

TIMOTHY CAULFIELD

JETZT ENTSPANN DICH MAL!

WARUM WIR GETROST AUFHÖREN
KÖNNEN, ANGST VOR FALSCHEN
ENTSCHEIDUNGEN ZU HABEN

INHALT

EINLEITUNG: ENTSCHEIDUNGEN, ENTSCHEIDUNGEN	9
--	---

I. AM MORGEN UND AM VORMITTAG 23

6:30 UHR – AUFWACHEN!	23
6:31 UHR – AUF DAS HANDY SEHEN	30
6:35 UHR – ZÄHNE PUTZEN	31
6:40 UHR – AUFS HANDY SEHEN (SCHON WIEDER)	37
6:45 UHR – AUF DIE WAAGE STEIGEN	38
6:50 UHR – ANZIEHEN	52
6:55 UHR – KAFFEE	54
7:00 UHR – FRÜHSTÜCK	55
7:05 UHR – MILCH	61
7:15 UHR – VITAMINE	73
7:45 UHR – DIE KINDER ZUR SCHULE BRINGEN	74
7:50 UHR – PENDELN	86
8:15 UHR – PARKEN	95
8:30 UHR – ARBEITSBEGINN	99
9:30 UHR – ÖFFENTLICHE TOILETTE	99
9:33 UHR – HÄNDE WASCHEN	103
10:00 UHR – NOCH EINEN KAFFEE?	108
10:30 UHR – MULTITASKEN	108
11:00 UHR – SICH AUFS MITTAGESSEN FREUEN	111

II. MITTAG UND NACHMITTAG 112

12:00 UHR – MITTAGESSEN	112
13:15 UHR – SCHIMPFEN	119
13:30 UHR – EINEN DANKESBRIEF SCHREIBEN	127
13:45 UHR – HINSTELLEN	128
14:00 UHR – NOCH EINEN KAFFEE?	136
14:15 UHR – SEIFE	141

14:17 UHR – WASSER TRINKEN	144
14:20 UHR – MEETING	147
14:30 UHR – EIN POWER-NAP	150
15:00 UHR – DIE FÜNF-SEKUNDEN-REGEL	158
15:15 UHR – E-MAILS	162
16:00 UHR – HÄNDESCHÜTTELN	174
16:00 UHR – UMARMUNGEN	178
16:30 UHR – TORSCHLUSSPANIK!	181

III. SPÄTNACHMITTAG UND ABEND 192

17:00 UHR – SPORT	192
17:45 UHR – ZEIT MIT DEN KINDERN VERBRINGEN	194
17:45 UHR – SMARTPHONE CHECKEN	201
18:00 UHR – ABENDESSEN	206
18:15 UHR – WEIN	211
19:00 UHR – ABSPÜLEN	218
19:30 UHR – TOILETTENSITZ WIEDER HERUNTERKLAPPEN ODER NICHT?	219
19:50 UHR – 10.000 SCHRITTE?	224
20:00 UHR – BINGEWATCHING	226
22:00 UHR – AUFS HANDY SCHAUEN, SCHON WIEDER	234
22:30 UHR – HAARE WASCHEN	235
22:45 UHR – ZAHNSEIDE BENUTZEN	237
22:50 UHR – SEX	243
22:55 UHR – KUSCHELN	244
23:00 UHR – SCHLAFEN	244

DIE JETZT-ENTSPANN-DICH-MAL-REGELN	251
ÜBER DEN AUTOR	262
DANKSAGUNG	263
QUELLENNACHWEIS	266

EINLEITUNG: ENTSCHEIDUNGEN, ENTSCHEIDUNGEN

»Ihr werdet am Boden zerstört sein, wenn euer Sohn stirbt! Ihr werdet euch schrecklich fühlen!«

Mit diesem Paukenschlag beendete meine Schwägerin eine hitzige Debatte beim sonntäglichen Familienessen. Ich hatte der versammelten Großfamilie gerade verkündet, dass ich beschlossen hätte, Fallschirm springen zu gehen. 3.000 Meter, das meiste davon im freien Fall.

Alle hielten mich für verrückt. Aber das war nichts Neues. Die Vorstellung, dass ich, Onkel Tim, ungebremst der Erde entgegenrase, hatte für keine Diskussionen gesorgt. Was alle in Panik versetzt hatte, war mein Plan, meinen 14-jährigen Sohn Michael mitzunehmen.

Tag für Tag treffen wir jede Menge Entscheidungen. Einigen Schätzungen zufolge liegt die Zahl bei mehreren Tausend, allein in Sachen Ernährung treffen wir täglich Hunderte Entscheidungen. Wir beschließen, wann wir aufstehen, wie wir unsere Zähne pflegen, was wir zum Frühstück essen, wie viel Kaffee wir trinken, wie unsere Kinder zum Kindergarten kommen sollen und so weiter.

Die Struktur dieses Buches lehnt sich an die Reihenfolge der Entscheidungen an, wie wir sie an einem typischen Tag treffen, vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Dutzende dieser Entscheidungen möchte ich dabei genauer untersuchen. Einige Fragen sind banaler oder unterhaltsamer, wie etwa, ob wir uns auf den Sitz einer öffentlichen Toilette setzen sollen? Wo wir am besten parken? Ob es wirklich eine gute Idee ist, den Kollegen zusammenzufalten? Oder ob wir nach dem Sex noch kuscheln sollen? Andere Fragen sind ernsthafterer Natur und kniffliger. Soll ich meine Kinder zur Schule fahren? Soll ich morgens auf eine Waage steigen? Soll ich mich schuldig fühlen, weil ich nicht genug Zeit mit den Kindern verbringe?

Bei einigen Themen beleuchte ich, wie die Betrachtungsweise sich im Lauf der Zeit geändert hat, und analysiere, wie gesellschaftliche

Kräfte die Diskussion und die Argumente verzerren. Andere handle ich kurz ab, indem ich allein auf die Fakten verweise. Mein Ziel ist dabei, einen nützlichen Überblick zu verschaffen, was zu einer Frage wissenschaftlich belegt ist, aber auch den Sinn dafür zu schärfen, wie kulturelle, historische und wissenschaftliche Kräfte unser Denken bezüglich vieler alltagsrelevanter Themen prägen.

Mir ist schon klar, dass sich Menschen bei ihren Entscheidungen nicht allein von wissenschaftlichen Erkenntnissen leiten lassen. Und wenn man sich die Entscheidungen ansieht, die wir so täglich treffen, kristallisiert sich eines heraus: Im Grunde liegen wir meistens ganz richtig, wir dürfen uns also entspannen. In aller Regel spielen unsere Entscheidungen nämlich eine viel weniger wichtige Rolle, als wir annehmen. In einer Welt, in der Informationen zunehmend verzerrt werden, weil jemand wirtschaftlichen, ideologischen oder ganz persönlichen Nutzen daraus zieht, kann es schwer sein, die objektive Wahrheit zu ermitteln, egal, ob es jetzt um Zahnpasta oder Toiletten-sitze geht. Aber es gibt diese Wahrheit, und es kann befreiend sein, sie herauszufinden.

Entscheidungen zu treffen ist anstrengend. Es erschöpft uns regelrecht. Deswegen fällt etwa die Leistung von Aktienanalysten über den Tag hinweg ab. Oft treffen wir aus geistiger Erschöpfung schlechte Entscheidungen, zum Beispiel was unsere Ernährung angeht: Je müder unser Gehirn ist, desto mehr Junkfood konsumieren wir. Geistige Erschöpfung beeinflusst, welche Medikamente Ärzte verschreiben und wie streng Richter urteilen. Und je bewusster wir uns entscheiden – je mehr Gedanken wir auf ein Thema verwenden –, desto mehr strengt es uns an.

Entscheidungsprozesse sind komplex, chaotisch und können erheblichen Stress verursachen, weil gesellschaftliche Strömungen manche Entscheidungsprozesse zunehmend mit Ängsten belegen. Doch davon sollte man sich nicht irremachen lassen, wie ich mit diesem Buch gerne deutlich machen würde. Wer es schafft, aktuelle »gesellschaftliche«

Trends, das Werbegetrommel und rein ideologische Botschaften zu ignorieren und sich nur an die Fakten hält, dem fallen viele Entscheidungen deutlich leichter.

Mit diesem Buch hoffe ich auch, unsere täglichen Entscheidungen in einen erfrischend neuen Kontext stellen zu können, sodass viele Dinge in einem neuen Licht erscheinen – auch wenn das vielleicht nichts an den eigenen Ansichten ändert. Im Kern geht es in diesem Buch um die Rechtfertigungen hinter unseren Entscheidungen und um die kulturellen, historischen und wissenschaftlichen Kräfte, die beeinflussen, wie wir sie treffen.

Klar, jeder möchte die *richtigen* Entscheidungen treffen – oder zumindest die *für ihn* richtigen. Wir kaufen bestimmte Lebensmittel, weil wir sie für gesünder oder umweltfreundlicher halten. Wir putzen unsere Zähne und benutzen Zahnseide, weil wir nicht wollen, dass uns die Zähne ausfallen. Wir sagen Nein zur vierten Tasse Kaffee, weil uns zu viel Koffein schadet. Wir fahren unsere Kinder zur Schule, weil wir uns um ihre Sicherheit sorgen. Wir setzen uns nicht auf die Brillen öffentlicher Toiletten, weil wir uns vor Keimen fürchten. Wir halten einen Power-Nap, weil es heißt, das würde unsere Produktivität steigern. Wir versuchen, nicht ständig unsere E-Mails zu checken, weil uns das angeblich stresst. Wir arbeiten im Stehen, weil Sitzen das neue Rauchen ist. Wir schlucken Vitamine, um Krankheiten vorzubeugen. Wir verschaffen unserem Ärger Luft, weil man uns sagt, es sei gut für das seelische Wohlbefinden, wenn man seine Gefühle rauslässt. Und auf die Frage, warum wir eine bestimmte Entscheidung getroffen haben, haben wir meistens eine einigermaßen stichhaltige Begründung: Wir tun etwas, weil es gesünder, sicherer oder einfach besser ist.

Aber, wie sich zeigen wird, widersprechen die Fakten vielen unserer Überzeugungen. Vom Augenblick des Erwachens bis zum Einschlafen am Abend treffen wir Dutzende Entscheidungen aufgrund mehr oder weniger falscher Informationen.

Dabei will ich ohnehin nicht behaupten, wir wären hyperrationale Wesen, die ausschließlich aufgrund harter Fakten entscheiden. Ganz im Gegenteil prägen unzählige kulturelle, soziale und psychologische Kräfte unsere Entscheidungen. Und die passenden Rechtfertigungen suchen wir uns oft erst *hinterher*. Was bedeutet: Wir entscheiden uns erst und dann konstruieren wir die Begründung, warum unsere Entscheidung die richtige war. Wir suchen uns Gründe, die den Entschluss rechtfertigen, unserer Persönlichkeit entsprechen und uns vernunftgesteuert und konsequent erscheinen lassen – selbst wenn das ursprüngliche Motiv für unsere Entscheidung ein anderes war oder wir es gar nicht kennen.

Wir tun das, um sogenannte kognitive Dissonanzen zu vermeiden. Studien haben gezeigt, dass Menschen *nach* der Entscheidung für eine neue Stelle oder für das Studium an einer bestimmten Universität diejenigen Attribute stärker gewichten, die für den neuen Arbeitgeber bzw. die gewählte Universität sprechen, als *vor* der Entscheidung. Entsprechend weniger stark gewichten sie die Attribute, die für die nicht gewählten Alternativen gesprochen hätten. Wir versuchen Entscheidungen zu treffen, die uns konsequent wirken lassen – wodurch die Entscheidungen der Vergangenheit unsere zukünftigen Entscheidungen beeinflussen. Vielleicht verschmähen wir genetisch verändertes Obst, weil wir ohnehin schon Bio-Obst kaufen und das Gefühl haben, das wäre nur konsequent und passe zu unserem Bild von uns selbst. *Hinterher* dann suchen wir eine Rechtfertigung für diese Wahl – auch wenn der eigentliche Grund war, dass wir konsequent wirken wollten. Und ist unsere Wahl erst einmal getroffen, müssen wir auch bei dieser Rechtfertigung bleiben, denn sie gehört nun zu unserem Selbstbild.

Wir *alle* machen das so. Du bist da nicht anders als ich.

Selbst wenn wir also alle Fakten kennen würden, würden wir sie bei unseren Entscheidungen nicht notwendigerweise alle beachten. Es lohnt sich unbedingt, diese gewaltige Kluft zwischen unseren Recht-

fertigungen und den Erkenntnissen der Wissenschaft zu untersuchen. Denn dabei eröffnet sich uns die Gelegenheit, drei soziale Paradoxa zu erkunden, die unser Leben immer stärker durchdringen und zutiefst schädlich sind. Meiner Überzeugung nach sind diese Paradoxe geradezu zum Inbegriff unserer Zeit geworden, was kein gutes Licht auf uns wirft. Alle drei erschweren es, gute Entscheidungen zu treffen, und machen den Entscheidungsprozess unendlich viel stressiger.

Erstens gibt es das *Paradoxon der Wissens-Ära*. Wir leben in einer Welt, die in Informationen ertrinkt. Nie zuvor gab es so viel wissenschaftlich fundiertes Wissen wie heute. Schätzungen zufolge verdoppelt sich der wissenschaftliche Output alle neun Jahre. Seit 1665, als in Frankreich und Großbritannien die ersten wissenschaftlichen Zeitschriften entstanden, wurden mehr als 50 Millionen Fachartikel veröffentlicht. Und jedes Jahr kommen etwa 2,5 Millionen Artikel neu hinzu. Natürlich würden uns nur die allerwenigsten bei unseren täglichen Entscheidungen helfen, aber die Zahlen allein vermitteln schon ein Gefühl für das rasante Wachstum verfügbaren Wissens. Es gibt jede Menge Informationen da draußen. Und nie war es so leicht, auf diese Informationen zuzugreifen. Man sollte also denken, dass die Menschheit sich in zunehmendem Ausmaß wohlinformiert und auf Grundlage von Fakten entscheidet.

Gleichzeitig erstarken aber soziale Kräfte, die dieses Wissen unterwandern. Wir befinden uns in der Ära von Fake News, Verschwörungstheorien, alternativen Fakten und sozialen Echokammern. Nur zu oft werden Informationen verzerrt, hochgejazzt, falsch dargestellt oder offenkundig falsch interpretiert. Deswegen führen all diese jederzeit verfügbaren Informationen oft nicht zu fundierteren Entscheidungen. Der Blick darauf, was die Wissenschaft zu einer bestimmten Frage sagt bzw. nicht sagt, eröffnet die Einsicht dafür, wie und warum Information verzerrt wird. Und diese Analyse wird dir hoffentlich dabei helfen, zu erkennen, was man beachten und was man ignorieren sollte.

Zweitens gibt es das *Paradoxon der Risikominimierung*. Bei vielen Entscheidungen geht es uns vornehmlich darum, Schaden zu vermeiden oder Risiken zu minimieren. Noch bei den scheinbar harmlosesten Fragen – etwa, wann wir zu Bett gehen, was wir essen, wie wir zur Arbeit kommen oder sogar, wie wir unsere Hände waschen sollen – spielen oft Risikoerwägungen eine Rolle. Und die Werbebranche weiß das. Denn mit nichts lassen sich Produkte und Ideen besser vermarkten als mit dem Schüren von Ängsten, insbesondere auf dem Feld der Gesundheit. Die billionenschwere Wellnessindustrie erfindet Gründe zur Sorge – etwa vor Toxinen – und verkauft uns dann eine Lösung für diese Angst, die sie selbst erzeugt hat.

Ganze Branchen haben sich auf die Fahnen geschrieben, unsere Kinder zu beschützen. Da gibt es Überwachungsgeräte, die Entführungen verhindern sollen, und Produkte, die Kinder vor all den chemischen Stoffen schützen sollen, die, so behauptet zumindest die Werbung, ihre Gesundheit gefährden. Jessica Albas Marke »The Honest« mit einem Marktwert von mehr als einer Milliarde Dollar scheint auf der Erkenntnis gegründet, dass sich Angst (inklusive elterliche Schuldgefühle) verkauft: Das Unternehmen bietet Dinge wie Windeln (selbstverständlich aus natürlichen Materialien), Vitamine (bio und genetisch nicht modifiziert, klar) und Hygieneprodukte (natürlich hypoallergen) an, mit dem erklärten Ziel, uns »Seelenfrieden« zu verschaffen, denn oberste Priorität des Unternehmens sei, »dich und deine geliebten Menschen zu schützen«.

Und natürlich gilt es, Gefahrenstoffe in unserer Umgebung zu meiden. Aber schließlich bevölkern wir keine dystopische Mad-Max-Welt voller flächendeckend giftiger Chemikalien, die die Haut verätzen und das Erbgut verändern. Tatsächlich lebt man heute in den meisten Ländern sicherer und gesünder als je zuvor. Fast in jeder Hinsicht sind die Zeiten heute objektiv oft besser als zuvor. So gingen in den Vereinigten Staaten die Gewaltverbrechen und Eigentumsdelikte über die letzten 25 Jahre stetig und erheblich zurück. Trotzdem glaubten 2017 volle 70

Prozent der Amerikaner irrigerweise, die Kriminalität steige an. Gerade einmal 19 Prozent der Befragten lagen richtig.

Auch der Drogenmissbrauch durch Teenager geht zurück. Koma-saufen und Rauchen sind heutzutage viel weniger üblich als noch vor Jahrzehnten. Weniger Kinder verunglücken im Straßenverkehr, obwohl mehr Menschen und Autos unterwegs sind als je zuvor. (Im Jahr 2017 fuhren die Amerikaner eine Rekordstrecke von etwa fünf Billionen Meilen.) Heutzutage ist es für ein Kind ungefährlicher, eine Straße zu überqueren, als es in der Kindheit der Eltern war. Daten der amerikanischen Behörde für Verkehrssicherheit zeigen, dass die Zahl tödlicher Verkehrsunfälle, bei denen Kinder von Autos überfahren wurden, seit 1993 von mehr als 800 auf heute weniger als 250 gesunken ist.

Ähnliches gilt für viele Krankheiten. Immer weniger Menschen sterben an übertragbaren Krankheiten, vor allem dank Impfungen – einer Erfindung, die jährlich Millionen Leben rettet. Obwohl Krebs die zweithäufigste Todesursache bleibt (nach Herzerkrankungen), verbessert sich die Lage auch hier. 2018 berichtete das amerikanische Krebsinstitut, dass die Mortalität durch Krebs zwischen 1990 und 2014 um ein Viertel abgenommen habe.

Aber die Nordamerikaner sind in ihrem Irrglauben nicht allein. Weltweit glauben die meisten Menschen, dass Armut und Kindersterblichkeit zunehmen, obwohl beides über die letzten Jahrzehnte stark zurückgegangen ist. Und die Verbesserung beschleunigt sich sogar. Seit 1960 ist die Anzahl gestorbener Kinder von jährlich 20 Millionen auf sechs Millionen gesunken. Weltweit ist die Lebenserwartung seit dem Jahr 2000 um fünfeinhalb Jahre gestiegen. Es wäre sehr wichtig, diese Fortschritte anzuerkennen –, aber die meisten von uns sind blind dafür. Einer im Jahr 2015 durchgeführten Umfrage zufolge glaubten nur sechs Prozent der Amerikaner, die Welt würde ein besserer Ort. Doch unter dem Strich leben wir in einer Ära historisch niedriger Risiken für Leib und Leben, und dennoch versuchen wir auf Teufel komm raus, immer noch mehr Risiken zu vermeiden – eingebildete wie reale.

Natürlich sollten wir unentwegt danach streben, die Welt zu verbessern und etwa unsere Viertel lebenswerter zu gestalten, die Straßen sicherer zu machen, den Zugang zu gesunden Lebensmitteln zu verbessern und die Sauberkeit von Luft und Wasser zu steigern. Ja, die Menschheit steht vor gewaltigen Herausforderungen wie Klimawandel, Artenschwund, Fettleibigkeit, multiresistenten Keimen und Kriegen in aller Welt, um nur ein paar zu nennen. Auch unsere Gesellschaft darf gerne toleranter und diverser werden. Ich behaupte also keineswegs, alles sei zum Besten bestellt. Aber wir dürfen auch die Gesamtperspektive nicht aus den Augen verlieren. Doch genau das tun die meisten.

Es gibt viele Gründe, warum wir überall Risiken sehen. Nicht zuletzt sind wir genetisch darauf programmiert, Risiken zu erkennen und zu vermeiden. Aber unsere Angst sollte nicht unsere Entscheidungen dominieren. Tatsächlich weist einiges darauf hin, dass unsere Risiko-Besessenheit uns *weniger* gesund und *weniger* glücklich macht. Forscher fanden sogar heraus, dass Ängste um die eigene Gesundheit das Risiko für Herzkrankungen erheblich steigern.

Viele Entscheidungen, die wir treffen, um gesünder zu werden oder Risiken zu vermeiden, bewirken genau das Gegenteil. Ich finde das einen der verblüffendsten Widersprüche unserer Zeit. Manche Praktiken sind richtiggehend absurd, etwa intravenöse Vitamin-Infusionen oder Darmspülungen. Auch wenn sie von alternativen Heilern und prominenten Gesundheitsgurus als tolle Methode gepriesen werden, unsere Körper zu entgiften und gesünder zu machen, ändert das nichts an der Tatsache, dass die Methoden erstens gefährlich sind und zweitens keinen nachweisbaren Nutzen bringen. Neben diesen absurden Beispielen gibt es aber ganz viele Dinge, die die meisten von uns tun – etwa, um ihren Nachtschlaf oder ihre Ernährung zu verbessern oder um sich und ihre Lieben sicher an ihr Ziel zu bringen –, die gar nicht dazu taugen, unsere Sicherheit zu erhöhen, wie wir es glauben.

Das dritte und letzte Paradoxon, das uns Entscheidungen erschwert und viel Stress verursacht, ist das *Vollkommenheitsparadox*. Wir fühlen uns unter immer stärkerem Druck, besser zu werden. Unser Ziel ist Perfektion – bei Aussehen, Jobs, Beziehungen, Erziehung, geistiger Gesundheit, Sexualleben und, und, und. Diese Besessenheit ist eine Perversion des ursprünglichen amerikanischen Traums vom Recht auf Leben, Freiheit und dem Streben nach Glück. Mehr noch, wir betrachten es nicht nur als Recht, sondern nachgerade als unsere Pflicht, nach Vervollkommnung zu streben. Aktuelle Forschungsergebnisse, darunter eine Studie aus dem Jahr 2017, für die 40.000 Studenten befragt wurden, zeigen, dass sowohl perfektionistische Einstellungen als auch der soziale Druck, sich zu perfektionieren, über die letzten Jahrzehnte erheblich zugenommen haben. Das Paradox besteht darin, dass weder das Streben nach Selbstoptimierung noch das Erreichen von an Perfektion orientierten Zielen uns glücklicher macht, zumindest nicht dauerhaft. Ganz im Gegenteil, beides macht uns krank, an Körper und Geist.

Viele der uns eingeredeten Ziele, etwa bezüglich unseres Aussehens, unserer Beziehungen oder unserer Karrieren, sind völlig illusorisch. Wir hetzen einer Vollkommenheit nach, die gar nicht existiert und folglich schlicht unerreichbar ist. Nur ein Beispiel: Neue Apps erlauben dem Nutzer, seine Bilder von sich zu verändern und zu perfektionieren, damit er perfekt in den sozialen Medien aussieht. Das führte zu vollkommen unrealistischen Schönheitsstandards. Promis und Models wirken dank Photoshop schon seit Ewigkeiten perfekt. Aber jetzt kann jeder an seinem Aussehen herumdoktern. Verschlimmert wird das Ganze dadurch, dass die sozialen Medien in Verbindung mit Smartphones es erlauben, sich unablässig mit anderen zu vergleichen. Und dieser ständige Vergleich macht viele von uns traurig, beklommen und unzufrieden.

Warum spielt das Vollkommenheitsparadox aber nun für dieses Buch eine Rolle? – Wir treffen jeden Tag unzählige Entscheidungen, die uns einem bestimmten Ideal näherbringen sollen. Einen Teil des

sozialen Drucks zur Selbstoptimierung erzeugen Unternehmen, die uns nur ihre Ware verkaufen wollen. Doch das Streben nach Vollkommenheit ist erstens ohnehin oft müßig und zweitens treffen wir unsere Entscheidungen – etwa darüber, welche Nahrungsergänzungsmittel wir schlucken oder welche Selbsthilfemethode wir anwenden – nicht auf der Grundlage von Fakten. Und so vergeuden wir nur unsere Zeit, unsere Energie und (meist) unser Geld.

Joanne, meine Frau, war gar nicht glücklich. »Von mir aus kannst du Fallschirm springen gehen, aber musst du Michael mitnehmen?«

Jeder, dem ich von meinem Fallschirm-Plan erzählte, pflichtete Joanne bei. Allgemein wurde befunden, es sei Wahnsinn, meinen Sohn in die Sache hineinzuziehen, unverantwortlich und schlicht falsch. Doch Michael konnte es kaum erwarten. Er suchte den besten örtlichen Anbieter für todesverachtende Sprünge heraus und löcherte mich unentwegt, ich solle doch endlich einen Termin buchen. »Für dieses Wochenende ist ziemlich gutes Wetter vorhergesagt, Papa. Wir sollten besser reservieren«, sagte er mehrmals täglich.

Ich will jetzt nicht behaupten, es sei eine *gute* Idee, Fallschirmspringen zu gehen. Ehrlich gesagt, hatte ich die Hosen richtig voll. Die Vorstellung, mich aus einem Flugzeug zu stürzen – noch dazu in Gesellschaft meines Jüngsten –, ängstigte mich zu Tode. Ich hasse es, in Kleinflugzeugen zu fliegen, da wird mir schnell schlecht. Und ein besonders mutiger Mensch bin ich sowieso nicht. Ich bin der Typ, der beim Anblick eines Schwarzbären davonrennt wie der Blitz und seine hübsche junge Braut ihrem Schicksal überlässt. Genau das machte ich am Anfang unserer Ehe, als Joanne und ich einem Schwarzbären über den Weg liefen. Aber genau aus diesen Gründen beschloss ich, Fallschirmspringen zu gehen. Trotz meiner Angst wusste ich, dass es relativ sicher ist. Fallschirmspringen ist das perfekte Beispiel für angst-einflößende Dinge, die nicht annähernd so gefährlich sind, wie wir glauben. – Wie sicher es ist? Dem amerikanischen Fallschirmspringer-

verband zufolge finden jährlich drei Millionen Sprünge statt. Dabei sterben jedes Jahr etwa 20 Menschen. Das ergibt ein Risiko von 0,007 tödlichen Unfällen pro tausend Sprünge. Das ist ein sehr, sehr kleines Risiko. Tatsächlich ist die Autofahrt zum Flugfeld (wie auch jede Fahrt zu einem Laden um die Ecke) das Gefährlichste an der ganzen Angelegenheit. Bei Tandemsprüngen, bei denen man an einen Experten geschnallt wird, ist das Risiko noch einmal kleiner. Und genau so etwas planten Michael und ich ja auch. Der britische Fallschirmspringerverband erklärt: »Die Häufigkeit tödlicher Unfälle bei allen Tandemsprüngen seit 1988 liegt bei etwa 0,14 pro 100.000 Sprünge.« Anders ausgedrückt, stirbt alle 703.000 Tandemsprünge ein Mensch. Das ist ein sehr, sehr, *sehr* niedriges Risiko. In Großbritannien hat es die letzten 20 Jahre überhaupt keine tödlichen Unfälle bei Tandemsprüngen mehr gegeben. Selbst die Verletzungsgefahr ist bemerkenswert niedrig; sie liegt bei einem Unfall pro 1.100 Sprünge – und dabei wird vom kleinen Kratzer über Verstauchungen bis zu Brüchen alles gezählt.

Michael ist Wettkampfturner. Er wirbelt um die Reckstange, macht Kreuzstütz an den Ringen und dann einen Salto zum Abgang, springt Flickflack und Salti am Boden. Glaubt man den Zahlen, ist seine Chance, sich bei der Ausübung seines Sports ernsthaft zu verletzen, mehr als zehnmal so hoch wie die, sich beim Fallschirmspringen auch nur einen Kratzer zu holen. Doch nicht einer derjenigen, die mich für meinen Fallschirmsprung-Plan kritisierten, warnte mich vor dem Turnen. Einige der Warnungen hörte ich von Eltern, deren Kinder Hockey spielen – einen Sport, der mir erheblich gefährlicher erscheint als Fallschirmspringen oder Turnen. Einer Studie zufolge kommt es in 1.000 Hockeypartien zu annähernd 19 Verletzungen (wobei nur ernsthaftere Blessuren wie Gehirnerschütterungen und Bänderverletzungen gezählt werden).

Noch einmal: Ich möchte nicht behaupten, es sei eine schlechtere Entscheidung, Auto zu fahren, Hockey zu spielen oder zu turnen, als aus einem Flugzeug zu springen, aber man sieht schon, dass wir Risiken

auf seltsame und komplexe Weise betrachten und gewichten, insbesondere, wenn es um unsere Kinder geht.

Übrigens ist die Gefahr, von einem Bären getötet zu werden, auch ziemlich vernachlässigbar – meine unwürdige Flucht, bei der ich sogar meine Frau geopfert hätte, war also ebenfalls irrational. Zwischen 1900 und 2009 kamen in Nordamerika 63 Menschen beim Angriff eines Bären ums Leben. Betrachtet man die Abermillionen Menschen, die sich über diesen Zeitraum im Habitat von Bären aufgehalten haben, sieht man, wie winzig das Risiko tatsächlich ist. Passiert aber tatsächlich einmal etwas, sorgt das für Riesen-Schlagzeilen und reißerische Fernsehberichte. Noch Tage und Wochen später erfahren wir ellenlang vom Leben und Weben des Getöteten, und wie seine Familie damit umgeht. Kein Wunder, dass einem das Risiko da durchaus erheblich scheint. Und wenn man dann mit seiner besseren Hälfte durch den Wald marschiert, ist die Angst vor einem blutigen Zwischenfall dann immer sehr präsent.

Gedankengänge dieser Art sorgen dafür, dass wir viel zu großes Augenmerk auf vernachlässigbare Risiken für Leib und Leben legen. Ereignisse, die sich uns besonders einprägen oder die eine starke emotionale Reaktion hervorrufen, halten wir für viel wahrscheinlicher, als sie in Wirklichkeit sind. Ohne Schwierigkeiten können wir uns einen wilden Bären vorstellen, der einen Wandersmann verstümmelt, oder einen Fallschirmspringer, der ungebremst auf die Erde knallt. Gar nicht gut vorstellen können wir uns indes den (bestens belegten) Schaden, den wir uns antun, weil wir zu wenig Obst und Gemüse essen oder zu wenig schlafen. Wir fürchten uns also vor dem Bären, machen uns aber keine Sorgen, dass wir vielleicht zu wenig Karotten essen oder zu wenig Schlaf bekommen könnten. Verantwortlich dafür sind zwei kognitive Verzerrungen mit den sperrigen Namen »Verfügbarkeitsheuristik« und »Affektheuristik«. Dabei handelt es sich um fest verdrahtete Abkürzungen in unserem Denken; sie sorgen – zusammen mit einigen weiteren Faktoren – dafür, dass wir im Umgang mit Risiken nur mäßig

vernünftige Entscheidungen treffen. Aufgrund dieser beiden Heuristiken halten viele Menschen beispielsweise Fallschirmspringen für eine schlechte Idee: Denn es handelt sich um eine »extreme Betätigung«, bei der man sich ein grässliches Ende leicht ausmalen kann. Platsch.

Unglücklicherweise leben wir umgeben von Medien, die, wie die Forschung immer wieder zeigt, bestimmte Risiken aufbläht und Ängste schürt. Und es wird immer schlimmer. 2018 zeigte eine Studie der Universität Warwick, dass Berichte über Gefahren – etwa über den Ausbruch einer Seuche, Terrorismus oder Naturkatastrophen – immer schlimmer, unzutreffender und reißerischer werden, je mehr wir sie teilen. Man darf sich das als perverse und pervertierende Flüsterpost vorstellen. Der Erstautor der Studie, Professor Thomas Hills, erzählte mir: »Menschen picken sich aus Informationen die furchterregenden Teile heraus, um sie dann weiterzuerzählen. Weil alle das so halten, wird jedes Ereignis auf das reduziert, was uns Angst macht. Das scheinbare Risiko wird dadurch verstärkt.«

Professor Hills, der auch darüber forscht, wie Informationen in Entscheidungsprozesse einfließen, sagte mir, die heutige Welt werde deshalb als Risikogesellschaft bezeichnet, »denn für uns scheint nur noch zu zählen, dass man Risiken vermeidet ... Dadurch wird Risiko der entscheidende Grund, warum wir Dinge tun oder lassen, eine objektive Abwägung von Für und Wider findet kaum oder nur noch beschränkt statt.«

Das Risiko spielt also eine erhebliche Rolle, doch viele weitere soziale Kräfte beeinflussen ebenfalls, welche Informationen in unsere Entscheidungsfindung einfließen. Aktuelle Forschungen zeigen, dass sich Unwahrheiten in den sozialen Medien »signifikant schneller, weiter, tiefer und breiter verbreiten als die Wahrheit«. Wahrscheinlich, weil Lügen einfach interessanter sind als die Wahrheit. Gemeinsam machen es kognitive Verzerrungen und die weite Verbreitung irreführender Informationen nahezu unmöglich herauszukitzeln, was wirklich die beste faktenbasierte Entscheidung wäre.

Angesichts unserer heutigen Medienlandschaft ist es nur zu einfach, vom Wirbelwind der Falschinformation erfasst zu werden. Nur zu leicht schleichen sich Fehleinschätzungen von Risiken, Pseudowissenschaften, Verschwörungstheorien und Gesundheitsmythen in unser Entscheidungskalkül. Doch nicht verzweifeln – für viele unserer täglichen Entscheidungen gibt uns die Wissenschaft eine klare Handreichung. Solange wir wissen, worauf wir achten müssen, können wir durchaus faktenbasierte Entscheidungen treffen.

Die Maschine war winzig und alt, eine Cessna aus den 1950ern. Außerdem war sie extrem laut. Die hinteren Sitze waren ausgebaut worden, Michael und ich saßen zusammengedrängt direkt hinter dem Piloten auf dem Boden. Es war so wenig Platz, dass ich weder aufstehen noch meine Beine ausstrecken konnte. In meinem Hinterkopf köchelte Platzangst.

Während des Steigflugs auf die vorgeschriebene Höhe ächzte und zitterte die Maschine. Wir fühlten uns wie in einem fliegenden Rasenmäher. Ich fürchtete, eine ganz schlechte Entscheidung getroffen zu haben.

Als wir 12.000 Fuß erreicht hatten, drosselte der Pilot den Motor und warf die Tür auf. Der Wind brüllte ohrenbetäubend. Michael und ich sahen einander an. »Heilige Sch ...«, murmelte er reflexhaft, mit einem breiten Grinsen im Gesicht.

Michael und sein Tandem-Master schoben sich langsam Richtung Tür. Michael hängte die Beine aus dem Flugzeug, und bevor ich mich versah, war er schon weg. Mein Magen drehte sich um, als ich meinen Sohn in die Tiefe stürzen sah. Im Nu war er zu einem winzigen Punkt geschrumpft.

Was zum Teufel hatte ich mir nur gedacht?

Dann war ich dran. Ohne weiter nachzudenken – das hätte nur dazu geführt, dass ich im letzten Moment doch noch kneife –, stellte ich meine Füße auf das kleine Trittbrett außerhalb der Maschine. Der Wind heulte vorbei. Ich schnappte nach Luft.

Dann stürzten wir aus dem Flugzeug.

»Ahhhhhhh«, schrie ich hemmungslos. »Geil! Geeeeeeeeeeeil!«