

WER BEDIENT DEN HEBEL?

Kontrolle und Kontrollverlust von Menschen im Wartestand.
Eine Netzrecherche zu Schicksalsfragen.



VON KARIN KIESELE

„Oh nein! Das darf doch nicht wahr sein!“, denke ich wieder einmal angesichts der Schlange, die sich vor dem Supermarkt gebildet hat. Mundschutz im Gesicht und Desinfektionsspray im Gepäck, so stelle ich mich am bittern Ende an. Hinter mir wächst der Schlange nach und nach ein neuer Schwanz und ich warte wie die anderen und fange an, vor mich hin zu philosophieren.

Bis vor Kurzem sah es tatsächlich so aus, als sei unser modernes Leben kaum limitiert – anders als das Dasein unserer Vorfahren. Wir Frauen haben uns Freiheiten erkämpft. Klerus und Aristokratie bestimmen nicht mehr das tägliche Miteinander samt Angst und Schrecken. Wir leben in Wohnungen und Häusern, sind mobil, stets angetrieben vom Zeitgeist, und konnten davon ausgehen, dass uns im Grunde zu jeder Zeit jede Tür offensteht. Wir nutzten Apple, Amazon, YouTube und Starbucks, die es uns noch ein Stückchen bequemer machten. Diese Errungenschaften der Forschung und Technologie hätten unsere Vorfahren sich nicht träumen lassen.

Mit solchen Gedanken rücke ich im Schnecken tempo und ganz ohne eigenes Zutun zum Mittelteil der Schlange vor ...

Slow Motion

Glaubten wir den Propheten des Fortschritts und den Motivationstrainern zu sehr, die uns das Leben als Schauplatz unbegrenzter Möglichkeiten offerierten? Wir hörten ihren

verheißungsvollen Ruf und es schien undenkbar, dieses Angebot nicht anzunehmen. Schneller. Höher. Weiter. Und dann, Krawumm!, hat das Schicksal den Schalter umgelegt.

Jetzt dreht sich unser Erdball in „Slow Motion“. Virologen, Epidemiologen und die Statistiker der Johns Hopkins Universität (vorher wohl nur Eingeweichten ein Begriff) sind die neuen Weissager, die uns scheinbarweise die Hoffnung auf Normalität in absehbarer Zeit nehmen. So wie es aussieht, wird der Warp-Antrieb des Weltgeschehens noch nicht so bald wieder komplett hochgefahren.

„Hopp, hopp, nu mach ma hinne!“ Ein nervöser Mitbürger schiebt mir gegen alle Mindestabstandsregeln seinen urberlinerischen Hackenporsche in die Fersen. Ich schrecke hoch und merke, dass ich mich bereits ganz nach vorn gewartet habe. Ha, ich bin jetzt der Kopf der Schlange – „Na dann“, zischelt es aus mir heraus: Schnell den Chip in den Einkaufswagen und los geht's ...

Wo war ich? Ach ja – beim Ausmaß schicksalhafter Ereignisse, hervgerufen durch das Covid-19-Virus. Ich frage mich, wie es mir selbst damit geht, während Knäckebrötchen und Käse, Lauchzwiebeln und Lollo Rosso nach und nach in meinem Einkaufswagen landen. Das Leben fühlt sich für mich mitunter an wie ein Gastauftritt in einem dieser US-amerikanischen Katastrophenfilme. Trotz aller Vorräte fühle ich mich wie eine Verliererin. Ohnmächtig. Gefangen zwischen Fatalismus und ständiger Selbstoptimierung. Ja, auch im Homeoffice gibt es viel Optimierungspotenzial: körperlich, mental, technisch.

Ich parke meinen Einkaufswagen vor dem Kühlregal, wo in Vor-Corona-Zeiten einst die frische Hefe in Würfeln lagerte. Verstohlen zücke ich mein Handy, um kurz bei Duden online zu gucken, was die zum Thema „Schicksal“ zu sagen haben. Da steht es:

/ˈʃɪkzɑ:l,ʃɪkzɑ:l/

Substantiv, Neutrum [das]

1. von einer höheren Macht über jemanden Verhängtes, was sich menschlicher Berechnung und menschlichem Einfluss entzieht und das Leben des einzelnen Menschen entscheidend bestimmt ...

„Dem Schicksal ohnmächtig ausgeliefert sein!“ Gedanken dieser Art befallen mich vor dem leergeräumten Frischhefewürfel-Kistchen. Die Bandbreite an Schicksalsschlägen ist vielfältig. Für den einen grenzt es an eine Katastrophe, wenn er auf das sonntägliche Lieblingsbrot aus dem eigenen Ofen verzichten muss. Andere werfen selbst Schicksalsschläge existenzieller Art nicht dauerhaft aus der Bahn. Es liegt auch hier im Auge des Betrachters.

Mit den Dingen im Fluss

Wie gehe ich mit etwas um, das mir als Verhängnis erscheint? Wenn ich das Gefühl habe, dass mir der Boden unter den Füßen weggezogen wird? Langsam schiebe ich den Einkaufswagen, ohne die begehrte Frischhefe, Richtung Kasse. Plötzlich tröpfelt eine Erkenntnis in mein Bewusstsein: Je mehr wir uns gegen das Schicksal sträuben, statt uns in den Fluss der Dinge zu begeben, desto ▶

Wenn Menschen trotz belastender Umstände ihr Dasein positiv gestalten – welche Faktoren helfen ihnen dabei?

schlimmer wird sich das Schicksal anfühlen. Das Verhängnis ergibt sich gewissermaßen aus unserem Widerstand.

Ich lehne mich ans Chipsregal und gebe mich auf Spurensuche: Es sprechen nicht nur die wissenschaftlich evaluierten Befunde der Positiven Psychologie dafür, dass unser Schicksalserfinden vor allem eine Frage des eigenen Mindsets ist. Bereits Ende der 70er-Jahre machte Emmy Werner ihre Erkenntnisse über die „Die Kinder von Kauai“ öffentlich. Über einen Zeitraum von 40 Jahren beobachtete die Entwicklungspsychologin knapp 700 Kinder auf der hawaiianischen Insel.

Alle waren 1955 in ärmlichen Verhältnissen geboren worden und wuchsen unter ähnlich schwierigen Bedingungen auf. Und trotzdem entwickelte sich ein Drittel dieser Kinder zu psychisch stabilen Erwachsenen, die ihr Leben meisterten und Erfolg hatten. Zögern wir oder sind wir zuversichtlich? Sind wir mutig oder fühlen wir uns hilflos? Die Positive Psychologie benennt eine Reihe von Grundpfeilern, die dafür sorgen, dass unser Lebensschiff auch bei schweren Schicksalsschlägen manövrierfähig bleibt.

Posttraumatisches Wachstum

Wenn Menschen trotz traumatischer Krisen und belastender Umstände, trotz Enttäuschungen, Misserfolgen und Rückschlägen ihr Dasein positiv gestalten – welche Faktoren helfen ihnen dabei? Was macht sie resilient gegen Unbill? Zum Beispiel ein gewisses Maß an sicherer Bindung, die Menschen für ihr emotionales Wachstum

brauchen. Die Frage, ob wir die Ressource Humor für uns nutzen können oder ob wir unser Leben als sinnhaft empfinden. Das Bekenntnis des Neurologen und Psychiaters Viktor E. Frankl – nachdem er drei Konzentrationslager überlebt hatte – scheint aus der Perspektive der Positiven Psychologie gar nicht so paradox: Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.

Sein Schlüssel zum Umgang mit diesem Schicksal: Frankl nahm sein Leben als sinnvoll wahr. Er war in der Lage, Erlebtes zu verarbeiten, indem er es mit Sinn versah. Diese Überzeugung trug ihn sogar durch die Hölle. Bis zu seinem Lebensende strahlte er einen unerschütterlichen Optimismus aus. Wir wachsen also förmlich über uns hinaus, wenn es uns gelingt, aus der Krise einen mentalen Mehrwert zu generieren. Die persönliche Resilienz erhöht sich, wenn wir in der Lage sind, Erlebtes sinnhaft einordnen zu können. „Posttraumatisches Wachstum“ nennen Psychologen das Phänomen. Ich hebe den Kopf: „Oh, nein!“, stöhne ich innerlich. Vor mir haben sich drei pythonähnliche Menschen-schlangen vor den spuckschutzausgerüsteten Kassen gebildet. Ich entscheide mich spontan für die rechte – ziemlich sicher ist es wohl wieder die falsche. Probier es aus, ermutige ich mich innerlich, der Schlüssel zum Umgang mit schicksalhaften Ereignissen liegt vermutlich wirklich darin, welche Haltung wir dazu einnehmen. Ich reihe mich ein, mache mich locker und atme tief aus. Und verblüffenderweise empfinde ich die Warteschlange als willkommene Gelegenheit, weiter meinen Gedanken nachzuhängen.

Worauf habe ich Einfluss?

Karen Reivich definiert Resilienz (2003) als die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen, und hält fest, dass sie sich auch aus der Art und Weise zu denken konstituiert. Über Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges. Wer in der Lage ist, bisherige Erfahrungen konstruktiv zu bewerten und zu verarbeiten, kann auch gegenwärtige Risiken angemessen einschätzen und Probleme lösen. Und blickt auf künftige Herausforderungen mit einer konstruktiven Erwartungshaltung. So scheinen wir gut gerüstet – egal für welche Krise. Hier geht es nicht um Selbstoptimierung, sondern um Selbstwirksamkeit.

Stephen Covey hat mit dem *Circle of Influence* ein Modell entwickelt, das ziemlich simpel ist, aber dennoch zu all diesen Fragen einen deutlichen Denkanstoß gibt. Er schlägt vor, sich vor allem mit den Dingen in unserem Leben auseinanderzusetzen, auf die wir direkt Einfluss nehmen können. Die weltpolitische Lage, der globale Verlauf einer Pandemie oder das Wetter lassen sich durch uns nicht aktiv steuern. Wohl aber können wir hier und da die Folgen globaler Verhängnisse für uns abmildern. Es macht also Sinn, mir genau zu überlegen, wofür ich meinen Energiehaushalt anzapfe.

Apropos Energie. Jeder Mensch verfügt über Ressourcen, auf die er zu jeder Zeit Zugriff hat. Es tut uns ausgesprochen gut, diese Quellen anzuzapfen. Vertreter der Positiven Psychologie bezeichnen diese Ressourcen als Signaturstärken. Können wir diese Stärken in Krisen-

zeiten bewusst zurate ziehen, dann fühlt es sich gut und leicht an. Eine meiner Signaturstärken ist „Kreativität“ – und deshalb macht es mir sogar in Krisenzeiten Freude, meine Gedanken, Wünsche und Hoffnungen zu Papier zu bringen. Denn dann geht es mir gut. Nutze ich meine Kreativität, fühle ich mich stark und wirksam in dieser Welt – Corona zum Trotz.

Ich lege meine Einkäufe aufs Band, als mir ein Begriff einfällt: „Salienzeffekt“. So heißt das Gefühl, immer in der falschen Kassenschlange zu stehen, übrigens eine rein subjektive Wahrnehmung. Denn ich registriere ja nur, wenn's halt dauert und nicht vorangeht. Läuft an der Kasse alles reibungslos, sieht mein Gedächtnis keine Veranlassung, diese Erfahrung zu speichern. Wozu auch? Ich für meinen Teil nehme mir vor, meinen Fokus in Zukunft auf die Kassenerlebnisse ohne Warten zu legen.

Abgerechnet wird am Schluss

„Macht 34 Euro, 67 Cent. Karte oder bar?“ Die Kassiererin schaut mich fragend an. Coronagerecht fällt meine Antwort aus. Lächelnd halte ich die Karte an das Display. Und schau mein Gegenüber hinter dem Plexiglas freundlich an, denn sie ist meine Lieblingskassiererin. „Wie schön, dass es Sie gibt!“ So, das musste raus. Ich fühle mich richtig gut und denke laut weiter: „Das ist es! Im Umgang mit dem Schicksal hilft eine gesunde Balance zwischen Akzeptanz und Handlungsfähigkeit.“ Die Kassiererin guckt mich verdutzt an: „Meinen Sie mich?“ – „Ja“, sage ich, „ich glaube, das gilt für jeden von uns.“ ◀◀

© efa Fotodesign



Zur Autorin

Karin Kiesele

Kommunikationswissenschaftlerin (B.A.), zertifizierter Personal & Business Coach, zertifizierte Trainerin für Positive Psychologie.

www.karin-kiesele.de

LITERATUR

Daniela Blickhan: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann 2018, 2. überarbeitete Auflage

Viktor Frankl: Wer ein Warum zu leben hat. Lebenssinn und Resilienz. Beltz 2017

Barbara Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle. Campus 2011

Verena Kast: Glückskinder. Wie man das Schicksal überlisten kann. dtv 2001, 2. überarbeitete Auflage

Judith Mangelsdorf: Positive Psychologie im Coaching. Springer Essentials 2020

Karen Reivich, Andrew Shatté: The Resilience Factor. Broadway Books 2003