

SINA HAGHIRI

**Mit Nachsicht**



SINA  
HAGHIRI



**Mit**  
**Nachsicht**

Wie Empathie uns selbst  
und vielleicht sogar  
die Welt verändern kann

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die therapeutischen Fallbeispiele in diesem Buch sind im Wesentlichen so geschehen, wie hier wiedergegeben. Aus Gründen des Personenschutzes sind jedoch Namen und weitere Identifikationsmerkmale so verfremdet worden, dass die beschriebenen Personen nicht erkennbar sind.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Redaktion: Julia Sterthoff  
Umschlag: zero-media.net, München  
Umschlagmotiv: Katrin Schubert  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37320-8

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Kapitel 1 Der Mensch ist dem Mensch ein Wolf ...</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 2 ... zumindest so lange, bis man sich kennt</b>	<b>41</b>
<b>Kapitel 3 Hauptsache überleben</b>	<b>81</b>
<b>Kapitel 4 Die süße Gefahr</b>	<b>93</b>
<b>Kapitel 5 Willkommen im Internet</b>	<b>113</b>
<b>Kapitel 6 Der Teufelskreis der Distanz</b>	<b>143</b>
<b>Kapitel 7 What's in it for me?</b>	<b>159</b>
<b>Kapitel 8 Der Klügere gibt sieht nach. Die Stärkere auch.</b>	<b>173</b>
<b>Kapitel 9 How to Nachsicht</b>	<b>211</b>
<b>Kapitel 10 Wut</b>	<b>239</b>
<b>Danke</b>	<b>253</b>
<b>Bildnachweise</b>	<b>255</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>257</b>



*Für alle, die sich bemühen  
und manchmal zweifeln.*





## Vorwort

Frau Knöll und ich stehen im Zwischengeschoss einer belebten Haltestelle. Sechs U-Bahnlinien, fünf Straßenbahnen und zwei Buslinien treffen hier aufeinander. Über 100 000 Fahrgäste steigen pro Tag ein, aus oder um. Frau Knöll hält in ihrer Hand einen Einhandzähler, ein kleines metallenes Gerät mit Ziffernblatt, dessen Anzeige man per Daumenklick um eine Zahl erhöhen kann. Bei Veranstaltungen kann Security-Personal mit solchen Geräten zum Beispiel den Überblick darüber behalten, wie viele Gäste bereits den Saal betreten haben.

Frau Knöll ist mittleren Alters und wird immer wieder von einer diffusen, gedrückten Stimmung heimgesucht. Als sie sich vor drei Monaten an mich gewendet hat, berichtete sie mir, dass sich ihr Zustand über die Jahre eher verschlechtert habe. Sie stecke häufiger und länger in diesen schlechten Phasen und wolle etwas dagegen unternehmen.

Wir stehen im Zwischengeschoss, um eine ihrer mittlerweile fest verankerten Annahmen zu überprüfen. Sie meint, die meisten Menschen seien heutzutage rücksichtslos und würden nur auf sich selbst achten. Wer in dieser Gesellschaft sensibel sei, habe keine Chance. Frau Knöll hat viele solcher Grundannahmen über sich und andere, die ihr Erleben und Verhalten prägen. Ich werde sie mit dieser Intervention nicht vom Gegenteil überzeugen, aber vielleicht setzen wir einen ersten Impuls. Denn immer, wenn mein

Glauben an die Menschheit schwindet, mache ich die Übung auch selbst im Geiste: Frau Knöll soll jedes Mal, wenn sie jemanden beobachtet, der sich rücksichtsvoll verhält, den Klicker in ihrer linken Hand betätigen.

Zunächst scheint sie solche Menschen nicht zu bemerken – auch das ist eine Folge ihrer Grundannahmen und ihres aktuellen Befindens, eine Art Symptom. Ich erinnere sie noch einmal an unsere Aufgabe und lenke ihre Aufmerksamkeit auf die vielen Leute, die anderen den Vortritt auf der Rolltreppe lassen. Menschen, die Platz für andere beim Aussteigen machen und geduldig abwarten oder eine Tür aufhalten. Sie klickt los: 1, 2, 3, 4. Jemand rennt einer Person hinterher, um ihr den aus der Tasche gefallenen Schal zu bringen. Klick. Eine junge Frau hilft einem älteren Herrn dabei, sein Fahrrad auf der Rolltreppe zu stabilisieren. Klick. Jemand geht unaufgefordert auf zwei orientierungslos wirkende Reisende zu und bietet Hilfe an. Klick. Nach dreißig Minuten klickt der Einhandzähler in ihrer linken Hand zum 44. Mal. Halbzeit und Handwechsel. Mit dem Klicker in der rechten Hand soll Frau Knöll nun alle negativen Verhaltensweisen zählen. Rücksichtslose Menschen, unhöfliches Verhalten und gefährliche Situationen, die durch Nachlässigkeit entstehen. Sie betätigt den Klicker zum Beispiel, als ein Jugendlicher noch in die U-Bahn hechtet, während die Türen sich schon schließen und die Weiterfahrt dadurch verzögert.

Ich hatte Frau Knöll in der ausgiebigen Vorbesprechung der Übung unter anderem gebeten, eine Schätzung abzugeben. Wie wird das Verhältnis der positiven und negativen Beobachtungen

---

\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei der Nennung von Personen- und Berufsbezeichnungen größtenteils auf eine explizite Differenzierung der Geschlechter verzichtet. Es werden randomisiert verschiedene Pronomen verwendet, es sind natürlich ausdrücklich alle Personen angesprochen.

am Ende sein? Mindestens ausgeglichen, meinte sie. So wie sie diese U-Bahnstation kenne, wahrscheinlich deutlich negativer.

Nach einer Stunde stellen wir die Zahlen gegenüber: in der linken Hand stehen 44 Klicks. In der rechten sind es sechs. Frau Knöll fängt an zu weinen.

Dabei sind die Zahlen nicht überraschend. Das ist nicht nur meine persönliche Erfahrung, es gibt sogar einen tragischen, wissenschaftlichen Beleg dafür, dass fremde Menschen selbst unter furchtbaren Umständen sehr viel besser zueinander sind, als Frau Knöll vermutet. 2005 gab es eine Serie von Terroranschlägen in London, Selbstmordattentäter zündeten insgesamt vier Bomben in U-Bahnen und einem Bus. 52 Menschen starben, viele hunderte weitere wurden verletzt. Eine Forschungsgruppe der University of Sussex analysierte, wie sich die verunsicherte Londoner Bevölkerung verhielt.<sup>1</sup> Die Wissenschaftler werteten über zweihundert Berichte aus unterschiedlichen Quellen über das Verhalten in den U-Bahnschächten direkt nach den Anschlägen aus. Sie analysierten Aussagen Betroffener aus Zeitungsberichten, lasen Zeugnisaussagen, die direkt im Anschluss an die Katastrophe gemacht wurden und führten selbst ausführliche Interviews. Sie kamen zu einem eindeutigen Ergebnis:

Nur achtzehn Menschen berichteten von annähernd egoistischem Verhalten. Die Zahl ist großzügig gewertet. Es ging zum Beispiel darum, dass vier Menschen sich selbst als egoistisch bezeichneten, da sie »nicht genug« geholfen hätten. Jemand anderes störte sich daran, dass ein Passagier zu sehr in sein Telefon vertieft gewesen sei.

Mehr als zweihundert Personen hatten dagegen gesehen, wie jemand anders sich hilfreich verhielt. Sie beobachteten, wie Menschen jemanden tröstend umarmten, anderen Mut zuredeten oder

den Vortritt ließen, sich gegenseitig über Hindernisse halfen oder andere aus Trümmern herauszogen. Das alles taten sie, während sie in großer Angst um ihr eigenes Wohl waren. Warum hat Frau Knöll im ganz normalen Alltag trotzdem etwas ganz anderes, etwas Schlechteres, von ihren Mitmenschen erwartet?

Es ist nicht ihre Schuld, dass sie sich so verschätzt hat. Der Kontext, in dem sie aufgewachsen ist und die Zeit, in der sie jetzt lebt, haben Druck auf sie ausgeübt. Und nicht nur auf sie. Für uns alle ist die Versuchung groß, Misstrauen gegenüber anderen zu entwickeln. Die Welt als kalten Ort zu sehen, in der andere Personen eine mögliche Gefahr darstellen, vor der es sich zu schützen gilt.

Für dieses Welt- und Menschenbild lassen sich unzählige vermeintliche Belege finden. Die Literatur des zwanzigsten Jahrhunderts beschrieb den Menschen oft als Wesen voll niederträchtigster Instinkte, die nur unter dem Mantel der Zivilisation zurückgehalten werden können. Die Sozialpsychologie untermauerte diese Annahme zeitgleich mit Experimenten, deren Ergebnisse zu den am meisten verbreiteten Werken der gesamten Psychologie gehören. Und heute liefert jede Tageszeitung und Nachrichten-App 24 Stunden am Tag weitere Hinweise darauf, dass die Welt ein gefährlicher Ort ist. Verbrechen, Katastrophen und Konflikte soweit das Auge reicht.

Wie könnten wir unter diesem Eindruck anders, als misstrauisch oder zumindest vorsichtig auf andere zuzugehen? Es kann uns dann jedoch sehr leicht passieren, dass wir anderen Menschen böse Absichten unterstellen und ihr Verhalten als Bestätigung eben dieser vermuteten Intentionen interpretieren. Auf gesellschaftlicher Ebene werden die Gräben dadurch immer tiefer. Menschen übernehmen Ressentiments, sehen sie durch Einzelfälle bestätigt und übertragen sie auf ganze Gruppen. Auf individueller Ebene lösen wir gerade durch diese Erwartungshaltung oft

erst die irritierten Reaktionen beim Gegenüber aus. Andere Menschen nehmen Abstand von uns – häufig, ohne dass wir es bemerken –, da sie es uns kaum recht machen können. Das verstehen wir wiederum als Beleg dafür, dass wir uns nicht auf sie verlassen können. Ein sich selbst verstärkender Teufelskreis beginnt. Und wir sind gerade dann anfällig für den ersten Schritt hinein, wenn es uns selbst am schlechtesten geht und wir ihn am wenigsten gebrauchen können.

Bei Frau Knöll war es eine Trennung, es hätte aber auch eine Erkrankung, ein Unfall oder jede andere Krise sein können. Es ist ihr zu dem Zeitpunkt nicht bewusst gewesen, aber mit einigen Jahren Abstand sieht Frau Knöll, dass sie damals zutiefst verletzt und darum nicht sie selbst gewesen ist. Sie steckte unverschuldet und hilflos in einer katastrophalen Situation, in der sie keinen Zugriff mehr auf ihre normale Kraft und Gelassenheit hatte. In ihrer Not stiegen ihre Erwartungen an die Menschen in ihrem Umfeld, gleichzeitig wurde sie in ihrem Urteil immer härter mit anderen. Sie wurde dünnhäutiger, reagierte gereizter und interpretierte das Verhalten anderer immer skeptischer. Wurde ihr Hilfe angeboten, war es die falsche Art von Hilfe. Meldete man sich zu oft bei ihr, meinte sie, man mache ihr Druck. Ließen ihre Freunde sie stattdessen in Ruhe, fühlte sie sich von ihnen im Stich gelassen. Ist das allein ihr vorzuwerfen? Oder ist es allein ihrem Umfeld anzulasten? Natürlich weder noch.

Ihre persönlichen Lebenserfahrungen und ihre Prägung durch das Menschenbild, das ihr durch den öffentlichen Diskurs über Jahrzehnte vermittelt worden ist, haben ihren Teil dazu beigetragen. Die unauflösbare Schuldfrage bringt Frau Knöll sowieso nicht weiter, sie hätte auch damals nichts verbessert. Aber wie jeder Teufelskreis lässt sich auch dieser durchbrechen. Was hätte in

dieser Situation geholfen? Was hätte verhindert, dass sie sich immer weiter isoliert?

Nachsicht, auf beiden Seiten. Von ihrem Umfeld, für ihre Notlage und Hilflosigkeit. Aber auch von ihr, dafür, dass auch ihr Umfeld manchmal unbeholfen reagiert und nicht genau so, wie sie es sich wünscht.

Ich mache die kleine Zähl- und Beobachtungsübung häufig. Sie behebt nicht das Problem, aber sie bereitet den Weg, um Nachsicht zu entwickeln. Sie ist ein Beginn, um langsam an unserem Weltbild zu arbeiten, um die Welt nicht mehr nur als Haifischbecken wahrzunehmen, sondern als durchaus schwierigen und harten Ort, in dem aber jeder und jede von uns mit dieser Härte zu kämpfen hat. Und das ist schwer, besonders, wenn wir diese Härte gerade abekommen haben. Wenn wir uns allein fühlen und nicht verstehen, warum es andere so leicht haben im Leben. Aber selbst, wenn es so aussieht, als ob sich jemand anders leichttut, kennen wir die Person wahrscheinlich einfach nicht gut genug, um auch ihre Ängste, Sorgen und Unzulänglichkeiten zu erahnen.

Mit einem nachsichtigeren Menschenbild gehen wir davon aus, dass uns genauso wie anderen aufgrund dieser Unzulänglichkeiten, aufgrund der Hilflosigkeit und den unzähligen komplexen Problemen, die uns allen begegnen, Fehler passieren werden. Fehler, die andere Menschen verletzen, ohne dass dies Absicht gewesen ist. Und weil wir alle schon mal jemanden verletzt haben und das auch in Zukunft wieder tun werden, egal, wie sehr wir uns bemühen, ist es Nachsicht, die wir dringend brauchen. Von anderen – aber auch *für* andere. Denn dann gelingt es uns, auch Nachsicht mit uns selbst zu entwickeln.

## Kapitel 1

# Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf ...

Am Anfang einer Psychotherapie stehen meistens Symptome. Patientinnen wie Frau Knöll wenden sich an mich und berichten von Stimmungsschwankungen, Ängsten, Antriebsverlust oder Schlafproblemen. Um diese Symptome effektiv behandeln zu können, ist es fast immer notwendig, ihre Entstehung zu verstehen. Darum beginnt die eigentliche Psychotherapie zumeist mit einer über mehrere Sitzungen dauernden, ausführlichen Anamnese. Dabei werden zum Beispiel sogenannte *Glaubenssätze* identifiziert. Das sind Überzeugungen, die wir im Laufe unseres Lebens erwerben und die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Sie können hilfreich oder auch destruktiv sein. Sie zu verändern ist nicht leicht, aber möglich. Dazu müssen wir jedoch ein Verständnis dafür entwickeln, wie sie zustande gekommen sind. Unsere biologischen Veranlagungen, zentrale Personen, prägende Erfahrungen und Lebensbedingungen spielen dabei eine Rolle.

Über die Jahre ist mir besonders eine solche grundsätzliche Annahme in der Arbeit mit psychisch belasteten Menschen immer häufiger aufgefallen. Die Menschen (die anderen!) seien rück-

sichtslos und egoistisch. Dieses zynische Gefühl gegenüber der Gesellschaft ist so destruktiv für das eigene Empfinden, Denken und Handeln, dass man es selbst als Symptom betrachten kann. Es scheint mittlerweile so weit verbreitet zu sein, dass es sich lohnt, analog zum individuellen Vorgehen der biografischen Anamnese einen Blick auf unsere gemeinsame, gesellschaftliche Biografie zu werfen.

In der Einzelpsychotherapie schauen wir auf unsere Eltern, Geschwister, Lehrerinnen und Freunde, deren Ansichten wir vielleicht schon früh und unabsichtlich übernommen haben. Was haben sie uns gelehrt? Auf gesellschaftlicher Ebene sind es selten Einzelpersonen, es sind Institutionen, Disziplinen und Organisationen. Religion, Regierungen, politische Ideologien, Wissenschaft und Kultur. Um die gegenwärtigen Symptome, Frau Knölls latente Melancholie und den weitverbreiteten Pessimismus in Bezug auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt, zu verstehen, müssen wir deshalb zurück in die Zeit, in der unser gesamtgesellschaftliches Menschenbild entscheidend geprägt worden ist – das war insbesondere Mitte und Ende des zwanzigsten Jahrhunderts. Eine Zeit, in der Wissenschaft und Kultur danach strebten, uns das wichtige Gut der Selbsterkenntnis näherzubringen. Und dafür ganz neue Wege gingen.

## **Psychologie als Wissenschaft**

Die Geschichte der Psychologie als Wissenschaft ist noch jung. Erst Ende 1875 gründete Wilhelm Wundt das weltweit erste Psychologische Institut an einer Universität. In den folgenden Jahrzehnten bemühten sich viele Vertreter der Psychologie, sie von einer eher spekulativen, philosophischen Disziplin hin zu einer



empirischen Naturwissenschaft zu entwickeln. Gelungen ist dies zunächst vor allem den sogenannten Behavioristen.

Der Behaviorismus ist die psychologische Schule, die sich auf das Verhalten als Hauptobjekt der Studien konzentriert. Gedanken oder Emotionen spielen hierbei keine Rolle, das Verhalten soll nur durch äußere Faktoren erklärt werden. Das bekannteste Beispiel ist vermutlich Iwan Petrowitsch Pawlow, der Hunde so konditionierte, dass ihnen der Speichel im Mund lief, wenn sie Glockenläuten hörten. Sein geistiger Nachfolger Burrhus Frederic Skinner arbeitete lieber mit Ratten und Tauben. Er prägte ihnen unterschiedliche Verhaltensweisen ein. Dabei war er so erfolgreich, dass das amerikanische Verteidigungsministerium ihn mit 25 000 Dollar unterstützte, damit er Tauben beibringt, Lenk raketen zu steuern. Obwohl es ihm gelungen ist, einen funktions tüchtigen Prototyp inklusive Taubenpiloten vorzustellen, wurde diese aus heutiger Sicht natürlich absurd anmutende Idee letztlich nicht weiterverfolgt. Die Tauben lernten stattdessen Tisch tennis zu spielen.

John Broadus Watson waren Tier-Experimente nicht genug. Er war davon überzeugt, dass er, würde man ihm vollkommen freie Hand lassen, theoretisch jedes Kind »so trainieren kann, dass aus ihm jede beliebige Art von Spezialisten wird – ein Arzt, ein Rechtsanwalt, ein Kaufmann und, ja, sogar ein Bettler und Dieb, ganz unabhängig von seinen Talenten, Neigungen, Tendenzen, Fähigkeiten, Begabungen und der Rasse seiner Vorfahren.«<sup>1</sup> Dieses Selbstbewusstsein erlangte er durch Experimente wie bei seiner Little-Albert-Studie. Dabei zeigte er einem Kleinkind namens Albert eine weiße Ratte, auf die dieser zunächst gleichgültig reagierte. Watson schlug dann jedes Mal, wenn die Ratte wieder zu sehen war, mehrfach auf einen Metallstab und erzeugte dabei ein für das Kind sehr unangenehmes und erschreckendes Geräusch.

Nach mehreren Wiederholungen zeigte Albert starke Angstreaktionen bei der bloßen Sichtung der Ratte, aber auch bei ähnlichen weißen Gegenständen. Der kleine Albert hatte eine Phobie entwickelt und wurde so auch wieder nach Hause geschickt.

Watson wurde mit diesem Experiment berühmt. Glücklicherweise würde der Versuchsaufbau heute aus ethischen Bedenken so nicht mehr durchgeführt werden können, doch zu Watsons Zeit wurden nur wenige Bedenken dazu geäußert, einen Säugling geplant und wiederholt in Angstzustände zu versetzen. Watson verlor seine Professur später trotzdem, aufgrund eines Verhältnisses mit einer Mitarbeiterin. Er wechselte in die Werbebranche.

## **Rivalität im Haus der Psychologie**

Parallel zur Entwicklung der Psychologie an den Universitäten setzten sich Sigmund Freud, dessen Psychoanalyse und ihre Vertreterinnen im klinischen Alltag durch. Die Psychoanalyse basiert auf der Annahme, dass das Verhalten und die emotionalen Probleme eines Menschen auf unbewusste Konflikte und Traumata, zumeist aus der Kindheit, zurückzuführen sind. Um diese zu verstehen, ließ Freud seine Patientinnen und Patienten frei über deren Gedanken, Erinnerungen und Träume sprechen. Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts dominierte die psychoanalytische Methode die Praxen. Sigmund und seine Tochter Anna Freud, Melanie Klein und Carl Gustav Jung gehörten zu den bekanntesten intellektuellen Persönlichkeiten ihrer Zeit und weckten das Interesse der breiten Öffentlichkeit weit über ihr eigenes Fachgebiet hinaus.

Ihre Arbeit wurde jedoch auch damals schon kontrovers diskutiert. Die Kritik an Freud und seinen Theorien kam vor allem aus nächster Nähe, von Seiten der universitären Psychologie und

den bereits erwähnten Behavioristen. Skinner und Watson lehnten die psychoanalytischen Hypothesen strikt ab. Der Mensch, so die Kritiker der Psychoanalyse, solle durch objektive Beobachtungen und Experimente untersucht werden, sein Verhalten könne nicht auf unbewusste Motive zurückgeführt werden. Diese seien nicht messbar und damit weder empirisch noch wissenschaftlich.

Trotz dieser Einwände erlangten Sigmund Freud und seine Kollegen die Aufmerksamkeit der Weltöffentlichkeit, Freud avancierte gar zu einer Art Popstar und schaffte es gleich zweimal auf das Cover des *Time Magazine*.<sup>2</sup> Das lag unter anderem daran, dass er sehr viel weitreichendere Erklärungen über den Menschen liefern konnte als Pawlow, Watson und Skinner. Ein speichelnder Hund? Eine Tischtennis spielende Taube? Ein Kind, das sich vor Ratten erschreckt? Banal im Vergleich zu Freud, der sich selbst in einer Reihe mit den großen Denkern Nikolaus Kopernikus und Charles Darwin sah.<sup>3</sup>

Die Menschheit, erklärte Freud, habe drei große Kränkungen erfahren. Die kosmologische Kränkung durch Kopernikus, der uns zeigte, dass wir nicht der Mittelpunkt des Universums sind. Die biologische Kränkung durch Darwin, der uns auch noch die übergeordnete Rolle auf der Erde wegnahm. Seitdem wissen wir, dass wir keine einzigartigen, gottgleichen Wesen auf dem Planeten sind, sondern einfach nur Verwandte der Affen und sonstigen Tiere um uns herum. Und Freud selbst habe uns mit der schmerzhaften Einsicht konfrontiert, dass der Mensch nicht einmal »Herr sei in seinem eigenen Haus«, was er als die letzte und größte, die psychologische Kränkung sah.

Gut möglich, dass bei derart grandiosen Erfolgen seinerseits auch die ihm gegenübergestellte wissenschaftliche Psychologie gekränkt war. Neue Einsichten mussten her. Die Behavioristen und Universitätspsychologen brauchten dringend aufsehenerregende