

Früher war alles später – und besser

M. Spitzer, Ulm

Früher war Weihnachten später – so lautet der Titel eines Buchs (4), das man in diesen Tagen vielleicht gerne einmal hervorholt, um darin zu schmökern (► Abb. 1). Wenn man bedenkt, wie früh heute die Nikoläuse und Sterne in die Schaufenster und in die Gassen zwischen ihnen gelangen, so kann man dem Titel aus rein empirischer Sicht nur zustimmen: „Die Blätter an den Bäumen sind noch nicht einmal gelb, geschweige denn welk, und schon hängt die Weihnachtsbeleuchtung in den Ästen. Immer früher stapeln sich die Schokoladen-Nikoläuse an den Kassen, beschallen elendig vertraute Weihnachtsmelodien die Fußgängerzonen und Supermarktgänge“, bringt der Klappentext des genannten Buchs die Problematik auf den Punkt. Die Vorverlagerung bewirkt leider, dass man an Weihnachten gar keine Weihnachtslieder mehr singen mag, vom Essen der zum Fest schon alt gewordenen Weihnachtsplätzchen einmal gar nicht zu reden.

Früher hat man die Feste tatsächlich gefeiert wie sie fielen, während man sie heute vorverlegt. So grüßt nicht nur das leicht gelbliche Herbstlaub den Weihnachtsmann, sondern der Schneemann auch den Osterhasen, der seinerseits wahrscheinlich demnächst dem Pflingstochsen zuwinken dürfte. Marketing-Spezialisten wissen, warum: Wenn aus dem neuen Auto oder Buch innerhalb weniger Wochen ein Vorjahresmodell zu werden droht – weil sich ein Jahreswechsel dummerweise von einem Tag auf den nächsten vollzieht – dann muss man Produkte des kommenden Jahres früher verkaufen, damit sie später altern: Das Auto-Modell vom Frühjahr 2017 kann man daher schon im Herbst 2016 kaufen, ebenso ein 2017 erscheinendes Buch (wer

Nervenheilkunde 2016; 35: 823–826

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Universitätsklinikum Ulm
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III
Leimgrubenweg 12, 89075 Ulm



Abb. 1
Cover der beiden hier erwähnten, sehr lesenswerten Bücher.

das vorliegende Buch schon 2016 kauft und dies nicht glaubt, der schaue selbst vorne im Impressum nach!). Unsere Abneigung gegen das Altern ist also letztlich die Triebfeder dieser Beschleunigung. Und weil wir alle das Altern noch mehr fürchten als der Teufel das Weihwasser, wird sich an diesem Trend nichts ändern. Irgendwann, vielleicht erst im Jahre 2098, werden wir zum Fest der Feste Bücher verschenken oder geschenkt bekommen, deren Erscheinen auf das Jahr 2100 datiert ist.

Irgendwann, vielleicht im Jahre 2098, werden wir zum Fest der Feste Bücher verschenken oder geschenkt bekommen, deren Erscheinen auf das Jahr 2100 datiert ist.

Gemäß diesem Trend war also früher tatsächlich alles später. Dies galt übrigens nicht nur für das genannte hohe christliche Fest, sondern auch – zumindest im rechts-oberen Zipfel der Republik – nahezu für dessen Gegenteil: den Weltuntergang.

„Wenn ich wüßte, dass die Welt morgen unterginge, dann würde ich nach Mecklenburg ziehen, weil dort alles 50 Jahre später geschieht“. Dieses Otto von Bismarck zuge-

schriebene¹ Zitat drückt ganz wunderbar aus, wie unterschiedlich die Zeit subjektiv erlebt wird. Im Nordosten Deutschlands scheint sie noch heute langsamer zu gehen als im hektischen Südwesten zwischen High-Tech und Spätzle.

Die Angst vor dem Altern, d. h. vor dem Vergehen der Zeit, bewirkt also, dass die Zeit rascher vergeht – so paradox dies auch klingen mag. Dass damit ein Teufelskreis in

¹ Nach allem, was der Schweriner Stadtarchivar Bernd Kasten hierzu in einem ganzen Buch in Erfahrung gebracht und sehr lesenswert publiziert hat, geht das genannte Zitat ganz sicher *nicht* auf Otto von Bismarck zurück, obwohl es ihm vielfach und trotz gegenteiliger Evidenz mit zunehmender Begeisterung zugeschrieben wird. „Urheber war stattdessen der sozialdemokratische Politiker Franz Starosson, der die Geschichte zuerst 1919 in einer Landtagsrede verwandte“ (3, S. 25). Zu erwähnen wäre an dieser Stelle noch, dass der einstige Bundespräsident Theodor Heuss den gleichen Spruch über Schleswig-Holstein gesagt haben soll, Mark Twain soll es über die Stadt Cincinnati im US-Staat Ohio und Gustav Mahler über Wien gesagt haben. In den Niederlanden hält sich zudem hartnäckig und wiederum entgegen jeglicher empirischer Evidenz das Gerücht, Heinrich Heine habe dies über Holland gesagt: „Das angebliche Heine-Zitat hat [dort] in vitaler Resistenz alle Attacken überlebt und erfreut sich [...] ungebrochener Beliebtheit“ (3, S. 24).

Gang gesetzt wird, macht die Sache ebenso wenig besser wie die Tatsache, dass daraus Angst und Stress resultieren. Und weil wir dies wiederum nahezu definitionsgemäß nur aversiv erleben können, war früher nicht nur alles später, sondern eben auch *besser*.

Wie ich im Folgenden zeigen möchte, ist das sich gegenwärtig vielen aufdrängende Gefühl, früher sei es langsamer *und besser* zugegangen, vielschichtig: Sowohl objektive als auch subjektive Faktoren spielen eine Rolle. Ihnen nachzugehen lohnt sich – gerade in einer Jahreszeit, die durch lange dunkle Winterabende und damit viel Zeit für Besinnung sprichwörtlich gekennzeichnet ist.

Bevor man einen Effekt diskutiert, sollte man sich vergewissern, dass er auch existiert. Die neuesten Daten zur Frage, ob früher alles besser war (Stand: Herbst 2016) sind eindeutig: Ja, der Effekt existiert. „Die Verunsicherung der 30- bis 59-Jährigen ist gewachsen, ihr Zukunftsoptimismus steil zurückgegangen“, kommentiert das Allensbach-Institut für Demoskopie eine Umfrage im Auftrag des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft, GDV, vom 1. bis 22. Juni 2016 von insgesamt 1100 Männern und Frauen im Alter zwischen 30 und 59 Jahren (1, 2). Dabei steigt der Anteil der Leute (im Vergleich zu 2013), denen es nach eigenen Angaben besser geht als früher (heute: 39%, 2013: 35%) und es sinkt der Anteil derjenigen, die angeben, es ginge ihnen schlechter als früher (heute: 20%, 2013: 23%). Dennoch hat sich die Bewertung der Aussichten für das nächste Jahr deutlich zum Negativen gewendet (► Abb. 2):

„Der Blick auf die jeweils bevorstehenden 12 Monate ist nun aber im Vergleich mit 2015 viel pessimistischer gefärbt: Diesmal gaben nur noch 43% an, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken; vor einem Jahr waren es noch 57%. Umgekehrt hat sich der Anteil der sorgenvoll gestimmten Menschen aus der „Generation Mitte“ von 30 auf 42% erhöht“ (2).

Als Gründe werden genannt – jeweils etwa von zwei Dritteln der Befragten – die Zunahme

- der Kluft zwischen Arm und Reich,
- der Terrorgefahr,
- der Fremden (Flüchtlinge) und
- der Fremdenfeindlichkeit.

Zudem hat die Angst der Deutschen vor dem Anstieg von Gewalt und Kriminalität, in ihrem Umfeld (Gewaltverbrechen, Diebstahl, Einbruch, Anschlag im Inland) seit dem Vorjahr um 22% zugenommen. In globaler Hinsicht fürchtet knapp die Hälfte der Bevölkerung einen Krieg. Sorgen bereiten zudem die Alterung der Gesellschaft und die Furcht vor einem geringeren eigenen Lebensstandard im Alter (60%) sowie vor persönlicher Arbeitslosigkeit (29%) und dem persönlichen Verlust der Ersparnisse durch Inflation (40%). Der Anteil derer, die über mehr Stress (43%) und Überforderung im Beruf (21%) klagen, hat ebenfalls gegenüber dem Vorjahr um 15% zugenommen.

So hoffnungslos erschien uns Deutschen die Lage seit den Terroranschlägen vom 11. September 2001 und der Finanzkrise von 2008 nicht mehr; und gerade im letzten Jahr ging es mit dem Pessimismus bergauf und mit dem Optimismus bergab.

Betrachtet man die Sorgen der deutschen Bevölkerung einmal ganz nüchtern, dann fällt auf, dass sie berechtigt sind. So nahm die Kluft zwischen Reich und Arm weltweit zwar im vorletzten und vor allem letzten Jahrhundert deutlich ab, seit etwa 1970 steigt sie jedoch weltweit wieder an und wird, glaubt man den Experten, dies auch bis ans Ende dieses Jahrhunderts weiterhin tun. Da Armut hierzulande vor allem Ungleichheit meint (sie ist relativ zum Median des Verdienstes aller definiert), wird also die Armut zunehmen. Selbst

wenn durch ein Wunder alle Deutschen ab dem 1.1.2017 doppelt so viel verdienen würden als zuvor, wäre der Anteil der Armen unverändert (denn das sind diejenigen, die nur 60% oder weniger vom Median des Einkommens aller Deutschen zur Verfügung haben). Das mag paradox klingen, ist jedoch aufgrund der Mathematik dahinter unausweichlich.

Dass die Terrorgefahr heute größer ist als sie es früher war – selbst in den Zeiten von Bomben in Nordirland (IRA) sowie Andreas Baader und Ulrike Meinhof (RAF) – wird kaum jemand bezweifeln. Nicht anders ist es mit den Flüchtlingen. Zwar hatten wir davon in der Vergangenheit (nach Ende des Zweiten Weltkriegs) schon deutlich mehr als im Jahr 2015, aber deren Zahl wird sich in den kommenden Jahrzehnten noch in einer Weise steigern, die uns heute unvorstellbar erscheint: Wenn es stimmt, dass bis zum Ende dieses Jahrhunderts die Erderwärmung so zugelegt haben wird wie man es heute mit den vorhandenen Daten berechnen kann, dann steht in etwa 80 Jahren 2 Milliarden Menschen (den Bewohnern aller großen Küstenstädte sowie den Bewohnern von Ländern wie Holland, Louisiana oder den Malediven) das Wasser buchstäblich bis zum Hals, und sie werden sich aus genau diesem Grunde schon auf den Weg gemacht haben. Wenn nun aber eine Million Flüchtlinge die Europäische Union an den Rand der Zerreißprobe gebracht haben (mit bislang noch ungewissem Ausgang!), mag man sich gar nicht ausmalen, was 2000 Millionen (das sind 2 Milliarden!) Flüchtlinge mit der Welt, wie wir sie kennen, machen. Der im Jahr 2016 allenthalben zu beobachtende kleinherzige Nationalismus (Stichworte: Brexit, AfD) jedenfalls stimmt einen hier für die nach Jahrzehnten in den Blick zu nehmenden Zukunft wirklich nicht optimistisch!

So ergibt sich, das auch bei der Angst vor alledem (die ja selbst als eines der Probleme fungiert) die Hoffnung auf Entwarnung kaum gegeben werden kann – zumal die Akzeptanz einer psychiatrischen Lösung – Lithium, Benzodiazepine oder Haloperidol ins Trinkwasser – gegen Null gehen dürfte. Sie wird mittelfristig eher zunehmen, nicht zuletzt weil Einbrüche und die Ausgaben für Verteidigung tatsächlich

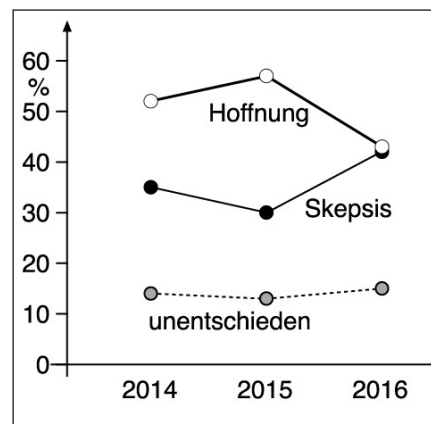


Abb. 2 „Ich sehe den kommenden Monaten entgegen mit Hoffnung (weiße Kreise), Skepsis (schwarze Kreise) bzw. unentschieden (graue Kreise; nach Daten aus 1).

zunehmen und der Wert des Geldes sowie die Wahrscheinlichkeit eines globalen Friedens tatsächlich abnehmen.

Aber ist es nicht eine Täuschung, dass früher alles besser war, weil wir die Vergangenheit mit der rosa Brille betrachten?

Aber ist es nicht eine Täuschung, dass früher alles besser war? Sagen das nicht alle älteren Menschen, ganz einfach deswegen, weil wir die Vergangenheit einfach prinzipiell eher mit der rosa Brille betrachten, wie das der Volksmund sagt? In der Tat spricht für diese Ansicht nicht nur die uns allen bekannte anekdotische Evidenz, dass das abhanden gekommene Urlaubsgepäck von heute die Partystory in zwei Jahren werden wird. Vielmehr wurde die Existenz einer solchen rosa Brille für Ereignisse in unserem Gedächtnis bereits vor 20 Jahren von US-amerikanischen Psychologen wissenschaftlich belegt. Sie führten Studien durch, bei denen 21 Probanden eine 12-tägige Europareise, 77 Studenten einen Kurztrip am Erntedankfest (Thanksgiving) oder 38 Studenten eine dreiwöchige Fahrradtour in Kalifornien unternahmen. „Die Kosten solcher Ereignisse werden für gewöhnlich in Dollar gemessen. Was man dafür bekommt hingegen sind Erfüllung, persönliche Belohnung und Erinnerungen“, schreiben die Autoren in typisch amerikanischer ökonomisierender Kosten-Nutzen-Analyse (5, S. 422, Übersetzung durch den Autor). Bei allen drei Studien ergab sich, dass das Erlebnis vorher und nachher positiver beurteilt wurde als während der Reise selbst. Betrachten wir nur beispielsweise die Fahrradtour: Ganze 5% der Teilnehmer hatten vorher die Vermutung, dass die Erfahrung für sie enttäuschend sein könnte, wohingegen während der Tour volle 61% enttäuscht waren. Hinterher konnten sich dann wiederum nur gerade einmal 11% daran erinnern, auf der Tour enttäuscht gewesen zu sein. – Die rosa Brille scheint ganze Arbeit zu leisten!

Wissenschaftler aus den Niederlanden bestätigten 13 Jahre später in einer Studie an vergleichsweise älteren Probanden im Wesentlichen diese Ergebnisse (6). Die Autoren befragten 1530 Personen im Durch-

schnittsalter von 50 Jahren zu mehreren Zeitpunkten (in den Kalenderwochen 11, 19, 27, 35 und 43) danach, wie glücklich sie sich fühlten und zudem in der 35. Kalenderwoche, ob sie im Zeitraum zwischen der 27. und 35. Jahreswoche eine Urlaubsreise gemacht hatten (n = 974) oder nicht (n = 556). Heraus kam, dass diejenigen, die eine Urlaubsreise gemacht hatten, nachher aber auch vorher schon glücklicher waren als die Nichturlauber, und dass ein Urlaub, sofern er „entspannt“ war, bis etwa zwei Wochen danach das Glück etwas steigert, übrigens unabhängig von dessen Länge.

Ein Urlaub, sofern er „entspannt“ war, steigert bis etwa zwei Wochen danach das Glück, unabhängig von dessen Länge.

Man hat sich viele Gründe überlegt, warum die rosa Brille wohl existiert, von

- der Freude vor und nach dem Ereignis, die sich auf dessen eher allgemeine Bedeutung bezieht, im Gegensatz zum ablenkenden nervenden Kleinkram während des Ereignisses über
- den konstruktiven Charakter des Erinnerns bei grundsätzlich immer vorhandenem Bedürfnis nach Stärkung unseres Selbstwertgefühls bis hin zur
- Ausbalancierung unserer alltäglichen jeweils in der Gegenwart vorhandenen Existenzangst.

Aufgrund dieser sehr bunten Vielfalt an möglichen Ursachen der rosa Brille wundert es nicht, dass sie auch unterschiedlich beurteilt wird. Man kann sie als allgemeine Lebenserleichterung auffassen, die uns zudem sogar bekannt ist, weswegen wir dann eben auch Reisen unternehmen und Veranstaltungen besuchen: Wir wissen, schon vorher, dass wir hinterher schöne Erinnerungen haben werden, deren Gesamtheit ja dann nichts weniger ausmacht als das, was wir „unser Leben“ nennen. Man kann der rosa Brille aber auch anlasten, dass sie zu falschen Entscheidungen führt: Das neue Auto, die neue Wohnung, der neue Arbeitgeber oder gar die neue Beziehung werden vergleichsweise zu optimistisch beurteilt, was Fehlentscheidungen begünstigt. Das Gleiche gilt, wenn ich die Vergangenheit zu

positiv beurteile und daher meinen eigenen Fehlern geringere Bedeutung beimesse als ich dies tun sollte (z. B. „bei Aktien lag ich bislang immer goldrichtig“). Die rosa Brille mag also dazu führen, dass ich aus Fehlern weniger lerne als ich könnte oder sollte: „Das andauernde Umschreiben der Vergangenheit in einem günstigen Licht kann bedeuten, dass wir den Herausforderungen der Zukunft in geringerem Maße gewachsen sind“ bemerken Mitchell und Mitarbeiter hierzu in ihrer abschließenden Diskussion (5, Übersetzung durch den Autor).

„Das andauernde Umschreiben der Vergangenheit in einem günstigen Licht kann bedeuten, dass wir den Herausforderungen der Zukunft in geringerem Maße gewachsen sind“

War also früher wirklich alles besser? – Ich persönlich neige zur Antwort „Vielleicht ein bisschen!“. Denn alles mit der Bemerkung „es bleibt ja eh alles, wie es ist“ auf die rosa Brille zu schieben und als Konsequenz untätig dem Lauf der Welt zuzuschauen, entspricht einfach nicht meinem Naturell. Ich mag nicht zusehen, wie die Welt den Bach hinuntergeht, dazu gefällt sie mir zu gut. Und vor allem meinen Kindern und deren Kindern auch.

Literatur

1. Anonymus. Große Allensbach-Umfrage: Wovor die Deutschen Angst haben. Bild.de, 8.9.2016 (<http://www.bild.de/politik/inland/umfrage/allensbach-wovor-die-deutschen-angst-haben-47719672.bild.html>; abgerufen am 10.9.2016)
2. Anonymus. In der mittleren Generation wächst die Zukunftsangst. FAZ, 9.9.2016, S. 19.
3. Kasten B. Alles 50 Jahre später? Die Wahrheit über Bismarck und Mecklenburg. Zwickau: Hinsdorff 2013.
4. Kampa D. Früher war Weihnachten später. Zürich: Diogenes 2011.
5. Mitchell TR, Thompson L, Peterson E, Cronk R. Temporal adjustments in the evaluation of events: the „Rosy View“. Journal of Experimental and Social Psychology 1997; 33: 421–448.
6. Nawijn J, Marchand MA, Veenhoven R, Vingerhoets AJ. Vacationers happier, but most not happier after a holiday. Appl Res Qual Life 2010; 5: 35–47.