

ULRICH SCHNABEL

zuversicht

ULRICH SCHNABEL
zuversicht

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

BLESSING

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage, 2018

Copyright © 2018 by Ulrich Schnabel
und Karl Blessing Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Umschlagabbildung: Gustav Klimt,

Die drei Lebensalter (Ausschnitt), 1905,

Öl/Lwd., Galleria Nazionale d'Arte Moderna, Rom

© akg-images/Erich Lessing

Bildredaktion: Annette Mayer

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-89667-513-2

www.blessing-verlag.de

*Für Alva und Hannah
und die zuversichtliche Generation*

Inhalt

Was heißt hier Zuversicht? 11

Warum die Zuversicht heute so wichtig ist, was sie vom Optimismus unterscheidet und was Stephen Hawking mit alldem zu tun hat

I. Von der Angst zur Gestaltungskraft 27

Kleine Zeitdiagnose: Warum die Zuversicht heute so einen schweren Stand hat – gerade in wohlhabenden Ländern. Wie man seine Welt-sicht verändert und welche drei Prinzipien des guten Lebens dabei helfen

YACOUBA SAWADOGO – DER MANN,
DER EINEN WALD PFLANZTE 52

II. Die innere Freiheit 60

Warum es mehr auf die Einstellung als auf die äußeren Umstände ankommt. Wie man widrige Situationen als »Trainingseinheit« nutzt und was man vom kleinen Hobbit lernen kann

JULIANE KOEPCKE – DAS MÄDCHEN,
DAS VOM HIMMEL FIEL 80

III. Das richtige Maß der Hoffnung 91

Wie sich Körper und Psyche beeinflussen, wie selbsterfüllende Pro-
phezeiungen entstehen und warum allzu positives Denken kontra-
produktiv ist

ALI MAHLODJI – DER BOTSCHAFTER

DER JUGENDTRÄUME 113

IV. Der Treibsatz der Kreativität 121

Von der wilden Seite der Zuversicht, dem Kreativlabor der Jugend
und den schöpferischen Seiten der Unsicherheit

LÉLIA & SEBASTIÃO SALGADO – DAS PAAR

DER GENESIS 142

V. Der Ausweglosigkeit entkommen 151

Wie man die Sprache als Fluchtauto nutzt, was Fahrlehrer und Philo-
sophen in Krisenzeiten raten und warum man ohne Resonanz nicht
leben kann

VIKTOR FRANKL – DER SEELENARZT

IN DER HÖLLE 174

VI. Die Kraft der großen Sache 185

Vom Sinn im Leben und wie man ihn findet, weshalb das Leben bei
Indianern so attraktiv ist und warum Erfolg nichts mit Titeln zu tun hat

IRENE DISCHE & NATALIE KNAPP – »ES GIBT IMMER EINE LÜCKE«	209
--	-----

VII. Haltung und Heiterkeit	218
---------------------------------------	-----

Wie man schlechte Denkgewohnheiten verändert, weshalb der ständige Blick auf das Smartphone depressiv macht und warum Zuversicht schlussendlich auch eine Frage des Humors ist

RESÜMEE – DIE ZUVERSICHTLICHEN ZEHN	237
---	-----

Ein Erste-Hilfe-Programm für Fälle akuter Hoffnungslosigkeit.
Wirkt auch gegen chronische Stimmungstiefs. Wiederholte
Anwendung empfohlen

ANMERKUNGEN	240
-----------------------	-----

BILDNACHWEISE	252
-------------------------	-----

NAMENSREGISTER	253
--------------------------	-----

Was heißt hier Zuversicht?

*»Jeder Tag ist ein Geschenk
Er ist nur scheiße verpackt
Und man fummelt am Geschenkpapier rum
und kriegt es nur mühsam wieder ab.«*

Aus dem Song »Das Leichteste der Welt«
von Kid Kopphausen

Stellen Sie sich vor, Sie starten in Ihr Erwachsenenleben, sind Anfang zwanzig und voller Ideen und Zukunftshoffnung. Da wird bei Ihnen eine rätselhafte Krankheit diagnostiziert, die unheilbar ist und – so eröffnen Ihnen die Ärzte bedauernd – allmählich zur Lähmung und über kurz oder lang zum Tod führen wird. Wie viele Jahre Ihnen noch bleiben, kann niemand genau sagen, aber den betroffenen Mienen der Ärzte entnehmen Sie, dass es offenbar nicht mehr allzu viel Zeit ist.

Wie gehen Sie damit um? Wüten Sie gegen Ihr Schicksal und stürzen sich in eine Verzweiflungsaktion? Versinken Sie in Selbstmitleid und einem depressiven Es-hat-ja-alles-eh-keinen-Sinnmehr-Gefühl? Oder hoffen Sie auf ein Wunder und bitten Sie – je nach Glaubensrichtung – um eine Audienz beim Papst/Dalai Lama/Wunderheiler?

Das ist mehr als ein hypothetisches Gedankenspiel. Es ist einerseits die wahre Geschichte eines persönlichen Schicksals (und vielleicht ahnen Sie schon, um wen es geht); andererseits ist es eine gute Metapher für das Lebensgefühl unserer Zeit, das von Krisen- und Endzeitstimmung geprägt ist. Denn die gewohnte Welt wirkt

wie aus den Fugen, die Tage unseres vertrauten Lebensstils scheinen gezählt. Angesichts einer Vielzahl existenzieller Bedrohungen – Terrorismus, Atomkriegsgefahr, Klimawandel, Wirtschaftskrisen – wirkt das demokratische System wie von einer Lähmung befallen und ohne Hoffnung auf eine rettende Therapie. Zwar kann niemand genau sagen, wie lange die gewohnten Mechanismen noch funktionieren, doch der Zusammenbruch scheint nur eine Frage der Zeit.

Die Gesellschaft reagiert auf diese Krisenstimmung ähnlich wie ein Todkranker auf die Nachricht von seinem baldigen Ende: Nicht wenige Bürger flüchten sich in Wut und Verzweiflung, toben ihre Angst und ihren Hass in sozialen Netzwerken oder radikalen Parteien aus und machen für alle Übel passende Sündenböcke aus – in Deutschland sind die Flüchtlinge schuld, bei Donald Trump die Mexikaner, in Russland die Westler ... Andere versinken in Depression, ziehen sich zurück und lesen sinistre Bücher, wie etwa Michel Houellebecq's *Unterwerfung*, die mit großer Geste den Untergang der abendländischen Kultur beschwören.

Stephen Hawking hat nichts von alledem getan, als ihm sein bald bevorstehendes Ende angekündigt wurde. Dabei hätte er allen Grund zur Wut oder Depression gehabt. Kurz nach seinem 21. Geburtstag war es, als ihm die Ärzte eröffneten, dass er an einer seltenen Muskelerkrankung leide, für die es keine Therapie gäbe. Wie lange er noch zum Leben habe, konnte ihm niemand sagen, aber es war klar, dass mit einer kontinuierlichen Verschlechterung seines Zustandes zu rechnen sei. Der junge Physik-Doktorand wusste nicht einmal, ob ihm noch genügend Zeit bliebe, seine Promotion abzuschließen.

Doch dann überlebte Hawking alle ärztlichen Prognosen und erreichte das respektable Alter von 76 Jahren. Und nicht nur das: Als er im März 2018 starb, wurde der gelähmte Kosmologe für eine Weltkarriere gerühmt, die selbst für kerngesunde Forscher



Stephen Hawking in der Schwerelosigkeit eines Parabelfluges

märchenhaft gewesen wäre: bekanntester Physiker seiner Zeit, sensationell erfolgreicher Bestsellerautor und nebenbei noch mehrfacher Vater und Großvater. Welche Zuversicht hielt ihn aufrecht, woraus schöpfte Hawking seinen erstaunlichen Lebensmut? Und was lässt sich daraus lernen für unseren eigenen Umgang mit unabwendbaren Krisen und lebensbedrohlichen Situationen?

Üblicherweise sind beim Thema Zuversicht ein paar typische Antworten schnell bei der Hand: Man dürfe die Hoffnung nicht verlieren, dass am Ende doch alles gut ausgehe; müsse sich in positivem Denken üben und zum Beispiel darauf vertrauen, dass auch bei unheilbaren Krankheiten noch Spontan- oder Wunderheilungen möglich seien; oder es wird empfohlen, sich der Religion zuzuwenden und seinen Glauben wiederzuentdecken.

Stephen Hawkings Geschichte ist deshalb so bemerkenswert, weil bei ihr all diese gängigen Antworten nicht greifen: Weder erlebte er eine wundersame Heilung, noch ging seine Krankheits-

geschichte »gut« aus. Im Gegenteil, die Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), an der er litt, hat seinen Körper genau so unerbittlich in den Schraubstock genommen, wie es die Ärzte vorhergesehen hatten. Die Nervenerkrankung raubte ihm nach und nach die Kontrolle über seine Muskeln und schließlich noch die Stimme. Über vierzig Jahre saß er im Rollstuhl, die letzten dreißig Jahre seines Lebens konnte er sich nur noch mithilfe eines Sprachcomputers und einer roboterhaften Kunststimme mitteilen.

Auch mit der Hoffnung auf Gott oder andere höhere Mächte brauchte man Hawking nicht zu kommen. Der Physiker war ein durch und durch nüchterner Kopf, der mit religiösen Anwandlungen ebenso wenig anfangen konnte wie mit allen Arten von Wunderglauben oder esoterischem Hoffungskitsch. Im Gegenteil. Im Leben wie in seinen physikalischen Theorien hatte er sich der Logik und der kühlen Ratio verschrieben. Anders als sein berühmter Kollege Albert Einstein hat er auch niemals Spekulationen darüber angestellt, was »der Alte« (wie Einstein Gott gern bezeichnete) wohl täte oder ob Gott würfelt oder Ähnliches. In seinen Theorien, so sagte Hawking einmal, sei für einen Schöpfer schlicht kein Platz.*

Es ist aber auch nicht so, dass Hawking ein übermenschlicher Superheld gewesen wäre, dem jegliche Verzweiflung und Schwermut fremd waren. Auf die Eröffnung, dass er an einer unheilbaren Krankheit litt, reagierte er so, wie wohl jede/r von uns darauf reagieren würde: Er empfand die Nachricht als »Schock« und fragte sich, warum ausgerechnet ihm so etwas passiere. »Ich fühlte mich irgendwie als tragische Gestalt«, erzählt er in seinen Memoiren,

* Dass er in seinem Bestseller *Eine kurze Geschichte der Zeit* dennoch davon spricht, »Gottes Plan« auf der Spur zu sein, war ein reiner Verkaufstrick. Am liebsten hätte er diesen Satz gestrichen, gibt Hawking in seinen Memoiren zu. Aber dann »hätten sich die Verkaufszahlen möglicherweise halbiert«.

er habe zunächst viel Musik von Wagner gehört und wirre Träume gehabt.¹ Die Zeitschriftenberichte aber, denen zufolge er unmäßig getrunken habe, so insistierte Hawking, seien »übertrieben« gewesen (was nicht ausschließt, dass er sich hin und wieder ein Glas genehmigte). Kurz und gut: Stephen Hawking zeigte sich als ganz normaler Mensch, der seine tiefe Krise nicht mit übernatürlichen Fähigkeiten meisterte, sondern mit denselben Mitteln, die uns allen zur Verfügung stehen.

Genau das macht ihn als Beispiel für die Kraft der Zuversicht so interessant. Denn in dem Maße, wie ihm die äußere Bewegungsfähigkeit genommen wurde, war Hawking gezwungen, seine innere Freiheit zu entdecken. Das ist ihm offenbar so gut gelungen, dass er daraus einen enormen Überlebenswillen entwickelte, unabhängig von seiner körperlichen Verfassung. Fairerweise muss man hinzufügen, dass Hawking außergewöhnlich intelligent war und eine eindeutige Begabung zum physikalischen Denken hatte – ein solches Talent hat nicht jeder. Dennoch kann er auch jenen, die am aktuellen Zustand der Welt verzweifeln, als Vorbild dienen: Obwohl der junge Hawking nach gängigen Maßstäben kaum eine Chance hatte, hat er sie exzellent genutzt.

Um diese Kraft der inneren Freiheit und die Bedeutung der Zuversicht geht es in diesem Buch. Im Folgenden begegnen Sie zahlreichen Menschen, die mit Stephen Hawking eines gemein haben: Sie alle standen vor der Frage, wie man den Lebensmut bewahrt, wenn die äußeren Bedingungen unerfreulich, düster oder gar aussichtslos erscheinen. Und ihre Geschichten handeln alle von der Kunst, unter solchen Umständen die richtige innere Haltung zu finden und auch dann noch Anlass zur Zuversicht zu sehen, wenn jene Quellen erschöpft sind, aus denen wir üblicherweise schöpfen.

Was Zuversicht und Optimismus unterscheidet

Um es allerdings gleich vorweg zu sagen: Dabei geht es *nicht* um die naive Hoffnung, dass am Ende irgendwie alles gut werde; dieses Buch ist auch kein Ratgeber im positiven Denken oder eine Empfehlung zum unbeirrten Optimismus, demzufolge es keine Krisen und niemals leere Gläser gibt, sondern immer nur Chancen und halb volle Gläser. Diese Art von stählernem Optimismus ist mancherorts – wie etwa in den USA – ja schon fast zur Staatsideologie erhoben. Dabei trübt der ständige Blick durch die rosa-rote Brille die Sicht eher, als sie zu schärfen. Gerade wenn echte Katastrophen drohen, ist diese Haltung wenig hilfreich und oft sogar kontraproduktiv.

Eingängig lassen sich die Unterschiede zwischen Optimismus, Zuversicht und Pessimismus anhand der berühmten Parabel von den drei Fröschen illustrieren, die in einen Topf Milch fallen. Der Pessimist denkt: »O je, wir sind verloren, jetzt gibt es keine Rettung mehr.« Sagt's und ertrinkt. Der Optimist hingegen gibt sich unerschütterlich: »Keine Sorge, nichts ist verloren. Am Ende wird Gott uns retten.« Er wartet und wartet und ertrinkt schließlich ebenso sang- und klanglos wie der Erste. Der dritte, zuversichtliche Frosch hingegen sagt sich: »Schwierige Lage, da bleibt mir nichts anderes übrig, als zu strampeln.« Er reckt also den Kopf über die Milchoberfläche und strampelt und strampelt – bis die Milch zu Butter wird und er sich mit einem Sprung aus dem Topf retten kann.

Zuversicht heißt also nicht, illusionäre Hoffnungen zu hegen, sondern einen klaren Blick für den Ernst der Lage zu behalten; zugleich heißt Zuversicht aber auch, sich nicht lähmen zu lassen, sondern die Spielräume zu nutzen, die sich auftun – und seien sie noch so klein. Allerdings ist die Begriffsverwirrung zwischen Zuversicht, Hoffnung und Optimismus weit verbreitet. So definiert

etwa der Duden die Zuversicht als »festes Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft«, andere Nachschlagewerke führen sie schlicht als »sinnverwandt« zum Optimismus auf. Dabei ist aber ein entscheidendes Element der ursprünglichen Bedeutung verloren gegangen. In dem alten Wort Zuversicht schwingt nämlich immer auch ein Mollklang mit, der dem gut gelaunten, modernen Optimisten völlig fremd ist. Den Unterschied hat meine ZEIT-Kollegin Susanne Mayer einmal treffend so auf den Punkt gebracht: »Anders als ihr prolliger Vetter, der Optimismus, der mit fetten Fingern in die Zukunft weist, mit diesem ›Ach-das-wird-schon«, hat die Zuversicht schmerzliche Kenntnis von der großen Zahl ihrer Widersacher.«²

Etymologisch leitet sich der Begriff Zuversicht vom althochdeutschen *zuofirsicht* ab, also vom Verb *sehen* mit den Präfixen *zuo* und *fir*, was so viel bedeutete wie das *Voraussehen auf die Zukunft*, egal ob sich diese nun gut oder schlecht präsentiert.³ Im Laufe der Zeit wandelte sich die Bedeutung des Begriffs mehr und mehr von der neutralen Zukunftsaussicht hin zu einer hoffnungsvoll geprägten Erwartung dessen, was man sich wünscht. Dabei schwang lange Zeit das religiöse Vertrauen auf das Himmelsreich mit (wie es in dem Choral »Jesus, meine Zuversicht« von Bach zum Ausdruck kommt). Doch im Laufe der Neuzeit verblasste diese religiöse Grundierung und wurde ersetzt durch das Vertrauen in die Kraft der eigenen Fähigkeiten und den unaufhaltsamen Fortschritt.

Was früher das ewige Leben im Himmel einlösen sollte (dass am Ende doch alles gut wird), musste fortan der Mensch selbst (genauer: der künftige Fortschritt) garantieren. Und eine Zeit lang sah es ja tatsächlich so aus, als wise die aufklärerische Vernunft den Weg in ein solches irdisches Paradies. Dank Wissenschaft und Technik wurden viele Arbeiten leichter, Krankheiten weniger bedrohlich und die Menschen insgesamt wohlhabender. Zugleich versprach der Humanismus, auch auf politischem Felde alles zum

Besten zu wenden: Sklaverei abgeschafft, Menschenrechte erklärt, Freiheit und Demokratie für alle Bürger in Aussicht gestellt.

Natürlich waren die Verhältnisse niemals perfekt, aber das machte nichts, solange man den Glauben bewahren konnte, dass die Marschrichtung stimmte und man auf diesem Wege in ferner Zukunft das gelobte Land des universellen Menschenglücks erreiche. Optimistische Gemüter bewahrten sich diesen Glauben noch bis 1989. Als die Berliner Mauer fiel, postulierte der Politikwissenschaftler Francis Fukuyama vollmundig *Das Ende der Geschichte* und vertrat die These, der Siegeszug des politischen (und ökonomischen) Liberalismus sei unaufhaltsam und die westliche Demokratie werde sich nahezu zwangsläufig weltweit als Regierungsform durchsetzen.⁴

Die Krise der Zukunftshoffnung

Heute kann man über solche Hoffnungen nur noch müde lächeln. Der vermeintliche Siegeszug der westlichen Demokratie ist nicht nur zum Stehen gekommen, sondern scheint in vielen Ländern den Rückwärtsgang eingelegt zu haben. Selbst in den USA, die sich traditionell als Hort der Freiheit und Vorreiter der Demokratie sehen, ist mit Donald Trump ein Präsident ans Ruder gekommen, der demokratische Entscheidungsprozesse für lästigen Firlefanz hält und der die jahrhundertlang gewachsenen Institutionen der bürgerlichen Zivilgesellschaft (das geschmähte »Establishment«) offenbar am liebsten schleifen würde.

Auch in anderen Ländern stehen die liberalen politischen Parteien mit dem Rücken zur Wand, müssen sich gegen den Aufstieg (rechts)populistischer Strömungen zur Wehr setzen oder in autoritären Staatsformen ums Überleben kämpfen – eine Entwicklung übrigens, die der deutsch-britische Soziologe und Politiker

Ralf Dahrendorf früh vorausgesehen hat. Bereits 1997 diagnostizierte Dahrendorf in einem hellsichtigen Artikel, wir stünden »an der Schwelle zum autoritären Jahrhundert«, was er als zwangsläufige Folge der globalisierten Wirtschaft beschrieb: Denn in dem Maße, wie sich große transnationale Firmen der Kontrolle und Gesetzgebung demokratischer Staaten entzögen, rufe dies »beinahe unweigerlich autoritäre Maßnahmen auf den Plan«. Deshalb würden die Globalisierung und ihre sozialen Folgen »eher autoritären als demokratischen Verfassungen Vorschub leisten«⁵.

Doch nicht nur die politische Fortschrittshoffnung hat sich als brüchig erwiesen, auch das Vertrauen in Wissenschaft und Technik hat gelitten. Die Hoffnung auf die heilsbringende Wirkung des technischen Fortschritts ist vielfach umgeschlagen in die Furcht vor seinen Nebenwirkungen: Kernenergie bringt schwer zu entsorgenden radioaktiven Abfall mit sich, der Einsatz von Antibiotika fördert gefährliche Resistenzen, die Entwicklung intelligenter Maschinen bedroht Arbeitsplätze und so weiter. Sicher hat es in den vergangenen Jahrhunderten enorme Fortschritte gegeben. Niemand wünscht sich etwa zu den sanitären Zuständen des 12. Jahrhunderts oder zu chirurgischen Eingriffen ohne Narkose zurück. Aber die Hoffnung, dass es ewig so weitergehen könnte und am Ende das Paradies der ewigen Glückseligkeit stehe, diese Zukunftshoffnung ist zerstoßen.

Zumindest gilt das für die wohlhabenden westlichen Industrienationen. Während in China und anderen aufstrebenden Ländern die Zukunft meist noch hoffnungsvoll besetzt ist, spürt man in Deutschland und anderen Vertretern des »alten« Abendlandes häufig eine Art geistige Erschöpfung, eine Form der inneren Resignation in Bezug auf die Zukunft. Auch Stephen Hawking bekam das zu spüren, als er mit über siebzig Jahren einen Text über die Zukunftsaussichten der Menschheit veröffentlichte.⁶ In diesem Essay analysierte er kritisch die aktuellen Menschheitsprobleme,

mahnte ein notwendiges Umdenken an und erklärte abschließend: »Das ist machbar. In Bezug auf die Spezies Mensch bin ich ein ungeheurer Optimist.«

Was war die Reaktion? Aus den Leserkomentaren scholl ihm postwendend eine enorme mentale Depression entgegen: »Ich teile den Optimismus für unsere Spezies nicht. Die Menschheit ist das Krebsgeschwür dieses Planeten – dieser wird sich jedoch zu heilen wissen. Wir hatten unsere Chancen. Es ist zu spät«, schrieb etwa ein Leser namens »René«. Der nächste legte nach: »Ich kann mich René nur anschließen, auch ich hege keinerlei Hoffnung bezüglich der menschlichen Rasse ...« Und so ging es immer weiter. Die Kommentatoren schienen sich geradezu in Hoffnungslosigkeit übertreffen zu wollen.⁷

Wer solche Meinungsäußerungen liest oder Umfragen betrachtet, stößt immer wieder auf diese resigniert-wütende Stimmung, die den Untergang für beschlossene Sache hält und sich nur in der Negation so richtig wohlfühlen scheint. Die Vertreter dieser Position würden sich selbst vermutlich anders beschreiben: vielleicht als realistisch oder desillusioniert, jedenfalls auf dem Boden der harten Wirklichkeit stehend, während die anderen hoffnungslos abgehobene Träumer seien. Doch klar ist: Hier kommt eine enorme Zukunftsverneinung zum Ausdruck.

»Wer Visionen hat, soll zum Arzt gehen« – dieser flapsig dahergesagte Satz des verstorbenen Altkanzlers Helmut Schmidt hat inzwischen ein fast tragisches Gewicht bekommen.* Kaum ein Politiker wagt heute noch einen großen visionären Entwurf; gerade

* Tatsächlich war das nur eine ironische Bemerkung von Schmidt, mit der er die drängende Frage eines Journalisten nach seinen Visionen abwehrte. Wer Helmut Schmidt kannte, wusste, dass dieser Politiker natürlich Zukunftsvorstellungen und politische Visionen hatte – etwa zur wirtschaftlichen Zusammenarbeit oder zur Gestaltung Europas.

dem reichen Westen scheinen die positiven Utopien abhanden-gekommen zu sein. Stattdessen dominieren rückwärtsgewandte »Retrotopien«, wie der Sozialphilosoph Zygmunt Baumann diagnostizierte. In seinem letzten Buch *Retrotopia*⁸ beschrieb Baumann, wie zu Beginn des 20. Jahrtausends viele Menschen die Hoffnung auf eine bessere Zukunft gegen den Wunsch eingetauscht haben, es möge alles so werden, wie es früher einmal war. Sie begeistern sich, so Baumann, für »Visionen, die sich anders als ihre Vorläufer nicht mehr aus einer noch ausstehenden und deshalb inexistenten Zukunft speisen, sondern aus der verlorenen/geraubten/verwaiseten, jedenfalls untoten Vergangenheit« – eben Retro- statt Utopien. Dass dabei in der Regel Antworten gegeben werden, die schon gestern gescheitert sind, scheint die Anhänger der jeweiligen Retrotopien nicht zu stören. Offenbar kann der Mensch besser mit falschen Visionen leben als ganz ohne sie.

Die große Transformation

Wie ist die Flucht in die Retrotopien zu erklären? Verständlich wird das, wenn man sich vor Augen hält, wie umwälzend die Transformation ist, die derzeit alle Bereiche unserer Gesellschaft erfasst. Durch die Globalisierung, den Aufstieg neuer Weltmächte und großer internationaler Unternehmen, die zunehmend die Spielregeln bestimmen, wirkt unser altvertrautes Politiksystem überfordert und überholt. Zugleich sorgen die rasante Digitalisierung und die wissenschaftlichen Fortschritte etwa in der Biotechnik, der Fortpflanzungsmedizin oder der künstlichen Intelligenz für eine enorme Veränderung unserer Lebenswelt. Man führe sich nur einmal vor Augen, wie sehr ein einzelnes Gerät – das 2007 von Apple vorgestellte iPhone – in wenigen Jahren unser Verhalten und unseren Umgang miteinander beeinflusst hat. Wenn man jünge-

ren Leuten davon erzählt, dass man selbst noch in einer Zeit ohne Handys, Facebook und WhatsApp aufgewachsen ist, schauen sie einen an, als würde man vom Leben als Höhlenmensch berichten.

Zugleich sehen wir uns enormen ökologischen Herausforderungen wie etwa dem Klimawandel gegenüber sowie der Bedrohung durch neue terroristische oder fundamentalistische Gruppierungen, die unsere Werte und unser demokratisches System infrage stellen und die Weltlage destabilisieren. Angesichts solch dramatischer Veränderungen sprechen Kulturwissenschaftler und Ökonomen bereits von der »großen Transformation«, um anzuzeigen, dass wir es nicht einfach nur mit einem üblichen Zeitenwandel zu tun haben, sondern mit einer tief greifenden Umwälzung, die alle Bereiche unseres Lebens erfasst. »Was an der Oberfläche wie eine Wirtschaftskrise aussieht, sind in Wahrheit die Geburtswenhen einer Neuen Welt, in der fast alles anders sein wird als bisher. Wir werden eine grundlegende Änderung von fast allem erleben, was wir tun, wie wir es tun und warum wir es tun. In gewisser Weise wird sich sogar ändern, wer wir sind«, prophezeit etwa der Ökonom und Managementforscher Fredmund Malik.⁹

Vielleicht kann man die derzeitige Umwälzung am besten mit dem Übergang vom Mittelalter zur Neuzeit vergleichen, der ebenfalls von technischen Erfindungen, vielerlei Entdeckungen und wirtschaftlichen Neuerungen angetrieben wurde und der das Leben der Menschen in nahezu allen Bereichen veränderte. Auch damals war die Welt in Aufruhr, die Kräfte des Alten und des Neuen prallten mit entsetzlicher Wucht aufeinander und nur unter fürchterlichen Kämpfen – man denke an den Dreißigjährigen Krieg – entstand allmählich eine neue Gesellschaftsordnung. Wer will es den Menschen damals verdenken, dass sie Angst vor dem Neuen hatten, krampfhaft am Vertrauten festhielten oder sich in Weltuntergangsfantasien flüchteten? Hätte man einen Menschen im 15. Jahrhundert gefragt, wie er sich die Welt der Zukunft vor-

stellte, so hätte er wohl nicht annähernd beschreiben können, wie dramatisch sich das moderne Leben von seinem eigenen Dasein einmal unterscheiden würde.

Ähnlich geht es uns heute. Auch wir wären überfragt, wenn man uns bitten würde, die Welt in ferner Zukunft zu beschreiben. Gut möglich, dass bis dahin Entwicklungen und Veränderungen eingetreten sind, die wir uns heute noch nicht einmal ansatzweise ausmalen können. Doch eines ist klar: Der Weg dahin ist keinesfalls zwangsläufig, sondern hängt letztlich davon ab, wie wir heute handeln und welche Weichen wir stellen – und ob wir dabei noch so etwas wie eine positive Utopie entwickeln können, eine Zukunftsvorstellung, für die es sich zu leben und zu kämpfen lohnt.

Die Lebensenergie der Zuversicht

Genau deshalb ist die Frage nach der Zuversicht heute so essenziell. Wie kann das postmoderne Subjekt, dem all die alten Zukunftserwartungen zerstoßen sind, noch eine positive Perspektive entwickeln? Was erzeugt jene Hoffnung, die unabdingbar für das Weiterleben ist und die etwa Stephen Hawking – trotz seiner ausweglos scheinenden Krankengeschichte – so beeindruckend vorlebte? Anders gesagt: Woraus lässt sich der Lebensimpuls gewinnen, der am Anfang jeder Art von Aktivität steht – und sei es nur das froschhafte Strampeln in einem Topf voller Milch? Denn ohne dieses zuversichtliche Ausschauhalten nach möglichen Spielräumen ist keinerlei Bewegung möglich, es bleibt nur die Erstarrung und schließlich – um im Bild des Fröschebeispiels zu bleiben – der zwangsläufige Untergang.

Man kann daher die Zuversicht auch als eine notwendige Form der Lebensenergie beschreiben, als jenen tief im Menschen ruhenden Antrieb, der unsere Existenz überhaupt erst möglich macht.

Ohne ein Mindestmaß an Zuversicht würde kein vernünftiger Mensch Kinder in die Welt setzen, würde zu keiner Reise mehr aufbrechen, kein politisches Programm entwerfen und vermutlich morgens noch nicht einmal aufstehen können. Selbst jene abgebrühten Zeitgenossen, die nur Zynismus statt Hoffnung verbreiten, müssen sich bei näherer Selbstbetrachtung in der Regel eingestehen, dass auch sie – bei aller postmodernen Abgeklärtheit – von irgendeiner Art von Zuversicht angetrieben werden, von einem, wenn auch leisen, Lebenswillen, der sich nicht immer rational erklären lässt. (Wäre es anders, hätten sie logischerweise längst Selbstmord begangen.)

Suchte man bei Stephen Hawking nach jenen Antriebskräften, die ihn trotz seiner tödlichen Diagnose am Leben gehalten haben, wurde man nur schwer fündig. Wenn man ihn interviewte, sprach er stets lieber über Kosmologie als über sein eigenes Befinden.¹⁰ Selbst in seinen Memoiren nimmt die Beschäftigung mit physikalischen Themen den größten Raum ein. Nabelschau lag Stephen Hawking erkennbar nicht.

Aber vermutlich ist das schon ein Teil der Antwort: Es gab etwas, das ihn mehr interessierte als das permanente Kreisen um sich selbst und das eigene Wohl und Weh. Gerade die Begeisterung für die großen Fragen der Kosmologie hat Stephen Hawking einen Grund zum Weiterleben gegeben, als er eigentlich in Depression hätte versinken können. Er lieferte somit den praktischen Beleg für einen berühmten Satz des Philosophen Friedrich Nietzsche: »Hat man sein Warum des Lebens, so verträgt man sich fast mit jedem Wie.«¹¹ Und Hawking hatte ganz offensichtlich sein »Warum« des Lebens gefunden.

Damit soll nicht gesagt sein, dass in jeder persönlichen Krise die Beschäftigung mit der Astrophysik anzuraten ist. Das »Warum des Lebens« nimmt schließlich für jeden Menschen eine eigene,

individuelle Form an. Für die einen ist es das Wohlergehen der eigenen Kinder, für andere der Wunsch nach beruflicher Anerkennung, wieder andere gehen im Sport, in der Musik oder in der Beschäftigung mit altbyzantinischer Kirchenmalerei auf – vermutlich gibt es ebenso viele Warums, wie es Menschen gibt. Und nicht immer ist es leicht, seinen persönlichen Antrieb zu identifizieren, der sich zudem von Lebensabschnitt zu Lebensabschnitt verändern kann. Aber es lohnt sich, danach Ausschau zu halten, denn das ist es, was einem in Krisensituationen hilft, den Kopf über Wasser zu halten.

Außerdem war Hawking mit einem beneidenswerten Humor gesegnet. Er liebte die lakonische Pointe sowohl in seinen physikalischen Erklärungen wie auch in der persönlichen Betrachtung. Als er etwa 1979 in Cambridge auf den legendären Lucasischen Lehrstuhl für Mathematik berufen wird, den einst Isaac Newton innehatte, kommentiert der Rollstuhlfahrer Hawking ironisch: »Ich sitze hier auf Newtons Lehrstuhl. Aber dieser Stuhl hat sich offensichtlich stark verändert – er wird jetzt elektrisch betrieben.« Oder er erklärte in gespielterm Ernst, seine Behinderung sei in mancher Hinsicht durchaus von Vorteil: So müsse er keine Vorlesungen halten, keine Studienanfänger unterrichten und vor allem nicht an zeitraubenden Sitzungen teilnehmen. Solche selbstironischen Betrachtungen brachten nicht nur sein Umfeld zum Lachen; sie waren auch ein hervorragendes Mittel gegen die Verführung des Selbstmitleids und die allzu starke Identifizierung mit dem eigenen Leid.

Und noch eine dritte Kraft war es, die es Hawking ermöglichte, sein Schicksal zu meistern: die Liebe. Was ihn am Leben gehalten habe, so erklärte er einmal, sei die Liebe der Frauen gewesen, die ihn umsorgten. Tatsächlich wurde Hawking stets von (meist mehreren) Frauen betreut: seiner jeweiligen Ehefrau, seinen diversen Krankenschwestern (die zum Teil später zur Ehefrau avancierten),

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

ULRICH SCHNABEL

zuversicht



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

Blessing

Ulrich Schnabel

Zuversicht

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

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
8 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-89667-513-2

Blessing

Erscheinungstermin: November 2018

Pessimismus vernichtet, naiver Optimismus vergeudet Lebensenergie. Zuversicht hingegen ist die innere Freiheit, die uns Kraft gibt, über uns hinauszuwachsen, auch wenn die Umstände widrig sind, weil wir unserem Handeln Sinn und Freude zuschreiben. Zuversicht ist die Quelle, aus der Körper und Psyche Energie schöpfen, wenn es schwierig wird. Denn neueste Erkenntnisse aus Medizin, Neurobiologie, Psychologie und Philosophie zeigen: Nicht die Herausforderungen sind entscheidend, sondern die innere Haltung, die wir dazu einnehmen. Bestsellerautor Ulrich Schnabel erläutert in seinem neuesten Buch kurzweilig und fundiert die aktuellen Forschungsergebnisse aus den unterschiedlichsten Disziplinen und zeigt, wie wir in uns die Fähigkeit zuversichtlich zu sein, neu entdecken und entwickeln können.



[Der Titel im Katalog](#)