Abo **Kolumne Krogerus & Tschäppeler**

Ist es besser, optimistisch oder pessimistisch zu sein?

Keins von beidem. Denn es gibt einen dritten Weg.

Mikael Krogerus , Roman Tschäppeler (Das Magazin)
Publiziert: 10.05.2023, 13:49

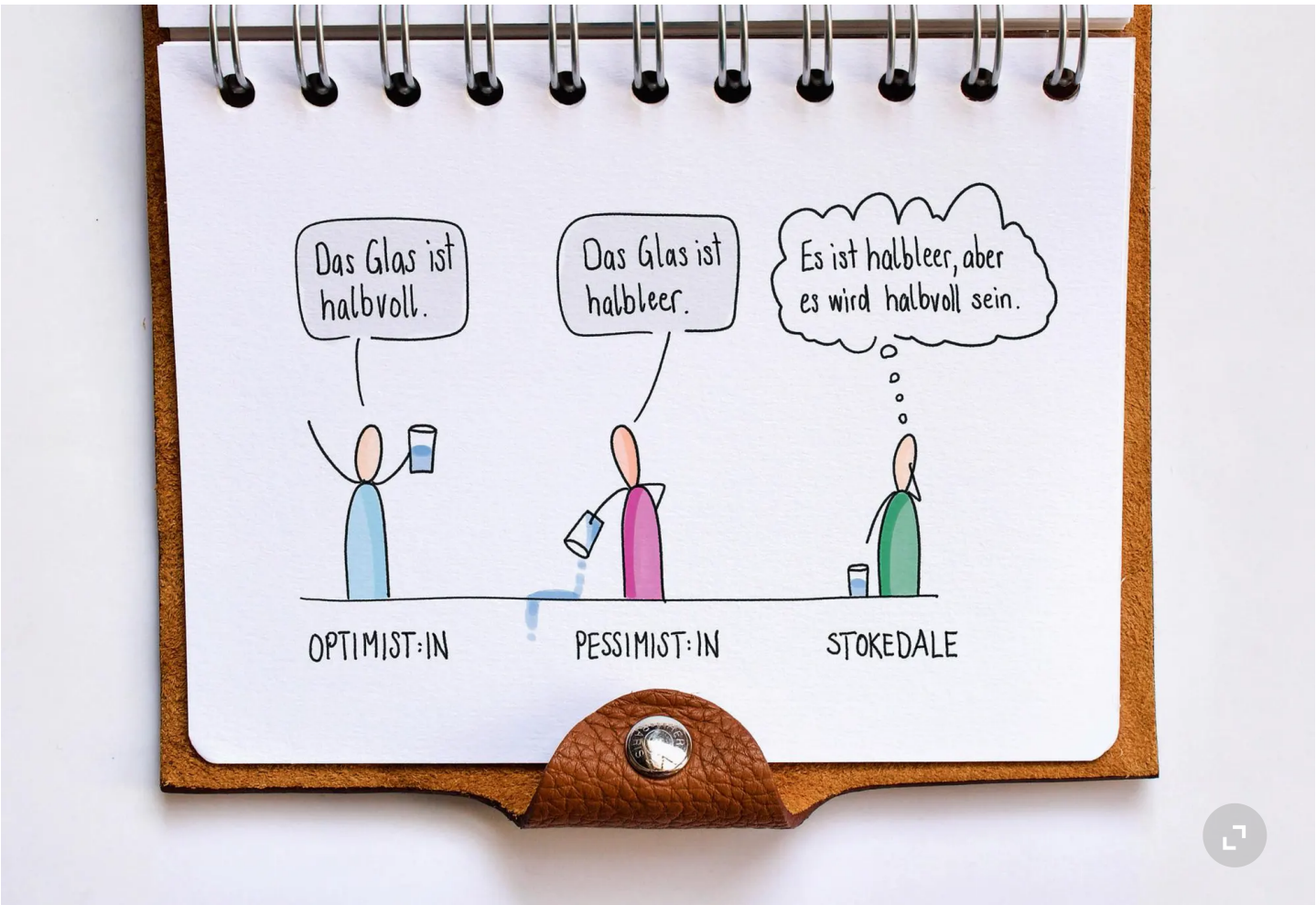

Foto: Roman Tschäppeler

Im Angesicht schwerer Krisen werden wir mitunter von unserer eigenen Reaktion überrascht. Manche entwickeln eine ungeahnte Stärke und Zähigkeit, andere brechen schneller, als sie gedacht hätten.

Was uns zu der Frage bringt, ob es eine richtige Einstellung zu Krisensituationen gibt. Auf den ersten Blick offenbaren sich zwei Extreme: Die optimistische Haltung, bei der wir einen tiefen Glauben an eine baldige Verbesserung hegen, und die pessimistische, bei der wir uns alles Schlimme in seinen düstersten Schattierungen ausmalen, und dann vielleicht erleichtert sind, wenn es doch nicht so kommt. Gemäss James B. Stockdale, einem amerikanischen Marineoffizier, gibt es einen dritten Weg.

Am 9. September 1965 geriet die Douglas A-4 von Stockdale bei einem Flug über Nordvietnam unter schweren Flak-Beschuss, und der damals 41-Jährige musste den Schleudersitz auslösen. Sekunden nachdem er gelandet war, wurde er von Dorfbewohnern schwer verprügelt und dann nach Hanoi ins Hỏa-Lò-Gefängnis transportiert, ins berüchtigte «Hanoi Hilton».

Stockdales Leidensweg sollte siebeneinhalb Jahre dauern. Er ertrug stundenlange Verhöre, schwerste Folter und vier Jahre in vollkommener Isolationshaft. Das Ziel der Nordvietnamesen war einerseits, Informationen aus den Gefangenen zu pressen, aber auch, sie zu antiamerikanischen Aussagen zu zwingen. Stockdale gab nichts preis.

Wie er das ausgehalten habe, wurde er Jahre nach seiner Entlassung vom Buchautoren Jim Collins gefragt. Stockdale antwortete: «Ich habe nie den Glauben an das Ende der Geschichte verloren. Ich habe nicht nur nie daran gezweifelt, dass ich herauskommen würde, sondern auch nie daran, dass ich am Ende die Oberhand behalten und diese Erfahrung zum prägenden Ereignis meines Lebens machen würde, das ich rückblickend nicht missen möchte.»

Collins fragte ihn auch nach den Häftlingen, die es nicht aus den Lagern herausschafften. Wer waren die? «Die Optimisten», antwortete Stockdale, «diejenigen, die sagten: ‹Wir werden bis Weihnachten draussen sein.› Weihnachten kam, und Weihnachten ging. Dann sagten sie: ‹Bis Ostern sind wir draussen.› Und dann kam Ostern, und Ostern ging. Und dann kam Thanksgiving, und dann war wieder Weihnachten. Und sie starben an gebrochenem Herzen... Dies ist eine sehr wichtige Lek-

tion. Du darfst den Glauben daran, dass du am Ende siegen wirst, niemals mit der Disziplin verwechseln, dich den brutalsten Tatsachen deiner gegenwärtigen Realität zu stellen, was auch immer sie sein mögen.»

Diese Formulierung wurde später als das Stockdale-Paradox popularisiert: Wer (zu) optimistisch ist, wird enttäuscht, wer (zu) pessimistisch ist, wird aufgeben. Der Trick des Überlebens liegt darin, immer zu glauben, dass alles ein gutes Ende haben wird, aber zugleich die Wirklichkeit in all ihrer Brutalität zu akzeptieren.

Stockdale führte sein Konzept zu einem späteren Zeitpunkt aus: «Ich lebte von Tag zu Tag. Meine Jungs dachten, es sei besser, ein Optimist zu sein. Das Problem ist, dass manche Leute das glauben, was professionelle Optimisten verbreiten, und dann die Fassung verlieren, wenn deren Vorhersagen nicht eintreffen.»

Nun sollte man vorsichtig sein, Überlebensstrategien aus Gefängnissen auf unseren Alltag zu übertragen, wir werden nicht verhört, nicht gefoltert, nicht in Isolation gezwungen. Und doch durchleben wir kleinere und grössere Krisen, in denen wir nicht unseren Selbstrespekt, unseren Glauben und unsere Würde verlieren wollen. Wie also machte Stockdale das ganz konkret?

In seinem etwas pathostriefenden, aber durchaus lesenswerten Aufsatz «Courage Under Fire. Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior» schreibt Stockdale, dass er sich an die Lehren des Epiktet, eines griechischen Stoikers, klammerte, den er wenige Jahre zuvor während seines Studiums gelesen hatte. Der Stoiker Epiktet litt Zeit seines Lebens unter einem lahmen Bein. Aber er unterschied sein körperliches Leid und seine seelische Unversehrtheit. In seinem «Handbüchlein» sagt er: «Hinken ist ein Hindernis des Beines, nicht des Willens. Sage dir das bei allem, was sich für dich ereignet, so wirst du finden, dass die Ereignisse stets etwas anderes tun, als dich hindern.»

Um seinen Willen zu schützen, schreibt Stockdale, orientierte er sich an einem Grundsatz der Stoiker. Es gibt zwei Kategorien: Dinge, die wir in der Hand haben, die wir mit unserem Willen kontrollieren können, dazu gehören unsere Meinungen, unsere Stimmungen, unsere Urteile. Und dann gibt es Dinge, die im Äusseren liegen, die wir nicht beeinflussen können, egal, wie sehr wir uns bemühen. Je mehr wir uns auf Themen ausserhalb unserer Kontrolle konzentrieren, desto hilfloser, fremdgesteuerter und verzweifelter fühlen wir uns. Je mehr wir uns auf jene Dinge

konzentrieren, die wir in der Hand haben – und seien es noch so wenige –, desto selbstsicherer und ruhiger werden wir.

Das nächste Mal, wenn wir vor einer privaten oder politischen Krise stehen sollten wir uns alle an das Stockdale-Paradox erinnern: verliere nie den Glauben, aber konfrontiere immer die Realität.

Mikael Krogerus ist «Magazin»-Redaktor, Roman Tschäppeler ist Kreativproduzent. rtmk.ch

Mikael Krogerus ist Redaktor und Kolumnist («Krogerus & Tschäppeler») beim «Magazin». Zuvor war der gebürtige Finne Redaktor beim «NZZ Folio». Mehr Infos
@MikaelKrogerus
Roman Tschäppeler ist Kreativproduzent. Mehr Infos

Fehler gefunden? Jetzt melden.

4 Kommentare