

Was ist real, was ist Unsinn – was ist maßgeblich, was darf verrückt sein -

Zunächst ist es wichtig, zwischen Realität und Unsinn zu unterscheiden. Die einfachen Fälle sind hier weniger interessant. Wenn mir eine Stimme sagt, heute ist doch Montag, kann ich den Sachverhalt schnell prüfen. Wenn ich keine Funkuhr mit Wochentagsanzeige habe, kann ich notfalls einen Freund anrufen, und den fragen, ob heute Montag ist oder nicht. Probleme machen eher Hypothesen, die nicht eindeutig zu klären sind.....

Wenn z.B. mir eine Stimme sagt, du wirst heute von einem Auto angefahren, ist das ja nicht von vornherein ausgeschlossen, dass das passiert. Aber ich kann mir sagen, klar, das kann jeden Tag passieren, weil ich als Radfahrer viel im Stadtverkehr unterwegs bin. Eine gewisse Wahrscheinlichkeit für Unfälle ist zweifelsfrei vorhanden. Allerdings ist nicht davon auszugehen, dass gerade heute eine wirklich hohe Wahrscheinlichkeit für einen Unfall besteht. Wenn ich es schaffe, die Wahrscheinlichkeiten auf diese Weise gut einzuschätzen, kann ich auf die Aussage der Stimme pfeifen und wie gewohnt mit dem Fahrrad herumfahren. Wenn ich dann ein bisschen vorsichtiger unterwegs bin, ist das sogar sowieso eine gute Idee.

Ein anderer schwierigerer Fall ist z.B., dass meine Gasheizung ungewöhnliche Geräusche macht. Wenn mich dann ein Gefühl der Angst beschleicht, kann ich mir sagen, die Heizung wurde regelmäßig gewartet, da kann eigentlich nichts sein. Wenn die Angst davon nicht weggeht, kann ich ja noch ein paar Tage warten, ob die Angst vielleicht doch noch weg geht. Wenn das auch nichts hilft, und meine Heizung obendrein weiter Geräusche macht, die mir nicht geheuer sind, kann ich ja die Heizung von einem Fachmann überprüfen lassen. Wenn der nichts findet, kann er mir ja vielleicht wenigstens die Geräusche genau erklären, die mich so beunruhigen. Wenn dann alles geklärt ist, und die Angst immer noch nicht weggeht, ist dann wohl medizinische Hilfe angesagt. Einfach in eine Wohnung mit Zentralheizung umziehen wäre auch noch eine Option, aber das wäre ein erheblicher Aufwand. Hier ist also eine Situation gegeben, dass wir es mit resistentem Unsinn in einer maßgeblichen Situation zu tun haben.

Die Maßgeblichkeit von Verrücktheiten ist eine ganz wichtige Frage. Wenn man zum Beispiel Kunstmaler ist und schreckliche Weltuntergangsvisionen hat, kann man einen Riesenspaß damit haben, diesen Unsinn in starke Bilder zu verwandeln. Hier haben wir einen Fall von richtig interessantem Unsinn. Als Kunstmaler hat man eher mit dem Ausbleiben von irren Ideen schwerwiegende Probleme.

Neben der Frage „Was ist real oder nicht real?“ ist die Frage, „Macht das denn was oder stört der Unsinn mich gar nicht?“ die eigentlich wichtigere Frage. Wir kriegen im Leben keine Preise für guten Realismus. Wir müssen nur zurecht kommen und wollen unseren Spaß haben.

Darüber hinaus wird von Psychiatern regelmäßig die Herkunft von unsinnigen Hypothesen völlig überbewertet. Einfaches Beispiel: die Hypothese, dass der dritte Weltkrieg kurz bevorsteht. Klassisch ist der Fall, dass eine Stimme mir das sagt. Dann ist das Psychose, so oder so, dann überlegt der Arzt, was er machen kann. Aber wenn ich den Unsinn nachts ganz normal träume, oder im Laufe eines Gesprächs drauf komme, oder den Unsinn so wie er ist in der Zeitung lese, dann ist das normal. Die Herausforderung für mich ist aber dieselbe: ich muss mich mit dieser Hypothese auseinandersetzen. Wenn ich Glück habe, ist die Sache einfach zu klären, z.B. weil nur ein Astrologe die Hypothese in die Welt gesetzt hat und sonst keine ernsthaften Hinweise bestehen. Auch einfach ist es, wenn ich auf solch ein Unglück ohnehin nicht reagieren kann. Dann mach ich einfach so weiter, bis der dritte Weltkrieg kommt oder eben nichts passiert.

Wie man schon merkt, die Fähigkeit mit Unsinn umzugehen ist maßgeblicher als mit Unsinn gar nicht erst in Berührung zu kommen. Wahrscheinlichkeiten gut einzuschätzen und aus diesen Wahrscheinlichkeiten die richtigen Konsequenzen zu ziehen, bringt einen

realunsinn03

durchs Leben.
(T.J.)