

# EIN TREIBSTOFF NAMENS

VON ULRICH SCHNABEL

# ZUVERSICHT

Im Jahr 2019 fand die Konferenz „Anerkennung wirkt!“ in St. Virgil statt, bei der die Rolle von Anerkennung und Wertschätzung für die Wirtschafts- und Arbeitswelt thematisiert wurde. Im heurigen Jahr gibt es eine Fortsetzung der Veranstaltung, dieses Mal in Kooperation mit dem 26. Informationstag des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung (S. 58). Im Fokus stehen dabei die aktuelle Krise um Covid-19 sowie die Lehren, die aus ihr gezogen werden können. Eine wichtige Einsicht der Krisenbewältigung besteht darin, dass sie ohne Zuversicht nicht gelingen wird. Warum dem so ist, erfahren Sie auf den folgenden Seiten von zwei Referierenden der Veranstaltung.

Wir leben in schwierigen Zeiten. Weltweit verdüstert die Corona-Pandemie den Ereignishorizont und wir stehen vor der Herausforderung, neue Denk- und Verhaltensmuster zu entwickeln. Das erfordert zweifellos Energie – nicht nur medizinische, ökonomische oder politische, sondern auch seelische Energie. Denn in solch unsicheren Zeiten benötigen wir sowohl innere Widerstandskraft als auch kreative Imagination, um Schwierigkeiten zu trotzen und neue Ideen zu entwickeln, Auswege und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Es braucht den Treibstoff namens Zuversicht.

Dieser Energieträger ist schon im normalen Alltag essenziell. Ohne ihn würde kein vernünftiger Mensch mehr Kinder in die Welt setzen, würde zu keiner Reise aufbrechen, kein politisches Programm entwerfen und vermutlich morgens noch nicht einmal aufstehen können. Doch in Krisensituationen wird die Zuversicht geradezu überlebenswichtig: Nur wer ein gewisses Grundvertrauen in die Zukunft wahr, hat auch die Kraft, Schwierigkeiten zu bewältigen und sich für ein besseres Morgen einzusetzen. Um allerdings ein gängiges Missverständnis zu vermeiden: Zuversicht ist nicht dasselbe wie Optimismus. In dem alten Wort Zuversicht schwingt vielmehr ein Mollklang mit, der dem modernen, gutgelaunten Optimismus völlig fremd ist. Anders gesagt: Während Optimist\*innen gerne mit unbekümmertem ‚Ach-das-wird-schon‘ in die Zukunft stolpern, nehmen zuversichtliche Menschen auch die Hindernisse in den Blick – und lassen sich davon dennoch nicht beirren.

Eingängig lässt sich diese Haltung anhand der berühmten Parabel von den drei Fröschen illustrieren, die in einen Topf Sahne fallen. Der Pessimist denkt: „Oje, wir sind verloren, jetzt gibt es keine Rettung mehr.“ Sagt's und ertrinkt. Der Optimist gibt sich unerschütterlich: „Keine Sorge, nichts ist verloren. Irgendjemand wird uns schon retten.“ Er wartet und wartet und ertrinkt 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 den Kopf über die Oberfläche und strampelt und strampelt – bis die Sahne zu Butter wird, und er sich mit einem Sprung aus dem Topf retten kann.

**„ Nur wer ein gewisses Grundvertrauen in die Zukunft wahr, hat auch die Kraft, Schwierigkeiten zu bewältigen und sich für ein besseres Morgen einzusetzen. “**

**„ Die Zuversicht beginnt mit der Erkenntnis, dass in der Krise die erfreulichen Seiten des Lebens besondere Aufmerksamkeit verdienen. “**

Zuversicht bedeutet also, einen klaren Blick für den Ernst der Lage zu behalten und keine illusionären Hoffnungen zu hegen; doch zugleich auch, sich nicht lähmen zu lassen, sondern die Spielräume zu nutzen, die sich auftun – und seien sie noch so klein. Und in gewisser Weise sind wir heute alle in die Sahne gefallen und müssen kräftig strampeln, um an der Oberfläche zu bleiben.

Doch mit der dazu notwendigen Zuversicht ist es so eine Sache. Denn dummerweise haben wir Menschen die Angewohnheit, uns vor allem auf Negatives zu konzentrieren, auf all das, was im Argen liegt, was uns fehlt oder was andere uns voraushaben. Vom „Negativitätsbias“ spricht die Psychologie: Das menschliche Gehirn ist so gepolt, dass es auf Probleme und Gefahren automatisch stärker reagiert als auf positive Entwicklungen. In Krisensituationen kann dieser Modus schnell überwältigend werden und die ganze Welt in allumfassendes Schwarz tauchen.

Die Zuversicht beginnt daher mit der Erkenntnis, dass in der Krise die erfreulichen Seiten des Lebens besondere Aufmerksamkeit verdienen. Statt zum Beispiel dauernd auf schlechte Nachrichten zu starren, und sich davon – wie das Kaninchen von der Schlange – lähmen zu lassen, ist es hilfreicher, sich mitunter vom News-Strom abzukoppeln und Raum für positive Erlebnisse zu schaffen: für Musik, ▶

**„ Man wechselt die Perspektive,  
kann gleichsam von außen auf die  
eigene Situation blicken und gewinnt  
auf diese Weise die mentale  
Kontrolle über die eigene  
Geschichte zurück.“**

Kunst, gute Bücher, Sport, Yoga, religiöse Rituale – für all das, was individuell als Resonanzquelle dient.

Zugleich ist, neben der medizinischen Hygiene, auch die emotionale Hygiene zu beachten. Gehen wir pfleglich mit unseren Gefühlen um, ebenso wie mit jenen unserer Mitmenschen! Angesichts einer globalen Krise ist es normal, dass die Nerven dünn werden, dass sich Ärger, Angst, Wut oder Verzweiflung bemerkbar machen. Wichtig ist aber der kluge Umgang mit diesen Gefühlen: Statt den Ärger oder die Wut an anderen auszulassen (wie es manche tun), ist es klüger, sie auf andere Weise auszudrücken, etwa im Gespräch, durch künstlerische Mittel oder indem man seine Gefühle aufschreibt, was nachweislich ein hervorragendes Mittel ist, sie zu verarbeiten. Denn wer seine Erfahrungen benennt und beschreibt, verschafft sich innere Distanz. Man wechselt die Perspektive, kann gleichsam von außen auf auf eigene Situation blicken und gewinnt auf diese Weise die mentale Kontrolle über die eigene Geschichte zurück.

Diese Fähigkeit zum Perspektivwechsel ist vielleicht sogar die wichtigste Tugend, die wir in der Pandemie kultivieren sollten. Wer stets nur die eigenen Schwierigkeiten, Sorgen und Nöte in den Blick nimmt, lässt diese – wie unter einer Lupe – immer größer und beängstigender erscheinen. Wer dagegen über den Tellerrand der eigenen Person hinauszuschauen vermag und nicht nur an sich selbst, sondern auch an andere denkt, verschafft sich inneren Spielraum. Und man kann Problemen mit der Haltung eines Arztes begegnen, der nicht nur die Misere, sondern auch Heilungsmöglichkeiten ins Auge fasst. Wer auf diese Weise positive Emotionen verbreitet, hilft den anderen wie sich selbst. Denn die Zuversicht ist mindestens ebenso ansteckend wie das Virus. ■

**„ Denn die Zuversicht ist  
mindestens ebenso ansteckend  
wie das Virus.“**



Ulrich Schnabel arbeitet seit über fünfundzwanzig Jahren als Wissenschaftsredakteur der Hamburger Wochenzeitung DIE ZEIT. Er studierte Physik und Publizistik und schreibt mit Vorliebe über Themen im Grenzbereich zwischen Natur- und Geisteswissenschaft.

In St. Virgil ist er als Referent zu Gast bei der Konferenz „Anerkennung wirkt!“ in Kooperation mit dem 26. Informationstag des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung. (S. 58)

**Buchtip:**

Schnabel, Ulrich, Zuversicht. Wie wir in Krisenzeiten die innere Freiheit wahren, 2018.