

Hanne H. Brorson

Keine Chance den

# GRÜBEL VIREN

Wie man negative  
Gedanken austrickst

Aus dem Norwegischen übersetzt  
von Gabriele Schneider

Mit Illustrationen  
von Bille Weidenbach





## INHALTSVERZEICHNIS

### Kapitel 1

#### DEIN PSYCHOLOGISCHES IMMUNSYSTEM 6

Aufmerksamkeit 8

Gedanken 12

### Kapitel 2

#### GRÜBELVIREN 16

### Kapitel 3

#### PSYCHOLOGISCHE VITAMINE 60

## Kapitel 2

### GRÜBELVIREN

Grübelviren sind kaum wahrnehmbare mentale Mechanismen, die dein Denken angreifen. Die infizierten Gedanken beruhen auf tatsächlichen Sachverhalten und erscheinen oftmals ganz folgerichtig. Sie sind es aber nicht, weil sie die Sachverhalte, um die es geht, allzu negativ beurteilen. Wir werden uns im Folgenden mit den wichtigsten Grübelviren, dreizehn an der Zahl, vertraut machen, indem wir Mäuschen spielen und einen Tag in Annas Leben mitverfolgen.

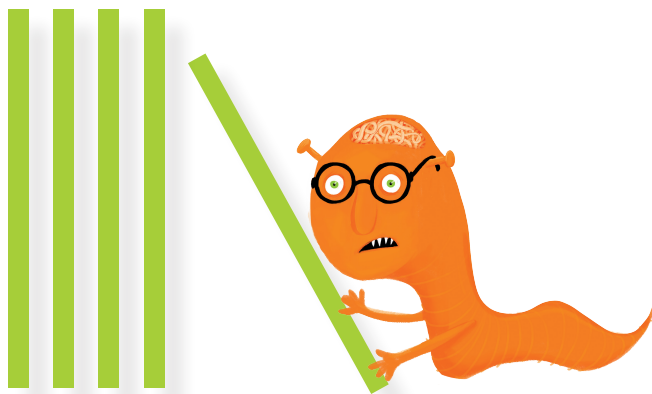
Es ist Freitagmorgen. Anna hat gerade die Vorhänge zur Seite gezogen und sieht, dass es draußen regnet. Sie weiß es selbst noch nicht, aber dies wird der beste Tag in ihrem 38-jährigen Leben werden.

Anna stellt ihre Füße auf den kalten Holzboden des schiefen Hauses, das sie vor einigen Jahren von ihrer Großmutter geerbt hat. Seinerzeit war sie mit zwei

Freunden eingezogen. Die beiden Freunde wurden ein Paar und machten das, was die meisten Paare tun: Sie kauften sich eine eigene Wohnung und zogen aus. Daraufhin wohnte Anna fast ein Jahr lang alleine in ihrem Haus, danach zwei Jahre lang mit ihrem Freund, den sie danach aber schnell wieder vergessen hat. Und seitdem lebt sie alleine.

Als sie aus der Dusche steigt, bleibt Anna vor dem Spiegel stehen und schaut sich an. Immer wieder sagen ihr Menschen, dass sie jemand anderem ähnlich sieht. Anna legt einen Finger unters Kinn und denkt darüber nach, welche Züge sie wohl mit so vielen anderen teilt. Anna Gram hat strohblondes, schulterlanges Haar, einen frechen kleinen Mund und fröhliche blaue Augen. Seit gestern trägt sie Kontaktlinsen. Und wenn die neuen Kontaktlinsen gerade nicht verrutschen, sieht sie, dass es eine hervorragende Idee war, die Brille gegen die Kontaktlinsen auszutauschen. Anna zwinkert ihrem Spiegelbild zu und lächelt. Hoffentlich sieht sie genauso gut aus, wenn sie auf dem Weg in ihr Büro an dem neuen Rezeptionisten vorbeikommt.

Auf dem Weg zu ihrem Auto bückt Anna sich und hebt die Zeitung auf, die tropfnass auf dem Rasen vor ihrem Haus liegt. Vor einer Weile hatte sie sich in den Kopf gesetzt, dass sie der Typ Mensch sei, der mit einem Espresso und einer intellektuellen Zeitung in den Tag startet. Darum hat sie ein Jahresabonnement abgeschlossen, doch ein halbes Jahr später hat sie noch nicht ein einziges Mal in die Zeitung geschaut. Sie sollte früher aufstehen, denkt sie, damit sie es schafft, die schlaue Zeitung zu lesen. Das schlechte Gewissen versetzt ihr einen Stich und sie gelobt hoch und heilig, ab morgen früher aus den Federn zu kommen. Es ist noch nicht einmal acht Uhr morgens und schon lernen wir das erste Grübelvirus kennen, das *Sei-Perfekt-Virus*. Dieses Virus ist ein Meister darin, uns ein schlechtes Gewissen einzureden. *Du solltest weniger fernsehen, du könntest mehr Sport treiben, du müsstest früher aufstehen*, zischelt das Sei-Perfekt-Virus. Oder eben:



*Du solltest die Zeitung lesen.* Solltest, könntest, müsstest, solltest, könntest, müsstest. Für viele ist dies der immer gleichbleibende Gedankenrhythmus. Und schafft man es an einem Tag, all diese Anforderungen zu erfüllen, dann erlaubt einem dieses Virus trotzdem nicht, zufrieden mit sich selbst zu sein. Es ist wie in der Geschichte von Sisyphus, der von den Göttern dazu verurteilt ist, immer und ewig einen Stein den Berg hinaufzuwälzen: Es gibt immer einen neuen Stein, der hinaufgerollt werden muss, genauso wie immer wieder eine neue Anforderung auftaucht, die erfüllt werden muss.

Anna verwechselt zunächst ihr Auto mit dem des Nachbarn. Das passiert nicht das erste Mal. Zufälligerweise gibt es drei gelbe Fiat Punto in unmittelbarer Nachbarschaft. Mit der nassen Zeitung überm Kopf rennt sie weiter zum nächsten gelben Punto. Das ist glücklicherweise ihr eigener. Sie dreht den Schlüssel im Zündschloss und das Auto springt an. Anna wirft

die Zeitung auf den immer größer werdenden Stapel auf dem Rücksitz, schaut nach hinten und stellt fest, dass sie reichlich Platz zum Ausparken hat. Sie legt einen Gang ein – und mit einem Mal macht das Auto einen Satz nach vorne. Anna erschrickt furchtbar. Sie steigt aus und untersucht penibel die Stoßfänger des Autos, das vor ihrem steht. Es ist nichts zu sehen, keine Schramme, nichts. Offenbar hat sie den Wagen nicht wirklich gerammt. Sie steigt wieder ein, macht das Radio an und parkt vorsichtig aus. Hätte sie nicht trotzdem einen Zettel hinterlassen müssen? Was ist, wenn jemand den Beinahe-Zusammenstoß gesehen hat und glaubt, dass sie sich davonstehlen will? Vielleicht ruft sogar jemand die Polizei an. Anna merkt, wie sich ihr Magen zusammenzieht.



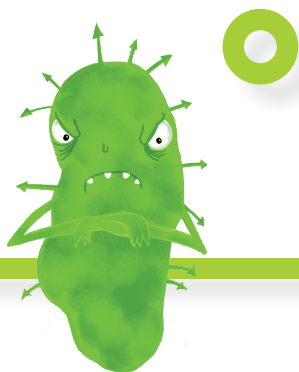
Das *Katastrophenvirus* schleicht sich an. Anna sieht jetzt nicht mehr, welche anderen Möglichkeiten es auch noch gibt:

- Vielleicht hat niemand den Vorfall gesehen?
- Oder vielleicht hat jemand ihn gesehen, ist aber froh, dass es nicht sein Problem ist?
- Oder vielleicht hat jemand gesehen, was passiert ist, sich die Mühe gemacht, das andere Auto genauer zu untersuchen und dabei festgestellt, dass alles in Ordnung ist?

All das ist vorstellbar, aber Anna sieht nur noch eine einzige Möglichkeit: die katastrophalste. Und genau das ist das Symptom, das das Katastrophenvirus verursacht: die Erwartung, dass das denkbar Schlechteste eintreten wird.

Ein anderes Opfer des Katastrophenvirus ist die besorgte Mutter: Sobald in ihrem Handy-Display die





Nummer des Kindergartens aufleuchtet, befürchtet sie einen Unfall mit einer schweren Kopfverletzung und sieht den Rettungshubschrauber bereits im Landeanflug. Oder der junge Vater, der vor lauter Sorge nicht einschlafen kann, weil seine Freundin noch um die Häuser zieht. Vor seinem inneren Auge sieht er schon verzweifelt weinende Scheidungskinder und zermürbenden Streit um das Sorgerecht.

Anna beißt sich ängstlich auf die Unterlippe: »Aber was ist, wenn mich doch jemand bei der Polizei angezeigt hat?« Dieser Gedanke signalisiert, dass sich zum Katastrophenvirus ein anderes weit verbreitetes Grübelvirus hinzugesellt hat, das *Was-wäre-wenn-Virus*. Das Was-wäre-wenn-Virus bewirkt, dass du Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit verwechselst und du Sätze formulierst oder in Gedankenkreisen gefangen bist, die mit »Was wäre, wenn ...« beginnen. Genauso wie Anna das gerade

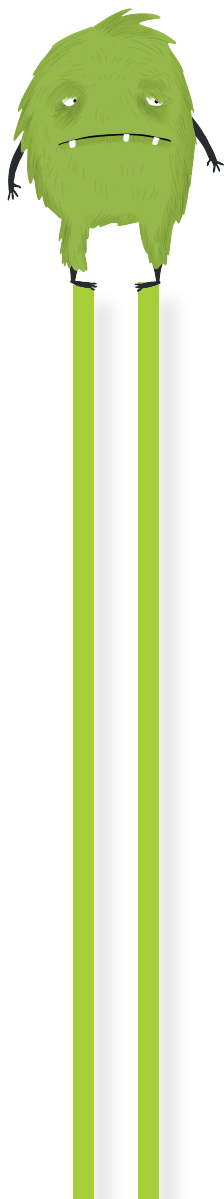
erlebt. Natürlich ist es theoretisch möglich, dass ein Nachbar der Polizei Bescheid sagt, aber besonders wahrscheinlich ist das nicht. Das Was-wäre-wenn-Virus steckt auch hinter Gedankengängen wie: Weil Flugzeuge abstürzen können, ist es wahrscheinlich, dass das ausgerechnet bei dem Flugzeug passieren wird, in dem ich gerade sitze. Oder dass du dich nach einer Nacht mit ungeschütztem Sex mit HIV infiziert hast. Beides ist höchst unwahrscheinlich, aber da es dich selbst betrifft und negative Konsequenzen für dich hätte, denkst du, dass es wahrscheinlich *ist*. Der logische Fehler, der dahintersteckt, wird dann offensichtlich, wenn wir denselben Gedankengang auf ein Beispiel mit positivem Ausgang anwenden: Würdest du bereits zu feiern anfangen, gleich nachdem du einen Lottoschein gekauft hast? Wohl kaum. Aber was wäre, wenn du den Jackpot geknackt hast? Das ist ja immerhin möglich, sobald du einen gültigen

Lottoschein in Händen hältst. »Möglich, ja«, sagst du, »aber nicht besonders wahrscheinlich.«

Aber zurück zu Anna. Ihre Grübeleien werden von den Acht-Uhr-Nachrichten unterbrochen und ihr wird schlagartig klar, dass sie auch heute wieder zu spät zur Arbeit kommen wird. Die energische Stimme der Nachrichtensprecherin zieht ihre Aufmerksamkeit auf sich: Eine in diesem Jahr besonders aggressive Grippe-Wellen hat erste Todesopfer in Europa gefordert. Die Weltgesundheitsorganisation fürchtet, dass Millionen Menschen betroffen sein könnten, wenn nicht sofort Gegenmaßnahmen eingeleitet werden. Symptome der Krankheit sind Fieber, Kopfschmerzen und Atemwegsinfektionen. Außerdem berichtet die Nachrichtensprecherin, dass in Nord-Norwegen ein Bürgermeister festgenommen worden ist und dass ein Lastwagen die Straße blockiert, die Anna auf dem Weg zu ihrem Arbeitsplatz benutzen muss.

Das bekommt Anna aber gar nicht mehr mit. Sie hat ihre Aufmerksamkeit komplett auf ihren eigenen Körper gerichtet. Sie sucht sehr gründlich nach Anzeichen für eine Erkrankung. Das *Gefahrenvirus* hat sich schon die Hände gerieben, als es die Nachricht von der Grippewelle im Radio hörte. Das Gefahrenvirus weiß nämlich ganz genau, dass die meisten Menschen, auch du und ich und eben Anna, eine Risikoabschätzung nicht nach nüchternen mathematischen Regeln vornehmen. Vielmehr stützen sie ihre Risikoabwägungen auf Beispiele, die sie selber kennen. Die Formel, die wir im täglichen Leben für die Risikoabschätzung anwenden, sieht in etwa so aus:

ein Negativ-Beispiel  
+  
vielleicht noch ein weiteres Negativ-Beispiel  
= großes Risiko





Wusstest du zum Beispiel, dass die meisten Menschen nach einem Flugzeugabsturz größere Angst vor dem Fliegen haben als vor der Berichterstattung über diesen Absturz? Und das, obwohl Fliegen statistisch gesehen zu keinem Zeitpunkt sicherer ist als direkt nach einem Flugzeugunglück. Diese kollektive Fehleinschätzung ist der Tatsache geschuldet, dass wir alle die obige Formel anwenden. Das Gefahrenvirus macht sich diese falsche Schlussfolgerung zunutze und lenkt die Aufmerksamkeit eines jeden von uns auf negative Beispiele. Mit dem Ziel, ein ganzes Arsenal von Beispielen zusammenzutragen, damit wir möglichst leicht darauf zurückgreifen können, wenn wir das nächste Mal ein Risiko abzuschätzen haben. Heutzutage erledigen soziale Netzwerke und Online-Newsletter mit ihren ständigen Updates zu Nachrichten über menschliches Leid und drohende Gefahren einen Großteil der Arbeit für das Gefahrenvirus. Und genau das passiert