DIE **MACHT** DES **SCHLECHTEN**

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Dezember 2019 bei Penguin Press unter dem Titel *The Power of Bad. How the Negativity Effect Rules Us and How We Can Rule It*.

Copyright © Roy F. Baumeister and John Tierney, 2019.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Penguin Press, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Roy F. Baumeister ist seit 2016 Professor für Sozialpsychologie an der University of Queensland in Australien, mit den Themenschwerpunkten Sexualität, Selbstkontrolle, Selbstbehauptungsmechanismen, Motivation und Aggression. Er promovierte an der Princeton University und war unter anderem Francis Eppes Eminent Professor of Psychology an der Florida State University. Er ist einer der international bekanntesten Psychologen und Autor zahlreicher Bücher, zuletzt des Bestsellers »Die Macht der Disziplin«. 2015 wurde Baumeister in die American Academy of Arts and Sciences gewählt.

John Tierney arbeitet als Autor und Wissenschaftsjournalist bei der *New York Times*.

Roy F. Baumeister / John Tierney

DIE MACHT DES SCHLECHTEN

Nicht mehr schwarzsehen und gut leben

Aus dem Englischen von Bernhard Schmid

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-51167-2 Print
ISBN 978-3-593-44341-6 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-44342-3 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.
Copyright © 2020. Alle deutschsprachigen Rechte bei
Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.
Umschlaggestaltung: total italic, Thierry Wijnberg, Amsterdam/Berlin
Umschlagmotiv: © Shutterstock: Vector Icon Flat/ace03
Redaktion: Christina Seitz
Satz: DeinSatz Marburg UG | tn
Gesetzt aus der Scala, der Din Pro und der ITC Officina
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

www.campus.de

Inhalt

PROLOG	Der Negativitätseffekt	7
KAPITEL 1	Wie negativ ist negativ?	29
KAPITEL 2	Lieben lernen	57
KAPITEL 3	Dämonisches	85
KAPITEL 4	Nutzen Sie die Macht	115
KAPITEL 5	Himmel oder Hölle	133
KAPITEL 6	Grundkurs Business	165
KAPITEL 7	Online-Gefahren	193
KAPITEL 8	Das Pollyanna-Prinzip	217
KAPITEL 9	Die Krisenkrise	251
KAPITEL 10	Die Zukunft des Guten	289
DANK		301
ANMERKUNGEN		307

PROLOG

DER NEGATIVITÄTSEFFEKT

Nimm das Schlechte mit dem Guten, sagen wir uns stoisch. Aber so funktioniert unser Gehirn nun mal nicht. Unser Verstand ist geprägt vom verzerrenden Einfluss eines fundamentalen Ungleichgewichts, und was dies für unser Leben bedeutet, wird der Wissenschaft gerade erst so richtig klar: *schlecht* ist stärker als *gut*.

In der wissenschaftlichen Literatur firmiert diese verzerrende Macht des Negativen unter mehreren Begriffen: Negativitätsbias, Negativitätsdominanz oder schlicht Negativitätseffekt. Wie immer Sie es nennen wollen, gemeint ist eine allgemein menschliche Neigung, sich von negativen Ereignissen und Emotionen stärker beeinflussen zu lassen als von positiven. Während uns ein Wort der Kritik zu vernichten vermag, kann es uns durchaus kalt lassen, wenn uns jemand mit Lob überhäuft. Wir sehen das *eine* feindselige Gesicht in der Menge, während uns so manches freundliche Lächeln entgeht. Hört sich deprimierend an – und oft genug ist es das auch –, aber der Negativitätseffekt muss mitnichten das letzte Wort haben. *Schlecht* ist stärker, aber *gut* kann durchaus die Oberhand gewinnen, wenn wir verstehen, womit wir es zu tun haben.

Indem wir den Negativitätseffekt durchschauen und uns über unsere angeborenen Reaktionen hinwegsetzen, können wir destruktive Muster durchbrechen und positiver – effektiver – in die Zukunft sehen; anders gesagt, wir können uns die durchaus bemerkenswerten Vorteile dieser verzerrenden Tendenz zunutze machen. Pech, schlimme Nachrichten und negative Gefühle, das alles sorgt für starke, ja die stärksten Anreize überhaupt, widerstandsfähiger, gescheiter, netter und liebenswürdiger zu werden. *Schlecht* – oder besser gesagt das Negative – lässt sich zu unserem Vorteil nutzen, allerdings nur, wenn wir rational denkend seine irrationale Wirkung durchschauen. Es braucht

Weisheit und ein gutes Stück Arbeit, dieser Negativität ein Schnippchen zu schlagen. Und in einer digitalen Welt, die die Macht des Negativen potenziert, gilt das mehr denn je.

Der Negativitätseffekt ist ein simples Prinzip mit alles andere als simplen Folgen. Solange wir den verzerrenden Einfluss des Negativen auf unser Urteilsvermögen nicht erkennen, werden wir schreckliche Entscheidungen fällen. Unser Negativitätsbias erklärt uns die Welt im Großen wie im Kleinen: wie Länder in desaströse Kriege stolpern, warum Nachbarschaften sich befehden und Ehepaare sich scheiden lassen, warum die Wirtschaft stagniert, warum Bewerberinnen und Bewerber Einstellungsgespräche vermasseln, Schulen Schüler durchrasseln lassen und warum so viele den risikolosen Ausweg wählen, anstatt aufs Ganze zu gehen. Der Negativitätseffekt zerstört Reputationen ebenso, wie er Unternehmen in die Pleite führt. Er fördert Stammesdenken und Xenophobie. Er sorgt für von grundlosen Ängsten geschürten Zorn unter US-Amerikanern ebenso wie für Hunger in Sambia; er ist der Auslöser moralischer Paniken unter Liberalen wie Konservativen; er vergiftet die Politik und sorgt dafür, dass man Demagogen wählt.

Die Macht des Negativen ist universell, unbesiegbar jedoch ist sie nicht. Seine stärkste Wirkung entfaltet der Negativitätseffekt bei uns in jungen Jahren, wenn wir ganz besonders aus Kritik und Fehlern lernen sollen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Notwendigkeit zu lernen ab; wir gewinnen an Perspektive. Alte Menschen neigen zu mehr Zufriedenheit als junge, da ihre Emotionen und Urteile nicht mehr so stark von Problemen und Rückschlägen verzerrt werden. Sie begegnen der Macht der Negativität durch den Genuss der Freuden, die der Tag ihnen bringt, und mit Erinnerungen an glückliche Augenblicke, anstatt sich in vergangenem Elend zu suhlen. An objektiven Kriterien gemessen mag ihr Leben (schon gar, wenn sie gesundheitliche Probleme haben) nicht besser erscheinen, aber sie fühlen sich besser und sind in der Lage, vernünftigere Entscheidungen zu treffen, weil sie es sich erlauben können, unangenehme Gelegenheiten, aus denen sie etwas lernen könnten, zu ignorieren und sich stattdessen auf die angenehmen Seiten des Lebens zu konzentrieren.

Genau diese Art von Weisheit versuchen wir in diesem Buch zu vermitteln. Wir werden erklären, wie sich die Macht des Negativen nutzen lässt, sofern sie förderlich ist, und wie wir sie überwinden können, wenn sie schadet. In einer ganzen Reihe neuer Studien über den Negativitätseffekt hat die Forschung Strategien herausgearbeitet, wie sich mit ihr umgehen lässt. Die Evolution hat uns anfällig gemacht für das Negative, da es eine primitive Region in unserem Gehirn – das heißt im Gehirn aller Tiere – regiert; sie hat aber auch die anspruchsvolleren Regionen des menschlichen Gehirns mit kognitiven Werkzeugen ausgestattet, die es uns erlauben, der Negativität Paroli zu bieten oder uns ihrer gar konstruktiv zu bedienen. Heute werden diese Werkzeuge immer wichtiger, weil es mehr Panikmacher und Giftspritzen gibt denn je – mehr Negativitätskrämer, wie wir sie hier nennen wollen, Menschen, die finanziell und politisch davon profitieren, der Öffentlichkeit Angst einzujagen oder gar Hass zu säen.

Wir werden aufzeigen, wie sich der rationale Teil unseres Gehirns dazu einsetzen lässt, uns das Negative im Privat- wie im Berufsleben vom Leibe zu halten – in der Liebe, bei Freundschaften, in der Schule, in unserem Zuhause, bei der Arbeit, im Geschäft, in der Politik, im Staat. Vor allem aber wollen wir aufzeigen, wie das Positive letztendlich obsiegen kann. *Gut* wirkt zwar nicht so stark und unmittelbar auf unsere Emotionen wie *schlecht*, hat aber durch Beharrlichkeit, Intelligenz und schiere Masse durchaus eine Chance.

Indem Sie lernen, wie das Negativitätsbias auf Sie – und jeden anderen von uns – wirkt, werden Sie die Welt realistischer und weniger ängstlich sehen. Sie können sich dann ganz bewusst über die Impulse hinwegsetzen, die für erdrückende Unsicherheiten, Panikattacken und Phobien wie etwa Höhen- und Redeangst verantwortlich sind. Eine Phobie ist eine verselbstständigte Illustration der Macht des Negativen: eine Überreaktion auf die Möglichkeit, dass etwas schiefgehen könnte, ein irrationaler Impuls, der Sie daran hindert, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Phobien lassen sich jedoch ebenso überwinden wie allgemeinere Probleme, hat man erst einmal verstanden, wie der Negativitätseffekt funktioniert.

Anstatt also nach einem Rückschlag zu verzweifeln, können Sie nach Wegen suchen, von der erlittenen Schlappe zu profitieren. Anstatt unbedingt die perfekten Eltern, die perfekten Paare sein zu wollen, können Sie versuchen, die fundamentalen Fehler zu vermeiden, die eine weit größere Rolle spielen als alles, was Sie anderen Gutes tun. Sie können in jeder Beziehung lernen, einem Streit ein Ende zu machen, bevor er beginnt – oder zumindest dafür sorgen, dass er nicht aus dem Ruder läuft, indem sie erkennen, wie leicht ein kleiner Affront falsch interpretiert, wie leicht aus einer Mücke ein Elefant werden kann, zumal wenn Partner einander nicht zu lesen vermögen. Und beruflich können sie die Fallstricke ausfindig machen und umgehen, die Karrieren ruinieren und Unternehmen zum Scheitern verurteilen.

Das Positive am Negativen ist seine Fähigkeit, den Verstand zu schärfen und uns mit dem nötigen Willen zu erfüllen. Indem Sie die Wirkung schmerzlichen Feedbacks verstehen lernen, werden Sie besser mit Kritik umgehen können – was sie in die Lage versetzt, die nützlichen Lektionen aus ihr zu ziehen, ohne sich von ihr entmutigen zu lassen. Außerdem werden Sie Kritik üben lernen, was eine wahrhaft seltene Fertigkeit ist. Die meisten Menschen, auch die sogenannten Experten, haben keine Ahnung, wie man schlechte Nachrichten überbringt, weil Sie die Mechanismen ihrer Aufnahme nicht verstehen. Wenn Ärzte ungeschickt eine trostlose Diagnose vermitteln, tragen sie nur zu Kummer und Verwirrung der Patienten bei. Auch bei der Beurteilung von Schülerinnen und Schülern, Studierenden oder Angestellten sind viele Lehrende und Chefs rasch bei der Hand mit Kritik, die in der Hauptsache nur entmutigen kann, während andere dem Problem grundsätzlich aus dem Weg gehen, indem sie ausschließlich gute Bewertungen oder Noten vergeben. Einige Techniken, die man jüngst in Schulen, Büros und Fabriken getestet hat, werden Sie in die Lage versetzen, ihre Aufgabe effektiver zu erledigen.

Kritik und Strafen sorgen, sofern richtig verabreicht, weit schneller für Fortschritte als der Ansatz, einfach jedem eine Medaille fürs Mitmachen anzuheften. Sie inspirieren Menschen, aus ihren Fehlern zu lernen, anstatt weiterhin ihre Karrieren oder Beziehungen aufs Spiel

zu setzen. Kritik und Strafen bringen den Menschen bei, an sich selbst zu arbeiten und mit anderen zurechtzukommen, ob es sich dabei nun um die berufliche Zusammenarbeit mit anderen handelt, um Verantwortlichkeiten zu Hause oder darum, eine Liebesbeziehung am Leben zu erhalten, deren Flamme zu erlöschen droht.

Richtig verstanden, vermag die Macht des Negativen aus uns allen das Beste herauszuholen.

Der Negativitätseffekt ist ein fundamentaler Aspekt der Psychologie und ein nicht weniger wichtiger Fakt im Leben an sich. Und dennoch hat man ihn erst jüngst entdeckt, und das herzlich unerwartet, um ehrlich zu sein. Roy Baumeisters Forschung begann, wie immer, mit einer eher vagen Fragestellung, wie sie heute unter seinen Forschungskollegen in der Psychologie eigentlich nicht mehr in Mode ist. Vor der ersten Zwischenprüfung hatte er eigentlich Philosoph werden und sich ganz allgemein mit Lebensfragen beschäftigen wollen. Seine Eltern freilich fanden das eher realitätsfern – nicht gerade das, was die Studiengebühren einer Universität wie Princeton gerechtfertigt hätte –, und so entschloss er sich denn in einem Kompromiss für die Sozialpsychologie.

Nach seiner Habilitation widmete sich Baumeister, zuerst an der Case Western Reserve, dann an der Florida State und schließlich an der University of Queensland im australischen Brisbane hoch spezialisierter und experimenteller Forschung – der Arbeit, mit anderen Worten, wie sie heute Journalisten und den für Lehrstühle zuständigen Ausschüssen zusagt. Er machte sich einen Namen mit Arbeiten über Selbstbeherrschung, soziale Zurückweisung, Aggression und andere Themen. Er widmete sich darüber hinaus aber auch Fragen weit über die Grenzen seiner eigentlichen Spezialgebiete hinaus.[1] Warum gibt es so etwas wie das Böse? Was ist das Selbst? Was formt das menschliche Wesen? Worin besteht der Sinn des Lebens? Er widmete jeder dieser Fragen jeweils ein Buch. Er durchkämmte dazu nicht nur die psycho-

logische Literatur, sondern auch die anderer Disziplinen. Ziel seiner Bemühungen war es, Muster aufzuspüren, die anderen Spezialisten nicht aufgefallen waren.

In den 1990er-Jahren begann er sich für gewisse Muster bei positiven und negativen Ereignissen zu interessieren. Psychologen hatten beim Studium der Reaktionen auf bestimmte Ereignisse festgestellt, dass eine erste negative Reaktion eine sehr viel stärkere Wirkung hatte als ein positiver erster Eindruck; Experimente von behavioristisch ausgerichteten Ökonomen hatten aufgezeigt, dass die Gefahr eines finanzielles Verlusts eine weit stärkere Wirkung hat als ein entsprechender finanzieller Gewinn. Was verleiht dem negativen Eindruck so viel mehr Macht? Wann und wie lässt sich diesem Eindruck entgegenwirken?

Um diesen Fragen nachzugehen, machte Baumeister sich auf die Suche nach Situationen, in denen schlimme Ereignisse keine derart starke Wirkung zeitigten. Sein Ansatz war nur logisch: Um die Quelle der Kraft eines Phänomens zu verstehen, sucht man nach Beispielen, in denen es Schwächen zeigt. Will man herausfinden, was ein Dach trägt, sucht man nach Stellen, an denen es durchzuhängen beginnt. Erklärtes Ziel von Baumeister und seinen Kollegen war, »mehrere konträre Muster zu identifizieren«, die es ihnen ermöglichen würden, »eine komplexe und nuancierte Theorie darüber zu entwickeln, wann *schlecht* stärker und wann *gut* stärker ist«.[2]

Was ihnen jedoch nicht gelang. Zu ihrer großen Überraschung erbrachte die Sichtung der Literatur nicht nur der Psychologie, sondern auch der Soziologie, der Volkswirtschaft, der Anthropologie und anderer Disziplinen auch nicht *ein* überzeugendes Beispiel dafür, dass das Positive stärker ist als das Negative. Studien zeigten, dass eine angegriffene Gesundheit oder Rabeneltern eine weit nachhaltigere Rolle spielen als eine robuste Gesundheit und großartige Eltern. Die Wirkung schlimmer Ereignisse hält länger an als die positiver. Ein negatives Bild (das Foto eines toten Tiers) stimuliert mehr elektrische Aktivität als ein positives Bild (etwa das Foto einer Schale mit Schokoeis). Eine Kritik schmerzt weit mehr, als ein Lob Freude macht. Strafen motivieren Schüler und Arbeiter stärker als Belohnungen. Man fängt sich

leichter einen schlechten Ruf ein und wird ihn auch nicht so leicht wieder los wie einen guten. Baumeisters Sichtung der einschlägigen Forschungsergebnisse zeigten, dass *schlecht* durch die Bank mehr Gewicht hat als *gut*. Fast durch Zufall war die Psychologie damit auf ein wesentliches Phänomen gestoßen, das sich in so vielen unterschiedlichen Bereichen des menschlichen Lebens beobachten lässt, dass das übergreifende Muster der Forschung entgangen war.

Während er seine Ergebnisse zu Papier brachte, kam Baumeister eher zufällig für einen Vortrag über seine Arbeit an die University of Pennsylvania. Nach seiner Präsentation sprach ihn Paul Rozin, einer der Professoren aus seinem Publikum, an. Rozin sagte ihm, er arbeite an einem ähnlichen Projekt, wenn auch mit einem ganz anderen Ansatz. Er hatte sich bereits mit seiner hoch kreativen Forschung in eher vernachlässigten Themengebieten, dem magischen Denken etwa oder dem Ekel, einen Namen gemacht.

In einer denkwürdigen Reihe von Experimenten hatte Rozin aufgezeigt, wie wenig es braucht, um uns etwas an sich Gutes zu verderben.[3] Er musste nur kurz eine sterilisierte tote Küchenschabe in ein Glas Apfelsaft zu tunken, schon weigerte sich der größte Teil der Versuchspersonen, auch nur daran zu nippen. (Eine bemerkenswerte Ausnahme waren dabei kleine Jungs, denen anscheinend vor gar nichts zu grausen schien.) Dem größten Teil der Erwachsenen dagegen war danach die Lust auf Apfelsaft vergangen – selbst welchen aus einem frischen Karton und in einem sauberen Glas. Schon die geringste Berührung mit einem ekligen Insekt verleidete ihnen jegliche Nahrung.

Aber mal angenommen, ein Experimentator legt gutes Essen, also zum Beispiel einen leckeren Petit Gâteau, auf einen Teller voll sterilisierter Küchenschaben. Würde einem das die ekligen Viecher schmackhaft machen? Können Sie sich ein Dessert – oder was auch immer – vorstellen, das so gut ist, dass seine bloße Berührung mit dem Teller die Schaben essbar macht? Nein. Und zwar deshalb, weil es eine »Anti-Schabe« einfach nicht gibt. Rozins Studie über Ekel und Übertragung bestätigte ein altes russisches Sprichwort: »Ein Löffel Teer kann ein Fass Honig verderben, aber ein Löffel Honig hilft keinem Fass Teer.«

Als Rozin dieser Asymmetrie nachzugehen begann, stellte er fest, dass dieses Negativitätsbias für ein breites Spektrum von Phänomenen gilt. So verurteilen zahlreiche Religionsgemeinschaften eine Person eines einzigen Fehltritts wegen, oder es genügt ein Augenblick, um von einem Dämon besessen zu sein; dagegen braucht es Jahrzehnte der Hingabe und guter Taten, um ein Heiliger zu werden. Im Kastensystem der Hindus kontaminiert sich ein Brahmane, ein Angehöriger der Priesterkaste, allein dadurch, dass er eine Speise zu sich nimmt, die von jemandem aus einer niedrigeren Kaste zubereitet wurde; ein Unberührbarer dagegen wird nicht etwa dadurch reiner, dass er vom Teller eines Brahmanen isst.

Sowohl Baumeister als auch Rozin waren einige linguistische Besonderheiten aufgefallen. Die Psychologie beschreibt Gemütszustände gern in Gegensatzpaaren: *glücklich* oder *traurig*, *entspannt* oder *ängstlich*, *erfreut* oder *ärgerlich*, *freundlich* oder *feindselig*, *optimistisch* oder *pessimistisch*. Aber als Baumeister sich die psychologische Forschung über die Wirkung positiver oder negativer Ereignisse vornahm, musste er feststellen, dass etwas fehlte. Psychologinnen und Psychologen wissen seit Langem, dass ein einzelnes Ereignis Menschen auf Jahre hinaus zeichnen kann; sie haben dafür den Begriff *Trauma*. Aber was ist das Gegenteil? Welches Wort würde einen positiven Gemütszustand bezeichnen, der in Reaktion auf ein einzelnes Ereignis über Jahrzehnte hinweg anhält?

Kurzum, es gibt kein Gegenteil von einem *Trauma*, da ein einzelnes positives Ereignis nie und nimmer eine entsprechend anhaltende Wirkung hat. Man kann sich bewusst den einen oder anderen vergangenen Augenblick des Glücks ins Gedächtnis rufen, aber die Augenblicke, die einem plötzlich und ungebeten in den Sinn kommen – Psychologen bezeichnen sie als unwillkürliche Erinnerungen –, sind eher die unglücklichen. Schlimme Augenblicke sorgen für unbewusste Gefühle, die einen einfach nicht mehr loslassen wollen. Als Forschende fünfzig Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg amerikanische Veteranen des pazifischen Kriegsschauplatzes mit solchen verglichen, die in Europa gekämpft hatten, konstatierten sie einen erheblichen Unterschied

im Geschmack: Die Pazifikveteranen mieden nach wie vor die asiatische Küche. Desgleichen kann eine einzige schlimme sexuelle Erfahrung eine Person ein Leben lang verfolgen, wogegen selbst das seligste Schäferstündchen zur vagen Erinnerung verblassen wird. Ein Akt der Untreue kann eine Ehe zerstören, aber kein noch so inniger Akt der Hingabe sorgt für ein ewiges Band. Ein Augenblick elterlicher Vernachlässigung kann zu Jahrzehnten Angst und Therapie führen, aber kein Mensch verbringt seine Erwachsenenjahre mit einer Fixierung auf den einen einzigen wunderbaren Tag im Zoo.

Rozin fielen noch andere Wörter zur Bezeichnung von etwas Schlechtem auf, die sich nicht paaren ließen; so gibt es auch nicht ein Wort, das dem Gegenteil von *Mörder* entspräche. Als man diese Erkenntnis auf die Probe stellte, indem man Leute bat, doch eines zu nennen, gab es keinen Konsens. Einigen Leuten wollte überhaupt nichts einfallen; andere schlugen Wörter vor, die irgendwie nicht so recht passen wollen, wie zum Beispiel *Erlöser* (ein breiter Begriff, der in der Regel eine spirituelle und andere Formen von Rettung konnotiert); desgleichen der *Lebensretter* (der einen eher an einen Sanitäter denken lässt oder gleich an einen Retter im übertragenen Sinn). Bereits vor Baumeister hatten Forschende bei der Betrachtung von Sprachen rund um die Welt ein Negativitätsbias bei der Verteilung von Wörtern festgestellt: Es gibt mehr Synonyme für ein negatives Konzept wie *Schmerz* als für sein Gegenteil, das der *Lust*. Aber einen Gegensatz zum *Mörder* gibt es nicht. Die Forschenden an der University Pennsylvania suchten nach weiteren solchen »alleinstehenden Substantiven«, positiven wie negativen, und fanden nur eine Handvoll – und alle bezeichneten sie etwas Negatives.

So bekamen sie Synonyme für *Sympathie* (wie etwa *Mitgefühl* und *Mitleid*) zu hören, aber kein einziges Wort, das die Empathie mit dem Glück eines anderen bezeichnen würde. Es fanden sich Wörter für ein unerwartetes negatives Ereignis wie *Unglück* und auch für die Möglichkeit, dass etwas Schlimmes passieren könnte, zum Beispiel *Risiko*, ein Gegenbegriff dazu wollte den Leuten aber nicht einfallen. Ebenso wenig wie den meisten Leuten ein Antonym für *Ekel* in den Sinn kam.

Zum gleichen Ergebnis kamen die Forschenden, als sie sich Versionen dieser Wörter in zwanzig anderen Sprachen ansahen, sowohl in den meistgesprochenen als auch in weniger geläufigen wie Isländisch und Ibo.[4] Die Ergebnisse demonstrierten eine extreme Version des Negativitätsbias: Etwas *Schlechtes* beziehungsweise *Schlimmes* wirkt so stark, dass der Mensch erst gar nicht auf die Idee kommt, ihm etwas *Gutes* entgegensetzen zu wollen.

Nachdem sie sich ausgetauscht hatten, wurde Baumeister und Rozin klar, dass sie beide unabhängig voneinander auf dasselbe Prinzip gestoßen waren, was sie dazu veranlasste, 2001 die Veröffentlichung ihrer Erkenntnisse zu koordinieren. Beide Arbeiten gehören mittlerweile zu den meistzitierten in der sozialwissenschaftlichen Literatur. Sie inspirierten Psychologen und ein breites Spektrum anderer Forschender zu Hunderten von Studien über das Negativitätsbias, was nicht nur zu seiner Entdeckung in immer neuen Domänen führte, sondern auch zur Analyse seiner Wirkung und zu Versuchen, dagegen anzugehen. Das vorliegende Buch soll den Anfang machen, diesen wachsenden Korpus an wissenschaftlicher Literatur, der sowohl unser Verständnis des Negativitätseffekts vertieft als auch die ursprünglichen Arbeiten bestätigt hat, einem breiteren Publikum vorzustellen.

Rozins zusammen mit seinem Kollegen von der University of Pennsylvania Edward Royzman verfasste Studie trug den Titel »Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion«. Die beiden kamen darin zu dem Ergebnis, dass »negative Ereignisse auffallender, stärker, im Verein mit anderen dominant und im Allgemeinen effektiver als positive Ereignisse sind«.[5] Baumeisters Studie trug den schlichten Titel »Bad Is Stronger Than Good«. Geschrieben hatte er sie zusammen mit zwei Kolleginnen von der Case Western Reserve University, Ellen Bratslavsky und Kathleen Vohs, sowie Catrin Finkenau von der Freien Universität Amsterdam.[6] Nach Sichtung des Materials kamen sie zu folgendem Schluss: »Belege dafür, dass negative Ereignisse eine stärkere Wirkung haben als positive, finden sich im Alltag ebenso wie in lebensverändernden Ereignissen (z. B. Traumata), engen Beziehun-

gen, Mustern sozialer Netzwerke, zwischenmenschlichen Interaktionen und Lernprozessen.«

Wie Baumeister und seine Co-Autorinnen schrieben, hat die Macht der Negativität in ihrem eigenen Metier hundert Jahre lang für eine verzerrende Gewichtung gesorgt. Sowohl psychologische Fachzeitschriften als auch Lehrbücher hätten mehr als doppelt so viel Platz auf die Analyse von Problemen verwandt als auf die Forschung nach den Quellen von Glück und Wohlbefinden. Warum? »Man könnte, als eine von vielen, die Hypothese aufstellen, dass Psychologinnen und Psychologen pessimistische Misanthropen oder Sadisten sind, die eine perverse Befriedigung aus dem Studium menschlichen Leids und Versagens ziehen.« Eine bessere Erklärung jedoch sei laut Baumeisters Team der Druck auf die Forschenden in dieser jungen Wissenschaft, mit statistisch relevanten Ergebnissen aufzuwarten: »Sie mussten die stärkstmöglichen Effekte studieren, auf dass die Wahrheit leuchtender durch das Zwielicht der Fehlervarianz scheinen konnte, damit sie bei ihren Messungen stärker zum Ausdruck kam. Wenn schlecht stärker als gut ist, dann mussten die frühen Psychologen unweigerlich zum Studium der negativen und problematischen Seite des menschlichen Lebens tendieren.«

Forschende waren damit ihrer eigenen Version des Anna-Karenina-Prinzips gefolgt, das nach Tolstois berühmter Bemerkung benannt ist, laut der glückliche Familien alle gleich, jede unglückliche Familie jedoch auf ihre eigene Art unglücklich sei. Es war leichter, die Probleme unglücklicher Menschen herauszuarbeiten und zu messen, also hatten die Psychologen mit diesen begonnen. Noch weiter verzerrt wurde die Forschung, da sie die Öffentlichkeit durch den Filter einer Presse erreichte, die stets auf der Suche nach Nachrichten von unmittelbarer Wirkung, mit anderen Worten schlechten Nachrichten ist. Entsprechend brachte sie zahllose Artikel über den Tribut von Traumata, Psychosen und Depression, herzlich wenig dagegen über die Widerstandsfähigkeit des Geistes und dessen Fähigkeit zum Glück.

So geriet das Konzept der posttraumatischen Belastungsstörung ins öffentliche Bewusstsein, nicht jedoch das des posttraumatischen

Wachstums, obwohl dieses weit vorherrschender ist. Die meisten Menschen, die ein Trauma erfahren, gelangen irgendwann zu der Überzeugung, dass die Erfahrung sie stärker gemacht hat, klüger, reifer, toleranter und verständnisvoller; ihrer Ansicht nach sind sie auf die eine oder andere Weise eine bessere Version ihrer selbst. Der einflussreiche Psychologe Martin Seligman hat immer wieder bedauert, dass man der posttraumatischen Belastungsstörung so viel mehr Beachtung schenkt als dem posttraumatischen Wachstum, weil sie für die irrige Erwartung sorgt, dass schlimme Ereignisse hauptsächlich negative Wirkungen haben. Mindestens 80 Prozent der Menschen erleiden noch nicht einmal eine posttraumatische Belastungsstörung, nachdem sie einem entsetzlichen Ereignis ausgesetzt waren.[7] Obwohl ein einzelnes schlimmes Ereignis stärker wirkt als ein positives, reagieren die Menschen mit der Zeit in vieler Hinsicht so konstruktiv, dass sie besser denn je für die Herausforderungen des Lebens gewappnet sind. Negatives vermag uns am Ende stärker zu machen.

So sehr waren Psychologen und Journalisten auf das Negative fixiert, dass sie die Wahrheit über die menschliche Widerstandskraft beinahe übersahen. Erst nachdem sie das Negativitätsbias in ihrem eigenen Fachgebiet erkannt hatten, begannen Psychologen der Frage nachzugehen, wie man Robustheit, Wachstum und Wohlbefinden fördern könnte, anstatt lediglich immer nur das Elend zu lindern. Zu diesem Zweck begannen sie sich mit der Macht der Negativität zu beschäftigen. Andere Disziplinen schlossen sich an. Die Kognitionswissenschaften fanden neue Wege, ihr im Rahmen der Behandlung von Angst- und anderen Störungen zu begegnen; außerdem lernte man, sie zur Beschleunigung von Lernprozessen einzusetzen. Volkswirtschaftler begannen zu verstehen, wie sich mit ihrer Hilfe die Produktivität der Arbeiterschaft verbessern ließ. Mit der Religion befasste Soziologen erkannten, wie die Macht der Negativität zu tugendhaftem Verhalten führt und warum die Hölle sich als Konzept in den Religionen gar so rasch ausbreitete. Die christliche Doktrin der Ursünde, laut der die Menschheit seit dem Sündenfall von Adam und Eva zu ewigem Leid verurteilt ist, mag hart anmuten, ebenso, wie es unfair scheint, dass der Held der klassischen griechischen