



Heute und Morgen

Harald Katzmaier
ist Sozialwissenschaftler,
Netzwerkforscher, Gründer und
Direktor von FASresearch

Zukunftsängste

Schlaflos durch die Nacht

Es ist drei Uhr, also mitten in der Nacht. Wir liegen wach im Bett und können nicht mehr einschlafen. Uns quälen düstere Gedanken über die Zukunft und schlechte Erinnerungen aus der Vergangenheit. Die Gedanken rasen unaufhörlich durch unseren Kopf. Und wie in einem Kinofilm, der uns vergessen lässt, dass das alles nur Fiktion ist, erscheint alles ganz echt und vor allem ganz wahr. Unser Körper reagiert sofort: Angespannte Muskulatur, Druck im Brustbereich, das Herz schlägt schneller. Die Stresshormone versorgen unseren Gedankenkreis immer wieder mit neuer Energie: Wenn mein Körper in einem solchen Alarmzustand ist, dann muss die Gefahr echt sein.

Zu Hause, im warmen, sicheren Bett liegend Sorge ich mich scheinbar völlig zu Recht um meine Zukunft, sehe mich schon bald verarmt und obdachlos auf der Straße. Scheinbar völlig zu Recht empöre ich mich über ein Unrecht aus der Vergangenheit, als ob meine Gedanken mitten in der Nacht irgendetwas von dem, was mir vor Jahren widerfahren ist, nachträglich ändern könnten. Fakt ist:

90 Prozent von dem, was uns nachts quält, ist übertrieben, vereinfacht, schwarz-weiß gemalt, ist hinsichtlich der Konsequenzen schlicht und ergreifend Unsinn, hält in der Realität keiner Überprüfung stand.

Der amerikanische Schriftsteller Mark Twain hat die Situation einmal ganz gut auf den Punkt gebracht. „Ich bin ein Mann, der in seinem Leben viele schreckliche Dinge erlebt hat“, schrieb er, „manche davon fanden auch tatsächlich statt.“

Wir leben in einer Zeit, in der viele von uns große Ängste um ihre Zukunft oder die Zukunft ihrer Kinder haben. Ohne die Welt schönzureden – wir können davon ausgehen, dass unsere heutigen Vorstellungen von der Zukunft so nicht eintreten werden. Mit dieser Erkenntnis geht allerdings auch eine persönliche Verantwortung einher. Wir sind aufgerufen, uns immer wieder wach und aufmerksam folgende Fragen zu stellen: Ist es wirklich wahr, was ich gerade denke? Weiß ich oder mutmaße ich? Fragen, nicht nur für schlaflose Nächte.

➤ Was meinen Sie? Schreiben Sie mir bitte: h.katzmaier@fas-research.com



90 Prozent dessen, was uns des Nachts quält, ist hinsichtlich der Konsequenzen Unsinn