

# Wir müssen auch anders können

Die Corona-Krise hat viele Gewissheiten erschüttert. Risikoforscher und Psychologinnen suchen nach Wegen, wie wir lernen, mit der Unsicherheit zu leben

VON ULRICH SCHNABEL

Sein Leben lang hat Gerd Gigerenzer Risiken erforscht, hat den Umgang mit Gefahren analysiert und darüber den Bestseller *Bauchentscheidungen* geschrieben. Niemand hätte auf die Corona-Krise besser vorbereitet sein müssen als der Direktor des Zentrums für Risikokompetenz in Berlin. Doch selbst er wurde von der Pandemie kalt erwischt. »Ich dachte anfangs, das würde ähnlich wie die Schweinegrippe verlaufen – und lag leider falsch«, gibt Gigerenzer zu. Heute aber sieht er die Fehlprognose als Chance: »Wir lernen daraus, dass wir der Ungewissheit nicht entkommen.« Und darauf müsse sich unsere ganze Gesellschaft einstellen, fordert der Psychologe. »Wir sollten diese Krise dazu nutzen, das Denken der Menschen in dieser Hinsicht klüger zu machen.«

Der Umgang mit Unsicherheit ist das große Thema unserer Zeit – sowohl im Alltag als auch in der Politik, im persönlichen Infektionsschutz wie in der Krisenplanung der kommenden Monate. Denn das Coronavirus hat uns drastisch bewusst gemacht, wie fragil unsere vermeintlichen Sicherheiten sind, wie schnell das gewohnte Leben aus den Fugen geraten kann.

Was soll's, könnte man sagen, das Leben ist nun einmal unsicher. Kann immer was passieren. Wird schon gut gehen. Doch dieser klassische Verdrängungs-Reflex übersieht, dass die derzeitige Verunsicherung historische Ausmaße erreicht: Corona betrifft die ganze Welt. Die Verwerfungen der Pandemie – zusätzlich zu all den anderen Herausforderungen wie Klimawandel, (Wirtschafts-)Kriegen, Verschwörungstheorien et cetera – sind unabsehbar. Zugleich haben sich die Deutschen in den vergangenen Jahren an ein hohes Maß an Sicherheit und Beständigkeit – 15 Jahre Merkel! – gewöhnt; da fällt das Umdenken besonders schwer. Sollten etwa aufgrund einer Corona-bedingten Rezession auch hierzulande Arbeitsplätze im großen Stil wegbrechen, könnte es schnell politisch ungemütlich werden. Die jetzigen Anti-Corona-Demos wären dann nur ein Vorgeschmack.

Denn kaum etwas hasst der Mensch mehr als das Gefühl der Unsicherheit. Nicht zu wissen, was kommt, das halten die meisten extrem schwer aus. Man könnte die ganze Menschheitsgeschichte als den Versuch beschreiben, die existenziellen Unsicherheiten des Daseins – in Form von wilden Tieren, Naturgewalten, Krankheiten oder Kriegen – zu bändigen und in Sicherheit zu verwandeln. Wir erfinden Waffen, entwickeln Sicherheitstechnik und tragen das Geld vorsichtshalber zur Bank. Dummerweise erzeugt jeder Fortschritt neue Unsicherheiten: Die Waffen können sich gegen uns selbst richten, Technik hat unerwartete Nebenwirkungen, und Banken lösen Finanzkrisen aus.

Die »Illusion der Gewissheit« durchziehe alle Bereiche, analysiert Gigerenzer. »Ganze Wissenschaften wie die Ökonomie versuchen, ungewisse Risiken in Wahrscheinlichkeiten und voraussehbare Entwicklungen umzurechnen – und dann kommt doch oft alles ganz anders«, sagt der Psychologe. Unsicherheit lässt sich eben nie ganz ausschalten; der Versuch, ihr zu entkommen, gleicht

dem Bemühen, dem eigenen Schatten davonzulauflern. Und diese Erkenntnis macht Angst.

Wie schwer die meisten Menschen die Unsicherheit aushalten, belegen viele psychologische Studien. In einem bekannten Experiment aus dem Jahr 2006 wurden Probanden vor die Wahl gestellt, entweder einen starken Stromschlag sofort zu bekommen oder einen schwächeren irgendwann in ungewisser Zukunft. Die meisten entschieden sich für den direkten stärkeren Schmerz. Im Kernspintomografen zeigte sich: Ähnlich wie die Vorfreude ist auch die Vor-Furcht besonders groß. Die Erwartung eines Schmerzes, von dem man nicht weiß, wann er kommt, beschäftigt das Gehirn mehr als der tatsächliche Schmerz.

»Unsichere Situationen bedeuten Kontrollverlust. Deshalb tun wir alles, um irgendwie die Kontrolle wiederzuerlangen«, erklärt die Psychologin Isabella Uhl-Hädicke von der Universität Salzburg. In ihren Studien hat sie zum Beispiel Versuchspersonen mit bedrohlichen Informationen über den Klimawandel konfrontiert und gemessen, was dieses Gefühl der Unsicherheit auslöst. Ergebnis: Plötzlich zeigten sich die Probanden fremdenfeindlicher; in Tests neigten sie dazu, die jeweils eigene Gruppe positiver wahrzunehmen und fremde Gruppen verzerrt negativer – obwohl die Beurteilung fremder Menschen mit der Gefahr des Klimawandels gar nichts zu tun hatte. Andere Studien kamen zu ähnlichen Resultaten: In ihnen tendierten die Probanden angesichts unsicherer Situationen dazu, andere Menschen stärker auszugrenzen oder zu bestrafen, auch wenn das auf die eigentliche Bedrohung keinerlei Einfluss hatte.

Wie sind diese merkwürdigen Ergebnisse zu erklären? »Unsere Weltanschauung und unsere sozialen Normen, also die Überzeugung von dem, was sich gehört und was nicht, all das sind Dinge, die uns ein Gefühl der Kontrolle vermitteln«, erklärt Uhl-Hädicke. »Wenn wir uns angesichts einer Bedrohung stärker auf solche Normen fokussieren, hilft das, mit dem Gefühl der Unsicherheit besser umzugehen.« Wenn also in Krisenzeiten die Fremdenfeindlichkeit und die Verschwörungstheorien blühen, dann hat das auch mit dem Wunsch zu tun, wenigstens gedanklich die Kontrolle über eine Welt zu behalten, die einem zunehmend zu entgleiten droht.

Wie lässt sich Ungewissheit besser bewältigen? Wie stärkt man die derzeit so geforderte »Ambiguitätstoleranz«, also die Fähigkeit, uneindeutige oder widersprüchliche Situationen zu meistern?

In der Regel empfehlen Psychologen, die Akzeptanz der Unsicherheit regelrecht zu trainieren, etwa durch kleine »Risikobungen« im Alltag – im Restaurant etwas bestellen, das man noch nie gegessen hat, bei einem Ausflug einfach ins Blaue draußlos fahren – oder durch größere Wagnisse wie Fernreisen in andere Kulturen. Das lehrt, dass aus der Unsicherheit auch Positives entstehen kann.

Isabella Uhl-Hädicke betont eher die Wichtigkeit positiver Beispiele und Vorbilder. Angesichts der Bedrohung Klimawandel zum Beispiel kann man sich hilflos fühlen – oder, wie die Fridays-for-Future-Aktivistinnen, gemeinsam auf die Straße gehen. Aus Ohnmacht wird so das Gefühl der

Selbstwirksamkeit. Ähnliches erleben die Corona-Widerständler, die mit anderen zusammen gegen die Pandemiemaßnahmen demonstrieren. Wer dabei allerdings nur blindlings gegen »die da oben« wütet und jedes Gegenargument ausblendet, rutscht eher in eine infantile Regression – die, wie Psychologen wissen, leider auch eine häufige Reaktion auf Ungewissheit ist.

Der Risikoforscher Gerd Gigerenzer plädiert für ein grundlegendes Umdenken. So sollten wir uns vom Glauben verabschieden, dass sich die Zukunft stets aus den Trends der Vergangenheit ableiten lasse, und das schon in der Schule üben: Statt Schülern jeweils die »richtige« Antwort auf bekannte Probleme vorzugeben, müsse man ihnen stärker beibringen, »mit unsicheren Situationen umzugehen und kreative Lösungen für offene Zukunftsfragen zu finden«. Die Corona-Pandemie sieht der Risikoforscher geradezu als »Lehrstück, um das Leben mit der Ungewissheit zu üben.«

Das gilt auch für Politiker. Wie sollen sie auftreten in Zeiten, in denen sich die Faktenlage so schnell ändert, dass mitunter heute das Gegenteil von dem gilt, was gestern richtig schien? Das Kompetenznetz Public Health Covid-19 – ein Zusammenschluss von mehr als 25 wissenschaftlichen Fachgesellschaften – empfahl kürzlich in einer Handreichung, »bestehende Unsicherheiten« in der Corona-Pandemie sollten deutlicher benannt und »konsequent kommuniziert« werden, um die »aktive Zustimmung zu den empfohlenen Präventionsmaßnahmen (zu) fördern«. Doch das ist ein Balanceakt auf schmalen Grat. Einerseits sollen Politiker transparent aufklären und auch Fehler eingestehen; andererseits warten der politische Gegner und viele Medien nur auf solche Momente scheinbarer Schwäche, um über sie herzufallen.

Wie heikel diese Balance ist, hat Gesundheitsminister Jens Spahn kürzlich erlebt, als er eingestand, dass man »mit dem Wissen heute keine Friseur- und keinen Einzelhandel mehr schließen« würde. Prompt verdrehte die *Bild*-Zeitung Spahns Aussage zum vermeintlichen Eingeständnis: »Man hätte Friseur- und Altenheime nicht schließen müssen.« Doch das hatte der Gesundheitsminister eben nicht gesagt; er hatte nur erklärt, dass sich der Kenntnisstand seither geändert habe und man deshalb heute anders mit solchen Situationen umgehen könne, auch, weil nun alle Mund-Nasen-Masken tragen.

Trotz solcher Risiken raten Kommunikationsprofis zu einem möglichst offenen Umgang mit unsicheren Daten oder Situationen. Denn noch riskanter als das Eingeständnis von Unsicherheiten ist die zur Schau gestellte Selbstsicherheit und die Pose, man habe auch in turbulenten Krisenzeiten alles im Griff. Wenn dann das Gegenteil eintritt, ist die Fallhöhe umso größer. Markus Söder musste dies beim bayerischen Corona-Test-Debakel erleben.

Für möglichst offene Kommunikation plädiert deshalb Stefan Wegner, Geschäftsführer der Werbeagentur Scholz & Friends, die derzeit das Gesundheitsministerium in Sachen Krisenkommunikation berät. Die Agentur hat etwa die überall plakatierte »AHA-Formel« – Abstand, Hygiene, Alltagsmasken – mit entwickelt. Würde die Politik ihre eigene Unsicherheit generell mehr kommunizieren, meint Wegner, dann »würde das dem gesellschaftlichen



Nicht eindeutig: Der Fotograf August Östberg stellt gewohnte Sichtweisen infrage

Klima sehr helfen«. Denn Vertrauen entstehe letztlich nur durch Ehrlichkeit und Offenheit. Doch der Agenturchef gibt zu: »Ob es einem Politiker auch hinsichtlich des eigenen Wahlerfolgs hilft, ist unklar.«

Immerhin: Im Vergleich zur Flüchtlingskrise 2015 sieht Wegner einen fundamentalen Unterschied zur jetzigen Kommunikation. »Mit dem berühmten Satz »Wir schaffen das« hat Angela Merkel damals die Lösungskompetenz der Politik maximal groß gemacht. In der Corona-Krise dagegen sprach sie von der »größten Herausforderung seit dem Zweiten Weltkrieg« und hat damit das Problem möglichst groß gemacht.« Für Wegner symbolisiert das einen Wechsel »von der Goliath- zur David-Strategie«. Soll heißen: »Im ersten Fall erschien die Politik wie Goliath, der dann doch stolpert, jetzt wirkt sie wie David, dem man im Kampf gegen einen übermächtigen Gegner Fehler eher mal verzeiht.« Der Kommunikations-Experte sieht die Corona-Phase gar »als Ermutigung, auch in anderen Feldern offener zu kommunizieren.«

Ähnlich sieht es der Soziologe Heinz Bude, den die Frage der Kommunikation in unsicheren Zeiten ebenfalls umtreibt. Er würde sich von Politikern derzeit wünschen, dass sie »mehr über die Notwendigkeit des Experiments und der Verantwortung reden«. So sorgten zum Beispiel die Bestimmungen zum Umgang der Schulen mit Corona – die in jedem Bundesland ein wenig anders sind – für große

Verunsicherung. Um diese aufzufangen, müssten Politiker den Mut haben, den experimentellen Charakter dieser Maßnahmen zu betonen – und dafür auch einzustehen. Für Bude würde das bedeuten, »dass man auf vielen Ebenen, vom Bildungsminister über die Schulleiter bis zu den Eltern, den Mut hat zu sagen: Wir erproben das in voller Verantwortung dessen, was wir derzeit wissen. Und es kann sein, dass wir es in zwei Monaten wieder anders machen müssen.«

Und welche Politik sollte man im eigenen Leben verfolgen? Was kann man sich selbst sagen, um sich auf die unausweichlich unsichere Zukunft einzustimmen? Dazu hat Gerd Gigerenzer noch einen ungewöhnlichen Tipp parat: »Machen Sie sich bewusst, dass absolute Gewissheit noch viel schlimmer wäre. Wenn Sie alles in Ihrem Leben genau vorhersehen könnten – wen Sie lieben und wann Sie sich trennen, wann Sie Erfolg haben und wann nicht, woran Sie erkranken und wann Sie sterben –, dann hätte nichts mehr eine Bedeutung. Sie bräuchten nichts zu entscheiden, hätten keine Hoffnung und keine Freude mehr.« Absolute Gewissheit, will Gigerenzer damit sagen, ist wie der Tod. So gesehen, muss man über die Ungewissheit froh sein: Sie ist es letztlich, die uns lebendig macht.

[www.zeit.de/vorgelesen](http://www.zeit.de/vorgelesen)

ANZEIGE

## Die 10 Junge Akademie sucht 10 | nie

Im kommenden Jahr wählt die Junge Akademie wieder zehn neue Mitglieder. Wir suchen exzellente und engagierte junge WissenschaftlerInnen und KünstlerInnen mit Interesse an interdisziplinärer Zusammenarbeit.

Bis 16.11.2020 bewerben  
[zuwahl.diejungeakademie.de](http://zuwahl.diejungeakademie.de)

Die Junge Akademie