

## Leseprobe aus:

Christian Ankowitsch



# DIE KUNST EINFACHE LÖSUNGEN ZU FINDEN

 rowohlt  
BERLIN

ISBN: 978-3-7371-0010-6

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Christian Ankwitsch

**Die Kunst, einfache  
Lösungen zu finden**

ROWOHLT • BERLIN

1. Auflage August 2018  
Copyright © 2018 by Rowohlt · Berlin Verlag GmbH, Berlin  
Gesetzt aus der Quadraat bei Dörlemann Satz, Lemförde  
Druck und Bindung  
CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978 3 7371 0010 6

# Inhalt

Widmung

**Mach etwas anderes!**

I. Teil Über einfache Lösungen im Allgemeinen

Wie man mit Wasserpistolen Kinder erzieht

Zurück in die Gegenwart

**Sie machen es sich aber einfach!**

Alles hängt mit allem zusammen

Je unscheinbarer, desto besser

II. Teil Über einfache Lösungen im Einzelnen

Vergiss es

Denk dir etwas aus

Sprich schön

Wechsle die Bettseite

Pflege deine Vorurteile

Befreie den Hamster

III. Teil Über die gute Seite von Problemen

Frage die Richtigen

Liebe deine Probleme

Dank

## Mach etwas anderes!

Was Sie von diesem Buch erwarten können und was nicht.  
Eine Einleitung.

Mal angenommen, Sie haben ein Problem. In Ihrer Beziehung, im Berufsleben, mit den Kindern, mit sich selbst. Und dieses Problem ist hartnäckig, taucht also trotz vieler Lösungsversuche immer wieder auf. Sei es, dass Ihr Partner distanziert bleibt, obwohl Sie sich stets um einen liebevollen Austausch bemühen. Der Haushalt an Ihnen hängenbleibt, obwohl Sie die Sache zigfach besprochen haben. Der andere mit seinem stressigen Job weitermacht, obwohl Sie ihm ständig zu einem Neubeginn raten. Ganz zu schweigen von den Kleinen, die ihr Zimmer trotz aller Drohungen nicht aufräumen. Den erfolglosen Versuchen, ein wenig abzunehmen. Und den großen Krächen, die sich daran entzünden, wie man die Geschirrspülmaschine richtig einräumt.

Nehmen wir also an, Sie haben ein Problem dieser Art und fragen jemanden, der sich mit einfachen Lösungen beschäftigt: «Was jetzt?» Und der antwortet Ihnen: «Stellen Sie sich mal aufrecht hin!» Oder: «Denken Sie sich eine andere Beschreibung für Ihr Problem aus!» Oder: «Tun Sie etwas anderes. Egal wie seltsam oder verrückt oder abwegig es auch erscheinen mag.»<sup>1</sup>

Was werden Sie denken?

Wahrscheinlich zweierlei. Dass es sich dabei tatsächlich um einfache Lösungen handelt; Sie also bekommen haben, wonach Sie fragten. Und dass diese Ratschläge ziemlich unspektakulär und seltsam klingen. Was Sie wiederum in ungläubiges Staunen versetzt. *Das* sollen diese heiß ersehnten einfachen Lösungen für zwischenmenschliche Probleme sein, nach denen alle Welt sucht? Ja, das sollen sie sein.

Wer von «einfachen Lösungen» spricht, weckt die Erwartung, dass er gleich ein Rezept aus dem Hut zaubern wird, das schnell anwendbar ist. Und das derart überraschend erscheint, dass wir gar nicht anders können als auszurufen: «Wie genial ist *das* denn?» Ersteres lässt sich machen. Zweiteres nicht. Denn einfache Lösungen sind - *einfach*. Und diese Einfachheit lässt sie unscheinbar wirken, nahelegend, wohlbekannt. Was dazu führt, dass wir sie nicht beachten, nicht ernst nehmen und weder ihre Eleganz noch ihre Klugheit erkennen.

Das sollten wir aber. Schon allein deshalb, weil wir sie in vielen Fällen sehr gut gebrauchen können. Wir müssen bloß den Mut aufbringen, sie anzuwenden. Dann werden wir die überraschende Erfahrung machen, dass sich unsere Stimmung aufhellt, wenn wir willkürlich lächeln, oder dass wir hartnäckigen Liebeskummer schneller überwinden, wenn wir uns zu festen Zeiten hinsetzen, alles aufschreiben und die Notizen am nächsten Tag verbrennen.<sup>2</sup>

Um die Genialität einfacher Lösungen zu erkennen, müssen wir uns ein wenig näher mit ihnen beschäftigen. So enthält dieses Buch diverse Listen einfacher Lösungen, denen ich längere Herleitungen vorangestellt habe. Darin werden Sie unter anderem erfahren, dass wir Schwierigkeiten überwinden können, ohne sie genau zu verstehen, ihre Vorgeschichte zu kennen, ausgeklügelte To-do-Listen abzuarbeiten und uns an Zielvorgaben zu halten.

Hinter diesem Ansatz steckt die Überzeugung, dass viele unserer Beziehungsprobleme auf einfache Weise entstehen: indem wir wenig hilfreiche Gewohnheiten entwickeln, die die anderen auf stets dieselbe Weise erwidern. Um diesem Problempingpong ein Ende zu bereiten, genügt es oft bereits, es zu stören. Also irgendetwas anders zu machen als bisher. Dann - so die vielfach bestätigte Annahme - werden wir gemeinsam mit den anderen neue und deutlich bessere Wege des Zusammenlebens finden.

Weil es sich bei diesen Störmanövern um eine individuelle Sache handelt, können nur die Beteiligten wissen, wie sie konkret aussehen sollten. So könnten wir die Flaute im Bett zu überwinden versuchen, indem wir die Bettseite tauschen, in der eigenen Stadt gemeinsam im Hotel übernachten oder exakt das ansprechen, was wir am entschiedensten verbergen wollen. Das kann aber auch ganz anders laufen – Hauptsache, wir bringen ordentlich Unordnung in das gewohnte Problemeinerlei.

Weil also nur wir selbst uns eine Lösung ausdenken können, beschränkt sich die Mitwirkung unserer Umgebung – Partner, Freundinnen, Sachbuchautoren – auf dreierlei: Uns an die eigenen Kompetenzen zu erinnern. Uns freundlich darauf hinzuweisen, es zur Abwechslung mal mit einem neuen Verhalten zu versuchen. Und uns ein paar erklärende Herleitungen aufzuschreiben. Das war's dann aber auch. Mehr haben sie uns nicht zu sagen und sollten es auch nicht.

Sie werden daher in diesem Buch vergeblich nach Kapiteln suchen, die mit «In sieben Schritten zum Glück» betitelt sind. Sie würden mit solchen Vorgaben nur bedingt etwas anfangen können. Weil Sie andere Vorstellungen davon haben dürften, worin dieses «Glück» bestehen könnte; und weil Sie vielleicht lieber «zwölf Sprünge» machen oder es gewohnt sind, ans Ziel zu schwimmen. Daher verwandeln sich konkrete Ratschläge auch oft in neue Probleme, anstatt uns zu helfen.

Weil sich dieses Buch also grundsätzlich mit Lösungen beschäftigt, die Feinarbeit aber Ihnen überlässt, erscheint es auch nicht notwendig, möglichst viele konkrete Problemfälle durchzudeklinieren. Es kann also sein, dass Sie Ihren Spezialfall hier nicht finden. Das macht nichts, denn jeder einzelne in diesem Buch vorgestellte Lösungsansatz erfüllt die Funktion eines «Dietrichs».<sup>3</sup> Und mit diesen Dingen lassen sich bekanntlich sehr unterschiedliche Pro-

blemschlösser öffnen. Selbst solche, die Ihnen ein Rätsel sind und die Sie nicht erklären können oder wollen.

Doch lassen Sie sich bei alledem etwas Zeit. Denn Lösungen können zwar etwas Wunderbares bewirken, aber auch einigen Schaden anrichten. Und zwar immer dann, wenn wir aus einem unserer Probleme einen Gewinn ziehen. Das tun wir in den allermeisten Fällen – auch wenn Ihnen der Gedanke im ersten Augenblick widersinnig erscheinen mag. Wer zum Beispiel mit einem dominanten Partner zusammenlebt, obwohl er sich immer wieder gegen dessen Durchsetzungsversuche wehren muss, erspart es sich, selber etwas zu entscheiden und zu organisieren. Der Dominante wiederum hält an der Beziehung fest, weil er in den allermeisten Fällen bestimmen kann, wo es hingehet, obwohl die aus seiner Sicht mangelnde Eigeninitiative des anderen immer wieder zu Streit führt.

Das heißt: Wenn Sie vorhaben, ein altbekanntes Problem endlich zu lösen, dann denken Sie darüber nach, was Sie an Liebgewonnenem verlieren könnten. Erst wenn Sie *das* wissen, ist die Zeit reif, Ihrer Partnerin beim nächsten Krach wortlos einen Dietrich beziehungsweise einen Keks zu überreichen oder sich beim nächsten Meeting auf den Platz exakt jenes Kollegen zu setzen, den Sie aus der Reserve locken wollen – zwei überraschende Störaktionen in allzu vertrauten Situationen.

Zum Abschluss noch ein Hinweis, der mir besonders am Herzen liegt. Es gibt Probleme, die keinesfalls in die Hände von Sachbuchautoren gehören, sondern in jene von Spezialistinnen und Spezialisten. Sollten Sie also ein Thema mit sich herumschleppen, das Sie übermäßig belastet – legen Sie dieses Buch beiseite und suchen Sie unter dem Stichwort «lösungs-fokussierte Therapie» nach Profis in Ihrer Nähe. Aber nur, wenn Sie den Grundgedanken dieses Buches plausibel finden, denn es folgt eben diesem Ansatz in vie-



len Punkten. Diese Profis werden Ihnen zur Seite stehen, unvergleichlich besser als der Autor eines solchen Textes das jemals könnte.

Christian Ankwitsch  
Berlin, Mai 2018

PS: Ich verwende in diesem Buch zufällig und möglichst abwechselnd die weibliche und männliche Form von Personenbezeichnungen.

# **I. Teil**

## **Über einfache Lösungen im Allgemeinen**

Wer nach einfachen Lösungen sucht, muss sich erst mal durch ein kleines Dickicht an Einwänden und Irrtümern kämpfen. Nur Mut. Es warten ein paar erhellende Einsichten auf Sie: dass Sie immer die Chance haben, etwas zu ändern. Dass miese Gefühle von Nutzen sind. Dass selbst größte Probleme durch kleine Interventionen gelöst werden können. Und dass es mitunter genügt, eine Stunde früher ins Büro zu gehen, um Karriere zu machen.

## Wie man mit Wasserpistolen Kinder erzieht

Am schnellsten lösen wir unsere Probleme, indem wir nach der denkbar einfachsten Lösung suchen. Man sollte nicht glauben, wie viele Menschen diese Strategie für falsch halten.

Der nachfolgende Witz kursiert in einigen Varianten. Stets spielt ein Mann die Hauptrolle, der seine Lebensgefährtin mit verschiedenen Verhaltensweisen in den Wahnsinn treibt. In einer Version geht er mit ihr durch die Straßen der Stadt und kommentiert laut und vernehmlich das Aussehen der Entgegenkommenden und macht sich über sie lustig. Eines Tages hat die Ehefrau genug und zwingt den Mann, mit ihr zur Therapie zu gehen. Dort schildert sie, was sie seit langem ertragen muss. Der Psychologe hört sich die Klagen geduldig an. Dann nimmt er den Mann zur Seite, legt ihm vertraulich den Arm um die Schulter und flüstert ihm ein paar Sätze ins Ohr. Der Mann nickt, der Psychologe nickt, Ende der Beratungsstunde.

Als das Paar eine Woche später wieder erscheint, kommt der Psychologe gar nicht dazu, eine Frage zu stellen. «Ein Wunder», erzählt die Frau strahlend, «er ist wie ausgewechselt! Mein Mann hat schlagartig mit dem Unsinn aufgehört! Was haben Sie ihm bloß zugeflüstert?» Worauf der Psychologe freundlich lächelnd erwidert: «Ich habe ihm gesagt, dass er damit aufhören soll!» Sagt's und wünscht der Frau noch einen schönen Tag.

Ein Witz, ich weiß. Und doch steckt in ihm eine tiefe Weisheit. Sie lautet: Versuche es erst einmal mit der denkbar einfachsten Lösung, auch wenn das Problem noch so vertrackt erscheint. Der renommierte Psychologe Steve de Shazer etwa hatte den Mut, an diesem Grundgedanken fest-

zuhalten. So zum Beispiel, als ihn eine gewisse Frau Y. zu Rate zog. Sie sei durchaus erfolgreich in ihrem Job, erzählte sie ihm, wäre da nicht die Sache mit den Telefonaten. Trotz aller Bemühungen schaffe sie es einfach nicht, sie zu erledigen. De Shazer ließ sich schildern, was die Frau schon alles unternommen hatte. Als sie fertig war, bekam sie zur Antwort: «Was Sie bisher versucht haben, hat nicht funktioniert, deshalb machen Sie morgen, wenn Sie zur Arbeit kommen, etwas anders.» Darauf habe die Frau erst gestutzt, dann gelächelt und schließlich gefragt: «Ist das alles?» De Shazers Antwort: «Das ist alles.»

Zwei Wochen später. Frau Y. kommt wieder und erzählt, was geschehen ist: Am nächsten Tag sei sie, ohne groß zu überlegen und aus einer Laune heraus, einfach eine Stunde früher als gewohnt ins Büro gegangen. Keiner da, mit dem sie hätte reden können. Also habe sie nichts zu tun gehabt, außer zu telefonieren.<sup>4</sup> Lösung gefunden, Problem erledigt. Ohne den Vorwurf zu fürchten, er mache es sich unverantwortlich einfach, betont de Shazer, dass Lösungen im Grunde aus nichts anderem bestünden, als «dass jemand etwas anders macht oder etwas anders sieht».<sup>5</sup>

So einfach kann es also sein. Und so einfach sollten wir es uns auch machen. Wenn wir uns erlauben, diesem Gedanken ein wenig nachzuhängen, werden uns ein paar verblüffend simple Optionen für einige hartnäckige Probleme einfallen. So könnten wir das nächste Mal einfach «Nein» sagen, bevor wir zum tausendsten Mal gegen unseren Willen «Ja» murmeln. Oder unseren Partner liebevoll in den Arm nehmen, wenn wir uns in endlose Beziehungsdebatten zu verstricken beginnen. Seit einigen Jahren kursiert in den sozialen Netzwerken eine Liste, die den Titel «Das Leben ist zu kurz für Dramen» trägt. Ihre Beliebtheit lässt darauf schließen, dass viele Menschen sie zumindest bemerkenswert finden, wenn nicht sogar hilfreich. Wir lesen: «Du vermisst jemanden? Ruf ihn an! – Du weißt nicht weiter? Frag!

- Du willst verstanden werden? Erklär dich! - Dir geht etwas auf die Nerven? Verändere es! - Du liebst jemanden? Sag es ihm! - Du willst andere treffen? Lade sie ein!»

**Wer einfache Lösungen verspricht, findet sich schnell in eine dubiose Ecke gedrängt**

Diese radikale Einfachheit wird vielen trivial, naiv oder provokant erscheinen, und sie mag es mitunter auch sein. Das kann aber nicht bedeuten, dass wir uns die Chance verbauen, nach einfachen Lösungen zu suchen. Ganz so, wie wir das mit einem Computer machen, der sich aufgehängt hat: Ihn einfach aus- und wieder einschalten. Problem meistens gelöst. Und wenn nicht, stehen uns immer noch die etwas ausgefeilteren Lösungen zur Verfügung. Zum Beispiel den Rechner ein zweites Mal aus- und wieder einzuschalten.

Man muss nicht lange suchen, um Leute zu finden, die nichts von einfachen Lösungen halten. Vor allem, wenn es um schwierige Probleme geht. Die wohl am liebsten zitierte Kritik stammt von H. L. Mencken, einem US-amerikanischen Journalisten und Satiriker. Sie lautet: «Es gibt immer eine wohlbekannte Lösung für jedes menschliche Problem – eingängig, plausibel und falsch.»<sup>6</sup>

Womit wir uns auch beschäftigen, stets werden wir davor gewarnt, es uns *keinesfalls* zu einfach zu machen: Vorsicht sei angebracht, heißt es etwa in einem Artikel über die Risiken der Naturheilkunde, wenn «jemand simple Lösungen für komplizierte Probleme» verspricht.<sup>7</sup> Über Volksabstimmungen ist zu lesen, diese seien «organisierte Verantwortungslosigkeit», denn sie versprechen, «was Politik niemals liefern kann: einfache Lösungen».<sup>8</sup> Referenden würden eine «vereinfachte Schwarz-Weiß-Zweiteilung» erzwingen, und diese wiederum «bevorzugt populistische Politi-

ker, die einfache Lösungen für komplizierte Probleme anbieten».<sup>9</sup> Schöne Bescherung.

Je mehr Einwände gegen einfache Lösungen man vernimmt, umso verantwortungsloser fühlt man sich, wenn man ihnen doch Gutes abzugewinnen versucht. Wie kann man nur auf die bescheuerte Idee kommen, sie würden uns irgendetwas bringen außer Unglück? Wo sich doch auch Verschwörungstheorien dadurch auszeichnen, «einfache Antworten auf komplizierte Fragen und komplizierte auf einfache» zu geben?<sup>10</sup> So ist es nur logisch, dass der deutsche Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier anlässlich seines Dienstantritts Anfang 2017 eindringlich warnt: «In vielen Ländern gibt es einen steigenden Bedarf an einfachen Antworten auf gesellschaftliche Fragen. Und leider auch politische Kräfte, die vorgeben, diese zu haben.»<sup>11</sup>

Von dem US-amerikanischen Cartoonisten Wiley Miller gibt es eine Zeichnung, die unser Dilemma ganz wunderbar auf den Punkt bringt. Darauf sehen wir eine Menschen Schlange vor einer Weggabelung. Links geht es zu den «einfachen, aber falschen Antworten», rechts hingegen zu den «komplexen, aber richtigen». Die überwiegende Zahl der Leute folgt natürlich dem Weg nach links und stürzt kopfüber in einen Abgrund. Die wenigen Klugen hingegen machen sich auf einen langen, beschwerlichen Weg, der sie zu einem Berggipfel führt, wo sie die gesuchte Antwort finden. Als zusätzliche Belohnung können sie dann (höhnisch? Bedauernd? Mitleidig?) in die Schlucht hinunterschauen, wo die vielen doofen und vor allem toten Leute liegen, die schnelle, einfache Antworten auf schwierige Fragen wollten. Selber schuld.

Bei so viel Ablehnung hilft nur zweierlei: sich warm anzuziehen und genauer hinzusehen. Das lässt uns erkennen, dass die geballte Kritik stets am selben Punkt ansetzt. Sie wirft einfachen Lösungen in immer neuen Formulierungen vor, sie seien angesichts der komplexen Welt viel zu sim-

pel. Ganz so, als bestünde zwischen Problem und Lösung ein unauflösbarer Zusammenhang; als wäre es ein Naturgesetz, dass die Größe der Lösung jener des Problems entsprechen müsse. Wie wir das eben im Alltag so gelernt zu haben glauben: Liegt da ein Haufen Sand auf der Straße und versperrt uns die Zufahrt (kleines Problem), dann können wir ihn mit unserer Schaufel (einfache Lösung) innerhalb kurzer Zeit bewältigen. Stehen wir hingegen vor einer Schlammlawine, nutzt nur mehr schwerstes Gerät, um das Hindernis aufwendig und mit vielen Helfern zu beseitigen.

Diese Grundannahme hat zur Folge, dass wir angesichts großer Probleme selten auf die Idee kommen, wir könnten sie schnell, beiläufig und unangestrengt lösen. Ein Beispiel, um zu illustrieren, wie sehr wir dabei irren: Eines Tages kam eine Mutter in die Praxis eines Therapeuten, die völlig entnervt war von den plötzlich auftretenden Wutanfällen ihrer Tochter. Nach eingehender Beratung erhielt sie folgenden schlichten Rat: Sie möge eine Wasserpistole kaufen, diese füllen und bereitlegen. Wenn die Situation das nächste Mal entgleise, solle sie zur Waffe greifen und ihr Kind nass spritzen. Gesagt, getan. Die Mutter kaufte eine Pistole, füllte sie und trug sie «schussbereit» mit sich herum. Es dauerte nicht lange, da war es wieder so weit. Als die Mutter jedoch ihren Plan in die Tat umsetzen wollte, geschah etwas ebenso Überraschendes wie Plausibles: Sie begann schallend zu lachen, und das Kind vergaß schlagartig seine Wut. Vorbei. Nichts war es mehr mit einer Wiederholung des bekannten Spiels. Vielmehr hatte die Mutter die Erfahrung gemacht, dass sie das wiederkehrende Problem lösen konnte, indem sie auf überraschende Weise darauf reagierte. Was sie so lange tat, bis es verschwunden war.<sup>12</sup>

Weil jedoch einfache Lösungen nicht sein dürfen, fühlen wir uns in schwierigen Zeiten nicht nur von Problemen belastet; vielmehr sehen wir uns auch noch dazu verpflichtet, aufwendig nach großen Lösungen zu suchen. Wer danach

fragt, wo diese zu finden seien, wird in erstaunte Gesichter blicken. Was für eine eigenartige und einfältige Frage. In der Vergangenheit natürlich. Wo sonst sollten sie liegen, die Ursachen für unsere aktuellen Querelen?

Nun gut. Schauen wir eben nach, was wird dort finden, in dieser Vergangenheit. Und ob es uns dabei hilft, unsere aktuellen Probleme zu lösen.



## Zurück in die Gegenwart

Nur wer die Ursache eines Problems kennt, kann es lösen. So sagt man. Das mag für defekte Geschirrspüler gelten, nicht aber für zwischenmenschliche Schwierigkeiten.

Marty hat ein Problem: Sein Vater George trägt weiße Hemden mit vielen Kugelschreibern in der Brusttasche, lässt sich von seinem Chef Biff mies behandeln und ist auch sonst ein ziemlicher Versager. Als Marty vor ein paar Verfolgern fliehen muss und sich dazu in ein Zeitreiseauto setzt, verschlägt es ihn in die Vergangenheit; im Jahr 1955 angekommen, verliebt sich auch noch seine Mutter in ihn. Es dauert knapp zwei Spielfilmstunden, bis Marty den Schlamassel beheben kann. Er verkuppelt seine Eltern und sorgt dafür, dass sein schüchterner Vater George eine einschneidende Erfahrung macht: nämlich in der Lage zu sein, den dominanten Biff k. o. zu hauen. Als Marty in die Gegenwart zurückkehrt, trifft er auf völlig veränderte Verhältnisse. Biff hat sich zu einem unterwürfigen Mann entwickelt, Martys Vater hingegen wurde durch das lang zurückliegende Erlebnis zu einem ebenso erfolgreichen wie selbstbewussten Buchautor, der eine glückliche Ehe mit seiner Frau Lorraine führt.

Die Rede ist vom ersten Teil der Science-Fiction-Komödie «Zurück in die Zukunft». Er ist nicht nur sehr unterhaltsam, sondern zeigt auch, wie wir uns die Entstehung zwischenmenschlicher Probleme vorstellen. Und damit auch deren Lösung. So schlüssig uns diese Bilder auch erscheinen mögen – sie lassen uns am falschen Ort nach Antworten suchen. Genauer gesagt: in der falschen Zeit. Und das kommt so:

Sprechen wir mit anderen über unsere Probleme, bekommen wir schnell zu hören: «Da steckt doch mehr dahin-

ter!» oder «Woher kommt das bloß?». Diese Fragen verweisen auf eine weitreichende Annahme: dass sich nämlich hinter unseren Problemen etwas verbirgt, das es zu entdecken gilt. Erst wenn wir das geschafft hätten, wären wir in der Lage, eine Lösung zu finden. Wer danach fragt, wo *genau* wir dieses Verborgene finden könnten, wird zur Antwort bekommen: in der Vergangenheit, wo sonst? Jedes Problem habe doch eine Ursache, und die liege irgendwo in alten Zeiten begraben.

Nach dieser Logik haben wir nur eine Chance, unsere Probleme zu lösen. Wir müssen in die Vergangenheit reisen. Dort angekommen gilt es dann, besagte verborgene Ursache aufzustöbern. Das ist meist ziemlich schwierig, weil sie ganz unterschiedliche Gestalt annehmen kann. Manchmal tarnt sie sich als verdrängte Schlüsselszene, ein andermal als verschüttetes Trauma und wieder ein andermal als unscheinbarer Konflikt. Sind wir aber erst einmal fündig geworden, wird unser Problem verständlich und lösbar, so die Annahme. Wir suchen also nach einer Art Ursache-Wirkung-Perlenschnur, die unser heutiges Kuddelmuddel mit seinem Ursprung verbindet. Sobald wir diese logische Kette hergestellt hätten, bekämen wir auch die Mittel an die Hand, unser Problem zu lösen. Ganz so, wie wir das in «Zurück in die Zukunft» beobachten können: George muss in seiner Jugend bloß dem richtigen Mann eins auf die Nase geben, schon ist er seine Schüchternheit für immer los. Biff ist gleichsam der verdrängte Schlüssel, die Antwort auf die Frage nach Georges mangelndem Selbstbewusstsein.

**Wer sein defektes Auto reparieren lassen will, sollte dessen Problemgeschichte kennen**

Weil wir Normalos leider keine Zeitmaschinen besitzen, müssen wir uns anders behelfen, um die eigene Vergangenheit bereisen zu können. Daher sprechen wir mit Freunden,

schreiben Tagebücher, führen Selbstgespräche oder begeben uns in Therapie – immer angetrieben von dem Glauben, im Gestern die Lösungen fürs Heute zu finden.

So schlüssig dieses Vorgehen auch erscheinen mag – es ist nur dann zu empfehlen, wenn wir mit einem kaputten Auto in der Werkstatt stehen. Dann sollten wir dem Herrn im blauen Overall besagte Perlenschnur präsentieren können. Ihm also darüber Auskunft geben, wann das eigenartige Geräusch erstmals zu hören war, wer sich schon am Motor zu schaffen gemacht hat und wann wir das letzte Mal Öl nachgefüllt haben. Je mehr Informationen wir liefern, umso größer die Chance, bald wieder fahrbereit zu sein. Während wir dem skeptisch dreinblickenden Herrn (Mechaniker schauen *immer* skeptisch drein) die Geschichte unseres Autos schildern, nimmt das automobiler Problem jene Gestalt an, die Schwierigkeiten dieser Art auszeichnet: Es verfestigt sich, lässt sich in seinem ganzen Ausmaß überblicken, herleiten, analysieren und klar beschreiben. Zudem können wir das Problem einkreisen, seinen Schwierigkeitsgrad abschätzen und verschiedene Methoden erwägen, es zu beseitigen.

Die Wissenschaft nennt Probleme dieser Art «kompliziert». Sie zeichnen sich durch die oben angeführten Eigenarten aus. Ein bisschen ähneln sie also kniffligen Denksportaufgaben oder gigantischen Puzzles. Neben kaputten Maschinen zählt man zu den komplizierten Problemen auch vertrackte Go- und Schachpartien, die aufwendige Konstruktion von Raketen, die uns zum Mond fliegen, sowie die mühselige Programmierung einer Software, die ein soziales Netzwerk mit zwei Milliarden Mitgliedern organisieren kann. Manche dieser Aufgaben mögen nur durch den Einsatz gigantischer Ressourcen zu bewältigen sein – letztlich sind sie es aber. Wir müssen uns nur möglichst intensiv mit ihnen beschäftigen, sie in ihrer Entstehungsgeschichte studieren, besonderes Fachwissen mitbringen, die pas-

senden Werkzeuge ebenso einsetzen wie Zeit und Geduld. Während wir an der Lösung arbeiten, können wir davon ausgehen, dass unsere Werkzeuge ungefähr das bewirken, was wir von ihnen erwarten. Irgendwann wird es dann so weit sein: Wir können uns zufrieden zurücklehnen und ausrufen: «Geschafft!» Wer scheitert, ist bloß zu doof für das Problem.

Wer in die eigene Vergangenheit reist, wird viel Spannendes entdecken – nur keine konkreten Ursachen für unsere zwischenmenschlichen Probleme. Ein Grund: unser Gedächtnis. Wir Menschen sind nämlich vergesslich, unsere Erinnerungen löchrig. Daher füllen wir sie mit passenden Storys aus anderen Zusammenhängen auf oder mit jenen fremder Menschen, manchmal sogar mit Erfundenem. Nicht, weil wir perfide Lügner wären. Vielmehr tun wir das aus Selbstschutz und weil wir uns eine ideale Biographie zurechtbasteln wollen. Ein löchriges Gedächtnis lässt uns an den eigenen geistigen Fähigkeiten zweifeln, ein scheinbar funktionierendes hingegen signalisiert uns: Alles okay mit dir. «Konfabulation» wird diese angeborene Strategie unseres Gehirns genannt, Erinnerungslücken mit Fiktivem oder Geliehenem zu stopfen. Es gibt jede Menge Studien, die das eindrucksvoll zeigen und alle zum selben Ergebnis kommen: Unser Gedächtnis zeigt eine höchst individuelle Version unseres Lebens wie der Weltgeschichte. Das bedeutet also: Reisen wir in die Vergangenheit, finden wir Gründe, die wenig mit der Realität, aber viel mit unserer Fähigkeit zu tun haben, uns etwas plausibel zu machen. Man könnte auch sagen: Wir verwandeln unser Leben im Rückblick in ein Stück Literatur.

Ein anderer Grund für die Schwierigkeit, so etwas wie klar benennbare Ursachen zu entdecken, ist unsere Subjektivität. Mit welchen Phänomenen wir uns auch beschäftigen mögen, stets nehmen wir sie aus unserem persönli-

chen Blickwinkel wahr. So schauen wir auf unsere Jugend zurück und sind überzeugt, darin eine logische Abfolge von Ereignissen zu entdecken, die uns dorthin geführt hat, wo wir heute stehen – ohne zu realisieren, dass wir dieselben Fakten auch ganz anders lesen können. So finden wir immer wieder neue Belege dafür, eine schwere Kindheit erlebt zu haben – ohne wahrhaben zu wollen, dass wir positive Gegenbeweise einfach ignorieren, um unsere Überzeugung nicht zu gefährden. Und so sind wir davon überzeugt, nur dank unseres Fleißes zum tollen Job gekommen zu sein – ohne auf die Idee zu kommen, dass es auch bloßes Glück gewesen sein könnte. Die einschlägige Wissenschaft spricht von «kognitiven Verzerrungen», wenn sie die menschliche Eigenart beschreibt, sich die Dinge irgendwie zurechtzubiegen. Über den wahren Verlauf unserer Vergangenheit zu streiten ist daher wenig sinnvoll. Es kann kein objektives Bild von ihr geben. Jeder produziert sein eigenes.

Und selbst wenn Ereignisse sich wie Perlen auf der bereits zitierten Schnur aufzufädeln scheinen, eines nach dem anderen, logisch aufeinander folgend, bedeutet das – gar nichts. Und das aus zwei Gründen. Zum einen lässt sich einfach nicht bestimmen, welchem dieser Ereignisse die Rolle des *wirklichen* Auslösers zukommt. Ist das erste Zusammentreffen von George und Biff daran schuld, dass George sich bis heute nicht durchsetzen kann? Oder ist es die erste Rangelei zwischen den beiden, in der der sanfte George unterliegt? Oder vielmehr der finale Showdown vor dem Tanzsaal? Ganz anders verhält es sich mit dem kaputten Auto. Dessen Defekt materialisiert sich in einer einzigen fehlenden Schraube, die eine klar benennbare Kettenreaktion auslöst. Bei uns Menschen hingegen bleibt diese Frage unbeantwortbar. Es zeige sich immer wieder, schreibt die Psychologin Insa Sparrer, «dass selbst dann, wenn man die Wirkungskette kennt, die Festlegung einer Ursache will-

kürlich ist. Wittgenstein nennt daher das Denken in Ursachen und Wirkungen einen Aberglauben.»<sup>13</sup>

**Wir haben die Gewohnheit, die Welt zu entschlüsseln und mit Gefühlen aufzuladen**

Zum anderen sind Zweifel an vermeintlich logischen Ereignisabfolgen angebracht, weil alles ganz anders sein kann, als wir zu wissen glauben. Ein berühmtes Gleichnis veranschaulicht das sehr schön; es geht auf den Philosophen Bertrand Russell zurück. Darin spielt ein Huhn die Hauptrolle, das auf einem Bauernhof lebt. Jeder seiner Tage läuft nach demselben Muster ab: Auftritt des Bauern, Futter, Abgang des Bauern. Nach einiger Zeit kommt das Huhn zur Überzeugung: Wenn Ereignisse mit solcher Regelmäßigkeit über einen längeren Zeitraum eintreten, dann wird das wohl so bleiben. Und tatsächlich: Ein ganzes Jahr lang steht es auf, geht zum Napf, findet ihn wohlgefüllt, frisst, stakst herum, schläft, um am nächsten Tag dieselbe Erfahrung zu machen. Bis es eines Morgens wieder auf den Bauern trifft. Doch anstatt dem Huhn ein weiteres Mal Futter hinzustreuen, packt er es diesmal an den Füßen und hackt ihm den Kopf ab. Da es sich um ein außergewöhnlich kluges Huhn handelt (kein Wunder, wurde es doch von einem Philosophen ersonnen), wird ihm kurz vor seinem Ende noch bewusst, dass es schrecklich danebengelegt hat. Da hatte es offensichtlich einen Sinnzusammenhang gegeben, der jenseits seiner Vorstellungskraft lag.

Wenn wir die eigene Geschichte nach sinnvollen Mustern durchsuchen und zu einem logischen Ganzen verdichten, so tun wir das nicht aus freien Stücken. Vielmehr folgen wir einer mächtigen Gewohnheit. Wo immer wir sein mögen, womit auch beschäftigt - unser Kopf kann gar nicht anders: Er stellt «zur Rekonstruktion der Außenwelt fortwährend Schlussfolgerungen und Vermutungen» an; sinn-

volle und weniger sinnvolle, verständliche und weniger verständliche, immer aber höchst subjektive. Daher nennt der Neurowissenschaftler Eric Kandel unser Gehirn auch eine «Kreativitätsmaschine».<sup>14</sup>

Diese bedingungslose Bereitschaft, Sinnvolles zu entdecken, bestimmt unsere Wahrnehmung ebenso wie unser Gedächtnis und unsere Identität. Wir hören ein wildes Gemisch aus Straßenlärm, Vogelgezwitscher, Musik und Stimmen, filtern es und entdecken darin ein Lautmuster, das nach unserem Vornamen klingt – und schon heben wir erfreut den Kopf. Wir blicken in das Gesicht eines anderen, nehmen dessen heruntergezogene Mundwinkel wahr, interpretieren sie als Trauer und suchen nach einer Bemerkung, die wir für witzig genug halten, um seine Mimik so zu verändern, dass sie für uns fröhlich aussieht. Wir betrachten ein weites sonnendurchflutetes Tal, eine Baumgruppe, einen grün schillernden See und nehmen die absolute Ereignislosigkeit dieses Stücks Landschaft als einen schlüssigen Beleg dafür, dass es da mehr geben muss als das bloße Vorscheinwuchern der Natur. Wir erinnern uns an eine Reihe von Ereignissen, die wir erlebt zu haben glauben, als wir zwischen vierzehn und achtzehn Jahre alt waren, bringen sie in einen uns logisch erscheinenden Zusammenhang und basteln daraus etwas, das man eine «Jugend auf dem Lande» nennen könnte. Und wir kommen bei einer entspannten Fahrt übers Land von der Straße ab, stürzen in einen See, können uns in letzter Minute aus dem versinkenden Auto retten und frieren dieses Erlebnis ein zu einer uns prägenden Erfahrung.

In all diesen Situationen spielen unsere Gefühle eine wichtige Rolle. Sie ermöglichen es uns, das Wahrgenommene zu bewerten. So fühlen wir uns angesichts der friedlich daliegenden Seenlandschaft ruhig und behütet, während wir in jenem Moment, da wir mit dem Auto im Wasser versinken, von mächtigen Wellen der Angst überflutet

werden. Im Laufe unseres Lebens häufen wir viele solcher Erfahrungen und Erinnerungen an, die alle mit mehr oder weniger starken Emotionen verknüpft sind. Erleben wir eine neue Situation, durchsuchen wir unser Gedächtnis nach Vergleichbarem. Finden wir etwas, erfassen uns die bekannten Gefühle, und dementsprechend verhalten wir uns – auch wenn die aktuelle Szene nichts mit der gespeicherten gemeinsam haben mag. Situationen, die uns an den Auto-unfall erinnern, werden wir hingegen zu vermeiden versuchen, ebenso wie wir jene Momente festhalten wollen, die das Bild der Seeidylle wachrufen.

Kurz gesagt: An welchen Punkt unserer Vergangenheit wir auch reisen mögen, welche Erinnerungen wir hervorkramen, welche Erfahrung wir reaktivieren – wir treffen immer wieder auf uns! Auf unsere subjektive Weltsicht, auf unsere persönlichen Irrtümer und Phantasien, auf unsere selbst gebastelten Erkenntnisse und Dummheiten, auf unsere alles färbenden Gefühle. Das hat natürlich seinen Sinn. Nach dem Neuropsychologen Gerald Burgess von der University of Leicester ist unser Gedächtnis «eine bindende Kraft, die aus den vielen Fragmenten und Splintern des Alltags eine Biographie zusammenbaut. Erinnerungen sind damit der Stoff, der die Persönlichkeit formt, prägt und letztlich das ganze Leben über zusammenhält.»<sup>15</sup>

Von eindeutigen Kausalzusammenhängen ist also weit und breit nichts zu sehen. Was tun? Am besten, ich halte mich an jene Empfehlung, mit der ich den vorhergehenden Abschnitt eingeleitet habe, und stelle möglichst einfache Fragen: *Wann* schlagen wir uns eigentlich mit unseren Schwierigkeiten herum? *Wann* bemühen wir uns darum, selbstsicherer zu werden? *Wann* kämpfen wir um die Zuneigung anderer? Die triviale, aber weitreichende Antwort: jetzt, genau jetzt, in diesem Moment, während Sie diese Zeilen lesen. Die Bühne unserer wiederkehrenden Probleme ist ganz offensichtlich die Gegenwart. Es hilft also



alles nichts: Wir müssen dorthin zurückkehren. Und sehen, was wir finden. Es mag zwar nicht ganz so spektakulär erscheinen wie schillernde Kindheitserinnerungen und dramatische Familiengeheimnisse, es erhöht aber die Chancen, einfache Lösungen für aktuelle Probleme zu finden.

## Sie machen es sich aber einfach!

Selbstverständlich. Wir haben gar keine andere Wahl. Um in einer komplexen Welt nicht unterzugehen, müssen wir unser Talent zur virtuosen Ignoranz ausspielen. Eine Würdigung.

Hier wären wir also wieder. Zurück in der Gegenwart. Und, was entdecken wir? Erst mal ein ziemliches Durcheinander, selbst in unserer allernächsten Umgebung. Bevor wir versuchen, es zu verstehen, sollten wir es ein wenig genauer beobachten. Was würde sich dazu besser eignen als eine harmlose Alltagssituation? Sehen wir also einem Ehepaar, seinen beiden Kindern und zwei Freunden zu, wie sie sich beim Italiener um die Ecke treffen. Ein Dramolett in zwei Akten – mit ein paar erläuternden Worten.

**Erster Akt: Wer will hier eigentlich was?** Um herauszufinden, ob Sie da eben eine gute Idee hatten, fragen Sie erst mal Ihren Partner, was er davon hält, gemeinsam mit Ihren Freunden spontan essen zu gehen. Sie glauben sich daran zu erinnern, dass er in vergleichbaren Fällen stets freudig zugestimmt hat, heute aber nickt er nur und zieht eine Grimasse, die Ihnen unwillig erscheint; auf Nachfrage kommt jedoch die vertraute Versicherung: «Klar, gerne gehe ich zum Italiener, du weißt ja!» *Hm.* Kind 1 liegt auf dem Sofa, starrt auf sein Handy und lässt Ihre Einladung über sich ergehen, ohne zu reagieren; oder hört es aufmerksam zu und signalisiert es Ihnen bloß nicht? Auf Nachfrage murmelt das Kind etwas, das Sie als «komme mit» verstehen oder verstehen wollen. *Hm.* Kind 2 wiederum sagt, dass es sehr müde sei und lieber einen Klassenkameraden besuchen würde – eine Aussage, die Ihnen unlogisch erscheint, es sei denn, das Kind trifft sich mit

dem anderen, um sich auszuruhen. Eine definitive Antwort bleibt aus. Schweigen (vielsagendes? Ablehnendes?). *Hm.* Als Sie schließlich die Festnetznummer Ihrer Freunde wählen, meldet sich jener, den Sie weniger gut kennen: Er wirkt stets freundlich auf Sie, hilfsbereit, zugewandt, letztlich aber unverbindlich (desinteressiert an Ihnen? An allen? Ein diskreter Mensch?). Und, was sagt er, ohne seinen Partner zu fragen? «Wir freuen uns - bis gleich!» Da stehen Sie nun und wissen nicht, ob Sie Ihre Idee immer noch gut finden sollen, aber weil die Sache nun schon mal läuft, machen Sie weiter. *Hm.*

Kurzanalyse: Unser Alltag besteht darin, uns auf die Worte, die Mimik und das Verhalten unserer Mitmenschen einen Reim zu machen. Wir stellen uns vor, was sich da im Inneren der anderen abspielt, was sie wollen, welcher Zwiespalt sie gerade beschäftigt, welche Gewichtsprobleme, ob wir sie richtig verstanden haben oder nur andeutungsweise. Wenn wir ehrlich gegen uns selber sind, müssen wir uns eingestehen, letztlich keine Ahnung davon zu haben, ob unsere Vermutungen stimmen oder nicht. Wir sind und bleiben gefangen in unserer subjektiven Sicht der Dinge. Mit dieser Entschlüsselungs- und Interpretationsaufgabe sind wir nicht nur bei spontanen Abendessen beschäftigt, sondern auch im Job, beim Sex, im Schwimmbad und im Rest unseres Lebens. Viele Ratlosigkeit, einige Irrtümer, jede Menge Vermutungen, Probleme jederzeit möglich.

**Zweiter Akt: Was geschieht hier eigentlich? Und was tun?** Welche Überraschung, Kind 2 ist mitgekommen und sitzt mit den anderen beim Italiener! Es scheint über die eigene Spontaneität wenig begeistert, denn es sitzt, in Ihren Augen muffig dreinblickend, neben Ihnen. Kind 1 starrt auf sein Handy. Handlungsbedarf! Sie sollten das eine Kind aufmuntern, das andere Kind muss das Ding weglegen! Leider haben Sie es versäumt, die Ankommenden an bestimmte

Plätze zu dirigieren; so sitzt Ihr Partner gemeinsam mit den beiden Freunden an einem Ende des Tisches, Sie am anderen, die Kinder dazwischen (Zufall? Planung?). Sie beugen sich zu Ihrem Kind, flüstern ihm freundlich Gemeintes zu, es dreht sich weg; Sie heben die Stimme, um dem anderen Kind das Handy zu verbieten, es dreht sich ebenfalls weg. Die beiden machen einfach weiter. Die Freunde und Ihr Partner trinken das erste Glas Wein, lachen, Sie verstehen kaum, was sie sprechen (Hauskauf? Schulangelegenheiten? Tratsch?), ziemlicher Betrieb hier.

Nun wendet sich der eine Freund Ihrem handybewehrten Kind zu, lässt sich etwas zeigen, die beiden starren darauf, dann lachen sie, mehrfach. Zwei Kinder vom Nebentisch, ungefähr so alt wie Ihre, bleiben auf dem Weg nach draußen an Ihrem Tisch stehen, schauen ebenfalls aufs Handy, kommentieren, lachen nicht. In dem Moment ruft Ihr Partner dem vor sich hin starrenden Kind etwas zu, das steht auf, nimmt seinen Stuhl und setzt sich zu ihm. Jetzt sind Sie alleine am Tischende – Sie, obwohl Sie diesen Abend organisiert haben. Sie rufen Ihrem Partner und Ihrem Kind zu, ob sie sich nicht ein wenig näher setzen wollen, die beiden winken Ihnen zu, was viel bedeuten kann («Rede du nur!» oder «Komm rüber!» oder «Du bist nicht zu verstehen, ziemlich laut hier!»). Sie sind hin und her gerissen (Näherrücken? Rübergehen? Mit einem der Freunde sprechen? Mit beiden? Dem Kind das Handy abnehmen? Die beiden Kinder vom Nebentisch einladen, sich dazusetzen, damit die eigenen Gesellschaft haben?). Vorhang.

**Wir können in dieser Welt nur zurechtkommen, indem wir unser Talent zur Ignoranz pflügen**

Kurzanalyse: Nicht nur, dass wir über das Befinden, die Aussagen und die Handlungen unserer Lieben nur mutmaßen können – nun sitzen diese auch noch gemeinsam beim

Italiener, treten in Kontakt und knüpfen ein verwirrendes Geflecht aus Mimik, Gestik und Verhalten, das deren subjektiver Weltsicht folgt: Ihr Partner reagiert auf das muffige Gesicht des Kindes, Sie auf das Winken Ihres Partners, die Freunde auf Sie, den Abseitssitzenden, das Kind auf die SMS, die es bekommt, und so weiter und so fort. Wenn Sie nun noch bedenken, dass jeder an diesem Tisch ein selbständig agierendes Individuum und prinzipiell unberechenbar ist – dann, ja, dann bekommen Sie langsam eine Ahnung davon, wie unser Zusammenleben beschaffen ist. Und wie unsere Probleme.

Unsere Gegenwart ist also ein ziemliches Kuddelmuddel. Ein meist liebenswertes, unüberblickbares und nur ansatzweise zu verstehendes Kuddelmuddel. «Das mag ja alles sein», höre ich Sie nun einwenden, «aber Ihre Beispielfamilie war ja ganz offensichtlich in der Lage, Nudeln zu bestellen und zu essen. Die Bundesregierung beschließt erfolgreich Gesetze. Und ich schaffe es ebenfalls, meine Beziehung zu managen, wenn das auch deutlich besser laufen könnte.» Damit haben Sie zweifellos recht, liebe Leserin, lieber Leser! Dass unsere Welt ziemlich verwirrend erscheint, bedeutet nicht, dass wir handlungsunfähig wären. Es ist zwar nie ganz sicher, ob wir unser Gegenüber verstehen und was bei unseren Bemühungen herauskommt, aber irgendwie kommen wir doch voran, und irgendwann gewinnen wir eine Art Überblick, wenn auch einen beschränkten. Voraussetzung dafür ist eines unserer mächtigsten Talente: jenes zur Ignoranz. Etwas freundlicher formuliert: zur Vereinfachung.

Es gibt keinen Moment in unserem Leben, in dem wir nicht dazu genötigt wären, das allermeiste in unserer Umgebung zu ignorieren. Deshalb sind wir auch so geübt darin und beherrschen diese Disziplin, ohne uns der eigenen Virtuosität bewusst zu sein. Wir verlassen das Haus, eilen den Gehweg entlang, biegen nach links ab und sitzen wenige

Minuten später in der U-Bahn, während wir die ganze Zeit daran gedacht haben, wem wir gleich eine E-Mail schreiben müssen und was drinstehen soll. Geschafft haben wir das nur, weil wir unserer Routine gefolgt sind und daher neunundneunzig Prozent der Umwelt ignorieren konnten. Oder denken Sie nur an die Szene beim Italiener: Nichts von diesem angedeuteten Geflecht an Beziehungen und Rückkopplungen wird den Beteiligten in der Regel bewusst (was aber nicht heißt, dass es sie nicht dennoch beeinflusst). Stattdessen gehen sie einfach darüber hinweg und konzentrieren sich auf das Wesentliche: das Sprechen und Trinken. Die Wissenschaft nennt diese – seltsamerweise nicht olympische – Disziplin «Komplexitätsreduktion».

Wären wir dazu nicht in der Lage, würden uns der Weg zur U-Bahn oder Verabredungen wie die im Restaurant in den Wahnsinn treiben: Jede Geste unseres Tischnachbarn, jede Andeutung, jede Handlungsmöglichkeit wahrnehmen, einordnen und bewerten zu müssen, um anschließend einen umfangreichen Entscheidungsprozess anzustoßen? Ständig abwägen, wohin wir unseren nächsten Schritt setzen sollen? Was die uns entgegenkommenden Unbekannten planen könnten? Was die Aufschriften an den Häusern uns sagen wollen? Die Nummernschilder der abgestellten Autos? Nicht zu bewältigen. Weg damit. Volle Konzentration aufs Wesentliche.

**Vertrauen macht nicht nur bessere Gefühle, sondern vereinfacht unser Leben**

Es gibt einige Strategien, auf die wir zurückgreifen, um die überschießend bunte Welt in den Griff zu bekommen. Auf eine davon möchte ich kurz eingehen. Obwohl sie von existenzieller Wichtigkeit für uns ist, kommt sie uns in diesem Zusammenhang überhaupt nicht in den Sinn. Die Rede ist vom Vertrauen. Wer wissen will, wie sehr wir davon abhängig

sind, muss sich nur an einem einfachen Kinderspiel versuchen. Dabei geht es darum, ein beliebiges Wort so lange zu wiederholen, bis es uns immer eigenartiger erscheint. Sprechen Sie mir also langsam nach: «Ba-na-ne, Ba-na-ne, Ba-na-ne, Ba-na-ne, Ba-na-ne, Ba-na-ne, Ba-na-ne...» Spätestens nach dem siebten Mal verliert das Wort seine Selbstverständlichkeit. Es beginnt fremd zu klingen, und wir fragen uns, was das eigentlich sein soll, diese «Ba-na-ne», und wer auf die Idee mit dem komischen Namen gekommen ist. Ein Effekt, der auch dann eintritt, wenn Sie ein Wort immer wieder aufschreiben und es sich dabei ganz genau ansehen.

Seltsam, nicht? Und im Alltag wenig hilfreich, denn wir können mit unseren Mitmenschen nur dann schnell und sinnvoll kommunizieren, wenn wir der Bedeutung der Wörter vertrauen. Und wir kommen nur dann einigermaßen stressfrei durch den Alltag, wenn unsere Vorstellungen von den Mustern der Welt stabil bleiben und die Verabredungen mit den anderen ebenfalls. Stellen Sie sich nur einen Moment lang vor, es wäre wie mit der «Ba-na-ne». Dass durch irgendeine rätselhafte Katastrophe plötzlich sämtliche vertrauten Regeln unseres Zusammenlebens ungültig wären oder vertauscht: dass «Banane» ab sofort «Jacke» bedeutet; dass man sich von anderen einfach nehmen kann, was man will; dass rote Ampeln ein Zeichen dafür sind, loszufahren; dass die Stadtwerke über die Wasserleitungen verteilen können, was sie wollen; und dass der Arzt statt des Blinddarms auch irgendetwas anderes herauschneiden kann, wenn wir in Vollnarkose vor ihm liegen und er eine lustige oder gewinnbringende Idee hat.

Um in einer derart unberechenbar gewordenen Welt irgendwie über die Runden zu kommen, müssten wir ganz von vorne beginnen und mit den anderen jeden Tag von neuem aushandeln, was geht und was nicht. Die Folge dieses Verlusts aller Verabredungen: Die von uns mühsam geschaffene und verteidigte Überschaubarkeit der Welt wäre

hinweggefegt, ihre Komplexität ins Größtmögliche gesteigert. Es würde sich Chaos verbreiten und unser Alltag geriete zur Hölle. Klingt dramatisch, ich weiß, aber genau das würde geschehen.

Nur gut, dass wir Menschen eine Fähigkeit entwickelt haben, die der Soziologe Niklas Luhmann in einem einzigen Wort zusammenfasste. Es lautet: «Vertrauen». Er meint damit unsere Bereitschaft, erst mal davon auszugehen, dass sich alle an Konventionen, Regeln und Gesetze halten, uns eingeschlossen. Dass wir mit «Banane» immer die krummen, gelben, essbaren Früchte meinen; dass wir eine freundlich wirkende Geste als Einladung interpretieren dürfen; dass der Arzt nichts anderes tut, als uns das Leben zu retten; dass uns der Italiener ums Eck nicht nur keine vergiftete, sondern wohlschmeckende Pasta serviert; und dass wir bedenkenlos durch die nächstgelegene Fußgängerzone spazieren können, ohne damit rechnen zu müssen, von einem anderen vorsätzlich überfahren zu werden. Nur durch diese stillschweigende Übereinkunft bleibt unsere komplexe Welt ansatzweise überschaubar, und wir bekommen die Chance, einigermaßen verlässliche Annahmen zu treffen, was die anderen tun werden und was nicht. Es bleibt dennoch kompliziert genug.

Wer hautnah erleben will, wie sehr wir darauf vertrauen, im Alltag richtig verstanden zu werden, muss nur in einen anderen Kulturkreis verreisen. Wie das der Onkel einer Freundin getan hat. Er kommt aus dem Iran, und dort äußert man Wünsche sehr ähnlich wie in Österreich. In beiden Ländern gilt es als unhöflich, bereits auf die erste Frage, ob man etwas essen oder trinken wolle, mit einem klaren «Ja» zu antworten. Vielmehr inszenieren Iraner wie Österreicher (und sicher viele andere Kulturen ebenso) ein Dramolett, das mit der Frage «Willst du etwas essen?» beginnt und mit einem freundlich-unbestimmten «Vielleicht» weitergeht.



Wer mit dieser Art der Kommunikation vertraut ist, erkennt darin sofort die unmissverständliche Botschaft: «Hunger und Durst!» Also geht das Fragen und Antworten noch ein bis zwei Mal hin und her, bis der Gast irgendwann sagt: «Sehr gerne!» Dann wird aufgetragen, was vorbereitet wurde. In Norddeutschland hingegen, dem Reiseziel des Onkels, gilt Nachhaken als zudringlich. Wer also nach der ersten ablehnenden Antwort fragt, ob der andere nicht *doch* etwas essen wolle, kann zu hören bekommen: «Ich habe doch gesagt: Nein, danke!» Es kam also, wie es kommen musste: Der persische Onkel erreicht den Norden und wird von seinen deutschen Gastgeber freundlich empfangen. Eine der ersten Fragen zielt auf das leibliche Wohl des Ermatteten; immerhin ist er fast zwei Tage lang unterwegs gewesen, muss also hungrig sein. Doch gelernt ist eben gelernt, weshalb Onkelchen auf die erste Frage leise und freundlich «Nein, danke» erwidert, obwohl er sich schon seit Stunden auf etwas zu essen und zu trinken freut. Worauf sich die Gastfamilie etwas verwundert anderem zuwendet. Und der Gast mit knurrendem Magen ins freundlich gemachte Bett geht.

Letztlich können wir den ganzen Prozess der Komplexitätsreduktion in einem simplen Satz zusammenfassen: Sie ist die einfache Lösung für ein sehr komplexes Problem. Damit bekommt die Kritik an den einfachen Lösungen erste Schrammen. Denn wenn wir prinzipiell keine andere Chance haben, als zu vereinfachen, dann stellt sich die Frage nicht, ob es legitim ist oder nicht; genauso wenig wie sich die Frage stellt, ob wir atmen sollen oder besser nicht. Beides geschieht ganz selbstverständlich und ist Voraussetzung dafür, dass wir am Leben bleiben. Und sollten wir tatsächlich eines Tages mit einem von beidem aufhören, werden wir in den alltäglichsten Momenten scheitern. Oder Schlimmeres.

Es sind daher andere Fragen, mit denen wir uns beschäftigen sollten. Sie lauten: Gibt es erkennbare Muster, nach denen unser Zusammenleben funktioniert? Wie ist das mit den einfachen Lösungen? In welchen konkreten Situationen können sie uns das Leben leichter machen? Und wie finden wir jene, die am besten zu uns passen? Mit dieser Verschiebung der Perspektive sieht die Sache schon deutlich anders aus.

[...]

## Endnoten

- 1 Die Anweisung «Tun Sie etwas anderes» ist das Herzstück des methodischen Ansatzes des US-amerikanischen Therapeuten Steve de Shazer. Das vorliegende Buch basiert in wesentlichen Teilen auf seinem Ansatz. De Shazer, Steve: Wege der erfolgreichen Kurztherapie, 1989, S. 167 ff.
- 2 Ebd., S. 164 ff. Siehe auch S. 93
- 3 Ebd., S. 163
- 4 Vgl. de Shazer, Steve: Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie, 1989, S. 109
- 5 Ebd.
- 6 Mencken, H. L.: «The Divine Afflatus», in: New York Evening Mail, 16. November 1917 ([https://en.wikiquote.org/wiki/H.\\_L.\\_Mencken](https://en.wikiquote.org/wiki/H._L._Mencken)). Im Original lautet das Zitat: «Explanations exist; they have existed for all time; there is always a well-known solution to every human problem – neat, plausible, and wrong.»
- 7 Schnurr, Eva-Maria: «Das sanfte Risiko», in: Der Spiegel Wissen, 12. November 2011 (<http://www.spiegel.de/spiegel/spiegelwissen/d-119150775.html>)
- 8 Reiter, Markus: «Volksentscheide sind organisierte Verantwortungslosigkeit», Deutschlandfunk Kultur, 5. Juli 2011 ([http://www.deutschlandfunkkultur.de/volksentscheide-sind-organisierte-verantwortungslosigkeit.1005.de.html?dram:article\\_id=159331](http://www.deutschlandfunkkultur.de/volksentscheide-sind-organisierte-verantwortungslosigkeit.1005.de.html?dram:article_id=159331))
- 9 Zielonka, Jan: «Ein Festival politischer Dummheit», in: Die Zeit, 5. März 2016 (<http://www.zeit.de/politik/ausland/2016-03/referendum-bedeutung-europa-wahlen-effizienz-demokratie-populismus>)

- 10** Stöber, Rudolf: «Was ist Wahrheit?», in: Die Welt, 1. September 2003 (<https://www.welt.de/print-welt/article256676/Was-ist-Wahrheit.html>)
- 11** Steinmeier, Frank-Walter: «Steinmeier: Es geht inzwischen wieder um die Demokratie selbst», in: Das Parlament, 17. Februar 2017 (<https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2017/kw07-interview-steinmeier/493910>)
- 12** De Shazer, Steve: Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie, 1989, S. 108
- 13** Sparrer, Insa: Wunder, Lösung und System. Lösungsfokussierte Systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung, 2001, S. 49
- 14** Kandel, Eric: Das Zeitalter der Erkenntnis. Die Erforschung des Unbewussten in Kunst, Geist und Gehirn von der Wiener Moderne bis heute, 2012, S. 247
- 15** Zit. nach Jiménez, Fanny: «Geteiltes Gedächtnis», in: Welt am Sonntag, 11. Oktober 2015 (<https://www.welt.de/print/wams/wissen/article147451291/Geteiltes-Gedaechtnis.html>)