



Vom Durchhalten in harten Zeiten

Illustration
Martin Fengel



Prof. Dr. Mirjam Zadoff ist Direktorin des NS-Dokumentationszentrums München und BAdW-Mitglied. Dieser Text ist ein überarbeiteter Auszug aus ihrem Buch „Wie wir überwinden. Den Lebensmut durch die harten Zeiten retten“ (2025).

Ein Kommentar von
Mirjam Zadoff

Die besten Gedanken kommen immer dann, wenn wir nicht am Schreibtisch sitzen, sondern bei einem Spaziergang, beim Laufen oder in der Straßenbahn. Für den Neurowissenschaftler Joseph Jebelli käme die Erkenntnis, dass wir die besten Ideen haben, wenn wir gerade Pause machen, wenig überraschend. Um kreativ und produktiv zu bleiben, so Jebelli, brauche das Gehirn immer wieder Phasen des Nichtstuns. Jebelli ist deshalb ein Verfechter kurzer und konzentrierter Arbeitsphasen und rät dazu, mindestens zwanzig Minuten am Tag einfach in die Landschaft zu starren, Leute zu beobachten oder einem Tier zuzuschauen. Langweilen wir uns, beginnt der Verstand zu wandern. Füllen wir aber jede ungenutzte Minute mit Produktivität – einer Nachricht, einem Onlinekauf, einem Podcast –, haben Tagträume keine Chance. Die Luftschlösser bleiben ungebaut und die Pläne ungeschmiedet.

Für Jenny Odell, eine amerikanische Künstlerin, ist das Nichtstun gar ein „Akt des politischen Widerstands“, gegen die Aufmerksamkeitsökonomie, gegen den Wahnsinn der Effizienz und der Selbstoptimierung.

Sich unsere Aufmerksamkeit zu sichern, rund um die Uhr, ist ein grundlegendes Prinzip autoritärer Herrscher: „Shock fatigue“ und „news fatigue“ sind die Folgen davon, dass wir von schlechten News überrollt werden. Die Menschen hören auf, Nachrichten zu lesen, und sind zu müde und erschöpft, um sich zur Wehr zu setzen. Doch keine Nachrichten zu lesen, ist ein Luxus, den sich nur manche leisten können. Wer in einem Kriegsgebiet Familie hat, wem die Angst vor Hass und Hetze in den Schlaf folgt, wer fürchtet, deportiert zu werden oder als Transperson alle Rechte zu verlieren, zählt nicht dazu.

Allzu oft erlauben wir es uns selbst, den Medien und der Politik, die kognitiven Verzerrungen zu normalisieren, die unsere Welt in Gut und Böse teilen. Wir fühlen uns aufgefordert, uns auf der einen oder anderen Seite zu positionieren, während ein nuancierter, nachdenklicher Blick einem gefährlichen Zögern gleichzukommen scheint. Es ist ein angstgetriebenes Denken, das absolute Wahrheitsansprüche einfordert und eine demokratische Politik des Abwägens und Kompromisse-Eingehens verachtet.

Als einziges Lebewesen ist der Mensch in der Lage, auf imaginierte Bedrohungen mit einer konkreten Erfahrung von Angst zu reagieren. Man könnte meinen, wir litten an kollektiven Angststörungen, so konsequent argumentieren wir momentan mit der linken Hälfte unseres Gehirns, jenem Bereich, der zuständig ist für Gefahren. Natürlich brauchen wir diese Fähigkeit, um zu überleben, besonders in der jetzigen Situation der Polykrise. Aber es gibt da noch die rechte Seite des Gehirns, wo die Kreativität angesiedelt ist. Sie motiviert uns zur Neugier und dazu, ruhig und bedacht nach Lösungen zu suchen, die eine Situation verändern können. Angst ist ansteckend, aber ebenso ansteckend sind Ruhe und Zuversicht.