

TILMANN HABERER

# **DIE KRAFT DES TROTZ DEM**

**WIE MAN WEITERMACHT,  
AUCH WENN'S SCHWIERIG WIRD**

adeo

# Inhalt

Prolog: Die Diagnose .....	7
<b>1 Zuversicht</b> .....	13
... wenn man trotzdem lacht	
<b>2 Eine Frage der Perspektive</b> .....	33
Möglichkeitsräume · Distanz gewinnen · Perspektivwechsel · Positives Denken? · Selbst schuld ... · Zuversichtlich und realistisch · Memento mori	
<b>3 Die große Frage: Was trägt</b> .....	68
Eine riskante Operation · Damit leben · Egal, wie es ausgeht · An der letzten Grenze	
<b>4 Nicht dies, nicht das</b> .....	85
Geist · Liebe · Baden in Licht · Licht und Dunkelheit · Der heruntergekommene Gott · Aufstehen und Weiterlieben	
<b>5 Vögel und Lilien</b> .....	108
Aufrecht und flexibel · Ganz entspannt im Hier und Jetzt · Was gestern war ... · Ohne Voraussetzung · Heute, nur heute · Du schaffst es!	

<b>6 Beten für Nichtbeter</b> .....	135
Der große Zusammenhang · Werden und Vergehen ·	
Das Kölner Grundgesetz, die Liebe und eine Fähre	
in Irland	
<b>7 Wie haben sie es geschafft?</b> .....	168
Selbsttranszendenz · Werte · Glaube ·	
Menschen wie du und ich	
<b>8 Keine Hoffnung für die Welt</b> .....	192
Gute Nachrichten, schlechte Nachrichten ·	
Im Grunde gut · Früher war alles schlechter ·	
Die verzerrte Landkarte unserer Ängste ·	
Kommt noch ein Aber? · Klima-Angst ·	
Migration, die große Chance · Was können wir tun? ·	
Nachrichtenhygiene · Nur Gutes · Und zum Schluss ...	
Epilog – Na und! .....	225
Anmerkungen .....	229

## Zuversicht

Ein Buch über die Zuversicht also. Ein wichtiges Thema. Aber was ist Zuversicht überhaupt? Bevor wir tief ins Nachdenken einsteigen: Fragen wir doch erst einmal den Körper, vielleicht weiß er eine erste Antwort.

Der Körper? Ja, unser Körper weiß sehr viel – mehr, als wir oft annehmen. Das hängt damit zusammen, dass wir nicht etwa einen Körper *haben*. Nein, wir *sind* Körper. Ohne unseren Körper wären wir gar nichts – wir hätten keine Sinneswahrnehmungen, wir könnten nichts tun und nichts erleben, nicht auf unsere Umgebung einwirken. Nicht einmal nachdenken könnten wir ohne unsere Neuronen und Synapsen. Körpererfahrungen prägen unsere Gefühle. Wenn wir frieren oder hungrig sind, sinkt unsere Laune, berührt uns ein geliebter Mensch liebevoll und zärtlich, macht uns das glücklich. Umgekehrt wirken sich auch Gefühle auf den Körper aus, sie können uns beispielsweise krank machen oder zu Höchstleistungen motivieren.

Hier ist nun also das erste Experiment. Es ist ganz einfach.

## Experiment: Zuversicht ausdrücken

Stell dich so hin, dass dein Gewicht auf beiden Beinen ruht. Spüre, wie der Boden dich trägt, wie du dein Gewicht an den Boden abgibst. Nimm einen oder zwei bewusste Atemzüge. Und nun überlass dem Körper die Führung. Lass ihn eine Haltung finden, die Zuversicht ausdrückt. Wie stehst du da? Was machen deine Gliedmaßen, wie sitzt der Kopf auf dem Hals? Wenn du die Haltung gefunden hast, spüre in dich hinein, aufmerksam und neugierig. Nach ein paar Sekunden kehre wieder zur Alltagshaltung zurück. Was nimmst du jetzt in dir wahr? Hat sich etwas verändert – nicht nur körperlich, sondern auch auf der Gefühlsebene? Wie fühlt sich das an? Sei so genau wie möglich.

Falls du dieses Buch gerade im Zug liest, im Wartezimmer, auf einer Bank im Park oder in der Bibliothek – also irgendwo, wo dir andere zuschauen können –, und es dir peinlich wäre, die Übung in der Öffentlichkeit auszuführen, dann mach sie in Gedanken. Stell dir mit deinen inneren Sinnen so genau wie möglich vor, wie du dastehst, wie es aussieht und wie es sich anfühlt. Das ist fast ebenso gut, wie wenn du es tatsächlich körperlich tun würdest. Es werden die gleichen Hirnareale aktiviert, die gleichen Empfindungen ausgelöst. Sportlerinnen und Sportler nutzen diese Art von mentalem Training sogar zur Vorbereitung auf ihren Wettkampf, so effektiv ist sie.

Das Ergebnis des Experiments unterscheidet sich von Mensch zu Mensch ein wenig, aber vieles ist wohl ähnlich. Wenn du die Haltung der Zuversicht ausdrückst, stehst du vermutlich aufrecht, mit erhobenem Kopf. Deine Haltung

ist offen, Brust und Schultern sind weit. Vielleicht hast du eine Hand angehoben, als wolltest du gleich etwas anpacken. Der Blick geht geradeaus nach vorn, vielleicht sogar etwas nach oben. So jedenfalls sieht das bei mir aus.

Wenn wir von der Körperhaltung auf den ganzen Menschen schließen, dann drückt sich Zuversicht aus durch Offenheit, einen freien Blick, einen aufrechten Stand oder Gang und die Bereitschaft, zuzupacken, aktiv zu werden.

Du kannst auch versuchen, das Gegenteil von Zuversicht zu entdecken – einfach, indem du noch einmal die zuversichtliche Haltung einnimmst und dann deinen Körper das Gegenteil finden lässt.

### **Experiment: Das Gegenteil finden**

Leg das Buch aus der Hand und stelle dich real oder in der Vorstellung hin. Nimm die zuversichtliche Haltung aus der ersten Übung ein. Spüre noch einmal hinein, und dann erlaube deinem Körper, sich zu einer anderen Haltung hinzubewegen.

Wie sieht das Gegenteil von Zuversicht aus? Wie fühlt es sich an?

Wenn du eine stimmige Position gefunden hast, spüre wieder nach. Was nimmst du wahr? Wie fühlt es sich jetzt an?

Versuche wieder, so genau wie möglich wahrzunehmen und zu beschreiben.

Wieder kann ich nur vermuten, wie du dastehst, real oder in Gedanken. Bei mir wäre es so: Der Kopf ist gesenkt, die Schultern hängen nach vorn, der Rücken ist nicht mehr auf-

recht, der Blick geht Richtung Boden, und die Arme hängen schlaff an der Seite. Passiv, defensiv, mutlos fühlt sich das an. Nichts mehr von der Frische und der Bereitschaft, zuzupacken oder aufzubrechen, die die erste Haltung vermittelt hat. Für dieses Gegenteil von Zuversicht fällt mir am ehesten die Bezeichnung Mutlosigkeit oder gar Verzweiflung ein.

Wenn wir also unsere Körperhaltung und ihr Gegenteil erspüren, können wir schon einiges darüber aussagen, was Zuversicht ist. Eine zuversichtliche Person zeigt sich offen, nach vorn ausgerichtet, zur Zukunft hin. Sie ist bereit, anzupacken, aufzubrechen und nicht alles dem Schicksal zu überlassen. Es leuchtet unmittelbar ein, dass ein Mensch mit einer solchen Haltung besser durchs Leben kommt als jemand, der defensiv und verzweifelt auf den Boden starrt.

Gehen wir einen Schritt weiter und fragen: Wie entsteht Zuversicht? Denn nur, wenn wir wissen, wie eine bestimmte Haltung oder Einstellung zustande kommt, können wir versuchen, diese Haltung in uns zu verändern, sie zu verstärken und zu üben.

Der Neurobiologe Gerald Hüther unterscheidet zwei Formen von Zuversicht. Zunächst einmal handelt es sich um »ein Gefühl, mit dem wir offenbar alle zur Welt kommen«, ja »etwas Kosmisches«.<sup>4</sup> Etwas überspitzt gesagt: Es gehört schon Zuversicht dazu, überhaupt auf die Welt zu kommen und sich dieser Welt auszusetzen. Zweifellos ist Zuversicht die Voraussetzung dafür, neugierig und offen alles zu untersuchen, auszuprobieren und immer wieder neue und ungewohnte Schritte zu wagen.

Beobachtet man kleine Kinder, wie sie etwa das Laufen lernen, bekommt man einen Begriff von dieser Art Zuversicht. Unverdrossen versuchen sie, aufzustehen, fallen

wieder hin, ziehen sich wieder hoch, versuchen es noch einmal. Und noch einmal. Und noch einmal. Aufgeben ist keine Option. Sie haben ein Ziel, und das verfolgen sie geduldig und hartnäckig. Auch von Rückschlägen lassen sie sich nicht so leicht entmutigen. Und wie das Gesichtchen dann vor Stolz strahlt, wenn die ersten Meter aufrecht gehend bewältigt sind!

In solchen Momenten bildet sich eine zweite Erscheinungsweise der Zuversicht heraus: die Erfahrung, eine Herausforderung bewältigt zu haben. »Ich habe es geschafft, es ist gut gegangen!« Und daraus wächst die Erwartung, dass vielleicht nicht alles, aber doch vieles im Leben gutgehen wird.

In der Psychologie spricht man von Selbstwirksamkeit: die Erfahrung, dass mein Vorhaben gelingen kann, dass ich in der Welt und in meinem eigenen Leben etwas bewirken kann. Diese zweite Art der Zuversicht beruht auf Erfahrung. Sie wird stärker, wenn das Kind von aufmerksamen und liebevollen Erwachsenen begleitet wird, die es bestätigen und ihm gute Erfahrungen von Selbstwirksamkeit ermöglichen. Umgekehrt können sich Entmutigung und Hilflosigkeit einstellen, wenn die zuständigen Erwachsenen die kindlichen Erfolge nicht bestärken und stattdessen Scheitern und Misserfolg betonen (und sei es in der besten Absicht, die aus ihrer Sicht ungeschickten Versuche des Kindes zu korrigieren).

Man könnte Zuversicht also als eine Form von Vertrauen bezeichnen. Zuerst ist dieses Vertrauen gänzlich unbewusst: eine Haltung, mit der wir auf die Welt kommen. Ein Vertrauen, dass wir gehalten und getragen werden. Dass es gut ist, auf der Welt zu sein. Ein Urvertrauen ins Leben. Dieses zuversichtliche Urvertrauen bringen wir alle



mit, doch je nachdem, wie verlässlich und zugewandt sich die Eltern (oder andere Bezugspersonen) verhalten, wird es ausgebaut oder beschädigt.

Und dann entsteht das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit, das sich in den ersten Lebensjahren einstellt, und zwar mehr oder weniger stark. Dieses »zweite« Vertrauen erwerben wir uns – und weil es erworben ist, können wir es lebenslang trainieren.

Zuversicht hat eine Schwester: die Hoffnung. Wie es bei Geschwistern meistens der Fall ist, sind sie einander ähnlich, doch sie unterscheiden sich auch.

### **Experiment: Hoffnung und Zuversicht**

Wenn dir die ersten beiden Übungen zugesagt haben, versuch doch mal, deinen Körper die Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen Vertrauen und Hoffnung finden zu lassen.

Oft hört man den Satz: »Die Hoffnung stirbt zuletzt.« Und auf kaum einer Hochzeit fehlt der Bibelsatz: »Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei.« Die Hoffnung gehört zu den Haltungen, die »bleiben«. Ein Leben ohne Hoffnung möchte man niemandem wünschen.

Und doch hat die Hoffnung etwas Zwiespältiges. In einem alten Mythos wird erzählt, wie Prometheus, ein niedriger Gott der griechischen Mythologie, das Feuer stiehlt, um es den Menschen zu schenken. Als Rache lässt der Göttervater Zeus das verführerische lebende Abbild einer Frau herstellen, heute würde man von einer Androidin oder Replikantin sprechen. Sie erhält den Namen Pandora, die

Alles-Gebende oder die All-Begabte. Mit einem Krug (aus dem in späteren Traditionen eine »Büchse« wurde) wird sie auf die Erde geschickt. Es kommt, wie es kommen muss: Natürlich öffnen die neugierigen Menschen den Krug umgehend. Doch darin befindet sich nur Schlechtes: Unrecht, Laster, Krankheit, Mühen, auch der Tod. All das entströmt dem Krug und verbreitet sich in der Welt. Ganz am Boden des Kruges liegt die Hoffnung, doch bevor diese ebenfalls aus dem Krug oder der Büchse entweichen kann, verschließt Pandora das Gefäß. Die Hoffnung bleibt darin gefangen.

Es bleibt offen, ob die Hoffnung ein Heilmittel gegen die Übel aus der Büchse der Pandora hätte sein sollen oder ob sie selbst zu den Übeln zählt. Friedrich Nietzsche spricht sich für die zweite Möglichkeit aus. Ja, er hält die Hoffnung sogar für das übelste aller Übel, weil sie die Menschen dazu bringt, ihr unerträgliches Leben nicht einfach wegzuworfen, sondern »sich immer von Neuem quälen zu lassen«<sup>5</sup>.

Auch wenn man dieser düsteren Deutung Nietzsches nicht folgen mag, kann man die Doppeldeutigkeit der Hoffnung erkennen. Hoffnung ist meistens konkret. Sie richtet sich auf ein bestimmtes, gewünschtes Ergebnis. Dadurch kann sie aber auch enttäuscht werden, und zwar umso eher, je konkreter die Hoffnung ist, je mehr sie zur Erwartung wird.

Nun ist Enttäuschung prinzipiell nichts Schlechtes. Hören wir genau hin: In der Enttäuschung steckt die Täuschung. Wer enttäuscht wird, hat sich vorher getäuscht und wird nun mit der (manchmal harten) Realität konfrontiert. Allerdings gibt es Situationen, in denen wir uns unsere Täuschung nicht nehmen lassen wollen oder sie auch nicht loslassen können. Dann kann die Hoffnung zum Problem

werden. Mehr als einmal habe ich Menschen begleitet, die an offensichtlich vergeblichen Hoffnungen festgehalten haben.

Eine Frau in mittleren Jahren war bei ihrer alleinerziehenden Mutter aufgewachsen, der Vater hatte die Familie verlassen, als sie ein kleines Kind war, und hatte sich nie um seine Tochter gekümmert. Nun, da der Vater ein alter Mann war, hoffte die erwachsene Tochter immer noch, von ihm ein Zeichen der Zuwendung oder Anerkennung zu bekommen, ein »Das hast du gut gemacht« oder vielleicht sogar ein »Ich bin stolz auf dich«. Die Erfahrung aus vier Jahrzehnten, in denen sich der Vater nicht ein einziges Mal positiv geäußert hatte, reichte nicht aus, um ihr die Hoffnung zu nehmen. Es ist wunderbar, wenn sich Menschen am Sterbebett versöhnen, aber wenn das Leben um diese Hoffnung herum aufgebaut wird, dann ähnelt sie Nietzsches »übelstem aller Übel«.

Ähnliches gilt für einen älteren Mann, dessen Hoffnung letztlich dahin ging, dass seine Mutter nie sterben würde. Selbstverständlich wusste auch er, dass kein Mensch unsterblich ist. Doch die Vorstellung, die Mutter zu verlieren, war für ihn so unerträglich, dass er sich an die absurde, trügerische Hoffnung klammerte, sie möge nicht sterben. Eine derart trügerische Hoffnung erzeugt einen Tunnelblick und kann dazu führen, dass sich die betreffende Person von der Realität abkapselt und womöglich manche Chance auf ein erfülltes Leben verpasst.

So sind Hoffnung und Zuversicht wie Schwestern von unterschiedlichem Charakter. Zur Familie gehört noch ein Bruder: der Optimismus. Die Familienähnlichkeit ist unübersehbar, und doch hat der Optimismus ein ganz eigenes Wesen.

## Experiment: Die drei Geschwister

Wenn du möchtest, kannst du auch diesen Unterschied mit deinem Körper erspüren oder ihn dir von deinem Körper zeigen lassen.

Optimismus ist grundsätzlich ein positiver Blick auf das, was ist, und das, was kommt. Laut Duden handelt es sich um eine »heitere, zuversichtliche, lebensbejahende Grundhaltung«. So hat Optimismus durchaus Gemeinsamkeiten mit der Zuversicht, die Grenzen sind fließend und teilweise werden die Begriffe als Synonyme benutzt. Optimistische Menschen gehen an schwierige Aufgaben eher mit einer positiven Einstellung heran, eben mit Zuversicht, und erreichen dadurch unter Umständen ihr Ziel eher als Menschen mit pessimistischer Einstellung. Außerdem sind sie in der Regel gesünder als Menschen, die alles schwarzsehen.

Schwierig kann es werden, wenn der Optimismus unrealistisch wird. Dann setzen sich Menschen die rosarote Brille auf und reden sich die Dinge schön: »Wird schon irgendwie gut gehen ...« Schwierige Aspekte und Probleme werden ausgeblendet. Enttäuschung dürfte sich geradezu zwangsläufig einstellen.

Und schließlich kann Optimismus sogar gefährlich werden. Wer mit unrealistischem Optimismus an die Dinge herangeht, wird möglicherweise unvorsichtig, nimmt drohende Gefahren nicht ernst und kann schlimmstenfalls Schaden nehmen.

Für viele Menschen dürfte allerdings ein zu großer Optimismus nicht das drängendste Problem sein. Vielen fällt es eher schwer, zuversichtlich zu sein und mit Offenheit

und Neugier durchs Leben zu gehen. Das hängt damit zusammen, dass wir schwierige, gefährliche oder frustrierende Ereignisse viel stärker wahrnehmen als stärkende oder aufbauende. Gefahren, ob real oder eingebildet, und schwierige Erlebnisse setzen sich in unserem Bewusstsein viel stärker fest als erfreuliche Begegnungen. Wir gewichten negative Informationen stärker als positive, und das hat weit zurückreichende stammesgeschichtliche Gründe.

Das Leben unserer Vorfahren, die als Jäger und Sammler die Savanne durchstreiften, hing davon ab, dass sie Gefahren rasch erkennen und entsprechend reagieren konnten. Es brachte einen evolutionären Vorteil, zehnmal einen harmlosen Schatten mit dem sprichwörtlichen Säbelzahn tiger zu verwechseln und vor einem Phantom eher zu fliehen, als einmal die Gefahr zu übersehen. Wir sind also von der Evolution auf eine höhere Sensibilität für Probleme und Bedrohliches geeicht. Und eine solche Prägung, die sich über Hunderttausende von Jahren bewährt hat, lässt sich nicht einfach ablegen, auch nicht in einer Welt, in der es keine Säbelzahn tiger mehr gibt. Du kannst dir das leicht anhand des folgenden Experiments klarmachen.

### **Experiment: Sichtweise**

Was siehst du auf der folgenden Seite? Beschreibe so genau wie möglich! Wenn du möchtest, notiere deine Beobachtungen in den leeren Zeilen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hast du geschrieben? Wieder kann ich nur vermuten, aber diesmal bin ich mir fast sicher: Wie fast alle, die an diesem Experiment teilnehmen, hast du wahrscheinlich ausschließlich über den schwarzen Fleck geschrieben, über seinen Durchmesser, seine Position auf der weißen Fläche, seine Farbe, vielleicht seine Wirkung. Vermutlich hast du nichts über die weiße Fläche geschrieben, die doch den erheblich größeren Teil des Bildes ausmacht. Und damit hast du möglicherweise etwas Wesentliches verpasst.

Dieses Experiment geht auf eine Geschichte zurück, die im Internet kursiert. Sie erzählt von einem Lehrer, der seiner Schulklasse die Aufgabe stellt, eine solche Grafik zu beschreiben. Die Teenager schreiben über den schwarzen Fleck oder Punkt, niemand über das weiße Blatt. Daraufhin sagt der Lehrer ihnen: »Nehmt das als Beispiel für euer Leben. Ihr habt eine große weiße Fläche, die ihr nach Belieben gestalten könnt. Natürlich gibt es da ein paar auffällige, dunkle, störende Flecken. Nehmt sie wahr, aber konzentriert euch mehr auf die weiße Fläche, auf die Möglichkeiten, euer Leben zu gestalten. Achtet auf die Probleme, aber richtet eure Aufmerksamkeit mehr auf die Chancen, die glücklichen Momente, die Freiräume und guten Gelegenheiten.«

Diese Geschichte verdeutlicht etwas Wesentliches: Zuversicht bedeutet, auch die weißen Flächen wahrzunehmen, die Chancen zu sehen und zu ergreifen, die Gestaltungsspielräume auszuschöpfen. Dabei ist es durchaus wichtig, die Probleme und Gefahren zu sehen – wir wollen ja nicht dem Säbelzahn tiger in den Rachen laufen. Aber Probleme und Gefahren machen einen viel kleineren Teil der Realität aus, als wir oft meinen. Du darfst bewusst und offen die



Aufmerksamkeit auf das Gute, Schöne und Wahre in deinem Leben richten, die Möglichkeiten erkunden und die große weiße Fläche mit deinen Farben gestalten.

### **... wenn man trotzdem lacht**

»A scheena Leich«, hieß es in meiner fränkischen Heimat häufig nach einer Beerdigung, auf Hochdeutsch: »Eine schöne Beerdigung.« Damit war allerdings nicht nur die würdevolle Bestattungsfeier gemeint, sondern auch ein möglichst opulenter Leichenschmaus.

So ein Leichenschmaus ist eine besondere Angelegenheit. Nach der Beerdigung geht man gemeinsam ins Wirtshaus oder ins Café und tut sich an Kaffee und Kuchen oder Würsten und Bier gütlich. Herrscht am Anfang noch eine eher gedrückte, gedämpfte Stimmung, wird es bald lauter und ausgelassener. Lustige Anekdoten aus dem Leben der »Leich« werden erzählt, dann auch andere Witze, teilweise derbe Zoten. Statt geflüsterter Anteilnahme ertönt bald lautes Stimmengewirr und herzhaftes Gelächter.

Dieses Verhalten könnte man für unpassend und pietätlos halten. Doch die Fröhlichkeit und die Späße erfüllen eine wichtige Funktion. Zunächst hat das trauernde Gedenken an die verstorbene Person seinen Platz – und auch das Gedenken an die eigene Sterblichkeit, denn zur Liturgie gehört ja das Gebet für die Person, die Gott »als Nächstes abrufen« wird. Dann aber folgt die Vergewisserung, dass das Leben weitergeht. Eine oder einer ist gegangen, die übrigen sind noch da. Sie haben das Recht und die Aufgabe, ihr Leben zu leben. Das nimmt dem Abschied nichts weg, auch wenn trauernde Hinterbliebene manchmal den Trubel unerträglich finden. Das Lachen, der Humor, die