



Das Risiko mit der Risikovermeidung. Ein motivationaler Impuls.

Lesedauer 14 Minuten

Meine Leseliste psychologischer Newsletter ist groß und doch stach mir das Stichwort Risiko sofort ins Auge. Und schnell wurde mir klar, das ist gerade richtig für ein BrainCandy. Gerade nach der Osterzeit und gerade, weil die Zeiten besonders herausfordernd sind. Ich bringe die wichtigsten [Argumente](#) des Autors Josh Zlatkus und reiche sie noch ein wenig mit aktuellen Beispielen an.

„Es ist schon merkwürdig: Viele der sichersten Menschen in der Geschichte der Menschheit sind ängstlich. Tatsächlich hat die Angst in den Vereinigten Staaten zugenommen - vor allem bei jungen Menschen -, während die größten Gefahrenquellen abgenommen haben, von Gewaltverbrechen bis zu tödlichen Autounfällen.“

Das macht keinen Sinn. Angst ist die Erwartung einer zukünftigen Bedrohung. Da die Bedrohung durch Gewalt, Verkehrstote, Kindersterblichkeit, Diebstahl, Infektionskrankheiten, Entführungen usw. abnimmt, sollte auch die Angst abnehmen.

„Um fair zu sein: Bedrohungen können auch sozialer Natur sein, und das Leben spielt sich zunehmend online ab. In diesen kuratierten Umgebungen besteht eine ständige und heimtückische Bedrohung darin, dass es anderen besser geht als einem selbst. Soziale Medienplattformen schüren auch negative Emotionen wie Wut, Ekel und Angst, um die Nutzer bei der Stange zu halten, und je mehr Zeit auf diesen Plattformen verbracht wird, desto stärker werden diese Emotionen empfunden.“

Nicht umsonst nennt man den Effekt

umgangssprachlich Doom-Scrolling.

Schließlich gibt es noch den Unterschied zwischen Realität und Wahrnehmung. Die anhaltende Katastrophenpräferenz der Medien lassen die Welt viel gefährlicher erscheinen, als sie ist. Man hört nie von den tausenden Postboten, die nicht von einem Hund gebissen worden sind.

Es gibt also viele Erklärungen für die Häufigkeit von Angstzuständen bei einigen der sichersten Menschen der Geschichte. Zlatkus bevorzugte Erklärung beruht jedoch auf dem Mechanismus der erworbenen Risiko-Toleranz. Lasst uns zur Veranschaulichung ein modernes Gleichnis aufgreifen - die Erdnuss,-die immer mehr Menschen nach dem Leben trachtet.

Die Erdnuss-Saga:

Die kurze Geschichte ist, dass vor einigen Jahrzehnten eine Zunahme von Erdnussallergien Experten dazu veranlasste, Kindern zu empfehlen, Erdnüsse ganz zu meiden. Diese gut gemeinte Strategie ging nach hinten los: Kinder, die schon früh vor dem Kontakt mit Erdnüssen geschützt wurden, entwickelten nie eine natürliche Toleranz, und am Ende erkrankten mehr Kinder an einer Erdnussallergie als zuvor. Hoppla.

Glücklicherweise könnte die FDA bald mit einem Medikament namens Palforzia den Tag retten. Sein Geheimnis? Kinder mit Erdnüssen in Kontakt zu bringen: Palforzia versucht, Erdnussallergiker zu behandeln, indem es sie genau dem Ding aussetzt, das sie töten könnte.



Es kann helfen, den Körper an das Allergen zu gewöhnen, indem er es zunächst in winzigen Mengen und dann in immer größeren Portionen zu sich nimmt.

Impfstoffe funktionieren nach demselben Prinzip: Der Körper lernt durch eine niedrige Dosis eines bestimmten Krankheitserregers, wie er ihn angreifen kann. Für alle Arten von Bedrohungen braucht der Mensch also eine angemessen dosierte Exposition, um Resilienz aufzubauen. Dies ist eine viel bessere Strategie als die Vermeidung.

Es gehört zu den wunderbaren Tatsachen, dass die Methode der natürlichen Selektion in der Lage war, Körpersysteme zu entwickeln, die sich an die Anforderungen der Umwelt anpassen. Das Immunsystem zum Beispiel arbeitet innerhalb der Grenzen dessen, was ihm begegnet, und vermeidet Verschwendung, indem es sich nicht auf Bedrohungen vorbereitet, denen es nicht begegnet. Der Nachteil ist, dass diese Systeme, wenn sie einer höheren Dosis ausgesetzt sind als sie "erwarten", in eine Überlastung geraten. Dies erklärt eine Vielzahl von Phänomenen, vom Muskelriss im Gym bis zur Überdosis einer Droge. Die Toleranz muss in erträglichen Dosen aufgebaut werden.



Quelle [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com) / Vanz Studio

Leben und Lernen: Das Risiko als unser Lehrer
Wie mit den Systemen des Körpers verhält es

sich auch mit den Systemen des Geistes. Wenn wir ein robustes Angstsystem haben wollen, müssen wir es auf die gleiche Weise - und zwar in zunehmendem Maße - und aus dem gleichen Grund - erhöhte Toleranz - Risiken aussetzen, wie wir unser Immunsystem Erdnüssen und Krankheitserregern aussetzen. Verhättscheln führt nur zu Erdnussallergien und Angstzuständen.

Wenn der Zweck unseres Angstsystems darin besteht, Bedrohungen zu erkennen, woher weiß es dann, was bedrohlich ist? Kurz gesagt, es lernt. Aber es wäre sehr kostspielig, alles neu zu lernen, also gibt es einige Abkürzungen für das Lernen durch Erfahrung. Erstens waren einige Dinge in unserer Geschichte zuverlässiger eine Bedrohung als andere, so dass die Evolution uns darauf vorbereitet hat, sie schneller zu lernen. Aus diesem Grund ist es viel einfacher, die Angst vor Schlangen zu lernen als die Angst vor Schmetterlingen.

Zweitens können uns andere Menschen sagen, dass etwas gefährlich ist - "Schau in beide Richtungen, bevor du die Straße überquerst". Die verschiedenen Möglichkeiten, etwas über Bedrohungen zu lernen - das Erzählen, Beobachten und Erleben - haben ihre eigenen Nachteile. Wenn man etwas erzählt bekommt, ist das Risiko eines Schadens am geringsten, aber man kann sich nicht so gut daran erinnern und ist außerdem anfällig für Fehler und Täuschung. Die Wahrscheinlichkeit, dass man sich an eine Lektion erinnert, ist viel größer, wenn man das Ergebnis selbst erlebt, und die Lektion ist wahrscheinlich zuverlässiger. "Nächstes Mal lege ich meine Hand nicht auf die Herdplatte." Das ist die riskanteste, ja, aber auch die zuverlässigste. Die Beobachtung liegt irgendwo in der Mitte.

Ein Zitat, das oft Konfuzius zugeschrieben wird, lautet: "Ich höre und ich vergesse. Ich sehe und ich erinnere mich. Ich tue und ich verstehe."



„Um das Gegenteil von Angst zu erreichen - ob wir das nun Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Kompetenz oder Gelassenheit nennen -, muss ein Mensch in der Lage sein, die Welt in Bedrohung und Nicht-Bedrohung zu unterteilen.

Die Erfahrung hat noch einen weiteren Vorteil. Sie lehrt uns nicht nur, was gefährlich ist, sondern auch, warum. Wenn man den Mechanismus der Gefahr versteht - wenn man zum Beispiel die Warnzeichen eines Hundes kennt, bevor er zur Abwehr zubeißt, zieht man seine Hand rechtzeitig zurück. Das Gegengift des Risikos ist mit anderen Worten: Können. Know-how. Ein geübter Skateboarder fährt zu den Olympischen Spielen, ein ungeschickter landet im Krankenhaus.

Natürlich gehen erfahrene Skateboarder immer noch ins Krankenhaus, und der Grund dafür ist, dass sie gelegentlich mehr abbeißen, als sie kauen können. Aber Olympioniken erwerben ihr Können auf dieselbe Weise, wie jeder andere auch: indem sie ihre Grenzen immer weiter hinausschieben, einen überschaubaren Schritt nach dem anderen. Niemand kann sich seinen Weg an die Spitze beobachten - oder gesagt bekommen. Wir müssen es einfach tun. Dasselbe gilt für die Angst im Allgemeinen: Diejenigen, die an die Grenzen des Risikos gehen, nehmen mehr von der Welt als beherrschbar, ja sogar als sicher wahr.

Ein letzter Vorteil der Erfahrung ist das, was Zlatkus als Spillover-Effekt bezeichnet. Es sind nicht nur die Fähigkeiten, die von einem Bereich auf einen anderen übertragen werden können, sondern auch das Vertrauen. Wenn ein Skateboarder lernt, wie man einen Kickflip macht, lernt er auch, dass er lernen kann. Auch wenn Skateboarding und Tapezieren keine Gemeinsamkeiten haben, kann ein geübter Skateboarder das Tapezieren mit Zuversicht in

in Angriff nehmen, da er auf seine Fähigkeit zum Erfolg im Allgemeinen vertraut. Wenn einem Menschen jedoch die meiste Zeit seines Lebens gesagt wurde, was er zu tun hat, dann wird er sich, wenn etwas Neues auftaucht, auf Rat verlassen wollen.



istockphoto.com / Vera_Petrunina

Quelle

Mit dem SUP auf der Pegnitz

Vor vielen Jahren wollte ich als SUP Anfänger auf der Pegnitz, einem kleinen fränkischen Fluss, paddeln. Ich war einigermaßen nervös, da mich Bekannte gewarnt hatten, dass solche Flußpaddelei gefährlich sei, denn die Finne des Boards kann am reichlich vorhandenen Treibholz und den vielen Flachstellen hängen bleiben und den Paddler unsanft vom Brett auf das Hindernis befördern. Gut, dass ich mich trotzdem getraut hatte. Ja, die Finne hat manchmal etwas berührt, aber ich bin stehen geblieben und konnte mir die neue Erfahrung und Fähigkeit zurechnen. Alle Sportler kennen das Phänomen, nur in dem man im Sport immer die nächste kleine Hürde nimmt, kann man irgendwann in Ruhe die Buckelpiste runterwedeln oder auf dem schweren Motorrad die Passstraßen genießen

Es ist viel einfacher, jemandem zu sagen, was schief gehen kann, als zu erklären, wie man etwas richtig macht. Wenn der Autor also über das Skifahren sagt: "Ja, es besteht die Möglichkeit, dass Sie von einer Klippe fliegen,



aber ein wenig Kniebeugung und Gewichtsverlagerung können das verhindern", wird der durchschnittliche Leser wahrscheinlich entsetzt sein. Er kann sich zwar gut vorstellen, wie es ist, von einer Klippe zu fliegen, aber er kann "Kniebeuge" oder "Gewichtsverlagerung" nicht in ein physikalisches Verständnis umsetzen, das Vertrauen erweckt. Die Wahrheit ist, dass der Anfänger es oft schafft. Aber erst, wenn er es tut.

Kein Risiko, kein Keks: Risiko ist Belohnung

Die Fähigkeit, die Welt in Bedrohung und Nicht-Bedrohung einzuteilen, lässt sich am besten durch Handeln erreichen. Und zu wissen, wo die Grenze liegt, ist eine Fähigkeit für sich. Eine allgemeine Faustregel lautet: Alles, was weniger riskant ist als das, was man zuvor sicher getan hat, sollte beherrschbar sein. Indem man also in angemessenen Schritten immer riskantere Dinge tut, vergrößert man sein eigenes Reich des Vertrauens.

Es gibt in der Tat zwei Möglichkeiten, die Welt sicherer zu machen. Die eine besteht darin, sie tatsächlich sicherer zu machen. (Die moderne Welt hat dies im Großen und Ganzen getan.) Die andere ist zu lernen, wie man mit den Risiken umgeht. (Der moderne Mensch tut dies im Großen und Ganzen nicht.)

In der modernen ersten Welt entwickeln die Menschen jedoch aus einem verständlichen Grund keine Vertrautheit mit Risiken: Sie müssen es nicht. Wie Jean Twenge in "Generations" darlegt, ist es sinnvoll, das Risiko, das wir zu tolerieren bereit sind, zu verringern, wenn das Umweltrisiko abnimmt. Deshalb: Da die Technologie das Leben für jede Generation immer weniger körperlich anstrengend macht, ist jede Generation sanfter als die vorherige...

Für die Kinder von heute - und auch für die Erwachsenen - wäre es nicht sinnvoll, Risiken einzugehen, denen sich unsere Vorfahren routinemäßig aussetzen mussten. Aber wenn wir uns an die Erdnuss-Saga erinnern, ist es auch nicht gut für die Menschen, risikofrei zu sein. Im Idealfall setzen sich die Menschen einer Gefahr aus, die etwas über dem liegt, was ihre Umgebung erfordert.

Mit anderen Worten, es besteht eine Beziehung zwischen unseren Körpersystemen und der Umgebung, in der sie arbeiten, und eine gute Strategie ist es, etwas übervorbereitet zu sein. Wenn es um Ängste geht, sollten die Menschen danach streben, ein Risiko einzugehen, das irgendwo zwischen dumm und sicher liegt, so dass der Großteil des Lebens nicht nur erträglich, sondern sogar lohnend erscheint.

Zusammenfassung des Risikos

Die Lösung für die Angst liegt auf der Hand: eine Vertrautheit mit dem Risiko entwickeln. Der Psychologe David Rosmarin drückt es so aus: "Die Hauptursache für Angst ist die Intoleranz gegenüber Unsicherheit". Je mehr Ungewissheit die Menschen erleben, desto mehr Toleranz entwickeln sie. Richtig dosierte Exposition ist das Heilmittel.

Risiko, Gefahr, Herausforderung - das sind die Gegenmittel gegen Angst, nicht Therapie, Anpassung oder Medikamente.



Quelle: istockphoto.com / Pheelings Media

Ein Kulturwandel, der die Vorteile des Risikos anerkennt, würde die Eltern dazu ermutigen, ihre Kinder (und sich selbst) mehr Risiken auszusetzen. Es ist nicht so, dass der Wunsch, uns selbst oder unsere Kinder zu schützen, neu wäre. Der Unterschied besteht darin, dass wir heute in der Lage sind, diesem Wunsch nachzukommen. Es bleibt zu hoffen, dass Bücher wie *Bad Therapy* und *The Anxious Generation* (BrainCandy 106) die gesellschaftliche Erlaubnis und Rechtfertigung dafür liefern, diesem Instinkt zu widerstehen.

Mir sind zwei aktuelle Beispiele wichtig, die wir bei der Generation Z beobachten können:

1. Sie haben weniger Sex als die älteren Generationen. Die älteren mussten sich dem Risiko vom ‚Körbe einfangen‘ aussetzen, um ihre Sozialkontakte zum begehrten Geschlecht zu erweitern. Die Verlagerung sozialen Austauschs ins Web reduziert die Toleranz für Live-Frustrationen. Bei jungen Erwachsenen ist die Zahl der Sexualpartner im letzten Jahr bei weitem am häufigsten null oder eins.

Etwa 10-20 % der jungen Erwachsenen haben viel Sex miteinander, während der Rest entweder sexlos ist oder in festen Beziehungen lebt.

2. Telefonieren macht Angst!

Eine aktuelle [Studie](#) von Bitkom belegt, dass fast jeder zweite in der Gen Z zwischen 16 und 29 Jahren Angst vor dem Telefonieren hat und selbst wichtige Telefonate aufschiebt. Instant Messaging ist niedrighschwelliger als Telefonieren und reduziert die Risikotoleranz. Jede Generation wird sanfter, selbst beim Telefonieren.

Unsere sicherheitsfördernden Technologien haben einen offensichtlichen Vorteil - sie schützen und verlängern das Leben -, aber den viel weniger offensichtlichen Nachteil, dass sie dieses Leben mit Angst und Unsicherheit erfüllen.

Solange moderne Umgebungen die Art von Herausforderungen beseitigen, die unser Risikosystem kalibrieren und unseren Charakter formen, werden wir mit einer Gesellschaft zurückbleiben, in der alles gefährlich erscheint - und kaum etwas ist es. Nur persönliche Begegnungen mit der Gefahr erlauben es dem Menschen, mit Sicherheit zu sagen: Das ist beängstigend, das nicht.

Die Partei ‚Die Linke‘ in Deutschland möchten es lieber noch sanfter und fordern, Noten und Hausaufgaben abzuschaffen, um die Schüler einerseits weniger zu belasten und um strukturelle Unterschiede zwischen Gesellschaftsschichten weniger wirken zu lassen. Was könnte schon schiefgehen?



Ich bevorzuge ein möglichst selbstwirksames Leben. Ich habe gelernt zu beobachten, wo meine Komfortzonen liegen, und suche mir bewusst Bereiche,

in denen ich mehr Risiken in kleinen Schritten auf mich nehme. Die Belohnungen sind die Motivation für den nächsten Schritt.

Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten zum [Bestellen](#).



Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:
braincandy@ka-brandresearch.com

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO. Seit 2001 Vorstand von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: r.ohnemus@ka-brandresearch.com

