

Mit Unsicherheit leben

Die Fähigkeit, mit Unsicherheit leben zu können und auf die Illusion von Sicherheit zu verzichten, ist gesundheitlich besonders förderlich. Dabei gilt es, der Tatsache ins Auge zu sehen, dass außer unserem Tod in dieser Welt nichts sicher ist. Unser stark durch Kausalität geprägtes Denken (Nach dem Motto „Alles hat eine Ursache“) verleitet uns zu der Fehlannahme, man könne alles verstehen bzw. erklären und damit letztlich auch „kontrollieren“. In der Wissenschaft weiß man dagegen schon lange, dass alles nur „relativ“ ist und auf Annahmen beruht, die in menschlichen Köpfen entstanden sind. Wie die Welt genau funktioniert und wie sie vielleicht „wirklich“ ist, werden wir mit unseren (bescheidenen) Mitteln nie erfahren. Die folgenden Anregungen laden Sie dazu ein, sich auf das Abenteuer der Freiheit einzulassen. Ihr Preis ist die Unsicherheit.

Sicherheitsversprechen misstrauen

Ein ganzer Wirtschaftszweig („Versicherungswesen“) lebt davon, Sicherheit zu verkaufen. Dies nährt die Illusion, dass Risiken kontrollierbar bzw. vermeidbar sind. Kontrollierbar ist aber allenfalls der mögliche Schaden, der beim Eintritt eines Risikos droht.

Skeptisch mit „wissenschaftlichen Erkenntnissen“ umgehen

Wer sich intensiver mit Wissenschaft befasst hat, weiß, dass viele „Erkenntnisse“ nur auf Durchschnittswerten beruhen, „Tendenzen“ aufzeigen bzw. „Annäherungen“ verkörpern. In einem Land wo es entweder bitterlich kalt (- 10 Grad) oder extrem heiß ist (+ 40 Grad), herrscht immerhin statistisch eine sehr angenehme Durchschnittstemperatur von 25 Grad. Würden Sie im Vertrauen auf diese „Durchschnittstemperatur“ dort Urlaub machen wollen? Reagieren Sie lieber skeptisch auf „wissenschaftliche“ Zahlenspiele (insbesondere Wahrscheinlichkeitsvorausagen), sonst entwickeln Sie schnell verzerrte Vorstellungen von den tatsächlichen Verhältnissen.

Sich auf Chaos einlassen – es wie mit dem Wetter halten

Viele Wissenschaftler orientieren sich an dem Gedanken, dass die Welt ein „Chaos“ ist. Zwar bilden sich auch hier immer wieder „Ordnungen“, aber diese lassen sich nie genau berechnen und sind zudem vergänglich. Wie chaotisch und unberechenbar die Welt ist, erfahren wir tagtäglich in

Form des Wetters. Bis heute ist dieses trotz modernster Messanlagen und Computertechnik manchmal selbst für nur wenige Stunden nicht genau vorhersagbar. Wie chaotisch es letztlich ist, demonstrieren uns jedes Jahr genügend „Naturkatastrophen“. Und selbst wenn es uns gelänge, das Wetter vorherzusagen, könnten wir es damit noch lange nicht steuern.

Mit Widersprüchen leben können oder die Sowohl-als-auch-Haltung

Unser „modernes“ Denken ist von „Logik“ geprägt, nach der sich viele Dinge und Sachverhalte nur nach einem „entweder-oder-Prinzip“ verhalten können. Viele Vorgänge richten sich aber nicht nach dieser Logik. So kann man einen Menschen lieben und ihm doch gleichzeitig wehtun. Sie werden insgesamt erfolgreicher durchs Leben gehen, wenn Sie Widersprüche aushalten bzw. Gegensätzliches nebeneinander bestehen lassen.

In einer unbeständigen Welt nicht um Beständigkeit kämpfen

In dieser Welt ist nichts von Bestand – oder kennen Sie eine Ausnahme? Keine Ordnung bleibt ohne äußeres Zutun erhalten. Lösen Sie sich daher von der Illusion, Sie könnten je einen Zustand erreichen, wo „alles in Ordnung ist“ und Sie selbst damit „in Sicherheit sind“. Eine solche Ruhe finden Sie frühestens im Grab. Machen Sie lieber das Beste aus den vielen Unbeständigkeiten. Schließlich wehren Sie sich ja auch nicht gegen das Erfordernis, täglich zu essen, zu trinken und zu schlafen.

denn. Möglicherweise gehören Sie ja zu den Menschen, die diese Form des täglichen Abstrampelns sogar genießen können.

Balanceakte als Daueraufgabe

Die zuletzt geäußerten Gedanken verdeutlichen, dass Leben ein labiler Gleichgewichtszustand ist. Er muss pausenlos neu „einreguliert“ werden. Glücklicherweise gelingt dies unserem Wunderwerk von Organismus weitgehend automatisch. Denn in uns arbeiten unzählige „Autopiloten“ die uns sicherer durchs Leben steuern, als dies Fluglotsen oder Hightec-Geräten je möglich sein wird.

Vieldeutigkeit bzw. Vielfalt genießen, nicht nur sie ertragen

Zu den „unsichersten“ Phänomenen dieser Welt gehören „Bedeutungen“. Diese werden durchweg von Menschen gemacht und sind daher alles andere als „eindeutig“ bzw. „sicher“. Werten Sie dies nicht als Tragödie oder Drama: Eine vieldeutige Welt ist viel interessanter und bietet mehr Möglichkeiten (Freiheiten) als eine Welt, die jeweils immer nur eine einzige Lösung kennt und Sie dann zu einem bestimmten Verhalten zwingt.

Unsicherheit als Voraussetzung von „Freiheit“ wertschätzen

„Freiheit“ gehört zu den höchsten Werten der meisten Menschen. In vielen Befragungen rangiert „Freiheit“ sogar auf Platz eins, wenn untersucht wird, was Menschen „glücklich“ macht. Freiheit ist aber nur dort möglich, wo möglichst wenig „vorbestimmt“ oder „geregelt“ ist (viele also unsicher bleibt!). So überraschend dies auch klingen mag: Indem Unsicherheit Freiheit ermöglicht, trägt sie wesentlich zu menschlichem Wohlbefinden bei.

Entscheidungen treffen und dafür Verantwortung übernehmen

Wer mit Unsicherheit schlecht leben kann, dem fällt es meist auch schwer, Entscheidungen zu treffen. Solche Zauderer schrecken oft deswegen vor Entscheidungen zurück, weil sie für deren Folgen nicht die Verantwortung übernehmen wollen. Fazit: Wer bereit ist, mit Unsicherheit zu leben,

muss auch bereit sein, Entscheidungen zu treffen und für deren Folgen die Verantwortung zu tragen.

Vertrauen entwickeln

Auf Sicherheit drängen vor allem Personen, die wenig Vertrauen in das Leben, in ihre Mitmenschen oder zu sich selbst haben. Wenn Sie dazu gehören, haben Sie vielleicht schlechte Erfahrungen gemacht. Diese sollten Sie aber nicht verallgemeinernd auf (fast) alles und jeden übertragen. Das Leben meint es überwiegend gut mit uns, sonst wäre die Menschheit längst ausgestorben.

Selbstvertrauen aufbauen

Der einzige, dem Sie wirklich vertrauen können, sind Sie selbst. Falls Sie sich selbst noch nicht vertrauen, sollten Sie nachdenklich werden: Wie wollen Sie zu irgend etwas oder irgend jemandem je Vertrauen finden, wenn Sie sich schon nicht selbst vertrauen? Bei Ihnen selbst fängt die Aufgabe also an. Selbstvertrauen fliegt niemandem zu – es bedarf vielfältiger Erfahrungen, bei denen man sich vom eigenen Funktionieren in der Welt immer wieder neu überzeugt.

Grenzen des Bewusstseins akzeptieren

In unseren Köpfen können wir lediglich nur Vorstellungen über die Welt erzeugen. Diese bilden die Wirklichkeit nie exakt ab. Es ist wie bei einem Stadtplan, der die wahre Stadt immer nur symbolisch beschreiben kann. Dennoch erleichtern es solche Pläne, sich in Städten bzw. im Leben zurechtzufinden. Selbst unsere „Willensentscheidungen“ scheinen eher fiktiv zu sein. Die Forschung hat nämlich gezeigt, dass unser Gehirn längst Entscheidungen getroffen hat, bevor uns das Bewusstsein glauben lässt, wir hätten gerade etwas höchstpersönlich und bewusst entschieden. Selbst für unser Bewusstsein scheinen die erwähnten „Autopiloten“ somit eine größere Rolle zu spielen, als es unserem Stolz vielleicht lieb ist. Andererseits haben wir viel Grund, diesen „Autopiloten“ dankbar zu sein. Kein Kapitän dieser Welt könnte auf die Dauer Gleiches leisten.