



Was ist Normalität? Simulationen und ihnen entkommen

Anfang dieses Jahres war ich auf einer Demonstration in Münster gegen das Abbagern von Lützerath, einem kleinen Dorf in NRW. Dort verteidigen Aktivist*innen seit Jahren Deutschlands Beitrag zur Einhaltung der Pariser Klimaabkommen und damit das Überleben menschlicher Zivilisation.

Bei einem „Die-In“ lag ich da auf dem Boden und spürte deutlich Trauer, Angst, Verzweiflung und Hilflosigkeit in einer Stärke und Klarheit als zuvor. Die wissenschaftlichen Fakten bekamen durch die Gefühle endlich angemessenes Gewicht angesichts der von Profiten weniger fortschreitenden Existenzbedrohung menschlicher Zivilisation und alltäglichem Massen-Artensterben. Dadurch wurden viele Sicherheitsannahmen über meine Zukunft weggefegt. Sichere Rente, Beruf, Wohnort? Gibt's nicht - diese Unsicherheit kennen weltweit viele, insbesondere jüngere Menschen.

Warum kam gerade da diese Veränderung?

Wie bei den meisten Menschen lag es bei mir nicht am Wissensmangel. Ich möchte das Phänomen hier „Simulation“ nennen. Ich hatte mich in einer Realitätssimulation befunden: Eine beeindruckende Hirnleistung, entgegen einer veränderten äußeren Realität weiter so zu denken, zu fühlen und zu handeln, als hätte sich nichts geändert. Zunehmende Dürren, Überschwemmungen, Hungersnöte, Artensterben konnte ja früher schon aus der Simulation gestrichen werden.

Warum sind Simulationen gegen die Realität so mächtig?

Bewertungen und Entscheidungen sind eine enorme Anstrengung – entsprechend gibt es viele Sparmaßnahmen, z.B. blenden wir Informationen aus und sind von Entscheidungen schnell erschöpft. Normalität erspart Anstrengung. Wenn ich weiß, dass ich nie Kaffee mag, und mich jemand fragt, kann ich quasi automatisch sagen „Ich mag keinen Kaffee“ – erledigt. Keine Entscheidung, keine Bewertung notwendig.

Zusätzlich gibt es noch eine zweite Ebene. Verknüpfungen werden im Gehirn auch durch Wiederholung gestärkt – das heißt, je häufiger das Gehirn etwas denkt oder hört, desto wahrscheinlicher wird, dass es als Denkmuster hinterlegt wird.

Foto links: Fridays for Future. Ein Bild eines Protests in Italien.

© Maurizio Costantino, CC BY-SA 2.0

Foto rechts: Klimaprotest am Weißen Haus.

© Victoria Pickering, CC BY-NC-ND 2.0



Autor:
GEORG ADELMANN
Diplom-Psycholog:in und angehende:r Verhaltenstherapeut:in. Er hält gern Vorträge und Workshops zu gesundem Aktivismus, Lebensfreude, Emotionen und Gewaltfreie Kommunikation und unterrichtet nebenbei Pflegeschüler*innen und angehende Fachpfleger*innen. Er ist ehrenamtlich beim Bund für Soziale Verteidigung, der DPTV und den Psychologists/ Psychotherapists for Future administrative & aktivistisch aktiv.



Foto links:
Fridays for Future

© Martin von Creytz,
CC BY-SA 2.0

Foto rechts:
Klimaprotest
am Weißen Haus

© Victoria Pickering,
CC BY-NC-ND 2.0

Hierdurch entsteht dann nicht nur ein Gefühl von Normalität, sondern eine Normalitätssimulation – denn selbst wenn dann die Grundlagen für die Normalität nicht mehr gegeben sind, wird vom Gehirn die Normalität weiter simuliert. Eine Änderung der Normalität kostet nämlich viel Kraft und Ausdauer – alle, die schon mal endlich mit Sport anfangen wollten, obwohl sie jahrelang die Normalität aufrechterhielten, es nicht zu tun, kennen das Problem. Noch schwieriger ist es an Stellen, an denen auch das bewusste Ich lieber nicht hinschauen möchte.

Wenn die Partner*in sich trennt, der andere Mensch das aber nicht wahrhaben möchte. Oder ich finanziell plötzlich deutlich schlechter dastehe, aber weiterhin einen nun für mich zu teuren Lebensstil pflege – wie mit der Klimakrise.

Diese Normalitätssimulation ist so mächtig, dass es uns schwerfällt, die zu Grunde liegende Realität überhaupt noch zu erkennen. Wir gehen davon aus, dass auch in der physischen Realität alles bleibt, wie wir es kannten.

Normalitätssimulation und Realitätssimulation verstärken sich somit gegenseitig – und sind beide in uns konstruiert. Entsprechend können sie dekonstruiert werden.



Rundbrief und Briefe lieber online?

Unser Rundbrief wird kostenlos an unseren Gesamt-Adressverteiler versandt. Wer ihn lieber als PDF beziehen möchte, teile uns das doch per Email an **info@soziale-verteidigung.de** mit. Und natürlich auch, wer ihn nicht mehr erhalten will. Es besteht ebenfalls das Angebot, unsere Briefe per Email zu bekommen. Auch hier können wir die Zusendung von Papier auf Email umstellen.

Der Ausgang

Mir half enorm, Ende 2021 mit der Tätigkeit in der Klinik aufgehört zu haben, um mehr Zeit gegen die Klimakrise zu haben. Meine Alltags-Normalität war dadurch schon durchbrochen. Das machte es leichter, auch die Realitätssimulation zu durchbrechen und in einer echteren Realität anzukommen – mit all den Gefühlen, die diese tiefere Erkenntnis mit sich brachte.

Entsprechend der Ratschlag für alle: Unterbrecht eure Normalitäten, das Abwarten auf Andere – unser Überleben in dreißig Jahren hängt jetzt davon ab, politisch so viel Druck zu machen wie möglich. Wir können nur mit massiven Anstrengungen freiwillig gegen die milliardenschwere Fossil-Lobby erfolgreich sein, leider. Ich hätte gern ein anderes, entspannteres Leben – aber ich will nicht in die Simulation zurück. Und meine Gefühle helfen mir dabei, Orientierung zu finden in einer Welt, in der wir immer wieder in Entschuldigungen, Ausreden, Verzögerungen eingeflochten werden sollen.

Alles, was diese Simulationen in Frage stellt, z.B. neue Rituale und Lebenssituationen, helfen unseren Gehirnen, aus den Simulationen auszusteigen. Wenn Du soweit gelesen hast, ist dieser Satz deine Einladung, heute damit anzufangen. Es gibt eine Menge „for Future“ Gruppen, die wir unterstützen können – gemeinsam ist es viel leichter.