WIE WIR DIE WELT SEHEN

Ronja von Wurmb-Seibel

Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien

SPIEGEL Bestseller

Kösel

Ronja von Wurmb-Seibel

WIE WIR DIE WELT SEHEN

WIE WIR DIE WELT SEHEN

Ronja von Wurmb-Seibel

Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen und wie wir uns davon befreien

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889

Klimaneutral*
Druckprodukt
ClimatePartner.com/14044-1912-1001

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage 2022
Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: zero-media.net, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34780-3
www.koesel.de

INHALT

EINS:
WIE WIR DIE WELT SEHEN 7

ZWEI:
ONLY BAD NEWS IS GOOD NEWS? VON WEGEN! 31

DREI:
WIE WIR GELERNT HABEN, UNS HILFLOS ZU FÜHLEN – UND WIE WIR ES ENTLERNEN KÖNNEN .. 65

VIER:
SCHEIßE PLUS X – DIE NEUE ZAUBERFORMEL 89

FÜNF:
UND JETZT? AUF DER SUCHE NACH DEM X 103

SECHS:
NEUE GESCHICHTEN, NEUE WEGE 131

SIEBEN:
GESCHÄRFTER BLICK 155

ACHT:
WARUM WIR UNSER GEHIRN MANCHMAL AUSTRICKSEN MÜSSEN 171

NEUN:
ZUKUNFT WIRD AUS MUT GEMACHT 197

NACHWORT: **NUR MUT!** 213

Stories bring us together,
untold stories keep us apart.
We are made of stories

ELIF ŞAFAK

EINS:
WIE WIR DIE WELT SEHEN

Ich weiß nicht mehr, wie der Moment aussah, in dem ich aufhörte, Nachrichten zu lesen. Ich weiß nur noch, dass er plötzlich kam, dass er aus einer bewussten Entscheidung heraus entstanden war und dass seit diesem Moment die Welt um mich herum begann, besser zu werden.

Ich bin Journalistin. Ich liebe Geschichten. Und ich liebe Zeitungen. Ich liebe es, beim Lesen von einem Artikel zum anderen zu springen, nicht wissend, wo ich mit dem nächsten Text landen werde. Ich liebe es, in eine Geschichte einzutauchen, in ihr herumzuspazieren, mich umzusehen, alles aus einem anderen Blickwinkel zu entdecken, so lange bis ich irgendwann wieder an Land gehen und zurück in die Gegenwart kommen will – jedes Mal verwandelt, auf eine mir unerklärliche, nahezu magische Weise: Als würde ich die Welt und meinen Platz darin mit neuen Augen sehen.

Trotzdem habe ich seit Jahren keine Zeitung mehr gelesen. Ich schaue keine Nachrichten, keine Talkshows, keinen Brennpunkt. Ich habe keine News-App auf meinem Handy und wenn ich beim Autofahren Radio höre und Nachrichten beginnen, schalte ich noch vor der ersten Meldung weg. Hin und wieder komme ich nicht drum herum, für meine Arbeit Nachrichten zu lesen. Ansonsten meide ich es, wann immer es geht.

Dieses Buch handelt nicht von mir. Es handelt davon, was ich in den letzten Jahren darüber gelernt habe, was Nachrichten mit uns machen. Mit uns, unserem Denken, unserer Wahrnehmung und unserem Leben.

Jede Geschichte, die wir lesen, hören, sehen oder anderen erzählen, beeinflusst, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen. Geschichten bestimmen unser Leben – viel mehr, als wir es ahnen. Ihr Inhalt und die Art, wie sie erzählt werden, beeinflussen die Frage, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben, wohin wir in den Urlaub fahren und wohin nicht. Sie beeinflussen, wie wir den Menschen begegnen, die wir auf der Straße, in der U-Bahn oder beim Einkaufen sehen; wem von ihnen wir vertrauen und wem nicht; vor wem wir Angst haben. Sie beeinflussen, an welche Dinge wir uns erinnern und welche wir wieder vergessen. Sie beeinflussen, wonach wir unsere Kinder fragen, was wir ihnen erlauben, was wir ihnen verbieten. Sie beeinflussen, wie wir unsere Kinder erziehen – und ob wir überhaupt welche bekommen.

Wir Menschen brauchen Geschichten. Wir brauchen sie, um unsere Erlebnisse als Erinnerungen abzuspeichern. Wir brauchen sie, um Mitgefühl zu entwickeln; um die Welt und das Leben mit den Augen anderer zu sehen. Geschichten können Sinn stiften und Gemeinschaft. Sie sind der Kleber, der Communitys, Familien, Freundeskreise und sogar ganze Gesellschaften zusammenhält. Geschichten können Halt geben. Indem sie Situationen außerhalb unseres eigenen Lebens simulieren, helfen sie uns, bestimmte Verhaltensweisen zu trainieren. Wir entwickeln unsere Persönlichkeit anhand von Geschichten: Sie können unsere Sicht auf die Welt und uns selbst bestätigen, genau wie sie alles in Frage stellen können, woran wir bisher geglaubt haben. Sie prägen unsere Identität.

Fast jede Entscheidung, die wir treffen, von oberflächlichen, nicht sehr weitreichenden Abwägungen bis hin zu tiefgreifenden Umwälzungen, die unser ganzes Leben auf den Kopf stellen, hat damit zu tun, welche Nachrichten und welche Geschichten wir konsumieren. Welche Art von Nachrichten, welche Art von Geschichten wollen wir also sehen, hören, lesen? Es ist Zeit, dass wir darüber nachdenken.

~

Überschwemmungen, Waldbrände, Erdbeben, Verkehrsunfälle, Terroranschläge, Kriege, Pandemie: Schlechte Nachrichten dominieren die Medien, und sie begegnen uns überall. Morgens im Autoradio auf dem Weg zur Arbeit, oder auf Monitoren in S- und U-Bahn. In der Mittagspause beim Smalltalk mit Familie oder Kolleg*innen, Schlagzeilen am Zeitungsstand im Supermarkt und immer wieder zwischendrin, über Social Media, direkt auf unsere Handys. Egal, welchen Beruf wir ausüben, welchen Alltag wir haben, wie wir leben: Nachrichten sind ständig an unserer Seite. Und in den meisten Fällen sind sie negativ.

Was macht es mit uns, wenn wir uns ohne Unterlass mit Katastrophen, Gewalt und Zerstörung konfrontieren?

Es beeinflusst, wen wir hassen, wen wir lieben. Es beeinflusst, welche Kommentare wir in sozialen Medien schreiben; ob sie höflich sind oder beleidigend. Es beeinflusst, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen, und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen. Es beeinflusst, ob wir Angst haben vor einer uns düster erscheinenden Zukunft oder ob wir uns auf sie freuen – weil wir wissen, dass wir selbst und unser Verhalten darüber mitentscheiden, wie düster diese Zukunft überhaupt sein wird. Nur ein Viertel aller Menschen in Deutschland glaubt daran, dass sich die

Lebensbedingungen ihrer Familie in den nächsten 15 Jahren verbessern werden.[1] Weniger als zehn Prozent aller Menschen in Deutschland haben das Gefühl, dass sich unsere Welt zum Positiven verändert.[2]

Nachrichten beeinflussen, welche Versicherungen wir abschließen, und wie viel wir für sie bezahlen. Sie beeinflussen sogar, wie groß unser Risiko ist, einen Herzinfarkt zu erleiden. Sie können sich das alles nicht vorstellen? Ging mir genauso. Bis ich in meinem eigenen Leben gemerkt habe, wie sehr die Erzählungen um mich herum meine Sicht auf die Welt und meinen Alltag prägen.

Geschichten, die wir uns erzählen

Vor ein paar Jahren im Sommer ist meine Oma gestorben. Vier Tage lang saß ich zusammen mit meinen Geschwistern, meiner Tante, meinem Onkel und meiner Mutter an ihrem Bett. Während wir auf den Tod warteten, dachte ich über das Leben nach. Das Leben meiner Großmutter – und was es mit meinem zu tun hatte. Ob es überhaupt etwas mit meinem zu tun hatte.

Meine Oma wurde 91 Jahre alt. Sie hat ihr Leben lang in einem kleinen Städtchen verbracht, Haltern am See. Haltern ist ein beschaulicher Ort. Heute leben dort etwas mehr als 37.000 Menschen, es gibt Kirchen, Altersheime, ein Krankenhaus, eine Polizeiwache, Supermärkte, eine Altstadt mit Springbrunnen, Eisdielen und Pizzerien, einen Stausee, ein Römermuseum, einen Kletterwald, ein paar Bauernhöfe, ein paar Kneipen, eine Disko. Von dort, wo ich aufgewachsen bin, in einem Vorort westlich von München, bis nach Haltern waren es acht Stunden. Als Kind habe ich meine Oma also vor allem in den Ferien gesehen und von ei-

nem Treffen bis zum nächsten vergingen oft Monate. Jedes Mal, wenn wir sie besuchten, berichtete meine Oma, was in der Zwischenzeit passiert war: in der Großfamilie, in ihrem Bekanntenkreis, in dem kleinen Städtchen, in dem sie lebte. Und jedes Mal waren die Neuigkeiten schrecklich: Jemand war ausgeraubt worden, an Krebs erkrankt, hatte eine Fehlgeburt erlitten, einen Job verloren, war spielsüchtig geworden oder viel zu früh gestorben. Obwohl es mehr als zwei Jahrzehnte her ist, kann ich mich noch genau an den Tag erinnern, an dem ich dachte: die armen Menschen in Haltern. Ständig passiert irgendein Unglück! Das Leben dort ist viel gefährlicher als bei uns zu Hause. Was haben die nur für ein Pech!

Erst viele Jahre später verstand ich, dass das nicht stimmte. Denn neben den beunruhigenden Neuigkeiten, die meine Oma zu berichten hatte, gab es natürlich auch andere. Bloß erschienen ihr die nicht berichtenswert, oder vielleicht: nicht spannend genug, nicht außergewöhnlich.

Als ich diese Tatsache verstand, arbeitete ich bereits seit einiger Zeit als Journalistin und mein Blick, vor allem mein beruflicher, hatte sich dem meiner Oma angenähert. Mein Job war es, nach Neuigkeiten zu suchen, und weil ich hoffte, die Welt mit meiner Arbeit ein bisschen besser machen zu können, waren die Neuigkeiten oft: Ungerechtigkeiten, Missstände, Dinge, die eigentlich anders laufen sollten.

Ich berichtete über den katastrophalen Zustand des griechischen Gesundheitssystems während der Finanzkrise 2012. Ich besuchte Apotheken in Athen, die kaum noch Medikamente zu verkaufen hatten, sprach mit Wartenden in Arztpraxen, die Angst hatten, nicht mehr behandelt zu werden, und besuchte ein Krankenhaus, in dem Patient*innen auf den Fluren aneinandergereiht in ihren Betten lagen.

Ich schrieb über die mangelnde Versorgung traumatisierter Bundeswehrsoldaten, ließ mir die Bilder zeigen, die sich in ihre Herzen eingebrannt hatten – blutige Körper, abgerissene Beine, ein von einer Bombe zerfetzter Bus – und las die Beurteilungen vonseiten der Regierung, denen zufolge die Traumata der Soldaten nicht auf den Afghanistaneinsatz zurückzuführen waren, sondern auf eine schwierige Kindheit.

Ich recherchierte zu Kinderarmut in Hamburg, traf Schüler*innen, die zu Hause weder Frühstück noch Mittagessen bekamen, und sprach mit einem Sozialarbeiter, der erzählte, dass viele Jugendliche außer »arbeitslos« und »Superstar« keine Visionen für ihre Zukunft kennen würden. Probleme suchen und finden: Das war nicht nur etwas, das zu meinem Beruf gehörte. Es war das, was meinen Beruf ausmachte. Jedenfalls so, wie ich ihn damals verstand.

Das änderte sich im Herbst 2013, als ich nach Kabul zog. Ich war damals 27, hatte kein finanzielles Polster und keine Vorstellung davon, wie ich für meine Sicherheit sorgen würde. Aber ich wusste auch: Wenn ich das wirklich will – in Afghanistan leben –, dann werde ich es schon hinkriegen.

Vor meiner Abreise hatte ich in Gedanken einige Worst-Case-Szenarien durchgespielt: Wenn ich mich nicht wohlfühlen würde oder unsicher, würde ich sofort wieder abreisen – ich versprach mir selbst, nicht unnötig Heldinnenmut zu beweisen. Wenn ich verletzt oder angeschossen würde, wüsste ich, wie ich mich selbst erstversorgen könnte. Wenn ich entführt werden sollte, würde meine Familie schnell davon erfahren, weil ich mich alle paar Stunden bei meinem Bruder meldete. Er hatte eine Liste von Personen, die er kontaktieren und die alles Notwendige in die Wege leiten würden, sollte er länger nicht von mir hören. Ich hatte eine Versicherung,

die Lösegeld bis zu einer halben Million Euro bezahlen würde. Und auch für den Fall, dass ich sterben sollte, war alles geregelt. Ich hatte ein Testament geschrieben und meine Beerdigung geplant. Sogar die Einladung hatte ich vorbereitet. »Meine allerletzte Party« stand vorne drauf. Ich hatte an alles gedacht. Jedenfalls glaubte ich das.

Die erste Geschichte, die ich in Kabul recherchierte, handelte von drogensüchtigen Kindern. Ich fuhr in eines der vielen Armenviertel in der Stadt und besuchte eine Familie, in der zuerst der Vater, dann die Mutter drogensüchtig geworden waren und deren vier Kinder nun auch alle abhängig waren. Eine andere Frau, die ich im Büro einer NGO traf, hatte acht Kinder. Sie alle waren abhängig, auch der Jüngste, ein Baby, gerade mal ein Jahr alt.

Als mir die älteste Tochter die Geschichte ihrer Familie erzählte, fühlte es sich an, als zerbräche mein Herz in tausend Stücke.

»Ich heiße Faima und bin vierzehn Jahre alt. Ich nehme vier oder fünf Mal am Tag Drogen: Marihuana, Opium, Heroin. Meine Geschwister auch. Unsere Eltern sind abhängig, meine Mutter bettelt, mein Vater ist den ganzen Tag zu Hause und raucht. Gerade hat er geschlafen, wir haben ihn eingesperrt und uns weggeschlichen. Wenn er bemerkt, dass wir hier sind, verprügelt er uns.«

»Bist du gerade high?«

»Ja. Als die Frau von der NGO uns fragte, ob wir mitkommen können, war ich dabei, Heroin zu nehmen.«

»Was hältst du von den Drogen?«

»Sie sind gut.«

»Warum?«

»Ich fühle mich ruhig, wenn ich sie nehme. Ich habe keine Schmerzen mehr.«

»Weißt du, wann du angefangen hast?«

»Ich war hungrig und wir hatten nichts zu essen. Da hat mein Vater mir Opium gegeben und gesagt: Hier, danach wirst du dich besser fühlen. Meine Geschwister und ich verkaufen Plastiktüten in der Stadt, um Geld für meinen Vater zu verdienen. Dann kaufen wir Drogen und bringen sie nach Hause. Ich bin verlobt. Mein Vater hat gesagt: Wir haben kein Geld, du solltest heiraten.«

»Wie findest du das?«

»Ich hoffe, ich kann nach der Hochzeit aufhören. Ich werde nicht mehr daheim wohnen und nicht mehr so arm sein, das macht es leichter. Aber ich werde meine Geschwister vermissen.«

»Fühlst du dich für sie verantwortlich?«

»Klar, ich bin die Älteste. Ich kümmere mich um sie. Bald muss meine Schwester Shila das machen, sie ist zwölf Jahre alt. Ich bringe ihr schon alles bei, was wichtig ist.«

»Was heißt alles?«

»Wie man Drogen zubereitet. Das mache sonst immer ich.«

»Und was denkst du über deinen Vater?«

»Ich bin wütend auf ihn. Wegen der Drogen. Und weil er uns nicht zur Schule gehen lässt. Wir müssen jetzt gehen. Ich will zu Hause sein, bevor er aufwacht.«

Ihre Mutter saß während des Gesprächs daneben. Sie sagte mir, es mache sie traurig, wenn sie ihre Kinder so sähe. »Es erinnert mich an die Zeit, als ich so alt war wie sie. Daran, wie ich angefangen habe.«

Als ich der Tochter dabei zuhörte, wie sie über ihre Zukunft sprach, fühlte ich eine Ohnmacht, wie ich sie nie zuvor erlebt hatte.

Am Abend nach diesem Gespräch konnte ich nicht aufhören zu denken. Egal, in welche Richtung ich mir das Schicksal dieser Familie ausmalte, ich sah keinen Ausweg. Mir wurde schlecht, ich bekam Kopfweh und ich merkte, dass ich irgendetwas Positives an dieser Geschichte finden musste, damit ich es überhaupt schaffen wür-

de, weiter an ihr zu arbeiten. Aussichten auf Besserung gab es im Grunde nicht. Die Helfer*innen, die versuchten, den Familien zur Seite zu stehen, waren vollkommen unterfinanziert und Drogensüchtige wurden in der Gesellschaft extrem stigmatisiert. Ein Mitarbeiter der UN hatte mir erzählt, dass in vielen Orten die Leichen der Süchtigen nicht mal auf dem Friedhof begraben werden dürfen. Und die Drogen waren nur eins von vielen Problemen – vielleicht sogar nur: das Symptom. Armut, Gewalt, Hunger, Krieg. Alles Dinge, die sich nicht einfach so ändern ließen.

Ich fand bei meiner Suche nach etwas Gutem also nur etwas Winziges, noch kleiner als ein Hoffnungsschimmer: Die Liebe, die die Familien trotz allem verband.

Als ich eine der Mütter fragte, wie sie begonnen hatte, Drogen zu nehmen, erzählte sie, dass ihr Mann ihr das erste Mal Opium gegeben habe, als sie starke Schmerzen hatte. Und dass auch sie selbst angefangen habe, ihrer Tochter Drogen zu geben, um deren Schmerz zu stillen.

Am Ende schrieb ich:

Es gibt in dieser Geschichte wenig, was Mut macht. Vielleicht sind es die beiden Töchter, die versuchen, sich gegen das Erbe ihrer Eltern zu wehren. Faima, die wütend ist auf ihren Vater, weil er ihr verbietet, sich behandeln zu lassen. Die zur Schule gehen will und sich um ihre Geschwister kümmert. Und Sorman, die versucht, sich der Droge zu verweigern, die seit acht Jahren ihr Leben bestimmt. Indem sie immer wieder sagt, sie will kein Opium nehmen. *»Wie stellst du dir deine Zukunft vor?«* »Ich will nicht als Junkie enden. Ich will die Schule fertig machen und Ärztin werden. Ich will den Leuten in unserem Viertel helfen.« *»Redest du mit deinen Eltern über die Drogen?«* »Ich sage meiner Mutter, dass sie aufhören soll. Sie verspricht, mit meinem Vater zu reden. Aber das bringt

nichts. Dann sage ich meinem Vater, dass er aufhören soll. Wenn er aufhört, Drogen zu nehmen, kann er nicht arbeiten, meint er. Nur wenn er Drogen nimmt, sei er stark genug, um Geld zu verdienen. Manchmal, wenn ich die Kinder in der Schule sehe, denke ich: Warum kann meine Familie nicht so sein? Warum sind wir alle abhängig?«

Die Antwort darauf ist so brutal, dass man sie eigentlich niemandem zumuten kann, erst recht keinem Kind: Weil deine Eltern Schmerzen hatten, die sie nicht ertragen konnten. Und weil sie auch deinen Schmerz nicht ertragen konnten. Weil sie dich lieben. Viele der Menschen, die in Afghanistan süchtig werden, nehmen die Drogen als selbst verordnete Medikamente gegen die Härten des Lebens, heißt es in einem UN-Bericht von 2009. Opium als Antwort auf den Schmerz einer ganzen Nation. An dem, was es betäuben hilft, kann man ablesen, worunter die Menschen leiden: zu wenige Jobs, zu wenig Essen, zu wenige Ärzte, zu viel harte Arbeit, zu viele Krankheiten, zu viel Angst.

Nadia verteufelt ihren Mann dafür, dass er ihr Opium gegeben hat, aber bei ihren Kindern macht sie dasselbe. Die vierzehnjährige Faima verflucht ihre Eltern für ihre Sucht, aber wenn sie an ihre bevorstehende Hochzeit denkt, ist ihre größte Sorge, wer danach den Geschwistern die Drogen zubereiten soll.

Alle wollen den Schmerz der anderen betäuben. Und verstärken ihn nur.[3]

Nachdem ich den Text abgeschickt hatte, fühlte ich mich erschöpft, vollkommen ausgelaugt und leer. Ich dachte, es läge an meinem Arbeitspensum, am Schlafmangel und am Kulturschock – schließlich war ich erst zwei Wochen zuvor überhaupt in Kabul angekommen. Aber es war etwas anderes: Ich fühlte mich leer, weil die Geschichten mir jegliche Lebenskraft entzogen hatten.

Während der nächsten eineinhalb Jahre, die ich in Kabul verbrachte, erlebte ich das immer wieder: Wenn um mich herum zu viel Negatives passierte, wenn ich zu viele aussichtslose Geschichten hörte, zog es mir den Boden unter den Füßen weg.

Mit der Zeit gewöhnte ich mir an, in solchen Momenten eine Vollbremsung zu machen. Ich sagte alle Termine ab, ging für ein paar Tage nicht aus dem Haus, spielte Brettspiele, schaute Naturdokus, so lange bis es mir besser ging und ich wieder für eine Weile an das Gute in der Welt glauben konnte.

Nach einigen Monaten begann ich gezielt nach Geschichten zu suchen, die Mut machten – nicht aus einer politischen oder journalistischen Agenda heraus, sondern weil ich Angst hatte, sonst komplett durchzudrehen. Ich brauchte die Geschichten. Ich brauchte den Mut und die Zuversicht, die sie mir gaben.

Was ich fand, waren nicht: Geschichten ohne Probleme. Es waren Geschichten, in denen es um mehr ging als nur um ein Problem. Problem plus X. Im besten (und im seltensten) Fall war das X die Lösung des Problems. Deutlich öfter war es eine Person, die alles dafür gab, damit sich Dinge ändern, und die damit anderen Zuversicht schenkte; eine Idee, die das Problem lösen könnte – auch wenn die Lösung selbst noch weit weg erschien; Menschen, die nicht aufgaben, auch wenn das Leben sich ihnen hoffnungslos präsentierte. Ich wollte zeigen, dass es für jeden Missstand einen Ausweg gibt. Dass wir jede, wirklich jede Geschichte so erzählen können, dass sie uns Mut macht. Daran glaube ich bis heute, aus ganzem Herzen: Es gibt in jeder Situation einen Lichtblick. Manchmal müssen wir nur sehr lange, und sehr genau, danach suchen.