



Dunkelsehen - Immerschlimmerisieren oder Faktivismus? Alles eine Frage der Brille?

Übertreiben, dramatisieren, zuspitzen, skandalisieren - unsere überspannten Nervensysteme fallen seit Jahren darauf rein. Ginge es um Berichte aus dem sowjetischen Gulag, einem Konzentrationslager oder einer IS-Hochburg – dann würden uns sogar die Superlative der Bedrohung fehlen, um sie zu beschreiben.

Aber jetzt im Wohlstand, wo niemand mehr verhungern muss in unseren westlichen Demokratien, wo ich als normaler Bürger mehr Wohlstand, Gesundheit und Bildung habe als die Könige im Mittelalter? Wo ich viel mehr Pferde(-stärken) vor meinem Karren habe, keine Armee brauche, um sicher vor die Tür zu gehen – da werden die Unkenrufe immer lauter, dass Deutschland vor dem Untergang steht. Ganze Parteien leben davon. Was ist nur los mit uns?

Seit Sicherheit und der Wohlstand ausgebrochen sind, verschieben wir unsere Maßstäbe für das, was wir als bedrohlich finden, weiß die Kognitionspsychologie. Zeigt man Menschen immer weniger dramatische Bilder, fangen sie an, selbst in normalen Bildern Bedrohungen wahrzunehmen. Es findet eine Wahrnehmungsverschiebung statt. Das veröffentlichten im Juni 2018 Psychologen um David Levari und Daniel Gilbert (Harvard University).

Das scheint ein altes Phänomen zu sein. Aus dem alten Babylon wird diese Befürchtung überliefert: „Unsere Jugend ist heruntergekommen und zuchtlos. Die jungen Leute hören nicht mehr auf ihre Eltern. Das Ende der Welt ist nahe“ (Keilschrifttext, Chaldäa, um 2000 v. Chr.). Zu allen Zeiten gab es solche Klagen. Wäre die Jugend seitdem immer schlechter geworden, hätten wir es inzwischen mit Monstern zu tun.

Gefühlt glauben die meisten, dass die Jugendkriminalität in den letzten Jahren gestiegen ist – tatsächlich ist sie gesunken. Zwischen 1998 und 2008 hat sich die Zahl der jugendlichen Verdachtsfälle für eine Gewalttat mehr als halbiert. Es wird nur mehr darüber berichtet.

Gefühlt glauben viele, dass Migranten Deutschland unsicherer gemacht haben. Zwei ähnliche Taten, von denen keine zu entschuldigen ist, werden unterschiedlich dramatisch wahrgenommen. Die jugendlichen Flüchtlinge, die in Amberg Ende Dezember 2018 Menschen verprügelt haben, werden bedrohlicher wahrgenommen, als der Deutsche, der in Bottrop und Essen fast zeitgleich am 02. Januar 2019 mehrfach absichtlich in Menschenmengen mit Flüchtlingen gefahren ist. Er wird schnell als psychotisch entschuldigt. Doch die jugendlichen Flüchtlinge, die wir monatelang zur Tatenlosigkeit verdammen, die nicht einmal Deutsch lernen dürfen, so lange sie kein Asyl oder Duldung haben, die nicht wissen, wohin mit ihrem Testosteron – die sind offenbar das größere Drama.

Tatsächlich ist die Kriminalität in deutschen Städten mit dem höchsten Migrantenanteil zurückgegangen von -2,8 % (Duisburg) bis zu -11,4 % (Stuttgart). In Städten mit geringem Migrantenanteil dagegen ist sie gestiegen von +3,7 % (Dresden) bis +20,4 % Leipzig. (Walter Wüllenweber „Frohe Botschaft“ DVA 2018)

Der Schwede Hans Rosling war ein Kämpfer für die Recherche von globalen Fakten und nannte sich „Faktivist“. Er wurde verschrien als „Optimist“. Aber er wollte sich weder als Optimist noch als Pessimist sehen – das seien Ideologien.

Unser Stress-Modus ist darauf programmiert, reflexartig Bedrohungen wahrzunehmen, damit der Mensch als Fluchttier auf der Hut sein kann. Nach einer teils grausamen Menschheits-Geschichte hat er wahrhaft genügend Grund dazu. Schließlich ist es die Aufgabe des Stress-Modus, unser Überleben zu sichern und wie ein gespannter Bogen unsere Welt nach Bedrohungen abzuscannen, um den Rettungspfeil schnell abschießen zu können. Sein evolutionäres Programm läuft so geschmiert und rasant, dass Wohlbefinden, Zuversicht, Wohlstand, Sicherheit vielleicht gar nicht darin vorgesehen ist?

Wenn es keine wirklichen Bedrohungen gibt, wird selbst eine schlecht ausgedrückte Zahnpastatube zur Bedrohung. Sie soll schon Scheidungen verursacht haben. Oder wir stürzen unsere ganze Aufmerksamkeit und Entrüstung auf das Haar in der Suppe – selbst wenn die gesunde Gemüsesuppe hervorragend schmeckt. Dabei wird der Geschmack der Suppe völlig vergessen. Der Stress-Modus mit dem Arbeitsauftrag „Schutz um jeden Preis“ lässt uns **in der Summe mehr negative als positive Erfahrungen wahrnehmen – selbst wenn die positiven Ereignisse überwiegen.** Da können wir nur beginnen, bewusst mitzusteuern.

Der Stress-Modus arbeitet sich heutzutage in unseren Breiten vorwiegend an emotionalen Bedrohungen ab. Doch diese Bedrohungen erschaffen wir uns versehentlich selbst. Die Strategien des Stress-Modus wie kämpfen, fliehen, erstarren helfen uns jedoch nicht, emotionale Bedrohungen zu lösen. Vielleicht geben wir damit dem Stress-Modus nur unbewusst Futter, damit er im friedlichen Wohlstand nicht ins Leere läuft?

Gierig ziehen wir uns Filme hinein, die bedrohliche Situationen bearbeiten und unsere Spiegelneuronen feuern kräftig mit. Ich ertappe mich zwar dabei, mich immer mehr zu langweilen bei diesen Filmen, bei denen reihenweise Menschen umkommen – aber niemand sich um sie schert oder Mitgefühl zeigt. Die Programm-Macher scheinen uns genau zu kennen – die Dramaqueen oder den Dramaking in uns. Für diese machen sie Programm.

Ist unser Gehirn noch nicht daran gewöhnt, dass es keine oder nur wenige Lebens-Bedrohungen gibt? Vermutlich müssen wir lernen, unserem Gehirn beizubringen, dass es Sicherheit und Zuversicht gibt, damit es sich beruhigt.

Vielleicht erfahren wir eine ganz neue neuronale Wirklichkeit, wenn wir die Zuversicht integrieren? Vielleicht stehen wir an der Schwelle zu einer neuen Zeit, in der unsere Gehirne anders ticken, wenn sie immer mehr auf der neuronalen Zuversichtsautobahn statt auf der Stressautobahn unterwegs zu sein? Eines ist sicher: Um aus dem alten Katastrophenreflex heraus zu kommen, braucht unser Gehirn bewusste Schulung. Wie das funktionieren kann, erfahren Sie in meinem neuen Buch „Emotionale Stresskompetenz – die Kunst der Selbstberuhigung.“

Wenn wir uns einmal bewusst machen, was wir unserem Nervensystem antun, wenn wir es durch emotionalen Stress immer wieder auf sinnlose Stress-Achterbahnfahrten schicken, dann entwickeln wir vielleicht Mitgefühl mit ihm und auch mit uns selbst. Wenn wir uns bewusst machen, dass diese Achterbahnfahrten Lebenskraft kosten – dann ist mein Plädoyer verständlich:

Erbarmen für das Nervensystem!

Man kann es kaum besser ausdrücken:

**„Mit Hoffnung ertragen Menschen die schrecklichste Not.
Ohne Hoffnung ertragen sie nicht einmal den Wohlstand.“**
(Aladin El-Mafaalani, Politiker und Anti-Alarmist in NRW)