

ROLAND
PAULSEN

DIE GROSSE ANGST



Warum wir uns mehr Sorgen machen
als je eine Gesellschaft zuvor

mosaik

Leseprobe

Dr. Roland Paulsen

Die große Angst

Warum wir uns mehr Sorgen
machen als je eine
Gesellschaft zuvor

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 416

Erscheinungstermin: 24. Mai 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Roland Paulsen
DIE GROSSE ANGST

mosaik

ROLAND PAULSEN

DIE GROSSE ANGST

**Warum wir uns mehr Sorgen machen
als je eine Gesellschaft zuvor**

Aus dem Schwedischen
von Ricarda Essrich und Ulrike Brauns

mosaik

Für Anna

»Denken Sie mal an das alte Klischee, der Geist sei ein
›ausgezeichneter Diener, aber ein schrecklicher Herr‹.
Oberflächlich betrachtet ist das nur ein weiteres lahmes und
banales Klischee, aber auf den zweiten Blick birgt es eine große
und schreckliche Wahrheit. Es ist keineswegs Zufall, dass
Erwachsene, die mit Schusswaffen Selbstmord begehen, sich
fast immer in den *Kopf* schießen.«

David Foster Wallace¹

Inhalt

Vorwort	13
Ein Fenster zu den Gedanken	16
Ohrenbetäubende Gedanken	17
Mit der Unsicherheit leben	27
TEIL 1	
Angst in der heutigen Zeit	37
Wie es uns geht	39
Die Launen des Glücks	42
Unglück als Massenphänomen	46
Abschiedsbriefe	56
Der Herrscher im Kopf	62
Was sind Ängste und Sorgen	67
Gedanken über das, was nicht existiert	70
Kontrafaktische Verschiebung	74
Denken Sie nicht an einen Eisbären	83
Opposition im Kopf	87
In den Klauen der Gedanken	92
Die Grenzen der Logik	95
Absturzgefahr	100

Gedanken als Krankheit	105
Die Maschinerie des Denkens.	111
 TEIL 2	
Ein Blick in die Geschichte:	
Wie wir hier gelandet sind	115
Zeithorizonte	117
Eine Zeit ohne Zeit	121
Lebensintensität	127
Ausweitung des Zukunftshorizonts	132
Der Kampf gegen die Zukunft	140
Entzauberungen	146
Ein entzaubertes Leben	147
Wie ein Uhrwerk	155
Homo mechanicus	162
Anhängsel der Maschinen	169
Überschuss und ökonomisches Ungleichgewicht	174
Abbau des Handwerks	179
Die Arbeit als Halt	183
Das Leben, das nicht Schritt hält	188
Die Welt als Risiko	194
Die Rationalität des Risikos	198
Die Moral des Risikos	204
Die Wahrnehmung des Risikos	211
Risikopolitik	217
Risiken, die sich selbst bewirken	223

Das Ich als Risiko	226
Das Innere	232
Zusammen allein	237
Auswertung des Inneren	240
Latente Homosexualität	245
Was, wenn ich jemanden getötet habe?	249
Vernichtung von Erfahrungen	255
Unter Selbstverdacht	258
Risikobereiche	261
Risikobereich I: Religion	263
Risikobereich II: Sexualität	268
Risikobereich III: Aggression	275
Risikobereich IV: Beziehungen	286
Der Mut, nicht allem Bedeutung beizumessen	297
Teil 3	
Die Maßnahmen unserer Zeit:	
Was wir tun (können)	303
Die Sorgen im Zaum halten	305
Momente des Schweigens	311
Von der Ablenkung zur Sucht	315
Neue Erkenntnisse aus der Therapiefabrik	323
Der Wunsch, nur noch zu fühlen	328
Die Sorgen, die bleiben	333
Mit den Sorgen leben	334
Krankheit und Situation	338
Akzeptanz	343
Unsichere Weisheiten	347

Was wir tun, wenn wir mit Sorgen leben – oder warum das Handlungsproblem bleibt	352
Jenseits der Therapie	355
Dank	375
Anmerkungen.....	377
Personenregister	410
Sachregister	413

Vorwort

Die Frage *Was, wenn?* ist ein Gedankenspiel. *Was, wenn?* hat uns bis auf den Mond gebracht und uns die Welt der Partikel erschlossen. *Was, wenn?* hat aber auch zu Genozid und wirtschaftlichen Katastrophen geführt.

Während ich dies hier schreibe, beherrschen folgende *Was, wenn?*-Fragen weltweit den Alltag: Was, wenn zu wenig getan wird, um die COVID-19-Pandemie aufzuhalten? Was, wenn zu viel getan wird? Was, wenn die Maßnahmen zu einer Wirtschaftskrise führen? Was, wenn durch die daraus resultierende Arbeitslosigkeit und Armut noch mehr Menschen sterben? Was, wenn die Impfung nicht reicht? Was, wenn wir von nun an mit regelmäßigen Corona-Ausbrüchen rechnen müssen?

Während sich die Fragen wie von selbst stellen, sind die Antworten schwerer zu finden, obwohl sich die führenden Expertinnen und Experten der Welt mit ihnen befassen. Was passiert also, wenn sich eine Einzelperson mit ähnlichen *Was, wenn?*-Problemen konfrontiert sieht?

Damit beschäftige ich mich in diesem Buch, mit der Frage, wie kompliziert das Leben geworden ist. Wer selbst noch keine längere Phase der Depression durchgemacht hat oder an einer Angststörung leidet, hat höchstwahrscheinlich nahe Verwandte, auf die das zutrifft. Vielen von uns geht es schlecht, sogar so schlecht, dass dieses Gefühl Teil des Alltags geworden ist.

Im Jahr 2017 meldete die Weltgesundheitsorganisation (WHO) etwas, vor dem sie bereits lange warnte und dessen Eintreffen sie noch wenige Jahre zuvor erst für 2030 prognostiziert hatte: Weltweit hatten Depressionen körperliche Erkrankungen von der Spitze der häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen verdrängt. In nur zehn Jahren war die Zahl der Menschen, die an Depressionen litten, um fast 20 Prozent gestiegen. Angststörungen sind mittlerweile sogar noch weiter verbreitet als Depressionen.

Auch wenn es zum Leben dazugehört, sich schlecht zu fühlen, scheint es ein immer größer werdender Teil des Lebens zu sein. Es handelt sich nicht länger um ein Sozialkonstrukt, nicht länger darum, wie es uns geht oder wie wir über unser Wohlbefinden sprechen. Alle verfügbaren Statistiken kommen zum selben Ergebnis: Wir fühlen uns schlechter denn je.

Dieses Buch will zeigen, warum Sorgen und Ängste so lebensbestimmend geworden sind. Es illustriert die Entwicklung von der Urzeit bis zum heutigen Tag, wo die Menschen wie gebannt sind von der Zukunft, von Ursache und Wirkung, von Risiken und Katastrophen, von ihren eigenen Gedanken und Gefühlen – eine zunehmende Entzauberung der Welt, wobei die Beeinträchtigung der geistigen Gesundheit nur eines von vielen Symptomen ist.

In den vergangenen vier Jahren bin ich tief in Statistiken eingetaucht und habe eine Übersicht über das menschliche Leid zusammengetragen. Zudem habe ich mit vielen Menschen über ihre Probleme gesprochen. Ich wollte über konkrete Personen, über konkrete Probleme schreiben, jenseits von Statistiken und Diagnosen. Einer dieser Menschen ist Patrick, der sich so sehr in seinen Gedanken verlor, dass er seine Frau und Kinder nicht

mehr wahrnahm; Samira, die nach ihrer Scheidung fast vierzig Ayahuasca-Trips gemacht und dabei Gott getroffen hat; Helena, die in nur einem Jahr auf vier unterschiedliche Krebsarten untersucht wurde, ohne dass sie tatsächlich krank war; und Daniel, der viele Jahre lang mit dem Zwangsgedanken lebte, pädophil zu sein.

Viele von ihnen sind extreme Beispiele, und dennoch unterscheiden sie sich gar nicht so sehr von denjenigen unter uns, die sich mit weit »normaleren« Alltagsproblemen durchs Leben schlagen. Die Fixierung auf Katastrophenszenarien bei Angststörungen, das Pendeln zwischen Obsession und Zwang bei Zwangsstörungen, die sich selbst erfüllende Angst vor einer Panikattacke bei Panikstörungen sind nur unterschiedliche Ausprägungen derselben zugrunde liegenden Angstmuster. Alle zusammen stehen sie für eine historische Entwicklung, die zu diesem Zeitpunkt geradewegs in die falsche Richtung steuert – eine Ausrichtung, die sich aber jederzeit ändern könnte.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch gefallen wird, aber mehr noch wünsche ich Ihnen die heilsame Erkenntnis, dass wir alle dasselbe einsame Leiden in uns tragen.

Roland Paulsen

Ein Fenster zu den Gedanken

In der griechischen Mythologie gingen laut Äsop drei Götter einen Wettstreit ihrer Kunstfertigkeiten ein. Poseidon erschuf einen Stier, Athena ein Haus und Zeus einen Menschen. Als Schiedsrichter wählten sie Momos, den Meister der Kritik. Dieser hatte aber an allen Werken etwas auszusetzen. Beim Stier bemängelte er die Platzierung der Augen. Sie hätten direkt unter den Hörnern befestigt sein sollen, damit der Stier sehen konnte, wohin er stieß. Das Haus erschien ihm eine Fehlkonstruktion, denn es hatte keine Räder, um es bei einem Umzug mitnehmen zu können. Am Menschen war falsch, dass er seine Gedanken vor anderen verbergen konnte. Momos fand, in seinem Brustkorb fehle ein Fenster, durch das alle sehen konnten, was er dachte. Zeus war die Mäkelei zu viel, und er warf Momos vom Olymp.

In Äsops Fabeln, der ältesten schriftlichen Quelle dieses Mythos, begründet Momos nicht, warum er sich einen Einblick in das Innere des Menschen wünscht. Diese Interpretation wird dem Lesepublikum überlassen. In einer spätantiken Version des Mythos steht, Momos wollte leichter unterscheiden können, ob ein Mensch log oder die Wahrheit sprach. Das wäre eine gute Erklärung, darüber hinaus kann man sich aber auch andere Gründe vorstellen, warum ein Fenster zu den Gedanken der Menschen interessant sein könnte. Nicht zuletzt könnte ein solches Fenster den Menschen helfen, sich weniger einsam zu fühlen.¹

Dass wir das Unglück anderer unterschätzen, ist ein reichlich belegtes Phänomen. Das Fazit von Studien, deren Teilnehmer zunächst ihre eigenen Probleme schildern und dann die Probleme anderer einschätzen sollen, ist eindeutig: Wir glauben, die anderen haben es leichter als wir. Dies gilt sowohl für Fremde als auch für Menschen, die wir kennen. Wer das Unglück anderer am meisten unterschätzt, leidet selbst auch am meisten. Bereits die Vorstellung, andere seien viel glücklicher, sorgt für Angst und Kummer. Hinter dieser Vorstellung können mitunter Neidgefühle stecken, aber oft geht es eher darum, dass man das eigene Leid weniger als Niederlage empfindet, wenn man weiß, dass auch andere es schwer haben.²

Wie groß erst wäre unsere Angst, wenn wir wüssten, wie es wirklich in unseren Mitmenschen aussieht?

Ohrenbetäubende Gedanken

Daniel ist Musiker. Er hat dichtes braunes Haar, und man kann sich gut vorstellen, wie er den Kopf zu einer Sonate über dem Cello wiegt. Obwohl ich weiß, dass Daniel Probleme hat – deshalb haben wir uns zu einem Gespräch verabredet –, macht er bei unserem ersten Treffen einen glücklichen Eindruck auf mich. Das weckt direkt ein Bild von seiner Kindheit in meiner Vorstellung: gesunde Ernährung, Eltern, die sich nicht getrennt haben, Trainingslager und endlose Ferien im Sommerhaus. Ein Aufwachsen geprägt von der Liebe zu seinem Cello, das er schon von Kindesbeinen an beherrschen wollte. Ein musikalisches Leben unter Gleichgesinnten am Konservatorium, das ihm Auslandsaufenthalte in Paris und Straßburg ermöglicht hatte. Vieles davon

ist tatsächlich Teil seiner Biografie. Die Musik war immer ein Lichtblick, selbst während eintöniger Wiederholungsübungen bot sie ihm Zuflucht. Heute bedauert er, dass er sich ihr nicht noch intensiver gewidmet hat. Vielleicht hätte sie ihn vor all dem anderen bewahrt, nicht zuletzt vor seinem verheerenden Streben danach, ein durch und durch guter Mensch zu sein.

Nicht, dass etwas falsch daran wäre, gut zu sein. An dem Ziel an sich ist nichts auszusetzen. Die Frage ist nur, was es eigentlich bedeutet, »gut zu sein«. Für Daniel bedeutet es ganz grundsätzlich, Verantwortung für seine Taten zu übernehmen. Aber was genau heißt das?

In Daniels Heimatort gab es einen Fluss. Im Sommer badeten die Kinder darin, im Winter liefen sie über das Eis. Daniel mochte es, am Brückengeländer zu stehen und auf den Fluss zu schauen, oder Steine hineinzuworfen und zu beobachten, wie sie vom schwarzen Wasser verschluckt wurden. Eines Tages sammelte er nach der Schule ein paar Steine am Straßenrand und warf sie in den Fluss. Danach ging er heim.

Als er später im Bett lag und schlafen sollte, kam ihm der Gedanke, dass er vielleicht etwas Dummes getan hatte.

Vor ein paar Jahren hatte jemand ein Fahrrad in den Fluss geworfen. Seither lag es dort, niemand hatte es geborgen. Die Vorstellung, dass es dort am Grund, halb versunken im Sand, vor sich hin rostete, belastete ihn.

Was, wenn?

Er erinnert sich, dass ihm der Gedanke wie ein Scherz vorkam. Man konnte ihn unmöglich ernst nehmen. Die Vorstellung war nicht nur unrealistisch, sondern auch unwahrscheinlich. Gut, nicht *völlig* unwahrscheinlich. Es bestand ja ein Risiko. Aber

das war lächerlich gering. Unwirklich. Selbstverständlich *konnte* einer der Steine, die er in den Fluss geworfen hatte, das Fahrrad auf dem Grund getroffen haben. Unwahrscheinlich, aber möglich. Darüber hinaus bestand ein sehr geringes Risiko, dass sich durch den Stein Rost vom Fahrrad gelöst haben konnte.

Ein geringes Risiko? Minimal. Aber dennoch ein Risiko. Ungefähr vergleichbar mit dem Risiko, dass ein Flugzeug abstürzt, dachte er. Oder vielleicht eher, dass die Erde von einem Asteroiden getroffen wird. Winzige Risiken – die manchmal zu Katastrophen führten. Und dann bestand das Risiko, dass der Rost, der sich gelöst hatte, nun im Wasser verteilt wurde und ... Nein, jetzt sprachen wir von einem verschwindend geringen Risiko, einem unmöglichen Risiko.

Trotzdem.

Der Gedanke kam ihm.

Was, wenn der Rost, der sich vielleicht durch den Stein, den er geworfen hatte, vom Fahrrad gelöst hatte, nun die Fische im Fluss vergiftete?

Ein irrer Gedanke. Das war ihm sofort bewusst. Dennoch: Das Risiko bestand. Und wenn er eine derartige Katastrophe verursacht hatte, musste er dann nicht auch die Verantwortung dafür übernehmen?

Er warf sich im Bett hin und her. Konnte den Gedanken nicht ernst nehmen.

Trotzdem belastete er ihn, er wog schwer. Und je mehr er darüber nachdachte, desto größer wurde die Belastung. Nicht zuletzt, weil er anfang, den Gedanken weiterzuspinnen. Vor seinem inneren Auge sah er schon die Lokalzeitung mit Bildern von toten Fischen, die an der Oberfläche trieben. Er sah einen Polizisten, der sagte, es gäbe noch keine Verdächtigen, aber Zeugen

hätten ausgesagt, dass ein Junge massenhaft Steine von der Brücke geworfen habe. Vielleicht noch einen Experten, der erklärte, dass man selbstverständlich nicht einfach Steine in den Fluss werfen dürfe, wenn dort Schrott auf dem Grund lag, bei all den Folgen, die das für »die Fauna«, »das Biotop« und »das Ökosystem« haben konnte.

Er betrachtete den Eingangsgedanken noch einmal. Verrückt! Und doch war er schon im nächsten Moment wieder da. Warum hatte er gleich *mehrere* Steine in den Fluss geworfen? Und warum diesen großen?

Der Gedanke hielt ihn wach. Sollte er nicht etwas unternehmen? Mit einem Erwachsenen reden? Dabei war die Vorstellung doch so verrückt, er *wusste* schließlich, dass nichts davon zutraf. Aber warum beschäftigte es ihn dann? Und was, wenn es doch zutraf? Schon hatte er wieder die Bilder der toten Fische vor Augen. Alle anderen im Haus schliefen längst, nur Daniel lag wach. Lange. Am nächsten Morgen hörte er in sich hinein, als er die Augen aufschlug.

War der Gedanke immer noch da?

Ja, war er. Mehrere Tage lang drückte er ihm aufs Gemüt.

Er diskutierte mit sich selbst. Sollte er sich vielleicht selbst anzeigen, es einfach gestehen, damit alles seinen Lauf nehmen konnte? Aber sie würden ihn auslachen! Das war das Schlimmste. Das, was er da möglicherweise getan hatte, machte ihm Angst, was seine Angst wiederum verstärkte, denn wenn er solche Angst hatte, bedeutete das doch, dass er den zugrunde liegenden Gedanken ernst nahm. Etwas war nicht in Ordnung, etwas war *mit ihm* passiert.

Am Ende beschloss er, die Verantwortung für seine Tat zu übernehmen und sie seiner Mutter zu gestehen. Da diese jedoch

augenscheinlich nicht nachvollziehen konnte, wo das Problem war, musste er jedes mögliche Gefahrenmoment so sorgfältig wie möglich beschreiben, damit wirklich deutlich wurde, was er angestellt hatte. Bis heute ist er sich nicht sicher, ob sie die Lage wirklich verstanden hat, dieser Moment legte jedoch den Grundstein für eine lange Serie von Bekenntnissen und beruhigenden Worten zwischen den beiden.

Dabei konnte es um alles Mögliche gehen, angefangen bei der Todesangst, er könne Krebs bekommen, bis hin zu einem diffusen Gefühl von Unsicherheit, bei dem die drohende Katastrophe weniger eindeutig war. Oft machte er sich Sorgen, die Schulbücher zu Hause vergessen zu haben. Oder den Schlüssel für den Spind. Sollte er nicht besser noch mal nachsehen? Auch wenn seine Mutter ihm versicherte, dass er gerade erst in den Rucksack geschaut hatte, kam es vor, dass er auf dem Schulweg den Reißverschluss noch zehnmal aufzog, um zu prüfen, ob alles an Ort und Stelle war. Rein theoretisch konnte er sich ja vorher verguckt haben. Manchmal blieb er dann ganze 20 Minuten vor seinem Spind stehen, um sich zu vergewissern, dass dieser richtig abgeschlossen war.

»Warum war das so wichtig für dich?«

»Das kann ich gar nicht so genau sagen, es war einfach wichtig, in der Schule gut zu sein. Auf Prüfungen habe ich mich wochenlang vorbereitet. Ich weiß nicht, woran es lag, vielleicht an meiner Persönlichkeit. Wahrscheinlich glaubte ich, alles würde zugrunde gehen, wenn ich mich nicht benahm. Auch wenn mir gar nicht genau klar war, was ›zugrunde gehen‹ in meinem Fall eigentlich bedeuten würde.«

Die Sorgen wandelten sich und wurden selbst zum Ursprung weiterer Sorgen. Was stimmte eigentlich nicht mit ihm? Jedes

Mal, wenn er seiner Mutter etwas gestand, wusste er bereits, was sie sagen würde, um ihn zu beruhigen, und auch, dass sie recht hatte. Trotzdem waren die Zweifel wie ein ständiges Raunen im Kopf, dem nur Sport und intensives Musizieren Einhalt gebieten konnten.

Selbst nachdem Daniel von zu Hause ausgezogen war, um sein Ingenieurstudium zu beginnen, rief er weiterhin seine Mutter an, damit sie ihn beruhigen konnte. Kaum hatte er seine Bachelor-Arbeit abgegeben, überfiel ihn die tiefe Sorge, er könnte ein Plagiat angefertigt haben. Schließlich hatte ihm ein Kommilitone ein paar Vorschläge für den Theorieteil gemacht. Obwohl Daniel eigentlich wusste, dass das kein Plagiat war, googelte er die Kriterien. Die vielen Diskussionen, was nun tatsächlich Plagiat war und was in eine Grauzone fiel, ließen sich auf seinen Fall nicht übertragen. Obwohl, vielleicht doch, auf sehr abstrakter Ebene?

Er machte sich Sorgen, die rechtlichen Vorgaben falsch gedeutet zu haben. Also suchte er nach Präzedenzfällen und setzte eine Liste mit Argumenten auf, die die Anklage gegen ihn vorbringen konnte. In der nächsten Spalte formulierte er die Gegenargumente seines Verteidigers. Er stellte sich vor, dass er von der Uni fliegen und was dann in der Studentenzeitung über ihn stehen würde. Seine Mutter beruhigte ihn, so gut sie konnte, aber in seinem Kopf ging das Gerichtsverfahren noch stundenlang weiter. Bald schon war er bei der klassischen Aussagenlogik angelangt und Experte für Urheberrecht geworden.

Die Plagiatssorgen verschwanden erst, als er sich gedanklich in die nächste Misere hineinsteigerte. Und im Vergleich zu den neuen Qualen wirkten seine früheren Grübeleien wie eine Phase meditativen Seelenheils.

Für Daniel war es immer konfliktbehaftet gewesen, Pornoseiten zu besuchen. Schon in jungen Jahren brachte es das Gedankenkarussell in Schwung. Warum zum Beispiel war es erregend, einer Frau dabei zuzusehen, wie sie einem Mann einen blies? Was, wenn nicht der Anblick der Frau, sondern die Erektion des Mannes ihn erregte? Hieß das, dass er schwul war? An sich wäre das kein Problem, nur nahm er sich nicht als homosexuell wahr. Er fühlte sich von Frauen angezogen, nicht von Männern. Aber machte er sich nur selbst etwas vor? Was, wenn er tief im Inneren doch schwul war, ohne es zu wissen? Vielleicht war er schlicht homophob, so wie die Priester, die Homosexualität als Teufelswerk verurteilten, nur um dann im nächsten Moment mit einem Mann in einer öffentlichen Toilette erwischt zu werden.

Dieses Mal nahm seine Mutter seine Sorgen sehr ernst. Sie wollte nicht, dass er sich schämte, falls er schwul war, und versuchte, die Frage offenzuhalten.

Als Daniel der Verdacht plagte, pädophil zu sein, konnte er seine Mutter nicht länger um Hilfe bitten. Er war gerade als Austauschstudent an der Uni in Straßburg angenommen worden und hatte dort sogar schon Kontakt zu einem Ensemble aufgenommen. Beim Anklicken einer Pornoseite öffnete sich plötzlich eine Unmenge an Pop-up-Fenstern. Während er sie wegklickte, entdeckte er ein Fenster mit etwas, das er für Kinderpornografie hielt. Sofort rauschte das Blut in seinen Ohren. Daniel bekam Panik und fuhr hektisch seinen Computer herunter.

»Ich hatte solche Angst, dass ich mich unter dem Bett verkroch.«

Konnte Kinderpornografie einfach so auf seinem Bildschirm auftauchen? Musste man sich dafür nicht in dieses »Dark Net«

begeben? Hatte er einen Virus auf dem Computer, der mit Google interagierte? Andererseits: Arbeitete Google nicht aktiv daran, die Verbreitung solcher Seiten zu verhindern?

Er googelte.

Gedanken, die er nie für möglich gehalten hätte, übernahmen die Kontrolle. In seinem Kopf wurde ein neues Gerichtsverfahren gegen ihn eröffnet. Ein *Was, wenn?* reihte sich ans nächste, und je mehr er über sie nachdachte, desto glaubwürdiger und gleichzeitig unglaublicher fand er sie.

Was, wenn?-Nr. 1: Was, wenn dies tatsächlich als Besitz von Kinderpornografie galt? Im Netz stand, man machte sich schuldig, sobald man solche Inhalte aus dem Netz lud.

Was, wenn?-Nr. 2: Was, wenn die Polizei ihn verdächtigte und auf seinem Computer irgendwelche digitalen Spuren fand? Aber warum sollte sich die Polizei für seinen Rechner interessieren?

Was, wenn?-Nr. 3: Was, wenn sein Rechner bei seiner Google-Suche einem Einsatzkommando gegen Cyberkriminalität ein Signal übermittelt hatte? Himmel, seine Suche musste ja verdächtig klingen: Wie findet man Kinderpornografie? Wenn das keinen Alarm auslöste, war der Geheimdienst nicht der Rede wert.

Was, wenn?-Nr. 4: Was, wenn die Polizei nun gegen ihn ermittelte und seine Internetaktivitäten überwachte? Obwohl, wäre das nicht eigentlich gut? Denn dann würden sie ja sehen, dass es ansonsten keine verdächtigen Seitenaufrufe gegeben hatte. Genau. Obwohl – siehe *Was, wenn?*-Nr. 1.

Was, wenn?-Nr. 5: Was, wenn die Staatsanwaltschaft Ermittlungen anstrenge? Wie hohl würden seine Rechtfertigungen klingen? Aber ein Staatsanwalt würde das doch verstehen, oder? Er hatte ja nichts getan, das mussten sie doch begreifen. Selbst wenn es eine Untersuchung gab, konnte die Staatsanwaltschaft

das Beweismaterial als zu schwach einstufen, um einer juristischen Überprüfung standzuhalten – das wusste er von früher.

Was, wenn?-Nr. 6: Was, wenn es zur Gerichtsverhandlung kam und er gezwungen wäre, sich einen Verteidiger zu suchen? Würde er den Prozess überhaupt überstehen?

Was, wenn?-Nr. 7: Was, wenn er freigesprochen wurde? Das wäre besser als eine Verurteilung, aber würde er damit leben können, überhaupt verdächtigt worden zu sein? Wurde so etwas in einem Register vermerkt? »Kein Rauch ohne Feuer«, hieß es doch. Würde er sich sein Leben lang rechtfertigen müssen?

Was, wenn?-Nr. 8: Was, wenn er verurteilt wurde?

Daniel sagt, mit jedem neuen *Was, wenn?* bekam die Angst neues Futter.

»Das ist heute noch so. Es beruhigt mich nicht, dass das Risiko, dass ich überführt werde, bei einem Zehntelpromille liegt. Dass überhaupt ein Risiko besteht, reicht aus, dass ich an nichts anderes denken kann. In diesem Fall ging es schließlich so weit, dass ich mir auszumalen begann, was ich tun würde, wenn im Falle einer Verurteilung all meine Freunde mir den Rücken zukehren würden.«

»Was würdest du tun?«

»Ich würde Mönch werden, mich in die Einsamkeit zurückziehen.«

Parallel zu den juristischen Sorgen stellte er auch seine eigene Sexualität wieder infrage – diesmal aber mit einer Komponente, die unerträglich war. Warum beschäftigte ihn das eigentlich so sehr? Hatte er nur Angst vor den rechtlichen Konsequenzen, oder steckte noch etwas ganz anderes dahinter? Wochenlang hatte er darüber nachgedacht, wie man an Kinderpornografie kam – war das nicht seltsam? Sicher, er wollte sich vergewissern,

dass er sich nicht eines Verbrechens schuldig gemacht hatte. Aber was, wenn ein anderes, verborgenes Motiv dahintersteckte? Was, wenn er *unbewusst* pädophil war? Was, wenn eigentlich *das* die Ursache all seiner früheren Probleme war?

Die Gedanken dröhnten nur so in seinem Kopf. Daniel fühlte die Schuld und Scham eines Pädophilen, ohne in der Sache an sich auch die Erregung zu spüren. Zugleich war das sein einziger Trost, der Strohalm, der ihm sagte, dass er sich all das nur einbildete: der Gedanke, dass Pädophilie ihn einfach nur mit Ekel erfüllte. Aber was, wenn dieser Ekel die eigentliche Erregung war? Konnte er wirklich sicher sein, dass er nicht erregt war?

Während seines Austauschjahrs in Straßburg stellte er sich selbst auf die Probe.

»Es ging so weit, dass ich Kinder schließlich kaum noch ansehen konnte, ohne mich zu fragen, ob ich sexuell von ihnen angezogen wurde. Und das an sich war ja schon verdächtig. Warum guckt man überhaupt hin, wenn man keine Anziehungskraft spürt?«

Daniel konnte sich selbst nicht mehr davon überzeugen, dass er nicht pädophil war. Vor seinem inneren Gericht verlor er ein Berufungsverfahren nach dem anderen. Wenn er das alles als Einbildung abtat, warf er sich Verdrängung vor. Wenn er nach Anzeichen sexueller Erregung suchte, verhielt er sich wie ein Pädophiler. Wenn er beschloss, nicht mehr darüber nachzudenken, kamen die Gedanken trotzdem. Und dass er nicht aufhören konnte, an Pädophilie zu denken, war doch Beweis genug, oder?

Da es mit der Zeit nicht besser, sondern noch schlimmer wurde, weil die Angst sich potenzierte, je länger er sich in diesem gedanklichen Hamsterrad befand, wandte Daniel sich an die Gesundheitsberatung der Universität Straßburg. Er beschrieb

sein Gedankenkarussell in groben Zügen, traute sich aber nicht, all seine Gedanken und Gefühle laut auszusprechen. Erst nach seiner Rückkehr nach Schweden vertraute er sich einer Psychiaterin an.

Als Daniel ihr alles geschildert hatte, sagte die Psychiaterin etwas, das sein Leben rettete. Sie erklärte: Wenn sie sicherstellen wollte, dass ihre Kinder keine Opfer von Missbrauch wurden, würde sie Daniel als Babysitter engagieren. Er sei nämlich nicht pädophil. Im Gegenteil: Hätte er keine Aversion gegen Pädophilie gehabt, hätte sich das Thema nie zu einem Zwangsgedanken entwickelt.³

Mit der Unsicherheit leben

Daniel leidet an einer Zwangsstörung, die man auf Englisch Obsessive Compulsive Disorder (OCD) nennt, genauer gesagt, an einer Obsession. Unerwünschte Gedanken wie »Was, wenn ich pädophil bin« drängen sich ihm auf und bestimmen sein Denken. Solche unerwünschten Gedanken können wir alle haben. Problematisch wird es erst, wenn wir sie nicht zulassen, sondern »neutralisieren« wollen – also verurteilen oder widerlegen –, woraufhin sie paradoxerweise einen Sinn bekommen und immer vorherrschender werden.

Es ist nicht klar, wie diese Störung entsteht, es gab in den letzten Jahren jedoch verschiedene Theorien dazu. Die beiden folgenden Theorien hatten einen besonders großen Einfluss auf die Medizin:

1. Die Ursache für Daniels Problem ist eine dysfunktionale Verbindung im Gehirn, wahrscheinlich zwischen dem Orbito-

frontalkortex, den Basalganglien und dem Thalamus. Vereinfacht gesagt verarbeitet der Orbitofrontalkortex sensorische Informationen, um Signale an die Basalganglien zu schicken, die wiederum Signale an den Thalamus schicken. Dieser ist für die Steuerung der Motorik und – so vermutet man – die Neutralisation unerwünschter Gedanken zuständig und sendet Informationen zurück an den Orbitofrontalkortex. Das Ganze erfolgt in einem ständigen Kreislauf. Problematisch wird es, wenn der Thalamus fehlerhafte Warnsignale an den Orbitofrontalkortex sendet, weil er die falsche sensorische Information erhalten hat: Es besteht keine Gefahr. Dann stimmen das erwartete und das tatsächliche Ergebnis des zu neutralisierenden Gedankens nicht überein. Eine erneute Neutralisation scheint erforderlich zu sein – eine »Trial and Error«-Spirale.⁴

2. Daniel hat eine Hypermoral entwickelt, um unbequeme Wahrheiten über sich selbst zu verbergen und zu kompensieren. Dabei geht es unter anderem um unterbewusste Schuldgefühle wegen Onanie in der Jugend, aber auch um aggressive Impulse, die durch die Hypermoral aus dem Bewusstsein verdrängt werden und als Zwangsgedanken wiederkommen. Sigmund Freud führt als Beispiel für diesen Vorgang den sogenannten Rattenmann-Fall an. Ein Mann hatte Angst, dass sein Vater und seine zukünftige Frau einer Foltermethode ausgesetzt werden könnten, bei der eine ausgehungerte Ratte sich durch den Enddarm frisst. Der Gedanke bereitete ihm Qualen und Ekel und setzte sich als Zwangsgedanke fest. Freud folgerte, dies sei ein Ausdruck verdrängter Analerotik. Indem er an die Ratte im Anus des Vaters dachte, vermied der Mann, sich mit seiner analerotischen Neigung auseinanderzusetzen. Daraus

würde man also schließen, dass Daniels Zwangsgedanken, wie schrecklich sie auch erscheinen mögen, ihm dabei helfen, eine noch unbequemere Wahrheit über sich selbst zu verbergen.⁵

Es ist möglich, dass beide Theorien zutreffen, denn die eine schließt die andere nicht aus. Aber beide weisen Mängel auf. Sie gehen etwa nicht der Frage nach, wie Daniels Problem entstanden ist. Wenn die Ursache der Zwangsgedanken auf eine dysfunktionale Verbindung im Gehirn zurückzuführen ist, wie ist es dazu gekommen? Wenn Daniels Störung mit einer Hypermoral zusammenhängt, die schambehaftete Wünsche verdrängt, woher kommt diese Hypermoral? Was könnte ihr vorausgegangen sein?

In diesem Buch möchte ich eine dritte Theorie aufstellen. Ich nehme an, dass Daniels Problem die extreme Ausprägung einer erlernten Unfähigkeit ist. Bis zu einem gewissen Grad leiden die meisten Menschen darunter, doch in den letzten zwei Jahrhunderten fand eine radikale Steigerung statt. Diese Unfähigkeit lässt sich nicht nur im individuellen Handeln, sondern auch in der Gesellschaft, Politik, Gesetzgebung, Technologie und bei der Arbeit beobachten. Es handelt sich also nicht um ein individuelles Symptom, sondern um ein Krankheitsbild: Der moderne Mensch ist ganz allgemein *unfähig, mit Unsicherheit zu leben*.

Das Denken in Kausalitäten (*Was, wenn...*) ist ein Werkzeug im Umgang mit Unsicherheit. Wir stellen uns Dinge vor, die passiert sind oder vielleicht passieren könnten. Wir berechnen Wahrscheinlichkeiten und wägen Risiken gegeneinander ab. Während ich diese Sätze schreibe, dreht sich die öffentliche Diskussion fast ausschließlich um verschiedene *Was, wenn?*-Szenarien rund um das Thema COVID-19.

Glücklicherweise lassen sich viele dieser *Was, wenn?*-Überlegungen schnell auflösen. Seit Beginn der Pandemie haben sich die Zugriffszahlen auf vielen größeren Nachrichtenportalen verdoppelt. Uns stehen Statistiken, wissenschaftliche Abhandlungen und zahllose Experten zur Verfügung, die sich in ihrem Berufsleben ausschließlich mit epidemiologischen Fragen wie diesen beschäftigen. Dennoch wirkt die Zukunft ungewiss und jede Entscheidung diskutabel. Die Fachleute sind sich nicht einig. Und die Meinungsverschiedenheiten spiegeln sich nicht zuletzt in der unterschiedlichen Ausprägung der Maßnahmen wider, die die Regierungen weltweit verhängt haben: Einreiseverbote, Ausgangssperren, Schul-, Universitäts- und Restaurantschließungen und das Verbot von größeren Menschenansammlungen. Überall wird hitzig diskutiert, inwiefern die Maßnahmen zu zaghaft oder viel zu drastisch gewesen sind.⁶

Wenn sich ein Mensch privat mit ähnlichen *Was, wenn?*-Fragen konfrontiert sieht, kann es ganz schön kompliziert werden.

Was, wenn?-Spiralen haben in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. In den 1970er-Jahren ging man noch davon aus, dass schätzungsweise 0,005 bis 0,05 Prozent der US-Bürgerinnen und -Bürger unter Zwangsgedanken litten. Praktizierenden Psychologen konnte es passieren, dass sie während ihrer beruflichen Laufbahn nie einen Patienten mit einer Zwangsstörung zu sehen bekamen. 1973 schrieb ein amerikanischer Forscher, Zwangsstörungen gehörten »ohne Zweifel zu den ungewöhnlichsten Formen der psychischen Störung«.⁷

Heute zählt die Weltgesundheitsorganisation Zwangsgedanken zu den psychischen Problemen, die am weitesten verbreitet sind. Untersuchungen gehen davon aus, dass diese Diagnose auf circa 2 bis 3 Prozent der Menschen in der westlichen Welt zutrifft. Da-

bei ist das Zwanghafte nur eine von vielen Ausprägungen eines bestimmten Denkmusters. Dazu gehören auch all die Sorgen, die mit *Was, wenn?* beginnen und komplexe Risikobewertungen des Unbekannten nach sich ziehen. Viele dieser *Was, wenn?*-Fragen wurden mit der Zeit spezifischen Krankheitsbildern zugeordnet:⁸

- »Was, wenn meine Kopfschmerzen von einer Hirnhautentzündung kommen?« – Hypochondrie
- »Was, wenn die anderen deshalb schweigen, weil sie mich nicht mögen?« – soziale Phobie
- »Was, wenn ich jetzt sterbe?« – Panikstörung

Über die Jahre wurden die Krankheitsbilder immer vielfältiger, doch dabei handelte es sich immer um Variationen ein und desselben Themas. Fasst man alle sogenannten Angststörungen zusammen, denen ein *Was, wenn?* zugrunde liegt, leidet ungefähr ein Drittel aller Europäer einmal im Leben darunter. Weltweit sind Angststörungen die verbreitetste Form einer psychischen Erkrankung.⁹

Dabei bedarf der Begriff »Störung« als solcher einer Korrektur. Die »Störung« besteht nämlich vor allem darin, dass die Betroffenen unter ihrem *Was, wenn?* leiden. Eine Person, die denkt »Was, wenn die Zombieapokalypse droht?« und in ihrem Garten einen Bunker baut, hat aus diagnostischer Sicht keine Störung, solange sich diese Person nicht selbst an ihrem Verhalten stört. Im Gegenteil, sie kann mit diesem Verhalten sogar soziale Anerkennung erlangen und sich eine Identität darauf aufbauen.

Ein Systementwickler, der ein Überwachungssystem für die Erfassung von Performance, Kundenkontakt und Verkäufen auf-

baut, macht nur seinen Job. Kein Risiko ist zu gering, wenn es darum geht, Performance und Gewinnmaximierung zu messen. In der Politik kann man Stimmen gewinnen, wenn man verspricht, härter gegen Kriminalität vorzugehen, ganz egal, ob diese in der Gesellschaft zugenommen hat oder nicht. Die Politik erfüllt inzwischen eine Schutzfunktion. Sie soll Bedrohungen abwehren – Wirtschaftskrisen, steigende Arbeitslosigkeit, sinkende Wettbewerbsfähigkeit, verringertes Wachstum, Gesundheitsgefahren. Selbst radikalere Politikansätze zeichnen sich heutzutage durch einen Risikofokus aus. Eine Politik, die all ihr Handeln danach ausrichtet, die Erderwärmung zu stoppen, basiert auf einer Risikobewertung. So plausibel dieses Ziel auch ist, das Grundprinzip ist das gleiche.

Das war nicht immer so.

Jede Angst erklärt sich selbst. Etwaige Gefahren sind ja keine Einbildung, sondern eine Manifestation der eigenen Unsicherheit. Genauso, wie das Risiko besteht, dass die Sonne morgen nicht wieder aufgeht, besteht auch ein Risiko, dass Daniels Steine im Fluss aufgrund unglücklicher Schmetterlingseffekte mindestens einen Fisch vergiftet haben. Die Katastrophe kann uns jederzeit treffen. Nur weil eine Hypochonderin 75-mal einen Arzt aufgesucht hat, weil sie hinter ihren Symptomen Krebs vermutet hat, heißt das nicht, dass beim 76. Mal nicht tatsächlich Krebs gefunden wird. Rechnen wir die weniger mysteriösen Risiken für Tod, Krankheit und Unfälle ein, ist es wahrscheinlich, dass uns mindestens ein Mal in unserem Leben etwas Schreckliches passiert. Somit wäre eher der Gedanke, die Welt sei sicher, eine Wahnvorstellung.

Aber die Angst verdeutlicht nicht nur die Myriaden von Ge-

fahren, die uns drohen. Sie ist auch eng mit unserem Handeln verknüpft und mit der Frage, wie wir mit all diesen Gefahren umgehen. Denn darin unterscheidet sich die Angst von der Furcht.

Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard definierte Furcht als das Gefühl, das man hat, wenn man in einen Abgrund schaut. Die Gefahr ist eindeutig: Was, wenn ich falle? Die Angst hingegen entsteht bei dem Gedanken daran, vor einem Abgrund zu stehen und hinunterzusehen, sich dem Anblick auszusetzen und *es in der Hand zu haben*, ob man weiterhin hinuntersieht – oder einen Schritt macht und springt.

Die Angst verdeutlicht nicht nur die Gefahr, dass etwas passieren wird, sondern auch eine Form der Selbstreflexion: Was werde ich tun? Warum denke ich darüber nach? Werde ich allmählich verrückt? Mit diesen selbstbezüglichen Fragen wird – Kierkegaard zufolge – ein »Schwindel der Freiheit« geweckt.¹⁰

Ein ähnlicher Ansatz findet sich auch in der buddhistischen Lehre über unsere Ohnmacht im *Anicca* – der einfachen Tatsache, dass alles in der Welt unbeständig ist und dass es am Ende in einer Katastrophe in Form unseres Todes mündet. In der Angst fehlt die Akzeptanz für diese Vergänglichkeit. Wir erkennen die Gefahr und regen uns in selbstverstärkenden Spiralen über unsere Aufregung auf, während wir gleichzeitig einen Weg suchen, um die Gefahr zu bannen. So pendeln Angstgedanken ganz wie Zwangsgedanken zwischen *Obsession* (Fixierung auf etwas Unangenehmes) und *Compulsion* (der Versuch, das Unangenehme zu neutralisieren).

Buddhistisch beeinflusste Lehrende weisen schon lange darauf hin, dass dieses Pendeln nicht unnormale im Sinne von krankhaft ist. Im Gegenteil: Der überwiegende Teil unserer Ge-

danken, selbst bei formal »gesunden« Menschen, befasst sich damit, zukünftige Probleme zu sehen und zu lösen. Wir leben mit diesem Hin und Her als ununterbrochenem Hintergrundrauschen. Und es kann so laut werden, dass daneben alles andere in den Hintergrund tritt. Es spielt keine Rolle, wo wir sind, ob wir in unserem weichen Bett liegen und unserem Atmen lauschen, ob wir in ausgelassener Runde zusammensitzen oder allein am Himmel ein Nordlicht beobachten. Das Rauschen kann all das in einen Albtraum verwandeln.

Trotzdem hört es nicht auf. Dass wir einen Gedankengang unzählige Male wiederholen, hindert uns nicht daran, ihn noch ein weiteres Mal durchzugehen, als wäre das verantwortungsbewusster, als es bleiben zu lassen. Das Grübeln verschmilzt mit unserem Ich. Der Gedankenstrom, ein Strom, der sich schwerlich steuern lässt und durch unkontrollierbare Einflüsse in der Gegenwart und in der Vergangenheit variiert, bildet unser Zentrum. Wir identifizieren uns mit der Stimme in unserem Kopf, als ginge sie von einem zerebralen Kontrollraum aus, und unterfüttern damit die Geschichten darüber, wer wir sind.

Dieses Rauschen beschäftigt die Menschheit schon so lange, dass wir – Buddhisten, Stoikerinnen, Existenzphilosophen, Psychoanalytikerinnen, Behavioristen – es inzwischen als existenziell betrachten.

Dieser Annahme möchte ich entgegentreten und argumentieren, dass dieses Rauschen des Gedankenstroms nicht existenziell ist. Menschen haben sich nicht schon immer mit der Frage beschäftigt, wer sie »eigentlich« sind und was ihnen in der Zukunft drohen könnte. Aus historischer Perspektive betrachtet, scheinen der innere Kritiker und die ewigen Selbstverdächtigungen

ein junges Phänomen zu sein. Ebenso wie die Besessenheit von drohenden Katastrophen.

Für einen Zeitraum von etwa 200 000 Jahren haben die Menschen als Nomaden gelebt. Das wenige, was zum Leben nötig war, musste jeden Tag neu beschafft werden. Es wurde kein Land bewirtschaftet, demnach musste man sich auch keine Gedanken um das Lagern der Ernte machen. Damals war es nicht nur schwer, länger als ein paar Tage im Voraus zu planen, es war auch völlig sinnlos. Lose soziale Gefüge in immer wieder neuen Gruppierungen und flachen oder nicht existenten Hierarchien führten dazu, dass selbst besser entwickelte Ich-Konstruktionen daran wenig auszusetzen hatten. Die wenigen Menschengruppen, die bis ins 20. Jahrhundert hinein in dieser Form lebten, hatten allem Anschein nach keinen besonderen Bedarf an ritualisierten Meditationspraktiken oder psychedelischer Egotranszendenz. Sie lebten bereits in der Gegenwart.¹¹

Dieses Buch zeigt, wie das soziale Fundament der Gegenwart erodiert ist. Der Zukunftshorizont hat sich bis zur Unbegreiflichkeit ausgedehnt – für die Lagerung von Atommüll machen wir Pläne, die Hunderttausende Jahre umfassen, und wir eröffnen Sparkonten für ungeborene Kinder. Das Individuum ist zu einem Ich mit Familiennamen geworden. Es durchläuft zehn oder mehr Jahre in einem klassifizierenden Bildungssystem, um unzählige Karrieremöglichkeiten zu haben, die eine ganze Hierarchie materialistischer Lebensstandards mit sich bringen, nach denen es schlussendlich beurteilt wird. Die Wahlmöglichkeiten, die uns Kultur und Technologie in Massen bescheren, unterwandern das Leben so stark, dass die Wohlhabendsten von uns allein bei der Wahl des Essens täglich mehr als 200 Entscheidungen fällen müssen. Jede Entscheidung will rational begründet wer-

den – sogar jene, die wir uns nicht immer aussuchen können, wie zum Beispiel, ob wir lieber allein, in einer Paarbeziehung, in einer polygamen Beziehung, in einer Kernfamilie oder in einer kinderreichen Patchwork-Familie leben möchten. Dabei hat die zunehmende Entscheidungsfreiheit die Gefahr mit sich gebracht, sich falsch zu entscheiden, zu versagen, sich dem Abgrund zu nähern, und sie hat die Kluft zwischen Gewinnern und Verlierern immer größer werden lassen.¹²

Bei dem Bild, das ich hier entwerfe, werden manche Linien deutlicher sein als andere, doch die zugrunde liegende Forschung ist solide genug, um die Konturen einer Soziologie der Angst zu skizzieren. Farbe verleihen dem Ganzen die vielen Interviewten, die über das gesamte Spektrum von den dunkelsten Sorgen bis hin zu beschämenden Zwangsgedanken berichten wollten. Sollte dieses Buch das große Versprechen der Literatur einlösen – nämlich ein Fenster zu den Gedanken zu sein, die wir alle haben, von denen aber nur die Mutigsten zu erzählen wagen –, so ist es ihr Verdienst.

Wie es uns geht

*Ich bat um ein Zeichen, es nicht zu tun.
Es kam keins.¹*

Suizid war das Thema einer der ersten soziologischen Studien überhaupt. Und es war auch das Thema, durch das ich zur Soziologie zurückgekehrt bin, dem Fach, in dem ich einst promoviert wurde. Ich stieß auf eine akademische Studie mit den typischen eng beschriebenen Seiten, die sonst nur eine Handvoll Wissenschaftler liest, in der Hunderte Abschiedsbriefe wiedergegeben wurden. Beim Lesen fühlte ich mich, als hätte sich das berüchtigte Fenster zur Brust des Menschen geöffnet und als wäre ich eingeladen worden hindurchzuschauen.

Eigentlich wäre es angemessen, wenn die Suizidologie (eine Wissenschaft, die sich mit der Erforschung des Suizids und der Suizidprävention beschäftigt) so viel Raum in der täglichen Berichterstattung einnähme wie derzeit die Volkswirtschaft.

Als der französische Soziologe Émile Durkheim vor etwas mehr als einem Jahrhundert den Weg für die Suizidologie bereitete, vertrat er die These, das Motiv des Einzelnen für den Suizid sei irrelevant. Die Wissenschaft verstehe besser als die Person selbst, was in ihr vorging. Diese Vorstellung aus dem 19. Jahrhun-

dert hielt sich hartnäckig. Mit der Zeit kleidete man sie sogar in ein medizinisches Gewand: Menschen, die sich das Leben nehmen, seien psychisch krank und hätten daher keine Vorstellung von ihren Motiven.

Forschung, die von dieser Prämisse ausgeht, ist problematisch – ihr fehlt das Fenster zu dem, was in einem Menschen vorgeht. Die naheliegende Frage: Was denken und fühlen Menschen, die sich das Leben nehmen?, beantwortet sie nicht.

»Im September 2007 kam ich zu dem Schluss, dass es sich nicht mehr lohnt weiterzuleben. Ich wandelte all mein Vermögen in Bargeld um und beschloss, mein Leben zu beenden, wenn mir das Geld ausging. Und nun ist es mir ausgegangen.«²

Die Motive sind vielschichtig. Für jede Antwort, die sie liefern, kommt eine neue Frage auf. Sehen Sie sich das Zitat an. Was kann diesen Mann, geboren in einem der reichsten Länder der Welt und wohlhabend, zu diesem Schritt getrieben haben? Kann es überhaupt rationale Gründe geben, oder handelt es sich immer um frei erfundene Erklärungen, die lediglich an der Oberfläche des darunter liegenden Morasts kratzen?

Wir wissen, dass wir es bei Suizid nicht nur mit einer individuellen Abweichung zu tun haben. Es ist kein Zufall, dass die Suizidrate in Russland seit Jahrzehnten 20- bis 60-mal höher ist als auf Barbados. Irgendetwas in Russland wirkt sich negativ auf den Lebenswillen aus. Aber was? Welcher gesellschaftliche Aspekt könnte die Verzweiflung erklären, die mit einer Entscheidung zur Selbsttötung einhergeht?³

Eine schwierige Frage, besonders vor dem Hintergrund der gern postulierten allgemeinen Haltung, die Menschen hätten es

nie besser gehabt als heute. Dass ein durchschnittlicher europäischer Mensch im 13. Jahrhundert mit den damals herrschenden Lebensbedingungen haderte, verstehen wir. Wir wissen, dass die Pest für 30 bis 50 Prozent der Bevölkerung tödlich war. Es schaudert uns bei dem Gedanken an vergangene Zeiten mit Missernten und daraus entstehenden Epidemien: Tuberkulose, Pocken, Ruhr und Mumps. Wir können uns kaum vorstellen, wie das Leben gewesen sein muss, wenn 20 bis 30 Prozent aller Kinder, arme wie reiche, nach nur ein paar Lebensjahren starben.⁴

Angesichts der Tatsache, dass es heute erheblich weniger Leid dieser Art gibt, erscheint es unbegreiflich, warum jemand Grund zu klagen haben sollte. Die Mordrate in Europa ist im Vergleich zum Mittelalter 40-mal geringer. Unserer Lebensmittelproduktion können selbst Wetterbedingungen nichts anhaben, die vor nur ein paar Jahrhunderten noch eine Hungersnot zur Folge gehabt hätten. Laut des Welternährungsberichts leiden weltweit mehr Menschen an Übergewicht als an Hunger. Die Pocken haben die Menschheit über Jahrtausende verfolgt, heute sind sie weltweit besiegt. Auch Polio ist fast ausgerottet. Und bei einer fünfmal geringeren Kindersterblichkeit sollte das Kinderkriegen uns nicht mehr annähernd so großes Kopfzerbrechen bereiten wie früher.⁵

Das kann gar nicht genug betont werden: Die Menschheit surft derzeit auf einer Welle wirtschaftlicher und technologischer Entwicklung nie gekannter Art. Im Hinblick auf Ernährung, technische Ausstattung, Wohntemperatur und Gesundheitsversorgung leben selbst Menschen mit niedrigem Einkommen in der Regel besser als ein König im Mittelalter. Das Smartphone, das wir mit uns herumtragen, ist ein Wunderwerk mit einem gut sieben Millionen Mal größeren Speicher und der hunderttausendfachen

Prozessorleistung des Computers, der sich an Bord der Apollo 11 auf ihrem Weg zum Mond befand.⁶

Warum sollte es uns also schlecht gehen?

Die Launen des Glücks

Viele Menschen gehen davon aus, dass auch das Wohlbefinden dem Prinzip des ewigen Fortschritts folgt. Sie neigen dazu, ihr eigenes Glück, oder ihre sogenannte Lebenszufriedenheit, in Korrelation zum Wirtschaftswachstum zu sehen. Da alle Länder immer mehr produzieren und konsumieren, sind das gute Neuigkeiten. Denn dann müssten wir nur dafür sorgen, dass sich die Räder der Wirtschaft immer schneller drehen, und könnten uns darauf verlassen, dass das Glück insgesamt weiter zunimmt. Das wäre eine beruhigende Nachricht, wir müssten uns keine Sorgen machen, das Wichtigste wäre, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen.

Wenn wir uns eingehender mit der Glücksforschung beschäftigen, finden wir mehrere Gründe, dieses Weltbild zu hinterfragen. Ab einem bestimmten Niveau (vergleichbar mit dem, das wir in den 1950er-Jahren erreicht haben) wird der Zusammenhang zwischen dem Wirtschaftswachstum eines Landes und der Anzahl der Menschen mit einer hohen Lebenszufriedenheit immer schwächer. Oberhalb dieses Niveaus lässt sich kaum noch ein Muster erkennen. Ein steinreiches Land wie Singapur weist beispielsweise keine höhere Anzahl an glücklichen Menschen auf als ein erheblich ärmeres Land wie Panama. Und ein mittelreiches Land wie Finnland übertrifft erheblich reichere Länder wie Luxemburg und Kuwait mühelos.⁷

Historisch betrachtet zeigt sich diese Entwicklung in den reichsten Ländern am deutlichsten. In Japan, den USA und Großbritannien hat sich das Wirtschaftswachstum im Betrachtungszeitraum verdoppelt, während die Entwicklung des Glücksniveaus stagnierte. Die amerikanischen Umfrageergebnisse seit den frühen 1970er-Jahren bis heute zeigen sogar, dass die Bevölkerung dort mit ihrem Leben etwas weniger zufrieden ist, obwohl die USA inzwischen doppelt so reich sind.⁸

Glücksmessungen bieten mit anderen Worten Raum für verschiedene Interpretationen. Auch die Art und Weise, wie Glück überhaupt gemessen wird, ist eine viel diskutierte Problemstellung. Normalerweise verwendet man eine zehnstufige Skala (Cantril-Leiter genannt), auf der die Befragten zwischen 0 für »das schlechteste Leben, das Sie sich vorstellen können« und 10 für »das beste Leben, das Sie sich vorstellen können« wählen sollen. Aber was bedeutet diese Einschätzung? Wie interpretieren wir beispielsweise Begriffe wie »vorstellen«?

Die Meinungen gehen hier stark auseinander. Mehrere Studien kommen zu dem erstaunlichen Ergebnis, dass in den meisten Ländern Eltern ihr Glück geringer einschätzen als Personen ohne Kinder. Sie scheinen mit ihrem Leben weniger zufrieden zu sein – besonders in der Zeit, in der sie sich um ihre Kinder kümmern.⁹

Aber wenn wir etwas genauer hinschauen, ergibt sich ein anderes Bild der Elternschaft: Auf die Frage, inwiefern sie das Gefühl haben, dass ihr Leben einen wichtigen Sinn hat, also »sinnvoll« ist, antworten Eltern viel häufiger mit Ja als Kinderlose.¹⁰

Die Unterscheidung zwischen »Glück« und »Sinn« zeigt in vielerlei Hinsicht, was es bedeutet, ein Mensch zu sein, dem es »gut geht«. Ein Teil von uns ist zufrieden oder unzufrieden, froh

oder traurig, glücklich oder unglücklich. Aber es gibt auch etwas in uns, das Fragen stellt: ob das Leben einen Sinn hat, ob es in einem größeren Zusammenhang steht, ob wir auf ethisch vertretbare Weise leben, ob wir dazu beitragen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Wenn wir diese Fragen berücksichtigen, lässt sich an der Vorstellung, die Welt würde immer besser werden, kaum noch festhalten.

Obwohl in den letzten 200 Jahren eine wirtschaftliche und soziale Entwicklung nie gekanntes Ausmaßes stattgefunden hat, behaupten die jüngeren Generationen heute: *Dies ist der Wendepunkt*. Wer heute aufwächst, wird es schlechter haben. Vor allem im Hinblick auf *materiellen Wohlstand* hat der Zukunftsglaube nachgelassen. In Hoch- und Niedrigeinkommensländern antwortet die Mehrheit der Befragten, dass heute aufwachsende Kinder es finanziell schwerer haben werden als ihre Eltern. In einigen Ländern wie Frankreich und Japan glauben nur 15 Prozent, dass es den Kindern einmal besser gehen wird. Selbst wenn man jüngere (nach 1982 geborene) Personen befragt, geht die Mehrheit in den meisten untersuchten Ländern nicht nur davon aus, dass sie es finanziell schlechter haben wird, sondern auch, dass sie weniger glücklich sein wird als die Generation ihrer Eltern.¹¹

Was diese Kehrtwende im Vertrauen auf die Zukunft bedeutet, ist derzeit noch nicht abzusehen. Es war einmal umgekehrt, jüngere Generationen erklärten: Wir wollen nicht so leben wie unsere Eltern, wir wollen einen neuen Weg finden!

Als mit den Linksströmungen der 1960er-Jahre die Welle der Studentenbewegungen über die westliche Welt schwappte, richtete

