anfang 20 und für eine eilige Woche auf Austausch an der Universität von Edinburgh. Termin folgte auf Termin, ein Seminarraum glich dem anderen, künstliches Licht, schlechte Luft, November. Am letzten Tag des Aufenthalts stieg ich frühmorgens in einen Linienbus, der mich aus der Stadt hinaustrug in die Highlands, die ich bis dahin nur als Kitschkalender-Motiv kannte.

Spät wurde es hell an jenem Herbsttag, Nebel nahm die Sicht, die Straße wurde schmaler, die Landschaft immer leerer. In einem düsteren Tal verließ ich den Bus, hinter mir das hydraulische Seufzen der sich schließenden Tür, vor mir Hügel, die sich in Wolken verloren.

Mit dem Namen der Haltestelle verband ich nichts: Glencoe. Ich ahnte nichts von der Geschichte dieses schottischen Schicksalsortes. Nichts von den Fehden, die sich dort abgespielt hatten. Nichts von den Schlachten, die dort geschlagen worden waren. Nichts von seiner Schönheit. Und nichts davon, welche Wirkung die folgenden Stunden auf mein Leben haben würden. Damals ging ich einfach los, lief geradeaus über Weiden und Heidepolster, unter den Schuhen ein Knistern und Knacken. Federnder Boden, rhythmischer Atem, pochender Puls.

Ich war in Eile, auch da draußen. Es würde früh wieder dämmern, ich musste am Abend zurück sein, der Rückflug war am nächsten Morgen.

So hastete ich einem der Hänge entgegen, ohne konkretes Ziel, nur getrieben von dem Drang, voran – und hinauf – zu



## Alleinsein

Abseits der Städte wirkt die Landschaft manchmal erstaunlich leer. Auch wenn die Umgebung von Menschen geformt sein mag, bietet sie Raum, mit sich allein zu sein

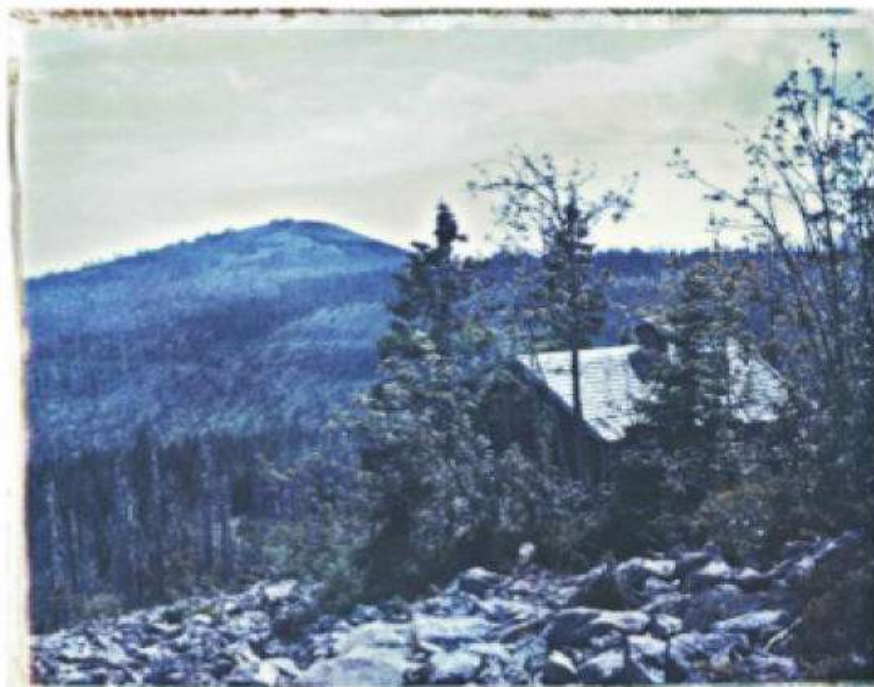
kommen. Schwitzend und keuchend gewann ich an Höhe. Mit jedem Meter nahm der Wind zu. Die Wolken zerrissen. Als ich mich umdrehte, lag unter mir eine Landschaft, grün und braun und rostrot, steinhart und wiesenweich, gletschergeschliffen und regengewaschen. Alles in einem. Und einer in allem: mein sprachloses Ich.

**Jener Tag liegt mehr als 20 Jahre** zurück, ragt aber aus meiner Erinnerung wie ein Gipfel, viel höher als der Hügel,

den ich damals erklommen hatte. Ganze Lebensphasen aus Arbeit und Alltag sind in einer Art Rückblickdunst verschwunden, sogar Urlaube habe ich vergessen. An diese paar Stunden jedoch kann ich mich in Tausend Details erinnern – oder glaube es zumindest, was in der Konsequenz das Gleiche ist. Was für ein Gedächtnisgeschenk!

Immer wieder habe ich mich gefragt, was diese Wanderung in den Highlands derart herausragend werden ließ. Zunächst dachte ich, es sei die Geschwindig-





### Langsamkeit

Schrittgeschwindigkeit erscheint uns im Alltag wie ein Nachteil. Doch auf Wanderungen hilft sie uns, die Welt und auch uns selbst neu wahrzunehmen



### Wildnis

Wir sind mobiler als je zuvor, doch meist bewegen wir uns auf vorgefertigten Routen. Wenn wir wandern, können wir auch unseren ganz eigenen Weg finden

keit gewesen, mit der ich die Eindrücke errungen hatte, das Adrenalin, die Aktion, meine eigene Bewegung inmitten einer starren Natur. Als junger Mensch nimmt man ja meist an, alles um einen herum stehe, nur man selbst rase durch Raum und Zeit: Kaum hat man die Schule durchlaufen, zieht man aus und lässt das Zuhause zurück, im Vorgarten die winkenden Eltern.

In diesen Zeitrafferjahren wirkt die Umgebung wie eine reglose Kulisse. Die Heimatstadt. Das Programm kino. Die Universität mit ihren Professoren, die – wie Statisten – schon immer da waren und immer da sein würden.



### Henning Sußebach

Der Reporter und Redakteur der »Zeit« ist mit zahlreichen Journalistenpreisen ausgezeichnet.

Auch ein Strand oder ein Gebirge, die Natur also, sind bloß eine Bühne, auf der sich die eigene Kraft, die eigene Geschicklichkeit, der eigene Mut darstellen lassen. Geschwindigkeit und Vorankommen sind Werte für sich, müssen es in dem Alter auch sein. Stehenbleiben? Innehalten? Undenkbar.

**Erst viel später habe ich begriffen,** dass der Tag in den Highlands gerade nicht deshalb so einprägsam war, weil ich in sehr kurzer Zeit sehr viele Höhenmeter zurückgelegt hatte – sondern wegen eines mir bis dahin unbekannten Kontrastes zweier Daseinsformen: Ausgerechnet in der Zeit größter biografischer Beschleunigung (während eines kurzen Ausflugs während eines kurzen Auslandsaufenthalts während eines kurzen Studiums) war ich für einige Stunden





## Lebendigkeit

Unter den Füßen ein schrundiger Fels, Müdigkeit in den Gliedern – und auch mal ein leichter Schmerz: Auf Wanderungen können wir intensiv unseren Körper spüren

absolut entschleunigt. Nicht unterwegs in die Zukunft, sondern im Hier und Jetzt. Und ich bewegte mich nicht auf Skiern fort, nicht mit dem Rad, nicht fallschirmspringend, nicht rennend, nicht joggend. Sondern laufend. Gehend. Zu Fuß.

Diese unspektakulärste Art der Fortbewegung muss es gewesen sein, die den Tag so spektakulär machte: das Abbremsen auf „Schrittgeschwindigkeit“ – ein Wort, mit dem wir im Alltag, als Autofahrer vor allem, einen Verlust verbin-

den, einen Verlust an Strecke und an Zeit. Dabei verspricht Schrittgeschwindigkeit mindestens ebenso viel Gewinn. An Erlebnissen. Eindrücken. Einsichten. Und an Erinnerungen, die lange lebendig bleiben.

Rund 90 Prozent unserer Lebenszeit verbringen wir in geschlossenen Räumen, schätzen Experten. Schauen wir uns die Welt an, ist sie meist gerahmt von einem Bildschirm oder einer Windschutzscheibe. Oft ist unsere Wahrnehmung beschränkt auf das, was eine Armlänge

entfernt ist, ein Computermonitor, ein Smartphone-Display, gelegentlich ein Buch. Nahezu jedes Erlebnis ist heute ein Lese-Erlebnis, ein Fernseh-Erlebnis, von anderen gewichtet, gefiltert oder digital bearbeitet, wenn es sich um ein Foto handelt.

Wir sind sitzend schneller unterwegs als gehend: per Auto, Zug und Flugzeug. Im Internet gelangen wir mit nur einem Klick in nahezu jeden Winkel der Welt. Und wenn wir unser Heim verlassen,





### Muße

Die Zeit springt gewissermaßen aus ihrem Raster: Tage, Minuten, Stunden spielen eine geringere Rolle als in der alltäglichen Hektik

bewegen wir uns nahezu ausschließlich und sehr zielgerichtet auf jenen gut fünf Prozent Fläche, die in Deutschland zum großen Teil gepflastert, asphaltiert, versiegelt sind: Straßen, Fahrradwege, Bürgersteige.

### Wir sind mobiler als jede Generation

zuvor, nur springen wir von Stadt zu Stadt, von Punkt zu Punkt. Unsere scheinbar individuellen Wege sind deckungsgleich mit dem Verkehrsnetz.

Und auch wenn wir wandern, entdecken wir selbst hoch oben in den Bergen nicht immer dem, wovor wir geflohen sind: Eile und Gedränge. Auf manchen Höhenwegen stehen sich Wanderer auf den Füßen, Schlafplätze auf den Hütten werden besser im Voraus gebucht, fast wie im Pauschalurlaub.

Trotzdem hat wahrscheinlich jeder Mensch irgendwann einmal das eine, einzigartige Naturerlebnis gehabt. Die eine, besondere Entschleunigungserfahrung, an der er fortan alle anderen misst und die er bei jedem nachfolgenden Aufbruch wiederzufinden hofft.

Vor einiger Zeit bin ich noch einmal sehr nah dran gewesen. Und ich brauchte

### Drei Ratschläge

#### Etwas wagen

Auch wenn es sich im ersten Moment ungewohnt anfühlen mag: *Wandern Sie ab und zu abseits der vorgegebenen Wege*, wenigstens ein kurzes Stück.

#### Weniger planen

Viele muten sich zu viel zu, bereiten sich zu detailliert vor. *Gehen Sie häufiger mal ungeplant eine kurze Strecke* – so schaffen Sie Zeit für Überraschungen.

#### Anders spüren

Versuchen Sie sich zu erinnern, *wie Sie als Kind die Welt wahrgenommen haben* – und rufen Sie diesen Blick wieder wach.

dazu keine atemberaubende Landschaft, keine strapaziöse Anreise, keinen geografischen Superlativ. Ganz im Gegenteil: Ich bin einmal durch Deutschland gewandert, von der Ostsee auf die Zugspitze. Der Plan war, auf jenen Flächen zu laufen, die keine Straße, kein Bürgersteig, kein Bahnhofsvorplatz, keine versiegelte Fläche sind.

Mit der gleichen Konsequenz, mit der wir in unserem Alltag den betonierten Teil des Landes begehen, setzte ich meine Füße auf den frei gebliebenen Boden dazwischen. Wochenlang lief ich über Feld- statt Asphaltwege, auf Wanderwegen statt Autobahnen, querfeldein durch Wälder und Wiesen statt durch Parkplatzwüsten und Gewerbegebiete. Städte wollte ich weiträumig umgehen und Straßen allenfalls im 90-Grad-Winkel überschreiten.

Immer quer zu allen gewohnten Wegen, niemals längs, das war mein Gesetz. Anders als in den schottischen Highlands war ich diesmal vorbereitet, so glaubte ich jedenfalls, mit ultraleichtem Einmannzelt, Schlafsack, Isomatte, Stirnlampe, Taschenmesser, Kompass, GPS-Gerät, Reiseapotheke – und zwei Dosen Pfefferspray.



Denn vor dem Aufbruch war ich in meiner Fantasie entlaufenen Hunden, Wildschweinen, Waldschraten, Wölfen und Provinz-Nazis begegnet. Auch hatte ich mich gegen Tollwut impfen lassen. Allerdings gab es kein Mittel gegen etwas, das sich hinter alldem verbarg: Angst.

**Vom ersten Tag an war dann alles** anders als gedacht. In Deutschlands Norden lief ich über plattes Agrarland: bis auf den letzten Hektar gepflügt, geeggt, gekämmt, geometrisch gewinkelt und gezirkelt. Nichts war wild, eigentlich auch nicht schön. Umso mehr war ich gezwungen, mich am Unscheinbaren zu erfreuen. Am Blau einer Kornblume. Am Flirren einer Libelle. Am schrundigen Rindenmuster einer Birke.

Das war nur möglich, weil ich ging. In Schrittgeschwindigkeit war mein Land ein völlig anderes als das, was ich zu kennen glaubte. Abseits der Straßen und jenseits der Städte ist Deutschland überraschend leer. Obwohl ich durch menschengemachte Gegend ging, traf ich kaum Menschen.

Ich lief 30 bis 40 Kilometer pro Tag. In den Nächten schlief ich wider Erwarten gut, mal in Scheunen freundlicher Bauern, mal in meinem Zelt; die Müdigkeit war größer als die Furcht.

Zunehmendes Heimweh wurde ausgeglichen durch immer lieblichere Landschaften, je weiter ich nach Süden kam. Anders als befürchtet, war auch Hunger nie ein Problem. Denn das Land war voller Essen. Aus Autos und Zügen heraus ist geschwindigkeitsverwischten Alleen nicht anzusehen, wie viel Obst sie tragen. Äpfel, Birnen und Pflaumen wurden zu meiner Hauptmahlzeit, ich lief über Teppiche aus Fallobst, glitschig und wespenumsummt. Was für ein reiches Land, das seine Früchte verfaulen lassen kann.

Natürlich vermisste ich hin und wieder: einen Espresso, den beiläufigen Griff in den Kühlschrank, die augenblickliche Verfügbarkeit einer kalten Cola. Aber meist schien mein Körper in einem mir bis dahin unbekannten Genügsamkeitsmodus zu arbeiten – von all den Schmerz- und Durchfalltabletten in meinem Gepäck brauchte ich nicht eine einzige. Wolken beim Wachsen zusehen zu können scheint auch eine medikamentöse Wirkung zu haben.



### Verbundenheit

Unterwegs in der Wildnis können wir manches Mal einen erhabenen, ja magischen Moment erleben – das Gefühl, eins zu sein mit der Natur

Als ich nach 50 Tagen auf dem Zugspitzgipfel stand, war ich länger unterwegs gewesen als in jedem Urlaub, als auf jeder Wanderung zuvor. Die Zeit war längst aus ihrem Raster gesprungen, irgendwann hatte es keine Rolle mehr gespielt, ob Montag oder Mittwoch, Freitag oder Dienstag war.

Und wenn ich Menschen begegnete, hatte uns der Zufall zusammengeführt. Abseits der Straßen traf ich vor allem Randfiguren. Leute mit Geradeausbiografien rauschten ja verkapselt in ihren Autos vorbei, unterwegs zum nächsten

Termin. Ich lernte Arbeitslose und Mönche kennen, Schlachter und Hippies, Jungen und Mädchen, die kilometerweit zu Freunden radelten, weil in ihrem Dorf kein Bus mehr hielt.

1300 Kilometer bin ich gelaufen. In dieser Langsamkeit habe ich Erlebnisse in einer Geschwindigkeit gesammelt, wie man das als Erwachsener im Alltagstrott nicht schafft.

**Genau das ist wohl das Geheimnis** der Entschleunigung: Mit Glück macht sie uns vorübergehend wieder zu Kindern, denen doch dauernd etwas unvermittelt, unverhofft und zum ersten Mal widerfährt, beiläufig.

Als Kind geht man meist noch der Bewegung, des Stromerns wegen, nicht unbedingt, um irgendwo hinzukommen. Als Kind muss man nicht fürchten, Zeit zu verlieren, denn man hat sie im Überfluss. Man begegnet anderen unbefangen, weil sie noch frei von Zuschreibungen sind. Man beherrscht die Kunst, die Gegenwart zu dehnen, keinen Gedanken an Vergangenheit und Zukunft zu verschwenden. Nicht alles, was man tut, ist vernutzt. Und nicht jeder Weg verzweckt.

Für einen Erwachsenen ist es verdammt schwer, noch einmal in diesen Modus zu gelangen. Unmöglich eigentlich: geplant planlos zu sein. Da muss schon der Zufall helfen, wie damals in Schottland. Und danach nie wieder •

Mit Glück  
macht die  
**Entschleunigung**  
uns  
vorübergehend  
wieder zu  
**Kindern**



## Spüren, wie die Erde uns trägt

**Im Zen-Buddhismus dient Gehen nicht nur der Fortbewegung: Bewusstes Schreiten kann die innere Ruhe stärken – und wird auch in Europa als Meditation immer beliebter**

**W**er die entschleunigende Wirkung von Spaziergängen oder Wanderungen vertiefen möchte, kann „Kinhin“ praktizieren: achtsames Gehen, auch „Geh-Meditation“ genannt. Ursprünglich stammt diese Form der Bewegung aus dem Zen-Buddhismus in Japan und China. Inzwischen wird sie aber auch in Europa in vielen Meditationszentren sowie in Kursen zur Stärkung von Achtsamkeit und Stressresistenz praktiziert. Sie gehört unter anderem zum Programm der „Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion“.

Die zentrale Idee dabei: Gehen ist ein in hohem Maße automatisierter Prozess, den wir früh erlernen und dann weitgehend unbewusst vollziehen. Bei der Geh-Meditation gilt es daher zunächst, die Schritte stark zu verlangsamen, sich quasi wie in Zeitlupe zu bewegen, um die Komplexität des Vorgangs wieder bewusst wahrnehmen zu können. Um zu spüren, wie wir bei jedem Schritt unser Gewicht verlagern und einen kurzen Moment gewissermaßen in der Schwebelage sind, die Balance suchen. Wie wir die Zehen aufsetzen, die Fußsohle abrollen, wie die Muskeln in Gesäß, Waden und Oberschenkeln arbeiten.

Das kann im Wechsel mit anderen Übungen geschehen, etwa als Kontrast zur sitzenden Meditation. Aber auch viele alltägliche Situationen, etwa ein kleiner Spaziergang oder der Weg zum Bäcker, lassen sich dafür nutzen, die Schritte einmal bewusster als gewöhnlich zu setzen – und so einen Moment der Zentrierung, einen Augenblick der Ruhe zu schaffen.

Besondere Popularität in Europa erhielt die Geh-Meditation durch den buddhistischen Mönch Thích Nhất Hạnh, einen der weltweit einfluss-



**In Seminaren lässt sich die Geh-Meditation lernen (hier in Unterfranken)**

reichsten Lehrer für Achtsamkeit. In seinem Büchlein „Einfach gehen“ gibt er inspirierende Anleitungen und persönliche Erfahrungen weiter, die helfen, nicht länger durch den Alltag zu hetzen, sondern Gehen zu genießen: „Als wir gehen lernten, war jeder Schritt eine Freude. Wir bewegten uns und erforschten jeden Moment, der sich vor uns auftat. Wir können lernen, wieder so zu gehen.“ Bertram Weiß

**Der Weg  
aus der  
Klimakrise  
führt in  
den Wald.**



**Beleafit**



Wenn wir gemeinsam  
1.000 Milliarden Bäume  
pflanzen, kühlen wir unsere  
Erde um bis zu 1° C ab. #Beleafit



**Jetzt mitpflanzen!**  
Unter [plant-for-the-planet.org](https://plant-for-the-planet.org)  
oder in der **Plant-for-the-Planet App**



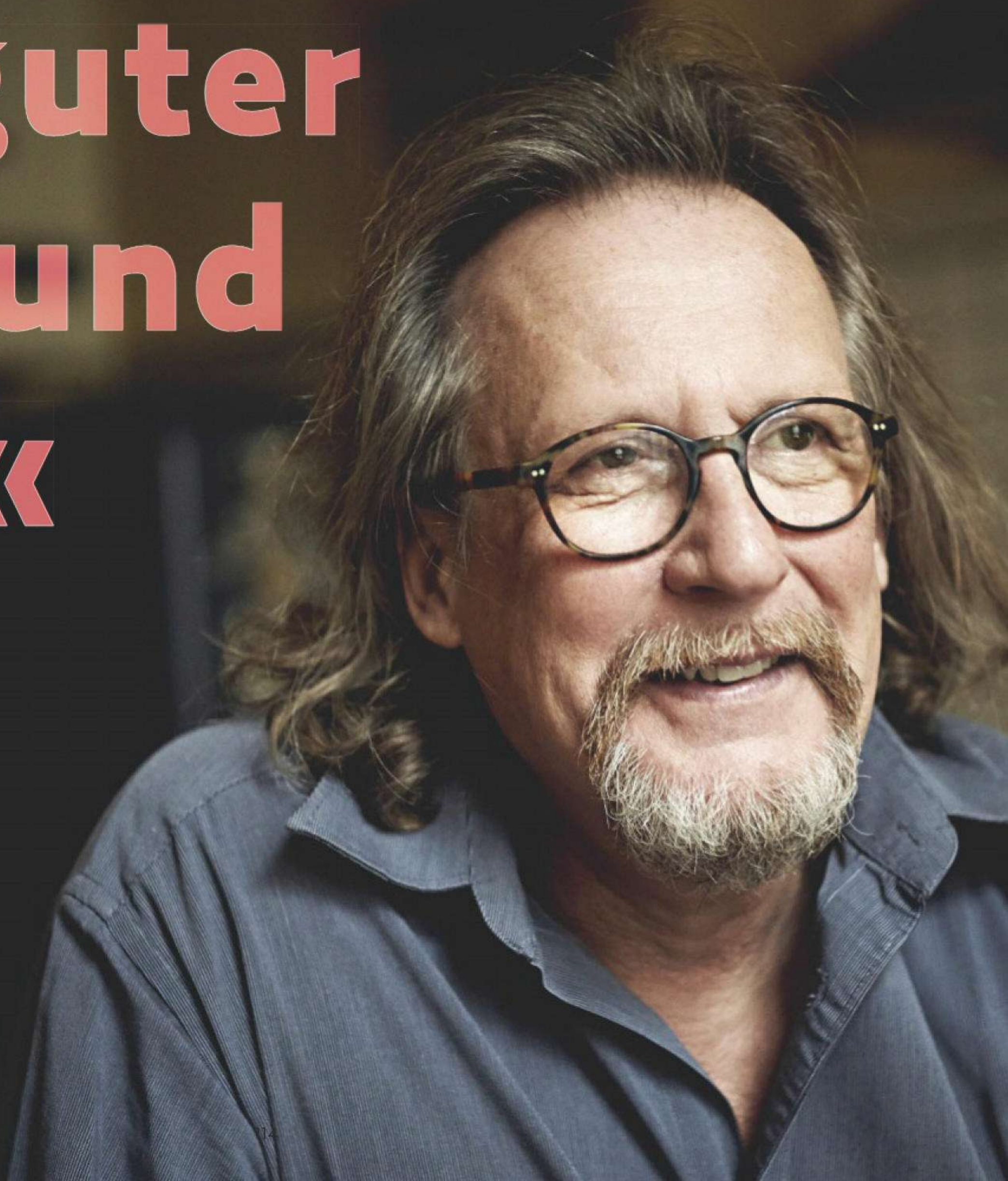
GEO KOMPAKT erscheint im  
Verlag Gruner + Jahr, Unterstützer  
von Plant-for-the-Planet



# »Die Gelassenheit sollte wie

# ein guter Freund sein«

Text: Harald Martenstein  
Fotos: Benne Ochs







Sei erfolgreich.

Und ein perfekter Familienmensch.

Treibe Sport.

Achte auf dein Aussehen.

Informiere dich über Politik.

Lies mal ein Buch.

Das moderne Leben mit seinen vielen Ansprüchen überfordert **Harald Martenstein** zuweilen.

Dann würde er die Dinge gern gelassener sehen.

Aber nicht immer.

Nur, wenn es gerade passt.

Wäre das möglich?

Gelassenheit ist eine Modetugend. Ich weiß nicht, ob es den Begriff „Modetugend“ überhaupt gibt – auf die Gelassenheit passt dieses Wort jedenfalls perfekt. Bescheidenheit, Sparsamkeit, Weisheit oder gar Keuschheit: All das ist heutzutage nicht so unumstritten und so sexy wie die Gelassenheit.

Womit ich diese These belegen kann? Zum Beispiel mit einer Umfrage. Danach haben mehr als 66 Prozent der gut 2000 befragten Deutschen erklärt, sie besäßen eine „besonders ausgeglichene Persönlichkeit“ und ruhten in sich selber.

Jeder, der im Geiste die Liste der ihm oder ihr näher bekannten Personen durchgeht, wird mir bestätigen, dass dieses Umfrageergebnis unmöglich der Wahrheit entsprechen kann. Die meisten Leute, die man so kennt, ruhen nicht in sich selber.

Aber sie hätten gern, dass es so ist. Die Eigenschaft ist beliebt. Und die Mehrheit der Menschen will nun mal gefallen.

„Gelassenheit“ ist auch der Titel eines neueren Bestsellers, er stammt von dem Philosophen Wilhelm Schmid. Ich glaube nicht, dass sich ein Buch mit dem Titel „Barmherzigkeit“ oder „Treue“ ähnlich gut verkauft hätte. Bei Schmid findet sich eine einleuchtende Begründung für die Attraktivität gerade dieser Tugend: „Die Moderne wühlt die Menschen dermaßen auf und wirbelt ihr Leben so sehr durcheinander, dass die Sehnsucht nach Gelassenheit wächst.“

Die Gesellschaft, in der wir leben, ist vermutlich die am wenigsten gelassene, die es jemals gegeben hat. Die Medien leben davon, uns ständig in Aufregung zu halten. Das Tempo und die Ansprüche sind gewachsen. Du sollst im Beruf funktionieren, du sollst ein perfekter Familienmensch sein, du sollst natürlich Sport treiben und auf dein Aussehen achten, vergiss bitte nicht, deine Freundschaften zu pflegen, dich über Politik und die neuesten Apps zu informieren, lies mal ein Buch – muss ich weiter aufzählen?

Die Sehnsucht nach Gelassenheit hat, vermute ich, mit dieser Überforderung zu tun. Es ist die Sehnsucht, aus dem Hamsterrad ohne schlechtes Gewissen auszusteigen und die Maßstäbe für ein gelungenes Leben in sich selbst zu finden, unabhängig zu werden von all dem Trubel, der rundherum tobt.



Die meisten Leute,  
die man kennt,  
ruhen nicht in sich  
**selber – aber  
sie hätten gern,  
dass es so ist**



Eng verwandt mit der Gelassenheit sind zwei Begriffe, die in unseren Ohren nicht ganz so gut klingen: „Gleichgültigkeit“ und „Coolness“. Auch der gleichgültige Mensch schottet sich gegen Ansprüche, negative Emotionen und Reize ab. Er ignoriert die Außenwelt, so weit das möglich ist.

Der Gelassene ist da offener, er nimmt die anderen wahr. Als Mitmensch ist er kein Totalausfall, im Gegensatz zum Gleichgültigen. Der Gelassene hat die Kraft, die Aufregungen um ihn herum wahrzunehmen und sich trotzdem davon nicht verrückt machen zu lassen.

**C**oolness ist vor allem ein Ideal der Jugendkultur. Wilhelm Schmid nennt die Coolness „simuliert“. Sie ist eine narzisstische Pose. Wer cool sein will, muss wissen, was gerade als cool gilt. In den 1950er und 1960er Jahren galt zum Beispiel das Rauchen als cool. In den 1970er Jahren, erinnere ich mich, war es cool, „Das Kapital“ von Marx gelesen zu haben.

Der Coole tut so, als ruhe er in sich, aber er tanzt nach der Melodie, die andere ihm vorspielen. Der gelassene Mensch nimmt sich selbst nicht so wichtig. Dieses Kunststück ist vielleicht der schwierigste Teil der Gelassenheit. Du schaffst es, deine Affekte zu kontrollieren, du lässt dich nicht vom Ehrgeiz peitschen. Du



rennst nicht mit der Meute, du setzt dir deine Ziele selbst, du widerstehst dem Strudel der negativen Gedanken.

Zu all dem brauchst du natürlich ein starkes Ich. Und dieses starke Ich nimmst du dann nicht zu wichtig.

Mir selber gelingt das höchstens ansatzweise. Ich bin, schon aus Berufsgründen, ein Nachrichten-Junkie, der ungern die „Tagesschau“ verpasst. Ergreift mal wieder ein sogenannter Hype das Land, ein Aufregerthema, das heute für extrem bedeutend gehalten und morgen vergessen sein wird, bin ich meistens dabei.

Ich bin in meinem Leben immer ehrgeizig und oft überarbeitet gewesen und hatte meistens Angst vor der Zukunft. Ich tue oft Dinge, die ich gar nicht tun möchte – nur um anderen Leuten zu gefallen. Ein gelassener Mensch ruht in sich. Etliche meiner Texte sind geschrieben worden, weil ich schlecht Nein sagen kann. Klar: Ich wäre gern gelassener. Kann man das lernen? Ich habe da Zweifel.

Wilhelm Schmidts These, dass wir uns wegen der Zumutungen der Gegenwart nach Gelassenheit sehnen, leuchtet ein. Aber ich fürchte, sie stimmt nicht ganz.

Wenn man sich die Geistesgeschichte anschaut, stellt man fest, dass es sich bei der Sehnsucht nach Gelassenheit um eine Konstante der Menschheitsgeschichte handelt. Es gab immer das Negative, es gab immer Frust und Überforderung, es



Ein wirklich  
gelassener Mensch  
wäre kein  
**Selbstoptimierer,**  
sondern ein  
**Aussteiger**



gab immer den Wunsch, leichter mit all diesem Mist fertig zu werden. In jeder Epoche, seit dem Beginn der Zivilisation, ist deshalb die Gelassenheit gepriesen worden, und es gab Rezepte dafür, wie man es hinbekommt.

König Salomo, Konfuzius, Seneca, Goethe, Heidegger, die Stoiker, das Christentum: Alle haben sie das Hohelied der Gelassenheit gesungen.

Mit wechselndem Erfolg allerdings: Der Philosoph Seneca etwa hat versucht, seinen Zögling, den späteren Kaiser Nero, die Gelassenheit zu lehren – der erwachsene Nero hat dann seine Mutter ermorden lassen und Seneca gezwungen, sich umzubringen.

Goethe hat gearbeitet wie am Fließband. Und Heidegger hat mit den hysterischen Nazis geliebäugelt.

Wenn schon die großen Lehrmeister der Gelassenheit daran gescheitert sind, gelassen zu sein, wie soll es dann unser-eins schaffen?

Die Buddhisten sind wohl die Weltmeister der Gelassenheit – überhaupt: der ferne Osten, da hat die Gelassenheit ihren Hauptwohnsitz. Sie befindet sich bei den Menschen, nach den fernöstlichen Energielehren, einige Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels.

In Japan heißt dieser Bereich „hara“, in China „dantian“. Man soll versuchen, die Region bewusst zu spüren, dann nimmt man die Dinge, wie sie sind. Tokyo, Shanghai, Kalkutta, so hat man sich also eine gelassene Großstadt vorzustellen?

Der Deutsche Wellness Verband präsentierte vor einiger Zeit einen Beitrag,



Wer gelassen ist, toleriert die Schludrigkeit anderer – etwa den Fußball des Sohnes in der Zimmerecke – und lässt sich von unerledigten Aufgaben nicht unter Druck setzen. Beides fällt den meisten Menschen schwer

in dem es heißt: „In der Wellness-Branche ist zurzeit alles ‚in‘, was aus China und Japan kommt.“ Allerdings haben es die Kunden eilig. Die fernöstlichen Lehren und Übungen, in denen fast immer das Streben nach Gelassenheit eine große Rolle spielt, sollen in ihrer westlichen Kopie „natürlich schneller wirken“ als im Original.

**D**er Buddhist und Neuropsychologe Rick Hanson, einer der bekanntesten Gelassenheitsexperten von heute, rät dazu, kleine positive Erlebnisse im Alltag, zum Beispiel das freundliche Lächeln eines Mitmenschen, in eine Art Gelassenheitsenergie umzuwandeln. Man bleibt zehn, 20 Sekunden lang nur bei dieser positiven Erfahrung, lässt sie tief in sich einsinken und tut dies immer wieder, bei jeder positiven Kleinigkeit. Auf diese Weise verwandelt der Hippocampus – der im Gehirn für die Gedächtnisbildung zuständig ist – die positiven Erfahrungen angeblich in eine dauerhafte Ressource. In eine Art gespeicherte Gelassenheit, auf die ich jederzeit zurückgreifen kann.

Wir wollen alles gleichzeitig haben, ist es nicht so? Wenn wir die Gelassenheit brauchen, soll sie verfügbar sein. Eine Karriere möchten die meisten von uns natürlich trotzdem machen. Bei der Karriere ist Gelassenheit nicht immer eine sinnvolle Strategie, es sei denn, du bist als Autor oder Guru im Gelassenheitsbusiness tätig.

Die Gelassenheit soll uns helfen, mit Niederlagen, Enttäuschungen und Stress



besser fertig zu werden. Aber das heißt nicht, dass wir nicht lieber auf der Siegerseite stehen. Die Gelassenheit ist eine Art Rettungsring, an den wir uns klammern möchten, wenn es schlecht läuft.

Doch ich fürchte, so funktioniert das nicht.

Ein wirklich gelassener Mensch wäre kein Selbstoptimierer, sondern: ein Aussteiger. Echte Gelassenheit hätte ein nicht zu unterschätzendes systemkritisches Potenzial. Du sagst Nein zur gezielten Steigerung deiner Fähigkeiten und Möglichkeiten. Du bewirbst dich nicht um den Vorsitz, wo auch immer. Du gehst weder ins Fitness-Studio noch zur Castingshow, du suchst nicht im Internet nach Krisen und Katastrophen. Du stehst am Rand. Du gehörst nicht dazu.

Aber hat nicht auch das Gegenteil der Gelassenheit etwas für sich? Wut über Ungerechtigkeiten; der Wille, etwas zu verbessern, statt es hinzunehmen; der Ehrgeiz, etwas Großes zu schaffen; die befreiende Wirkung, wenn du mal mit der Hand auf den Tisch haust und rufst: „Basta! Ich will das nicht mehr!“; die febrile Anspannung, bevor du eine Bühne betrittst; der Ärger, der dich dazu bringt,

etwas in deinem Leben zu ändern; der Moment nach dem Stress, wenn du durchatmest und spürst, dass du es geschafft hast – all das hat seinen Sinn und seinen Nutzen.

Ich glaube, ich möchte nicht wirklich gelassen sein. Nicht immer. Den Rettungsring hätte ich natürlich gern. Wenn ich die Gelassenheit brauche, soll sie bitte da sein, wie ein guter Freund.

Ich wäre gern ein Gelegenheitsgelassener und habe den Verdacht, dass es den meisten so geht.

**N**och ein anderer Begriff ist in den letzten Jahren in Mode gekommen, der mit der Gelassenheit verwandt ist, die „Achtsamkeit“. Auch die Achtsamkeit spielt im Buddhismus eine Rolle. Es gibt verschiedene Definitionen dieses Begriffs. Im Kern bedeutet Achtsamkeit, so glaube ich, dass man sich ganz entspannt auf das Hier und Jetzt einlässt. Man blendet das Gestern und das Morgen aus.

Du bist offen für das, was um dich herum geschieht, ohne sofort zu werten, zu vergleichen oder einzuordnen. Vor 50 Jahren hätte ein Zeitgenosse „Achtsam-

Für permanente Gemütsruhe habe er keinen Bedarf, sagt Harald Martenstein, er wäre lieber Gelegenheitsgelassener



## Der Gleichmut ist eine Art Rettungsring, an den wir uns klammern möchten, wenn es schlecht läuft



keit“ vermutlich so definiert: „Du genießt den Augenblick und vergisst mal das ganze andere Zeug.“ Das scheint, wie nicht wenige Psychotherapeuten behaupten, ein recht brauchbares Glücksrezept zu sein. Ähnlich wie der Gelassene nimmt der Achtsame die Dinge, wie sie sind. Auch er reibt sich nicht in einem ständigen Kampf gegen die Wirklichkeit auf.

Während aber der Gelassene zufrieden in sich ruht, schaut der Achtsame sich aufmerksam um.

Der Clou dieses Bewusstseinszustandes scheint darin zu bestehen, die Welt und die Mitmenschen mit der Wachheit und der Neugier eines Kindes zu betrachten, völlig offen zu sein, ohne dabei irgendwie debil zu werden. Die in Jahrzehnten gereifte Erwachsenen-Intelligenz muss man nicht ausschalten. Klingt gut.

Allerdings wird in einem Text über Achtsamkeit auch die warnende Stimme der Psychotherapeutin Silka Ringer zitiert. Manche Leute würden heutzutage derart krampfhaft nach Ausgeglichenheit suchen, dass sie dabei in einen Stress gerieten, der sie noch viel unausgeglichener mache, als sie es vorher gewesen sind. Wenn sie nach zehn Minuten Meditation keinen frischen, erholten Geist in sich spürten, fühlten sie sich als Versager.

Gegen den Druck, immerzu gelassen sein zu sollen, hilft wahrscheinlich nur eines: Gelassenheit.





# Still, aber nicht starr

Körperliche Aktivität beruhigt, entspannt und ist gut für die Gesundheit – auch dann, wenn sie nicht sportlich rasant und schweißtreibend ist. Techniken wie Yoga, Tai-Chi oder Pilates verschmelzen sanfte Bewegung mit geistiger Versenkung. Und sind für Menschen jeden Alters leicht zu erlernen

Ursprünglich sollte Yoga besonders der spirituellen Erleuchtung dienen. Inzwischen aber ist die in Indien entstandene Methode der Körperbeherrschung vor allem wegen ihrer gesundheitsfördernden und beruhigenden Wirkung weltweit im Trend



# G

Gut gewappnet gegen Stress sind vor allem jene Menschen, die sich regelmäßig entspannen und dabei gedanklich abschalten. Doch dafür müssen sie dem Tempo des Alltags nicht völligen Stillstand entgegensetzen. Vielmehr kann auch Bewegung dabei helfen, ein Gefühl der Entschleunigung, der achtsamen Kontrolle zurückzugewinnen.

Es muss auch niemand stundenlang joggen, sich täglich auf dem Crosstrainer plagen oder zum Rennradfahren zwingen. Körperliche Aktivität entfaltet ihren beruhigenden und gesundheitsfördernden Effekt auch, wenn sie nicht schweißtreibend ist. Schon tägliche Spaziergänge oder Radtouren können eine positive Wirkung erzielen.

Daneben aber gibt es auch bestimmte, vor allem aus Asien stammende Techniken, die geistige Versenkung mit langsamer und sanfter Aktivität verknüpfen – etwa Yoga, Tai-Chi und Qigong. Die dabei empfohlenen Bewegungen sind mal behutsam, mal schnell, mal dynamisch, mal konzentriert. All das kann helfen, ein Gefühl der Kontrolle zu gewinnen. Die Techniken erzeugen körperliches Wohlbefinden und ein Bewusstsein dafür, dass man Belastungen nicht hilflos ausgeliefert ist. Denn es gilt, sensibler als in der alltäglichen Wahrnehmung den eigenen Körper zu empfinden, Gedanken zu beobachten, Gefühle zu erspüren.

## Yoga

### Die kraftvolle Entspannung

**Millionen Menschen** strecken und biegen ihren Körper regelmäßig nach dieser Bewegungslehre. Doch bei Yoga geht es um mehr als die reine Körperbeherrschung. Das bewusste Konzentrieren auf den Atem etwa ist eines der meditativen Ele-

mente dieser fernöstlichen Praktik. Nicht allein seinen Leib soll ein Yogi trainieren, sondern lernen, in den Gedanken innezuhalten, seinen Geist im Hier und Jetzt zu verankern.

Studien haben ergeben, dass Yoga tatsächlich jene Prozesse abmildert, die bei Stress im Körper ablaufen. Auch verbessern die altindischen Übungen den Schlaf und vermögen den Blutdruck so stark zu senken wie manche Medikamente, so die Erkenntnisse der Forschung.

Dabei hat offenbar das konzentrierte Ein- und Ausatmen einen entscheidenden Einfluss: Es verlangsamt den Herzschlag – und ein Gefühl innerer Ruhe breitet sich aus. Allerdings hat nicht jeder Yoga-Kurs den gleichen Effekt. Dank ihrer großen Popularität wird die Bewegungskunst heute in zahlreichen Varianten angeboten, und keine ist im Prinzip gesünder als die übrigen. Die innere Ruhe und Balance steht vor allem im Mittelpunkt dreier Yoga-Stile:



Bedächtig sollen die Bewegungen beim Tai-Chi ineinanderfließen



- **Hatha-Yoga** ist körperorientiert, bindet aber auch viele Pausen, Atem- und Meditationübungen ein;
- **Kundalini-Yoga** kombiniert Bewegungs- und Atemübungen besonders stark mit Meditation und Gesängen;
- **Yin-Yoga** zielt besonders auf Muskelentspannung und wird vor allem im Sitzen oder Liegen ausgeführt.

Ganz gleich für welche Variante man sich entscheidet: Die Anforderungen an körperliche Flexibilität und Geschicklichkeit können hoch sein. Doch Einsteigerkurse führen Novizen in der Regel sanft an die Bewegungen heran. Wer Gefallen daran findet, kann sich dann nach und nach steigern.

## Tai-Chi und Qigong

Der stille Tanz

**Anders als bei** den meisten Yoga-Varianten werden die Posen bei Tai-Chi und Qigong nicht längere Zeit gehalten, sondern gehen ineinander über. Die Bewegungen sollen innere Ruhe fördern und den Fluss der Lebensenergie Qi stimulieren. Atem und Meditation spielen eine wichtige Rolle. Da die langsamen Bewegungsfolgen den Körper bei korrekter Haltung wenig belasten, eignen sie sich gut für Ältere.

Qigong ist dank der einfacheren Bewegungen leichter zu erlernen. Entstanden ist die Bewegungskunst vor 5000 Jahren in China, also etwa zeitgleich mit dem indischen Yoga. Bekannt ist Tai-Chi, eine Art Weiterführung von Qigong. Es entwickelte sich im 17. Jahrhundert zunächst als Kunstform des Nahkampfs. Heute dient es vornehmlich der Gesundheitsvorsorge – und der ganzheitlichen Erfahrung von Körper, Geist und Gefühl.

Da die Posen meist stehend ausgeübt werden, stärken sie zudem das Gleichgewichtsgefühl – eine Fähigkeit, die einem gerade in der Hast des Alltags verloren gehen kann. Einer Studie zufolge erlangen ältere Menschen durch Tai-Chi-Übungen mehr Bewegungssicherheit – und reduzieren das Risiko von Stürzen um fast 50 Prozent.

Zudem müssen Übende bei Tai-Chi komplexe Bewegungsabfolgen verinnerli-

chen, sodass beim Erlernen der Sequenzen neben dem Körper stets auch der Geist gefordert ist.

## Feldenkrais

Die sanfte Belastung

**Diese von dem Israeli** Moshé Feldenkrais entwickelte Methode ist eine besonders milde Bewegungslehre. Es handelt sich dabei nicht um ein Sportprogramm mit vorgegebenen Posen oder Choreografien – vielmehr versuchen die Übenden unter Anleitung eines Lehrers ungünstige Körperhaltungen oder Bewegungen zu erkennen und neue zu verinnerlichen.

Im Gruppentraining gibt der Kursleiter eine Ausgangsposition vor, etwa die Seitenlage. Dann fordert er die Teilnehmer auf, den linken Arm nach vorn und wieder zurück zu führen und dabei die Bewegung zu erspüren – beispielsweise, welche Teile des Körpers sich mitbewegen oder wie viel Kraft man einsetzt.

### AUF EINEN BLICK

#### Forschung

Nachweislich verbessert schon wenig tägliche Bewegung das emotionale Wohlbefinden und die Resistenz gegen Stress.

#### Achtsamkeit

Sanfte Methoden schaffen ein Bewusstsein für das Hier und Jetzt – und können so alltägliche Belastungen und Sorgen mildern.

#### Atmung

Wird der Rhythmus der Lunge langsamer, sinken Puls und Blutdruck. Und das Gehirn erhält ein starkes Signal: Entspannung.



Keine abrupten Positionswechsel, keine allzu raschen Bewegungen: Wer Feldenkrais praktiziert, soll unter Anleitung eines Lehrers vor allem ungesunde Körperhaltungen erkennen – und bessere erlernen



Nach einer Pause, die zur Verinnerlichung der Eindrücke dient, vollziehen die Teilnehmer die Übung in entgegengesetzter Richtung.

Der Kursleiter fragt nun nach möglichen Beschwerden sowie Unterschieden zwischen den beiden Bewegungen. Durch Wiederholung und Vergleich sollen die Aktiven negative Bewegungsmuster erkennen und verändern. In Einzelstunden lenkt ein Lehrer die Bewegungen eines Übenden durch sanfte, gezielte Berührungen.

Feldenkrais-Kurse richten sich vor allem an Menschen, die durch Haltungsschäden oder einseitige Belastungen an chronischen Schmerzen leiden. Bislang gibt es kaum Studien zum gesundheitlichen Nutzen der Methode. Doch deutet eine Vielzahl von Erfahrungsberichten auf deren Wirksamkeit hin. Allerdings sollte man darauf achten, dass der Kursleiter zum Feldenkrais-Verband Deutschland gehört. Dann ist sichergestellt, dass der Trainer umfassend ausgebildet ist.

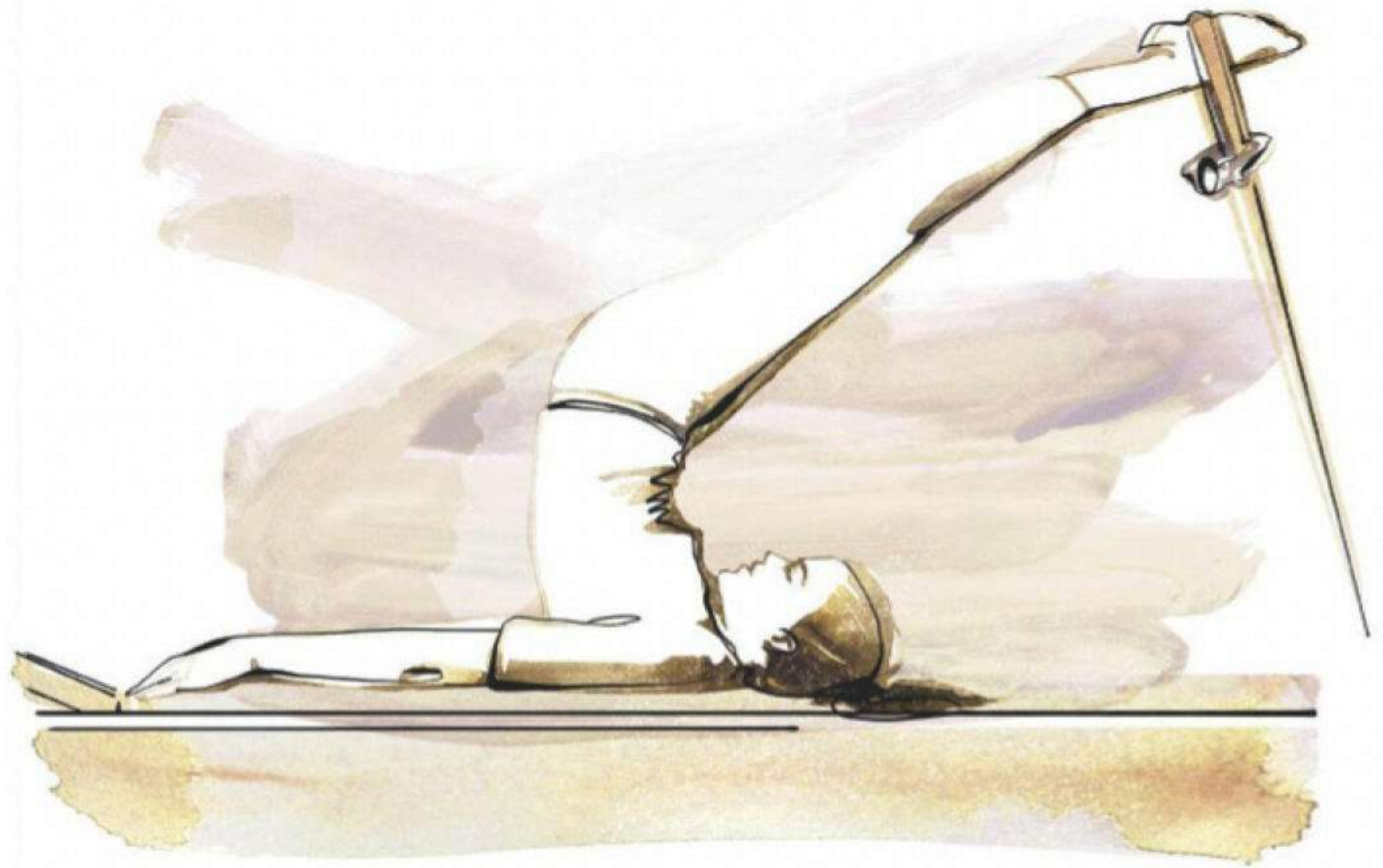
## Pilates

### Das schonende Training

**Der Deutsche** Joseph H. Pilates erfand die nach ihm benannte Gymnastikform während des Ersten Weltkriegs, als der gebürtige Rheinländer in einem englischen Internierungslager gefangen war. Dort baute er aus Bettfedern, Pfosten und Möbeln Geräte, mit deren Hilfe seine Mithäftlinge und er sich fit hielten.

Bis heute führt man Pilates-Übungen an bestimmten Geräten, aber auch ohne Hilfsmittel auf Matten durch. In der Regel wiederholt man die Übungen dabei nur wenige Male und versucht sich dabei so stark wie möglich auf den Bewegungsablauf – etwa das langsame Heben eines Beines – und die Atmung zu konzentrieren.

Mehr als bei den anderen sanften Bewegungsformen geht es bei Pilates vor allem um körperliche Fitness, nicht um geistige Übung. Aktive trainieren in erster Linie die tief liegende Rumpfmuskulatur, wie Beckenboden, Bauch und unteren Rücken. Das Training eignet sich für Menschen, die an Rückenschmerzen und Verspannungen leiden, da die Kräftigung



Die schonenden Pilates Bewegungen können Aktive mit einfachen Hilfsmitteln ausführen. Mehr als bei den anderen sanften Bewegungsformen geht es bei Pilates vor allem um körperliche Fitness, nicht um geistige Übungen

des Körperzentrums es erleichtert, die Haltung beim Sitzen, Stehen oder Gehen zu verbessern. Oder für jene, die eine Bewegung suchen, die Ruhe und Wohlbefinden weckt, ohne zu viel Anstrengung zu kosten.

Da es keine festen Standards für Pilates gibt, können die Kurse voneinander abweichen. Interessierte sollten sich daher an zertifizierte Trainer halten, die Mitglied im Deutschen Pilates Verband sind.

Ruhige  
Bewegung  
und langsame  
Atmung sind  
**natürliche**  
**Arzneien** des  
Menschen

Alle hier vorgestellten Disziplinen haben miteinander gemein, dass sie von den Übenden in der Regel sehr bedächtig ausgeführt werden, keine zu abrupten Positionswechsel verlangen. Nicht Leistung und Tempo stehen im Mittelpunkt, sondern die langsame, achtsame Bewegung – im Gleichtakt einer tiefen und bewussten Atmung. Denn im Alltag mag einem das eigene Atmen kaum auffallen. Doch ihm wohnt eine große Kraft inne: Wird sein Rhythmus langsamer und regelmäßiger, senden Lunge, Zwerchfell und Bronchien millionenfach Meldungen Richtung Gehirn. Die Botschaft ist immer die Gleiche: Entspannung.

Puls und Blutdruck sinken dann. Allein durch seinen Willen kann ein Mensch das nicht erreichen. Denn niemand kann dem Herzen befehlen, langsamer zu pochen. Aber jeder kann beschließen, langsamer oder schneller zu atmen. Der Atem schlägt eine Brücke: Er beeinflusst willkürlich, was sonst unwillkürlich geschieht.

Ruhige Bewegung und langsame Atmung sind also gewissermaßen natürliche Arzneien des Menschen, um Stress zu vermeiden oder zu lindern. Sie bieten die Möglichkeit, sich gegen die Beschleunigung des Alltags zu stemmen. Nicht mit Stillstand – sondern mit Aktivität, bewusst und sanft.



# Wenn der Geist auf Reisen geht

Wer häufig in Gedanken abschweift und zu **Tagträumen** neigt, gilt vielen als leistungsschwach und ineffizient. Doch seit Kurzem erkennen Forscher: Derart zerstreute Menschen finden für Probleme oft ausgesprochen originelle Lösungen. Denn sie schöpfen aus Quellen, die **dem bewussten Denken** meist verschlossen bleiben

Text: Marion Hombach und Bertram Weiß

Fotos: Brodbeck & de Barbuat



A photograph of a woman with curly brown hair, wearing a light blue long-sleeved shirt, lying on her back on a wooden floor. She is looking out a window at a dense thicket of autumn leaves. The leaves are in various shades of green, yellow, and brown. The window frame is white, and the floor is made of light-colored wooden planks. The woman's legs are bent at the knees, and her arms are resting on her knees. The overall mood is contemplative and serene.

### IN SICH SELBST VERSINKEN

Wer ziellos Fantasien nachhängt,  
ändert seinen Blick auf die Welt: Stets  
aus der Vogelperspektive zeigt das  
Pariser Künstlerduo Brodbeck & de Barbuat  
in seinem Fotoprojekt »Scenes of Life«  
solche Situationen des Alltags





Wer stets konzentriert ist, kann sich gesellschaftlicher Achtung sicher sein. Denn Konzentrierte gelten als Erfolgsmenschen, als Vorbilder, als Hochleister. Wer die Gedanken dagegen zuweilen schweifen lässt und sich in Tagträumen verliert, steht schnell im Verdacht, unergiebig zu sein, ein Leistungsverweigerer, ein unzuverlässiger Kollege. Er muss damit rechnen, als jemand angesehen zu werden, der mit dem Tempo der Gegenwart nicht mitkommt, seine Zeit vergeudet, statt sie sinnvoll zu nutzen.

Dabei gehört das Tagträumen, dieser oft so geschmähte Geisteszustand, zum Alltag jedes Menschen. Waren die Gedanken eben noch auf eine Aufgabe fokussiert, schweifen sie plötzlich ab zu einem anderen Thema, zum Abend zuvor etwa, dem Essen von letzter Woche, zum Sehnsuchtsort im nächsten Urlaub. Knapp die Hälfte ihrer täglichen Wachzeit, so haben Forscher in einem Experiment festgestellt, verbringen Menschen in einem Zustand ohne fokussierte Konzentration.

Ob im Bus oder unter der Dusche, in der Schule, bei der Arbeit, beim Kochen oder auch mitten im Gespräch: Die Gedanken, gerade noch auf eine Sache konzentriert, schweifen ab – manchmal so weit, als würden sie in eine Traumwelt führen, die sich mitten im Alltag auftut.

*Task-unrelated thought* nennen einige Wissenschaftler dies höflich: „aufgabenunabhängiges Denken“.

Es sind Alltagsfluchten, ohne Ziel, scheinbar vertane Zeit. Lange wurden sie von Fachleuten missachtet, galten

auch ihnen als weniger wertvoll im Vergleich zum konzentrierten, zielgerichteten Denken.

Erst vor einigen Jahren haben Forscher damit begonnen, sich der Zerstreuung zu widmen – und sammeln seither immer mehr Belege dafür, dass die kleinen Fluchten aus der Realität weitaus besser sind als ihr Ruf.

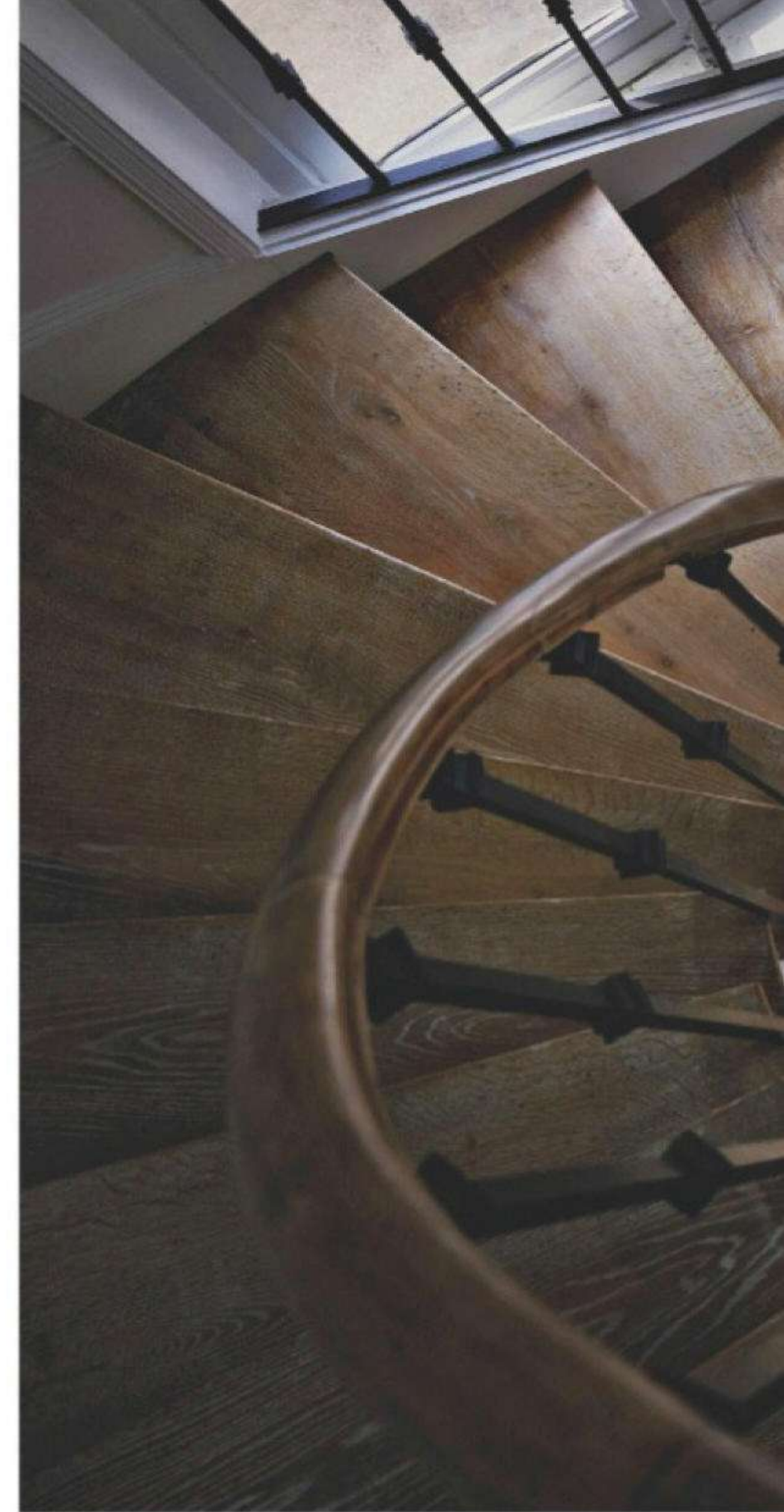
Zu Tagträumen kommt es zumeist dann, wenn unser Gehirn entweder über- oder unterfordert wird.

Bei der Überforderung suchen sich die Gedanken gewissermaßen ein Ventil, um dem Leistungsdruck zumindest für einen Moment zu entkommen; sie wenden sich aus Übermüdung ab, um für notwendige Entspannung zu sorgen und dem Gehirn eine Pause vom intensiven Nachdenken zu verschaffen.

Wird das Denkorgan dagegen unterfordert, schweifen die Gedanken mit den nicht ausgelasteten Ressourcen ab auf andere Themen.

In beiden Fällen kann der anarchische, sich nicht an die Regeln haltende Geist für überaus schöpferische Inspiration sorgen. Denn kreative Ideen, so fasste es der Technikpionier Steve Jobs einmal zusammen, bestünden vor allem darin, Verbindungen zu entdecken, die andere nicht gesehen haben.

Und da die Gedanken beim Abschweifen mal hierhin, mal dorthin treiben, sich mal mit Vergangenen, mit Künftigem, mit Wünschen oder Hoffnungen befassen, geben sie dem Gehirn genau jene Freiheit, die es mitunter braucht,



um ungeahnte neue Geistesblitze hervorzubringen: Das Bewusstsein assoziiert, lässt Raum für Fantasie, für neue Ideen.

Die scheinbar vertane Zeit führt mitunter zu genialen Denkansätzen.

Viele Künstler, Erfinder, Denker und Forscher berichteten von solchen Erlebnissen. So fand im 19. Jahrhundert der Mathematiker Henri Poincaré aus einem Rechenproblem trotz intensiven Nachdenkens keinen Ausweg. Also beschloss er, etwas völlig anderes zu tun, und nahm an einer geologischen Exkursion teil. Während der Reise kam ihm plötzlich eine Eingebung – und er entdeckte die richtige Lösung.

Auch der deutsche Forscher Friedrich August Kekulé berichtete von einem solchen Geistesblitz: Bei einer Kutschfahrt in London sah er im halb wachen Zustand vor dem inneren Auge, wie Ku-





#### DER GEIST SUCHT EIGENE WEGE

Unser Denken verselbstständigt sich häufig dann, wenn das Gehirn zu viel oder zu wenig gefordert ist – und Entlastung oder Beschäftigung benötigt

geln einander umfassten, sich zu Pärchen fügten und Ketten bildeten. Dieses Bild ließ ihn erkennen, wie sich Atome zu Molekülen verbinden.

Ähnlich erging es dem Biochemiker Kary Mullis: Der kurvte mit dem Auto durch die hügelige Landschaft von Nordkalifornien – und erkannte mit einem Mal, wie sich das menschliche Erbgut im Reagenzglas schnell und einfach vermehren ließe. Im Labor war er trotz intensiven Nachdenkens nicht auf die Lösung gekommen.

Die beiden Hirnforscher Jonathan Smallwood und Jonathan Schooler halten *mind wandering* für einen Mechanismus des Gehirns, mit dessen Hilfe sich Probleme lösen lassen, zwar nicht gezielt, aber doch absichtlich.

Die zwei Pioniere im Reich der Tagträumerei legten in ihrer Studie „Der rast-

**Tagträume**  
schaffen Raum für  
**Kreativität,**  
ermöglichen  
**Geistesblitze**  
und neue Ideen

lose Geist“ dar: Wenn sich die Aufmerksamkeit statt auf die gestellte Aufgabe auf andere, uns gerade interessanter oder dringlicher erscheinende Gedanken richtet, bearbeitet das Gehirn zugleich bislang noch ungeklärte Fragen des ursprünglichen Problems.

Indem Ideen so aus immer neuen Blickwinkeln betrachtet werden, entsteht Kreativität. Zu einem vermeintlich aus dem Nichts auftauchenden Aha-Erlebnis komme es eben manchmal gerade deshalb, weil die wandernden Gedanken eher zufällig, kaum bewusst um ein Problem kreisten.

**D**

Denn worin auch immer eine Herausforderung besteht: Um eine gute, originelle Lösung zu finden, kommt es nach einer Phase des Grübelns maßgeblich darauf an, Abstand von der jeweiligen Aufgabe zu gewinnen, sich vom konkret Wahrnehmbaren zu entfernen.

Erst wenn das Gehirn während des Tagträumens in die Lage kommt, frei zu assoziieren (und nicht mehr vordergründig mit dem eigentlichen Problem beschäftigt ist), vermag es Antworten zu finden, die dem bewussten Nachdenken verborgen bleiben.

Der Effekt dieser Phase lässt sich auch in recht einfachen Versuchsanordnungen nachweisen. So sollten in einer Studie zwei Gruppen von Probanden originelle Antworten auf kreative Fragestellungen finden. Eine wertete ihre Ideen sofort aus, die andere durfte sich nach der Auseinandersetzung mit den Fragen erst einmal ablenken – und machte sich danach an die Aufbereitung. Das Ergebnis: Der Einfallsreichtum der zweiten Probandengruppe war deutlich höher.

Nicht zufällig also sind sehr schöpferische Menschen besonders talentiert darin, zwischen äußeren Reizen und inneren Fantasiewelten hin und her zu wechseln. Und was für Außenstehende zuweilen wie Zerstreuung wirken mag, ist womöglich ein Ausweis von außerordentlich großer Geisteskapazität.

So wies der US-Hirnforscher Eric Schumacher nach, dass manche Men-





### WENN DIE GEDANKEN TREIBEN

Im Leerlauf am Tage leistet unser Gehirn vermutlich Ähnliches wie im Schlaf: Es verknüpft Informationen, ordnet, sortiert und vernetzt sie

schen, die dazu neigen, häufig gedanklich abzuschweifen, in Intelligenztests besonders gut abschneiden. Sie beschäftigen sich mal mit dieser oder jener Frage, dann wieder mit einer dritten – und vor allem dann, wenn sie gerade nicht besonders gefordert sind.

Doch sie verlieren sich dabei nicht etwa im Meer wahlloser Gedanken, irren nicht ziellos umher. Vielmehr arbeitet ihr Gehirn einfach besonders effizient, richtet sich immer wieder auf etwas anderes – und kann trotzdem rasch wieder zum ursprünglichen Thema zurückkehren, etwa in einer langwierigen Diskussion.

O

Ohnehin gehen Wissenschaftler schon länger davon aus, dass es ein „Multitasking“, also die gleichzeitige Erledigung mehrerer Aufgaben, nicht gibt: Konzentration ist immer nur auf ein Objekt möglich. Wenn wir uns vermeintlich also mit verschiedenen Themen parallel befassen, schalten wir in Wirklichkeit immer wieder zwischen ihnen hin und her.

Diese Hirnaktivität, so die Annahme der Forscher, kostet sehr viel Energie –

### AUF EINEN BLICK

#### Tagträumer

Etwa die Hälfte unserer Wachzeit verbringen wir in einem Zustand ohne fokussierte Konzentration.

#### Rastloser Geist

In dieser Zeit bleibt das Gehirn jedoch hochaktiv: Ähnlich wie im Schlaf schafft es neue Verbindungen zwischen vergangenen Eindrücken und Emotionen.

#### Stumme Gespräche

Fast alle Menschen denken mit einer inneren Stimme oder führen lautlose Dialoge.

wer es sich also leisten kann, seine Aufmerksamkeit im raschen Wechsel auf viele Themen zu verteilen, der verfügt demnach wohl über besonders große Ressourcen.

Tatsächlich ist die Tagträumerei nur scheinbar eine Auszeit, eine Phase der Entspannung. In Wirklichkeit ist der Geist weiterhin hochaktiv – nur eben anders, als wir es aus den Momenten der dauerhaft fokussierten Aufmerksamkeit kennen.

Das entdeckte der Neurowissenschaftler Marcus Raichle aus St. Louis, als er mithilfe von Hirnscannern die Denkorgane von Probanden beobachtete, die von einer Konzentrationsübung zum Nichtstun übergingen. Sobald ihre Aufmerksamkeit nachließ, zeigte sich ein kurioser Effekt: In einigen Hirnregionen nahm die Aktivität nicht etwa ab – sondern zu.

Raichle nannte diesen Verbund mehrerer Areale Default Mode Network, also „Ruhemodus-Netzwerk“.

Weitere Studien haben bestätigt, dass es immer dann anspringt, wenn das bewusste und gezielte Denken erlahmt; wenn wir uns passiv verhalten und nur wenige Reize unsere Aufmerksamkeit erregen. Kurz: Wenn wir mit offenen Augen vor uns hinträumen.

Noch rätseln Forscher, was genau während des Leerlaufs im Gehirn geschieht. Vermutlich macht unser Denkorgan in diesen Augenblicken, was es auch im Schlaf tut: Es verknüpft Informationen im Unbewussten mit Erinnerungen und Emotionen, es sortiert, ordnet, vernetzt. Und ebnet so auf ungemein komplexe Weise den Weg für ungewöhnliche Einfälle.

A

Außerdem leisten die Neuronenverbände im Ruhemodus wohl ähnlich wie im Schlaf einen entscheidenden Beitrag dazu, Erinnerungen zu festigen – und damit unsere Identität.

Denn so können wir uns immer wieder vergegenwärtigen, was wir erlebt und erfahren haben, also woraus unsere Biografie besteht: Weshalb habe ich mich in



### Lesetipps

*Daniel Kahnemann*

#### **Schnelles Denken, langsames Denken**

Umfangreiche, aber ungemein faszinierende Reise durch Möglichkeiten des menschlichen Geistes.

*Charles Fernyhough*

#### **Selbstgespräche. Von der Wissenschaft und Geschichte unserer inneren Stimme**

Der Autor leitet ein Forschungsprojekt zu lautlosen Monologen – und erklärt, warum sie für jeden von uns so wichtig sind.

*Michael C. Corballis*

#### **The Wandering Mind: What the Brain Does When You're Not Looking**

Gut lesbare Einführung (auf Englisch) in die Aktivitäten des Gehirns jenseits des bewussten Denkens.

der Arbeitsbesprechung so ungeschickt angestellt? Wieso ist mir neulich das Abendessen derart gut gelungen? Warum habe ich heute Morgen so erobst auf meinen Partner reagiert?

Obwohl derartige biografische Assoziationen, die sich immer wieder am Tag in unser Bewusstsein drängen, zuweilen belanglos wirken, so vervollständigen sie doch beständig jenes Bild, das wir von uns selber haben – und sind somit weit aus wertvoller für unsere Psyche, als wir gemeinhin denken.

Und anders als in Nachträumen, in denen die Gedanken hin und her springen, ohne dass sie bewusst von uns gesteuert werden, können wir in Tagträumen unsere wachen Gedankenwanderungen sogar ein Stück weit beeinflussen: Denn sie werden häufig begleitet von einer Art Kommentar im Kopf, einem Selbstgespräch, einer inneren Stimme, die uns auf Dinge aufmerksam macht, uns lobt oder kritisiert, aufmuntert oder demotiviert.

Diese innere Stimme ist also völlig normal und in der Regel keineswegs ein Hinweis auf eine psychische Erkrankung. Rund ein Viertel unserer wachen Zeit führen wir solche lautlosen Debatten oder Monologe, so schätzen Forscher. Und bei nicht wenigen Menschen erklingt die innere Stimme so klar, so geordnet, als stünde eine andere Person mit im Raum.

### **VORANKOMMEN DURCH LOSLASSEN**

Wer seinen Geist nicht dauerhaft auf ein Problem fokussiert, findet in Auszeiten oft unerwartet auf unbewusstem Weg eine Lösung



## Häufiges **Abschweifen**

kann ein

## **Hinweis**

auf außergewöhnliche

## **Intelligenz**

sein

Noch fällt es Experten zwar schwer, die stillen Unterhaltungen in uns zu untersuchen. Denn kaum sind sie zu fassen, zu beobachten, zu belauschen. Doch manche Forscher sehen in ihnen einen Weg, in Tagträumereien gezielt unsere Kreativität zu wecken. Wenn wir lernen, sie zu beobachten und zu lenken.

So konnten Wissenschaftler in einem Experiment beobachten: Je besser es Probanden gelang, ihren inneren Konversationen zu lauschen, desto sprachlich versierter und anspruchsvoller war ihr Schreibstil.

Bei all diesen Vorzügen erscheint es fast paradox, dass Tagträumerei in der heutigen Gesellschaft einen derart schlechten Ruf hat. Wer nichts Besseres zu tun hat, als verträumt seinen Gedanken nachzuhängen, gilt rasch als konfus, faul, unergiebig.

Noch unterschätzen die meisten von uns, wie produktiv das Gehirn auch dann noch ist, wenn es sich eine Auszeit von der Wirklichkeit nimmt. Doch immer mehr Fachleute sind überzeugt: Bewusstes, absichtsvolles Denken stört oft die unbewussten Quellen, aus denen wir schöpfen könnten.

Wenn wir wirklich produktiv sein wollen, sollten wir uns also, so kontraintuitiv es zunächst auch klingen mag, immer mal wieder absichtlich von der konzentrierten Arbeit lösen – und uns den schweifenden Gedanken hingeben. •





Uwe Böschmeyer praktiziert einen dritten Weg neben Psychotherapie und Lebensberatung: zur Stärkung und Weiterbildung der Persönlichkeit

# Leid kann zu tiefer Sinnerfahrung führen

Interview: **Claus Peter Simon**

Foto: **Andreas Nestl**

Findet ein Mensch keine Antwort auf die Frage nach dem Warum des Daseins, wird er oft schwermütig, verlässt ihn schlimmstenfalls der Lebensmut. Der Psychotherapeut **Uwe Böschmeyer** erklärt, wie man einen neuen Zugang zu sich selbst finden kann. Besonders wichtig dabei: die Versöhnung mit der eigenen Vergangenheit

**GEOkompakt:** *Herr Professor Böschmeyer, was bedeutet „Lebenssinn“ für ihre Patienten?*

**Prof. Dr. Uwe Böschmeyer:** Die erste Antwort lautet für die meisten: eine glückliche Familie und gute Freunde zu haben, erfolgreich zu sein, Dinge eigenverantwortlich gestalten zu können.

Wenn ich dann aber frage, wonach sie sich am meisten sehnen, dann sprechen sie von Geborgenheit im Leben, von innerer Heimat – davon, im Leben verwurzelt zu sein, vom Leben geliebt zu werden. Das ist auch für mich der Kern von Sinn. Es ist das Gefühl, leben zu wollen, im Hier und Jetzt. Sagen zu können: „Wie gut, dass ich da bin!“ – auch wenn die Umstände schwierig sind. Sinn ist für mich das vorrangige Motiv

jedes menschlichen Lebens. Das Bedürfnis danach ist die stärkste Motivation zu leben überhaupt.

*Sie schreiben, dass viele Frauen und Männer heutzutage keinen Zugang mehr zum Lebenssinn fänden. Wie macht sich das bemerkbar?*

Es gibt sehr viele Menschen, die kaum noch Lebensfreude verspüren, die von ihrem Leben frustriert und überfordert sind. Manche scheinen alles zu besitzen, nur nicht das Gefühl von Sinnhaftigkeit.

Solange die Umstände halbwegs günstig sind, halten sie sich gerade noch aufrecht, bewältigen ihr Dasein. Aber sobald es zu einer Krise kommt, gerät ihr Leben ins Wanken.



### Woher rührt diese Fragilität?

Wir leben in einer Zeit, in der wir uns ständig neu orientieren müssen. Hinzu kommt die Überflutung mit Informationen, die wir kaum verkraften können. Diese Unsicherheit führt zu Lebensängsten und depressiven Verstimmungen. Viele Menschen leben nicht mehr in der Zeit, sie rasen durch die Zeit. Sie können wichtige Fragen nicht mehr beantworten: Wie kann ich in dieser Zeit leben? Wonach kann, soll und darf ich mich richten? Gibt es noch Wegweiser für das Leben – und wenn ja, welche gelten? Und welche Werte führen zu einem sinnvollen Leben?

Männer und Frauen, die in meine Praxis kommen, berichten oft, dass mit ihnen irgendetwas nicht stimmt, dass sie unzufrieden sind, zerstreut, initiativlos, dass sie sich niedergeschlagen und kraftlos fühlen, müde vom Leben.

### Das klingt wie eine Symptombeschreibung von Burnout-Patienten.

Das Burnout-Syndrom ist für mich die Verdichtung all dessen, was ich als „existenzielle Frustration“ bezeichne: eine innere Leere, ein geistiges Vakuum, ein Leiden am Leben, das nicht als sinnvoll genug erlebt wird.

Hält dieses Leiden über eine längere Zeit an, kann es sich zu einer Krankheit auswachsen. Wenn die Seele leer ist, wenn sie sich nicht an etwas zu erfreuen vermag, kann alles Mögliche in die Leere hineinwuchern: Depressivität, Süchte, Aggressivität, Lebensmüdigkeit, psychosomatische Störungen.

### Wie kann ein Therapeut helfen?

Es gibt die bekannten Verfahren, etwa die Verhaltenstherapie, die Analytische Psychotherapie und die Tiefenpsychologie. Meine Methode – ich nenne sie „Wertorientierte Persönlichkeitsbildung“ – richtet sich ausdrücklich an Menschen, die nicht im pathologischen Sinne krank sind.

### Wie muss man sich die vorstellen?

Es handelt sich um einen Weg für gesunde Menschen, die einen besseren Zugang zu sich und ihrem Leben finden wollen, damit es gar nicht erst zu ernststen seelischen Störungen kommt. Für mich steht dabei die Weiterbildung und Stärkung der Persönlichkeit im Zentrum, ge-

nauer gesagt: das Erkennen und Aneignen jener Lebenskräfte, die darauf warten, sich zu entfalten.

Ich gehe nämlich davon aus, dass wir innerlich sehr viel reicher sind, als wir wissen. Kommt ein Mensch mit diesen Kräften in Berührung, wird er auch zu seinen vielleicht schwierigen Lebensumständen eine bessere Einstellung finden. Er wird die Erfahrung machen, dass nicht nur der gesund ist, der keine Probleme und Sorgen hat, sondern auch der, der mit ihnen sinnvoll umgehen kann.

### Wie versuchen Sie das zu erreichen?

Zunächst muss ich erkennen, wer mir gegenübersteht. Jeder Mensch ist zwar einzigartig, aber er ist auch einem Typus oder Charakter zugehörig. Sobald mein Klient seinen Typus kennengelernt hat, kommt er sich selbst ein Stück näher, weil er ahnt, was der Verwirklichung seines Sinnbedürfnisses entgegensteht und was er braucht, um mehr Sinn erfahren zu können.

Dann geht es um seine Wünsche. Etwa darum, ob er sein Leben verändern möchte. Ob der Beruf weiter im Mittelpunkt stehen soll. Wie er mehr Zeit für Familie und Freunde finden könnte. Letztlich geht es darum, ob er seinen Platz im Leben gefunden hat und, wenn nicht, wie dieser Platz idealerweise aussehen würde.

### Bei Ihnen spielen Gespräche eine sehr wichtige Rolle. Aber ändert ein Klient allein aufgrund dessen sein Leben?

Das ist immer ein längerer Prozess. Wenn ich jemandem schlicht sage, sei doch mal mutig, wage etwas, dann lächelt er mich ungläubig an angesichts meiner Naivität. Daher nutze ich sogenannte innere Bilder, um den Klienten neue Erkenntnisse und Energien nahezubringen.

Unsere Seele kann Ahnungen, Gedanken und Gefühle in anschauliche Bilder übersetzen. Wir kennen das aus nächtlichen Träumen, wenn wir etwa von bedrohlichen Gestalten verfolgt werden.

Solche Bilder spiegeln oft Aspekte des gelebten Lebens wider. Sie erinnern uns womöglich an nicht überwundene Verletzungen, aber auch – und das ist noch wichtiger – an ungelebte Chancen. Denn unsere Seele verfügt über einen großen Speicher von inneren Bildern, die von verborgener Freiheit, Liebe, von verborgenem Mut, von sinnvollem, aber auf Verwirklichung wartendem Leben handeln. Und nicht nur das: Nähert sich ein Klient

unter Begleitung diesen Bildern, dann gewinnt er im Laufe der Zeit immer mehr Freiheit, Liebesfähigkeit, Mut, Lebenssinn. Er kommt zu sich selbst.

### Ändern Menschen danach ihr Leben?

Das kommt sogar häufig vor. Einmal besuchte mich ein 15-jähriger mit seiner Mutter. Er hatte einen Snowboard-Unfall erlitten, saß im Rollstuhl und konnte nicht sprechen.

Wir haben uns über einen Laptop verständigt. Ich erfuhr, dass er sich zwei Wochen zuvor hatte umbringen wollen. Er konnte aber nach einigen Sitzungen seine innere Lebendigkeit entdecken, auch wenn er gelähmt blieb. Diese innere Lebendigkeit ist es, was die Existenz heute für ihn sinnvoll macht. Inzwischen hat er sogar ein Studium aufgenommen.

Ein anderes Beispiel: der mit seinem Leben unzufriedene Juniorchef einer großen Berliner Firma. Dieser Mann hat sich nach einiger Zeit der Therapie bei mir dazu entschlossen, einen Hof zu kaufen und zu einer Einrichtung für behinderte Kinder umzubauen. Damit hat er, wie er mir später schrieb, seine Bestimmung im Leben gefunden.

### Der Begriff „Freiheit“ spielt bei Ihnen eine wichtige Rolle. Heißt das, der Einzelne kann alles schaffen und erreichen, wenn er nur genügend will?

Die Umstände, unter denen wir leben, sind zwar bedeutsam, aber sie müssen uns nicht zentral bestimmen. Sie nehmen uns nicht unsere grundsätzliche

»Sinn  
ist für mich  
das **vorrangige**  
**Motiv** jedes  
menschlichen  
Seins«



Entscheidungsfreiheit. Daher hat praktisch jeder Mensch Möglichkeiten, sein Schicksal zum Besseren zu wenden. Und wenn er etwas nicht erreichen kann, so hat er zumindest die Freiheit, seine innere Einstellung zu ändern.

#### *Um sich in sein Schicksal zu fügen?*

Auch das. Wir haben die Möglichkeit, ein schweres Schicksal, eine Niederlage oder uns unliebsame Wesenszüge als nun einmal zu uns gehörend zu akzeptieren und damit umzugehen. Fatal wird es immer nur dann, wenn wir uns selbst und unsere Lebensweise ständig innerlich ablehnen. Dann projizieren wir unsere mangelnde Selbstakzeptanz auf andere Menschen, machen sie zu Schuldigen für unser Leid. Wir vereinsamen und werden destruktiv, verlieren den Blick für das Schöne und Wertvolle in der Welt.

#### *Aber die Widerstände gegen Veränderungen sind bei vielen sehr groß.*

Die Seele ist konservativ, daher verändert der Mensch sich nur unter Not. Wir kennen diese Beispiele: Ein Mann ahnt, dass ihm sein beruflicher Stress bald einen Herzinfarkt bescheren könnte. Er hat Angst davor, und doch lebt er weiter wie bisher. Eine Frau ahnt, wie wichtig es wäre, die Feindseligkeit gegen ihre Mutter, die sie in der Kindheit vernachlässigt hat, endlich aufzugeben und versöhnliche Zeichen zu setzen. Trotzdem greift sie wieder zum Telefon und entlädt ihre Aggressionen. Diese Kluft zwischen Wollen und Vollbringen ist oft tief. Aber ich darf nicht auf Veränderung von außen warten. Ich muss mich selbst verändern, bereit sein, über den bisherigen Erfahrungsbereich hinaus zu denken und zu handeln.

#### *Das alles sagt sich einfach.*

Alles Große in unserem Leben verlangt ein Wagnis, ob es um die Liebe zu einem Menschen geht oder den Glauben an den Erfolg einer beruflichen Neuorientierung oder die Wende in meinem Leben.

Dafür muss ich in mich hineinhören, herausfinden, was mir wichtig ist.

Ich sollte auch Bilanz ziehen: Wie sehen meine Tage aus, was erfreut mich, was frustriert mich? Wie sind meine Beziehungen zu anderen Menschen? Worin bin ich unfrei? Was macht mir Angst? Welche Wünsche möchte ich unbedingt verwirklichen? Dahinter steht die Frage: Habe ich genug gesucht, gelebt, geliebt – habe ich das Wesentliche gefunden? Erst wenn ich mir darüber klar werde, bin ich bereit für Veränderung.

**»Fragen Sie sich, was die Hauptsache in Ihrem Leben sein soll. Und leben Sie die!«**

*Sie haben mal gesagt, um Sinn in der Gegenwart zu finden, müsse man seine Vergangenheit in Ordnung bringen.*

Das gehört zu den wichtigsten Aufgaben: die Versöhnung mit dem, was war. Die mit früheren Ereignissen verbundenen negativen Gefühle bleiben so lange gegenwärtig, bis wir uns mit ihnen auseinandergesetzt haben. Denn was immer ein Mensch an

Schwerem erlebt hat: Nicht die Ereignisse selbst sind primär lebensbestimmend und beunruhigend, sondern es ist die Art, wie wir darüber denken.

Daher ist die Aufgabe, Frieden zu schließen mit dem alten Leben, gleichsam eine Voraussetzung für die Sinnfindung im Hier und Jetzt.

#### *Und wenn jemand den Mut zum Weiterleben endgültig verloren hat?*

Die weiße Fahne hissen, kapitulieren, mich dem Leben verweigern: All das „darf“ und kann ich zu jeder Zeit tun. Dazu habe ich die Freiheit und das Recht, weil es um mein Leben geht. Ob es aber sinnvoll ist, eine Veränderung zu verweigern und in die Resignation zu gehen? Es gibt zweifelsfrei Schicksale seelischer und körperlicher Art, bei denen es zynisch wäre, auf den Mut zur Veränderung zu verweisen. Doch selbst in schweren Fällen gibt es auch immer Lichtblicke, neue Perspektiven.

Eine gelähmte Frau konnte aufgrund schwerer Krankheit irgendwann nicht

mehr ihr Bett verlassen, selbst den geliebten Baum vor ihrem Fenster sah sie nicht mehr. Doch als jemand fragte, ob sie deshalb nicht unglücklich sei, antwortete sie: „Wenn ich nicht mehr in die Weite sehen kann, so kann ich doch nach wie vor – und das wird mir bleiben – in die eigene Tiefe sehen.“

Leid ist keine Barriere gegen Sinnfindung, es kann sogar zu tiefer Sinn Erfahrung führen. Entscheidend ist, worauf man sieht: auf das, was man nicht hat und nicht mehr kann – oder darauf, welche Möglichkeiten noch offenstehen.

#### *Welche Bedeutung hat für Sie die Hoffnung?*

Sie ist die Grundbedingung für die Suche nach Sinn. Der stärkste Beweggrund zum Leben. „Hoffnung“, sagte Václav Havel einmal, „ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Sie können die Hoffnung übrigens auch in sich selbst finden, wenn Sie den Mut haben, die Stille auszuhalten, in die sich die Hoffnung manchmal zurückzieht. Denn die Stille ist der Ort, an dem sich die Seele zu sagen traut, was der Verstand ihr vielleicht schon seit Langem auszureden versucht.

#### *Wenn man die Stille vielleicht fürchtet und sich auch nicht auf eine therapeutische Begleitung einlassen mag: Gibt es etwas, was jeder für sich ganz konkret tun kann, um seinen Werten und Sinnmöglichkeiten näherzukommen?*

Es kann hilfreich sein, sich an frühere, besonders gelungene Phasen seines Lebens zu erinnern: Damit lässt sich das Bedürfnis nach neuen Perspektiven wecken. Hören Sie auch auf Ihre Träume, sie ergänzen oft das Bewusstsein um das, was es noch nicht weiß. Sagen Sie, was Sie meinen, handeln Sie nach dem, was Sie sagen, und schieben Sie das eigene Versagen nicht auf andere – dann fühlen Sie Sinn. Vor allem aber: Fragen Sie sich, was die Hauptsache in Ihrem Leben sein soll. Leben Sie die! •

PROF. DR. UWE BÖSCHEMEYER ist Autor der Bücher »Der innere Gegenspieler. Wie man ihn findet und überwindet« und »Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser«.



# ERSETZT IM SCHNITT 34,7 MEETINGS.

brandeins

Das Magazin für alle, die ihr  
Leben selbst gestalten.

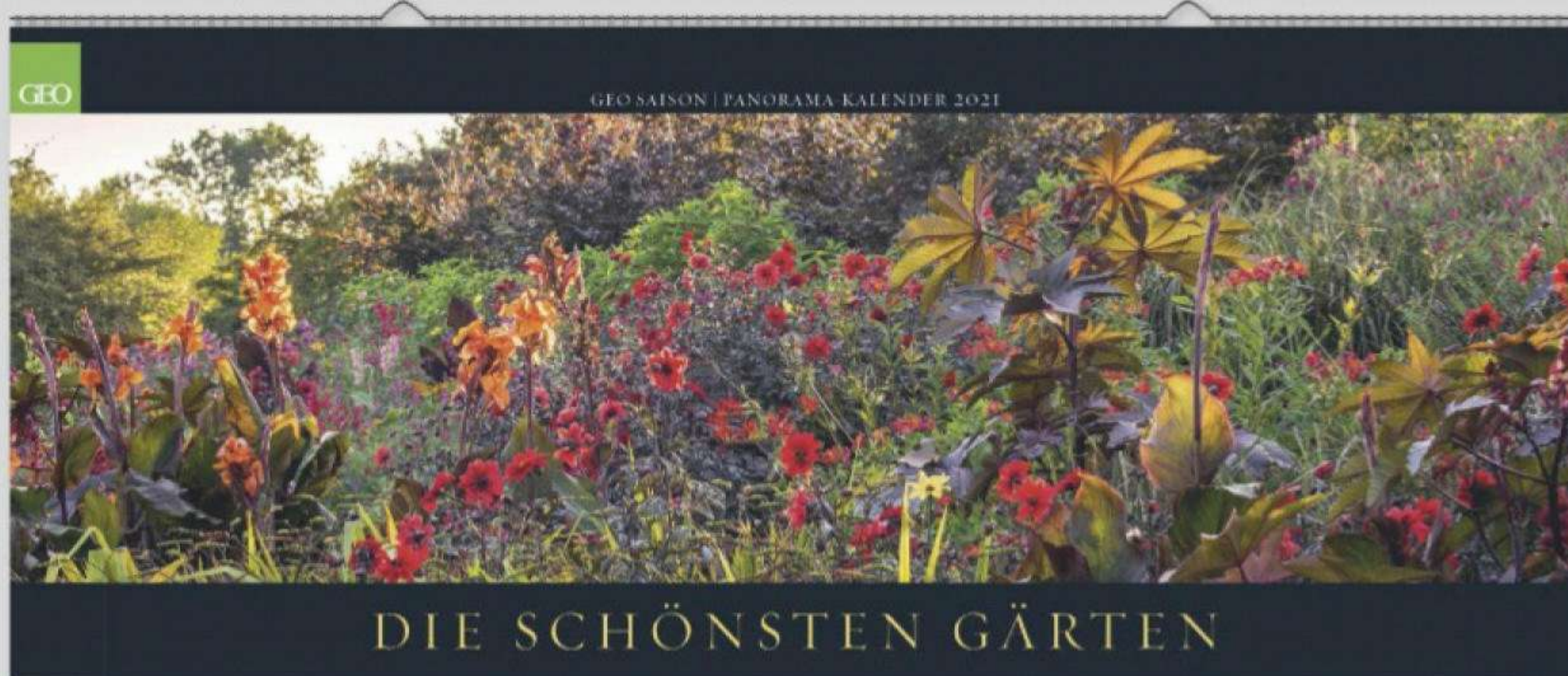
Jetzt im Handel oder unter [kiosk.brandeins.de](http://kiosk.brandeins.de)





# Die große Welt der GEO-Kalender für 2021!

Bis zum 15.12. den Vorteilspreis für Abonnenten nutzen!



**Panorama-Format!**

## **GEO SAISON Panorama-Kalender „Die schönsten Gärten“**

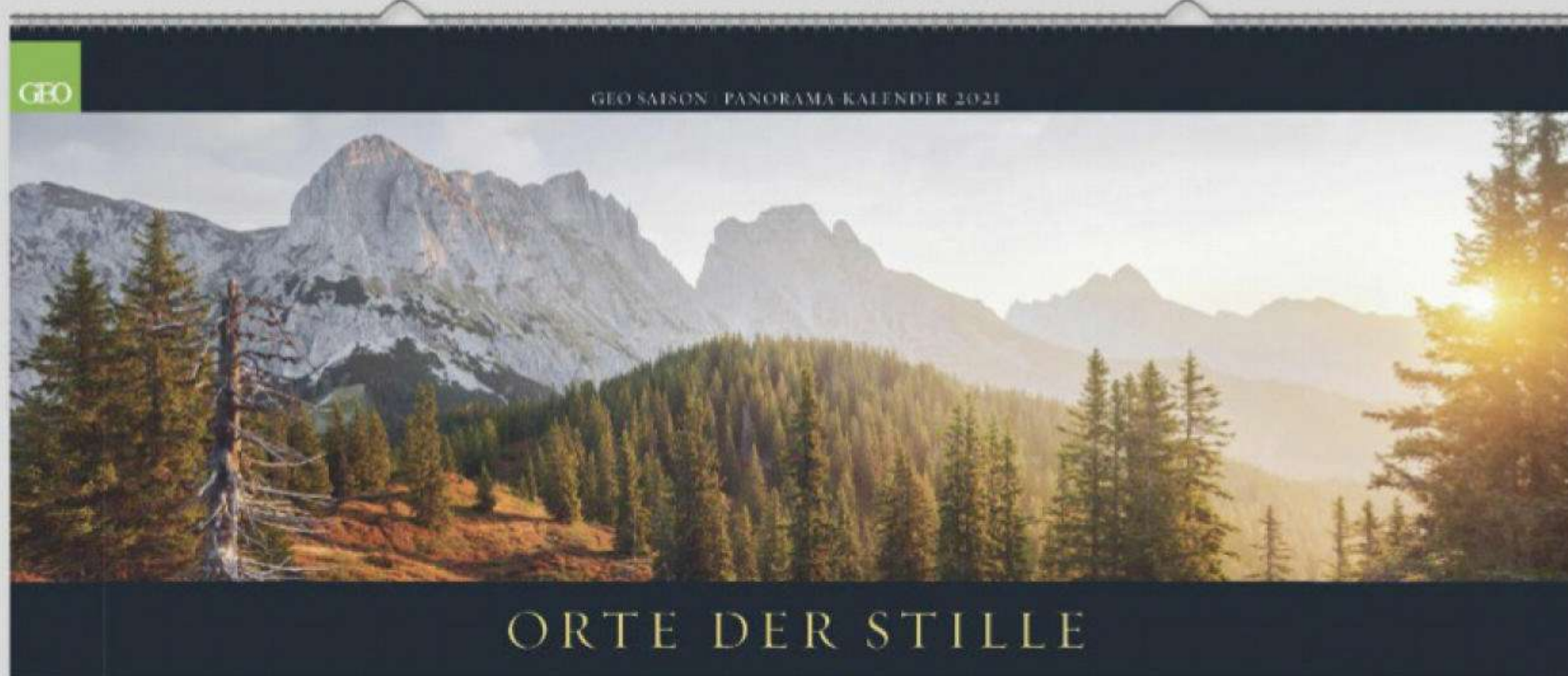
Ein Blick ins Grüne macht glücklich. Selbst Großstadtpflanzen erfreuen sich an blühenden Magnolien, wilden Rosen, schwimmenden Wasserlilien oder hoch aufragenden Palmen. Mit diesem Kalender ist man also auch drinnen draußen.

Maße: 120 x 50 cm

Best.-Nr.: G729284

Preise: 99,99 € (D/A),  
107,00 Fr. (CH)

jeweils  
**99,99 €**  
Vorteilspreis  
für Abonnenten **89,99 €**



**Panorama-Format!**

## **GEO SAISON Panorama-Kalender „Orte der Stille“**

Wer sich in diese Bilder versenkt, spart sich die Meditation. Bizarre Felsformationen im Meer, einsame Wüsten, verwunschene Wälder, ein sich durch endlose Felsen schlängelnder Fluss – ein Blick nur und Ruhe breitet sich aus.

Maße: 120 x 50 cm

Best.-Nr.: G729283

Preise: 99,99 € (D/A),  
107,00 Fr. (CH)



Jetzt bestellen unter [www.geoshop.de/kalender2021](http://www.geoshop.de/kalender2021) oder telefonisch unter **+49 (0) 40/42 23 64 27**

(Bitte geben Sie immer den Aktionscode an: G00173)



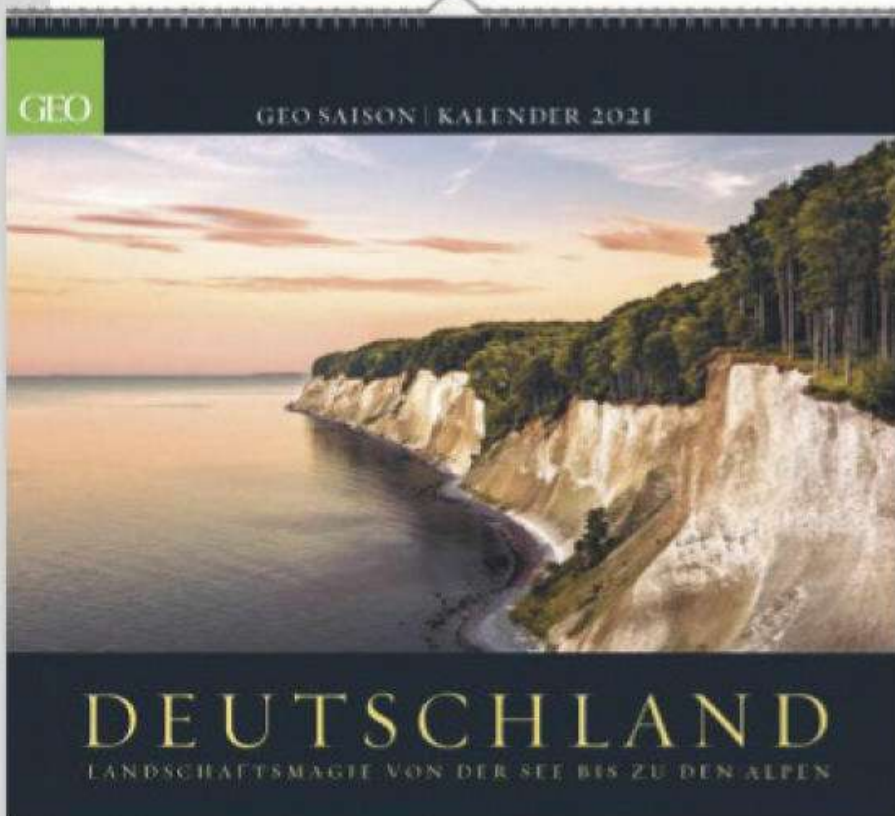
### GEO SAISON-Kalender „Deutschland“

Die Heimat boomt: als Reiseziel wie als Wanderschmuck. Der Kalender versammelt Höhepunkte geliebter Natur, von Sylts Dünen im Frühling bis zu Schloss Neuschwanstein im Schnee, vom brandenburgischen Birkenhain bis zu Weinreben am Rhein.

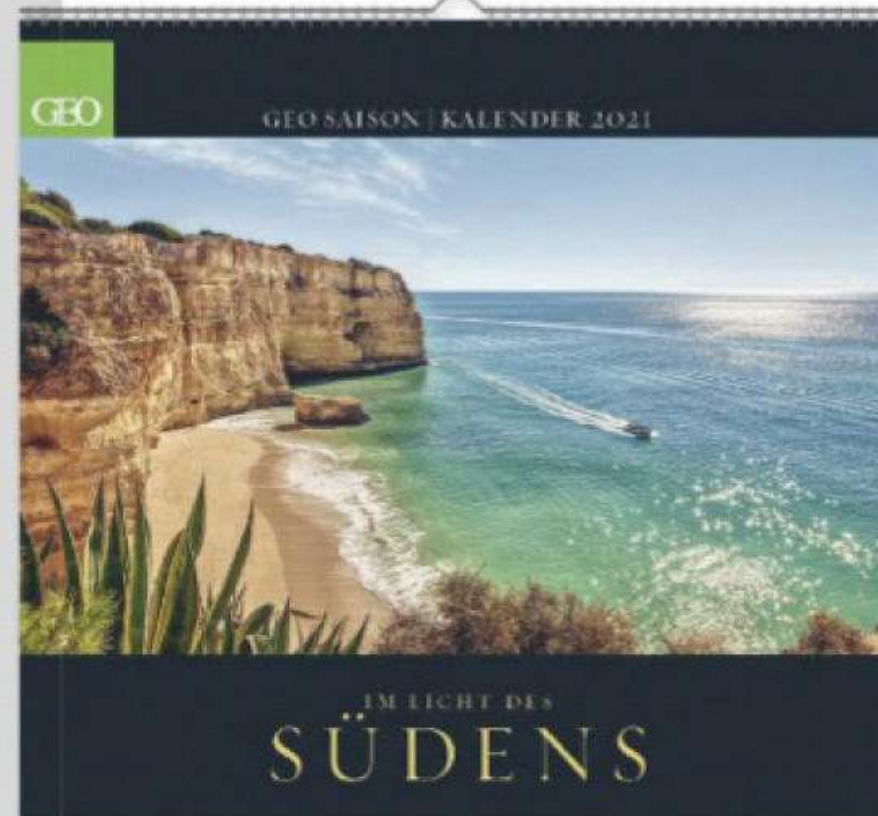
jeweils  
**29,99 €**  
Vorteilspreis für Abonnenten **25,99 €**

### GEO SAISON-Kalender „Licht des Südens“

Mal pudrig, mal knallig, immer aber: herz-wärmend. Das sonnige Licht an der Algarve, über französischen Lavendelfeldern, italienischen Sonnenblumen oder in einer Schlucht auf Teneriffa vertreibt das Grau des Alltags.



Maße: 50 x 45 cm  
Best.-Nr.: G729285  
Preise: 29,99€ (D/A),  
32.00 Fr. (CH)



Maße: 50 x 45 cm  
Best.-Nr.: G729287  
Preise: 29,99€ (D/A),  
32.00 Fr. (CH)



Coupon einfach ausfüllen, ausschneiden und senden an: GEO Kundenservice, 74569 Blaufelden

## GEO-Bestellcoupon – versandkostenfreie Lieferung ab 80,- €!\*

### Ich bestelle folgende Artikel:

Produktbezeichnung	Best.-Nr.	Preis D	Menge
<input type="checkbox"/> GEO SAISON Panorama-Kalender „Die schönsten Gärten“	G729284	99,99€	
<input type="checkbox"/> GEO SAISON Panorama-Kalender „Orte der Stille“	G729283	99,99€	
<input type="checkbox"/> GEO SAISON-Kalender „Deutschland“	G729285	29,99€	
<input type="checkbox"/> GEO SAISON-Kalender „Licht des Südens“	G729287	29,99€	
<b>Gesamtsumme:</b> (zzgl. 3,90€ Versandkosten, versandkostenfreie Lieferung ab einem Bestellwert von 80,00€ – für A/CH gilt: Berechnung des Sperrgutschlags A € 25,00 und CH Fr. 30,00 bei Bestellung der GEO Panorama- und Editions-Kalender*)			

### Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Abonnentennummer (wenn vorhanden)  Unter Angabe der Abonnentennummer wird automatisch bis zum 15.12.20 der Abovorteilspreis berücksichtigt.

Name | Vorname  Geburtsdatum

Straße | Nummer  PLZ | Wohnort

Telefon  E-Mail

☐ Unsere Kunden informieren wir gemäß § 7 Abs. 3 UWG per E-Mail über eigene ähnliche Angebote aus unserem Verlag. Dem können Sie über den Abmeldelink am Ende jeder E-Mail oder Hinweis an abo-service@guj.de widersprechen.

☐ Ich zahle per Rechnung

☐ Ich zahle bequem per Bankeinzug (nur in Deutschland möglich)

BIC  IBAN

Bankinstitut

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31ZZZ00000031421, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\*Aufgrund der Größe der GEO Panorama- und GEO Editions-Kalender erheben wir bei Versand nach Österreich und in die Schweiz einen Sperrgutschlag von A € 25,00 und CH Fr. 30,00.

(Weitere Preise für Auslandsversand nur auf Anfrage.)

**Widerrufsrecht:** Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ware erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: GEO Versandservice, 74569 Blaufelden; Telefon: +49(0)40-42236427; Telefax: +49(0)40-42236663; E-Mail: guj@sigloch.de

Aktionsnr.: G00173

Datum | Unterschrift



# Die

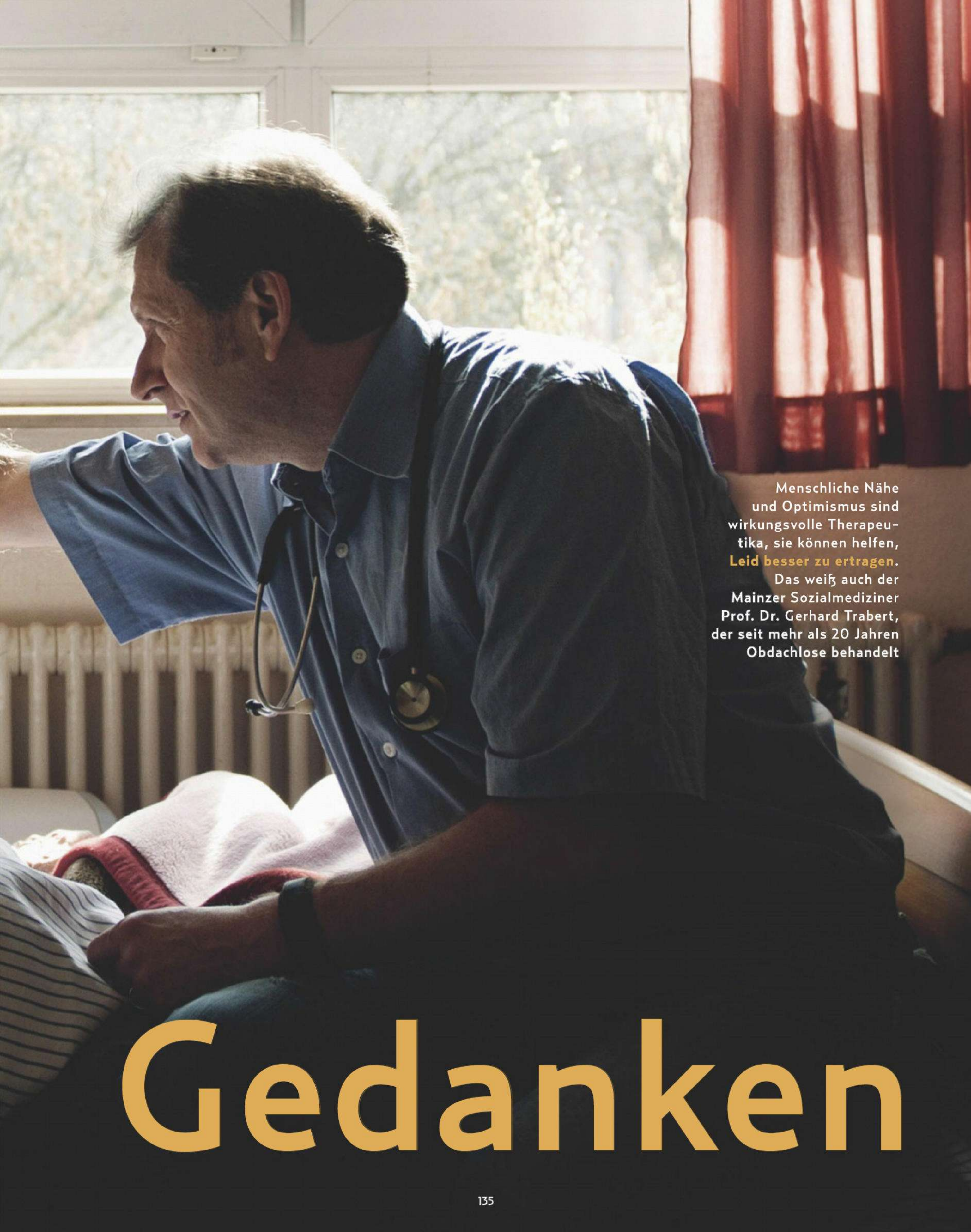
**Negative Gefühle** sind natürlich nie allein für Krankheit und Leid verantwortlich. Doch wirkt unsere Einstellung zum Leben oft direkt auf **unsere Gesundheit** zurück: Denn es gibt einen tiefen Zusammenhang zwischen dem seelischen und dem körperlichen Wohl eines Menschen

Text: Ute Eberle

Fotos: Andreas Reeg

# heilsame Macht der





Menschliche Nähe  
und Optimismus sind  
wirkungsvolle Therapie-  
tika, sie können helfen,  
**Leid besser zu ertragen.**

Das weiß auch der  
Mainzer Sozialmediziner  
Prof. Dr. Gerhard Trabert,  
der seit mehr als 20 Jahren  
Obdachlose behandelt

# Gedanken









Menschen, die auf der Straße leben, gehen aus Scham oft nicht zum Arzt, selbst wenn sie versichert sind. **Gerhard Trabert kommt daher zu ihnen, fragt nach ihrem Befinden, spricht ihnen Mut zu**

Vor einem früheren Kloster im US-Staat New Hampshire fährt im Herbst 1979 ein Minibus vor. Acht alte Herren steigen aus dem Wagen. Für die meisten liegt der 70. Geburtstag bereits geraume Zeit zurück, manche sind sogar schon über 80 Jahre alt. Die Männer laufen schwerfällig zum Eingang des Gebäudes; einige stützen sich auf einen Stock.

Als sie über die Schwelle treten, setzen die Senioren gewissermaßen den Fuß in eine längst vergangene Epoche – eine Ära, die sie 20 Jahre zuvor erlebt haben: Denn es ist, als sei in dem Konvent die Zeit stehen geblieben.

Dem Anschein nach herrschen dort noch immer die späten 1950er Jahre. Auf den Tischen liegen Zeitschriften, die vom Kalten Krieg berichten, von Marilyn Monroe, den ersten Satelliten im All. Auf dem Bildschirm eines TV-Geräts flimmern Bilder in Schwarzweiß; aus einem altmodischen Radio ertönt die Musik von Nat „King“ Cole.

Eine Woche leben die Männer in dem Kloster. Sie diskutieren über den vermeintlich aktuellen Spionageroman „Goldfinger“ von Ian Fleming, tauschen sich über Fidel Castros Siegeszug in Kuba aus, überlegen, ob die USA bombensichere Bunker bauen sollen, um sich gegen einen möglichen Angriff der Sowjetunion zu wappnen. Und sie versammeln sich vor dem Radio, als ein Reporter

begeistert berichtet, wie der Hengst Royal Orbit 1959 das berühmte Pferderennen der „Preakness Stakes“ gewinnt.

Gemeinsam erleben die Senioren also noch mal die Zeit, in der sie zwischen 50 und 60 Jahre alt waren.

Gesellschaft leistet ihnen dabei eine Psychologin der Harvard University namens Ellen Langer. Die junge Forscherin hat das Experiment erdacht und das Kloster in eine Zeitkapsel verwandelt.

Denn Ellen Langer hat eine Idee, die vielen Kollegen gänzlich irrwitzig erscheint: Sie will herausfinden, was geschieht, wenn sich Menschen jünger fühlen, als sie in Wirklichkeit sind. Was geschieht mit dem Körper, wenn man dem Geist vorgaukelt, es sei keine Zeit vergangen?

Vor der Reise ins Kloster hat Ellen Langer die Senioren gründlich untersuchen lassen. Forscher hielten fest, wie gut die Männer sehen und wie stark sie zugreifen konnten, wie steif ihre Gelenke waren, wie detailliert die Erinnerung war und wie fein das Gehör. Die Tests zeigten: Die Greise waren erheblich vom Alter gezeichnet.

Doch als die Forscher die Untersuchungen am Ende der Woche im Kloster wiederholten, stellten sie Erstaunliches fest: Die Probanden standen aufrechter als zuvor; sie hörten genauer, sahen besser und vergaßen weniger. Ihre Gelenke waren beweglicher, ihr Griff war fester. Kurz: Sie wirkten merklich verjüngt.

Als die Männer am letzten Tag vor dem Konvent auf den Bus warteten, der sie nach Hause bringen sollte, spielten sie American Football. Einen Stock schien niemand mehr zu brauchen. Es war, als habe sich das Gefühl, 20 Jahre jünger zu sein, auch auf ihre Körper übertragen. Als hätten sich ihre Muskeln und Gelenke, ihre Ohren und Augen gewissermaßen ebenfalls daran erinnert, wie es einmal war, straffer, geschmeidiger und feinfühlicher zu sein.

Ellen Langer zögerte anfangs, alle ihre Erfahrungen im Detail zu veröffentlichen: Zu drastisch, zu absurd erschienen damals einige der Ergebnisse, und

**Optimisten  
und Zufriedene  
sind weniger  
anfällig für Infekte,  
psychische  
Störungen oder  
Herz-Kreislauf-  
Erkrankungen**



der Gedanke, dass der Geist einen derart großen Einfluss auf den Körper ausüben kann. Erst vor einigen Jahren berichtete sie ausführlicher in Büchern und Vorträgen darüber und löste damit weitere Diskussionen aus.

Denn seit dem Experiment hat sich in der Wissenschaft viel bewegt. In unzähligen Studien haben Forscher belegt, dass Psyche und Physis eng miteinander verwoben sind und es einen tiefen Zusammenhang gibt zwischen seelischem und körperlichem Wohlbefinden.

Mittlerweile ist es sogar zu einem regelrechten Paradigmenwechsel gekommen: Längst gilt es als gesichertes Erkenntnis, dass unser Geist mitbestimmt, wie es unserem Körper geht. Als „Psychoneuroimmunologie“ oder „Mind-Body-Medizin“ bezeichnen Forscher und Ärzte die einst belächelte Suche nach Zusammenhängen zwischen Körper und Geist.

## N

Nach und nach tragen Neurologen und Psychiater, Immunologen und Psychologen Einzelbefunde zusammen, die sich wie Mosaiksteinchen allmählich zu einem Bild zusammenfügen, das zeigt: Ein ausgeprägter Lebensmut ist offenbar gut für unsere Gesundheit. Besonders optimistisch eingestellte oder zufriedene Personen sind weniger anfällig für viele Krankheiten, etwa für Infekte, psychische Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie altern langsamer und leben länger.

Dagegen erkranken pessimistische, unzufriedene oder zynische Menschen eher – gleichgültig ob an einem Schnupfen oder einem Schlaganfall. Sie haben längere Krankenhausaufenthalte und sterben früher.

Die Lebenseinstellung scheint geradezu wie ein magisches Elixier auf unsere Gesundheit zu wirken: Um bis zu zehn Jahre kann unsere Haltung zur Welt unser Dasein verlängern oder verkürzen.

So wirkmächtig scheint die Kraft der Gedanken, dass viele Forscher heute Fra-

gen nachgehen, die vor einigen Jahrzehnten noch kaum jemand zu stellen gewagt hätte: Können positive Gedanken körperlichen Verfall vielleicht langfristig hinauszögern? Vermögen sie gar tödliche Krankheiten zu besiegen?

Und haben Operationen und Therapien mehr Aussicht auf Erfolg, wenn der Patient nur fest genug daran glaubt?

**Viele Menschen scheinen** schon lange auf die Heilkraft des Geistes mindestens ebenso zu vertrauen wie auf die Möglichkeiten der Medizin.

So pilgern Tausende Jahr für Jahr zu einer Felsgrotte im französischen Lourdes. Der Ort gilt als heilig, seit einem Mädchen dort nach eigener Aussage die Gottesmutter Maria erschien.

Die Wallfahrer leiden häufig an schweren Krankheiten wie Krebs, Multipler Sklerose oder lebensgefährlichen Infektionen. Doch wenn sie ihre Körper mit Wasser aus der Quelle benetzen, fühlen sich viele besser. Einzelne werden sogar völlig gesund: Tumoren verschwinden, chronische Entzündungen klingen ab, gelähmte Arme oder Beine werden plötzlich wieder beweglich. 69 Ereignisse dieser Art hat die katholische Kirche bislang offiziell in Lourdes beglaubigt und bezeichnet sie als Wunder, als Belege für die Wirkmacht Gottes.

Doch wenn man diese religiöse Lesart nicht teilt: Was heilt dann die kranken Wallfahrer?

Die Medizin kennt das seltene Phänomen der Spontanheilung – wobei Experten nicht ausschließen, dass auch der feste Glaube an einen segensreichen Besuch in Lourdes dazu beitragen kann.

Wissenschaftler schätzen, dass jeder Mensch im Schnitt täglich rund 70 000 Gedanken hat. Schriebe man sie alle auf, würden diese Gedanken jeden Tag mindestens zehn schmale Bücher füllen. Diese geistige Betätigung findet allerdings nicht unabhängig von unserem Körper statt, sie nimmt Einfluss auf den Organismus. Denn das Gehirn, in dem die Gedanken entstehen, kommuniziert mit jeder Zelle im Körper. Es sendet Botenstoffe aus, reguliert Herzschlag und Organfunktionen. Und unsere Überlegungen beeinflussen diese Arbeit – und damit den Körper.

Manchmal ist es in unserem Alltag sehr deutlich und offensichtlich, dass kör-

perliche und gedankliche Vorgänge nicht voneinander zu trennen sind: Erinnern wir uns beispielsweise an einen erotischen Traum, steigt uns das Blut ins Gesicht und wir erröten; stellen wir uns einen geliebten Menschen vor, der tödlich verunglückt ist, setzt womöglich unser Herz einen Schlag aus oder wir ringen plötzlich nach Luft.

Doch meist wird uns gar nicht bewusst, wie unsere Gedanken in die Vorgänge der Organe und Blutbahnen, Nerven und Muskeln eingreifen. So wissen Ärzte, dass der Geist physische Prozesse anstoßen kann, die sonst von Wirkstoffen in Medikamenten ausgelöst werden.

Schluckt ein Patient beispielsweise eine Tablette, von der er annimmt, dass sie seine Schmerzen stillen wird, stößt das Gehirn die Produktion körpereigener Stoffe an, welche die Pein auch ohne etwaige Medikamente lindern. Ärzte nennen dieses Phänomen „Placebo-Effekt“.

Während sich dieser Mechanismus vor allem in spezifischen Situationen wie einer medizinischen Behandlung entfaltet, wirken andere auch im Alltag auf unseren Körper ein.

Verspüren wir beispielsweise Ärger oder Trauer, setzen manche Zellen sogenannte Zytokine frei: Das sind Eiweiße, die über Blutbahnen, Lymphgefäße oder direkt im Gewebe zu Rezeptoren an anderen Zellen gelangen.

Diese Signalstoffe wirken, sobald starke Emotionen wachgerufen werden – aber nicht nur dann: Sie sind auch bedeutsam, wenn Zellen des Immunsys-

**Haben  
Therapien mehr  
Aussicht  
auf Erfolg, wenn  
der Patient  
fest von ihrer  
positiven  
Wirkung ausgeht?**





Fäden ziehen nach einer Sturzverletzung – und an einem heißen Tag auch mal Trinkwasser reichen: Das Arztmobil, mit dem sich Dr. Trabert in Mainz und Umgebung bewegt, ist für die unterschiedlichsten **Lebenssituationen und Bedürfnisse** seiner Patienten ausgerüstet



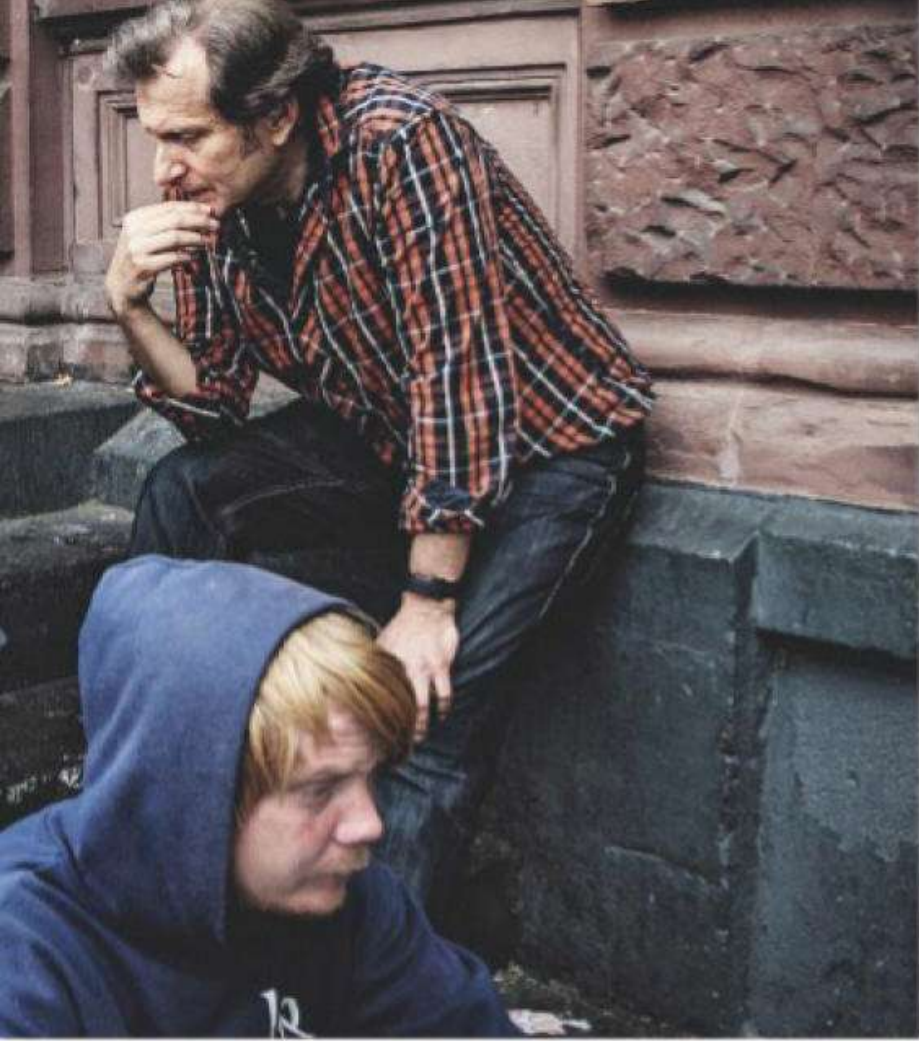




Berührung und ungeteilte Aufmerksamkeit tun Körper und Seele gut. Den Menschen in Würde begegnen – und ihnen dadurch **ein wenig Würde zurückgeben**, das ist das Leitbild des Obdachlosenarztes







tems Krankheitserreger abwehren. Viele Ärzte glauben daher, dass sich gerade die Psyche und das Immunsystem stark gegenseitig beeinflussen. Ziehen wir uns zum Beispiel einen Infekt zu und werden Abwehrzellen aktiv, können dabei frei werdende Zytokine bewirken, dass wir uns deprimiert fühlen, ohne überhaupt zu wissen, warum.

Und sind wir umgekehrt über etwas traurig und gestresst, können damit verbundene Botenstoffe die Immunabwehr durcheinanderbringen. Das macht Menschen etwa nach dem Verlust eines Angehörigen besonders anfällig für Krankheiten. Zudem wirken sich unsere Emotionen und unsere innere Einstellung auch indirekt auf unser Befinden aus – durch unseren Lebensstil.

**So profitieren positiv** gestimmte Menschen vermutlich besonders vom „Roseto-Effekt“. Benannt wurde er nach einem kleinen Ort im US-Bundesstaat Pennsylvania, mit dem sich Mediziner in den 1960er Jahren zu beschäftigen begannen.

Die Einwohner Rosetos starben nur halb so häufig wie andere Bürger der USA an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei unterschieden sie sich augenscheinlich nicht von anderen: Die Bewohner tranken dort das gleiche Wasser wie die Menschen in den umliegenden Ortschaften, sie wurden von den gleichen Krankenhäusern versorgt und besaßen auch keine besonderen Gene.

Die Menschen in Roseto lebten nicht einmal sehr gesundheitsbewusst: Die Männer schufteten zumeist in einem Steinbruch, die Frauen in einer Blusenäherei. Und nach Feierabend wurde in der Regel äußerst üppig gegessen.

Doch schließlich entdeckten Wissenschaftler, was die Dorfbewohner von anderen unterschied: ein ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl.

Fast alle Menschen in Roseto stammten ursprünglich aus dem gleichen Städtchen in Italien – und in der Fremde waren sie eng zusammengedrückt. In fast jedem Haus lebten drei Generationen, man traf sich häufig in Vereinen, besuchte gemeinsam den Gottesdienst.

Positiv eingestellte Menschen, so wissen Forscher, erschaffen gewissermaßen ein geistiges Roseto in ihrem Leben. Ihre Daseinsfreude lockt andere an, sie pflegen meist mehr Freundschaften und fühlen sich seltener einsam als eher negativ gestimmte Personen. Deshalb ist es auch einfacher für sie, im Notfall Hilfe zu erbitten – und ein tiefes Gefühl der Geborgenheit in sich wachzurufen.

Eine zuversichtliche Grundhaltung wiederum hilft, besser mit Stress umzugehen. Das schützt vor schädlichen Auswirkungen des psychischen Drucks. Optimisten haben einen niedrigeren Blutdruck als Pessimisten, sie produzieren geringere Mengen an Stresshormonen, und ihr Herz schlägt in der Regel langsamer.

All das hat vielfältige Auswirkungen auf die Art und Weise, wie sich der Körper gegen Krankheiten wehrt. Denn in einem derart entspannten Körper vermag das Immunsystem offenbar besser zu funktionieren. Es bildet mehr Abwehrzellen, sodass viele Erreger effektiv bekämpft werden können.

Überdies haben Wissenschaftler beobachtet: Bei Menschen, die überzeugt sind, dass Stress ihnen schadet, ziehen sich in anstrengenden Lebensphasen tatsächlich die Blutgefäße rund um das

Herz zusammen. Oft sterben sie deshalb an einem Infarkt.

Bei jenen Personen dagegen, die stressgeladene Situationen eher als spannende Herausforderung erleben, verändern sich die Adern nicht – und die Betroffenen fühlen sich wohl und vital.



Auch in anderen Bereichen des Lebens bestimmt das Maß der Zuversicht darüber, wie wir unser Dasein gestalten – und wirkt so mithin auf unsere Gesundheit ein. Pessimisten, so zeigen Studien, neigen eher dazu, sich achtlos zu ernähren. Wenn die Welt ohnehin nur Schlechtes bereithält, so scheinen sie zu glauben, lohne es sich nicht, sich auch noch Gedanken um Vitamine, Fett oder Zucker zu machen.

Zugleich treiben sie weniger Sport, verharren häufiger reglos in Grübeleien oder Passivität. Wird jemand von besonders dunklen Gedanken geplagt, trinkt er darüber hinaus oft mehr Alkohol und raucht. Gerade das macht ihn anfällig für gefährliche Krankheiten wie Krebs.

Optimisten dagegen ernähren sich tendenziell gesünder, sie verzichten eher auf Zigaretten und versuchen, ihren Körper regelmäßig durch Bewegung zu fördern. Denn, so hat etwa die Medizinerin Hilary Tindle von der Vanderbilt University in Nashville festgestellt: Sie erkennen Probleme, informieren sich über Gesundheitsrisiken und entwickeln Strategien, um diese zu vermeiden.

Ein Optimist schmiert sich eher mit Sonnenmilch ein als ein Pessimist, der dies nicht der Mühe wert findet. Fühlt sich der Zuversichtliche matt, bewegt er sich, nimmt sein Körpergewicht zu, stellt er seine Ernährung um.

Ist der  
Mensch entspannt,  
bildet das  
Immunsystem  
mehr Abwehrzellen  
als unter Stress

**Ein dichtes soziales Netz**, verminderter Stress, gesunde Ernährung, häufige Bewegung: All diese Faktoren wirken zusammen, wenn Menschen Freude am Dasein haben und zuversichtlich in die Zukunft schauen. Und in der Summe



schützen sie die Betroffenen so vermutlich vor Krankheiten und ermöglichen ihnen ein langes Leben.

Das belegt auch eine Studie, die sich über Jahrzehnte gesammelte Informationen zunutze machen konnte. In den 1940er Jahren rekrutierten US-Forscher mehr als 200 Studenten der Harvard University und prüften in der Folge regelmäßig deren Gesundheit, insgesamt fast 70 Jahre lang. In den 1980er Jahren analysierten Psychologen Fragebögen, in denen die Probanden 1946 ihre Kriegserlebnisse in freier Form geschildert hatten. Anhand der Erzählstile bestimmten die Wissenschaftler bei 99 der Teilnehmer eine eher optimistische oder pessimistische Einstellung. Und beim Vergleich dieser Zuordnung mit den gesammelten Daten zeigte sich: In jungen Jahren waren Pessimisten und Optimisten ähnlich gesund, doch vom 45. Lebensjahr an veränderte sich das Bild. Die Schwarzseher begannen merklich zu altern und wurden

eher krank, die eher heiteren Menschen wiesen im Schnitt eine deutlich bessere Konstitution auf.

**Es gibt also** wohl keinen Zweifel: Ein zuversichtlicher Geist kann den Körper vor Krankheiten schützen – und Optimismus ist eine wirkungsvolle Prophylaxe.

Auch für Ellen Langer blieben die Ergebnisse der Studie im Kloster nicht der einzige Hinweis darauf, dass eine positive Denkweise Vorgänge im Körper zu optimieren vermag. Einige Jahre nach dem Experiment startete die Psychologin eine Studie mit Hotelzimmermädchen, die davon überzeugt waren, dass sie kaum Sport trieben.

Ellen Langer erklärte einigen der jungen Frauen, dass das, was sie den ganzen Tag taten, durchaus körperliche Ertüchtigung war: Betten beziehen, Decken ausschütteln, Staub saugen, Bäder reinigen. In den folgenden Wochen begannen die Frauen an Gewicht abzunehmen, obwohl sie sich nicht mehr bewegten als früher. Nicht aber die anderen Zimmermädchen, die nach wie vor glaubten, keinen Sport zu machen.

Langers Fazit: „Der Körper geht dahin, wo der Kopf ist“ – sogar wenn er geschwächt ist, gebrechlich oder krank.

Diese Schlussfolgerung legen inzwischen auch andere Studien nahe. So ließen Wissenschaftler in Kalifornien eine Gruppe von Freiwilligen drei Monate lang täglich sechs Stunden meditieren. Die intensiven Besinnungsübungen entspannten die Versuchspersonen nicht nur geistig, weckten in ihnen nicht nur Gelassenheit und Zuversicht. In ihren Körpern wurde auch eine höhere Aktivität eines Enzyms namens Telomerase gemessen, das den Verfall von Zellen verlangsamt – und damit den Alterungsprozess.

# D

Doch vermögen positive oder zuversichtliche Gedanken auch bestehende Krankheiten zu kurieren? Ist Optimismus womöglich eine Therapie?



Arme sterben früher als Reiche – Frauen acht Jahre, Männer sogar elf Jahre. Ursache ist nicht nur eine schlechtere ärztliche Betreuung, **sondern auch Hoffnungslosigkeit** und verloren gegangener Lebensmut

## AUF EINEN BLICK

### Wechselbeziehung

Wissenschaftlich gesichert ist: Unser Geist bestimmt, wie es unserem Körper geht. Als „Psychoneuroimmunologie“ oder „Mind-Body-Medizin“ bezeichnen Forscher und Ärzte die entsprechende Disziplin.

### Fitness

Besonders optimistische oder zufriedene Personen sind weniger anfällig für viele Krankheiten, etwa für Infekte, psychische Störungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie altern langsamer und leben länger.

### Vorbeugung

Die Kraft der positiven Gedanken allein vermag selbstverständlich keine schweren Krankheiten wie Krebs zu heilen. Optimismus ist viel mehr Prävention denn Therapie.

Aus der Sicht vieler Wissenschaftler sind die bisherigen Ergebnisse bestenfalls Indizien dafür, dass eine positive Einstellung tatsächlich zur Heilung von Krankheiten beitragen kann. Mehr noch: Viele Experten warnen ausdrücklich davor, allzu leichtfertig Hoffnung auf Genesung durch positives Denken zu schüren.

Der Arzt Jerome Groopman von der Harvard Medical School etwa behandelt Schwerkranke, die an Krebs leiden oder an lebensgefährlichen Infektionen wie HIV. Er weiß, dass seine Patienten Hoffnung brauchen – „so dringend wie Sauerstoff“. Oft gibt nur sie den Kranken den Mut und die Kraft, unangenehme Therapien zu ertragen.

Aber Groopman erlebt auch immer wieder, wie sehr es auf Patienten lastet, wenn sie der Meinung sind, um jeden Preis optimistisch bleiben zu müssen. „Es macht Menschen verrückt, wenn sie glauben, dass sie keinen einzigen negativen Gedanken haben dürfen“, sagt Groopman.

So behandelte er vor einigen Jahren eine Frau, deren Brust und Knochen von Krebs befallen waren. Die Patientin wusste, dass es noch wirksame Therapien für sie gab und dass sie möglicherweise noch





Jahre leben würde. Doch sie weinte, denn sie fürchtete, ihre eigene Angst könne den Krebs fördern. „Hebe ich mein eigenes Grab mit aus?“, fragte sie.

**Der Zwang zur Positivität** sei mitunter so groß, kritisiert die US-Reporterin Barbara Ehrenreich in ihrem Buch „Smile or Die“, dass man als Patient oft das Gefühl habe, sich vor anderen kaum noch beklagen zu dürfen, beispielsweise über die Nebenwirkungen einer Chemotherapie.

Die Idee von der Heilkraft der Hoffnung suggeriere, dass der Kranke selbst verantwortlich sei für seine Lebensum-

stände und seine Pein – und blende so andere Ursachen aus.

Noch gibt es nicht genügend Studien, die Gewissheit geben, was die Einstellung eines Menschen bewirkt, wenn er bereits krank ist.

Zumindest eines aber scheint sicher: Es ist vollkommen normal, dass ein schwerkranker Mensch Trauer und Angst erlebt, mitunter in tiefe Verzweiflung stürzt. Und das stört nicht zwangsläufig den Heilungsprozess.

Auch gibt es keine „Krebspersönlichkeit“, wie viele Forscher und Ärzte noch in den 1980er Jahren annahmen. Ein besonders unglücklicher Mensch, so hieß







Anerkennung, Zuneigung, Dankbarkeit: Gerhard Trabert bekommt viel zurück von seinen wohnungslosen Patienten; unter anderem auch deshalb, weil **er ihnen immer auf Augenhöhe** begegnet

es damals, trage durch seine negative Einstellung mitunter selbst dazu bei, dass bei ihm ein Tumor wuchert. Wortwörtlich könnten dunkle Gedanken sich in den Körper „hineinfressen“. Doch ein solch eindeutiger Zusammenhang, so wissen Experten mittlerweile, ist nicht seriös zu belegen.

Wichtig ist offenbar auch nicht, wie viel Zuversicht ein Patient aufbringt – sondern dass er überhaupt ein wenig Hoffnung in sich wecken kann. Denn Kranke, die sich gänzlich aufgeben und jeden Lebensmut verlieren, sind in Gefahr, besonders frühzeitig zu sterben, wie Studien belegen.

So viel ist inzwischen erwiesen: Eine positive Einstellung in schwierigen Zeiten hilft, die Lebensfreude nicht erlöschen zu lassen. Und Selbsthilfegruppen oder therapeutische Gespräche während einer Behandlung können die psychische Last einer Erkrankung erleichtern.

Doch die Kraft der positiven Gedanken allein kann selbstverständlich keinen Krebs heilen, keine Osteoporose aufhalten, keinen Diabetes zum Verschwinden bringen. Optimismus ist demnach mehr Prävention vor Krankheiten denn Therapie gegen Krankheiten. Offen ist hinge-

**Hoffnung**  
auf **Genesung** ist  
wichtig – aber  
sie ist natürlich  
keineswegs  
eine **Garantie** für  
**Heilung**

gen die Frage, ob positiv gestimmte Erkrankte nicht nur Lebensqualität, sondern womöglich auch Lebenszeit gewinnen können.

**Die Pionierin Ellen Langer**, die mit ihrer Studie einst im Kloster völlig neue Fragen aufwarf, will auch weiterhin dazu beitragen, Antworten zu finden. Sie plant eine neue Zeitreise. Doch in diesem Fall werden die Teilnehmer nicht alte Männer sein, sondern Frauen mit Brustkrebs in fortgeschrittenem Stadium.

Die Patientinnen werden mental in eine Zeit zurückgeführt, in der sie noch unbeschwert von der Diagnose den Alltag erlebten. Für die Dauer der Studie werden sie so tun, als gäbe es keine Tumoren in ihrem Körper. Als wären sie noch völlig gesund.

Ob dann, so fragt sich Ellen Langer, wohl auch die Geschwülste verschwinden werden? •



# MEHR ZEIT *fürs Wesentliche*



*Das Leben zu leben,  
braucht Zeit. Es zu  
genießen, noch mehr.  
EMOTION SLOW  
zeigt, wie ein erfülltes  
Leben trotz vollem  
Terminkalender gelingt  
und wie wir intensiver  
leben können.*

JETZT HEFT BESTELLEN:

[www.emotion.de/slow/einzelheft](http://www.emotion.de/slow/einzelheft)

oder 040 - 55 55 3810 (Best.-Nr.: 1903765)

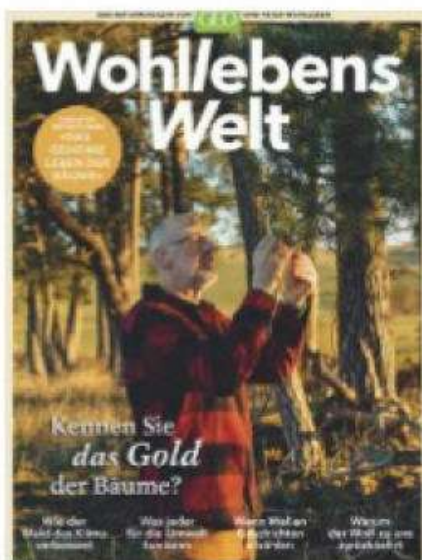


## WOHLLEBENS WELT

Der Herbst  
ist da!

Vom Gold der Bäume

**W**enn sich der Sommer seinem Ende nähert, scheint die Natur noch einmal aus dem Vollen zu schöpfen: Am Wegesrand leuchten uns Früchte in tiefen Rot- und Blautönen entgegen, ein lautes Röhren hallt durch manchen Wald, Kraniche brechen zu einer abenteuerlichen Reise in den Süden auf. WOHLLEBENS WELT widmet sich den erstaunlichsten Phänomenen des Herbstes. Erzählt, wie der Wald das Klima verbessert, was jeder von uns für die Natur tun kann – und porträtiert einen umstrittenen Rückkehrer: den Wolf.

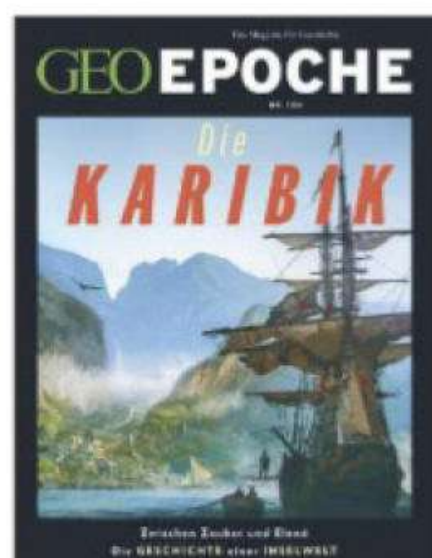


WOHLLEBENS WELT im Herbst 2020 ist 116 Seiten stark und kostet 6,50 Euro. Weitere Themen: Survival-Tricks im Wald • Harz – ein verblüffend vielseitiger Naturstoff • Alleen – die schönsten Strecken • Bedrohte Moore in Schottland

## GEO EPOCHE

Die  
Karibik

Zwischen Zauber und Elend



GEOEPOCHE »Die Karibik« umfasst 156 Seiten und kostet 12 Euro, mit DVD »Kuba im globalen Spiel« 18,50 Euro. Weitere Themen: Die Karibik vor Kolumbus • Jamaika: Tagebuch eines Sadisten • Ein Sklave als Kaiser

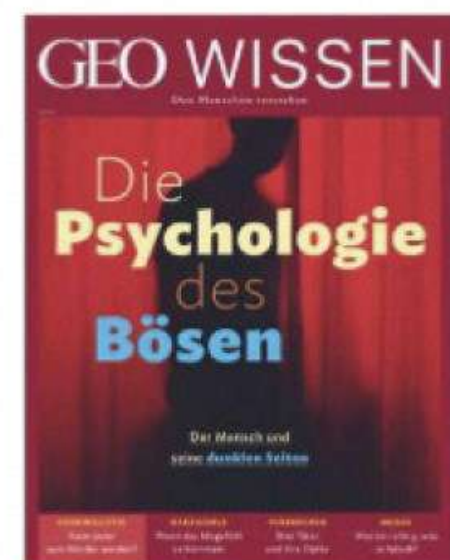
**A**uf den karibischen Inseln beginnt 1492 die Eroberung der Neuen Welt. Spanier und andere Mächte Europas gründen Kolonien, viele Siedler werden reich dank Tabak, Zucker, Rum. Die einen locken Schätze und Abenteuer in die Region, doch andere kommen in Ketten: Millionen Menschen werden aus Afrika verschleppt, um auf den Plantagen der Weißen zu schuften. GEOEPOCHE erzählt von Piraten, Sklaven, Revolutionären, der Rastafari-Religion, dem Glanz Havannas. Die Geschichte der Karibik – von der Zeit der Ureinwohner bis zum 20. Jahrhundert.

## GEO WISSEN

Die dunklen Seiten  
des Menschen

Die Psychologie des Bösen

**W**ohl kaum eine menschliche Eigenschaft hat so viele Schattierungen wie das Böse: Es zeigt sich in Hass und Unterdrückung, in Vergewaltigung und Mord. Und: in unseren geheimsten Fantasien. Denn obwohl wir das Böse fürchten, betrachten wir es auch voller Faszination. Was aber ist das Böse? Wo liegen seine Wurzeln? Was muss geschehen, damit Menschen zu Verbrechern werden? Wer kann sich gegen destruktive Kräfte in seinem Inneren entscheiden, wem gelingt dies nicht? Antworten liefert die aktuelle Ausgabe von GEO WISSEN.



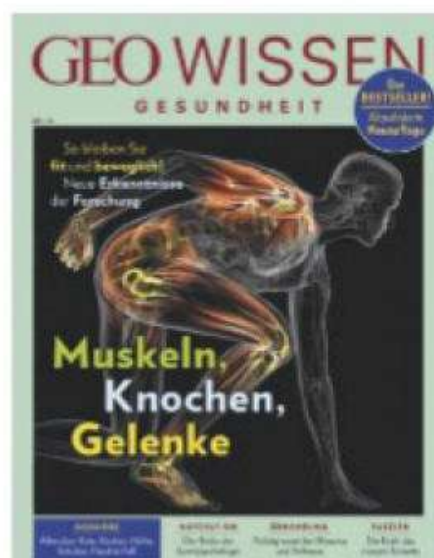
GEO WISSEN »Die Psychologie des Bösen« hat 148 Seiten Umfang und kostet 11 Euro, mit DVD (»The Act of Killing«) 17,50 Euro. Weitere Themen: Moral – was ist richtig, was ist falsch? • Drei Täter und ihre Geschichten • Kann jeder zum Mörder werden?



## GEO WISSEN GESUNDHEIT

# Fit bleiben!

## Das Gerüst des Lebens



### GEO WISSEN GESUNDHEIT

»Muskeln, Knochen, Gelenke«  
kostet 12,50 Euro, mit DVD  
»Beweglich von Kopf bis Fuß«  
17,50 Euro. Weitere Themen:  
Die besten Motivations-Tricks •  
Selbstversuch: Ayurveda

**K**aum etwas schränkt uns empfindlicher ein als der Verlust von Mobilität – weil sich Gelenke entzünden, Knorpel schwindet, Knochen porös werden oder Bänder reißen. Die aktuelle Ausgabe befasst sich mit diesen Problemzonen: ihrer Anatomie, den wichtigsten Krankheitsbildern, den gängigen Therapien und der sinnvollsten Vorsorge; Fachärzte klären auf über den Sinn (und Unsinn) mancher Operation. Zudem verrät ein Experte, welche Ernährungsweise bei rheumatischen Erkrankungen und Arthrose die Beschwerden effektiv lindert.

## IMPRESSUM

Gruner + Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg  
Postanschrift der Redaktion: Brieffach 24, 20444 Hamburg  
Tel.: 040/37 03-0, Internet: [www.GEOkompakt.de](http://www.GEOkompakt.de)

**CHEFREDAKTEURE**  
Jens Schröder, Markus Wolff  
**STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURE**  
Rainer Harf, Claus Peter Simon

**ART DIRECTION**  
Torsten Laaker

**TEXTREDAKTION**  
Tilman Botzenhardt, Maria Kirady, Bertram Weiß,  
Sebastian Witte

**BILDREDAKTION**  
Carla Rosorius (Leitung); Carolin Küst,  
Jochen Reiß, Katrin Trautner  
**VERIFIKATION**  
Regina Franke, Dr. Götz Froeschke,  
Susanne Gilges, Stefan Sedlmair, Bettina Süssmilch

**LAYOUT**  
Dennis Gusko  
**CHEF VOM DIENST/SCHLUSSREDAKTION**  
Ralf Schulte

**TECHNISCHER CHEF VOM DIENST**  
Rainer Droste

**REDAKTIONSASSISTENZ**  
Ümmük Arslan

**HONORARE/SPESEN**  
Angelika Györfly

**GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN**  
Maike Köhler

**VERANTWORTLICH  
FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT**  
Jens Schröder, Markus Wolff

**PUBLISHER**  
Frank Thomsen (Stv. Toni Willkommen)

**PUBLISHING MANAGER**  
Eva Zaher

**EXECUTIVE DIRECTOR DIRECT SALES**  
Heiko Hager/G + J Media Sales

**VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL**  
Daniela Porrmann, Director Brand Solutions,  
G + J e|MS, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.  
Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste.  
Infos hierzu: [www.gujmedia.de](http://www.gujmedia.de)

**SALES DIRECTOR**  
Franziska Bauske, DPV Deutscher Pressevertrieb

**MARKETING**  
Pascale Victoir

**HERSTELLUNG**  
G + J Herstellung, Heiko Belitz (Ltg.), Oliver Fehling  
Litho: 4MAT Media, Hamburg  
Druck: appl druck GmbH,  
Senefelderstraße 3-11, 86650 Wemding

Bankverbindung: Deutsche Bank AG Hamburg,  
IBAN: DE30200700000032280000,  
BIC: DEUTDEHH  
Heft-Preis: 11 Euro, ISBN 978-3-652-00962-1,  
ISSN 1614-6913

USA: GEOkompakt is published by Gruner + Jahr GmbH.  
K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood  
NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Paramus NJ 07652.  
Postmaster: Send address changes to GEOkompakt,  
GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631.  
KANADA: Sunrise News, 47 Silver Shadow Path,  
Toronto, ON, M9C 4Y2, Tel.: +1 647-219-5205,  
E-Mail: [sunriseorders@post.com](mailto:sunriseorders@post.com).

Der Export der Zeitschrift GEOkompakt und deren  
Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des  
Verlages statthaft. GEOkompakt darf nur mit Genehmigung  
des Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

© 2020 Gruner + Jahr Hamburg,  
Printed in Germany

## GEO-LESERSERVICE

FRAGEN AN DIE REDAKTION  
Tel.: 040/37 03 20 84  
E-Mail: [briefe@geokompakt.de](mailto:briefe@geokompakt.de)

**ABONNEMENT- UND EINZELHEFTBESTELLUNG**  
**Online-Kundenservice:** [www.geo.de/kundenservice](http://www.geo.de/kundenservice),  
Tel.: 0049/40/55 55 89 90

**Service-Zeiten:** Mo–Fr 7.30–20 Uhr, Sa 9–14 Uhr  
**Postanschrift:** GEO-Kundenservice, 20080 Hamburg

**Preis Jahresabonnement:**  
44,00 € (D)/50,00 € (A)/74,40 sfr (CH);  
Preise für weitere Länder auf Anfrage erhältlich.

**BESTELLADRESSE FÜR GEO-BÜCHER,  
GEO-KALENDER, SCHUBER ETC.**  
GEOkompakt-Kundenservice, 74569 Blaufelden,  
Tel.: 0049/40/422 36 427, Fax: 0049/40/422 36 663  
E-Mail: [guj@sigloch.de](mailto:guj@sigloch.de)

## BILDNACHWEIS

Anordnung im Layout: l. = links, r. = rechts,  
o. = oben, m. = Mitte, u. = unten

**TITEL**  
Kniel Synnatzschke/Westend 61/Getty Images

**EDITORIAL**  
Dr. Götz Froeschke: 3

**INHALT**  
siehe entsprechende Seiten  
**DIE HELLE SEITE DES LEBENS**  
Jonas Wresch: 6/7, 10–11; Sophie Knittel: 8–9;  
Elin Høyland: 12–13; Simen Johan: 14/15; Felix Seuffert:  
16–17; Rina Castelnovo/Agentur Focus: 18–19;  
Malte Jäger: 20–21

**IST GLÜCK EINE FRAGE DES DENKENS?**  
Christoph Rücker: 22–26, außer: Cora Hänel: 24  
**WARUM UNSER LEBEN IMMER HEKTISCHER WIRD**  
Tobias Kruse/Ostkreuz für GEOkompakt: 28;  
Illustrationen: Nishant Choksi für GEO WISSEN: 29–34

**VOM GLÜCK DER GEBORGENHEIT**  
Joakim Eskildsen/Institute: 38–47  
**WIE WIR UNS SELBST VERWIRKLICHEN KÖNNEN**  
Urban Zintel für GEO WISSEN: 48–50

**DIE KUNST DES VERWEILENS**  
Micky Wiswedel/Stocksy United: 54;  
Dimitrije Tanaskovic/Stocksy United: 55

**RESILIENZ IN ZEITEN VON CORONA**  
Ingmar Björn Nolting/Docks Collective: 56–64  
**DIE DIGITALEN VERFÜHRER**  
Neumann & Rodtmann für GEO WISSEN: 66–74

**ICH UND MEIN DIGITALER WAHN**  
Illustrationen: Rinah Lang für GEO WISSEN: 76–79  
**GÖNNE DICH DIR SELBST**  
Thekla Ehling für GEO WISSEN: 80–87

**ZURÜCK ZUM VINYL**  
Eilon Paz, [www.dustandgrooves.com](http://www.dustandgrooves.com): 88–92;  
außer: Laura Banish-Abbasi: 90 u.

**KRAFT SCHÖPFEN IM GLAUBEN**  
Nicolas Henry: 96–105  
**ZU FUSS HÄLT DIE SEELE SCHRITT**  
Bastian Kalous: 106–112, außer: Dennis Williamson:  
109 r.; Helena Schaetzle/laif: 113

**»DIE GELASSENHEIT SOLLTE WIE EIN  
GUTER FREUND SEIN«**  
Benne Ochs für GEO WISSEN: 114–117  
**STILL, ABER NICHT STARR**  
Illustrationen: Claudia Meitert für GEO WISSEN: 118–121

**WENN DER GEIST AUF REISEN GEHT**  
Brodbeck & de Barbuat: 122–127  
**LEID KANN ZU TIEFER SINNERFAHRUNG FÜHREN**  
Andreas Nestl für GEO WISSEN: 128  
**DIE HEILSAME MACHT DER GEDANKEN**  
Andreas Reeg: 134–144

GEOkompakt

ABO

GEOkompakt erscheint viermal  
pro Jahr! Hier geht's zum Abo:  
[geo.de/kompakt-im-abo](http://geo.de/kompakt-im-abo)



# Das Magazin für Geschichte



Jetzt im  
Handel oder  
digital lesen

**Tipp: GEO EPOCHE +** – die digitale Bibliothek der Weltgeschichte.  
Rund 2000 historische Beiträge + Audio-Inhalte wie der Crime-Podcast  
„Verbrechen der Vergangenheit“: [geo-epoche.de/plus](https://geo-epoche.de/plus)

