

Kriege, Klimawandel, Demokratie-
verdrossenheit: Die Gegenwart verlangt
uns viel ab. Sind Krisen die neue
Normalität? Jetzt ist unsere Resilienz gefragt.
Ein Leitfaden für Unerschrockene.



Baden-
Württemberg
Stiftung

WIR STIFTEN ZUKUNFT

c.d.



IMPULSE

Wie bleiben wir stark? In Krisenzeiten ist unsere Resilienz auf allen Ebenen gefragt: vom Rechtsstaat bis zum Bevölkerungsschutz, von der Wirtschaft bis zur Wissenschaft. Sieben Ansätze, wie wir mit Widrigkeiten am besten umgehen und uns fit für die Zukunft machen.

- 02 Persönlichkeit stärken
- 18 Ängste verstehen
- 24 Schutz gewähren
- 40 Zusammenhalt leben
- 48 Talent fördern
- 58 Wohlstand sichern
- 68 Barrieren überwinden



RATGEBER

Ob jung oder alt – manche Herausforderungen betreffen uns alle gemeinsam. Kompaktes Wissen und Tipps für mehr Resilienz in verschiedenen Lebenssituationen.

- 10 Nimm dir doch mal Zeit für mich! Resilienz von Kindern
- 34 Mehr Energie für ein gutes Leben! Resilienz im Alter
- 52 Mehr Ruhe für das, was wichtig ist. Digitale Resilienz



VORBILDER

Sie haben schwere Situationen bewältigt. Sie machen sich stark für die Resilienz unserer Gesellschaft. Menschen in Baden-Württemberg, die inspirierend sind.

- 08 Matthias Berg, Esslingen
Jurist, Paralympics-Champion
- 22 Martina Rudolph-Zeller, Stuttgart
Telefonseelsorgerin
- 23 Tafadzwa Vincent Zireva, Tübingen
Stipendiat aus Simbabwe
- 32 Yvonne Gasser, Ulm
Polizeibeamtin
- 38 Konni Biegert, Ravensburg
Agrarwissenschaftlerin
- 39 Thanigaimalai Pillaiyar, Tübingen
Experte für antivirale Therapien
- 44 Sönke Müller, Neckargemünd
Internist und Notarzt
- 45 Waltraud Ertle, Ulm
Helferin im Hospiz
- 62 Marie Weeder mann, Kirchheim u. T.
Start-up-Gründerin
- 63 Birger Zimmermann, Freiburg
Experte für organische Solarzellen
- 66 Abdifatah Osman, Mannheim
Stipendiat aus Somalia

Wir über uns

Die Baden-Württemberg Stiftung wurde im Jahr 2000 gegründet und ist eine der großen operativen Stiftungen in Deutschland. Als unabhängige und überparteiliche Stiftung des Landes sind wir in besonderem Maße den Menschen in Baden-Württemberg verpflichtet. Mit einem klaren Auftrag und mit einer klaren Haltung gestalten wir Wandel – in Gesellschaft und Kultur, in der Bildung sowie in der Spitzenforschung. **Für eine gemeinsame Zukunft, die nicht auf das Ich, sondern auf das Wir baut.** Wir engagieren uns für eine lebendige Bürgergesellschaft und fördern soziale und kulturelle Teilhabe. Mit Ideen und mit Investitionen in Wirtschaft und Wissenschaft setzen wir uns für ein nachhaltig lebenswertes Baden-Württemberg ein: Wir stiften Zukunft.

Die Stiftung in Zahlen

2,3

Milliarden Euro beträgt das Stiftungsvermögen.

40

Millionen Euro schüttet die Baden-Württemberg Stiftung im Durchschnitt jedes Jahr für ihre Programme aus.

1

Milliarde Euro hat die Baden-Württemberg Stiftung seit ihrer Gründung bereits im Land investiert.

1.500

laufende Projekte in rund 80 Programmlinien werden von der Stiftung gefördert.

37

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hat die Baden-Württemberg Stiftung aktuell.

3

Unterstützungen hat die Baden-Württemberg Stiftung: die Klimaschutzstiftung Baden-Württemberg, die Stiftung Kinderland Baden-Württemberg und die Stiftung Artur Fischer Erfinderpreis.

Forschung

364.000

Schülerinnen und Schüler hat das Programm **COACHING4FUTURE** seit 2008 erreicht. Damit setzt sich die Baden-Württemberg Stiftung für mehr Fachkräftenachwuchs in den MINT-Disziplinen ein, gemeinsam mit SÜDWESTMETALL und der Regionaldirektion Baden-Württemberg der Bundesagentur für Arbeit. Das Programm besteht aus fünf Modulen: Coaching-Teams an Schulen, Lehrerfortbildungen, den Trucks DISCOVER INDUSTRY und expedition d sowie dem digitalen Lerntool Mission FutureSkills.



165

Erfindungen

haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in Forschungsprogrammen der Baden-Württemberg Stiftung seit dem Jahr 2000 bei ihren jeweiligen Hochschulen eingereicht. In 19 Fällen wurden dafür Patente erteilt, sowohl in Deutschland als auch international.



8 Projekte

fördert das Programm **Innovative Technologien für Klimaresilienz in der Land- und der Forstwirtschaft** mit insgesamt 5 Millionen Euro. Land- und Forstwirtschaft sind vom Klimawandel besonders stark betroffen. Es gilt daher, die Widerstandsfähigkeit gegen die damit einhergehenden Veränderungen zu stärken. Erforderlich sind neue Bewirtschaftungstechniken und innovative Technologien wie Bewässerungssysteme, die an Wassermangel angepasst sind, oder die Entwicklung von Drohnen zur Überwachung der Bodenfeuchte. Vor allem die Digitalisierung kann in diesem Bereich bei Entscheidungen unterstützen und Prozesse optimieren.

Bildung



28.000

Stipendiatinnen und Stipendiaten sowie Alumni aus 117 Ländern und 120 Projekte weltweit bilden aktuell das globale Netzwerk des **Baden-Württemberg-STIPENDIUMs**. Eine Hälfte der Stipendiatinnen und Stipendiaten sind Studierende aus dem Ausland, die nach Baden-Württemberg kommen, die andere Hälfte bilden einheimische Studierende, die ins Ausland gehen. Auf diese Weise fördert das Programm der Baden-Württemberg Stiftung seit 2001 den internationalen Austausch junger Menschen. Es werden aber nicht nur Studierende gefördert, sondern auch Personen mit Berufsausbildung. Jedes Jahr bekommen rund 1.500 Personen ein Stipendium.



787

berufliche Schulen gibt es in Baden-Württemberg. Ihr Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler fit für den Beruf und die Ausbildung zu machen. Mit dem **beo-Wettbewerb** zeichnet die Baden-Württemberg Stiftung jedes Jahr besondere Kreativität, Eigeninitiative und nachhaltiges Engagement in der beruflichen Bildung und der betrieblichen Ausbildung in Baden-Württemberg aus. Die überzeugendsten Ideen für innovative Produkte oder Dienstleistungen, die sich mit wirtschaftlichen, sozialen oder ökologischen Themen befassen, erhalten ein Preisgeld von bis zu 1.500 Euro.

1.031 junge Menschen

hat das Stipendienprogramm **Talent im Land** seit seiner Gründung 2003 bereits gefördert. **Talent im Land** unterstützt jedes Jahr 56 begabte Schülerinnen und Schüler aus Baden-Württemberg, die aufgrund ihrer sozialen Herkunft Hürden zu überwinden haben, auf ihrem Weg zum Abitur oder zur Fachhochschulreife. **Finanzielle Förderung, ein begleitendes Seminarprogramm und individuelle Beratung helfen den Jugendlichen, die eigenen Begabungen zu entfalten. Talent im Land wird getragen von der Baden-Württemberg Stiftung und der Josef Wund Stiftung.**

Gesellschaft & Kultur

1.760

junge Talente haben bereits an der **Kulturakademie** der Stiftung Kinderland Baden-Württemberg teilgenommen. In den Sparten **Bildende Kunst, Literatur, MINT und Musik** können Schülerinnen und Schüler ihre Begabungen jedes Jahr während zweier **Kreativwochen vertiefen und weiterentwickeln. Dabei lernen die Jugendlichen auch, sich in unbekanntem Situationen zurechtzufinden. Partner sind renommierte Kultur- und Wissenschaftsinstitutionen im ganzen Land.**



1.600

Schulbegleiterinnen und Schulbegleiter hat das Programm **Schulbegleiter** seit 2017 qualifiziert. Auf diese Weise unterstützt die Baden-Württemberg Stiftung die Umsetzung einer zentralen Forderung der UN-Behindertenrechtskonvention in Baden-Württemberg: die Möglichkeit des gemeinsamen Unterrichts von Kindern mit und ohne Behinderung in allgemeinbildenden Schulen.



20,8%

der Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahren in Baden-Württemberg sind armutsgefährdet. Um dem entgegenzuwirken, verbessert das Programm **Reich an Mut!** der Stiftung Kinderland Baden-Württemberg mit Kultur-, Bildungs- und Gesundheitsangeboten die gesellschaftliche Teilhabe junger Menschen und erhöht so deren individuelle Lebenschancen.

Perspektiven: Stark bleiben



Christoph Dahl
Geschäftsführer

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den vergangenen Jahrzehnten erlebten die Menschen in großen Teilen Europas stabile Verhältnisse, einen historisch noch nie dagewesenen Wohlstand, lange währenden Frieden. Heute ist die Welt brüchiger, alte Gewissheiten geraten ins Wanken, die Verunsicherung wächst und viele Probleme spitzen sich zu: Pandemie und Klimawandel, Kriege und geopolitische Spannungen, die Angst vor wirtschaftlichem Abstieg und sozialer Spaltung – wir leben in herausfordernden Zeiten, die vielen Menschen viel abverlangen.

Auf Krisen reagieren mussten Gesellschaften schon immer. Neu ist, dass immer mehr extreme Ereignisse geballt und in schneller Abfolge auftreten, eng miteinander verknüpft sind und nur global bewältigt werden können (Seiten 18 und 24). Wie können wir solchen Polykrisen konstruktiv begegnen? Was macht Gesellschaften krisenfest?

Stark bleiben ist das Gebot der Stunde – und das Thema dieser Ausgabe. Stark bleiben wir, indem wir für unsere Demokratie und unsere offene Gesellschaft eintreten, sie notfalls verteidigen (Seite 40). Stark bleiben wir mit einer robusten Wirtschaft, die dem Strukturwandel und der Digitalisierung mit Unternehmergeist und Innovationsfreude begegnet – Eigenschaften, die uns in Baden-Württemberg stets ausgezeichnet haben (Seite 58).

Stark bleiben wir nur, wenn wir den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Wir müssen gut auf uns selbst und aufeinander achtgeben. Es gilt, unsere physische und psychische Widerstandskraft – unsere Resilienz – zu trainieren (Seite 02). Vor allem die Jüngsten und die Ältesten in unserer Gesellschaft dürfen wir dabei nicht aus dem Blick verlieren (Seiten 10 und 34).

Die Menschen in Baden-Württemberg sind es auch, die mich zuversichtlich in die Zukunft blicken lassen. Überall im Land trifft man auf Frauen und Männer, die enorme Resilienz beweisen – und sich für die Resilienz unserer Gesellschaft starkmachen: für den Schutz vor Pandemien (Seite 39), für Hilfe in Notfällen (Seite 44), für die Anpassung unserer Landwirtschaft an den Klimawandel (Seite 38), für wirtschaftliche Innovation (Seite 62) oder auch für die psychische Gesundheit von Lehrkräften sowie von Erzieherinnen und Erziehern (Seite 17). Viele dieser Menschen unterstützen wir mit unseren Programmen.

Lassen Sie sich von ihnen inspirieren und bleiben Sie stark!

Ihr Christoph Dahl



Digitale Perspektiven
www.magazin-perspektiven.de

Editorial

Persönlichkeit

Wir leben in einer Welt voll
großer und kleiner Krisen.
Resilienz kann uns helfen, damit
fertig zu werden. Wie macht
sie das? Über das Potenzial und
die Grenzen der psychischen
Widerstandskraft.



stärken

Es scheint, als würde unsere Welt von einer Krise in die nächste schlittern. Pandemien, Klimawandel, geopolitische Spannungen und Angriffskriege – all das besorgt und belastet uns. Und als wäre das Große, die Weltordnung ins Wanken Bringende nicht bereits genug, kommt noch der alltägliche Wahnsinn dazu: Wie balancieren wir Arbeit und Privatleben? Wo sparen, um mit den steigenden Lebenshaltungskosten zurechtzukommen? Von Ehekrise und ernsthaften Erkrankungen wollen wir gar nicht erst reden. Wie finden wir uns zurecht in all den Widrigkeiten unserer Zeit?

Es gibt einen Namen für dieses Phänomen: Wir leben in einer *VUCA-Welt*. Das Akronym stammt aus den Wirtschaftswissenschaften und steht für Volatility (Unbeständigkeit), Uncertainty (Ungewissheit), Complexity (Komplexität) und Ambiguity (Mehrdeutigkeit). Das klingt beängstigend und für viele ist es das auch. Es ist eine Zeit, die unsere Widerstandsfähigkeit in besonderem Maße auf die Probe stellt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nennen diese Widerstandsfähigkeit: Resilienz. Eine von ihnen ist Isabella Helmreich, die am Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) in Mainz erforscht, welche Rolle die Resilienz in unserer so brüchigen und flüchtigen Welt einnehmen kann. „Viele Menschen erleben gerade eine schwierige Phase großer Verunsicherung“, sagt sie. Ihnen sei das grundlegende Gefühl der Stabilität abhandengekommen, der Glaube daran, dass alles besser werde. Und das habe Folgen: „Rund ein Drittel der deutschen Erwachsenen leiden an einer psychischen Erkrankung.“ Doch es gibt eine gute Nachricht. „Resilienz kann helfen, besser durch solche Phasen zu kommen“, sagt Helmreich. Und: Resilienz ist nicht gottgegeben. Wir können sie beeinflussen, wir können sie trainieren. So



ist mittlerweile einiges darüber bekannt, was Menschen widerstandsfähig macht – aber auch, wo die Grenzen der Resilienz liegen.

Entdecken, was uns gesund hält

Heute beschäftigen sich vor allem Fachleute aus der Psychologie und den Neurowissenschaften mit der menschlichen Resilienz. Dabei stammt der Begriff aus einer ganz anderen Disziplin: Resilienz kommt vom lateinischen Wort „resilire“, das „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet, und fand zunächst Anwendung in der Materialkunde. Dort gelten Stoffe als resilient, wenn sie nach einer starken Belastung durch Hitze oder Krafteinwirkung wieder in ihre Ursprungsform zurückkehren. Dass sich dieses Konzept auch auf Menschen übertragen lässt, ist eine Erkenntnis, die in den 1970er-Jahren aufkam. Zwei Studien waren hierfür bahnbrechend: Zum einen zeigten die Ergebnisse einer Langzeitstudie der Entwicklungspsychologin Emmy Werner, dass manche Kinder trotz schwerer Belastungen und ungünstigster Umstände in ihrer Kindheit zu gesunden und erfolgreichen Erwachsenen heranwachsen (*siehe Kasten*).

STUDIE

DIE KAUAI-STUDIE

Im Jahr 1955 begann die in Eltville am Rhein geborene Entwicklungspsychologin Emmy Werner auf der kleinen hawaiianischen Insel Kauai eine der bis heute längsten und umfassendsten Längsschnittstudien ihres Fachs.

Sie begleitete das Leben von rund 700 Menschen über 40 Jahre hinweg: von der Geburt über deren gesamte Kindheit und Jugend bis weit ins Erwachsenenalter. Ihr Ziel waren Antworten auf eine zentrale Frage ihrer Disziplin: Wie wirken sich die Bedingungen, unter denen jemand aufwächst, auf das spätere Leben aus?

Werner interessierte sich insbesondere für jene 30 Prozent der Probandinnen und Probanden, die als Kinder unter sehr ungünstigen Bedingungen heranwuchsen. Ihre Familien waren arm, die Kinder waren krank, sie wurden vernachlässigt, misshandelt oder ihre Eltern trennten sich. Etwa zwei Drittel dieser Kinder entwickelten im Verlauf ihres Lebens psychische Probleme und Lernstörungen oder wurden gar kriminell. Doch das andere Drittel entwickelte sich – zu Werners großer Überraschung – zu stabilen und erfolgreichen Persönlichkeiten. Fortan versuchte die Entwicklungspsychologin herauszufinden, was es wohl war, das diese Kinder so widerstandsfähig machte. Nach und nach identifizierte sie einige der heute als Resilienzfaktoren bekannten Einflüsse: etwa eine besondere Anpassungsfähigkeit oder eine gute Beziehung zu einer nahen Bezugsperson.

Persönlichkeit stärken

Der psychologische Werkzeugkoffer

RESILIENZFAKTOREN

WAS UNS STARK MACHT

Studien haben gezeigt, dass sich die folgenden sieben Faktoren positiv auf unsere Resilienz auswirken.

Kognitive Flexibilität

Die Fähigkeit, sich anpassen und unterschiedliche Perspektiven einnehmen zu können, um Herausforderungen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und Lösungen zu finden.

Aktives Coping

Probleme werden durch Nachdenken und Handeln aktiv angegangen, anstatt ihnen aus dem Weg zu gehen oder sie zu leugnen.

Soziale Unterstützung

Der Zugang zu einem Netzwerk von Freunden, Familie und Gemeinschaft, das in Krisen emotionale, informative und praktische Hilfe bietet.

Selbstwert

Das Gefühl, wertvoll zu sein, wird durch Selbstakzeptanz und Anerkennung der eigenen Stärken und Schwächen gefördert.

Selbstwirksamkeit

Das Vertrauen in sich selbst, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen und die gewünschten Ergebnisse durch eigenes Handeln zu erreichen.

Persönliche Werte

Starke innere Überzeugungen und Prinzipien, die als Leitfaden für Verhalten und Entscheidungsfindung dienen und dabei helfen, Sinn und Richtung in schwierigen Zeiten zu finden.

Emotionsregulation

Die Fähigkeit, eigene Emotionen zu erkennen, zu verstehen und effektiv zu steuern, um angemessen auf verschiedene Lebenssituationen zu reagieren und nicht von negativen Gefühlen überwältigt zu werden.

Zum anderen führte der israelisch-amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky eine Studie mit israelischen Frauen durch, die die nationalsozialistischen Konzentrationslager überlebt hatten. Dabei untersuchte er, wie diese extremen Traumata und Belastungen ihre langfristige Gesundheit und ihr Wohlbefinden beeinflussten. Er stellte fest, dass trotz der schweren psychischen und physischen Leiden während und nach dem Holocaust einige der Überlebenden ein hohes Maß an psychischer Widerstandsfähigkeit zeigten und in der Lage waren, ein relativ gesundes und funktionales Leben zu führen. Die Forschungen von Werner und Antonovsky führten zu einem Paradigmenwechsel: Nun stand nicht mehr allein die Suche nach jenen Faktoren im Fokus, die eine Krankheit verursachen. Fortan suchten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler auch nach Einflüssen, die dazu führen, dass jemand widerstandsfähiger, resilienter ist. Dass jemand schwierige Lebenssituationen, Krisen oder Katastrophen ohne bleibende psychische Schäden übersteht. *Salutogenese* heißt dieses Prinzip, abgeleitet vom lateinischen „salus“ (Gesundheit, Wohlbefinden) und vom altgriechischen „genesis“ (Geburt, Entstehung); es ist das Gegenteil von *Pathogenese*. Heute gibt es ganze Forschungseinrichtungen, die die Resilienz untersuchen – wie das LIR in Mainz. Und so ist mittlerweile einiges darüber bekannt, wie Menschen Widerstandskraft aufbauen. Isabella Helmreich

sagt dazu: „Es gibt drei verschiedene Wege, wie uns die Resilienz durch die Widrigkeiten des Alltags helfen kann: die Resistenz, die Regeneration und die Rekonfiguration.“

Drei Wege zur Resilienz

Für jede dieser Formen hat Helmreich ein Bild parat. Resistent sei zum Beispiel eine alte, starke Eiche, an der alles abprallt. Für die Regeneration passe eher das Bild eines Bambus. Der biege sich im Wind, wanke mit den Wogen des Lebens, doch kehre er, nachdem der Sturm abgeflaut ist, stets wieder in seine gerade Form zurück. Und die Rekonfiguration werde am besten durch einen krummen Baum beschrieben, der sein Wachstum nach Wind oder Sonne ausgerichtet hat – er hat sich seiner Umgebung angepasst. „Alle drei sind Resilienzstrategien“, sagt Helmreich. „Je nach Situation oder Anforderung kann die eine oder die andere am vorteilhaftesten sein.“ Neben diesen grundlegenden Strategien sind inzwischen viele verschiedene Faktoren bekannt, die einen Einfluss auf die individuelle Belastungsgrenze haben. Einerseits gibt es Risikofaktoren – sie machen anfälliger. Dazu gehören etwa bestimmte Gene, eine unsichere Bindung zu den Eltern oder Armut. Auf der anderen Seite stehen die Resilienzfaktoren – jene, die eine Person widerstandsfähiger machen (*siehe Infokasten*) – etwa ein hoher Selbstwert oder ein stabiles Netzwerk aus Freunden und Bekannten. Auch bestimmte Fähigkeiten gehören dazu – etwa die, seine Emotionen regulieren oder verschiedene Perspektiven einnehmen zu können. Die Kunst ist es, zu wissen, wann welche Fertigkeit zum Einsatz kommt. „Menschen denken oft, dass sie sich einen Werkzeugkoffer voller Resilienzwerkzeuge aneignen können und dann für

alles gewappnet sind“, sagt Helmreich. „Aber so wie der Handwerker wissen muss, welches Werkzeug er für welche Aufgabe braucht, muss man auch wissen und üben, welche Resilienztechnik zu welcher Situation passt.“

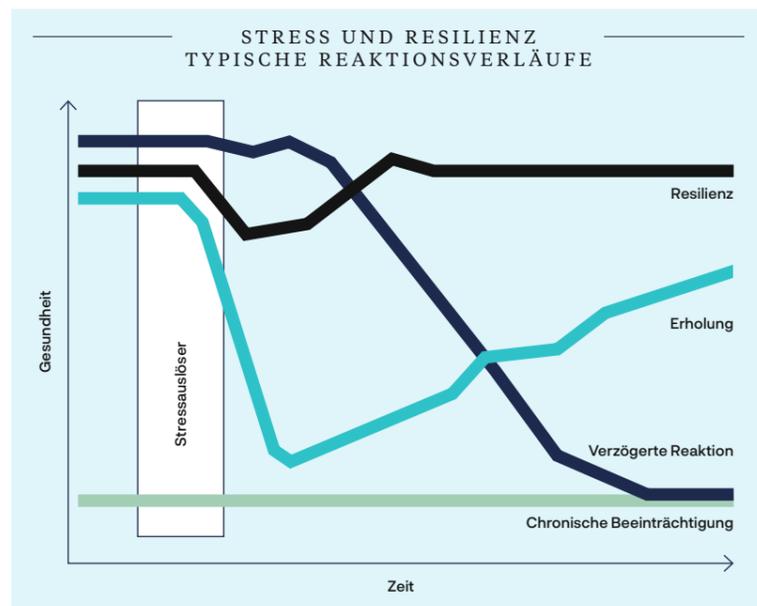
Das Gehirn als Schlüssel

Die Resilienzforschung ist hier noch lange nicht am Ende. Insbesondere im Gehirn suchen Fachleute nach weiteren Erkenntnissen darüber, was Menschen resilient macht. Eine dieser Wissenschaftlerinnen ist Carolin Wackerhagen von der Berliner Charité. Gemeinsam mit Forscherinnen und Forschern des Mainzer LIR vermisst sie mittels bildgebender Verfahren (sogenannter fMRT-Scans) die Gehirne von Menschen. Sie will entdecken, was die Hirne besonders resilienter Personen auszeichnet. Die Ergebnisse stehen noch aus, doch verweist sie auf das Drei-Netzwerk-Modell.

Das besagt, dass ein Gehirn dann besonders gut funktioniert, wenn drei bestimmte Netzwerke, in die es sich unterteilen lässt, im ausgewogenen Einklang miteinander arbeiten. Das

sind das *Salienz-Netzwerk* (erkennt für uns wichtige Reize), das *Zentral-Exekutiv-Netzwerk* (plant, entscheidet, kontrolliert Gedanken und Handlungen) und das *Default-Mode-Netzwerk* (ist aktiv bei nach innen gerichteten Prozessen wie Tagträumen, Erinnern oder Nachdenken). „Es gibt nun die These“, sagt Wackerhagen,

Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress und Rückschläge. Vier typische Muster lassen sich in Studien feststellen. Erleben resiliente Menschen eine Widrigkeit, so ist eine leichte negative Auslenkung in ihrer Gesundheit zu beobachten, die aber schnell wieder zurückgeht. Weniger resiliente Menschen benötigen wesentlich längere Erholungsphasen. Bei einigen Menschen erreichen die Stresssymptome ihren Höhepunkt erst verzögert oder werden zu einer chronischen Beeinträchtigung.



„dass sich dieses Modell auch auf die Resilienz übertragen lässt. Eine gesunde Regulation von Stress ist also dann möglich, wenn die drei Netzwerke gut integriert funktionieren.“ Sollte sich diese Theorie bestätigen oder sollten Wackerhagen und ihre Kolleginnen und Kollegen andere Eigenschaften resilienter Gehirne finden, würde das den Menschen zugutekommen. „Dann würden wir noch besser verstehen, wie wir Menschen helfen oder was sie trainieren können, um resilienter zu werden“, sagt Wackerhagen. Denn auch wenn sich die Gehirne von resilienten und weniger belastbaren Menschen unterscheiden: Das heißt noch lange nicht, dass man dagegen nichts tun kann.

Resilienz trainieren

Wie also an der eigenen Resilienz arbeiten? Dazu bieten heute unterschiedliche Anbieter eine Vielzahl verschiedener Kurse an. Manche Trainings fokussieren auf kognitive Techniken wie die Neubewertung stressauslösender Situationen, andere setzen auf Achtsamkeit, wieder andere vermitteln Wissen über die Resilienz oder lehren Atemübungen. Es gibt Online- und Offline-Seminare, Gruppen- und Einzelkurse. Isabella Helmreich hat zahlreiche solcher Trainings miteinander verglichen und bietet am LIR selbst Kurse an. Sie sagt: „Studien haben gezeigt, dass Resilienztrainings sehr hilfreich sein können. Wichtig ist aber, dass sie von professionellen Fachkräften durchgeführt werden, eine gute theoretische Fundierung besitzen und die gelernten Inhalte mit praktischen Aufgaben im Alltag geübt werden.“ Die Trainings am LIR beginnen mit einem Online-Resilienz-Screening: Anhand von Fragebögen wird ermittelt, wie ausgeprägt die aktuelle

Quellen:
Arnold, M., Schilbach, M. & Rigotti, T., Paradigmen der psychologischen Resilienzforschung. Psychologische Rundschau, 2023.
Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H. & Bonanno, G. A., Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma. Clinical psychology review, 2018.

20

Prozent deutscher Erwachsener zeigten im Frühjahr 2023 depressive Symptome im auffälligen Bereich. 14 Prozent zeigten Symptome für Angststörungen. Die Zahlen stiegen zuletzt deutlich an.¹

132

Millionen Tage waren Beschäftigte im Jahr 2022 wegen psychischer Erkrankungen krankgeschrieben. Innerhalb von zehn Jahren hat sich die Zahl mehr als verdoppelt.²

>40

Prozent der vorzeitigen Renteneintritte wegen verminderter Erwerbsfähigkeit werden mit psychischen Belastungen begründet.²

17,2

Milliarden Euro betragen die volkswirtschaftlichen Kosten durch psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen.²

Quellen:
¹ RKI Gesundheitsmonitoring, 2023
² Bundesarbeitsministerium, 2023

Situationen oder Verluste überfordern uns – das ist kein Makel der persönlichen Belastbarkeit, das ist schlicht so.

Die Resilienz ist ein psychologischer Werkzeugkoffer, der uns helfen kann, die großen und kleinen Krisen des Lebens zu bewältigen und womöglich gar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Je krisenhafter die Welt um uns herum wird, desto wichtiger wird er. Wir können ihn mit Werkzeug befüllen und lernen, das richtige Werkzeug auszuwählen. Doch in manchen Fällen kommt das Heimwerken an seine Grenzen. Dann braucht es die Hilfe eines Profis.

RESILIENZMYTHEN IM CHECK

Über Resilienz kursieren viele Halbwahrheiten und überzogene Vorstellungen. Der Blick in die Forschung zeigt, was stimmt und was nicht.

Wenn es dir schlecht geht, bist du nicht resilient genug.

Falsch. Auch die Resilienz hat ihre Grenzen. Manche Herausforderungen übersteigen die größte Widerstandskraft. Zudem wird das Resilienzkonzept teilweise als Aufforderung missverstanden, Probleme und Missstände passiv hinzunehmen – anstatt aktiv etwas dagegen zu tun.

Resilienz ist angeboren.

Teilweise. Die Gene bestimmen mit, wie resilient wir sind. Die Umstände, unter denen wir aufwachsen, spielen aber ebenfalls eine wichtige Rolle. Und bis zu einem gewissen Grad lässt sich Resilienz trainieren und erlernen.

Wer resilient ist, ist nicht gestresst.

Falsch. Zwar kann man lernen, eine Situation so umzuwerten, dass sie einen weniger oder gar nicht mehr belastet. Doch nicht jeglicher Stress wird sich vermeiden lassen. Wichtiger ist der richtige Umgang mit Druck und Anspannung, um zügig wieder zum Vor-Stress-Level zurückzukehren.

Resiliente Menschen brauchen keine Hilfe.

Falsch. Nicht alle Probleme können wir allein lösen oder mit uns selbst ausmachen. Ein Netzwerk aus Freunden und Familie zu haben und zu pflegen, zu wissen, wen man wann um was bitten kann, hilft enorm, den Widrigkeiten des Lebens zu begegnen. Auch das ist Resilienz.

Persönlichkeit stärken

Der psychologische Werkzeugkoffer



„Ich war einige Jahre Außenseiter. Es war schwer, den Mut nicht zu verlieren. Doch die Behinderung hat mein Leben vielfältig gemacht.“

Matthias Berg (62),
mit Hündin Polly

Vom Außenseiter zum Vorbild

Der Weg von: Matthias Berg

„Krüppel“, „Kurzärmler“, „Kupferdächle“ – so nannten ihn Mitschüler, als der damals zehnjährige Matthias Berg mit seiner Familie in die Kleinstadt Trossingen zog. „Kupferdächle“ wegen seiner roten Haare. Für den Jungen ein Schock. Zuvor hatte er in Detmold gelebt und war gut integriert gewesen. Doch nun, in der neuen Umgebung, war alles anders. In der fünften Klasse packte ihn ein Mitschüler immer wieder von hinten und warf ihn zu Boden. „Das war ätzend“, erinnert sich Berg. „Ich war einige Jahre Außenseiter. Es war schwer, den Mut nicht zu verlieren.“ Doch er hat den Mut nicht verloren. Heute sagt der 62-Jährige: „Die Behinderung hat mein Leben vielfältig gemacht.“ Als Sportler etwa konnte er gleichzeitig Teil von zwei Nationalmannschaften sein. „Im Winter war ich im Ski-Alpin-Nationalteam, im Sommer in der Leichtathletikmannschaft.“ Das sei im Nichtbehindertensport eher ungewöhnlich. Auch beruflich ist sein Leben bunt. Rund 23 Jahre war er Führungskraft in der Verwaltung, heute ist er Redner, Coach und Führungskräfte-Trainer, insbesondere zu Themen wie Motivation, Selbstmanagement und Resilienz.

Humor trotz Anfeindungen

Er verfügt über zwei Studienabschlüsse, als Hornist und als Jurist. „Als Kind kam ich zum Horn, weil ich drei Finger an jeder Hand habe und das Horn drei Ventile – das passte“, berichtet Berg. „Bei Tasteninstrumenten hätte ich mehr Finger gebraucht. Bei Streichinstrumenten mehr Reichweite, die fehlt mir mit meinen kurzen Armen.“ Seine Eltern unterstützten ihn beim Finden und Erlernen des

Instrumentes. Mit 19 Jahren gewann er den Bundeswettbewerb „Jugend musiziert“. Danach begann er das Horn-Studium. Weil er fürchtete, wegen seiner Behinderung später keine Orchesterstelle zu finden, schrieb er sich gleichzeitig in Jura ein. „Da ist der Kopf wichtiger als der Körper“, so seine Überlegung.

Berg erzählt seine Geschichte mit Humor. Doch bis zu dieser heiteren Haltung war es ein langer Weg. Nicht nur in der Schule, auch während des Studiums in Freiburg erlebte er Anfeindungen. Ein Betrunkener rief ihm „Zum KZ geht's linksrum“ hinterher. Und in einer Kneipe rempelte ihn ein Mittvierziger mit den Worten an: „Vor 30 Jahren hätten sie Typen wie dich noch vergast.“ „Damit bin ich nicht gut klargekommen“, sagt Matthias Berg. „Ich war verletzt, wütend und fühlte mich hilflos.“

Mit der Zeit habe er gelernt, Diskriminierungen zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Eine entscheidende Rolle spielte die Unterstützung von Freunden und Familie. Sie waren in schweren Momenten seine Stütze. Oft halfen sie ihm auch, seine Perspektive zu ändern. Zum Beispiel ärgerte es Berg früher, wenn er angestarrt wurde. „Ein Freund hat mir eines Tages gesagt: ‚Mit deinen kurzen Armen und den roten Haaren wirst du immer auffallen.‘“ Wenn ihn das störe, hätte er ein mühsames Leben. „Da musste ich ihm recht geben.“ So fand Berg einen neuen Blickwinkel: Er erkannte, dass ihn die meisten Menschen anschauten, weil sie unsicher waren. „Diese Einsicht hat mir enorm geholfen, entspannter durch die Gegend zu laufen.“ Wenn ihn heute jemand anblickt, sendet er ihm

oder ihr ein Lächeln, um Unsicherheiten überwinden zu helfen. „Meist kommt ein Lächeln zurück.“

Akzeptanz ist der Schlüssel

Und wie gibt man sich gegenüber Typen, die beleidigend werden? In solchen Fällen hält es Berg mit dem Sprichwort: Was kratzt es die deutsche Eiche, wenn sich eine Wildsau an ihr reibt? Er sage sich schlicht, dass er mit solchen Leuten nur wenige Sekunden zu tun habe. Die Aggressoren dagegen müssten sich ein Leben lang ertragen. „Aber klar, das brauchte schon ein paar Jahre Übung.“ Wenn ihn dennoch ein Vorfall mitnimmt, hilft ihm autogenes Training. Eine wichtige Einsicht verdankt Berg anderen Sportlerinnen und Sportlern mit Behinderung. Deren Wirken begleitet er gelegentlich als Mental-Coach und als ZDF-Experte bei den Paralympics. Die meisten sind wegen schwerer Unfälle behindert. Ihn trieb die Frage um, wie es ihnen gelang, den schwersten Moment ihres Lebens zu bewältigen, nämlich aufzuwachen und zu erkennen, dass sie querschnittsgelähmt waren oder ein Bein verloren hatten. Wie konnten sie ein paar Jahre später auf dem Treppchen stehen und sagen: „Ich hatte noch nie ein so erfülltes Leben wie heute?“ Inzwischen weiß er: Entscheidend sind die Akzeptanz des Unveränderlichen und die Bereitschaft zur Veränderung. Die Athletinnen und Athleten nehmen ihr neues Leben an. Sie schwenken von der Frage: „Was fehlt mir?“ hin zu „Was habe ich noch?“ Sie nutzen ihre neu entdeckten Ressourcen und fragen nicht mehr: „Warum ist es gerade mir passiert?“, sondern „Wozu ist es gut?“

Die Perspektive ändern

Matthias Berg brilliert als Hornist, holte als Sportler 27 Medaillen bei Paralympics und Weltmeisterschaften und war Stellvertreter des Esslinger Landrats. Heute ist der Jurist ein gefragter Moderator und Coach. Er kam mit einer Contergan-Behinderung zur Welt.

Text
Sylvia Rizvi
Fotografie
Verena Müller

Nimm
dir
doch
mal
Zeit für
mich!

In einer Zeit voller Umbrüche braucht die mentale Gesundheit junger Menschen mehr Aufmerksamkeit. Wie wir unsere Kinder für die Zukunft stark machen.



Frau Poustka, was belastet Kinder heutzutage am meisten?

LUISE POUSTKA Aktuell wirkt die Pandemie noch deutlich nach, vor allem bei Jugendlichen. Wir können beobachten, dass die Isolation und der Verlust sozialer Kontakte zu einem Anstieg von Angststörungen, Depressionen und Essstörungen geführt haben, insbesondere bei Mädchen. Jungen haben eher mit Problemen wie Adipositas, also starkem Übergewicht, zu kämpfen, weil sie sich in dieser Zeit weniger bewegt haben. Hinzu kommen weitere Herausforderungen wie die Nachrichtenlage: Klimawandel, Ukraine-Krieg, der Konflikt in Gaza. Das sind Themen, die – auch in der Abfolge und in der Dichte – die Kinder sehr stark beschäftigen. Darüber hinaus gibt es die klassischen Belastungsfaktoren: psychische Erkrankungen der Eltern, Armut, Krankheit, Verlust von engen Bezugspersonen sowie Erfahrungen von Missbrauch und Misshandlung, einschließlich Mobbing. Je mehr solcher Herausforderungen zusammenkommen, desto gravierender wirken sie sich auf die psychische Gesundheit aus.

Wie können Kinder von klein auf einen gesunden Umgang mit solchen Herausforderungen lernen?

LP Wir kennen eine Reihe von Schutz- und Resilienzfaktoren, die entscheidend sind für die Widerstandsfähigkeit von Kindern. Sie sind ja noch in der Entwicklung begriffen und darum auch von ihrem Umfeld stärker abhängig als Erwachsene. So spielen stabile familiäre Bindungen und positive Beziehungen zu Erwachsenen außerhalb der Kernfamilie eine wichtige Rolle. Auch das Vorhandensein von Ressourcen wie Hobbys führt dazu, dass Kinder besser in der Lage sind, mit belastenden Situationen umzugehen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die soziale Attraktivität. Damit ist die Fähigkeit gemeint, Beziehungen aufzubauen und sich in Gemeinschaften zu etablieren.

Woran erkenne ich, ob mein Kind resilient ist?

LP Resilienz zeigt sich etwa daran, dass ein Kind konstruktiv mit Misserfolgen umgeht. Wenn zum Beispiel trotz vielen Lernens eine schlechte Note rauskommt, ist jedes

Luise Poustka studierte Schauspiel und Regie an der Universität Wien sowie Medizin an der Universität Heidelberg. Sie war unter anderem leitende Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Seit verganginem Jahr hat sie den Posten der Ärztlichen Direktorin in Heidelberg inne. Sie ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Kinder sind im Alltag oft enormen Belastungen ausgesetzt. Wie viel Sorgen müssen wir uns um ihre psychische Gesundheit machen? Wie lernen sie, mit schwierigen Situationen umzugehen – und wie können Eltern ihre Kinder dabei unterstützen? Ein Gespräch mit Luise Poustka, Ärztliche Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Heidelberg.

Kind erstmal schlecht gelaunt. Aber manche kommen gar nicht mehr aus der Krise heraus, während andere anfangen, zu überlegen: Habe ich Klassenkameraden, die mir helfen können? Wie können meine Eltern mich unterstützen? Resiliente Kinder fühlen sich nicht hilflos, sie finden selbst Lösungen und sie haben ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit. Sie glauben daran, dass ihre Handlungen eine Wirkung haben und dass sie in der Lage sind, ihr Leben zu beeinflussen.

Wie können Eltern ihre Kinder konkret dabei unterstützen?

LP Eltern, die die Resilienz ihrer Kinder stärken, zeichnen sich durch die Fähigkeit aus, ihre Kinder einfühlsam zu begleiten. Dabei geht es nicht darum, alles gutzuheißen, was die Kinder tun, oder alle Probleme aus dem Weg zu räumen. Vielmehr bedeutet es, die Kinder zu fordern, klare Erwartungen zu formulieren und Strukturen zu schaffen, in denen sich die Kinder sicher und unterstützt fühlen. Es ist also wichtig, dass die Kinder wissen, was von ihnen erwartet wird, während sie gleichzeitig Wärme und Empathie zu spüren bekommen. Das hilft auch bei Misserfolgen, bei denen Eltern versuchen sollten, gemeinsam mit ihren Kindern Lösungen zu erarbeiten. So lernen sie auch für die Zukunft, wie man aus schwierigen Situationen wieder herausfindet.

Eine schwierige Situation für Kinder, der Sie sich an der Uniklinik Heidelberg widmen, ist Mobbing. Welche Folgen hat Mobbing für Betroffene?

LP Mobbing ist eine Form der systematischen und wiederholten Misshandlung, die darauf abzielt, eine Person zu verletzen oder zu demütigen. Mobbing kann schwere psychische Erkrankungen hervorrufen. Der anhaltende Stress kann zudem die Ausbildung von Exekutivfunktionen beeinträchtigen, das heißt, die Fähigkeiten zum Planen oder zum strategischen Denken. Aus diesem Grund haben wir und die Baden-Württemberg Stiftung das Programm *Mobbing&Du* ins Leben gerufen (siehe nächste Seite).

Text: Nora Chin

WAS KANN ICH TUN, WENN MEIN KIND GEMOBBT WIRD?

Nehmen Sie die Situation ernst.

Reden Sie die Probleme nicht klein („Das wird schon wieder.“) Versuchen Sie, gemeinsam Wege zu finden, wie Sie etwas an der Situation ändern können. Kinder und Jugendliche sind durch Mobbing stark belastet und kommen alleine nicht aus ihrer schwierigen Lage heraus.

Informieren Sie in Absprache mit Ihrem Kind die Klassenlehrkraft oder eine Lehrkraft, der Ihr Kind vertraut.

Keinesfalls sollten Eltern auf eigene Faust versuchen, Täterinnen bzw. Täter oder deren Eltern zu konfrontieren. Anlaufstellen sind neben der Klassenlehrkraft auch Beratungslehrkräfte, Schulsozialarbeiter oder Schulpsychologinnen. Wenn möglich, dokumentieren Sie zuvor die Mobbingvorfälle. Lassen Sie nicht locker und nehmen Sie die Schule in die Pflicht. Wenn Sie in Ihrem Bemühen mit der Schule nicht weiterkommen, schalten Sie das Schulaamt ein.

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu machen.

Ermutigen Sie Ihr Kind, mit netten Kindern in Kontakt zu kommen. Dabei kann es helfen, einem Verein (Sport, Musik) beizutreten. Fördern Sie die Stärken Ihres Kindes.

Bei Cybermobbing: Verbieten Sie Ihrem Kind nicht die Internetnutzung.

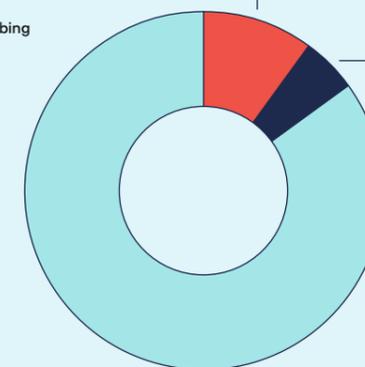
Das macht die Situation meist nicht besser. Ihr Kind sollte aber möglichst nicht auf Anrufe oder Nachrichten der Täterin bzw. des Täters reagieren. Sperren Sie diese stattdessen auf dem Handy oder der genutzten Online-Plattform. In sozialen Medien können herabwürdigende Posts zudem gemeldet werden und es kann um deren Löschung gebeten werden. Gehen die Täterinnen oder Täter auf die gleiche Schule wie Ihr Kind, wenden Sie sich an diese (s. o.). Unter Umständen kann es sinnvoll sein, die Polizei einzuschalten.¹

FOLGEN VON MOBBING

Rund ein Drittel der von Mobbing Betroffenen entwickelt psychische Störungen. Dazu zählen etwa Depression, Angststörungen, psychosomatische Probleme, Selbstverletzung und Suizidalität.³

MOBBING IN DER SCHULE

~10%
der Schülerinnen und Schüler sind von Mobbing betroffen



~5%
der Schülerinnen und Schüler mobben andere

RAT UND HILFE

Mit wem kann ich darüber reden, dass mein Kind gemobbt wird? Nummer gegen Kummer – das Elterntelefon. Kostenlose, anonyme Telefonberatung: 0800 1110550.

Quellen:

¹ *Mobbing&Du*: Elternbroschüre und Website.

² HBSC-Studienverbund Deutschland, 2024.

³ Moore et al., Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence. World journal of psychiatry, 2017.

Gesellschaft & Kultur

Mobbing&Du

Mobbing kann viel Leid verursachen und das Klima an einer Schule vergiften. Deshalb entwickelte die Baden-Württemberg Stiftung mit der Universitätsklinik Heidelberg das Präventionsprogramm *Mobbing&Du*. Der Grundgedanke: Jede und jeder Einzelne (Kinder und Lehrkräfte) hat bei Mobbing eine Rolle. Das heißt: Jede und Jeder kann auch etwas dagegen tun – indem man hinschaut und nicht zuseht. Das Programm ist für die Klassenstufen 3 bis 9 konzipiert und hat zum Ziel, alle dazu zu befähigen, Mobbing zu erkennen, zu beenden und zu verhindern. Dabei kommt ein Bündel an Maßnahmen zum Einsatz, etwa Interventionskonzepte, Klassenstunden und E-Learning-Einheiten. Weitere Informationen, auch für interessierte Schulen, gibt es unter:

www.mobbing-und-du.de



Rund zehn Prozent der Schülerinnen und Schüler in Deutschland sind von Mobbing in der Schule betroffen. Rund fünf Prozent mobben andere. In einer Schulklasse von 30 Kindern befinden sich also im Schnitt drei Betroffene und ein bis zwei Täterinnen oder Täter. Rund sieben Prozent der Schülerinnen und Schüler haben Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht.²

„In der Kulturakademie habe ich Menschen kennengelernt, die die gleiche Leidenschaft haben wie ich. Die Gemeinschaft während der Kreativwochen war eine große Motivation für mich. Solche Erlebnisse helfen mir, kreative Hürden zu überwinden.“

Anna Ziegler (14, Querflöte)

Zusammenspiel

Irgendwann tanzt sogar der Musikdozent. Im Proberaum der Hochschule für Musik in Karlsruhe stehen Jugendliche mit Geige, Cello & Co. zusammen und folgen dem Taktstock des Dirigenten. Immer schneller schraubt sich die Melodie nach oben, bis sie mit großem Getöse endet. Die Jugendlichen blicken auf und lachen. Einer von ihnen ist Alexander Hauptmann aus Biberach an der Riß. Mit anderen zu musizieren bedeutet dem Schüler viel.

„Man muss sich selbst und die anderen wahrnehmen und gemeinsam Lösungen finden“, sagt er. Diese Verbundenheit steht im Zentrum der Kreativwoche in Karlsruhe. Sie ist Teil der *Kulturakademie*, eines Programms der Stiftung Kinderland. In zwei Kreativwochen im Jahr treffen sich Nachwuchstalente aus Baden-Württemberg, um an renommierten Partnerinstitutionen ihre Begabungen zu vertiefen. Kreativwochen gibt es in den Sparten Bildende Kunst, Literatur, MINT – und eben Musik. „Wir wollen, dass die Jugendlichen ihre Stärken erkennen und verstehen, dass sie alle mit ihren Talenten wichtig sind“, sagt Professorin Andrea Raabe, die das Projekt an der Karlsruher Musikhochschule gemeinsam mit Stefanie Schopf leitet. In verschiedenen Workshops wird deshalb deutlich: Musik verbindet.

„Musik hilft mir, in schwierigen Situationen zurechtzukommen und durchzuhalten. In Zukunft möchte ich klassischen Gesang studieren und das später auch beruflich machen – als Sängerin oder als Musiklehrerin.“

Anna-Lena Eifert (16, Gesang)



„Musik ist für mich ein Rückzugsort, um meine Gefühle und Gedanken zu verarbeiten. Ich habe früh gemerkt, dass ich die Musik brauche, und wusste: Das will ich mit meinem Leben machen. Ohne meine Geige bin ich nicht vollständig.“

Louisa Oppawsky (16, Geige)

„Mich begeistert, wie man durch die Musik mit anderen Menschen in den Austausch kommen kann. Selbst wenn wir nicht dieselbe Sprache sprechen, können wir über die Musik Emotionen wie Freude oder Leid gemeinsam erleben.“

Alexander Hauptmann (16, Klavier und Cello)

„Als Sängerin hatte ich manchmal Schwierigkeiten, mich zu öffnen. Die Kreativwochen haben mir geholfen, das zu überwinden. Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, sich zu trauen und trotz Hemmungen einfach weiterzumachen.“

Vera Kunze (17, Gesang)

OHNE ZEIGEFINGER

Wie innovative Ansätze dazu beitragen, junge Menschen für das Thema Sucht zu sensibilisieren.

„Mit erhobenem Zeigefinger kommt man bei Jugendlichen oft nicht weit“, erklärt Martina Priebe von der Fachstelle Sucht in Tuttingen. „Wir wollen jungen Menschen Wissen auf Augenhöhe vermitteln: Wie wirken Drogen? Was sind die Risiken? Wie sehen rechtliche Folgen aus und wo bekommen sie Hilfe?“

Ein Ansatz, der sich bewährt habe, sei die Peer-to-Peer-Methode. Dabei geschieht die Prävention nicht nur durch Fachleute, sondern auch durch geschulte Gleichaltrige. Ein gelungenes Beispiel sei die Aktion „Partyzelt – The Next Generation“, eines der Modellprojekte, das die Baden-Württemberg Stiftung im Rahmen ihres Präventionsprogramms förderte (siehe *Kasten rechts unten*). Dabei wurden Jugendliche geschult, um auf Festivals Besucherinnen und Besucher anzusprechen und mit ihnen zu verschiedenen Konsumrisiken ins Gespräch zu kommen. „Die Peers haben tolle Ideen entwickelt, mit denen Gleichaltrige auf eine niedrigschwellige Weise angesprochen wurden“, berichtet Priebe. Nicht nur Gleichaltrige spielen bei der Suchtprävention eine große Rolle, sondern auch die Eltern. Die wichtigste Maßnahme zur Suchtvorbeugung ist es laut Priebe, mit den Kindern im Gespräch zu bleiben und selbst ein Vorbild zu sein – indem man einen gesunden Umgang mit Suchtmitteln vorlebt. Zudem sei es empfehlenswert, klare Regeln und Grenzen in Bezug auf Alkohol und andere Substanzen zu setzen und sich konsequent daran zu halten. Ebenfalls wichtig ist es Priebe zufolge, das Kind für eine sportliche oder kreative Tätigkeit zu begeistern. Ein ausfüllendes Hobby helfe oft mehr als die Mahnung, an die Gesundheit zu denken.

RAT UND HILFE

Wer Hilfe in Suchtfragen benötigt, findet eine geeignete Beratungsstelle unter: www.suchthilfeverzeichnis.de

9,4

Prozent der Jugendlichen (im Alter von 12 bis 17) haben 2021 gelegentlich sehr viel Alkohol getrunken. Die Zahlen sind rückläufig.

50

Prozent aller jungen Erwachsenen (18–25) hatten 2021 schon einmal Erfahrungen mit Cannabis gemacht. Die Zahlen sind ansteigend.

1

Prozent der Jugendlichen (12–17) hat 2021 mindestens einmal eine illegale Substanz (außer Cannabis) konsumiert. Die Zahl stagniert.

41

Prozent aller jungen Erwachsenen (18–25) rauchten im Jahr 2022. Die Zahlen sind neuerdings wieder ansteigend.



Das Datenportal Sucht und Drogen des Bundesdrogenbeauftragten sammelt Daten zu Verbreitung, Konsum, Behandlung und Markt von Drogen und Suchtmitteln sowie Verhaltenssüchten in Deutschland.

DROGENFUND – WAS TUN?

Finden Eltern illegale Drogen bei ihrem Kind, gilt erst einmal: Ruhe bewahren. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen rät, den Fund zu fotografieren und ihn dann zu vernichten, denn der Besitz ist strafbar. So signalisieren Eltern ihrem Kind klar: Der Konsum ist aufgefallen und wird nicht akzeptiert. Dies kann ein Auslöser sein, mit dem Kind ins Gespräch zu kommen. Mit dem Foto kann bei einer Beratungsstelle erfragt werden, worum es sich gehandelt haben könnte. Eltern sind nicht verpflichtet, Anzeige zu erstatten.

Gesellschaft & Kultur

Suchtprävention

Jugendliche sind auf der Suche nach sich selbst. Insbesondere in der Pubertät, einer Zeit großer Unsicherheit, testen sie ihre psychischen und körperlichen Grenzen aus – auch mit Sucht- und Rauschmitteln. Dieses Ausprobieren birgt erhebliche gesundheitliche und entwicklungs-hemmende Gefahren, deshalb ist Prävention so wichtig. Aber wie erreicht man Jugendliche für dieses Thema, die ohnehin schon rebellisch gestimmt sind? Indem man ihnen keine langen Vorträge hält, sondern sie bei Prävention und Aufklärung mitmachen lässt. Diesen Ansatz verfolgte das Programm *Partizipative Suchtprävention im Jugendalter* der Baden-Württemberg Stiftung. Gefördert wurden sechs Modellprojekte in Baden-Württemberg, bei denen Jugendliche mithalfen, Gleichaltrige über die Risiken von Drogen aufzuklären.

www.bwstiftung.de/sucht

Resilienz von Kindern

Suchtprävention für Jugendliche

Resilienz von Kindern

Fit im Kindesalter

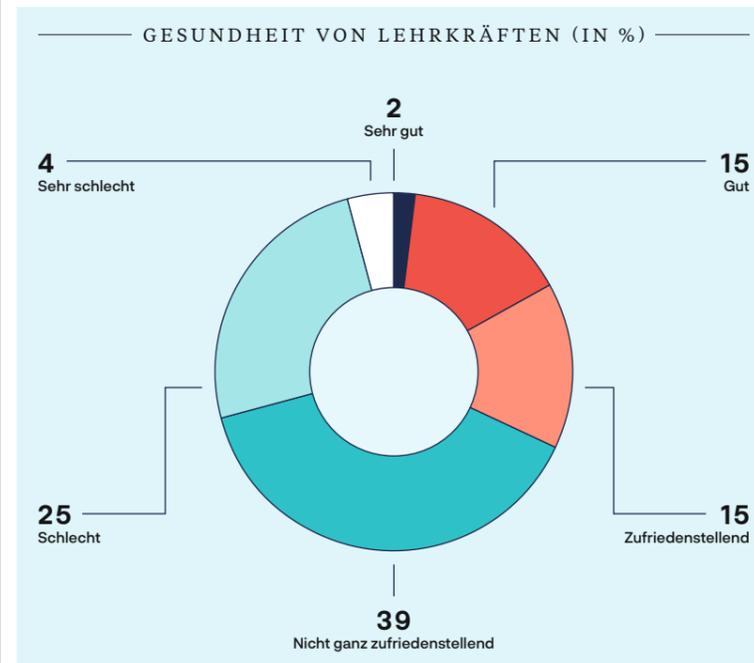
Gesellschaft & Kultur

Das gesunde Boot

Die Belastungen von Lehr- und Erziehungskräften sind enorm: hoher Lärmpegel, oftmals Personal-mangel, anspruchsvolle Eltern – und vor allem die gewaltige Verantwortung, den Bedürfnissen ganz unterschiedlicher Kinder gleichzeitig gerecht zu werden. Auch deshalb haben viele Pädagoginnen und Pädagogen mit Erschöpfung und psychischen Erkrankungen zu kämpfen. Hier setzen die Fortbildungen des Programms *Komm mit in das gesunde Boot* an, das die Baden-Württemberg Stiftung gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Ulm entwickelt hat. In kostenlosen Online-Seminaren lernen Erziehungs- und Lehrkräfte aus Baden-Württemberg anhand von praktischen Übungen, Arbeitsbelastungen zu begegnen, Stress zu minimieren und ihre eigene Resilienz zu fördern.

www.gesundes-boot.de

Mehr als zwei Drittel der Lehrkräfte in Deutschland schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand negativ ein. Mehr als 80 Prozent berichten von psychischen Belastungen, über die Hälfte von körperlichen Beschwerden.¹



HOHE BELASTUNG

Erzieherinnen und Erzieher in Kitas, Vorschulen und Horten waren im Jahr 2020 durchschnittlich an 30,8 Tagen krank. Der Durchschnitt aller Beschäftigten liegt bei rund 20 Tagen.² 10 bis 30 Prozent der Erziehungskräfte sind Burnout-gefährdet.³

Quellen:

- ¹ Umfrage von Lehrer-Online in Kooperation mit dem Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin (ASU) der Universitätsmedizin Mainz, 2024.
- ² Auswertung der Barmer Krankenkasse, 2022.
- ³ BEAS-Studie, Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft, 2015.
- ⁴ Universitätsklinikum Ulm, wissenschaftliche Begleitung des Programms *Komm mit in das gesunde Boot*.

BALANCE HALTEN

So können Erziehungs- und Lehrkräfte (aber auch andere Menschen mit stressigen Berufen) ihre Resilienz verbessern.⁴

Auszeiten einplanen

Integrieren Sie Aktivitäten in Ihren Berufsalltag, die Ihnen Freude bereiten. Sie können zwischendurch mit den Kindern singen, kreativ arbeiten oder kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen einbauen. So laden Sie Ihre eigenen Batterien auf und auch die der Kinder.

Pausen richtig gestalten

Ruhezeiten sollten frei sein von beruflichen Angelegenheiten. Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen können Sie den Lehrer- oder Pausenraum als ruhigen Rückzugsort gestalten. Vielleicht möchten Sie während der Pausen auch Achtsamkeitsübungen ausprobieren: Konzentrieren Sie sich etwa auf Ihr Getränk, spüren Sie bewusst Ihre Atmung oder lassen Sie Ihren Blick ein paar Minuten in die Ferne schweifen.

Arbeit und Privatleben trennen

Nehmen Sie Berufliches möglichst wenig mit nach Hause. Wenn Sie Aufgaben wie Korrekturen oder Vorbereitungen daheim erledigen, planen Sie dafür feste Zeiten ein. Danach ist es sinnvoll, den Arbeitsplatz aufzuräumen, um gedanklich eine klare Trennung zwischen Beruf und Freizeit zu schaffen.

Dankbarkeit kultivieren

Ein Dankbarkeitstagebuch lenkt Ihren Fokus auf das Positive. Konzentrieren Sie sich dabei auf die kleinen Ereignisse, die Ihren Alltag bereichern: die wertschätzenden Worte einer Kollegin oder die Fortschritte eines Schülers. Das Aufschreiben hilft Ihnen auch, sich den Wert Ihrer Arbeit zu verdeutlichen.

Ängste

Text
Leon Scherfig
Illustration
Christopher DeLorenzo



verstehen

Ängste verstehen

Die deutsche Geschichte ist auch eine Geschichte kollektiver Ängste. Was können wir aus ihr für die Krisen der Zukunft lernen? Der Historiker Frank Biess hat deutsche Angstzyklen seit Gründung der Bundesrepublik untersucht. Er hinterfragt den Begriff der *German Angst* – und erklärt, welche Ängste wir jetzt dringend benötigen.

Herr Biess, der Begriff der German Angst hat eine lange Tradition.

Wann ist er in Mode gekommen?

FRANK BIESS Mithilfe von Recherche-Tools kann man sehr gut sehen, wann der Begriff erstmals besonders häufig in Diskussionen auftauchte. Der Graph schnell hoch in einem bestimmten Moment: Ende der 80er- und insbesondere Anfang der 90er-Jahre. Es ist die Zeit des ersten Golfkriegs. In Deutschland skandieren die Menschen „Kein Krieg für Öl“, ich erinnere mich noch gut daran, damals war ich Student in Tübingen. Die *German Angst* ist zu dieser Zeit ein politischer Kampfbegriff, den Gegner der Friedensbewegung nutzen, um sie zu diskreditieren.

Inwiefern? Was genau bedeutet German Angst?

FB Die Kritiker der Friedensbewegung wünschten sich mehr Beteiligung Deutschlands im Golfkrieg, nicht nur eine finanzielle und logistische. Das Schlagwort der *German Angst* sollte suggerieren, dass es eine überzeitliche, kollektive Neurose der Deutschen gebe, die eine solche Beteiligung verhindere, eine typische Zögerlichkeit und Ängstlichkeit. Es unterstellt, dass die Menschen in Deutschland an einer Art Angststörung leiden. Die *German Angst* wurde

nicht nur gegen die Friedensbewegung ins Feld geführt, sondern vor allem auch gegen die Umweltbewegung.

Inwieweit war und ist diese Diagnose der Deutschen berechtigt?

FB Das Konzept der *German Angst* erscheint mir als Historiker zu einfach. Ich spreche von sich verändernden kollektiven Ängsten und Angstzyklen. Sie nahmen in der traumatischen Erfahrung von Krieg und NS-Zeit ihren Ursprung und haben in der Tat die Bundesrepublik geprägt. Sie waren aber komplexer, als es das Klischee der *German Angst* erscheinen lässt. Und: Auch wenn sich viele Ängste nicht bewahrheiteten, heißt das nicht, dass man sie als Hirngespinnste abtun sollte.

Welche Ängste waren das konkret?

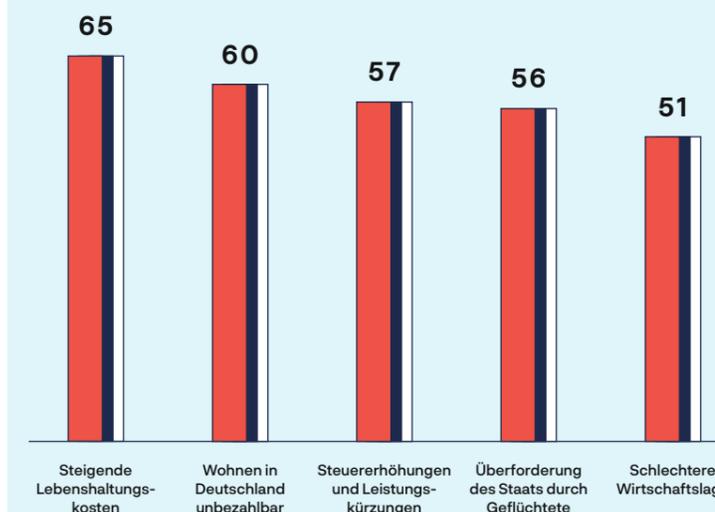
FB Ich habe das für den Zeitraum seit der Gründung der Bundesrepublik bis heute erforscht, mit Blick auf die westdeutschen Bundesländer. Unmit-

telbar nach dem Krieg war die Vergeltungsangst vorherrschend. Man fürchtete sich davor, dass die Alliierten nun das mit den Deutschen machen würden, was die Deutschen ihren Opfern angetan hatten. In der Rückschau wird die amerikanische Besatzung vor allem als Beginn der Demokratisierung gesehen: Die Amerikaner haben uns die Demokratie gebracht. Wenn Sie aber die zeitgenössischen Reaktionen lesen, zeigt sich auch ein anderes Bild.

Nämlich welches?

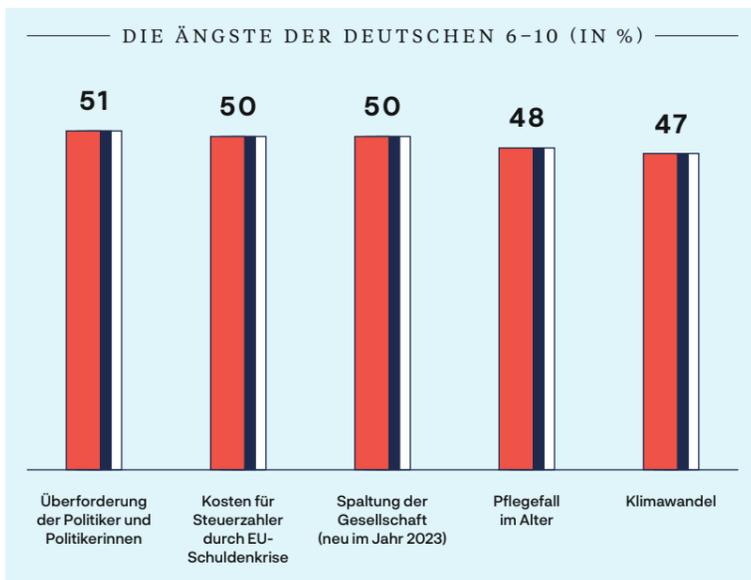
FB Da wurden die Besatzer als massive Bedrohung wahrgenommen. Teilweise war dies antisemitisch grundiert, weil es die Vorstellung gab, dass

DIE ÄNGSTE DER DEUTSCHEN 1-5 (IN %)



↑ Die R+V-Versicherung untersucht und dokumentiert regelmäßig die größten Ängste der Deutschen. 2023 landeten Sorgen um Lebensstandard und Existenzgrundlage auf den vorderen Plätzen. Die Angst vor Überforderung des Staats durch Geflüchtete stieg im Vergleich zum Vorjahr deutlich an.

Wie aus Sorgen Chancen werden



die Alliierten in der Hand „der Juden“ sind und diese sich somit an den Deutschen rächen könnten. Das war eine Angst, die sich durch die historische Entwicklung entkräftete. Ende der 40er-Jahre war den meisten dann klar, dass es so nicht kommen würde und man doch ganz gut mit der Besatzung fährt. Was aber in den 50er-Jahren und darüber hinaus bestehen blieb, war die Angst vor Wiederbewaffnung, Atomkrieg und einer Konfrontation zwischen Ost und West. Die Angst vor einem neuen Krieg ist ein weiterer Angstzyklus, der uns in der Geschichte der Bundesrepublik immer wieder begegnet – bis heute.

Sie schreiben in Ihrem Buch, Ängste böten auch Anlass zur Hoffnung. Vor dem Hintergrund von Pandemie, Klimawandel und Kriegen: Können Ängste unsere Resilienz stärken?

FB Der Blick in die Vergangenheit zeigt, dass Angst für mögliche Gefahren sensibilisiert und auch eine positive Funktion haben kann. Ähnlich präsent wie die Angst vor einem neuen großen Krieg war in der Bundesrepublik die Befürchtung, das Land könnte wieder zu einem autoritären Staat umgebaut werden. Konkret zeigt sich das am Beispiel der Diskussion über die Notstandsgesetze Ende der 60er-Jahre, bei der es um die Befugnisse des Staates in Ausnahmesituationen ging. Ursprünglich geplant waren weitreichende Exekutivrechte, die, angelehnt an die Weimarer Republik, Grundrechte außer Kraft setzen sollten.



Auf Platz 8 der „größten Ängste“ 2023 findet sich ein Neueinsteiger: die Angst vor einer Spaltung der Gesellschaft. In einer Sonderbefragung der R+V im Februar 2024 stieg dieser Wert sogar auf 66 Prozent.

Hier wurden demnach angsterfüllte Erinnerungen wach. Welche Kraft entwickelten sie?

FB Der breite Protest in der Bevölkerung sorgte schließlich dafür, dass die Gesetze milder ausfielen. Ängste können also dazu führen, dass man auf Dinge schneller reagiert. Ein weiteres historisches Beispiel ist die ebenfalls sehr angstbesetzte Debatte um das Waldsterben in den 80er-Jahren. Damals bewirkten die massiven Proteste der Umweltbewegung, dass die Regierung von Helmut Kohl Schwefelfilter für Kraftwerke vorschrieb, was die Luftqualität deutlich verbesserte.

Die R+V-Versicherung versucht jedes Jahr, die Ängste der Deutschen im „Angstindex“ in Zahlen zu fassen. Aktuell sind finanzielle Sorgen

auf den vorderen Plätzen: steigende Lebenshaltungskosten und Mietpreise. Auf Platz vier folgt die Angst vor Überforderung des Staats durch Geflüchtete, erst auf Platz zehn der Klimawandel und auf Platz 15 die Kriegsangst. Ist den Deutschen heute ihr Geldbeutel am nächsten?

FB Das Thema Geld ist nun mal mit der Lebensrealität der meisten Menschen am engsten verbunden. Die gestiegenen Preise bemerkt jeder beim Einkaufen. Wenn man sich die Ergebnisse der vergangenen Jahre anschaut, wird aber deutlich, dass Globalisierungsängste die größte Rolle spielen: Finanzkrise 2007, Eurokrise 2010, das Flüchtlingsthema, später der islamistische Terrorismus, die Corona-Pandemie und jetzt die Kriege in der Ukraine und Nahost – vieles sind Phänomene, die mit der größeren Vernetztheit der Welt entstanden sind. Und auch die Sorge um den eigenen Geldbeutel hängt mit Corona-Pandemie und Ukraine-Krieg und der deshalb gestiegenen Inflation zusammen. Diese Sorgen sind eher transnational und nicht mehr spezifisch deutsch. Wenn Joe Biden die Wahl verliert, dann sicherlich auch wegen der gestiegenen Lebenshaltungskosten in den USA.

Warum sind insbesondere diese Globalisierungssorgen so groß?

FB Viele dieser Ängste sind so ausgeprägt, weil sie mit einer Hilflosigkeit verbunden sind. Den Menschen ist nicht klar, wie diese Megaprobleme auf nationaler Ebene gelöst werden können. In einem Land wie Deutschland, in dem die Staatszentriertheit und die Erwartung, dass der Staat alle Probleme löst, sehr verbreitet sind, führt das zu einem Verlust des Vertrauens in die Politik. Parteien wie die AfD versuchen davon zu profitieren, indem sie Minderheiten und Flüchtlinge zum Sündenbock für die Krisen machen. Derartige gruppenbezogene Ängste schlagen schnell um in Hass und rassistische Gewalt. Lösungen haben die Rechtsextremen nicht zu bieten.

Ängste verstehen

Wie aus Sorgen Chancen werden

— AUS DER STIFTUNG —

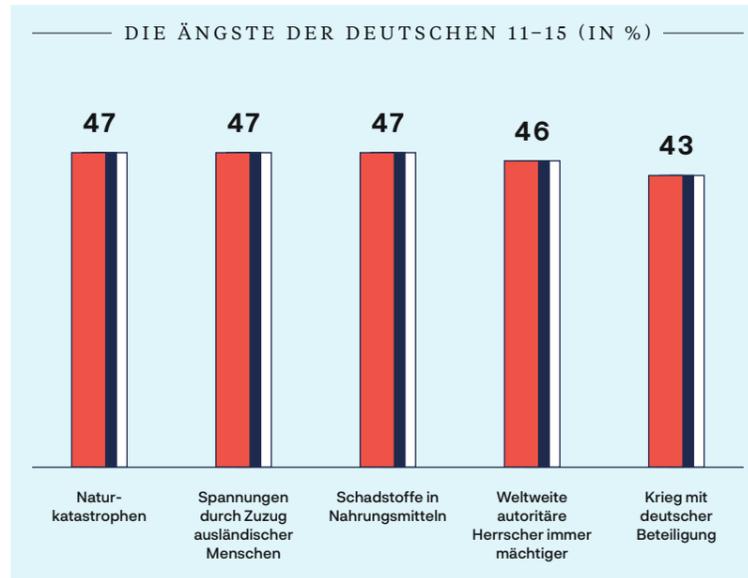
Gesellschaft & Kultur
Vielfalt gefällt!
 Die Baden-Württemberg Stiftung initiiert seit 2012 Programme, die die Chancen sozialer und kultureller Vielfalt in den Fokus rücken. Ziel des aktuellen Programms *Vielfalt gefällt!* Orte der Toleranz ist es, bestehende Abgrenzungen durch Begegnungen, Dialoge und gemeinsame Aktivitäten von Menschen mit unterschiedlichen Herkünften, Zugehörigkeiten und Identitäten zu überwinden. Dadurch sollen soziale Distanz, Ablehnungshaltungen und Vorurteile abgebaut werden. Modellprojekte wenden sich insbesondere an Gruppen, zwischen denen verfestigte Abgrenzungen bestehen oder bei denen fremdenfeindliche, ethnozentrische, nationalistische oder rassistische Überzeugungen ausgeprägt sind.
www.bwstiftung.de/vielfalt



Was können wir aus der Vergangenheit für einen besseren Umgang mit Krisen und Ängsten lernen?

FB Erinnerung hat auch immer eine vorwärtsweisende Funktion. In der frühen Bundesrepublik sorgte die Erinnerung an das „Dritte Reich“ für eine starke Angst vor der Zukunft, die noch in der späteren Friedensbewegung und der Warnung vor einem „nuklearen Holocaust“ nachwirkte. Umgekehrt gilt auch: Wenn die Katastrophe verhindert wird, können wir daraus Vertrauen in die eigene Problemlösungskapazität schöpfen, das kann man auch Resilienz nennen. Beispiele dafür sind die Euro- und die Corona-Krise. Vielleicht lässt sich aus der Vergangenheit auch lernen, dass Ängste vor einem abstrakten Gegenstand nichts Schlechtes sein

Sorgen wegen autoritärer Herrscher und Krieg finden sich auf den Plätzen 14 und 15 – mit immer noch hohen Werten. Die Angst, dass es in Deutschland durch Migration zu Spannungen kommt, stieg im Vergleich zum Vorjahr deutlich.



müssen, zum Beispiel vor dem Klimawandel oder einem eskalierenden Krieg oder auch der Fragilität unseres Rechtsstaats. Die Kultivierung von demokratischen Ängsten kann ein Mittel gegen Rechtsextremismus sein, weil sie unser Bewusstsein für das schärft, was wir verlieren können: die Demokratie.

Lässt sich das prinzipiell auf Krisenerscheinungen übertragen?

FB Ja, auf viele schon. Wenn man die mögliche Katastrophe sieht, kann das helfen, sie zu verhindern. Deshalb ist es, um an den Anfang unseres Gesprächs zurückzukommen, gefährlich und überheblich, kollektive Ängste als eine *German Angst* und quasi neurotische Störung abzutun. Eine Geschichte der Bundesrepublik, die diese nur als Erfolgsgeschichte erzählt, zeugt von einer sehr selbstzufriedenen Sichtweise. Das wird auch den damaligen Zeitgenossen nicht gerecht, die ja meist gute Gründe für ihre Ängste hatten. Wir Historikerinnen und Historiker haben heute den Vorteil der rückblickenden Perspektive, aber die Zeitgenossen konnten die Entwicklungen ja nicht vorhersehen – ich denke, ihnen gegenüber ist mehr Demut gefragt.

Frank Biess, im Jahr 1966 in Brackenheim im Landkreis Heilbronn geboren, lehrt an der University of California in San Diego Europäische Geschichte. Er ist Autor von Republik der Angst. Eine andere Geschichte der Bundesrepublik (2019).

Hoffnung geben

Für Martina Rudolph-Zeller geht es um Hoffnung. 13.000 Mal standen die Leiterin der Telefonseelsorge Stuttgart und ihr Team im vergangenen Jahr Menschen vertraulich bei. Menschen, die bei Angst, Depressionen, Einsamkeit oder familiären Konflikten Rat suchten. Besonders gestiegen ist die Zahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen, die in akuten Krisen anrufen. Um in solchen Situationen helfen zu können, ist es für Martina Rudolph-Zeller wichtig, aufmerksam zuzuhören, um zu verstehen, wie sie den Anrufern wieder Hoffnung geben kann: „Oft erzählen die Menschen beiläufig von Stärken, die für sie selbst untergehen. Wir hören genau hin und versuchen, ihnen diese Stärken aufzuzeigen. Die meisten, die bei uns anrufen, sehen das Licht am Ende des Tunnels nicht.“ Damit sie und ihr ehrenamtliches Team selbst die Balance behalten, tauschen sie sich regelmäßig aus, schaffen bewusst Räume, um zur Ruhe zu kommen. Martina Rudolph-Zeller findet Ausgleich in der Natur oder mit ihrer Familie.

„Es gibt immer Hoffnung – auch in der größten Krise. Das möchten wir bei der Telefonseelsorge den Anrufern vermitteln. Es ist ein Geschenk für mich, dass Menschen uns ihr Vertrauen entgegenbringen.“

Martina Rudolph-Zeller (62)



Text: Sabine Fischer

Tabus überwinden

Männer weinen nicht. So lautet das Credo, mit dem Tafadzwa Vincent Zireva in Simbabwe aufgewachsen ist: „Über seine Probleme zu sprechen, wird bei uns als Schwäche verurteilt.“ Dieses Tabu zu überwinden, war für ihn ein großer Schritt in Richtung Zukunft. Denn nach seinem Abschluss an der *University of Zimbabwe* sah sich Vincent Zireva mit schwierigen Aussichten konfrontiert: Jugendarbeitslosigkeit und Armut sind in seinem Heimatland seit der Pandemie auf einem Rekordhoch. „Diese Situation hat mich innerlich aufgefressen. Nur dank enger Freunde, die ich ins Vertrauen ziehen konnte, habe ich es aus diesem Tal geschafft.“ Kommunikation und Austausch sind für Vincent Zireva die Schlüssel zu mehr Resilienz. Nach intensiver Recherche bewarb er sich um das *Baden-Württemberg-STIPENDIUM* – und bekam eine Zusage. Heute studiert er paläolithische Archäologie im Masterstudiengang an der Uni Tübingen und hat ein ehrgeiziges Ziel: „Ich möchte der beste Forscher auf meinem Gebiet werden und meinen Doktor in Tübingen machen.“

„Wenn man nicht Anwalt oder Unternehmer ist, hat man in meinem Heimatland wenig Chancen. Mein Traum ist die Forschung. Es hat viel Kraft gekostet, daran zu glauben, weil mir immer wieder gesagt wurde, dass dieser Weg keine Zukunft hat.“

Tafadzwa Vincent Zireva



Schutz



Wollen wir in der Zukunft vor Katastrophen geschützt sein, müssen wir vorausschauender und vernetzter handeln. Wir müssen wachsam sein, aber auch eine alte Tugend neu entdecken: das Vertrauen ineinander.

gewähren

Vier Jahrzehnte lang hat Hermann Schröder sein Leben dem Schutz der Menschen in Baden-Württemberg gewidmet. Im Interview verrät der heute 67-Jährige, was er über Krisensituationen gelernt hat und wofür sich das Land wappnen muss.

Herr Schröder, welche Erlebnisse haben Sie am meisten geprägt?

HERMANN SCHRÖDER Als Feuerwehrmann und als Landesbranddirektor habe ich immer wieder Einsätze erlebt, die mit viel Leid verbunden waren und mich sehr betroffen gemacht haben. Ein solcher Einsatz, an den sich viele Baden-Württemberger noch erinnern, war beispielsweise der Brand in einer Behindertenwerkstatt in Titisee-Neustadt im Jahr 2012, bei dem 14 Menschen ihr Leben lassen mussten. Es sind nicht nur die öffentlichkeitswirksamen Ereignisse, meist sind es die kleinen Einsätze, die Spuren hinterlassen und einen nur schwer wieder loslassen.

Im Innenministerium gingen Ihre Aufgaben noch über die der Feuerwehr hinaus...

HS Ja, große Herausforderungen waren etwa die Flüchtlingswelle und die Corona-Pandemie. Als zwischen 2014 und 2016 die Zahl der Asylsuchenden anstieg und in Spitzenzeiten bis zu 1.000 Menschen am Tag nach Baden-Württemberg kamen, waren wir im operativen Stab der Landesregierung zur Flüchtlingsaufnahme zeitweise Tag und Nacht gefordert. Auch die Pandemie brachte bis dato nicht gekannte Herausforderungen mit sich. Jede und jeder war betroffen, und dies weltweit. Was als Gesundheitskrise begann, wurde zum Stressfaktor für die ganze Gesellschaft.

Wie gehen Sie selbst mit solchen Belastungen um?

HS Im Einsatz durchlaufen wir immer wieder mehrere Phasen. Zu Beginn agiert man intuitiv – man er-



fasst die Situation und tut, was notwendig ist und was intensiv eingeübt wurde. Gerade in unserem Metier ist es wichtig, Mechanismen zur Stressvermeidung und -bewältigung zu erlernen, um sich während des Einsatzes aus der Stresssituation zu lösen. Wenn dann später etwas Ruhe eingekehrt ist, wird man sich der menschlichen Tragik bewusst. Manche Einsätze haben mich lange verfolgt. Nach belastenden Erlebnissen war es für mich hilfreich, mit der Familie, mit Freunden oder mit Kolleginnen und Kollegen über das Erlebte zu sprechen.

Was haben Sie in all den Jahren über die Resilienz der Menschen – insbesondere in Baden-Württemberg – gelernt?

HS Sowohl in der Pandemie als auch während der Flüchtlingswelle konnten wir alle beobachten, dass die Menschen bereit sind, sich gegenseitig zu unterstützen, zu helfen und Lösungen zu finden. Mich hat beeindruckt, wie schnell etwa die Beschäftigten in den Behörden vom normalen Arbeitsmodus in den Krisenmodus gewechselt sind, was natürlich mit einer extremen Mehrbelastung einherging. Auch in der Bevölkerung

war die Hilfsbereitschaft groß und es wurde an vielen Stellen selbstlos mitangepackt. Es ist doch schön zu wissen, wie groß der Zusammenhalt in solchen Krisenzeiten sein kann. Dort, wo sich viele Menschen im Ehrenamt einbringen, wie bei uns in Baden-Württemberg, ist dies wohl besonders ausgeprägt.

Wo wir über Krisen sprechen:

Welche Bedrohungsszenarien sehen Sie derzeit für die Bevölkerung?

Auf welche kritischen Situationen muss sich ein Land wie Baden-Württemberg vorbereiten?

HS Aktuell beschäftigen sich Bevölkerungsschutz und Krisenmanagement intensiv mit den Auswirkungen des Klimawandels. Wir sprechen hier nicht nur von Waldbränden, auch Niedrigwasserstände der Binnenwasserstraßen und Wassermangel haben uns bereits in den letzten Jahren gefordert. Im Sommer sind die Menschen vor allem in den überhitzten Städten gesundheitlich belastet und benötigen vermehrt die Hilfe des Rettungsdienstes. Wir sollten auch auf weitere Pandemien vorbereitet sein. Und nicht zuletzt drohen uns Cyberattacken, Terrorangriffe und kriegerische Auseinandersetzungen, auch in Europa. Insgesamt – und das zeigen all diese Szenarien – stehen wir vor der großen Herausforderung, dass die Welt sich immer stärker vernetzt und wir dadurch verletzlicher werden.

Wie muss der Bevölkerungsschutz auf diese wachsende Komplexität und deren Folgen reagieren?

HS Wenn die Bedrohungslage komplexer wird, dann müssen wir auch in der Gefahrenabwehr und im Krisenmanagement die Möglichkeiten einer besseren Vernetzung nutzen. Diese Vernetzung wurde in den letzten Jahren sehr effizient vorangetrieben, gerade auch in Baden-Württemberg. Krisen und Gefahrenlagen sind nicht mehr nur Sache des Bevölkerungsschutzes. Sie werden ressort- und sektorenübergreifend angegangen. Lassen Sie mich dies an einem

Schutz gewähren

Zusammenhalt in Krisenzeiten



„Mister Bevölkerungsschutz“ – so nannte Baden-Württembergs Innenminister Thomas Strobl einmal Hermann Schröder. Und Ministerpräsident Winfried Kretschmann lobte Schröders „geradezu übermenschliche Energie“. Bereits 1983 trat Schröder in den Landesdienst ein, er leitete zwölf Jahre lang die Landesfeuerwehrschule und war von 2005 bis 2015 als Landesbranddirektor der ranghöchste Feuerwehrmann im Land. Bis 2022 leitete er die Abteilung Bevölkerungsschutz und Krisenmanagement im Innenministerium. Schröder erhielt zahlreiche Auszeichnungen für sein Engagement, unter anderem den Verdienstorden des Landes Baden-Württemberg. Anerkennung erfuhr er insbesondere für seinen herausragenden Einsatz in akuten Krisenlagen, etwa bei der Bewältigung der Flüchtlingswelle ab 2014 oder während der Unwetter und Hochwasser 2013 und 2016.

Was sollten wir für den Katastrophenfall zu Hause haben? Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz empfiehlt, Vorräte für zehn Tage anzulegen. Daraus ergeben sich folgende Mengen pro Person.

Getränke – 20 Liter

Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und andere Getreideprodukte – 3,5 kg

Gemüse, Hülsenfrüchte – 4 kg

Obst, Nüsse – 2,5 kg

Milch, Milchprodukte – 2,6 kg

Fisch, Fleisch, Eier bzw. Vollpulver – 1,5 kg

Fette, Öle – 0,4 kg

Das sollte auch vorrätig sein:

Rundfunkgerät mit Batterien oder Kurbelradio

Notlösungen für Energieausfall, etwa Campingkocher, Feuerzeug, Kerzen, Teelichter, Reservebatterien Hausapotheke
Hygieneartikel
Mappe mit wichtigen Dokumenten
Notgepäck

Ausführliche Tipps: www.bbk.bund.de

Beispiel verdeutlichen: Bei einem großen Waldbrand reicht es nicht aus, die Feuerwehr zu rufen. Schnell treten Fragen auf, ob im gefährdeten Gebiet der Schulbetrieb eingestellt werden muss, ob vielleicht Bahnverbindungen einzustellen sind oder ob Gewerbebetriebe ihre Produktion unterbrechen müssen. Fragen, die neben dem Katastrophenschutz auch die Verantwortlichen aus anderen staatlichen Bereichen betreffen. Zudem machen Krisen nicht an den Landes- und Staatsgrenzen halt. Wir müssen kommunen-, länder- und staatenübergreifend denken und handeln.

Müssen wir als Gesellschaft noch lernen, Krisen als Teil unserer Normalität zu akzeptieren?

HS Wir müssen die Möglichkeit von Krisen bei künftigen Entwicklungen immer mitbedenken – und dem Krisenmanagement ein präventives Risikomanagement zur Seite stellen. Wer beispielsweise autonomes Fahren entwickelt, der muss auch darüber nachdenken, wie ein autonomer Verkehr von außen böswillig fehlgeleitet werden kann – und dagegen Strategien entwickeln. Und wir müssen uns gerade in Krisenzeiten gegenseitig Vertrauen entgegenbringen.

Um das Vertrauen in den Staat war es zuletzt in Deutschland ja nicht immer gut bestellt...

HS In Krisensituationen ist gegenseitiges Vertrauen aber von entscheidender Bedeutung. Wir alle kennen das Gefühl, dass wir in Bedrohungssituationen Schutz bei Menschen suchen, denen wir vertrauen. Es ist Aufgabe jedes Krisenmanagements, dieses Vertrauen herzustellen. Dies gilt für staatliches Handeln ebenso wie für Unternehmen, die von Krisen heimgesucht wurden. Auch innerhalb von Institutionen oder Betrieben müssen sich Führungskräfte und Mitarbeiter in Krisenphasen gegenseitig Vertrauen entgegenbringen. Das ist die entscheidende Grundlage für ein erfolgreiches Krisenmanagement.

Wie kann Vertrauen entstehen?

HS In einer Krise ist es wichtig, dass die Verantwortlichen zeitnah, transparent und wahrhaftig über die Situation informieren. Dies gilt für den Staat ebenso wie für ein Unternehmen. Hilfreich und vertrauensbildend ist es, immer wieder zu erklären, was man tut und warum man dies tut – also klare Informationen darüber zu geben, was gerade geschieht und

Forschung

Ans Klima anpassen

Mit ihrem Projekt „Mikroklimaadaptation in urbanen öffentlichen Räumen“ sucht die Staatliche Akademie der Bildenden Künste Stuttgart innovative Antworten auf klimatische Veränderungen. Gefördert von der Baden-Württemberg Stiftung im Rahmen des Programms *Anpassung an den Klimawandel* arbeiten die Forscherinnen und Forscher an architektonisch-technologischen Strategien zur Kühlung städtischer Hitzeinseln. Besonders warme Orte können etwa mit veränderbaren textilen Strukturen überspannt werden, die als Schattenspende dienen. Mehr Infos unter:

www.bwstiftung.de/klimaanpassung

warum bestimmte Maßnahmen ergriffen werden müssen. Die Menschen wollen keine unrealistischen oder verharmlosenden Prognosen. Wer übermäßige, unbegründete Hoffnungen weckt und Spekulationen schürt, der erntet am Ende nur Misstrauen.

Was können Sie jungen Menschen mitgeben im Umgang mit Krisen?

HS Max Frisch wird folgendes Zitat zugeschrieben: „Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Wenn wir nicht immer erst nach Schuldigen suchen, sondern nach effizienten Lösungen streben, werden wir jede Krise bewältigen – dies gilt im Kleinen ebenso wie im Großen, im Persönlichen ebenso wie für unsere gesamte Gesellschaft. Auch wenn uns aktuell viele Sorgen und Probleme plagen, sollten wir uns immer daran erinnern, wie vergleichsweise gut es uns hier in Deutschland doch geht. Wir dürfen auch die Gründe dafür nicht aus den Augen verlieren: unsere Demokratie und unsere Freiheit. Und wenn ich mir die jungen Menschen in unserem Land anschau, dann bin ich sehr zuversichtlich, dass auch die nachfolgende Generation die Krisen meistern und die Zukunft positiv gestalten wird.

Zusammenhalt in Krisenzeiten

Schutz gewähren

Bunker in Baden-Württemberg

Schutz gewähren



Sie sind Zeugen einer vergangenen Zeit: Hunderte alter Bunker, Stollen und Schutzräume gibt es noch in Baden-Württemberg. Einsatzbereit sind sie nicht mehr,¹ auch wenn der russische Angriff auf die Ukraine die Debatte neu entfachte. Die Bunker stehen leer – oder werden kreativ genutzt. Eine kleine Entdeckungsreise.

Marchivum, Mannheim

Ein Koloss unter den Schutzbauten: Der Ochsenpferchbunker wurde in den 40er-Jahren errichtet (*Bild unten*) und fasste bis zu 7.500 Personen. Beim Bau wurden Zwangsarbeiter eingesetzt. Das NS-Regime plante, den Hochbunker nach dem Krieg als Heim für die Hitlerjugend

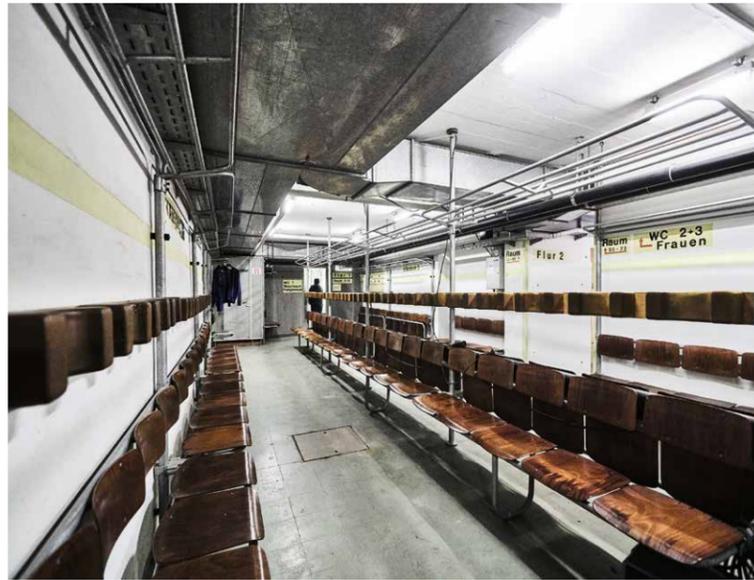
zu nutzen, daher die repräsentative Architektur. Heute beherbergt er Mannheims Stadtarchiv, das Marchivum. 2016 erhielt der Bau zwei zusätzliche, verglaste Geschosse, die dem wuchtigen Gebäude eine neue Leichtigkeit verleihen (*Bild oben*).





Hirzberg-Bunker, Freiburg

(Oben) Pilzparadies im Untergrund: In dem ehemaligen Militärbunker aus dem Zweiten Weltkrieg züchtet Peter Metzger seit mehr als 30 Jahren Champignons. Auf rund 2.000 Quadratmetern herrscht dort ein ideales Mikroklima. „Der Tiefbunker kühlt im Sommer und wärmt im Winter. Das verleiht Pilzen ein wunderbares Aroma“, sagt Metzger.



Tiefbunker Feuerbach, Stuttgart

(Beide Bilder rechts) Der einzige Bunker in Stuttgart, bei dem die Einrichtung aus der Zeit des Kalten Krieges noch erhalten ist. In den 40er-Jahren wurde er als Luftschutzbunker errichtet und in den 70er-Jahren für mögliche Langzeitaufenthalte im Falle eines Atomkriegs ausgebaut. Der Verein Schutzbauten Stuttgart hat im Inneren eine Ausstellung eingerichtet.



Regierungsbunker, Oberreichenbach

Er liegt idyllisch im nördlichen Schwarzwald: der frühere Atomschutzbunker der Landesregierung Baden-Württembergs. Fünf Stockwerke reicht er in die Tiefe, wurde in den 60er-Jahren erbaut und sollte der Führung des Landes im Katastrophenfall als Ausweichsitz dienen. Heute betreibt die Firma Comback darin ein Hochsicherheits-Rechenzentrum.

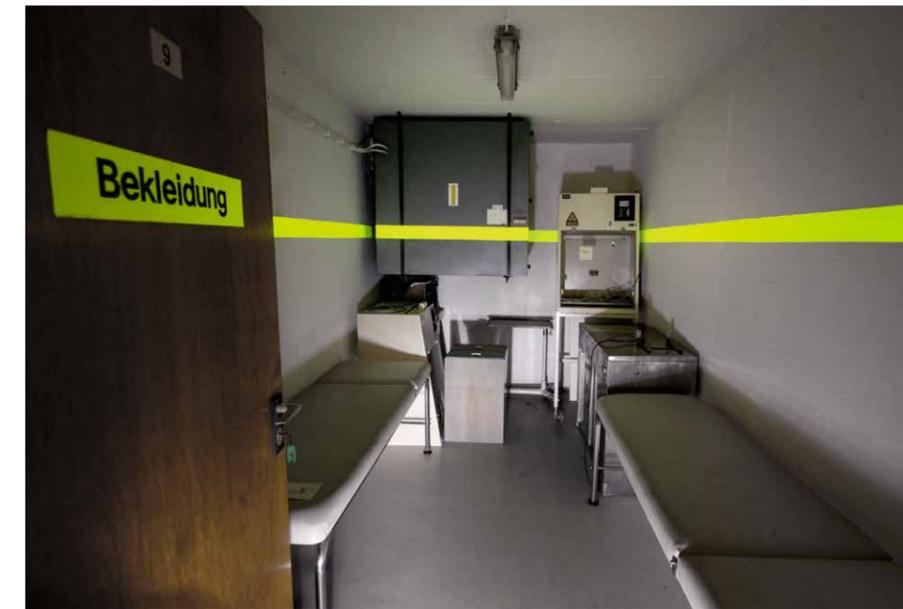


Schutz gewähren



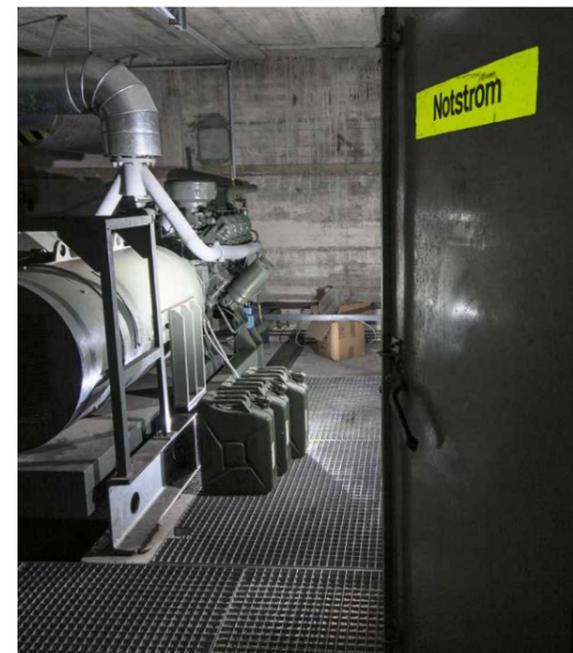
Pragsattel-Bunker, Stuttgart

(Oben) Der bekannteste Hochbunker Stuttgarts. Im Zweiten Weltkrieg sollte der 30 Meter hohe Turm nicht nur dem Schutz dienen, sondern auch der Verteidigung. Auf dem Dach standen Flak-Geschütze. Heute befindet sich im Inneren eine Ausstellung über Katastrophenschutz.



Bunkerkrankenhaus, Neuffen

(Oben, links) Weitverzweigte Gänge verlaufen unter der Neuffener Realschule, Leuchtfarbe an den Wänden weist den Weg im Dunkeln. Das rund 6.000 Quadratmeter große ehemalige Hilfskrankenhaus wurde 1965 erbaut, ein unterirdisches Relikt des Kalten Krieges. Heute dienen die Räume als Lagerfläche, auch eine Kleiderkammer für Geflüchtete ist im Bunker untergebracht.



Bunker in Baden-Württemberg

„Resilienz heißt für mich heute, mich auch mal zurückziehen und an meinen Kraftquellen aufzutanken. Ich habe viel erlebt. Doch genau das macht mich nun auch einfühlsamer im Umgang mit anderen.“

Yvonne Gasser (45)



Der Weg von: Yvonne Gasser

Vom Trauma zur Stärke

Wenn das Martinshorn aufheult, steigt noch heute der Adrenalinspiegel bei Yvonne Gasser. Die 45-Jährige denkt gern zurück an ihre Zeit im Streifendienst. Sie liebte es einfach: Mit den Kolleginnen und Kollegen unterwegs sein, die vielen Begegnungen mit Menschen, keine Schicht gleich der anderen. „Wir erfuhren viel Wertschätzung“, sagt sie. „Doch eine Polizistin mit Leib und Seele muss auch Belastendes verkraften können.“ Verkehrsunfälle, Gewalt, Gespräche mit Angehörigen, denen sie den Tod eines geliebten Menschen mitteilen musste – all das gehörte dazu. „Im Dienst müssen wir funktionieren“, sagt Gasser. „Ich kann nicht in der Uniform dastehen und weinen.“ Die Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen nach einer anstrengenden Schicht waren für sie wichtig: „Nichts in sich hineinfressen, sondern Gedanken offen teilen, das hilft.“ Mit dem Ablegen der Uniform versuchte Yvonne Gasser, die Belastungen loszulassen. Lange Zeit funktionierte das. Doch die Silvesternacht 2021 veränderte alles. Als sie und ihr Kollege bei einer Verkehrskontrolle einen betrunkenen Fahrer erwischen und aufs Revier mitnehmen wollen, schlägt der Mann um sich. Gasser und ihr Kollege bringen ihn zu Boden – Routine für das eingespielte Team. Doch dann tritt der Mann mit voller Wucht gegen Gassers Gesicht. Ihr wird schwindlig. Erst als der Schock nachlässt und sie in der Notaufnahme sitzt, spürt sie das Dröhnen im Kopf, die Übelkeit. Der Rücken und die Halswirbel schmerzen, den Kopf kann sie kaum drehen. Die Ärzte stellen ein Schädel-Hirn-Trauma fest und schicken sie aufgrund der Corona-Pandemie nach Hause. Im Bett beginnt sie zu zittern, ihr Herz rast, sie schwitzt und friert

zugleich. Das weckt ihre Frau neben ihr. Sie ist die Erste, der sie erzählt, was passiert ist.

Vier Tage später ist der Stiefelabsatz auf Yvonne Gassers Stirn noch immer sichtbar. Nicht sichtbar sind die psychischen Verwundungen. So kommt sie auf Anraten eines Kollegen zur psychosozialen Begleitung des Polizeipräsidiums in Ulm. Ulrike Renz, selbst Polizistin und als Beraterin geschult, begleitet die Kollegin seit dem Vorfall. Für Gasser eine enorme Stütze: „Sie hörte einfach zu, bei ihr konnte ich über alles sprechen, ohne dass sie gleich mit Ratschlägen kam. Ich konnte ihr vertrauen“, erzählt Gasser. „Sie zeigte mir Atemtechniken, um abschalten zu können. Wenn ich mich unsicher fühle, kann ich mit mentalen Übungen Ruhe finden.“

Eine Studie bringt die Erkenntnis

Viele Gespräche folgten und eine Reha. Doch Flashbacks, Alpträume, Panikattacken suchten Gasser weiter heim. Als sie einmal an jener Kreuzung, dem Ort des Geschehens, vorbeikam, erlitt sie einen Zusammenbruch – kurz bevor sie in den Dienst zurückkehren wollte. „Früher konnte ich immer alles bewältigen. Doch nun wurde mir meine Verletzlichkeit bewusst“, erinnert sich Gasser.

Eine wissenschaftliche Studie half ihr, sich besser zu verstehen und zu lernen, was ihr guttut. Das Polizeipräsidium Ulm untersuchte zusammen mit der Universitätsklinik Ulm und der Deutschen Traumastiftung, wie sich belastende Situationen auf Polizistinnen und Polizisten auswirken: Manche verarbeiten das Erlebte gut. Andere leiden an Schlafstörungen, Gereiztheit, körperlichen Beschwerden, Bildern im Kopf. Für die Unter-

suchung wurde Yvonne Gassers Herzfrequenz 24 Stunden lang gemessen und mit ihrem Tagesplan abgeglichen: So ließ sich erkennen, dass sie bei der Schreibtischarbeit entspannte, doch abends beim Nachrichtenschauen auf dem Sofa der Stresspegel stieg. Oder dass sie sich nachts mit Alpträumen wälzte, doch beim Mittagsschlaf erholen konnte. Das zentrale Ergebnis der Studie: 13 Prozent der 120 befragten Beamtinnen und Beamten wiesen Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung auf. Auch Yvonne Gasser. „Ich musste das schwarz auf weiß sehen, um zu verstehen, dass ich Hilfe brauche“, sagt sie. „Ich bin der typische Dickhäuter. Wie viele Polizistinnen und Polizisten denke ich immer: Ich muss das allein schaffen.“

Eine Traumatherapie hilft ihr seitdem. Yvonne Gasser hat gelernt, auf sich und ihren Körper zu achten. „Resilienz heißt für mich heute, mich auch mal zurückziehen und an meinen Kraftquellen aufzutanken.“ Radfahren, Zeit mit der Familie verbringen oder lange Spaziergänge mit dem Hund zählen für sie dazu. „Und vor allem der Austausch mit Kolleginnen und Freunden, die mich verstehen.“ In den Streifendienst kann Gasser seit dem Vorfall nicht zurückkehren. „Das schmerzt, weil es meine Leidenschaft war. Doch auch das bedeutet für mich Stärke: neue Wege und Lösungen zu finden.“ Als Beauftragte für Chancengleichheit beim Polizeipräsidium ist sie nun für Kolleginnen und Kollegen da, die Rat suchen oder sich benachteiligt fühlen. Andere unterstützen, die Polizei mitgestalten, das gibt ihr Kraft. „Ich habe viel erlebt. Doch genau das macht mich nun auch einfühlsamer im Umgang mit anderen.“

Neue Kraft tanken

Yvonne Gasser war mehr als 20 Jahre lang im Streifendienst. Belastende Situationen gehörten zu ihrem Alltag. Bis ein brutaler Vorfall alles veränderte. Heute weiß sie: Sie muss nicht alles allein schaffen.

Text
Isabel Stettin
Fotografie
Verena Müller



Die Deutschen werden immer älter. Und das ist auch gut so. Denn die Alten haben viel zu geben. Ein Potenzial, das wir wertschätzen sollten.

Mehr Energie für ein gutes Leben!

DIE KRAFT DER ALTEN

Deutschland wird immer älter. Zeit, das Potenzial zu nutzen, das in alten Menschen schlummert. Wie das gelingen kann? Fünf Thesen des Altersforschers Andreas Kruse (siehe auch nächste Seite).

Soziale Ungleichheit abbauen

Materielle Ressourcen, Bildung und Teilhabemöglichkeiten sind entscheidend für resilientes Altern. Wir müssen unseren Fokus darauf richten, soziale Ungleichheiten auch bei Hochbetagten abzubauen.

Gesundheit wertschätzen

Gesundheit ist ein hohes Gut, das es uns ermöglicht, unser Leben in den Dienst von Aktivitäten von hohem Wert zu stellen: den Dienst am anderen Menschen, an unserer Gesellschaft, an unserer Demokratie. Viele Hochbetagte würden dieses mitverantwortliche Leben gerne noch führen. Von der Gesundheit Einzelner profitiert unsere Gemeinschaft.

Geistiges Potenzial ansprechen

80-Jährige und Ältere können körperlich beeinträchtigt sein bei gleichzeitig bemerkenswerter seelisch-geistiger Wachstumsfähigkeit. Menschen besitzen auch im Fall eines Hilfebedarfs ein geistiges Potenzial, das wir ansprechen müssen.

Digitale Spaltung verhindern

Digitale Kompetenz hilft älteren Menschen, das Internet oder Apps zu nutzen, um Anregungen empfangen und geben zu können. Auch wenn das soziale Beziehungen nicht ersetzt: Es hilft allen, die nicht die Kraft haben, sich im öffentlichen Raum zu bewegen.

Das Alter positiv wahrnehmen

Wir brauchen eine Gesellschaft, die das Potenzial des Alters erkennt. Wir müssen Altersdiskriminierung beenden und das Alter als Lebensphase begreifen, die mit ihrem Erfahrungsschatz zum kulturellen und politischen Fortschritt beitragen kann.

Gesellschaft & Kultur

Netzwerk für Generationen

Jung und Alt müssen zusammenhalten – nie war das so wichtig wie in der heutigen Zeit, wenn aktuelle Krisen mit den Herausforderungen des demografischen Wandels zusammentreffen. Mit dem Programm *Netzwerk für Generationen* unterstützt die Baden-Württemberg Stiftung Gemeinden und Städte dabei, generationenübergreifende Antworten für ein gutes Miteinander zu finden. Konkrete Projekte können zum Beispiel Familienbesuche, Kultur- und Bildungspaten für Kinder, Hausbesuche für ältere Menschen oder Nachbarschaftshilfen sein. Die Baden-Württemberg Stiftung unterstützt beim Aufbau der Netzwerke mit Beratung, Qualifizierung und auch einer Anschubfinanzierung. www.bwstiftung.de/generationen

Die Zahl der Hochbetagten in Baden-Württemberg ist auf einem Höchststand. Laut Statistischem Landesamt lebten Ende 2022 rund 352.500 Personen im Land, die 85 Jahre oder älter waren. Knapp zwei Drittel der Hochbetagten waren Frauen (223.900) und lediglich ein Drittel Männer (128.700). Rund 3.300 der Hochbetagten sind sogar 100 Jahre oder älter, auch diese Zahl ist ein Rekord.



STUDIE

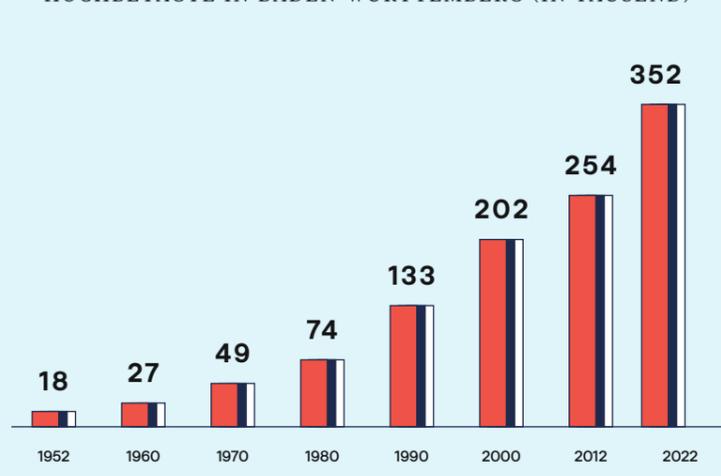
ÄLTER UND ROBUSTER

Alte Menschen sind oft resilienter als junge. Das geht aus Studien hervor. So zeigte etwa eine Untersuchung in Kanada, dass Menschen über 60 Jahre während der Corona-Pandemie weniger psychische Belastungssymptome aufwiesen als Menschen unter 25 – trotz des höheren Gesundheitsrisikos, das Corona für die Älteren bedeutete.¹ Eine britische Studie ergab, dass alte Menschen bei Resilienzfaktoren wie Problemlösungsfähigkeit oder Emotionsregulierung besser abschneiden als jüngere.²

Quellen:

¹ Nwachukwu, I. et al., COVID-19 Pandemic: Age-Related Differences in Stress. IJERPH, 2020.
² Gooding, P.A. et al., Psychological resilience in young and older adults. Int. J. Geriatr. Psychiatry, 2011.

HOCHBETAGTE IN BADEN-WÜRTTEMBERG (IN TAUSEND)



Resilienz im Alter

Wertvoller Erfahrungsschatz

Resilienz im Alter

Bedeutung von Teilhabe

Herr Kruse, was bedeutet für Sie gutes Altern?

ANDREAS KRUSE Jede Lebensphase wertschätzen zu können, trotz Verlusten oder Beeinträchtigung. Jede Lebensstufe hat ihre Entwicklungsmöglichkeiten. Im Alter bedeutet das für viele, sich neue Beschäftigungen und Sinnquellen zu erschließen. Ein belastungs- und krisenfreies Leben kann nicht unser Ziel sein. Es ist gut, wenn wir gefordert werden. Wir dürfen nur nicht ständig überfordert sein.

Wie hilft die Resilienz dabei?

AK Im Alter bekommt sie eine besondere Bedeutung: Wie gehen wir damit um, wenn wir nicht mehr so leistungsfähig sind, das Gedächtnis nicht mehr so funktioniert? Armut, der Umzug in ein Pflegeheim, der Verlust geliebter Personen, Einsamkeit, Krankheiten, all das kann uns irgendwann treffen und belasten. Doch mit dem Alter gehen auch neue Möglichkeiten der Selbstgestaltung einher: Menschen zeigen vielfach eine Vertiefung ihrer Gefühlswelt. Die seelische Widerstandsfähigkeit ist gerade bei alten Menschen oft stark. Wer manches durchgestanden hat, kann auch eher darauf vertrauen, künftige Krisen bewältigen zu können.

Was macht Menschen im Alter resilient?

AK Resilienz entwickeln wir unser Leben lang. Unsere Gene, unsere Ernährung und unser Lebensstil sind dabei von großer Bedeutung. Aber auch das Einkommen, die Bildung oder die Wohnsituation. Es stärkt uns, wenn wir uns bewusst mit dem Älterwerden auseinandersetzen: vom altersgerechten Gestalten der Wohnung bis hin zum sozialen Netzwerk, das wir uns aufbauen. Auch hilft es, anzunehmen, dass die Medizin nicht alle Probleme lösen kann.

Welche Rolle spielt dabei die persönliche Einstellung?

AK Es ist wichtig, eine akzeptierende Haltung gegenüber Unabänderlichem und der Endlichkeit des Lebens zu entwickeln. Nehmen wir etwa Schmerzpatienten. Die einen sagen: „Das schränkt meine Lebensqualität kaum ein.“ Andere reagieren mit Angstzuständen oder depressiv. Ich erinnere mich an eine Dame, die ich für eine Studie über Hochbetagte befragt hatte: eine Physikerin, etwa 85. Sie war optimistisch – trotz starker chronischer Schmerzen. Sie gab ehrenamtlich Physik-Nachhilfe und erzählte: „Wenn ich morgens aufwache und weiß, das kann ich tun, dann bin ich glücklich. Dann vergesse ich mein Leiden.“

Andreas Kruse leitete bis 2021 das Institut für Gerontologie an der Universität Heidelberg. Kruse studierte Psychologie, Philosophie, Psychopathologie und Musik.

Unsere Lebenserwartung steigt. Wie ältere Menschen gesund und sozial aktiv bleiben, das bewegt den Psychologen und Altersforscher Andreas Kruse, Seniorprofessor distinctus der Universität Heidelberg. Ein Gespräch darüber, was alte Menschen stärkt – und wie sie unsere Gesellschaft stärken.

Diese Frau hat sich im Laufe ihres Lebens Ressourcen erworben: Sie hat ihre Persönlichkeit entwickelt, Humor ausgebildet. Der Schlüssel für viele resiliente Hochbetagte ist es, spüren zu können: Andere Menschen brauchen mich. Das hilft, über sich hinauszuwachsen.

Entscheidend ist, sich zugehörig zu fühlen?

AK Genau, Teil der Gesellschaft zu sein bedeutet nicht nur: „Es soll für mich gesorgt werden“ – sondern auch: „Ich will für andere sorgen.“ Ich habe lange Tumorpatienten begleitet: „Herr Kruse, werden Menschen noch an mich denken, wenn ich nicht mehr bin?“ Dieses Thema war für viele bedeutsam. Nachfolgende Generationen zu unterstützen und so symbolisch fortzuleben, ist vielen ein Antrieb.

Wie können wir als „alternde Gesellschaft“ Resilienz fördern?

AK Wir Menschen haben das Bedürfnis nach Autonomie, Freiheit und Teilhabe. Deshalb müssen wir soziale Ungleichheit abbauen und den Menschen, die wenig haben, Ressourcen zukommen lassen, um ihre Widerstandsfähigkeit zu fördern. Wichtig ist, dass Menschen aktiviert und motiviert werden, dass sie körperliche, geistige und emotionale Anregungen erfahren. Isolation und Einsamkeit von älteren Menschen müssen wir entgegenwirken. Hierfür müssen wir Orte der Begegnung anbieten. Das ist eine wichtige Aufgabe, etwa von Seniorenbüros.

Was können wir von älteren Menschen und ihrer Erfahrung lernen?

AK Ich habe an einer Studie zu den Spätfolgen des Holocausts mitgewirkt. Mich hat beeindruckt, wie sich einige der Überlebenden für Aufklärung einsetzten: Sie wollten mit ihrem Schicksal, ihrer Geschichte hinaus in die Welt und für die Demokratie kämpfen. Das zeigt uns, wie schöpferisch Menschen selbst mit furchtbarsten Erfahrungen umgehen können, wenn die Gesellschaft das dankbar aufgreift. Was ich an all diesen Menschen beobachte, die mich inspirieren: Sie sind offen, menschenfreundlich, neugierig und beweglich geblieben. Es ist nie zu spät, etwas Neues anzufangen und das Leben bis zum letzten Moment zu gestalten.

Text: Isabel Stettin

„Ich komme selbst aus einer Landwirtschaftsfamilie. Die Unsicherheit, die der Klimawandel für Landwirte mit sich bringt, beschäftigt mich. Mit meiner Forschung möchte ich Obstbauern helfen, resilienter zu werden.“

Konni Biegert (35)

Intelligent ernten

Stress und Burnout sind in Landwirtschaftsfamilien ein großes Thema, weiß Konni Biegert vom Kompetenzzentrum Obstbau Bodensee in Ravensburg. Neben einem harten Preiskampf machen ihnen vor allem der Klimawandel zu schaffen: „Das Wetter verändert sich. Die Sonnenscheindauer steigt und auch die Feucht- und Trockenphasen sind anders verteilt als früher“, sagt die promovierte Agrarwissenschaftlerin. Mit dem Projekt „Lichtapfel“, das die Baden-Württemberg Stiftung im Rahmen des Programms *Klimaresilienz in der Forst- und Landwirtschaft* fördert, möchte sie Obstbauern beim Apfelanbau für diese Veränderungen wappnen. Die Idee: Optische Sensoren messen den Wasserstress der Bäume, den Reifegrad der Früchte und den Fruchtfall. Mit klassischer Statistik und KI-Methoden werden die Daten analysiert. Das soll Obstbauern helfen, gute Entscheidungen zu treffen, etwa über Bewässerung oder Erntezeitpunkt. Der Wunsch nach einem solchen System ist groß: „Wir sind ständig im Austausch mit den Obstbauern und sie hätten es lieber heute als morgen“, sagt Konni Biegert.



Viren aufhalten

Thanigaimalai Pillaiyar will Leben retten. Schon immer ist es dem Forscher, der sich auf Infektionen und Viruserkrankungen spezialisiert hat, wichtig, dass seine Arbeit nicht nur in Fachzeitschriften thematisiert wird, sondern etwas im Leben der Menschen bewirkt. Während der Corona-Pandemie arbeitete er an der Entschlüsselung des Virus, der nächsten Pandemie will er einen Schritt voraus sein: Gemeinsam mit seinem Team entwickelt er an der Universität Tübingen Medikamente, die Menschen resilienter gegen Viruserkrankungen machen sollen. Die Baden-Württemberg Stiftung fördert das Projekt im Programm *Antivirale Therapien*. So können die Forscher an Therapieansätzen arbeiten, die gegen eine große Bandbreite an Viren helfen und zudem Mechanismen der Wirtszellen entgegenwirken, um Resistenzen vorzubeugen. Damit sollen sich aktuelle Infektionen besser behandeln und zukünftige Pandemien schneller eindämmen lassen.

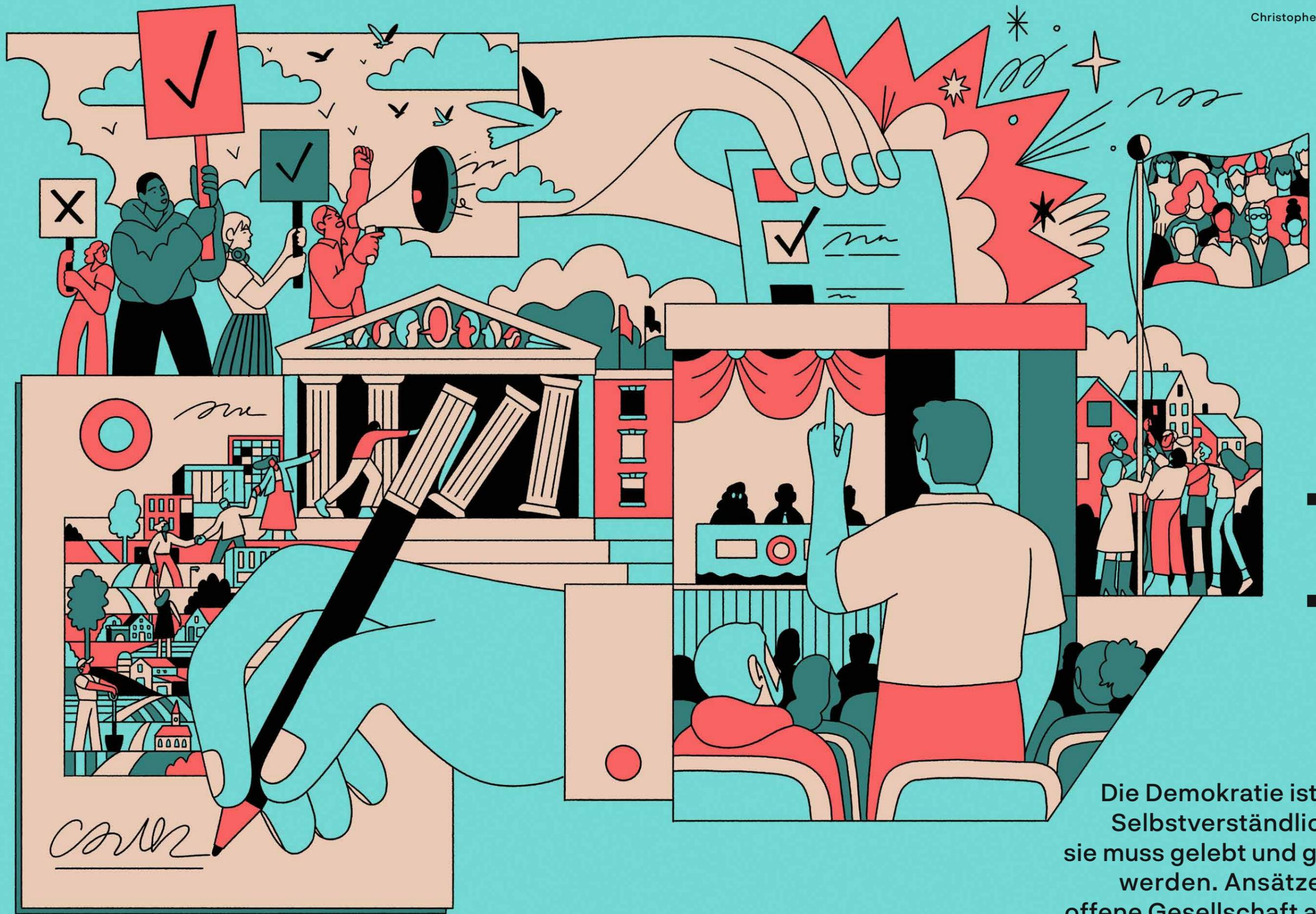
„Wir hatten in den vergangenen 30 Jahren drei große Pandemien – die nächste kommt bestimmt. Ich will meinen Beitrag leisten, dass wir vorbereitet sind.“

Thanigaimalai Pillaiyar (39)

Text: Sabine Fischer

Zusammenhalt

Text
Benno Stieber
Illustration
Christopher DeLorenzo



leben

Die Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit, sie muss gelebt und gelehrt werden. Ansätze, eine offene Gesellschaft auch in Krisenzeiten zu erhalten.

Die Zeit drängt, der Hacker hat sein Versteck nur kurz verlassen. Wenn die Mädchen und Jungs dort die richtigen Passwörter und Schlüssel finden, Hinweise zusammenfügen und Rätsel lösen, können sie sein nächstes Opfer vor einem Shitstorm bewahren. Also los. Manche stürzen sich auf eine verschlossene Schatulle, andere versuchen ein Bilderrätsel zu knacken oder anhand von biografischen Angaben die Identität des Hacker-Opfers zu entschlüsseln.

Eine Dreiviertelstunde hat die elfte Klasse des Ludwigsburger Wirtschaftsgymnasiums Zeit, dem fiktiven Hacker spielerisch das Handwerk zu legen. Der Escape Room *Hacker Attack* ist Teil des demokratiebildenden Projekts *Läuft bei Dir!*, das die Baden-Württemberg Stiftung gemeinsam mit der Landeszentrale für politische Bildung ins Leben gerufen hat. Nach dem Spiel geht es ins Seminar und in die Diskussion: Sind Influencer wirklich die netten Typen, die selbstlos gute Tipps geben, oder ist das interessengesteuert? Wem kann man im Netz überhaupt glauben? Bin ich nicht längst nur noch von Leuten umgeben, die dasselbe denken wie ich? Und wo kommen die ganzen Hater her?

Und die wichtigste Frage: Was hat das überhaupt mit Politik zu tun? Seminarleiterin Manuela König hilft den Schülerinnen und Schülern auf die Sprünge. „In einer freien Gesellschaft entscheidet jeder mit, wie wir zusammenleben wollen“, sagt sie. Lucy-Ann (16) findet, es sei auch eine Frage der Entschlossenheit: „Wir haben schon eine Mitschuld, wenn wir Hate-Kommentare lesen, sie aber nicht melden.“ Klar sei es auch politisch, zu diskutieren, was verboten gehöre, was erlaubt bleiben sollte, sagen jetzt andere.

Investition in Demokratie

„Demokratie heißt, sich in seine eigenen Angelegenheiten einzumischen“, so hat es der Schriftsteller Max Frisch in seinen Tagebüchern formuliert. Der Seminartag in Ludwigsburg war ein Erfolg, wenn diese Erkenntnis



bei den Schülerinnen und Schülern hängen geblieben ist. Die Regeln und Strategien dafür möglichst früh zu erlernen, dafür gibt es Gemeinschaftskundeunterricht, deshalb investiert das Land über seine Landeszentrale jährlich 2,1 Millionen Euro in politische Bildung. Auch die Baden-Württemberg Stiftung fördert demokratiebildende Programme, für das Jahr 2024 bewilligte der Aufsichtsrat mehr als 4 Millionen Euro (siehe *Infokästen*). Teilhabe aller, Streit um den richtigen Weg, sich engagieren, wählen gehen und auch mal ein Amt übernehmen: Dies schon bei Kindern und Jugendlichen zu verankern, darum geht es.

Denn Demokratie ist kein Selbstläufer. Anders als vielleicht noch in den 90er-Jahren vermutet, tritt sie nicht wie von selbst im Huckepack mit Wohlstand ihren Siegeszug um die Welt an. Im Jahr 2022 zählte der Transformationsindex der Bertelsmann-Stiftung erstmals seit 2004 wieder mehr Autokratien als Demokratien. Aber auch in demokratisch verfassten Ländern säen Populisten Zweifel an einem Staat, in dem Interessen ausgeglichen, Minderheiten geschützt und sich alle, auch Politiker, einem Rechtsstaat unterwerfen müssen. Wahlen, „Checks and Balances“, das ist ein aufwändiges System, Kompromisse müssen in zähen Verhandlungen erzielt werden, sie sind mit

— AUS DER STIFTUNG —

Gesellschaft & Kultur

Safe!

Den eigenen Standpunkt vertreten, Freiheit verantwortungsvoll leben, in der Gesellschaft mitbestimmen und Medien kundig nutzen – darum geht es bei *Safe! Streiten und anerkennen: Freiheit erleben*. Das Programm der Baden-Württemberg Stiftung und der Landeszentrale für politische Bildung bietet Jungen und Mädchen an Grundschulen und weiterführenden Schulen altersgerechte Demokratie- und Medienbildung. An Projekttagen produzieren Kinder der dritten und vierten Klasse Podcasts, etwa über ein gerechtes Zusammenleben. Sie werden dabei über ihre (Grund-)Rechte informiert und lernen, ihre Meinung zu vertreten und im Dialog weiterzuentwickeln. Jugendliche der Sekundarstufe I drehen Social-Media-Videos über gesellschaftliche Themen, diskutieren darüber und setzen sich dabei mit Medien, Demokratie und Fake News auseinander.

www.bwstiftung.de/safe

politischem Streit verbunden: Verordnungen und Regeln machen das Leben vielleicht sicherer, aber eben für den Einzelnen auch mühsam und bürokratisch. Sind autoritär geführte Staaten nicht einfach schneller und effizienter?

Die weltweite Corona-Pandemie hat zwar eher das Gegenteil bewiesen: Demokratische Länder konnten ihre Bevölkerung in der Regel besser schützen als autokratische Systeme, die die schlechteren Impfstoffe lieferten und Menschen in Betrieben und Wohnungen oft wochenlang einsperrten. Aber gerade in Zeiten von Krisen neigen viele Menschen zu einfachen Antworten. Dazu kommt: Die Deutschen sind schon länger wahl- und politikmüde. Vor allem bei Kommunal- und Landtagswahlen fällt die Beteiligung eher mau aus. Forscher besorgt insbesondere ein starkes Ohn-

Zusammenhalt leben

machtsgefühl in der Bevölkerung. Der aktuellen Leipziger Autoritarismus-Studie zufolge sind 75 Prozent der Deutschen der Ansicht: „Leute wie ich haben keinen Einfluss darauf, was die Regierung tut.“ Vielleicht noch bedenklicher ist, dass 66 Prozent der Befragten der Aussage zustimmen: „Ich halte es für sinnlos, mich politisch zu engagieren.“

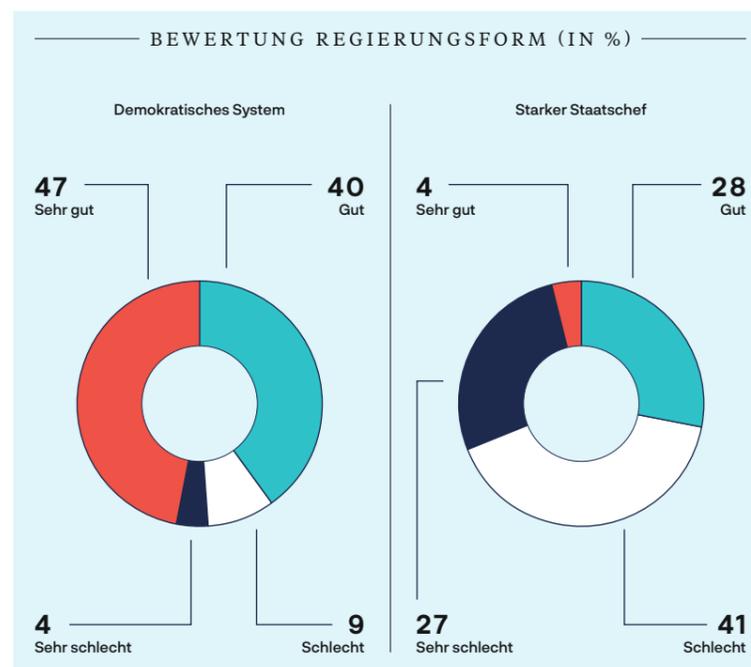
Entfremdung und Verschwörung

Das liegt auch an der – zumindest gefühlten – Entfremdung des politischen Betriebs von der Bevölkerung, die sich etwa in der Zusammensetzung der Parlamente manifestiert. Würden sich alle Juristinnen und Juristen im aktuellen Bundestag zu einer Fraktion zusammenschließen, sie würden dort die zweitstärkste Kraft bilden. Menschen mit kleineren Einkommen hingegen, vom Land oder aus Kleinstädten, sind unterrepräsentiert. Mit der Entfremdung geht ein Vertrauensverlust einher – das bekommen vor allem etablierte politische Parteien zu spüren. Nur noch 27 Prozent der Bevölkerung sagen, dass sie Parteien eher vertrauen würden. Entsprechend hat sich auch die Zahl der Parteimitglieder seit 1990 mehr als halbiert. Heute sind noch gerade mal 1,2 Millionen Menschen bundesweit Mitglied einer Partei.

→ **Ambivalentes Bild bei Jugendlichen: Rund 87 Prozent der Befragten in der Jugendstudie Baden-Württemberg 2022 bewerteten die Demokratie positiv. Allerdings sympathisierten auch rund 32 Prozent mit dem Modell eines „starken Staatschefs“, der sich nicht um Parlamente oder Wahlen kümmern muss.**

Doch das Problem ist womöglich noch vielschichtiger: Der Wuppertaler Soziologe Hans Joachim Lietzmann, der lange zu Demokratie und Bürgerbeteiligung geforscht hat, stellt fest, dass die Erosion des Vertrauens in Institutionen mit einer stetig wachsenden Selbstermächtigung der Bürgerinnen und Bürger einhergeht. „Die Menschen versorgen sich selbst mit Informationen und sie vertrauen Politikern heute ebenso wenig wie zum Beispiel der Kirche“, sagt Lietzmann. Kaum jemand glaube heute noch, dass Politiker besondere Fähigkeiten haben müssten. „Die Bürger leben in einem Gefühl der Selbstwirksamkeit, haben aber zugleich enorme Angst davor, tatsächlich alles selbst entscheiden zu müssen“, sagt Lietzmann. Das Sorge für Widersprüche, auch in ihrem Verhalten. Einerseits glauben Bürger, wie in den Corona-Lockdowns, selbst am besten für sich sorgen zu können, andererseits sehnen sie sich nach klaren Lösungsvorgaben der Politik. Und ebenso widersprüchlich können die Gründe sein, warum Menschen nicht wählen gehen: etwa, weil sie möglicherweise ganz zufrieden sind. Oder aber weil es ihnen nicht reicht, das kleinere Übel zu wählen. Unpolitisch sind

Nichtwähler deshalb noch lange nicht, auch längst nicht immer passiv und desinteressiert, sondern eher weniger kompromissbereit. Aber Demokratie erfordert Frustrationstoleranz. Wolfgang Schäuble, langjähriger Bundesminister, Bundestagspräsident und bis zu seinem Tod über 50 Jahre Mitglied des Bundestags, hat es einmal so formuliert: „Demokratie beruht auf der Bereitschaft zu akzeptieren, dass andere Meinungen ihren Platz haben, auch wenn sie der eigenen widersprechen. Und anzuerkennen, dass am Ende nicht entscheidend ist, was ich denke, sondern was die Mehrheit entscheidet. Deshalb ist Demokratie ein anspruchsvolles Modell des Zusammenlebens.“ Schäuble fragte: „Wer beugt sich schon gerne einer Meinung, die er persönlich für falsch hält?“ →



„Tagsüber arbeite ich als Internist, nachts bin ich Notarzt: Mir wird sicherlich nicht langweilig. Selbst nach all den Jahren mag ich die Unberechenbarkeit des Jobs: Einen typischen Berufsalltag gibt es nicht.“

Sönke Müller (65)

Sicherheit geben

Sönke Müller ist sich sicher: „Irgendwo in meiner DNA blinkt ein kleines Blaulicht. Der Beruf gibt mir einfach Kraft.“ Seit 1986 ist er als aktiver Notarzt unterwegs. Rund 350 Mal im Jahr werden Müller und seine drei Kollegen im Rhein-Neckar-Kreis zu Notarzteinsätzen gerufen. Am häufigsten treffen sie dabei auf Menschen, die mit Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall ins Krankenhaus müssen. Doch auch bei psychischen Krisen werde immer öfter ein Notarzt gebraucht, sagt Sönke Müller. Für ihn ist es besonders wichtig, den Menschen Sicherheit zu geben – egal, mit welchem Anliegen sie den Notruf gewählt haben. Er weiß: Für die Patientinnen und Patienten ist sein Besuch eine Ausnahmesituation. „Wenn ich Hilfe brauche, möchte ich, dass jemand kommt, der keine Angst davor hat, zu helfen“, sagt er. Deshalb strahlt er bewusst Ruhe aus – auch, wenn er sie in manchen Situationen selbst nicht fühlt. Doch dank seiner Berufserfahrung bewahrt er auch dann einen kühlen Kopf, wenn die Lage vor Ort kritisch wird.

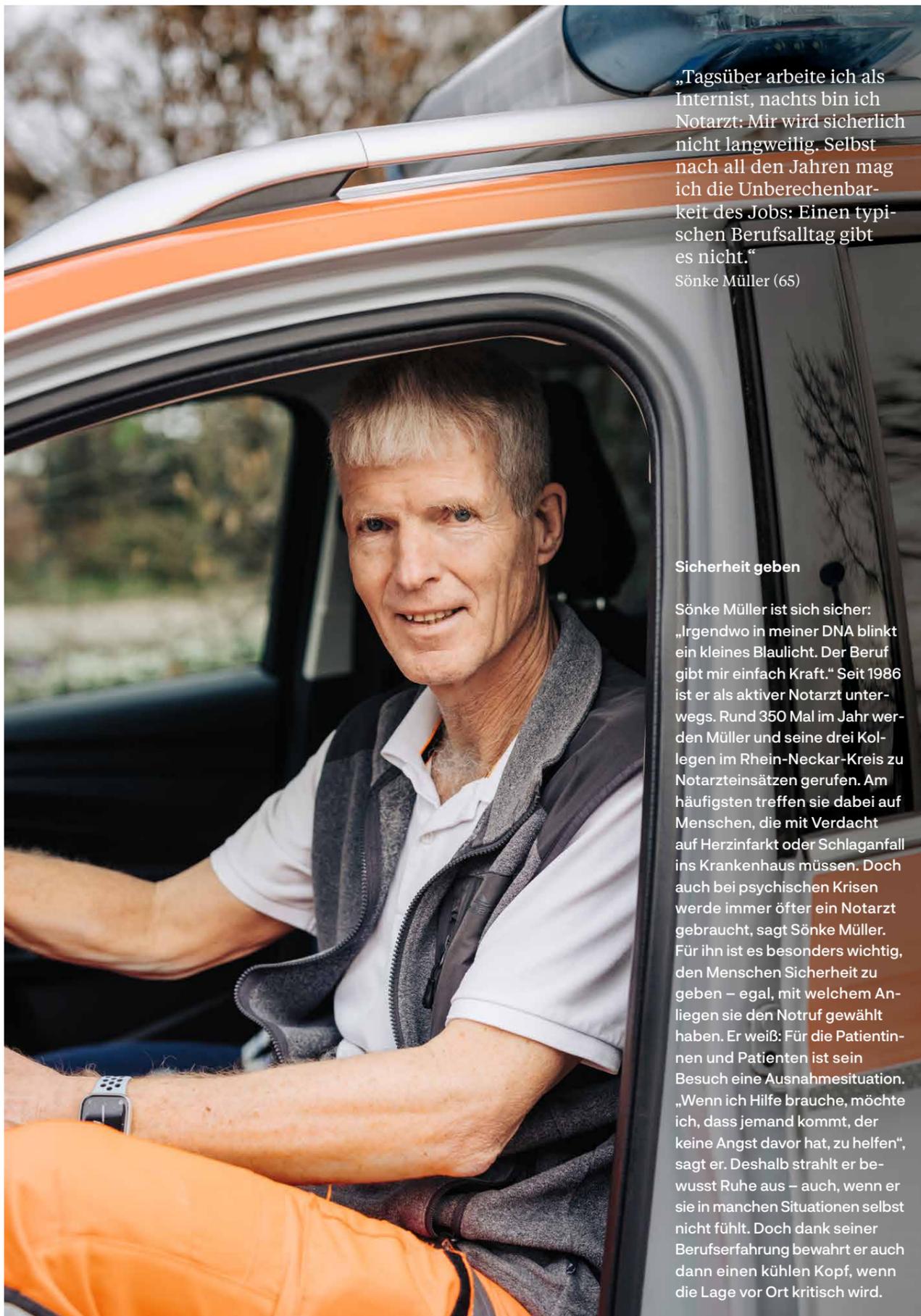
Text: Sabine Fischer

Aufmerksamkeit schenken

Der Tod stehe gar nicht ständig im Mittelpunkt, sagt Waltraud Ertle. Seit zwölf Jahren begleitet sie ehrenamtlich Menschen in ihren letzten Stunden. Für das Hospiz Ulm schenkt sie sterbenden Personen in Seniorenheimen, Privathaushalten oder Kliniken regelmäßig Nähe und Aufmerksamkeit. Dabei sei es wichtig, den Menschen genau das zu geben, was sie gerade bräuchten. Ertle hat gelernt, auf ihre Intuition zu hören. „Oft sind die Personen nicht mehr ansprechbar und ich versuche zu spüren, wie ich ihnen am besten beistehen kann.“ Mal sitzt sie dann stumm neben einer Person und strickt, mal hält sie ihre Hand, mal bleibt sie auf Abstand. Den Moment des Todeseintritts eines Menschen habe sie rund zehn Mal miterlebt. „Für mich ist dieser Moment kein Schreckgespenst und ich erlebe den Sterbeprozess nicht als etwas Schlimmes. Oft freue ich mich darüber, wenn eine Person loslassen kann“, sagt sie. Waltraud Ertle gibt ihr Engagement viel Kraft – und sie empfindet es als Privileg.

„Die Sterbebegleitung hat meine eigene Resilienz verbessert: Nur wenn es mir gut geht, kann ich Ruhe und Fürsorge für Sterbende aufbringen. Deshalb achte ich bewusster auf mich als früher.“

Waltraud Ertle (52)





Es scheint, als sinke die Bereitschaft dazu in der Bevölkerung. Deutschland konnte lange ganz zufrieden sein mit seinem – verglichen mit anderen europäischen Ländern – milden Protestklima. In Krisenzeiten sieht es nun aber so aus, als würden sich immer mehr Unzufriedene von demokratischen Prinzipien abwenden. Die repräsentative Mitte-Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung sieht eine wachsende Minderheit der Bevölkerung, die mit einer Diktatur und totalitären Einstellungen flirtet. Fast 17 Prozent vertreten nationalchauvinistische Ideen, behaupten also die nationale Überlegenheit Deutschlands und stellen die eigene Volkzugehörigkeit über andere Länder. Knapp sieben Prozent wünschen sich einen starken Führer, etwa doppelt so viele wie in früheren Jahren.

Totalitäre Ideen und Verschwörungsmethoden sind nicht erst seit den Corona-Protesten in der Mitte der Gesellschaft angekommen, konstatiert der Antisemitismusbeauftragte des Landes Baden-Württemberg, Michael Blume. Sie waren nie ganz weg. Die Vorstellung, dass es eine heimliche Elite gibt, die hinter den Kulissen die Geschichte der Welt lenkt, hat seit den Querdenkerprotesten auch bürgerliche und früher eher linke Milieus erreicht, die oft von Pietismus oder Anthroposophie geprägt sind. Ganz selbstverständlich werden auch anti-jüdische Klischees transportiert, wie vor Jahrhunderten. „Am Ende läuft es fast immer darauf hinaus, dass Juden die Weltverschwörer sind“, sagt

Blume. Verschwörungsmethoden, sagt der promovierte Religionswissenschaftler, haben immer dann Konjunktur, wenn es zu tiefen gesellschaftlichen Umbrüchen kommt. Für Blume gehört neben dem Ukraine-Krieg und der Pandemie vor allem die digitale Revolution mit dem Siegeszug der Social-Media-Kanäle dazu, die auch jede noch so absurde Idee einem Millionenpublikum zugänglich machen.

Blume empfiehlt gegen solche Ideen ein robustes Vorgehen der Demokratie. Organisationen und Medien, die mit solchen gefährlichen Mythen operieren, gehören in ihre Schranken gewiesen. Auch verboten. „Denn sie denken autoritär. Kuschelpädagogik bringt da nichts“, sagt Blume.

„Uneingeschränkte Toleranz führt mit Notwendigkeit zum Verschwinden der Toleranz“, hat der Philosoph Karl Popper gewarnt. Sie dehnt sich sozusagen aus und zerstört Vertrauen und Offenheit. Auch deshalb reden wir in Deutschland plötzlich wieder über Parteienverbote oder darüber, ob Einzelpersonen mit extremistischen Bestrebungen ihre Bürgerrechte verlieren sollten.

Was Parteien ändern müssen

Aber vielleicht ist die Gesamtlage nicht so bedrohlich, wie es auf den ersten Blick scheint. Wahr ist eben auch: 82 Prozent der Deutschen sind mit der Demokratie zufrieden. Eine breite Mehrheit lehnt totalitäre Tendenzen ab, auch wenn eine Minderheit teils extreme Positionen vertritt und damit Erfolge feiert. Der Soziologe Steffen Mau weist darauf hin, dass ja auch Nichtwähler immerhin rechtspopulistischen Parteien ihre Stimme verweigern. Und das seien viele, gerade auch in Ostdeutschland. Sie politisch zu aktivieren, müsse Aufgabe der demokratischen Parteien sein. Also ran an die Parteienkultur. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler empfehlen deshalb mehr Transparenz in politischen Prozessen,

— AUS DER STIFTUNG —

Gesellschaft & Kultur

Wir sind dabei!

Zunehmend verlieren demokratische Parteien an Vertrauen, demokratiefeindliche Bewegungen buhlen um Aufmerksamkeit. Gleichzeitig sind Minderheiten oft Hass und Hetze ausgesetzt. Das Programm *Wir sind dabei! – Wertstätten der Demokratie* unterstützt Jugendgruppen und andere Organisationen der Jugendarbeit beim aktiven Gegensteuern. Realisiert wird es vom Landesjugendring. Ziel ist es, demokratische Werte positiv erlebbar zu machen, indem sich Kinder und Jugendliche konstruktiv und kreativ mit den Werten einer toleranten Gesellschaft auseinandersetzen. *Wir sind dabei!* bietet Geld für Projekte, Qualifizierungen, Austausch und Beratung. Jugendliche schufen bisher unter Anleitung von Fachleuten zahlreiche Materialien für die Jugendarbeit, etwa Karten- und Brettspiele, Gruppenspiele, eine Broschüre über Rassismus, Videoclips oder Graffiti-Kunstwerke.

www.bwstiftung.de/dabei

niederschwellige Angebote der Parteien, die über eine Sprechstunde hinausgehen und die Marktplätze nicht den Antidemokraten überlassen. Als „gute Gastgeber“ müssten sich Parteien gegenüber den Wählerinnen und Wählern positionieren, so der Parteienforscher Karl-Rudolf Korte in seinem neuen Buch *Wählermärkte*. Zudem müsste sich Politik so verändern, dass etwa auch Alleinerziehende und Berufstätige an Versammlungen und Gremiensitzungen teilnehmen können. Immer häufiger nehmen Parteien auch Nichtmitglieder auf ihre Liste.

Die breiten Proteste gegen Ausländerfeindlichkeit und Ausgrenzung vom Frühjahr 2024 zeigen, dass es durchaus eine kritische Masse an Menschen gibt, die sich vielleicht nicht mehr dauerhaft in Parteien engagieren und vielleicht auch nicht zu jeder

Zusammenhalt leben

Stärkung der Demokratie

Wahl gehen, die aber bereit sind, Demokratie und ein offenes Gemeinwesen zu verteidigen. Ein Trend, den die Bertelsmann-Studie weltweit ausmacht. Impulse für Reformen und demokratische Entwicklungen kommen heute eher aus der Bürgerschaft als aus der Berufspolitik. Zivilgesellschaftliches Engagement sei ein Lichtblick, der sich vielerorts gegen den Abbau demokratischer Standards richte, heißt es in der Studie. Und tatsächlich: Fast die Hälfte der Menschen in Baden-Württemberg engagiert sich ehrenamtlich, ein Spitzenwert in Deutschland. Ob in der freiwilligen Feuerwehr, der Nachbarschaftshilfe oder der Blasmusik. Das ist nicht immer politisch, aber es trägt zum gesellschaftlichen Zusammenhalt bei. Gleichzeitig engagieren sich auch immer mehr Bürgerinnen und Bürger punktuell politisch, in Bürgerinitiativen oder auch als Wahlunterstützer. Vielleicht zunächst unverbindlich und situationsbezogen. Vielleicht ist das aber auch nur der Einstieg und endet mit einem Gemeinderatsmandat.

Mehr Demokratie zumuten

Vielleicht kann man den Bürgerinnen und Bürgern in der Demokratie auch mehr zutrauen, als man es bisher wagt. Der Stuttgarter Politologe Felix Heidenreich findet, dass Politik durchaus eine Zumutung für die Menschen sein darf. Demokratie dürfe nicht als Selbstbedienungsladen betrachtet werden, warnt Heidenreich, von dem man sich frustriert zurückzieht, wenn er nicht das liefert, was man sich individuell wünscht. Versammlungen organisieren, Gemeinderatssitzungen bis spät in die Nacht, das mache eben nicht immer Spaß – und nicht einmal immer Sinn: weil auch manche Stunde umsonst getagt wird. Das könne man Bürgern ruhig sagen und ihnen trotzdem vermitteln, dass dieses Engagement sinnvoll ist und dass die Gesellschaft es von ihnen erwartet. Heidenreich erinnert in seinem Buch *Demokratie als Zumutung. Für eine andere Bürgerlichkeit* daran, dass es in Europa de-

— AUS DER STIFTUNG —

Gesellschaft & Kultur

Läuft bei Dir!

Über sich und die Welt nachdenken, mit anderen diskutieren und gemeinsam zum Wohle aller handeln – das sind beste demokratische Praktiken. Das Programm *Läuft bei Dir! Werte. Wissen. Weiterkommen.* will Demokratiekompetenz und politisches Verantwortungsbewusstsein mit Jugendlichen am Übergang zwischen Schule und Beruf trainieren. Berufsschulen etwa können das Programm, das die Baden-Württemberg Stiftung gemeinsam mit der Landeszentrale für politische Bildung umsetzt, kostenlos buchen. Es umfasst neben Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte auch ein Lerntagebuch mit Comics und Fragen, über die junge Menschen gemeinsam nachdenken können. Dazu gibt es einen spannenden medienpädagogischen Fachtag. Jugendliche werden dabei in einen Escape Room eingeladen, ein Rätselspiel, bei dem die zu lösenden Aufgaben Wissen und Medienkompetenz vermitteln – etwa zu Fake News oder Hate Speech (siehe Haupttext).

www.laeuft-bei-dir.de

mokratische Länder wie Luxemburg oder Belgien mit Wahlpflicht gibt. Es komme auf das Signal dabei an: Die Gemeinschaft verlangt ihren Bürgern etwas ab.

Pflicht steht immer in einer Spannung zu einer freiheitlichen Gesellschaft. Demokratien wie die Schweiz erreichen da eine gewisse Balance, indem sie den Bürgerinnen und Bürgern neben Wehrpflicht und Bürgerdiensten auch durch aufwändige Volksentscheide Mitbestimmung geben. Die allerdings haben den Nachteil, dass sie oft auf eine polarisierende Ja-oder-Nein-Entscheidung hinauslaufen. Aber gerade in jenen Wählerschichten, wo das Misstrauen gegenüber Politik und ihren Vertretern besonders groß ist, wird der Ruf nach Bürgerentscheiden und mehr

Partizipation besonders laut. Moderne Bürgerbeteiligung könne mehr als nur Ja oder Nein, findet der Soziologe Lietzmann.

Die Scheu vor Politik ablegen

Und deshalb treffen sich in den vergangenen Jahren immer häufiger in Stadthallen und Bürgerzentren zufällig ausgewählte Männer und Frauen, um über die Bebauung einer Industriefläche zu beraten, um Leitlinien für ein Klimakonzept für eine ganze Region zu entwerfen oder eine Empfehlung abzugeben, wie die Altersversorgung der Landtagsabgeordneten künftig aussehen soll. Wolfgang Schäuble hatte in seiner Zeit als Bundestagspräsident 2021 den ersten bundesweiten Bürgerrat eingesetzt. Der Charme: Repräsentativ ausgewählte Bürgerinnen und Bürger werden eingeladen, sich intensiv untereinander und mit Expertinnen und Experten zu Sachfragen auseinanderzusetzen und Lösungen zu erarbeiten, die dann dem zuständigen Entscheidungsgremium zur Abstimmung vorgelegt werden. Oft mit überraschenden Ergebnissen.

Natürlich hat auch dieses Modell seine Grenzen. Die Bürgerräte formulieren nur Empfehlungen – die möglicherweise neuen Frust erzeugen, wenn Politiker diese ignorieren oder öffentlich kritisieren. Denn sie sind eine Ergänzung, kein Ersatz für die gewählten Gemeinderäte oder Parlamente, betont der Politologe Heidenreich. Eher eine Art Appetizer, ähnlich wie Jugendgemeinderäte für junge Leute. Im Idealfall verlieren die Bürger aber so die Scheu und bekommen mehr Lust auf Politik. Auch in gewählten Gremien. Oder wie es Hans Joachim Lietzmann formuliert: „Menschen in die Demokratie einzubeziehen, stärkt sie. Sie werden dann Teil der Demokratie.“

Talent



Text
Nataly Bleuel
Illustration
Christopher DeLorenzo

fördern

Talent fördern

In Baden-Württemberg ist rund die Hälfte aller Studierenden weiblich. Doch nur wenige Professuren sind von Frauen besetzt. Was erschwert Frauen den Weg in die Spitzenforschung, warum geben viele auf? Und wie kann die Wissenschaft weiblicher werden? Uta Bronner ist Professorin an der Hochschule für Technik in Stuttgart – und begleitet als Coach Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler auf ihrem Karriereweg.

Frau Bronner, wie sind Sie selbst in die Wissenschaft gekommen?

UTA BRONNER Ich hatte starke Vorbilder. Mein Vater war promovierter Ingenieur und meine älteren Brüder haben mich mit an die Uni genommen. Ich wusste schon zum Ende der Schulzeit: Das will ich auch! Wissen, Diskutieren und Analysieren haben mich fasziniert und dann bekam ich eine Stelle als wissenschaftliche Hilfskraft angeboten. So beginnen, das zeigt schon eine alte Studie, fast alle klassischen Karrieren an der Uni: Eine Person fällt auf, weil sie engagiert ist, der Professor oder die Professorin bietet ihr eine Stelle an, dann kommen die Promotion und die nächsten Schritte.

Ihr Weg nach oben verlief glatt?

UB Ich hatte auch Krisen. Ich rutschte in ein Loch. Das war während meiner zweiten Diplomarbeit in Volkswirtschaftslehre, als ich mich fragte, wozu das alles gut ist. In der Psychologie hatte ich viele Studien irrelevant gefunden. Also konzentrierte ich mich auf die Frage des ökologischen Konsums – und war frustriert, als herauskam, dass die Menschen vor allem ihr Eigennutz interessiert. Ich hatte geglaubt, man könne die Welt

ein Stück weit besser machen. Auch deshalb ging ich nach der Promotion zunächst einmal in die Praxis und dann an eine anwendungsorientierte Fachhochschule.

Erleben viele angehende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler solche Sinnkrisen?

UB Da gibt es verschiedene Krisen, etwa die Relevanzkrise, also die Frage: Interessiert das, was ich erforsche, überhaupt irgendjemand? Hinzu kommt, dass sie in dieser Phase beginnen müssen, sich im wissenschaftlichen Umfeld sichtbar zu machen. Vor allem Frauen! Und das Machtgerangel, das im kompetitiven akademischen Arbeitsumfeld zu beobachten ist, schreckt viele ab. Es kommt zu einem „Cooling-out-Effekt“: Frauen verlassen die Wissenschaft nach der Promotion, da sie auf den ständigen Wettbewerb und das Sich-in-Position-Bringen keine Lust haben.

Inwiefern haben es Frauen in der Wissenschaft schwerer als Männer?

UB Leider ist die deutsche Wissenschaftslandschaft traditionell immer noch sehr männlich geprägt, Frauen sind strukturell benachteiligt. Sie müssen 150 Prozent geben, um in der Wissenschaft Karriere zu machen. Sie müssen die bestehenden patriarchalen Netzwerke entern und eigene aufbauen. Karriere und Familienplanung zu vereinbaren, ist eine immense Herausforderung in der Wissenschaft. Befristete Arbeitsverträge sorgen für große Unsicherheit, vor allem, wenn man Kinder hat oder haben will. Das erfordert besonders hohen Einsatz und viel Flexibilität über Jahre hinweg.

Wie helfen Sie Frauen, damit sie in der Wissenschaft nach oben kommen?

UB Die Workshops für Promovierende drehen sich um die zentralen Fragen: Was will ich? Und was kann ich? Habe ich den Wunsch und den Willen zu einer Führungsposition? Als Coach biete ich Unterstützung beim Aufspüren einer Perspektive, die in

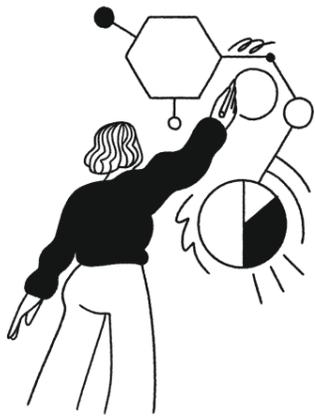
die Praxis und in eine eigene Zukunft führt. Es fällt auf, dass zwar viele Frauen sagen, ich will an der Uni bleiben, aber lieber als akademischer Rat oder so – wohingegen Männer eher nach einer Professur streben.

Dieses klassische Rollenverhalten gibt es bei den Jüngeren noch immer?

UB Ja, ich versuche, dieses Rollenverhalten aber bewusst zu machen und dadurch hoffentlich zu ändern. Denn wenn die Anzahl von Frauen in höheren Positionen weiter so langsam steigt wie bisher, wäre etwa bei W3-Professuren erst in 50 Jahren eine Geschlechterparität erreicht. Derzeit erlebe ich nach wie vor mehr Frauen mit Selbstzweifeln als Männer. Das kann an tradierten Rollenmustern liegen, im Zusammenspiel mit einem System, das generell Verunsicherung fördert. Ein Beispiel dafür sind bibliometrische Methoden für Veröffentlichungen: Publikationen und ihre Autorinnen und Autoren werden quantitativ bewertet, erhalten Punktzahlen – wobei die Kriterien oft umstritten sind. Das verursacht Stress und Druck. Also ermutige ich die Menschen in meinen Workshops für Promovierende, suche ihre Stärken, bespreche mit ihnen: Wie gehen die Spielregeln? Worauf muss ich bei Publikationen achten? Welche Ämter und Gremien soll ich angehen? Ich bestärke sie, mit den richtigen Netzwerken zu arbeiten, mit Vorgesetzten ins Gespräch zu gehen und Karriere-wünsche und -wege mit Nachdruck anzusprechen.

Gibt es falsches Networking?

UB Studien zeigen, dass Frauen eher auf der gleichen oder statusniedrigeren Ebene netzwerken und Männer eher auf hierarchiehöhere Positionen abzielen. Frauen sehen wir eher bei der Sekretärin stehen, die Männer umzingeln auf Konferenzen den Professor.



Weil es leichter fällt, mit dem gleichen Geschlecht in Kontakt zu treten?

UB Vermutlich, ja. Professorinnen berichten, dass es ihnen viel gebracht hat, sich in Frauenfördernetzwerken auszutauschen und sich in konkreten Situationen gegenseitig den Rücken zu stärken. Gut vernetzte, einflussreiche und zuverlässige Mentorinnen und Mentoren sind unglaublich wichtig. Die kommen aber selten von selbst auf einen zu und bieten eine Stelle an. Wir trainieren, das proaktiv anzugehen.

Welchen konkreten Karrieretipp würden Sie geben?

UB In Workshops arbeite ich oft mit dem schönen Buch „Spiele mit der Macht“. Da gibt es beispielsweise den Rat, in einer Sitzung immer die Nummer 1 im Fokus zu haben: Sprich die Person mit dem höchsten Rang im Raum an, mach dich bemerkbar, bleib sichtbar! An den altherwürdigen Universitäten funktioniert das häufig noch immer so.

Wie geht man mit Rückschlägen um?

UB Aufstehen und weitermachen. Dranbleiben. Sich mit anderen austauschen. Oder den Plan B angehen. Leider gibt es dafür keine Schmerztablette – und so hart es klingt: Man braucht Biss, hohe Einsatzbereitschaft, Flexibilität und Zähigkeit in der Wissenschaft. Man muss für sein Fach brennen.

Dann brennt man aber auch leicht aus. Die ältere Generation in den Leitungspositionen beklagt häufig, dass die Jungen zu sehr auf ihre

Forschung

Empowerment-Tag

In der Wissenschaft sind wir noch weit von einer Geschlechtergleichstellung entfernt. Um die Ungleichheit sichtbarer zu machen und Frauen aus der Wissenschaft zu motivieren, ihre Karriereplanung in die Hand zu nehmen, veranstaltet die Baden-Württemberg Stiftung zweimal jährlich den Empowerment-Tag. Die Veranstaltung richtet sich an Nachwuchswissenschaftlerinnen, Studentinnen, Doktorandinnen und Postdocs, die in Baden-Württemberg leben. Einen Tag lang können die Teilnehmerinnen in Workshops ihre persönlichen Kompetenzen stärken und sich untereinander vernetzen. Mehr Infos unter:

www.bwstiftung.de/empowerment

Work-Life-Balance bedacht sind und um 16 Uhr Feierabend machen wollen.

UB Da entstehen Irritationen, die vielleicht auf Dauer auch zu strukturellen Veränderungen führen. Aber derzeit muss man extrem viel leisten, um in der Wissenschaft belohnt zu werden. Wer hat die meisten und besten Publikationen? Wer erwirtschaftet Drittmittel? Wer steht für Exzellenz? Das muss man sich bewusst machen.

Was kann einem dabei helfen?

UB Beispielsweise arbeiten wir mit der Metapher eines Segelboots. Ich muss mein Ziel wissen, darauf Kurs halten und meine verschiedenen Segel füllen. Ein Segel steht für meine Stärken, eines für meine Netzwerke, eines für die Publikationen – und eines für meine Joker: Was habe ich, was sonst keiner hat, und wie kann ich das sichtbar machen, auch auf Social Media, etwa bei LinkedIn? Das ist kein frauenspezifisches Tool, aber Frauen achten eben in der Regel zu wenig auf Wind im Netzwerk- und im Sichtbarkeitssegel.

Ist Familienplanung ein Thema in Ihren Workshops?

UB Ein Riesenthema! Frauen haben in der Wissenschaft ohnehin höhere Hürden zu nehmen als Männer und

fühlen sich trotzdem noch für die Kinder zuständig. Das Problem zeigt sich deutlich, wenn Partnerin und Partner beide in der Wissenschaft sind. Die Männer sind oft älter und weiter in der Karriere und dann steckt die Frau karrieretechnisch zurück, weil es beim Partner ja nur noch um den letzten Schritt zur Professur geht. Vielleicht gibt es mittlerweile ein wenig mehr Paare, die umgekehrte oder andere Modelle leben.

Was raten Sie Frauen beziehungsweise Paaren?

UB Es ist nicht immer planbar, aber geschickter, ein Kind am Anfang einer neuen Karrierephase zu bekommen, wenn der Vertrag beginnt und die nächsten Jahre finanziell sicherer sind. Am Anfang der Promotion, am Anfang der Postdoc-Phase – denn am Ende muss man viel arbeiten, sich neu bewerben und Risiken eingehen. Die Befristungen sind ein Riesenproblem! Bis man eine Habilitation hat, ist man fast 40 und lebt von einem befristeten Vertrag zum anderen. Dafür ist es wichtig, sich mit dem Partner, der Partnerin rechtzeitig über die Familienplanung zu unterhalten.

Wie haben Sie selbst Karriere- und Familienplanung miteinander vereinbart?

UB Ich habe Kinder bekommen, als ich in der freien Wirtschaft war. Mit einem unbefristeten Vertrag ist das leichter.

Müssten nicht nur die Individuen, sondern auch die Institutionen flexibler und offener werden, um tradierten Regeln und Rollen des Machtspiels zu widerstehen?

UB Um die Strukturen von Institutionen zu verändern, helfen auf jeden Fall Quotenregelungen und Frauenförderprogramme. Also mehr Frauen in der Spitzenforschung, die dann wieder andere fördern und stärken – damit die Forschung spitze bleibt. Denn der Druck hört ja mit der Professur nicht auf.

Talent fördern

Frauen in der Spitzenforschung



Uta Bronner (54) ist Professorin im Studiengang Wirtschaftspsychologie an der Hochschule für Technik in Stuttgart und darüber hinaus seit mehr als 20 Jahren als Trainerin und Coach in der Wissenschaft tätig. Vor ihrem Ruf an die Hochschule arbeitete die Psychologin und Volkswirtin zehn Jahre in der Robert Bosch GmbH, vor allem im Personalwesen, in der Führungskräfteentwicklung und der Organisationsentwicklung.

Zweieinhalb Stunden verbringen die Deutschen täglich am Smartphone, die Jüngeren noch länger. Die Welten, in die wir eintauchen, verändern uns. Dabei verpassen wir: das Leben. Zeit, umzudenken.

Mehr
Ruhe
für das,
was
wichtig
ist.

Frau Grimm, seit Jahren forschen Sie zu den Auswirkungen des digitalen Wandels auf die Menschen. Fluch oder Segen?

PETRA GRIMM Beides. Für eine Studie haben wir Menschen zu ihren Ängsten und Hoffnungen angesichts der Digitalisierung befragt. Im Beruf sehen sie viele als Segen: Abläufe lassen sich beschleunigen oder vereinfachen. Im Privaten hingegen empfinden viele Menschen genau diese Beschleunigung als Fluch. Sie erleben mehr Stress und psychischen Druck, oberflächliche Beziehungen und das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Ich glaube, weder Resignation noch Technik-Euphorie helfen. Es liegt an uns, den digitalen Wandel so zu gestalten, dass wir als Einzelne und als Gesellschaft gewinnen.

Wie können wir unser Verhalten bewusster steuern?

PG Wir müssen lernen, Anforderungen von außen nicht blindlings nachzugeben: Möchte ich auf eine Nachricht direkt antworten? Wann brauche ich eine Pause vom Smartphone? Tut es mir gut, mich mit einer Influencerin zu vergleichen? Das zu entscheiden und danach zu handeln, erfordert Widerstandsfähigkeit – digitale Resilienz.

Was hilft uns, diese Resilienz aufzubauen?

PG Als Wegweiser haben wir die *10 Gebote der Digitalen Ethik* (siehe nächste Seite) entwickelt: Der Schutz der Privatsphäre ist dabei zentral, aber auch die Frage, wie ich mir im digitalen Raum meine Meinung bilde, ohne manipuliert zu werden. Und es geht um Empathie und Achtsamkeit. Wir müssen uns im digitalen Raum nicht nur anderen gegenüber wertschätzend verhalten, sondern auch uns selbst gegenüber.

Nachrichten rauschen herein, Videos blinken auf – was macht diese Flut an Reizen mit uns?

PG Soziale Medien – bei jungen Menschen insbesondere TikTok – stimulieren das permanente soziale Vergleichen. Auch im Analogen tun wir das. Doch auf diesen Plattformen messen wir uns mit der ganzen Welt. Aus mehreren Studien wissen wir, dass Menschen eher unglücklich werden, wenn sie sich länger in sozialen Medien aufhalten. Oder wie Sören Kierkegaard sagte: „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

Wie können wir eine gelassener Haltung entwickeln?

PG Dass wir uns aneinander messen, gehört zum Menschsein. Es geht darum, eine eigene Identität zu entwickeln.

Petra Grimm ist seit 1998 Professorin für Medienforschung und Kommunikationswissenschaft an der HdM. Sie ist Gründerin und Mitglied im Leitungsgremium des Instituts für Digitale Ethik.

Digitale Medien überfluten uns mit Reizen, fressen Zeit, fördern ständiges Vergleichen. Doch einen bewussten Umgang können wir lernen. Ein Gespräch mit Petra Grimm, Leiterin des Instituts für Digitale Ethik an der Hochschule der Medien (HdM) in Stuttgart.

Entscheidend ist aber, wie so oft, die Dosis. Es kann entlasten, sich bewusst zu machen, dass wir nicht ständig Anerkennung und Aufmerksamkeit brauchen und auch nicht permanent erreichbar sein müssen. Sich dem Wunsch zu entziehen, immer einzigartig sein zu wollen, das kann uns schützen. Es hilft, das Smartphone regelmäßig wegzulegen und zu bestimmten Zeiten abzuschalten.

Warum fällt uns dieses Pausieren oft schwer?

PG Viele Websites oder Apps weisen „dark patterns“ auf, also manipulative Mechanismen, die Nutzerinnen und Nutzer dazu bringen, im Interesse des Anbieters zu handeln. Das heißt, länger online zu bleiben, mehr einzukaufen, als man wollte, länger zu spielen als geplant, Daten freizugeben, die wir schützen sollten.

Liegt es also allein an uns, uns selbst zu schützen?

PG Jeder und jede Einzelne braucht Medienkompetenz. Es geht auch darum, Grundwerte zu sichern. Wir erleben zurzeit eine politische Destabilisierung. Zudem sind Krieg, Klimawandel, Ressourcenknappheit, Migration und Armut gesellschaftliche Herausforderungen, die nicht einfach, auch nicht mit Technik, zu bewältigen sind. Desinformationskampagnen bedrohen unsere Demokratie. Gerade auf TikTok kursieren viele Fake News, sei es zum Ukraine-Krieg oder zu den Wahlen in den USA. Den Wahrheitsgehalt zu erkennen ist eine Schlüsselkompetenz. Dafür brauchen wir mehr Aufklärung und Medienethik, in den Schulen, den Unternehmen, der Zivilgesellschaft.

Was ist mit den Anbietern digitaler Dienste?

PG Die großen Plattformen wie Google oder Facebook sind in der Pflicht, ihre Dienste ethisch zu gestalten. Eine Vision von mir wäre zudem eine alternative Kommunikationsplattform, die befreit ist von ökonomischen Zwängen, bei der es nicht darum geht, Daten abzugreifen, die mehr moderiert wird und einen Austausch möglich macht. Ein geschützter Raum, ohne Hate Speech und Desinformation. Hierfür könnte der öffentlich-rechtliche Rundfunk im Verbund mit Organisationen der Zivilgesellschaft ein passendes Modell sein. Ich bin überzeugt davon, dass wir Digitalisierung demokratieverträglich gestalten können.

Text: Isabel Stettin

Digitale Resilienz

Mehr Medienkompetenz

Digitale Resilienz

Achtsamkeit im Netz

AUS DER STIFTUNG

Stiftung Kinderland
SMART. OHNE PHONE

„Als du mich geschimpft hast, sahst du mich nicht mal an. Sonst hättest du erkannt, dass mir damals die Tränen kamen.“ So rappt ein Teenager im Videoclip „Offline“ über seine Kindheit mit einer Mutter, die sich mehr mit ihrem Handy beschäftigte als mit ihrem Sohn. Der bewegende Clip ist einer von fünf Kurzfilmen, die im Wettbewerb *Smart. Ohne Phone* der Stiftung Kinderland entstanden. Unter dem Motto „Schenke deinem Kind Aufmerksamkeit, nicht deinem Phone“ macht sich die Stiftung für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien in der Familie stark. Die Filme werden landesweit Kindergärten und Kindertagesstätten zur Verfügung gestellt, um Eltern gezielt für das Thema zu sensibilisieren. Hier sind sie zu sehen: www.bwstiftung.de/phone

ZAHLEN & FAKTEN

HASS IM NETZ

Hass im Netz ist alltäglich und nimmt weiter zu. Das zeigt eine Studie des Kompetenznetzwerks gegen Hass im Netz. Fast jede zweite Person in Deutschland (49 Prozent) wurde schon einmal online beleidigt. Ein Viertel (25 Prozent) der Befragten wurde mit körperlicher Gewalt und 13 Prozent mit sexualisierter Gewalt konfrontiert. Besonders häufig betroffen sind nach eigenen Angaben Personen mit sichtbarem Migrationshintergrund (30 Prozent), junge Frauen (30 Prozent) und Menschen mit homosexueller (28 Prozent) und bisexueller (36 Prozent) Orientierung.²

Quellen:

- ¹ DAK-Studie Mediensucht, 2023/24.
² „Lauter Hass – leiser Rückzug“, Kompetenznetzwerk gegen Hass im Netz, 2024.
³ Brailovskaia, J. et al., Finding the „sweet spot“ of smartphone use. Journal of experimental psychology, 2022.

ZAHLEN & FAKTEN

SOZIALE SUCHT

Rund ein Viertel der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland nutzt Social Media „riskant viel“ – das ergab eine Studie der Krankenkasse DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf. Hochgerechnet seien es 1,3 Millionen Kinder und damit dreimal so viele wie im Vor-Corona-Jahr 2019. „Riskant viel“ bedeutet: ein häufiger und langer Gebrauch sozialer Medien mit erhöhtem Risiko für schädliche Folgen für die Gesundheit.¹

SMARTPHONE-NUTZUNG

TOTALVERZICHT? NICHT NÖTIG

Viele Studien belegen negative gesundheitliche Auswirkungen exzessiver Smartphone-Nutzung. Aber wie viel ist zu viel? Müssen wir uns ganz vom Handy verabschieden, damit es uns besser geht? Nicht nötig, sagen Forscherinnen und Forscher der Ruhr-Universität Bochum. In einer Studie verglichen sie zwei Versuchsgruppen: Eine verzichtete im Versuchszeitraum komplett auf das Smartphone, die andere reduzierte die Smartphone-Nutzung um täglich eine Stunde. Fazit: In beiden Gruppen zeigten sich ähnlich positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden. In der Gruppe, die nur reduzierte, hielten diese Effekte sogar länger an.³

Wie können wir im Netz gut auf uns selbst und auf andere achtgeben? Die *10 Gebote der Digitalen Ethik* geben Antworten. Studierende der Hochschule der Medien entwickelten sie unter der Leitung von Petra Grimm.

1

Erzähle und zeige möglichst wenig von dir.

2

Akzeptiere nicht, dass du beobachtet wirst und deine Daten gesammelt werden.

3

Glaube nicht alles, was du online siehst, und informiere dich aus verschiedenen Quellen.

4

Lasse nicht zu, dass jemand verletzt und gemobbt wird.

5

Respektiere die Würde anderer Menschen und bedenke, dass auch online Regeln gelten.

6

Vertraue nicht jedem, mit dem du online Kontakt hast.

7

Schütze dich und andere vor drastischen Inhalten.

8

Miss deinen Wert nicht an Likes und Posts.

9

Bewerte dich und deinen Körper nicht anhand von Zahlen und Statistiken.

10

Schalte hin und wieder ab und gönne dir eine Auszeit.

ABSCHALTEN

Was tun gegen News Fatigue und digitalen Stress? Fünf praktische Tipps vom *Vocer Institut für Digitale Resilienz* (hier zusammengefasst).

Bildschirmkontrolle nutzen

Kontrollieren Sie auf Ihrem Smartphone regelmäßig Ihre digitale Bildschirmzeit. Stellen Sie diese den Tätigkeiten gegenüber, für die Sie beruflich oder privat gerne mehr Ihrer wertvollen Zeit aufbringen würden.

Benachrichtigungen optimieren

Bleiben Sie selbstbestimmt. Stellen Sie das Smartphone auf lautlos, deaktivieren Sie alle Push-Nachrichten und den Vibrationsalarm.

Grenzen setzen

Befreien Sie sich vom suchtartigen Checken von Nachrichten- und Social-Media-Apps. Nutzen Sie Nachrichtenmedien nur ein- bis zweimal am Tag zu festen Zeiten, um sich auf den aktuellen Stand zu bringen: zum Beispiel morgens und abends, je 20 Minuten. Oder Sie setzen sich eine maximale Anzahl an Artikeln oder Videos pro Tag.

Digitalen Ballast entsorgen

Trennen Sie sich von Zeitfressern, die Sie nicht brauchen: zum Beispiel Apps, die Ihnen im Alltag keinen echten Mehrwert bieten. Wer sich von (einigen) Social-Media-Anwendungen trennen kann, wird überrascht feststellen: „Mir fehlt nichts.“

Optischer Minimalismus

In den Einstellungen Ihres Smartphones können Sie Ihre Bildschirmanzeige auf Schwarz-Weiß oder Graustufen umschalten. Es ist verblüffend, wie viel geringer das eigene Suchtverhalten ist, wenn Signalfarben wegbleiben.

Mehr Tipps unter:
digitale-resilienz.org

ZU VIEL DES SCHLECHTEN

Bad news are good news – das paradoxe Verhältnis unserer Psyche zu schlechten Nachrichten ist in zahlreichen Studien untersucht worden. Wie sehr uns negative Schlagzeilen anziehen, zeigt eine Untersuchung unter Beteiligung der Ludwig-Maximilians-Universität München aus dem vergangenen Jahr. Die Forscherinnen und Forscher fanden heraus, dass Überschriften online deutlich häufiger geklickt werden, wenn sie negativ konnotierte Wörter (wie „falsch“, „schlecht“ oder „abscheulich“) enthielten. Bereits 2019 belegte eine Untersuchung in 17 Ländern, dass Menschen negative TV-Nachrichten aufmerksamer und erregter verfolgen als positive. Doch unsere enorme Aufmerksamkeit für das Negative brennt uns auch aus. Darauf deutet das Ergebnis des *Digital News Report 2023* des Reuters Institute hin: Jeder zehnte deutsche Internetnutzer im Alter ab 18 Jahren versucht oftmals aktiv, die Nachrichten zu vermeiden; 65 Prozent versuchen dies mindestens gelegentlich.¹

Quellen:

¹Robertson, C.E. et al., Negativity drives online news consumption. *Nature Human Behaviour*, 2023.
²Soroka, S. et al., Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news, *PNAS journal*, 2019.
Reuters Institute Digital News Report, 2023.
²Ipsos-MORI-Umfrage „Perils of Perception“, 2018.

Digitale Resilienz

Umgang mit schlechten Nachrichten

Digitale Resilienz

Sicher durch die Nachrichtenflut

Nichts als Krisen und Kriege, Terror und Tragödien: So erscheint es uns oft, wenn wir Nachrichten sehen oder in sozialen Medien unterwegs sind. Aber ist die Welt wirklich so schlecht? Und was macht die Flut negativer Nachrichten mit uns?

Um zu verstehen, wie schlechte Nachrichten im Fernsehen oder auf Facebook auf uns wirken, muss man weit zurückblicken. Genauer gesagt: in die Steinzeit. Seit jener Zeit tragen wir Menschen einen Fokus auf das Negative in uns – das sagen Expertinnen und Experten wie die Neurowissenschaftlerin Maren Urner. „Negativity Bias“ nennen sie das Phänomen. Wir reagieren intensiver auf schlechte Nachrichten als auf gute und wir schenken dem Negativen mehr Aufmerksamkeit. Einst war das eine gute Sache – der Fokus auf Bedrohungen sicherte unser Überleben. Denn eine übersehene Gefahr konnte schnell tödlich sein, wenn der Säbelzahn tiger lauerte.

Unser Steinzeithirn ist überfordert Und heute? Ist unser Steinzeithirn von der modernen Informationslandschaft hoffnungslos überfordert, wie Urner in ihrem Buch *Schluss mit dem täglichen Weltuntergang* beschreibt. Journalistinnen und Journalisten wählen mit Vorliebe negative Nachrichten aus. „If it bleeds, it leads“ – „Wenn es blutet, wird es zur Schlagzeile“ – lautet eine alte Redaktionsweisheit. Hohe Klickzahlen für reißerische Katastrophen-News treiben die Negativspirale an und die Algorithmen der Social-Media-Kanäle potenzieren den Effekt. Denn das sorgt für höhere Reichweiten, Verweildauern – und damit Werbeeinnahmen. Die Gefahren liegen auf der Hand: „Doomscrolling“, also das exzessive Konsumieren negativer Nachrichten im Netz, kann Stress und Depressionen auslösen oder verschlimmern,

darauf weist etwa Matthew Price, Psychologe an der Universität Vermont, hin. Doch die Effekte reichen noch weiter. Die Negativspirale kann auch dazu führen, dass Menschen ins andere Extrem umschlagen – und sich vom Weltgeschehen abwenden. Diese Nachrichtenmüdigkeit, „News Fatigue“, ist in Studien insbesondere bei jungen Menschen feststellbar. Beim Nachrichtenkonsum eine Pause einzulegen wäre an sich nichts Schlechtes, für die mentale Gesundheit sogar zu empfehlen. Doch die News Fatigue führt schlimmstenfalls dazu, dass Menschen resignieren.

Wer viel schlechte Nachrichten konsumiert, gerate in einen Zustand „gelernter Hilflosigkeit“, erläutert die Journalistin Ronja von Wurmb-Seibel in ihrem Buch *Wie wir die Welt sehen*, das sich mit der medialen Negativspirale befasst. Man schätze die Welt als gefährlicher ein, als sie ist – und man bekomme das Gefühl, nichts am Zustand der Welt ändern zu können, selbst wenn das gar nicht stimme. „Wir wenden uns ab von den Medien und, was noch folgenreicher ist, von gesellschaftlichen Problemen allgemein“, schreibt Wurmb-Seibel. Das führe zu weniger Beteiligung und gefährde die Demokratie. Auch treffen Menschen, die ständig ängstlich sind, Entscheidungen nicht bedacht, sondern mit dem kurzfristigen Blick des Krisenmodus, wie Maren Urner beschreibt.

Verstärkt werden derlei Effekte durch Fake News und Desinformation. Der Einsatz künstlicher Intelligenz vereinfacht das Erstellen gefälschter Fotos und Videos massiv. Der Tübinger Medienwissenschaftler Bernhard

„Eine Konsequenz aus dem Konsum hauptsächlich negativer Nachrichten ist, dass wir Missstände als unveränderlich betrachten und nicht als temporäre, änderbare Zustände. Irgendwann stecken wir in einem Zustand gelernter Hilflosigkeit fest.“

Ronja von Wurmb-Seibel

Pörksen sieht im Gespräch mit *ZDF heute* deshalb die Gefahr einer „neuen Dimension von Vertrauenskrisen“ auf uns zukommen. Ethische Standards für den Einsatz von KI-generierten Inhalten werden immer wieder gefordert. Antworten, auch seitens der Politik, fehlen bislang weitgehend. Was also ist zu tun? Soziale Netzwerke stärker regulieren und Medienkompetenz schon in der Schule stärken – das fordern Experten einhellig. Doch auch die Macher klassischer Nachrichten sollten nicht aus der Pflicht entlassen werden: der Pflicht zu einer ausgewogenen und unaufgeregten Berichterstattung – als Gegengewicht zu den sozialen Medien. Wurmb-Seibels Vorschlag an Medienmacher ist, über Missstände und Probleme zu berichten, aber auch Perspektiven einzubringen, wie wir damit umgehen können.

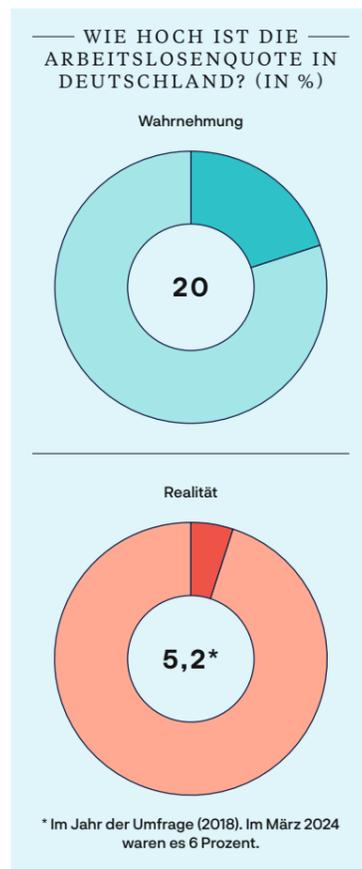
Nicht depressiv werden

Natürlich kann auch der Einzelne lernen, mit seinem „Negativity Bias“ umzugehen: Wurmb-Seibel hält es für durchaus möglich, politisch informiert zu bleiben, ohne ständig niedergeschlagen zu sein. Statt Schlagzeilen und Push-Nachrichten liest sie ausgewählte Hintergrundanalysen, Berichte und Sachbücher zur Klimakrise, zu Rassismus oder sozialer Ungleichheit.

Wurmb-Seibel betont in einem Interview mit dem Portal *web.de* aber auch, was für ein Privileg es ist, „Nachrichten zu haben und auch die Wahl zu haben, sie auszuschalten“. In vielen Ländern gebe es die Pressefreiheit und all die Informationen nicht. „Gleichzeitig heißt dieses Privileg nicht, dass wir zehn Stunden am Tag mitleiden sollten.“ Nicht, weil Mitgefühl schlecht sei, sondern weil das niemandem etwas bringe, erklärt sie: „Solidarität und Unterstützung können wir nur leisten, wenn wir selbst stabil sind.“

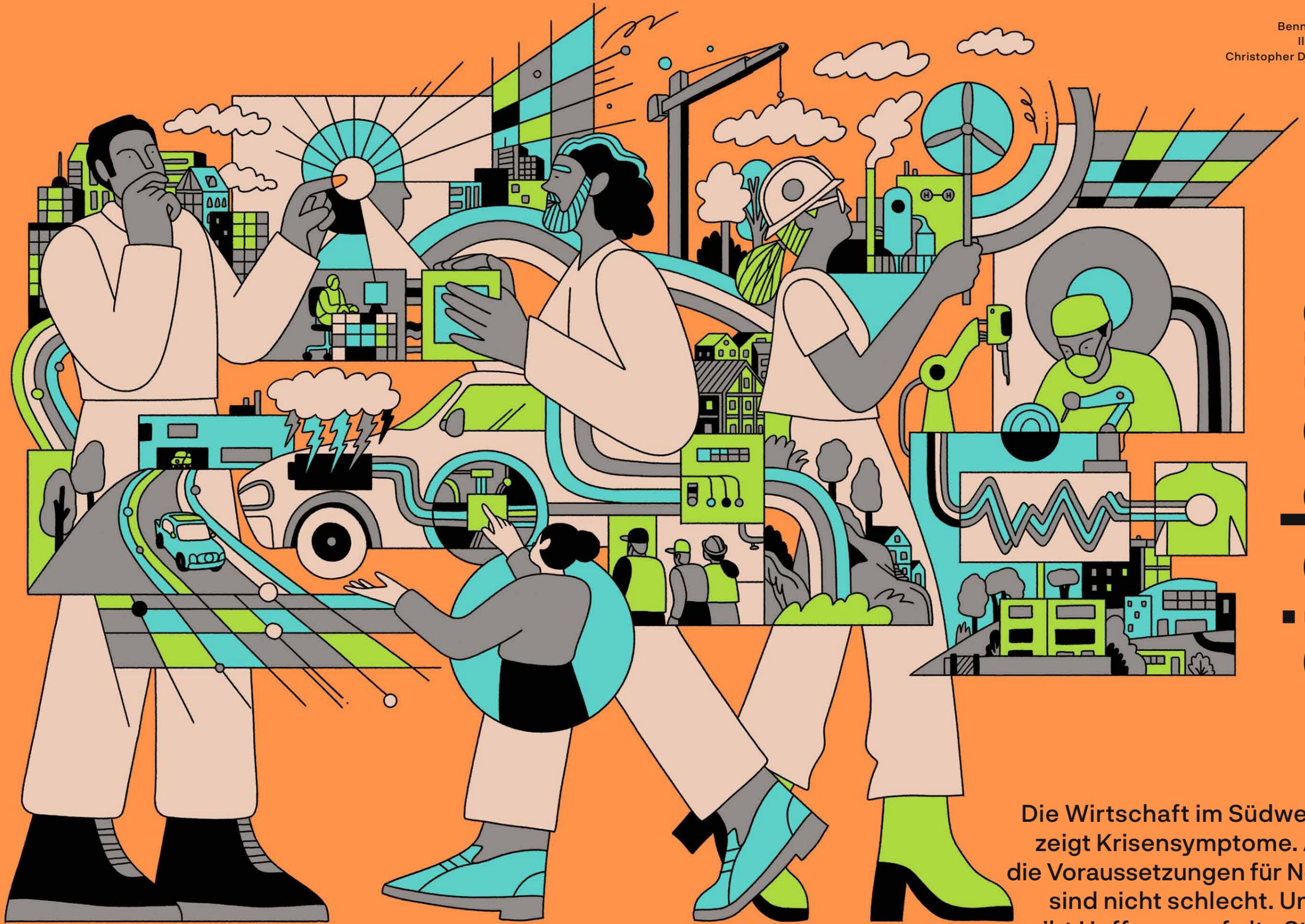
Text
Isabel Stettin

Wir haben mehr Grund für Optimismus, als wir denken. Denn oft schätzen wir die Lage in der Welt und in Deutschland schlechter ein, als sie tatsächlich ist. Das zeigen viele Untersuchungen. So schätzten die Deutschen in einer Umfrage etwa die Arbeitslosigkeit drastisch zu hoch ein (siehe Grafik). Auch hielten sie Deutschland nur für die neuntgrößte Volkswirtschaft. In Wahrheit lag Deutschland zum Umfragezeitpunkt im internationalen Vergleich auf Platz vier (bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe sogar auf Platz drei).²



Wohlstand

sichern



Die Wirtschaft im Südwesten zeigt Krisensymptome. Aber die Voraussetzungen für Neues sind nicht schlecht. Und es gibt Hoffnung auf alte Stärke mit neuen Technologien.

Der schicke Sneaker schwebt einfach so im Raum. Das dreidimensionale Modell materialisiert sich plastisch über dem aufgeklappten Laptop, als sei es aus dessen Bildschirm ausgestieg. Der Kunde kann das virtuelle Objekt seiner Begierde mit Gesten drehen und von allen Seiten betrachten – ohne 3D-Brille. Der Maverick AI ist der erste Computer, der ohne Tastatur und Touchscreen auskommt. Ein ausgeklügeltes System aus Kameras und Sensoren ermöglicht Gestensteuerung und 3D-Projektion im freien Raum. Das ist kein Gimmick aus einem Science-Fiction-Film, kein wolkiges Versprechen aus dem Silicon Valley. Der Maverick AI kommt aus Heidelberg und soll Ende des Jahres 2024 zum ersten Mal in der Praxis getestet werden. Ameria heißt das Hightech-Unternehmen, das den KI-Laptop vorgestellt hat. Gerade einmal 64 Mitarbeiter tüfteln bei Ameria an berührungsfreien Steuerungen – eine zukunftsweisende Technologie, die den Computermarkt revolutionieren könnte.

Hoffnung in der Krise

Das Start-up aus Heidelberg macht Hoffnung, dass Deutschland und der Südwesten künftig auch bei der weltweiten Digitalisierung maßgeblich zwischen Alphabet, TikTok und Microsoft mitmischen könnten. Eine gute Nachricht zur rechten Zeit. Denn das früher so raumgreifende Selbstbewusstsein des baden-württembergischen Mittelstands scheint in letzter Zeit etwas angeknackst angesichts stagnierenden Wachstums und schwer kalkulierbarer ökonomischer Umbrüche im Schatten grundstürzender globaler Krisen. Nicht nur der Ministerpräsident warnt vor den erbarmungslosen Gesetzen des Marktes: „Wer nicht mitkocht, steht bald auf der Speisekarte“, sagt Winfried Kretschmann.

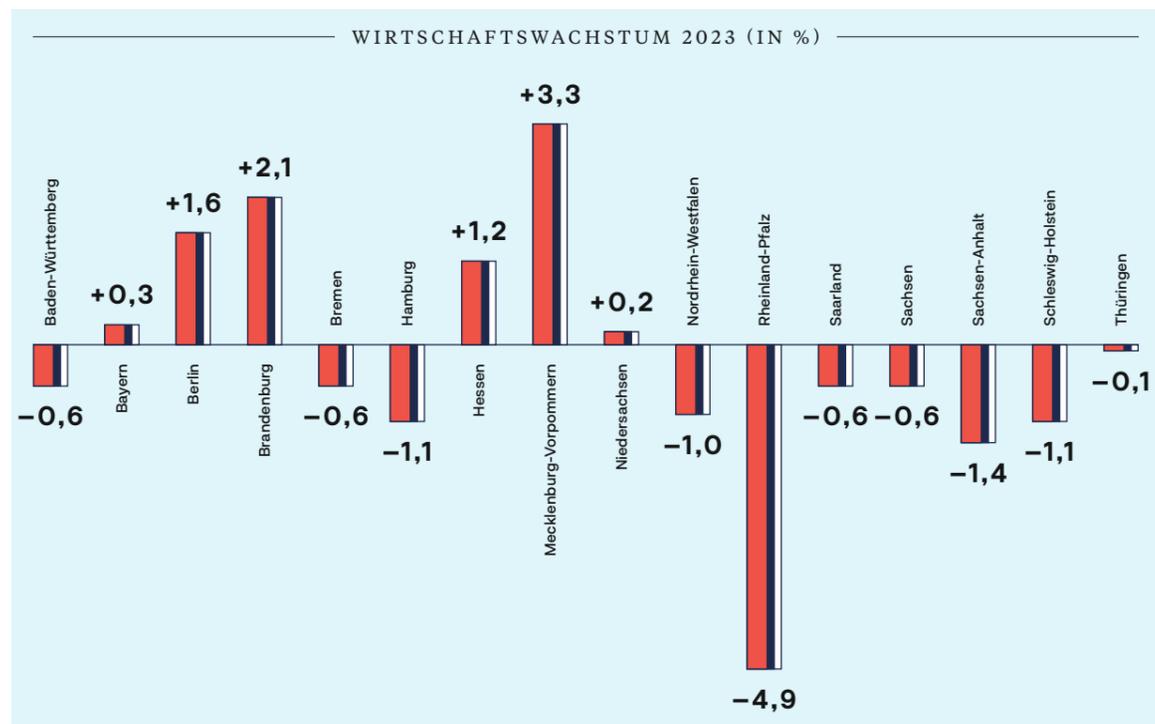
Laut dem Statistischen Landesamt ist das baden-württembergische Bruttoinlandsprodukt 2023 preisbereinigt um 0,6 Prozent gegenüber dem Vorjahr gesunken. Damit entwickelte sich die Wirtschaft des Landes leicht unterhalb des bundesweiten Niveaus (-0,3 Prozent).



Es gibt genug Gründe zur Sorge. Da geraten Preiskalkulationen von Unternehmen durch die Inflation unter Druck, die wachsende Bürokratie lässt vor allem Kleinunternehmen weniger Zeit für ihre eigentliche Arbeit. Die europäische Wende hin zu einer klimaneutralen Wirtschaft macht Investitionen – etwa in Energiespeicher und Steuerungstechnik – notwendig, die aber von vielen Unsicherheiten begleitet werden. Mancher Unternehmer kapituliert vor diesen Herausforderungen. Untersuchungen des Leibniz-Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW) in Mann-

Wohlstand sichern

Innovativ in die Zukunft



Forschung

Artur Fischer Erfinderpreis
 Alle zwei Jahre können sich Erfinderinnen und Erfinder um den Artur Fischer Erfinderpreis Baden-Württemberg bewerben. Der Preis wurde von Professor Artur Fischer und der Baden-Württemberg Stiftung gestiftet und ist mit 36.000 Euro dotiert. Prämiiert werden Erfindungen von privaten Tüftlerinnen und Tüftlern oder von Schülerinnen und Schülern. Zudem gibt es den mit 5.000 Euro dotierten Sonderpreis Ressourceneffizienz der Unternehmensgruppe Fischer. Der Wettbewerb ehrt Erfinderinnen und Erfinder nicht nur mit einer Auszeichnung, sondern bietet auch den Austausch mit Unternehmen. Namensgeber Artur Fischer meldete im Verlauf seines Lebens mehr als 1.100 Erfindungen an. Zu seinen wichtigsten Erfindungen zählen der Fischer-Dübel und das Synchronblitzlichtgerät.
www.erfinderpreis-bw.de

„bei Bedarf bis in die 2030er-Jahre hinein“. 217.000 Menschen arbeiten im Land in der Automobilindustrie. Nach Schätzungen hängen noch einmal so viele Arbeitsplätze von ihr ab. Tiefe Einbrüche würden aber auch auf Bereiche der Gesellschaft durchschlagen, die man nicht sofort mit Autos in Verbindung bringen würde: die Filderklinik bei Stuttgart zum Beispiel. Sie wird zu wesentlichen Teilen von der Mahle-Stiftung finanziert, die ihr Geld aus den Gewinnen des Mahle-Konzerns erhält. Der Automobilzulieferer aus Stuttgart baut seit 100 Jahren das Herzstück für Verbrennungsmotoren, den Kolben. Oder das Stuttgarter Robert-Bosch-Krankenhaus, mit mehr als 1.000 Betten eine der größten Kliniken der Stadt. Sie trägt sich zwar selbst, aber die Robert-Bosch-Stiftung, der rund 92 Prozent des Autozulieferers Bosch gehören, finanziert neue Investitionen des Krankenhauses jährlich in Millionenhöhe. Auch eine Stadt wie Friedrichshafen ist seit Jahrzehnten daran gewöhnt, mit den zusätzlichen Millio-

nen der Zeppelin-Stiftung zu planen. Der Stiftung gehört die ZF Friedrichshafen AG, einer der weltweit größten Automobilzulieferer. Friedrichshafen finanziert damit zum Beispiel seine städtische Bibliothek und seine Kitas. Wenn bei ZF, wie in jüngster Zeit, Arbeitsplätze abgebaut und Gewinnerwartungen zusammengestrichen werden, sind auch die Sorgen der Stadt am Bodensee groß. Wie die Automobilindustrie und mit ihr das Land den Strukturwandel verkraftet? Der Ausgang ist offen. Eine Studie der Boston Consulting Group zusammen mit der Agora Verkehrswende zeichnet ein eher optimistisches Bild. Ein gut gemanagter Umschwung zur elektrischen Mobilität könnte Deutschland sogar ein leichtes Plus an Arbeitsplätzen bescheren, auch wenn das zum großen Teil andere Arbeitsplätze sein werden – und aus einem Mechatroniker nicht ohne Weiteres ein Softwareentwickler wird.

Alte Tugenden und neuer Mut

Historisch sind die Menschen im Südwesten wirtschaftlichen Umbrüchen immer mit neuen Ideen und Innovationseifer begegnet. Seit dem 19. Jahrhundert entwickelte sich aus kleinen Handwerkern und Uhrmachern in den rohstoff- und wasserarmen Landstrichen des Schwarzwalds und Schwabens allmählich das erfolgreiche mittelständisch geprägte Unternehmensnetzwerk aus Maschinenbauern und ingenieurgetriebenen Zulieferern, das wir heute kennen. In der Weltwirtschaftskrise der 1920er-Jahre erfand man hier die Kurzarbeit, weil sich viele Arbeiter noch mit einer kleinen Landwirtschaft über Wasser halten konnten. Und als der Automobilindustrie in den 90er-Jahren schon einmal die Konkurrenz aus Fernost den Rang abzulaufen drohte, lernte man rasch von Japanern, seine Betriebsabläufe effizienter zu gestalten. →

Fehler erkennen

Die Schwäbische Alb ist eine traditionelle Hochburg der Textilindustrie. Hier entdeckte Marie Weedermann ihre Leidenschaft für Mode, hier studierte sie Textil- und Bekleidungsmanagement – und hier beschäftigte sie eine Frage: Wie macht man diese Industrie fit für die Zukunft? Zusammen mit Kommilitonin Janine Weigele entwickelte sie eine Idee: digitale Qualitätskontrolle an der Nähmaschine. Eine Kamera überwacht die Stichbildung und erkennt Nahtfehler in Echtzeit mithilfe künstlicher Intelligenz. So entsteht weniger Ausschuss, die Produktion wird effizienter und nachhaltiger. Unterstützt vom Programm *KI-Garage* der Baden-Württemberg Stiftung (Seite 65) formten Weedermann und Weigele das Start-up Faibrics, um die Entwicklung ihres Produkts voranzutreiben. Wichtig sind dabei nicht nur belastbare Textilien, sondern auch ein belastbares Team. „Das Start-up-Leben ist eine Achterbahnfahrt, wir müssen gut auf uns achten“, sagt Weedermann. Deshalb gibt es bei Faibrics regelmäßige Auszeiten, um die mentale Balance zu stärken: Jeden Monat tut sich das Team etwas Gutes – von Meditationen bis zum gemeinsamen Podcast-Hören.

„Bisher sind die Strukturen in der Textilindustrie eher traditionell und konservativ. Um als junges Start-up etwas zu verändern, braucht man viel Durchhaltevermögen.“
Marie Weedermann (27)

Text: Sabine Fischer

„Die Angst vor Veränderung ist oft groß: Aber wir können den Klimawandel nicht ignorieren und müssen dafür kämpfen, ihn aufzuhalten.“

Birger Zimmermann (46)

Unwettern trotzen

Hitze, Starkregen, Hagel: Der Klimawandel setzt der Landwirtschaft zu. Birger Zimmermann und sein Team sind entschlossen, etwas dagegen zu tun – mit einer innovativen Idee: Am Fraunhofer-Institut für Solare Energiesysteme in Freiburg entwickeln sie hochtransparente Solarzellen, die in Foliendächer integriert werden. Die Folien schützen Pflanzen vor Wettereinwirkungen und produzieren gleichzeitig Solarstrom. „Ein Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel – und zu seiner Eindämmung“, erklärt Birger Zimmermann. Das Projekt, das die Baden-Württemberg Stiftung im Rahmen des Programms *Innovationen zur Anpassung an den Klimawandel* fördert, kommt gut an: „Von Landwirtinnen und Landwirten bekommen wir positives Feedback“, sagt Birger Zimmermann. Mühelos ist sein Engagement jedoch keineswegs – die Entwicklung einer solchen Innovation sei oft auch frustrierend, wenn Versuche fehlschlagen oder Projekte abgelehnt würden. Dennoch gibt er nicht auf: „Unsere Forschung und der Austausch mit Menschen aus der Landwirtschaft zeigen mir, dass wir auf dem richtigen Weg sind.“

Forschung**Ideenwettbewerb Blockchain**

Die Baden-Württemberg Stiftung startete im November 2023 den *Ideenwettbewerb Blockchain*. Sie sucht für Baden-Württemberg neuartige, umweltverträgliche und datenschutzkonforme Anwendungen der Blockchain-Technologie, die gesellschaftlich relevante Probleme lösen können. Bis Januar 2024 konnten Forschungseinrichtungen aus dem Land Machbarkeitsstudien einreichen. Sie sollen die wirtschaftliche, technologische und gesellschaftliche Realisierbarkeit der Blockchain-Anwendungen zeigen sowie Erfolgsaussichten und Risiken bewerten. Das breite Themenspektrum reicht von künstlicher Intelligenz über Sicherheitsanwendungen bis hin zu Energie, Gesundheit und industrieller Produktion.

www.bwstiftung.de/blockchain

München, die in Heilbronn eine Dependence gegründet hat. Auch die Zürcher ETH und andere Eliteuniversitäten sollen künftig in Heilbronn vertreten sein.

Besonders stolz sind die Initiatoren darauf, dass sie eine der größten Hoffnungen der heimischen Digitalwirtschaft an Bord geholt haben. Das Heidelberger Unternehmen Aleph Alpha – neben Chat GPT eine der ersten Adressen weltweit für die Entwicklung künstlicher Intelligenz – wird auf dem KI-Campus in Heilbronn einen Außenstandort beziehen. Eine Win-win-Situation: Studenten und Start-ups auf dem Campus kommen früh mit einem weltweit renommierten Entwickler wie Aleph Alpha in Kontakt und das Unternehmen kann dort seine Aktivitäten gemeinsam mit externen Spitzenforscherinnen und -forschern vorantreiben. Auch Konzerne wie Porsche oder Würth haben angekündigt, auf dem Campus präsent zu sein. ZEW-Expertin Hottenrott sagt: „Noch ist es zu früh zu sagen, ob Baden-Württemberg mit dem Campus zum international herausragenden KI-Standort wird. Aber es ist ein ambitionierter und wegweisender Aufschlag.“

Die Voraussetzungen, dem vielgestaltigen Strukturwandel in Baden-Württemberg auch diesmal erfolgreich zu begegnen, seien gar nicht schlecht, sagt Hanna Hottenrott. So sei die Wirtschaftskraft für ein solches Flächenland vergleichsweise gut verteilt. Zwar fehlten auch im Südwesten dramatisch viele Fachkräfte. Aber dass Bildungseinrichtungen hier traditionell in enger Kooperation mit den Unternehmen stehen, sei ein echtes Pfund. Ein gutes Beispiel: die dualen Hochschulen. Eine baden-württembergische Erfindung, die es Studierenden ermöglicht, eng verflochten mit der beruflichen Praxis einen Hochschulabschluss zu machen.

Die enge Zusammenarbeit zwischen Wirtschaft und Forschung an den exzellenten Wissenschaftsstandorten des Landes hat die Gründerszene in Heidelberg, Karlsruhe, Tübingen und Stuttgart wachsen lassen. Auch wenn fast die Hälfte einer jeden Generation neu gegründeter Unternehmen nach Berechnungen des ZEW die ersten zehn Jahre nicht überlebt, sei das kein Hinweis auf schlechte Bedingungen, betont Hottenrott, sondern der natürliche Lauf der Dinge.

Ein Ufo soll den Weg weisen

Ein Campus für Studierende, Gründer und etablierte Unternehmen ganz neuer Art entsteht derzeit in Heilbronn – zum großen Teil aus privaten Mitteln. Dieter Schwarz, 84, Gründer der Discounter Lidl und Kaufland, denkt groß. Auf 23 Hektar lässt er einen Innovationspark für künstliche Intelligenz errichten, rund wie ein gelandetes Ufo. Bis 2027 sollen hier unter anderem Forschungslabore, ein Rechenzentrum und ein Start-up-Center mit Gemeinschaftsarbeitsräumen zur Anwendung künstlicher Intelligenz entstehen. Neben dem nicht öffentlich bezifferten Investment der Dieter Schwarz Stiftung beteiligt sich auch das Land Baden-Württemberg mit 50 Millionen am Innovationscampus. Dazu kommt eine Kooperation mit der Technischen Universität

Hightech und Hüftgelenke

Die Sorge um den Fachkräftenachwuchs hat auch ein ganz spezielles Wirtschaftskluster im Schwarzwald enger zusammenrücken lassen. Rund 400 Unternehmen für Medizintechnik sind in und um die 35.000-Einwohner-Stadt Tuttlingen angesiedelt: vom Einmannbetrieb, der Pinzetten und Scheren in Handarbeit fertigt, bis hin zu Aesculap, dem Weltmarktführer für künstliche Hüftgelenke und Endoskope, und Karl Storz, dem innovativen Familienunternehmen für Operationstechnik. Acht Prozent der Beschäftigten der Branche arbeiten in Tuttlingen, das sich selbst „Weltzentrum der Medizintechnik“ nennt. In Tuttlingen waren sie lange als Eigenbrötler am Werk. In den vergangenen 150 Jahren haben sich dort viele Betriebe auf das Gleiche spezialisiert: chirurgische Instrumente von höchster Qualität. Oft haben Mitarbeiter der großen Unternehmen nach Ablauf eines Patents ihr eigenes Unternehmen gegründet – und dann eben in Eigenregie hergestellt, was sie zuvor als Angestellte konstruiert hatten. Solche Geschichten schüren Misstrauen. Man schaut sich gegenseitig eifersüchtig auf die Finger. Sinnbild ist eine Skulptur des regionalen Künstlers Roland Martin: Ein Mann sitzt in schwindelerregender Höhe auf einem Metallgerüst und blickt über das Aesculap-Werkstor. „Das ist der Beobachter“, sagen die Leute hier. „Der behält die Konkurrenz im Auge.“

Doch die Zeiten haben sich geändert, Kooperation ist notwendig. Auf dem ehemaligen Firmengelände des Medizintechnikunternehmens Henke Sass Wolf werden seit 2009 Medizin- und Produktionstechniker ausgebildet. Die Hochschule läuft als Außenstelle der Furtwanger Fachhochschule. Der erste Versuch, eine gemeinsame Ausbildungsstätte zu etablieren, war 20 Jahre zuvor noch gescheitert – am

Bildung**KI-Garage**

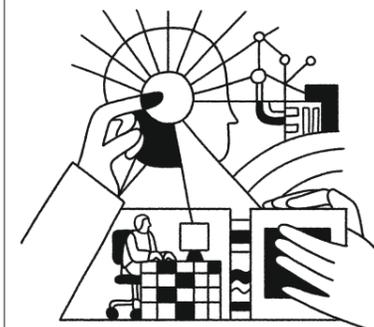
Autonomes Fahren, digitale Gesichtserkennung, Roboter in der Altenpflege – künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Gesellschaft. Nicht nur das Silicon Valley hat gute Ideen, auch clevere Start-ups aus Baden-Württemberg gestalten den Fortschritt. Im Land der Erfinderrinnen und Erfinder hat die Baden-Württemberg Stiftung das Programm *KI-Garage* aufgelegt. In Zusammenarbeit mit Hochschulen und Bildungseinrichtungen unterstützt die *KI-Garage* Start-ups dabei, ihre Ideen rund um künstliche Intelligenz in eine unternehmerische Praxis umzusetzen. Das Programm hilft ihnen etwa, auf einem größeren Markt Fuß zu fassen, es bringt Start-ups mit potenziellen Investoren zusammen und fördert den Dialog zwischen Menschen unterschiedlicher Disziplinen. Geboten werden Mentoringprogramme, interaktive Workshops, Netzwerkveranstaltungen und individuelle Begleitung. Ob KI-basiertes Wassersparen oder KI-basierte Schädlingserkennung in Weinbergen – das Programm fördert eine große Vielfalt an Ideen.

www.ki-garage.de

Eigensinn der Tuttlinger Unternehmer. „Zusammenarbeit gelang in Tuttlingen lange nur unter höchstem Druck“, sagt der Wirtschaftswissenschaftler Gerhard Halder, der über das Medizintechnik-Cluster ein Buch geschrieben hat.

Und der Druck wächst. Computergestützte Operationstechnik ist der Trend der Zeit. Und so stark die Unternehmen in Tuttlingen bei Mechanik und künstlichen Gelenken sind, gibt es doch Nachholbedarf bei bildgebenden Verfahren und Digitaltechnik. Die Sorge: Unternehmen aus der IT-Branche könnten, ähnlich wie in der Automobilindustrie, in die Tuttlinger Domäne einbrechen. Auch machen neue, aufwändige EU-Zulassungsbestimmungen der Branche zu schaffen. Derzeit ist deshalb viel Umbruch in Tuttlingen zu beobachten. Manche kleinen Betriebe geben auf,

andere fusionieren oder werden von größeren übernommen. „Viele kleinere Firmen suchen den Schulterchluss mit anderen. Sie können sich das Personal für bestimmte Aufgaben teilen, ihre Produkte kombinieren oder den Vertrieb gemeinsam organisieren“, erklärt Julia Steckeler vom Branchenverband Medical Mountains gegenüber der *Schwäbischen Zeitung*. Die Firmen wüssten heute, „dass sie zusammenarbeiten müssen, um stärker zu werden“.

**Zukunftsvision Wasserstoff**

Zukunftsfähige Wirtschaft ist eben kein Selbstläufer, wie es die Lehre vom freien Spiel der Marktkräfte suggeriert; weder in den USA, wo mittlerweile der Inflation Reduction Act ganz gezielt Zukunftsbranchen fördert, noch im Boom-Markt China, wo der Staat schon immer massiv gelenkt hat. Und so bleibt auch in Deutschland die Wunschliste der Wirtschaft an die Politik lang.

Die wichtigste politische Aufgabe: in die notwendige Infrastruktur für Zukunftstechnik zu investieren. Der Ausbau des Strom- und Ladenetzes gehört dazu. Aber sicher ist auch: Um den Industriestandort Baden-Württemberg zu erhalten, braucht es künftig, neben regenerativer Energie, vor allem grünen Wasserstoff in großen Mengen. Die Landesregierung hat dafür mehrere Modellregionen ausgewiesen. Noch in diesem Jahr soll in Schwäbisch Gmünd die größte Anlage zur Herstellung von grünem Wasserstoff in Baden-Württemberg ihre Arbeit aufnehmen. Ein Elektrolyseur, der täglich vier Tonnen Wasserstoff herstellen kann. Hier werde „ein Stück Industriegeschichte geschrieben“, sagt der Schwäbisch Gmünder Bürgermeister Richard Arnold. Beim Wasserstoff kommt auch die Automobilindustrie ins Spiel. Cellcentric, ein Joint Venture aus Daimler Truck und Volvo, baut derzeit, gefördert mit Millionenbeträgen von Bund und Land, eine Brennstoffzellenfabrik in Weilheim an der Teck, einer weiteren Modellregion im Landkreis

Esslingen. Bald werden erste LKW mit Wasserstofftank und einer Reichweite von bis zu 1.000 Kilometern in der Praxis getestet.

Doch es spielt noch viel Zukunftsmusik mit beim Wasserstoff. „Grundlage für einen erfolgreichen Hochlauf des Wasserstoffmarktes ist eine bedarfsgerechte Infrastruktur“, sagt Tobias Mirbach, Leiter des „Top-Projekts Wasserstoff“ der EnBW. Von zentraler Bedeutung sei der geplante Aufbau eines leistungsfähigen deutschen Pipeline-Netzes, um Wasserstoff aus anderen Regionen in den Südwesten transportieren zu können. Denn in Baden-Württemberg wird Wasserstoff noch lange nicht kostendeckend in großem Stil erzeugt werden. Vor allem am Anfang sei Wasserstoff eine teure Energie, warnt Mirbach, dafür brauche es Marktanreize. Der Zeitplan hin zu einer grünen Energieversorgung ist straff. Bis 2040 sollen rund 15 Prozent der Energie im Land mit Wasserstoff gedeckt werden. Neben dem nationalen Wasserstoffnetz könnte die Versorgung auch per Pipeline aus Spanien direkt in den Südwesten fließen. Die Landesregierung hat erst kürzlich bei einer Delegationsreise Kontakte geknüpft. Dem Plan der Landesregierung zufolge soll Baden-Württemberg zum „weltweiten Vorreiter“ in Sachen Wasserstoffwirtschaft werden. Das klingt wenig bescheiden. Aber man sieht: Sobald die Strategie klarer wird, kommt im Südwesten auch das alte Selbstbewusstsein wieder zurück.

Bildung**Talent im Land**

In Deutschland hängt der Bildungserfolg junger Menschen oft von der sozialen und wirtschaftlichen Lage ihrer Eltern ab. Mit *Talent im Land* fördern die Baden-Württemberg Stiftung und die Josef Wund Stiftung Jugendliche, die auf ihrem Weg zur Hochschulreife unterschiedliche Herausforderungen meistern müssen. Das Stipendienprogramm bietet finanzielle Unterstützung, etwa bei den Kosten für Schule, Bücher oder Sprachkurse sowie Workshops und Beratung. Bewerben können sich Jugendliche aus Baden-Württemberg ab der siebten Klasse, die gute schulische Leistungen erbringen, Talente in Kunst, Sport oder Wissenschaft haben oder sich ehrenamtlich engagieren.

www.talentimland.de

Schwierigkeiten als Chance zu verstehen, um eigene Stärke zu zeigen. Dabei rät der 21-Jährige allen Betroffenen, sich Hilfe zu holen, wenn man sie brauche. Sie komme nicht von allein. „Und man muss Hilfe annehmen können.“ Manchen Menschen falle das schwer.

Selbstlosigkeit ist für Abdifatah Osman ein zentraler Bestandteil eines erfolgreichen Lebens in der Gemeinschaft. Seine Hoffnung, eine Gesellschaft zu verwirklichen, in der sich Menschen gegenseitig helfen, treibt ihn an. „Weder du noch ich kommen alleine weiter.“

Chancen eröffnen

Kein Geld, kein Schulabschluss, keine Hoffnung – vor knapp fünf Jahren besaß Abdifatah Osman nur sein Leben. Heute ist aus dem unbegleitet geflüchteten Jugendlichen aus Somalia ein aufstrebender Gymnasiast geworden. Er ist Stipendiat bei *Talent im Land* – und will Deutschland etwas zurückgeben.

Abdifatah Osman – kurz Abdi – hat ein strahlendes Lächeln. Dabei hatte der 21-Jährige lange Zeit wenig Grund, fröhlich zu sein. Mit 16 floh er aus Somalia nach Deutschland. Ganz allein. Er erinnert sich, wie fremd und hoffnungslos er sich bei seiner Ankunft in Mannheim fühlte. „Ich kam von einem anderen Kontinent und kannte niemanden.“ Alles war ungewohnt – die Sprache, die Kultur, das Wetter, er vermisste seine Familie. Gleichzeitig war Abdifatah Osman erstaunt über die Hilfe, die er erfuhr. In einem Jugendheim in Mannheim bekam er ein Dach über dem Kopf. Das Jugendamt unterstützte ihn bei seinen ersten Schritten in der neuen Welt, ebenso Betreuerinnen und Betreuer, Lehrerinnen und Lehrer sowie sein Vormund. „Es gab Leute, die mir halfen, ohne etwas dafür zu erwarten. Das machte mich dankbar. Diese Gesellschaft und ihre Sprache wollte ich kennenlernen – und selbst Teil dieser wunderbaren Gesellschaft werden. Das motiviert mich Tag für Tag.“ Und so gab Abdifatah Osman Gas. Als Erstes ging es ans Deutschlernen, in Nachmittagskursen und in der Vorbereitungsklasse. Nach kurzer Zeit meldete er sich selbstständig bei der Integrierten Gesamtschule IGMH in Mannheim an und schaffte 2022 die Mittlere Reife. Es folgte ein Jahr Berufskolleg. Heute besucht er das Gymnasium. Mit den Leistungskursen Informationstechnik, Englisch und Chemie will er 2025 Abitur machen. „Dann möchte ich Informatik studieren, insbesondere Cybersecurity. Das ist mein Traum“, sagt er. Wie schwer dieser Parforceritt gewesen sein muss, erahnt man, wenn

Text
Sylvia Rizvi
Fotografie
Verena Müller

Der Weg von: Abdifatah Osman

Vom Traum zur Realität

„Als ich nach Deutschland kam, konnte ich endlich in die Schule gehen. Es war für mich wie im Traum. Ich möchte die Chancen, die ich in diesem Land bekomme, nutzen und Deutschland etwas zurückgeben. Eines Tages soll dieses Land stolz sein, dass es mir geholfen hat.“

Abdifatah Osman (21)



Barrieren

Text
Gero Günther
Illustration
Christopher DeLorenzo



überwinden

Wie wir Denkfehler vermeiden

Barrieren überwinden

Warum kriegen wir Menschen so vieles nicht gebacken? Es mangelt uns ja nicht an klugen Lösungsvorschlägen für die Probleme unserer Zeit. Doch immer wieder scheitern wir an Denkfehlern, die uns ausbremsen. Der Neurowissenschaftler Henning Beck geht diesem Phänomen auf den Grund.

Mit Irrtümern und Fehlern beschäftigt sich Henning Beck besonders gern. Nachdem der Neurobiologe 2014 in seinem Buch *Hirnrissig* mit den populärsten Mythen über das Gehirn aufräumte und sich später mit der Unkonzentriertheit des Menschen auseinandersetzte, widmet sich Beck in seinem neuesten Werk unserer Unfähigkeit, auf die gigantischen Herausforderungen unserer Zeit angemessen zu reagieren. In den *12 Gesetzen der Dummheit* entlarvt der Hirnforscher Denkfehler, die vernünftige Entscheidungen verhindern – in der Politik und bei uns allen.

Am Anfang von Becks Auseinandersetzung mit der Dummheit stand eine Mischung aus Verzweiflung und Empörung. „Wir rühmen uns, in ach so aufgeklärten Zeiten zu leben. Wenn man sich aber ansieht, wie sich Menschen tatsächlich verhalten, kommt man sich bisweilen vor wie im Mittelalter.“ In einem postwissenschaftlichen Zeitalter also, in dem „die Menschen jeden Schwachsinn glauben“ und der Shitstorm den Pranger ersetzt. „Von wegen mündig und vernünftig!“

Was zunächst nach einer niederschmetternden Lektüre klingt, ist eigentlich ein Mutmacher-Buch, denn Beck ist Optimist aus Prinzip. In der Neurowissenschaft, so der 40-Jährige, unterscheidet man zwischen Menschen, die Probleme für lösbar halten, und „Leuten, die an eine schicksalhafte Entwicklung glauben“, ergo

Pessimisten. „Alle Untersuchungen zeigen, dass Optimisten länger leben und in fast allen Lebensbereichen erfolgreicher sind.“

Optimismus schärft auch den Blick dafür, wie wir Barrieren in unseren Köpfen überwinden können. „Viele Ideen, die wir derzeit verfolgen, funktionieren nicht“, sagt Beck, „weil sie die Grundlagen des menschlichen Denkens unberücksichtigt lassen.“ Sprich, eine Lösung, die auf dem Reißbrett wunderbar funktioniert, ist zum Scheitern verurteilt, wenn sie vergisst, „wie der Mensch tickt“. Und genau darin besteht ja Becks Expertise. Dies sind ihm zufolge einige der Schlüsselmuster, die die Menschheit besonders dumm aussehen lassen.

Die Freude am Pessimismus

Menschen, so Henning Beck, haben ein großes Talent dafür, sich auszumalen, wie sich Probleme verschärfen werden. „Leider sind wir andererseits aber kaum fähig, uns vorzustellen, welche Lösungen in der Zukunft parat stehen könnten.“ Als Beispiel nennt er die Pandemie. „Hätte uns jemand im Jahr 2000 beschrieben, dass es etwas wie einen Lockdown geben würde, wären wir in blankes Entsetzen verfallen.“ Aber, fährt Beck fort, wir hätten uns eben auch nicht vorstellen können, dass in der Welt von 2020 Streamingdienste, Videokonferenzen und Onlinebestellungen bereitstehen würden, um mit den Kontaktsperren besser fertig zu werden. „Uns fehlt“, sagt Beck, „die Vorstellungskraft, dass wir in 20, 30 Jahren mit ganz anderen Mitteln an eine Situation herangehen werden.“ Das sei auch der Grund, warum wir Pessimisten für besonders schlau halten. „In den Talkshows kommen die Schwarzmalen immer besonders clever rüber.“ Becks Satz „Menschen überschätzen den Fortbestand eines Problems in der Zukunft“ hat etwas Tröstliches, wenn wir die richtigen Schlüsse daraus ziehen.

Warum uns Zukunft egal ist

Nächster Denkfehler: Wer seine Argumentation auf dem Wohl zukünftiger Generationen aufbaut, etwa in Bezug auf den Klimawandel, verschwendet seine Energie. Aus neurobiologischer Sicht, meint Henning Beck, solle man sich lieber auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Wollte man Menschen davon überzeugen, etwas zu ändern – etwa klimafreundlicher zu leben –, müsse die Frage immer sein: Welche Vorteile haben wir davon schon jetzt oder in unmittelbarer Zukunft? Alles andere sei vergeudete Zeit. Das liegt daran, sagt der Wissenschaftler, dass wir Schwierigkeiten haben, uns unser eigenes Ich in der Zukunft vorzustellen. An der Person, die wir in 30 Jahren sein werden, verlieren wir schnell jegliches Interesse. Die Aktivität im vorderen Bereich der Großhirnrinde, unserem Aufmerksamkeitszentrum, erklärt Beck, sei signifikant höher, wenn wir an unser gegenwärtiges Ich denken, als wenn wir uns mit unserem zukünftigen Ich beschäftigen. Die Konsequenz? „Im Grunde nehmen wir die zukünftige Menschheit als Fremde wahr. Warum sollte ich mich also für diese Leute einsetzen?“

Keine Lust auf Risiko

Eine Dummheit, die in Deutschland besonders stark verbreitet ist, sagt Henning Beck, sei die mangelnde Bereitschaft, Risiken einzugehen. Ganz egal übrigens, wie gering sie tatsächlich sind. Für Menschen sei es schwierig, Risiken richtig einzuschätzen, das hätten Studien gezeigt. „Wir haben kein Gespür für Wahrscheinlichkeiten, realisieren also nicht, was 1:1.000 bedeutet, sondern fühlen nur die Angst, dass etwas eintreffen könnte, was uns bedroht.“ Hierzulande, so der Hirnforscher, seien wir besonders

risikoavers und „Deutschland ist eines der wenigen Länder, in dem die Angst vor Verlust zunimmt, je wohlhabender eine Person ist“ (siehe Seite 19). Dass sich die Menschen ausgerechnet in einem reichen und sicheren Land so stark vor der Zukunft fürchten, betrachtet Beck als Paradox. Ein Großteil der Deutschen glaube, dass Technologie mehr Probleme schafft, als sie löst. „Wie will ich denn da eine Zukunft gestalten?“ Statt nur Risiken abzuwägen, so Beck, solle man stärker die Chancen ins Auge fassen, die eine Zukunftstechnologie bieten kann.

Aus Prinzip dagegen

Weil der Mensch starke Veränderungen als Kontrollverlust wahrnimmt, tendiert er dazu, sein Weltbild mit einem kräftigen Nein zu schützen. „Wenn es unübersichtlich wird“, so Beck, „gewinnt man durch Ablehnung Kontrolle zurück.“ Besonders vehement lehnt man Dinge ab, die die eigene Identität in Mitleidenschaft ziehen könnten. Verbote etwa, die man als unberechtigten Eingriff in die eigene Entscheidungsfreiheit betrachtet. „Je konkreter und persönlicher es wird, desto prinzipieller lehnen die Menschen Maßnahmen ab.“ Gerade rechte Bewegungen, sagt der Neurobiologe, bedienen sich des Kontrollverlust-Narrativs. In ihren Augen ist die Welt so unübersichtlich geworden, dass keiner mehr durchblickt. „Und dann wird behauptet, man müsse die Kontrolle zurückgewinnen.“ *Take back control* sei der Slogan des Brexits gewesen und um diese Form von „Komplexitätsreduktion“ gehe es den Populisten. „Simple Antworten verfangen in einer unübersichtlichen Welt am besten.“



Der Nabel der Welt

Einer der häufigsten Fehler von uns Menschen ist es, die Aufmerksamkeit anderer für uns selbst und unseren Standpunkt zu überschätzen. *Spotlight-Effekt* nennen das die Psychologen, sagt Beck: das Gefühl, immer im Mittelpunkt zu stehen. Den gebe es nicht nur bei Individuen, sondern auch bei Gruppen oder Nationen. Allzu oft würden Länder ihre eigene Sicht der Dinge hoffnungslos überbewerten. Eng damit verwandt ist laut Beck die *Transparenz-Illusion*. Der Begriff steht für den weit verbreiteten Irrglauben, unser Denken sei für alle anderen transparent und nachvollziehbar. Ergo: Die anderen müssten doch verstehen, was wir meinen, unsere Ansichten müssten doch bei allen verfangen. Das Gegenmittel? Wenn man Menschen überzeugen wolle, müsse man seine Position nicht nur begründen – sondern auch schlüssig erklären, sagt Beck. Das werde gern vergessen. Und oft stelle man beim Versuch, etwas zu erklären, erst fest, wie wenig man selbst von der Materie verstehe. Wer mal versucht hat, einem Kleinkind zu erklären, wie ein Blitz entsteht, ahnt, was Beck meint. „Illusion der Erklärungstiefe“ nennt das die Psychologie.

Das Individualisieren von Meinungen

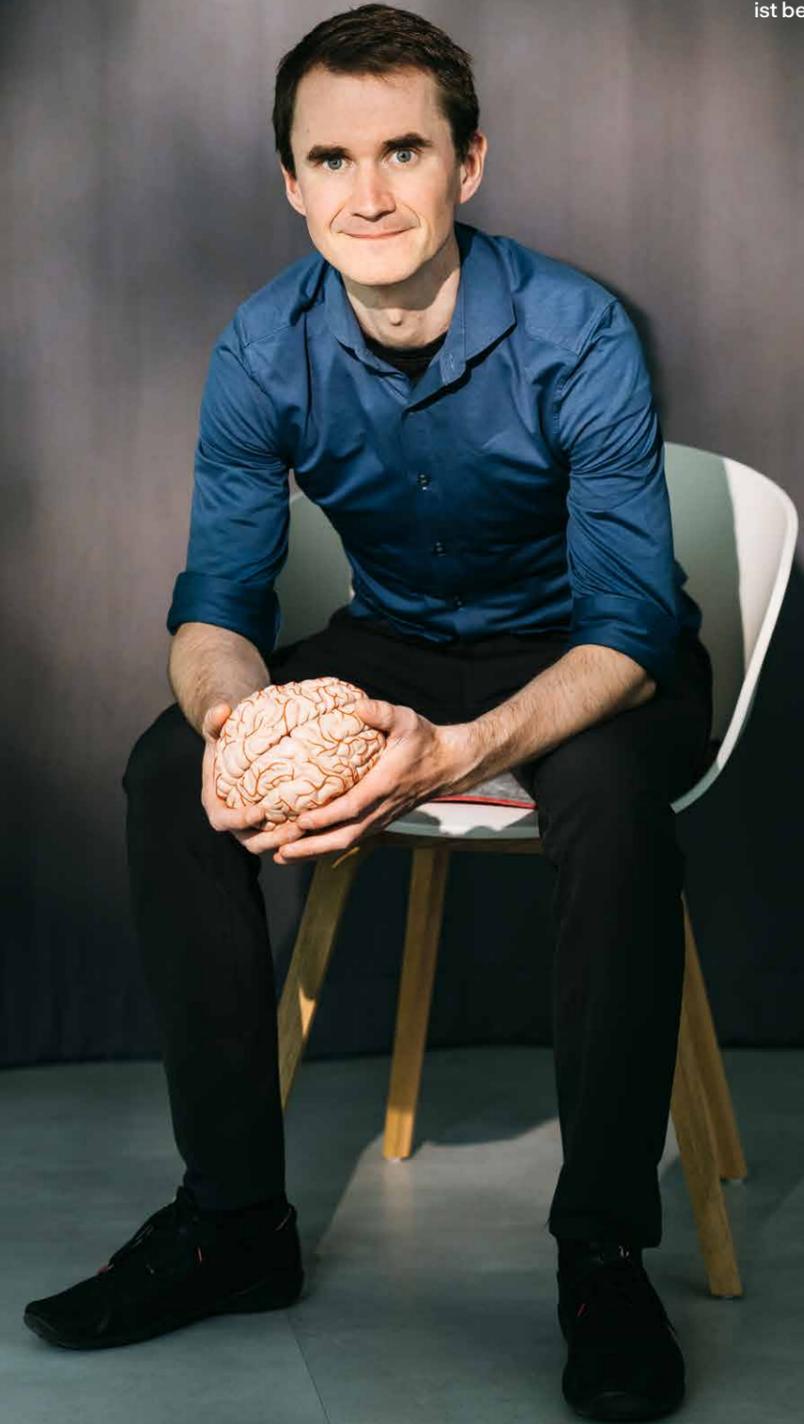
Wer die beschriebenen Denkweisen auf die Spitze treibt, so Beck, endet oft in einer durch maßgeschneiderte Medien hermetisch abgeriegelten Weltsicht. Denn genau darauf beruhen ja die Geschäftsmodelle jener Medien, die sich fälschlicherweise sozial nennen, aber auf immer stärkere Individualisierung abzielen. Jeder Nutzer baue sich eine eigene Welt mit seinen Nachrichten, seiner Musik, seinen Filmen. Für Henning Beck läuft diese Vereinzelnung letztendlich auf eine Zersetzung der Gesellschaft hinaus. Er komme, sagt er, gerade von einer Veranstaltung über künstliche Intelligenz. „Da ging es genau um diese Themen. Wie kann man Produkte, Kampagnen, Inhalte entwickeln, die für jeden ganz individuell funktionieren?“ Zu Ende gedacht, säße jeder irgendwann in seinem eigenen digitalen Käfig.

Kein Grund zur Schockstarre

Klingt schrecklich? Und ob. Aber – und darauf legt Henning Beck großen Wert – die Fallen, die er beschreibt, sind kein Grund zur Schockstarre. Denn die gute Nachricht bei all dem ist: Wir haben viel mehr Grund zum Optimismus, als wir denken. Nicht weil die Krisen kleiner sind, als wir glauben, sondern weil unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen, eigentlich viel größer ist, als wir ahnen. Denn wer sich eingefahrene Denkmuster bewusst macht, kann sie auch überwinden. Sehr einfach umzusetzen sind auch Becks weitere Ratschläge, wie wir uns besser gegen die Gesetze der Dummheit wappnen können: öfter mal den Sender wechseln oder eine andere Zeitung lesen, um andere Blickwinkel kennenzulernen. Auch Reisen und Begegnungen mit Menschen aus anderen Milieus und Altersgruppen helfen. Zu guter Letzt empfiehlt der Hirnforscher noch ein Instrument, „mit dem wir trainieren können, wieder langsam und fokussiert zu denken“. Das, so Beck, „grandios unterschätzte“ Heilmittel heißt Buch und ist in seinem Fall 253 Seiten lang.

Wie wir Denkfehler vermeiden

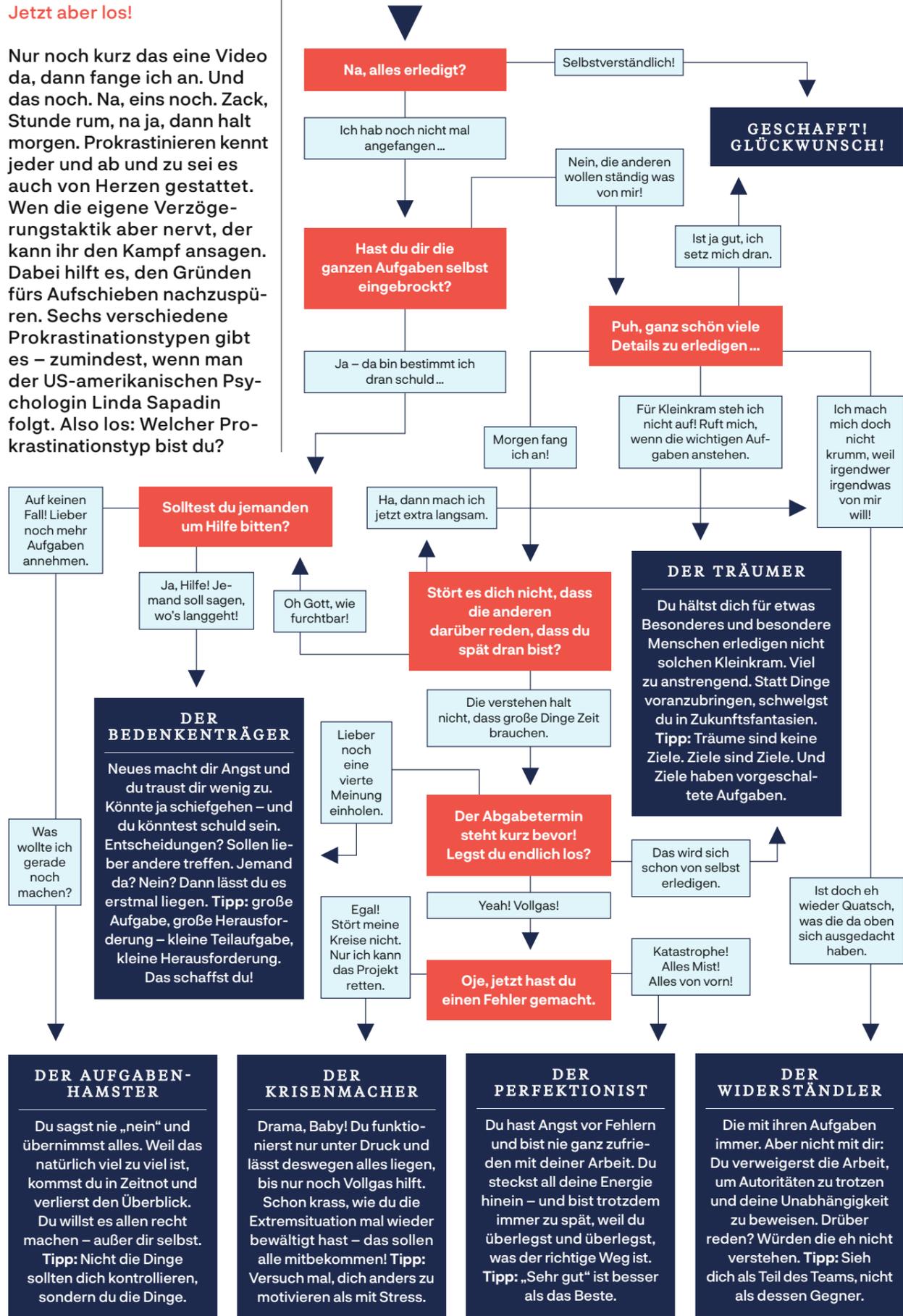
Barrieren überwinden



Henning Beck, Jahrgang 1983, studierte Biochemie in Tübingen, wo er 2012 im Fach Neurowissenschaften promovierte. In Berkeley machte er zusätzlich einen Abschluss in Projektmanagement, um anschließend Start-up-Firmen in Kalifornien zu beraten. Beck hat zahlreiche Bücher geschrieben, ist Kolumnist für verschiedene Medien, hält Vorträge und bietet Seminare und Workshops an. Sein Buch *12 Gesetze der Dummheit* ist bei Econ erschienen.

Jetzt aber los!

Nur noch kurz das eine Video da, dann fange ich an. Und das noch. Na, eins noch. Zack, Stunde rum, na ja, dann halt morgen. Prokrastinieren kennt jeder und ab und zu sei es auch von Herzen gestattet. Wen die eigene Verzögerungstaktik aber nervt, der kann ihr den Kampf ansagen. Dabei hilft es, den Gründen fürs Aufschieben nachzuspüren. Sechs verschiedene Prokrastinationstypen gibt es – zumindest, wenn man der US-amerikanischen Psychologin Linda Sapadin folgt. Also los: Welcher Prokrastinationstyp bist du?



Text: Jan Schwenkenbecher

Impressum

HERAUSGEBERIN
Baden-Württemberg Stiftung gGmbH
Kriegsbergstraße 42
70174 Stuttgart
Telefon +49 (0) 711 248 476-0
info@bwstiftung.de
www.bwstiftung.de

VERANTWORTLICH
Christoph Dahl, Geschäftsführer
Baden-Württemberg Stiftung

BILDRECHTE
Umschlag:
Christopher DeLorenzo
Porträts: Verena Müller
Seite 01: Ines Janas
Seite 10 – 11: Fergus Padel
Seite 29, oben: Stadtarchiv Mannheim und größter Hochbunker der Stadt Mannheim, Außenansicht © MARCHIVUM, Kathrin Schwab
Seite 29, unten: Ochsenpferchbunker in Mannheim-Neckarstadt, Foto 1944. © MARCHIVUM
Seite 30, links oben: FWTM
Seite 30, rechts: Steffen Schmid
Seite 30, unten: Comback
Seite 31, oben: Verena Müller
Seite 31, unten: Benjamin Seyfang
Seite 34 – 35: Arie Kievit/Hollandse Hoogte/laif
Seite 52 – 53: Brandon Huttenlocher/Cavan Images/laif

KONZEPT, DESIGN UND REDAKTION
Anzinger und Rasp, München
Lukas Millinger, Art Direction
Johannes Patzig, Redaktion

Baden-Württemberg Stiftung
Dr. Philipp Jeandré, Nils Mayer

KORREKTORAT
die Korrektoren, Bielefeld

LITHOGRAFIE
MXM, München

DRUCK
Offizin Scheufele
Druck und Medien, Stuttgart

STAND
April 2024



Wie begegnen wir den Krisen unserer Zeit? Indem wir gut auf uns selbst und aufeinander achtgeben. Indem wir uns auf das besinnen, was uns eint, und nicht auf das, was uns spaltet. Und indem wir neue Herausforderungen mit Zuversicht und Gestaltungsfreude angehen. Stark bleiben ist das Gebot der Stunde – und das Thema dieser Ausgabe.

