

# Denkanstöße



## Feelings for Future

„Fridays for Future“ – weltweit demonstrieren hunderttausende Schüler. Sie prangern die in ihren Augen ungenügenden Maßnahmen der Politik zum Klimaschutz an. Es ist mit Händen zu greifen, wie sehr es die jungen Menschen beunruhigt, was sie in der Schule über die „Zukunftsoptionen“ unseres Planeten lernen. In krassem Gegensatz dazu: die abgeklärte Routiniertheit der Adressaten des Protests.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass verschiedene Menschen beziehungsweise Bevölkerungsgruppen Sachverhalte unterschiedlich wahrnehmen und



### Dr. med. Michael Majer

Facharzt für Chirurgie und Arbeitsmedizin -  
Notfallmedizin, Psychotherapie

Geschäftsführer der  
ZfP Tauberfranken GmbH

bewerten. Dennoch lohnt es sich mal zu betrachten, was in diesem Beispiel zum Ausdruck kommt. Man kann daran nämlich die Auswirkung einer spezifisch menschlichen Fähigkeit erkennen: kein anderes Lebewesen ist in der Lage, abstrakt in die Zukunft zu denken und aufgrund dieser Gedanken sogar Gefühle zu entwickeln, sei es bewusst oder unbewusst.

Zum besseren Verständnis ein Vergleich aus dem Tierreich: ein Kaninchen flieht vor einem Fuchs, sobald es ihn sieht und/oder hört und/oder riecht, ihn also konkret sinnlich wahr-

nimmt; denn das (und nur das...) löst bei ihm die Stressreaktion und diese wiederum einen konkreten Rettungsimpuls in Form des Fluchtreflexes aus – so ist sein Gehirn von der Evolution „programmiert“. Der Nachteil für das Kaninchen: versteckt sich der Fuchs hinter einem Baum und/oder verhindert ein ungünstiger Wind, dass es ihn rechtzeitig hört und/oder riecht, wird der Fluchtreflex zu spät ausgelöst – das Kaninchen ist verloren. Sein Vorteil: vor und gegebenenfalls nach der konkreten sinnlichen Wahrnehmung des Fuchses hat es keinen Stress – stellen Sie sich mal vor, es würde hinter jedem Baum im Wald einen Fuchs vermuten (könnte also im übertragenen Sinn wie ein Mensch abstrakt in die Zukunft denken) – es wäre permanent der Panik vor potentieller Lebensgefahr und damit Stress ausgesetzt...!

Zurück zu „Fridays for Future“: hier wird nichts gesehen, gerochen oder gehört, sondern „nur“ in die Zukunft gedacht, nämlich das Szenario „Unsere Lebensgrundlagen könnten bald zerstört sein“, im Bild vom Kaninchen etwa die Frage „Lauern irgendwo Füchse und wenn ja wieviele?“ Am Schicksal des Vierbeiners wird deutlich: für's Überleben kommt's entscheidend darauf an, sich von einer gedachten Bedrohung nicht zu viel und nicht zu wenig „stressen“ zu lassen, sondern sie möglichst realistisch einzuschätzen, um dann mit Augenmaß die richtigen Maßnahmen zur Gefahrenabwehr zu treffen. Dazu braucht es zuallererst das, was man Stressmanagement nennt: die Fähigkeit, negative Emotionen authentisch spüren und regulieren zu können, anstatt sich von ihnen überwältigen zu lassen. Diese Fähigkeit wünsche ich Ihnen und bin überzeugt: damit bleiben Sie gesund.