

RAUS aus der ERREGUNGS- Spirale!

Text Yvonne Vávra

Andere Meinungen auszuhalten fällt uns zunehmend schwer. Statt konstruktiv zu streiten, verachten wir uns gegenseitig oft. Zeit, die Gräben zuzuschütten

U

Uff, Meinungsfreiheit. Tolle Errungenschaft, aber anstrengend. All die Besorgten und Bequemen und Fleischesser und Veganer und Klimaschützer und Autofahrer und Datenschützer und die von gestern und... all die Bekloppten! Der Umgangston wird rauer, der Riss durchs Land tiefer, und viele sagen, wie wütend sie das macht. Aber Achtung, warnt der Sozial-

wissenschaftler Arthur C. Brooks: Es sei oft gar nicht Wut, die wir da spüren, sondern gegenseitige Verachtung. Und es ist wissenschaftlich bewiesen, wie unglücklich, ungesund und unattraktiv das uns sogar gegenüber denen erscheinen lässt, die unsere Meinung teilen.

Brooks hat einen der einflussreichsten Thinktanks der Welt geleitet und lehrt heute als Harvard-Professor, welche Qualitäten Menschen zu guten Führungspersönlichkeiten machen. Genau die brauche es jetzt, sagt er, um die Gesellschaft wieder zusammenzubringen – nicht nur in der Politik. Es liege in der Hand der ganz normalen Bürger, die Rebellion gegen die Kultur der Verachtung anzuführen. In seinem neuen Buch „Love Your Enemies“ gibt Brooks viele Tipps, um ohne Verbitterung und Hass, sondern wieder mit Lust und Leidenschaft verschiedener Meinung zu sein und den kleinsten gemeinsamen Nenner zu finden, auf dessen Grundlage das möglich ist.

WER IST HIER UNMORALISCH?

Wir sind oft schnell dabei, die Ansichten von anderen als verwerflich einzustufen. Oft fußen aber auch gravierende Meinungsverschiedenheiten auf ein und derselben Moralvorstellung. Brooks nennt das Beispiel Vermögenssteuer: Wir alle würden an den Wert der Fairness glauben, aber es gebe unterschiedliche Ausdrucksformen dieses gemeinsamen Wertes. Eine hält es für gerecht, wenn Reichtum umverteilt wird, der andere findet, dass niemand abgeben sollte, was er verdient hat, nur weil er mehr hat. Unmoralisch sei man selbst an den Enden des Spektrums nicht. Statt den anderen moralisch zu ächten und ihm etwa in einer Debatte zum Fleischkonsum vorzuwerfen, sich nicht für das Leid der Tiere in Massentierhaltung zu interessieren, könne man auf Seite der gemeinsamen Ethik argumentieren: Sind wir uns nicht alle einig, dass wir lieber keine Tiere essen wollen, die gequält wurden?

WIR SIND MEHR ALS UNSERE IDEOLOGIE

Studien zu Vorurteilen zeigen, dass diskriminierende Einstellungen schnell zerfallen, sobald hinter abstrakten Identitäten echte Menschen mit einer Geschichte auftauchen. Insofern verspielt man die Chance auf eine produktive Debatte, wenn man mit seiner Gruppenidentität ins Haus fällt. Hey, ich glaube nicht an den Klimawandel! Hey, ich bin Impfgegner! „Wenn wir uns über unsere unüberbrückbaren Differenzen definieren, schieben wir unsere Gemeinsamkeiten in unerreichbare Ferne“, sagt Brooks. Wir machen einander zu Karikaturen und vergessen, dass die Veganerin auch Mutter, Architektin oder Altenpflegerin ist. „Wir rasen an den Fragen vorbei, die uns helfen würden, den anderen kennenzulernen, und schauen stattdessen sofort auf unsere größten Unterschiede.“ Stattdessen sollten wir uns als Individuen gegenüberstellen und die Einstellungen im anderen suchen, an denen wir anknüpfen können.

LIEBE FÜR ALLE!

Anstand und Toleranz sind Brooks nicht genug, er fordert nicht weniger als Liebe für alle. Es sei legitim, Warmherzigkeit auch für jene zu empfinden, die unseren Standpunkt nicht leiden können – aus purem psychologischen Eigeninteresse, denn ein vergiftetes Klima tut uns harmoniebedürftigen Menschen nicht gut. Warmherzigkeit für einen Pegida-Mitläufer herbeizufühlen ist vielleicht nicht einfach, aber Brooks erinnert daran, wie dankbar wir für dessen Existenz sein können: Wir haben das Glück, in einem Land zu leben, in dem wir nicht verschleppt werden, wenn wir unsere Meinung sagen. Die Tatsache, dass es mehr als eine Partei auf dem Stimmzettel und Menschen mit unterschiedlichen Ansichten gibt, über die man sich offen streiten kann, biete genug Grund, sich ein Verbundenheitsgefühl mit den Opponenten zu erlauben.

HENNE UND EI SIND EINERLEI

Aber was, wenn man angesichts einiger Meinungen da draußen einfach nicht freundlich sein will? Wie lange muss man meditieren, bis man über den eigenen

Schatten springen kann? Es gibt einen Hack: Man kann so tun als ob. Studien haben gezeigt, dass wir nicht nur lächeln, wenn wir glücklich sind, sondern auch glücklich werden, wenn wir lächeln. „Wir müssen uns nicht nach Eintracht und Brüderlichkeit fühlen“, sagt Brooks. „Wir müssen nur im Sinne von Eintracht und Brüderlichkeit handeln, und das Gefühl wird folgen.“ Wenn etwa unser Facebook-Post herablassend und voller Hass auseinandergenommen wird, haben wir die Wahl: Wir können den Hater ignorieren, beleidigen oder ihm den argumentativen Marsch blasen. Die richtige Antwort ist Option 4, die einzige, die die Möglichkeit einer ergiebigen Diskussion offen hält: Danke sagen. Immerhin hat sich die Person die Mühe gemacht, sich mit unserer Meinung auseinanderzusetzen.

WIR SCHAUEN
NUR AUF DIE
DIFFERENZEN,
NICHT AUF
DIE GEMEIN-
SAMKEITEN

ACH, DU LIEBE WEISSGLUT!

Warum scrollen wir manchmal durch die Timeline auf der Suche nach einem Grund zum Aufregen? Streiten uns mit Trollen oder rufen aus purer Lust am Ärger das Profil eines besonders dummen Kommentators auf? Weil wir süchtig nach Erregung und Bestätigung unserer Ansichten sind, sagt Arthur Brooks. Was würden wir verpassen, wenn wir nicht verfolgen, was unsere Lieblingskolumnist*innen und der letzte verwunschene Twitter-Nutzer zu sagen haben? Was lernen wir je Neues, wenn wir in unserer Filterblase zusehen, wie bewiesen wird, dass die anderen nicht nur falsch liegen, sondern auch dumm und böse sind? Eine Pause von der Erregungsspirale macht

den Blick wieder frei für das wesentliche Ziel: konstruktive Lösungsideen und Schutz des eigenen Wohlbefindens.

GESCHICHTEN ERZÄHLEN

Wenn jemand nicht überzeugt ist, muss man einfach noch mehr Fakten anbringen, bis alles klar ist, richtig? „Das klappt nie“, sagt Brooks. „Menschen funktionieren nicht wie Computer, die ihre Ansichten gemäß den glaubwürdigsten Fakten aktualisieren.“ Wir alle haben die Tendenz, einer kognitiven Verzerrung zu verfallen: Wir glauben, was wir glauben – und auch nur den Beweisen, die unterstützen, was wir glauben. Die endlose faktische Beweisführung können wir uns also sparen. Sobald wir die anderen aber nach ihrer Geschichte fragen und auch unsere eigene bereitwillig teilen, ist der Boden für Offenheit gegenüber anderen Perspektiven bereitet. Denn Geschichten setzen neuronale Prozesse in Gang, mit denen unsere Gehirne buchstäblich auf eine Wellenlänge geraten. Daher sollten wir unsere Lebensmaxime immer parat haben, in nicht mehr als zwölf Worten. „Dazu fähig zu sein, beeinflusst, wie man sich in der Welt verhält und wie andere sich gegenüber einem verhalten.“ Brooks' zwölf Worte: „Ein glücklicher Mann, der sich dazu verschrieben hat, Menschen aufzurichten und zusammenzubringen.“

ÜBEN FÜR DEN GUTEN STREIT

Friede, Freude, Eierkuchen ist nicht das Ziel! Brooks führt aus, warum wir konkurrierende Ideen brauchen und unsere Vorstellungen von akzeptablem Diskurs nicht einengen sollten: Studien zeigen, dass wir in meinungsreichen Debatten innovativere Problemlösungsansätze generieren, und dass unser logisches Denkvermögen leidet, wenn wir weniger mit rivalisierenden Ansichten in Berührung kommen. Suchen wir also gezielt nach Andersdenkenden und üben wir die Kontroverse, damit wir im Ernstfall weniger defensiv und wütend werden, wenn eine Meinung unsere Gelassenheit herausfordert. Und vielleicht ergibt sie ja wider Erwarten doch Sinn. Die einzige Perspektive, die wir ändern können, ist unsere eigene. **e**