

HIRSCHHAUSENS HIRNSCHMALZ

STEFEN JÄNICKE: MIT FRIEDRICH VON ECKART VON HIRSCHHAUSEN



Psychotest:

Wenn ich vom Klimawandel höre, ...

- A) halte ich das für Unsinn.
- B) halte ich mir die Ohren zu.
- C) halte ich inne.
- D) halte ich einen Vortrag, was dagegen hilft.

Die Trübsal stirbt zuerst

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

ist Arzt, Moderator und Bühnenkünstler – und gründet gerade »Doctors for future«.

Wer jammert, der ist nie allein. Das ist ein Dilemma von Selbsthilfegruppen, in denen bisweilen eine Spirale nach unten entsteht: Den Pokal bekommt dann der, dem es am schlechtesten geht. Wenn man eigentlich ganz gut drauf ist, traut man sich das gar nicht zu sagen, denn man will ja dazugehören. Und es ist immer leichter, die eigene Stimmung runterzuziehen als die der anderen Teilnehmer rauf.

Wie Sie vielleicht schon mitbekommen haben, treibt mich das Thema Nachhaltigkeit nachhaltig um. Wobei das Wort schon nach Selbsthilfegruppe und Beschwerde klingt. Denn bevor es *nachhaltig* wird, bekommt man einiges *vorgehalten*. Ich hatte kürzlich die Ehre, die Initiative »Scientists for future« auf der Bundespresskonferenz vorstellen zu dürfen. Eine Teilnehmerin, Maja Göpel vom Wissenschaftlichen Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen, schickte mir danach eine Studie, die ich heute loben möchte. Sie trifft das Dilemma der Klimakrise ziemlich gut: Wo sind die Erfolgsgeschichten? Schließlich ist nicht nur Trübsalblasen ansteckend, sondern auch Optimismus!

Optimisten sind Menschen, die Sudukos mit Kugelschreiber lösen. Selbst im Netz gibt es Optimisten. Zum Beispiel die Macher der Website »perspective-daily.de«, die Auswege statt Probleme aufzeigen. Denn Kommunikationsforscher wissen: Mit Horrormeldungen bekommt man zwar viele Klicks, aber keinen Hintern hoch. Angst lähmt. Und führt eher zu Abwehr oder erlernter Hilflosigkeit, wenn scheinbar eh nichts hilft. Das alte Prinzip »think globally, act locally« fördert dagegen

die Selbstwirksamkeit. Kleine Erfolge zu erzielen und andere damit anzustecken, ist schließlich sogar für Utopisten realistisch. Radwege in der Stadt sind machbar, wenn auch noch kein globaler Durchbruch. Doch selbst den gibt es: Dass der FCKW-Ausstoß weltweit gedrosselt wurde und das Ozonloch schrumpft, sollte uns anspornen. Das können wir ebenso mit Kohlendioxid, Stickoxiden und Rinderpupsen schaffen.

Forscher um Dominic McAfee beschreiben, wie Optimismus von der Lethargie zum Engagement führt. Da bekanntlich die Dosis das Gift macht, kann zu viel Optimismus in pure Fantasy abdriften. Wobei das Einhorn eine der wenigen Arten ist, deren Aussterben mir persönlich nicht so viel ausmachen würde – vor allem in ihrem natürlichen Habitat: Ramschläden.

Besser ist: die Zielgruppe kennen, die Bedrohung benennen und eine Erfolgsgeschichte erzählen inklusive eines Wegs, der zum Nachahmen anregt. So weckt man Aufbruchstimmung.

Martin Seligman, ein Wegbereiter der positiven Psychologie, beschreibt Optimismus als ein Mittel, selbst gesteckte Ziele zu erreichen. Am besten verbunden mit gesunder Selbsteinschätzung und Gruppendynamik. Positive Emotionen fördern meist konstruktive Entscheidungen. Nein, ich sage nichts über die Bundesregierung und ihr »Klimakabinett« ... wer weiß, ob es beides bei Erscheinen dieses Hefts noch gibt. Und ich weiß noch nicht einmal, ob das jetzt optimistisch gedacht ist oder nicht. ★

QUELLE

McAfee, D. et al.: Everyone loves a success story: optimism inspires conservation engagement. *BioScience* 69, 2019