

# Prijevod s njemačkog na hrvatski. Prijevod s hrvatskog na njemački

---

Gazdić, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:294722>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-19**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**FILOZOFSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA GERMANISTIKU**  
DIPLOMSKI STUDIJ GERMANISTIKE  
PREVODITELJSKI SMJER  
MODUL A: DIPLOMIRANI PREVODITELJ

**Iva Gazdić**

**Prijevod s njemačkog na hrvatski**

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

**Prijevod s hrvatskog na njemački**

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

**Diplomski rad**

Mentorica: dr. sc. Inja Skender Libhard, viša lektorica

Zagreb, veljača 2023.

## **Zahvala**

Zahvaljujem svima onima koji su mi bili podrška tijekom studija – roditeljima, profesorima, kolegama i prijateljima, a posebno mentorici dr. sc. Inji Skender Libhard, čiji su savjeti i komentari oplemenili ovaj rad i pomogli da poprimi svoj konačan oblik.

## Sadržaj

Inhaltsverzeichnis

### Prijevod s njemačkog na hrvatski

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische.....4

Windscheid, Leon. 2021. *Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit*. Rowohlt Verlag. Hamburg, str. 163–192.....4

### Njemački izvornik

Deutscher Ausgangstext.....23

### Prijevod s hrvatskog na njemački

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche.....52

Rostuhar, Davor. 2021. *Ljubav oko svijeta*. Klub za ekspedicionizam i kulturu. Zagreb, str. 152–173.....52

### Hrvatski izvornik

Kroatischer Ausgangstext.....73

### Literatura

Literaturverzeichnis.....95



**Prijevod s njemačkog na hrvatski**

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

Windscheid, Leon. 2021. *Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit*. Rowohlt Verlag.  
Hamburg, str. 163–192.

## Pucanje po šavovima

O novom sjaju stare vrline strpljenja

„Nestrpljivost zahtijeva nemoguće, naime postizanje cilja bez sredstava.“

Georg Wilhelm Friedrich Hegel

Ništa gore od prometa na autocesti A1 nakon završetka radnog vremena. Za dvadeset minuta trebao bih biti u studiju. Vruće mi je unatoč uključenom klima-uređaju. Nemirno lupkam prstima lijeve ruke po volanu, a desnom podešavam radio. Na kojoj su ono stanici obavijesti o stanju u prometu? Kvrugu, kasnim! Pod stresom pokušavam doći do mobitela – Google će zasigurno znati razlog zastoju – no on mi sklizne između sjedala. Danas očito nije moj dan. I zašto se ovaj idiot već jednom ne pomakne naprijed? U drugoj su traci već odavno krenuli dalje. Neka mi barem ostavi prostora da se prestrojim. Kao da nemam pametnijeg posla od stajanja u koloni. Srce mi lupa, vrijeme curi, a ne mogu ništa poduzeti. Stravično!

Nestrpljiv sam čovjek. Teško mi je zadržati strpljenje kad me nešto usporava, neovisno o tome je li to prometna gužva, red pred blagajnom ili paket koji mi je prijeko potreban, a dostava kasni. „Otvaramo blagajnu broj dva“ – jedino što me u tom trenutku može spriječiti da se svim silama ne probijem na početak reda jest osjećaj srama. Kako bih se rado progurao naprijed. Volim kad sve ide glatko i znam da nisam jedini.

Prema jednoj demokopskoj anketi dvije će se trećine Nijemaca naljutiti ako se jelo u restoranu nakon trideset minuta ne nalazi na stolu. Više od polovine ispitanika puca po šavovima ako osoba s kojom imaju dogovor ne dođe na vrijeme. I od čak 20 000 ispitanika koji su sudjelovali u jednom istraživanju iz 2008. godine samo je 5,5 % svoju razinu strpljivosti procijenilo s punih deset bodova smatrajući se „vrlo strpljivima“. Čak i ako biste za sebe rekli da ste strpljivi, pa i u gužvi uspijevate sačuvati smirenost, sigurno vam je poznat neugodan, pomalo mučan osjećaj kad se ne poštuje dogovoreno vrijeme ili kad liječnički pregled traje duže od planiranoga iako biste se hitno trebali vratiti na posao. Pravi nam je izazov čekati i pritom ne gubiti živce.

Kako onda jednima polazi za rukom sabrati se u takvim trenucima, dok bi drugi mogli puknuti od nestrpljenja? Je li to nasljedno ili samo pitanje odgoja?

Jedan od najpoznatijih eksperimenata na temu nestrpljivosti takozvani je *marshmallow* test psihologa Waltera Mischela iz 1960-ih godina. Mischel je pred četverogodišnjake stavio sljezov kolačić i pustio ih da odluče hoće li ga pojesti odmah ili će pričekati nekoliko minuta

kako bi dobili još jedan. Videosnimke nisu samo šarmantne nego i dirljive jer jasno pokazuju koliku su mentalnu snagu djeca morala imati pri takvom iskušenju strpljivosti. Pokušavala su odvratiti pogled, gurala poslasticu i nakon toga oblizivala prste i mirisala ih. Nemali broj sudionika nije uspio dočekati udvostručenje slatke nagrade.

Dvadeset godina poslije Mischel je uspio stupiti u kontakt sa skupinom djece koja su sudjelovala u pokusu i uspio je pokazati sljedeće: što su djeca duže čekala nagradu, to su bila uspješnija u kasnijem školovanju, bila su društveno kompetentnija i otpornija na stres. Dugogodišnjim citiranjem tog eksperimenta htjelo se pokazati da je razina strpljivosti u određenoj mjeri nasljedna. Znanstvenici su zaključili da se ta osobina, s obzirom na to da je nepromjenjiva, itekako odražava na kasniji život pojedinca. Novije studije ipak su uspjele dokazati da sposobnost samokontrole djeteta prije svega ovisi o njegovoj životnoj okolini i iskustvima. Tako, primjerice, djeca visokoobrazovanih majki u prosjeku čekaju duže. Celeste Kidd, koja je za vrijeme doktorskoga studija na Sveučilištu Rochester radila u domu za nezbrinute obitelji, slutjela je da bi djeca koja ondje žive, bez obzira na to koliko se međusobno razlikuju, odmah pojela sljezov kolačić. Okolina ih je naučila: „Uzmi sve što ti se pruža!“ Tu je pretpostavku Kidd provjerila istraživanjem, primijenivši ponešto izmijenjenu inačicu pokusa sa sljezovim kolačićem. U njezinu su eksperimentu provoditelji pokusa djeci dali obećanje koje su nedugo zatim prekršili. Rezultat je bio taj da su razočarana djeca u iščekivanju sljezova kolačića ustrajala samo upola onoliko koliko su to mogla djeca kojoj obećanje prethodno nije bilo prekršeno. Prema tome, ono što su djeca doživjela u vlastitoj okolini doista je utjecalo na to koliko su spremna čekati.

U međuvremenu je nastalo mnogo inačica *marshmallow* testa. U tom je kontekstu osobito zanimljivo vidjeti kako se razina strpljivosti razlikuje s obzirom na kulturu. Istraživački je tim psihologinje Bettine Lamm sa Sveučilišta Osnabrück 2017. godine proveo istraživanje klasičnim *marshmallow* testom u kojemu su sudjelovala djeca iz Njemačke i djeca iz strogo tradicionalnih poljoprivrednih obitelji iz Kameruna. Sedamdeset posto kamerunske djece u tišini je čekalo svoju nagradnu slasticu. Neki su, štoviše, bili toliko strpljivi da su pritom čak i zaspali. Isto to uspjelo je samo 28 % njemačke djece. Velik dio njih nestrpljivo se vrtio, vikao na slatkiš i nestrpljivo čekao povratak voditelja istraživanja. Isti sam obrazac ponašanja pokazao i ja, zatečen prometnom gužvom. Uzrok tako velikim razlikama između dviju grupa istraživačica pronalazi u odgoju. Dok kamerunska djeca žive kao dio zajednice, prema njezinim jasnim pravilima, učeći o poštovanju, poslušnosti i kontroli vlastitih emocija, Nijemci svoju

djecu potiču na aktivnost i izražavanje vlastitih želja. „Na neki smo način naučili biti nestrpljivi. U Kamerunu se događa upravo suprotno“, objasnila mi je Lamm.

Mnogi su navikli smjesta dobiti ono što žele zato što je sve oko nas usmjereno tom cilju. Vrištimo kao mala djeca i nemirni smo ako nešto ne ide dovoljno brzo. Kasnije pritišćemo tipku dizala ne jedanput, nego odmah pet puta, iako znamo da se na taj način ništa brže nećemo popeti. Smjesta želimo imati novi iPhone, čak i ako ga za nekoliko mjeseci možemo nabaviti po povoljnijoj cijeni. Gubimo živce dok pokušavamo otpetljati slušalice, od novinskih članaka čitamo još samo naslove, a pri gledanju televizije potreban nam je drugi zaslon u ruci kako bismo podnijeli duži film.

Osamdesetih je godina prošloga stoljeća proizvođač namirnica Heinz Company skupocjenim reklamnim filmovima pokušao začiniti vrijeme koje je gustom umaku od rajčice potrebno da isteče iz staklene boce. „Sve što je dobro stiže onima koji čekaju“, glasio je reklamni slogan. No uzalud – Heinzov kečap dobio je novo ruho i od tada bez ikakva čekanja prska iz savitljivih plastičnih boca. Sve što je dobro ili dolazi odmah ili uopće ne dolazi. Čekanje je *out*.

To je prepoznalo i internetsko prodajno poduzeće Amazon, poznato po ekspresnoj dostavi koja se u velikim gradovima izvršava samo nekoliko sati nakon klika na opciju „Kupi odmah“. No i to je, čini se, presporo. Stoga Amazon, nakon uspješno provedenih testiranja u SAD-u, Austriji, Izraelu i drugim zemljama, nudi mogućnost dostave Prime-Air-bespilotnim letjelicama unutar trideset minuta. Živimo u vremenima brze digitalne ekonomije (eng. *Now Economy*).

Kao dijete svaki sam tjedan željno iščekivao subotu kad bi se napokon emitirala moja omiljena serija *Naš prijatelj Charly*. Netflix, Sky, Amazon Prime i ostale platforme za digitalni prijenos filmova i serija ukinuli su čekanje. Davatelji usluga objavljuju cjelovite sezone serija kako bi ih se moglo odgledati, „*bingeati*“, isti dan. Nakon tri sekunde prekida se odjavna špica; duže od toga nitko neće čekati sljedeću epizodu. Između 2013. i 2016. godine broj tzv. *binge* trkača (eng. *binge-racers*) – kako Netflix naziva osobe koje odgledaju čitavu seriju na dan objavljivanja – udvadeseterostručio se na 8,4 milijuna korisnika.

I Google je pridonio trendu „odmah sad“. Prema objavi poduzeća, broj unosa za pretraživanje onoga što je „trenutno otvoreno“ posljednjih je godina porastao za 200 %, dok se klasična potraga za informacijama o radnom vremenu drastično smanjila. Ljudi donose odluke impulzivnije i brže no ikad – tako internetski gigant tumači taj trend i zna što je činiti: „Brzina,

osim toga, podrazumijeva da znate što vaši klijenti žele, prije no što oni to uopće zažele.“ Posljedica su toga oni trenuci kad nam se na internetu odjednom pojavljuju reklame hrane za pse nedugo nakon što smo s prijateljem razgovarali o njegovu zlatnom retrieveru. Svatko komu je u cilju saznati želje šopingholičara, prije no što su ih i oni sami svjesni, nema vremena na razbacivanje.

Izraelsko *startup* poduzeće Faception otišlo je još jedan korak dalje. Kombinacijom sustava za analizu velike količine podataka (eng. *Big Data*) i algoritama za obradu i analizu slike moguće je odgonetnuti obilježja osobnosti ljudi na temelju samo jedne fotografije lica. Faception garantira da se pomoću fotografija snimljenih nadzornim kamerama s velikom vjerojatnošću može procijeniti koliko je tražena osoba domišljata, ekstrovertirana ili agresivna. Države i poduzeća na taj će način moći uštedjeti sve vrijeme potrebno za „upoznavanje“ ljudi pomoću upitnika, razgovora za posao ili saslušavanja. Fotografija i računalo znaju tko smo i što bismo možda mogli učiniti u budućnosti. Zemlje poput Kine, SAD-a i Njemačke već uvode taj najčišći oblik nestrpljivosti, poznat kao „preventivno djelovanje na kriminalne aktivnosti“ (eng. *predictive policing*).

Fetilj strpljivosti našega društva dogorio je. Sarah Schnitker, jedna od vodećih svjetskih istraživača na tom području, u tome vidi veliku opasnost. „Mislim da smo mi, pripadnici zapadnjačkih društava, zbog danas prisutnih tehnologija potpuno zanemarili vrlinu strpljivosti“, objašnjava mi profesorica i istraživačica na Sveučilištu Baylor u Teksasu. „Sve se vrti oko učinkovitosti.“ I velike tvrtke nisu jedine koje tomu pridonose.

Društvo već i od onih najmlađih traži da ne oklijevaju. Već u vrtiću treba učiti engleski jezik, s pet godina treba krenuti u osnovnu školu, gdje što brže treba uvidjeti da ocjene upravljaju životnom putanjom jer samo „najbolji“ smiju upisati gimnaziju. Dakle, treba biti uspješan i polučiti što bolje rezultate kako bi se s besprijerodnim rezultatima mature, formiranom osobnošću i jasno postavljenim ciljem što prije moglo krenuti s visokim obrazovanjem. S jedne nas strane ne iznenađuje proturječno mišljenje da današnji sedamnaestogodišnji studenti u prvom semestru studija još uvijek nisu dovoljno samostalni da bi potpisali ugovor o najmu, dok bi istovremeno trebali biti dovoljno zreli da bi se mogli nositi sa izazovima studija. Mlade se ljude prisiljava na utrku – što prije treba završiti, stasati, što prije treba pronaći vlastite ambicije.

No takav pritisak nije bez posljedica. Gotovo svaki drugi učenik podliježe stresu, a u razdoblju između 2005. i 2016. godine broj mladih odraslih osoba s dijagnosticiranom depresijom porastao je za 76 %.

Sve nas pogađa teška činjenica da u sve manjim vremenskim razmacima tražimo sve više. U takvim je okolnostima sve teže imati strpljenja prema samome sebi. Zato i u odrasloj dobi imamo prevelika očekivanja prema samima sebi i osobnu vrijednost definiramo ovisno o tome koliko smo im dorasli. Čini se da se vodimo geslom: „Vrijediš onoliko koliko si postigao.“ Završetak studija u propisanome roku, osnivanje tvrtke u ranim dvadesetima, ravan trbuh tri tjedna nakon poroda, povratak na posao iako smo još uvijek pod prehladom. „Nestrpljiv sam čovjek“, spontan je odgovor na pitanje o slaboj točki pojedinca tijekom razgovora za posao. Jer, kao što znamo, tko želi stići dalje, taj ne oklijeva, nego se hvata ukoštac s izazovima, brzo reagira, mnogo postiže i samo nevoljko pritišće kočnicu – čak i u prometnoj gužvi.

U sklopu longitudinalnoga istraživanja provedena u Novome Zelandu, u kojemu je sudjelovalo 1037 osoba od svoje treće godine života, tijekom trideset su se godina pratile osobine impulzivnosti, otpornosti na stres i ustrajnosti. Osim toga, od roditelja i učitelja osoba koje su sudjelovale u istraživanju tražilo se da procijene njihovu sposobnost samokontrole. Budući da je čak 96 % djece do odrasle dobi nastavilo sudjelovati u istraživanju, bilo je moguće izračunati cijeli niz statističkih korelacija. Tako je 47 % izrazito nestrpljive djece u dobi od 15 godina razvilo naviku pušenja, dok je u skupini onih izrazito strpljivih pušilo samo 20 %. Zapanjujuće se razlike mogu uočiti i kad je riječ o završetku školovanja. Gotovo polovina izrazito nestrpljivih sudionika nije završila školu i 13 % te skupine doživjelo je neželjenu trudnoću, dok se isto to može ustanoviti za samo tri posto vrlo strpljivih. Tijekom kasnijih istraživanja, za vrijeme kojih su sudionici bili u odrasloj dobi, napravljena im je krvna slika te im je provjerena kardiovaskularna kondicija, zubna higijena i ostali zdravstveni parametri. Izrazito strpljivi sudionici bili su boljeg zdravstvenog stanja i rjeđe su pokazivali naznake ovisničkog ponašanja. Bili su, osim toga, u manjem broju slučajeva samohrani roditelji, imali su manje financijskih poteškoća i manje su bili skloni kriminalnim aktivnostima.

Nestrpljenje nije samo opterećujući osjećaj, u njemu se kriju i velike opasnosti za naš organizam. Ono nam stvara unutarnji nemir i tijelo izlaže stresu. Posljedice toga mogu biti povišeni krvni tlak, probavne smetnje, poremećaji spavanja te depresija. U svemu tome teško možemo pronaći nešto pozitivno, čega smo donekle i svjesni. Dok se u prometnoj gužvi

neprestanim premještanjem iz jedne trake u drugu nervozno pokušavamo probiti naprijed ili dok vlastitom djetetu povišenim glasom četvrti put nastojimo objasniti jedan te isti postupak računanja matematičkog zadatka, jasno nam je da bismo strpljivošću bili učinkovitiji. U takvim nas situacijama nestrpljenje obuzima posve automatski, to je osjećaj koji ne moramo učiti, dok se oko strpljenja ipak moramo potruditi. Nitko nam ga ne može darovati, što se vrlo jasno vidi i na primjeru male djece. Dojenčad i mala djeca zapadnjačkih kultura plaču ili pobjesne ako im se želje i potrebe odmah ne zadovolje. „Isto je kao i sa svim ostalim čovjekovim sposobnostima“, tvrdi Sarah Schnitker. „Primjenjujemo li strpljenje svakodnevno, ono jača poput mišića.“ Ako ga, u suprotnom, ne treniramo, ono će zakržljati. Što uopće čini jedan mišić?

Strpljenje je, s jedne strane, sposobnost da ostanemo mirni, sabrani i tolerantni u situacijama u kojima smo primorani čekati. U životu se ta vrsta strpljivosti od nas često očekuje. Moramo nakratko biti strpljivi dok gladni promatramo *pizzu* koja se peče, dok željno iščekujemo rezultate prijave za posao, ili dok je red na blagajni u supermarketu dug, a žuri nam se. Strpljenje koje nam je potrebno u takvim situacijama ima relativno jasan vremenski okvir. Naš mozak otprilike može procijeniti koliko ćemo dugo morati čekati. Na taj nam je način osjetno lakše dočekati sve ono što tek slijedi. Dok se jedni priklanjaju vježbama pozornosti i koncentracije, drugi raspršuju vlastitu pozornost tako što premošćuju vrijeme čekanja listajući knjigu, provjeravajući poruke ili obavljajući nezahtjevne zadatke. Svaki trenutak koji od nas iziskuje strpljenje daje nam mogućnost izbora – ili ćemo ostati mirni i opušteni ili ćemo dopustiti da nam fitilj strpljenja u potpunosti sagori.

Svatko tko želi trenirati mišić strpljenja, kako bi načelno postao opušteniji, trebao bi poznavati tehniku kognitivne reinterpretacije. Kognitivno reinterpretirati neku situaciju znači prihvatiti svako iskušenje strpljenja ili ga barem ne odbijati. Zamislimo situaciju u kojoj u dogovoreno vrijeme stižemo u kafić, no osoba s kojom imamo dogovor kasni. U tom se trenutku možemo naljutiti zbog nepristojno nametnuta čekanja ili – cijeloj situaciji možemo dati drugo značenje. Odjednom imamo ponešto vremena na raspolaganju za neobavezno promatranje okoline ili uživanje u suncu i mirisu kave, ili jednostavno možemo rasteretiti vlastite misli i prepustiti se laganoj dokolici. Uspije li nam ta promjena perspektive, mukotrpnost se test strpljenja može pretvoriti u pozitivno iskustvo.

U vezi s tim kako pristupamo tim svakodnevnim testovima strpljenja važno je, osim toga, da ih ne uzimamo k srcu. „Ne, prometna gužva nije baš meni htjela zagorčati život.

Prometnu je traku blokiralo vozilo u kvaru – koje s mojim životom nema nikakve veze. Moje izbezumljeno nestrpljenje potpuno je besmisleno jer ne mogu utjecati na situaciju.“ Sve to možemo svjesno izreći. Strpljenje znači da umijemo čekati i pritom ostati sabrani. No ono je i mnogo više od mirna načina da prebrodimo neki vremenski period, što pokazuju i riječi za tu osobinu u drugim jezicima. *Patientia*, latinska riječ za strpljenje, znači i obzirnost, izdržljivost i trpeljivost. Hebrejska riječ *savlanut* svojim značenjem obuhvaća i pojam tolerancije, što dokazuje kakvu ulogu strpljenje ima za ljudsku zajednicu.

Dok sam još bio student, pozvao sam u goste baku i djeda kako bih im pokazao svoju svakodnevicu. Taj naum nije bilo lako ostvariti jer su već tada bili nemoćni i, prije svega, usporeni. To je pogotovo došlo do izražaja tijekom ručka. U studentskoj menzi sve mora ići brzo. Stotine studenata u isto vrijeme žele napuniti svoje tanjure. Baka i djed, s pogrbljenim leđima i štapovima, u takvoj okolini nikako nisu bili na svom terenu. Trebalo im je mnogo vremena da odgonetnu sitna slova na monitorima i da tanjure podignu na pladnjeve. Iza nas se stvarao dug red. Takvo što bi me inače potpuno izbacilo iz takta. Međutim, toga dana, nakon što sam s to dvoje ljudi proveo nekoliko sati, pomogao im da izađu iz auta i u polaganom ih tempu otpratio dio puta, primijetio sam da mojeg uobičajenog nestrpljenja nije bilo. Mogli smo zajedno ručati zahvaljujući tome što sam bio strpljiv. Bilo je to jače od moga unutarnjeg poriva da sve mora ići brže-bolje; to nas je i dublje povezalo.

Znamo da je nestrpljenje otrov za međuljudske odnose, neovisno o tome radi li se o ljubavnoj vezi, prijateljstvu ili radnom timu – nestrpljenjem stvaramo pritisak vlastitoj okolini te širimo stres i ljutnju. Strpljivi ljudi uspijevaju sačuvati mirnoću kad im tupoglavi kolega peti put postavi isto pitanje, tolerantni su prema starijim osobama kojima brzina više nije jača strana kao i prema još uvijek nevještoj djeci. Znanstvene su studije pokazale da sposobnost strpljenja ovisi i o tipu ličnosti pojedine osobe. Prema njihovim rezultatima, strpljivi su ljudi u prosjeku optimističniji, suradljiviji i suosjećajniji. Dakle, pitanje *tko sam ja?* u sebi krije i potpitanje *koliko sam strpljiv?*

Strpljenje je važan pokretač naše društvenosti i zato je važna sastavnica međuljudskih odnosa. To je nešto što, čini se, često zaboravljamo. Naporno nam je saslušati sugovornika i usred razgovora potajno bacamo pogled na bliješteće poruke na mobitelu koji nam je nadohvat ruke. Kad bismo se prema drugima odnosili s više strpljenja, bolje bismo ih razumjeli. Dragocjeno je poslušati stavove i motive drugih i pritom ih ne prekidati. I naročito onda kad nam se mišljenja razilaze, potrebno je saslušati drugu stranu. Smognemo li dovoljno strpljenja



kako bismo razumjeli potrebe drugoga, razvit ćemo sposobnosti empatije i suosjećanja. Tako možemo izbjeći mnoge sukobe i naš suživot s drugima biva boljim. Ponekad je dovoljno prilagoditi se tempu života naših baka i djedova kako bismo to osvijestili.

Strpljenje, prema tome, podrazumijeva obzirnost, izdržljivost, trpeljivost i toleranciju, i time je mnogo više od puke suprotnosti nestrpljenja. Ono nam je potrebno u mnogim situacijama s kojima se svakodnevno susrećemo. I to ne samo kratkoročno, nego i zato da bismo postigli dugoročne ciljeve. Put prema uspjehu gotovo je uvijek mentalni maraton, a ne trčanje na kratke staze. Želimo li doći do kraja, moramo neprekidno ulagati energiju. Taj se trud isplati. Sarah Schnitker nizom je upitnika pratila studente tijekom jednog semestra. Rezultati su pokazali da su strpljivi studenti, u usporedbi s nestrpljivima, uložili više truda kako bi ostvarili postavljene ciljeve. Osim toga, ti su studenti bili i zadovoljniji vlastitim uspjesima. Znanstvenica u tome naslućuje mogući razlog tome zašto su strpljivi sudionici istraživanja *općenito* zadovoljniji vlastitim životom od ostalih. „Većina ljudi tako revnosno juri za uživanjem da ga pretiče“, pisao je danski filozof Kierkegaard. Strpljivi ljudi daju si dovoljno vremena kako bi ostvarili ciljeve, ali i zato da bi uživali u postignutim uspjesima.

Nadalje, biti strpljiv znači biti spreman odreći se nečega danas kako bi sutra nešto dobio. No za razliku od djece u istraživanju sa sljezovim kolačićima nekoliko minuta ustrajanja nije dovoljno da bismo postigli veće ciljeve. Dio vlastitih prihoda godinama moramo stavljati na stranu da bismo pod stare dane mogli živjeti od dostatne mirovine. Tijekom obrazovanja žrtvujemo slobodno vrijeme da bismo kasnije imali diplomu u rukama. I premda nam je sve to jako dobro poznato, strpljenje nam često na polazi za rukom. Zašto je tomu tako, otkrio je istraživački tim sa Sveučilišta Stanford pod vodstvom profesora Hala Hershfielda provedbom pomno razrađena pokusa.

Na početku pokusa od sudionika se tražilo da razmišljaju o sebi, pri čemu im se mjerila moždana aktivnost. Zatim su trebali misliti na neku drugu, njima nepoznatu osobu, primjerice, na Natalie Portman ili Matta Damona. Kao što se i očekivalo, izmjerene su se aktivnosti mozga razlikovale. Kad razmišljamo o sebi, u našoj se glavi odvija posve drugačiji obrazac od onoga koji nastaje kad razmišljamo o nekom neznancu. Međutim, vrhunac istraživanja krio se u trećem zadatku. Sudionici su trebali ponovo razmišljati o sebi, no ne o sebi kao osobi ovdje i sada, već o osobi kakvom se vide za deset godina. Iznenađujući rezultat bio je taj da je tijekom ovoga zadatka moždana aktivnost sudionika više nalikovala onom obrascu koji su proizvele misli o nepoznatoj osobi. Pojednostavljeno rečeno, naše buduće *ja* danas nam je toliko strano

koliko i Matt Damon ili Natalie Portman. „Naše *ja* za deset godina nije bilo tko. Ono za nas ima određeno značenje“, tvrdi profesor Hershfield tijekom našeg razgovora. „No ne znači nam onoliko koliko nam znači naše sadašnje *ja*“.

Eksperiment proveden u Stanfordu dio je šireg istraživačkog područja u kojemu se sve češće pojavljuju dokazi koji upućuju na činjenicu da u čovjekovu mozgu postoje dvije verzije vlastitoga *ja*: *trenutno ja* u sadašnjosti i daleko, *buduće ja*, s kojim se osjetno slabije identificiramo. To nam može štošta objasniti. Zašto nam se u veljači toliko teško natjerati na odlazak u teretanu? Zato što nam je u tom trenutku poprilično svejedno hoće li na ljeto neka nepoznata osoba na plaži zabljesnuti svojim istreniranim tijelom. Zašto bismo sada odustali od tetovaže s imenom voljene osobe samo zato što će naše buduće *ja* za deset godina možda htjeti prekid? Zašto bismo danas štedjeli da bi neka umirovljena osoba kasnije mogla ispijati koktele na Karibima?

Teško nam je strpljivo zadržati fokus na postavljenom cilju jer nismo svjesni da mozak razlikuje naše *sadašnje ja* od onog *budućeg*. Tko bi se uopće usudio tvrditi da posjeduje dva različita *ja*? Poznato je da zamjenica *ja* nema množinski oblik. Ipak, upravo nam je ta spoznaja nužna da bismo postali strpljivi, a put do nje iznenađujuće je jednostavan.

Za potrebe eksperimenta pomoću računalnog programa za obradu fotografija izrađeni su avatari sudionika istraživanja koji su prikazivali te osobe u starijoj dobi, s više bora, većim ušima, prorijeđene sijede kose. Na taj su način u virtualnoj stvarnosti mogli razgovarati sa svojim budućim *ja*. Taj je susret već sam po sebi uvećao spremnost sudionika da u sadašnjem trenutku stave više novca na stranu kako bi si omogućili bolje i ljepše sutra. Vidjevši ostarjelu verziju sebe, postali su spremni štedjeti za osobu pred sobom.

U svakodnevnom životu takve nam tehnologije nisu potrebne da bismo trenirali mišić strpljenja. Dovoljno je što slikovitije zamisliti svoje *buduće ja*. Kako će ono izgledati, kako će se kretati, kako odijevati? Čim se svjesno suočimo s činjenicom da smo mi sami ti koji će se u kasnijem životu morati nositi s odlukama donesenima u sadašnjosti, pronalazimo novu motivaciju za strpljenje. „Čekanje i strpljenje... No *to* znači misliti!“ pisao je Nietzsche. Ono što nas razlikuje od životinja jest sposobnost da zamislimo vlastito *ja* u budućnosti. Što će biti kad završim školovanje? Ne smijem li svom umirovljenom *ja* dopustiti tetovažu na naboranoj koži ako već svaki mjesec uplaćujem u mirovinsko osiguranje? Zašto ne bismo s vremena na vrijeme pristali na kompromis s budućnošću? Takve nas predodžbe, u pravilu, približavaju našim budućim verzijama i pomažu nam da strpljivošću djelujemo u korist tog „neznanca“ u

budućnosti. Strpljenje, prema tome, znači da nepokolebljivo vjerujemo da naše nepoznato *ja* zaslužuje ono čega se odričemo u sadašnjem trenutku.

Osim toga, strpljenje je i sposobnost da nešto podnesemo bez očajavanja. Kad nas ostavi voljena osoba, kad smo žrtva nezaposlenosti ili kad bolujemo, moramo skupiti dovoljno snage i biti izdržljivi. S tim se pogotovo teško nosimo kad se sve oko nas i dalje odvija uobičajeno prebrzo. No početkom 2020. godine to se ipak promijenilo. „Moram vas nešto zamoliti – budite strpljivi“, poručila nam je Angela Merkel kad nas je virus usporio, a mnoge poslao i na prisilnu pauzu. Nitko nam nije mogao reći koliko će dugo sve to trajati. Milijuni ljudi radili su skraćeno, projekti su zapinjali, termini su se odgađali, bake i djedovi nisu smjeli posjećivati unuke, svima je preporučeno ostati kod kuće. Neizvjesnost čekanja i društvena izoliranost za mnoge su predstavljali psihičko opterećenje. Prve analize kojima je obuhvaćeno više od 2000 poziva savjetodavnim linijama u kineskom gradu Wuhanu pokazale su da se 47 % pozivatelja žalilo na anksiozna stanja, 20 % na probleme spavanja, dok se 16 % izjasnilo o simptomima depresije. Ankete provedene u Švicarskoj i Ujedinjenom Kraljevstvu iznjedrile su slične rezultate. No u isto vrijeme nije bio malen broj onih koji su u usporejju prouzročenom prvim *lockdownom* unatoč svemu ugledali novu priliku. Već u ožujku 2020. godine u anketi s više od 13 800 ispitanika iz 15 zemalja, među kojima su Njemačka, Kina i SAD, 53 % sudionika navelo je da su očekivali kako će ih svjetska zdravstvena i ekonomska kriza potaknuti da se bolje povežu s vlastitom obitelji. „Mojoj je djeci drago što sam sada kod kuće za vrijeme ručka“, pričao mi je prijatelj, po struci profesor čiji je rokovnik obično prepun zakazanih termina. Nitko ne zna kako će se kriza dugoročno odraziti na sve nas, no jednom ćemo se možda osvrnuti i ustanoviti da smo službeno propisanim čekanjem ponovo naučili cijeniti strpljenje. Kao sinonim za strpljenje posebno mi je prirasla k srcu staronjemačka riječ *Langmut*. Sačuvati mir, imati razumijevanja, hrabro ustrajati – to su spoznaje s kojima sam izašao iz krize, koliko god mi je sve to ponekad bilo teško.

Toliko nam je ušlo u naviku neprestano nešto raditi da smo podcijenili vrijednost čekanja. Strategija nedjelovanja doista je mnogo češće okrunjena produktivnim uspjehom nego što to mnogi mogu i zamisliti. Vratimo se još jednom na primjer gužve u prometu. Mnogi vozači neprestano prelaze iz jedne prometne trake u drugu s pretpostavkom da će tako brže doći do cilja. Prometni stručnjaci, međutim, to ne preporučuju. Time gotovo uopće ne dobivamo na vremenu i svoje nestrpljenje plaćamo velikom količinom stresa, dok promet postaje sve gušćim. Znanstvena analiza stotinu jedanaesteraca odigranih u sklopu muškog profesionalnog nogometa pokazala je da je najbolja obrambena strategija vratara ostanak u

središtu gola. Ipak, u 94 % slučajeva vratari skaču uvis prema jednom od uglova gola. Više bi smisla imalo čekati da lopta stigne, što rijetko koji vratar može podnijeti; možda zato što se takva strategija na prvi pogled doima poput neispunjenja radne obveze. Ovdje nam može biti korisno prisjetiti se ishoda Milgramova eksperimenta električnim šokom, čiji su sudionici dobrovoljno jedni drugima nanosili bol strujnim udarom. To dokazuje da teško podnosimo pasivnost. U psihologiji se taj fenomen naziva pogrešnom pretpostavkom o akciji (eng. *action bias*). Time se misli na manu našeg mozga koji je načelno skloniji djelovanju nego čekanju.

Novi medicinski pristup pokušava se oduprijeti toj pogrešci. Zahvaljujući boljim preventivnim mjerama, karcinom prostate danas se može češće i brže dijagnosticirati u odnosu na prošla vremena. Nekada je nakon dijagnoze uslijedio agresivan tretman bolesti – kemoterapijom, zračenjem ili kirurškim zahvatom. U međuvremenu su medicinski stručnjaci došli do spoznaje da rani kirurški zahvati nisu uvijek neophodni. Pažljivo čekanje (eng. *watchful waiting*) ime je alternative nekadašnjim medicinskim postupcima. Osim u slučaju raka prostate, za tom se strategijom poseže i pri liječenju mioma maternice te blažih oblika depresije. U dogovoru s oboljelima, strpljivo se, što je duže moguće, ništa ne poduzima. Cilj takva pristupa nije obustava rada ili smanjenje troškova u zdravstvenom sustavu, već što kvalitetniji život pojedinca bez nepotrebnih nuspojava.

Vjerujem da određene aspekte pristupa *pažljivoga čekanja* možemo primijeniti i u svakodnevnom životu. Umjesto da u trenutku suočavanja s određenim izazovom odmah upadnemo u zamku varljive *pretpostavke o akciji*, trebali bismo češće dati priliku pozornome čekanju. To bi nas povremeno moglo zaštititi od preuranjenih odluka i osloboditi nas pritiska nagle reakcije.

Treniramo li svoj mišić strpljenja, opuštenije ćemo se nositi sa zamornim situacijama svakodnevice, bit ćemo tolerantniji i obazriviji u odnosu s drugima. Bit ćemo izdržljiviji, više ćemo se veseliti vlastitome uspjehu te ćemo bolje podnositi teške situacije. Zbrojimo li sve navedeno, dobit ćemo uvjerljiv hvalospjev strpljenju. No vrijedi li težiti strpljenju u svakodnevicu, u kojoj je znanje dostupno u 5G brzini, gdje dronovi dostavljaju narudžbe u manje od 30 minuta i algoritmi u milisekundama razotkrivaju ličnost? Nije li to kao da se traktorom vozimo po autocesti? Odgovara li strpljenje zahtjevima 21. stoljeća?

Možda nam prednosti strpljivoga djelovanja i nisu uvijek vidljive, no ono nam je prijeko potrebno u vremenima brzoga življenja. U našem društvu kompleksno znanje i dugoročno djelotvorna rješenja problema sve više dobivaju na važnosti. Do njih dolazimo učeći na

pogreškama, međusobnom suradnjom, uzimajući pritom dovoljno vremena kako bismo se temeljito posvetili kompleksnom svijetu u kojemu živimo. I sâm sam to doživio radeći na ovoj knjizi. Diljem svijeta istraživači koji dolaze iz posve različitih zemalja zajedničkim snagama pokušavaju proniknuti u građu mozga, putuju na najudaljenija mjesta kako bi istražili emociju bijesa u različitim kulturama, ili pak pokušavaju konstruirati uređaje koji bi transplantacijom doniranoga uzorka stolice mogli pomoći u liječenju depresije. Tijekom razgovora s tim fascinantnim ljudima često sam mogao primijetiti s koliko strpljenja i ustrajnosti rade svoj posao. Odgovore na velika pitanja našega vremena pronaći ćemo tek kad se poslože svi dijelovi slagalice. Katastrofa globalnoga zatopljenja ne može se, poput gordijskoga čvora, riješiti u jednome potezu. Cjepiva se ne pronalaze preko noći. Kvantna se računala ne proizvode navratnanos. „Nisam ja toliko pametan“, rekao je navodno jednom prilikom Albert Einstein, „već više vremena posvećujem rješavanju problema.“ Munjevitte dosjetke mogu biti pokretač, no kako bi iz ideje nastala inovacija, koja će potom biti i prihvaćena, potrebni su ljudi koji promišljaju i uče; koji zastanu kad je potrebno i, bez vremenskoga pritiska, mijenjaju smjer ako su već i skrenuli u pogrešnome pravcu.

„Sva priroda, sav rast, mir, uspjeh i sve što je lijepo na ovome svijetu – sve to počiva na strpljenju, iziskuje vrijeme, traži tišinu i povjerenje“, pisao je Hermann Hesse. Gotovo da se nisu mogle pronaći ljepše riječi kojima bi se iskazala potreba za nešto više strpljenja u životima svih nas. Sa strpljenjem smo se već susreli i u ranijim ulomcima; ono nam je potrebno da bismo bolje shvatili vlastite strahove i osjećaj gladi. Na njega ćemo naići i na sljedećim stranicama zato što se put koji vodi u naš svijet osjećaja može prijeći jedino strpljivošću. Baš kao i mišić, strpljenje se ponekad treba naprezati jer, ostanemo li bez njega, nećemo moći pronaći put prema drugima, ali ni prema nama samima. Sjetit ću se toga u sljedećem prometnom zastoju. Samo ako skupim dovoljno strpljenja...

## Ambiciozno izgaranje

### O opasnosti potrage za životnim strastima

„Strast, to su samo konji u zaprezi života, no vožnja uspijeva samo kad kočijaš Razbor drži uzde.“

Karl Julius Weber

Morate otkriti što volite. To vrijedi za posao, baš kao i za ljubav... Velik dio svoga života provest ćete na poslu i jedini put prema istinskome zadovoljstvu jest da činimo ono što nas oduševljava. Kako bismo u takvu poslu bili i uspješni, moramo ga i voljeti. Ako sve to još uvijek niste pronašli, tražite dalje. Ne dajte se pokolebati. Kao i sa svim drugim pitanjima srca, i kad se radi o poslu, znat ćete što ste tražili tek onda kad to i nađete.

Nakon tih riječi, kojima je Steve Jobs ispratio apsolvente generacije 2005./2006., uslijedio je gromoglasan pljesak. Snimka govora preplavila je društvene mreže. Jobs je, čini se, uspio pogoditi žicu publike. Plaća i službeno vozilo su *out*. Radi ono što te ispunjava. Slušaj svoje srce. Osim Appleova osnivača, istim se preporukama pridružuju i Warren Buffett, Oprah Winfrey, roditelji koji žele samo najbolje za svoju djecu, nebrojeni priručnici za (samo)pomoć u razvoju karijere i razglednice na vratima hladnjaka: *Live your dreams*.

Otvara nam se, naizgled, nebrojeno mnogo mogućnosti u odnosu na prethodne generacije. Neovisno o tome radi li se o poslu – možemo se odlučiti za strukovno obrazovanje, za studij, možemo osnovati *startup* ili, štoviše, čuvati ovce – ili aktivnostima u slobodno vrijeme, kojih u današnje vrijeme ima na pregršt – od joge, trčanja maratona, lončarenja, pa sve do *upcyclinga*. U svijetu prepunom mogućnosti o svemu odlučuje princip sreće. Trebali bismo se osjećati ispunjenima, sve bismo trebali raditi sa žarom i pritom se, što je više moguće, zabaviti. I tako na svim strelicama našega putokaza, kojim upravlja duh vremena, piše: „Slijedi svoju strast.“

Strast je energija koja se hrani samom sobom. Osjećamo li strast prema nečemu, naše je djelovanje ispunjeno entuzijazmom, a to se uzročno-posljedično odražava i na naš mozak. Budući da nas ono što radimo čini sretnima, mozak nas nagrađuje još jačom željom i strastvenom voljom. U Shakespeareovo doba strast je bila rezervirana isključivo za romantičnu ljubav. Steve Jobs odlučno je ponudio drugačiju perspektivu. Posve je jasno da se strastvenost u današnje doba ne očekuje samo u krevetu, nego i u karijeri. „Izaberi posao koji voliš i u životu nećeš morati raditi ni dana“, poručuje nam poznata primamljiva uzrečica. Za apsolvente sa

Standforda, kojima su sva vrata otvorena, to se podrazumijeva. No tim smo porukama odavno svi mi izloženi. Bez obzira na to koliko slobode imamo pri odabiru posla, svi se vodimo maksimumom životne strasti. Na prvi pogled to itekako ima smisla. Naime, više od četvrtine svog budnog života u odrasloj dobi provodimo na poslu. Prema tome, isplati se tragati za onim što će nas oduševljavati i ispunjavati. Ipak, potraga za strašću u poslovnom svijetu može nas odvesti i na stranputicu.

Prije nekoliko godina to se dogodilo jednome poznaniku koji se tada nalazio na početku karijere. Navršivši 25 godina, Tom je svojim bistrim duhom i probitačnošću toliko uvjerljivo djelovao na voditelje jednog sve uspješnijeg *startup*-a da su ga odmah zaposlili na samome vrhu tvrtke. Tomu je to bio tek drugi posao i dobro se snalazio, a to su mu govorili i drugi. U početku je maštao o poslovnim izazovima i dinamičnosti, no uskoro ga je preplavila sumnja. Dugi, besciljni sastanci, začarani krug Excel-tablica, jedne te iste obveze iz tjedna u tjedan. Početni entuzijazam i uzbuđenje koje donosi sve što je novo i nepoznato nisu više bili dijelom njegove svakodnevice i Tom je naočigled gubio volju. Naposljetku je dao otkaz. „Jednostavno mislim da još uvijek nisam pronašao ono što me doista veseli – nisam otkrio svoju istinsku životnu strast“, tim je riječima pokušao opravdati svoju odluku.

Tom je bio uvjeren da se duboko u njemu krije *istinska* strast, samo što ju još nije pronašao i oslobodio. Tako misle i mnogi drugi. Prema rezultatima istraživanja provedenih u SAD-u, 78 % ispitanika smatra da su čovjekovi interesi i sklonosti predestinirani; oni su u nama samima i čekaju da ih probudimo i pretvorimo u čistu energiju i radost. Tom i većina sudionika istraživanja smatraju da je u svakome od nas spava određena životna strast. Te osobe možemo nazvati zagovornicima *buđenja*. Paul O'Keefe sa Sveučilišta Yale u Singapuru dio je malobrojne skupine istraživača na svijetu koji pokušavaju doznati što s nama čini mentalitet koji se zasniva na uvjerenju o buđenju strasti.

Za potrebe eksperimenta u svezi s tim fenomenom O'Keefe je podijelio studente u dvije skupine. Prvoj je skupini objašnjeno da su interesi čvrsto usidreni u čovjekovu biću; kuda god išao, oni su njegov neraskidiv dio, i u određenom trenutku, kad za to dođe vrijeme, može ih aktivirati. Drugoj je skupini objašnjeno da se interesi mogu oblikovati, da ih se treba razvijati i da mogu rasti samo ako im se intenzivno posvetimo. U nastavku istraživanja objema je grupama prikazan kratak, upečatljiv video o crnim rupama. Kad je video završio, sudionici istraživanja jednoglasno su ustanovili da osjećaju početni interes za prikazanu temu. Potom ih se zamolilo da pročitaju stručni članak o crnim rupama u znanstvenom časopisu *Science*.

Savršen spoj kompliciranih izraza i suhoparne teorije. Zatim su se počeli diferencirati ishodi istraživanja u dvjema grupama. Studenti kojima je prije gledanja videa predstavljena teorija o mentalitetu buđenja interesa odustali su čim bi naišli na prepreke u razumijevanju teksta. „Ništa što je naporno ne može biti istinska strast. Kad bi bilo tako, ne bih se toliko mučio/la. Odustajem.“ Studenti koji su naučili da se strast treba izgrađivati i razvijati, nisu se tako lako dali smesti čitajući kompleksni članak. Osim toga, njihov je interes za temu ostao osjetno veći nego u prvoj skupini. Prema tome, osobe koje vjeruju u buđenje strasti odustaju čim se nešto već na samome početku ne doima poput *strasti*. Čim nastupe poteškoće, izostane uspjeh i nastupi jednolična rutina, zagovornici *buđenja* poput Toma slute da je vrijeme za nastavak potrage. Moramo li se za nešto namučiti, prikupiti strpljenje za duge staze, to znači da još uvijek nismo pronašli svoju životnu strast jer, činimo li nešto sa strašću, imat ćemo nepresušnu energiju. Opterećeni slutnjom da će propustiti ono za što su predodređeni ostanu li na istom mjestu, te osobe nezaustavno idu dalje. Mentalitet buđenja interesa vrlo je rasprostranjen, no počiva na pogrešnoj pretpostavci. „Životna strast ne čeka nikoga od nas, moramo ju samostalno stvarati“, objašnjava mi Paul O'Keefe. Suprotno uvjerenju mnogih, put od početnoga interesa do istinske strasti poprilično je dug.

U znanosti je taj put opisan modelom koji čine četiri faze. Prva se faza obično prikazuje kao početna iskra koja nastaje u specifičnoj situaciji. Primjerice, neko izlaganje može probuditi početni interes za novu temu, godišnji nas odmor može potaknuti da naučimo novi jezik, video o crnim rupama može pobuditi našu znatiželju prema astrofizici. Druga faza opisana je kao *očuvanje* tog interesa. Tijekom nje sve ovisi o tome koliko smo spremni biti ustrajni i uhvatiti se ukoštac s novim izazovima. Koliko je samo podruma u kojima bubnjevi ili violine skupljaju prašinu zato što su roditelji u početnim iskrama svoje djece vidjeli nešto više? Prvi sati u glazbenoj školi, prve riječi na talijanskom, prvi video o crnim rupama – sve to nas zabavlja. No želimo li da se iskra pretvori u plamen, morat ćemo svoj novonastali interes i dalje hraniti novim gorivom. Tek tada, u trećoj fazi, može nastupiti *uranjanje*. Usvojili smo prva praktična znanja, vladamo osnovama odabranoga područja i želimo ići korak dalje. Početni interes uzrokovan vanjskim okolnostima polagano se pretvara u vlastiti, unutarnji poticaj. Uranjamo u temu i krećemo u potragu za sve većim izazovima. Tek u četvrtoj fazi, tijekom *utonuća*, znanost govori o formiranom intrinzičnom interesu koji možemo nazvati i strašću. Sada je moguće doživjeti zanesenost, tzv. *flow*, te steći prve uspjehe. Napokon smo uspješno razgovarali na stranom jeziku ili pak izveli zahtjevnju skladbu na violini. Naš interes je dosega



neslućenu dubinu i nemoguće ga je usporediti s početnom iskrom. Vatra našeg interesa snažno gori.

Nema razloga ne okušati se u nečemu novome. Iskra našega interesa može nastati samo ako smo znatiželjni te će se, u najboljem slučaju, rasplamsati u vatru. I upravo su mladi ljudi ti koji nemaju što izgubiti, što, dakako, vrijedi i za Toma. No, unatoč tome, uvjeren sam da je Tom prerano digao ruke od svega, negdje između druge i treće faze, i iza toga se vjerojatno krije određeni psihološki obrazac.

Da bismo razvili strast prema nečemu, potrebno nam je vrijeme. Osobe koje, poput Toma, vjeruju da se ta već formirana strast krije u njima samima, ne žele se bespotrebno baviti temama i suočavati s izazovima koji ih ne ispunjavaju zadovoljstvom i stoga vrlo lako odustaju. To pokazuju i rezultati istraživanja koje je proveo Paul O'Keefe. Osobe koje vjeruju da je interes za neku temu dovoljno probuditi rijetko će se baviti temama koje dotad nisu smatrale vlastitim interesima. To znači da *razbuđivači* stalno nastavljaju vlastitu potragu, ne gledajući pritom ni lijevo ni desno.

Međutim, uspijemo li osvijestiti da i najmanja iskra može biti dovoljna da bi započeo duži proces, na kraju kojega će se rasplamsati vatra, postat će nam jasno da svoju strast možemo razviti na posve različitim područjima. Možda će nam taj početni uvid rasvijetliti područje djelovanja koje dosad nismo uzimali u obzir.

O'Keefe mi je, osim toga, govorio o jednom još neobjavljenom longitudinalnom istraživanju koje su u dvogodišnjem razdoblju proveli on i njegov tim. U njemu su sudjelovali studenti fakulteta s težištem na društvenim i humanističkim znanostima, što je odgovaralo činjenici da je interes za matematiku bio slab. Za potrebe istraživanja jedna je generacija studenata na početku semestra nasumično podijeljena u dvije skupine. Kontrolna je skupina slušala općenito izlaganje o sposobnostima koje bi mogle biti korisne tijekom studija. Eksperimentalna je skupina sudjelovala u 30-minutnom treningu koji je trebao dokazati što znači pronaći i razviti životnu strast. Sudionicima je objašnjeno da se strast prema nečemu ne može jednostavno *pronaći*, već se treba postepeno oblikovati i izgrađivati. Potom su im predstavljeni rezultati ranije spomenutoga eksperimenta s videom o crnim rupama te ih se zatražilo da napišu nekoliko riječi o situaciji iz vlastite prošlosti u kojoj su se nečime svjesno nastavili baviti.

Nakon osam mjeseci studenti koji su sudjelovali u treningu pokazali su osjetno veći interes za kolegij matematike u odnosu na kontrolnu skupinu. Zavšili su ga s boljim ocjenama

i uvidjeli veću povezanost matematike i svojih omiljenih kolegija. Štoviše, za razliku od kontrolne skupine, veći je broj studenata eksperimentalne skupine završio i fakultativni kolegij iz istoga područja. Pritom je interes obiju skupina za glavni studij ostao jednak. Na taj se način još jednom znanstveno dokazalo u kolikoj mjeri uvjerenja utječu na naše osjećaje. Upravo tako je i za sam osjećaj strasti ključan i način na koji ga poimamo. Ako sam uvjeren da je čovjek taj koji samostalno oblikuje i izgrađuje vlastite interese, vjerojatnost da ću nečemu prionuti, čak i ako uz odabranu aktivnost nastupe monotonija i napor, bit će veća. Samo tako mogu steći utemeljeno i kompleksno znanje te utonuti u dubinu istinske strasti.

„Ponekad će strast prema odabranome području nastupiti vrlo brzo. Poput *aha*-doživljaja. Međutim, ponekad to traje i duže“, objašnjava O'Keefe i odmah nastavlja s upozorenjem: „To je uvijek proces. U normalnim okolnostima on može i potrajati. Naravno, moguće je da će netko pogledati video o crnim rupama i odmah potom osjećati snažan interes za tu temu; bez ikakva će napora proći drugu i treću fazu te će vrlo brzo utonuti i u posljednju, četvrtu fazu. To je, međutim, rijetkost. Da bismo razvili strast prema nečemu, potrebno nam je, ponajprije, strpljenje.

U tom je kontekstu važno spomenuti i pravilo od 10 000 sati, popularno zahvaljujući svjetskoj uspješnici *Iznad prosjeka* Malcolma Gladwella. Gladwella je inspiriralo istraživanje koje je 1993. godine proveo psiholog Anders Ericsson. Ericsson i njegovi suradnici zatražili su od studenata smjera violine na Umjetničkom sveučilištu u Berlinu da procijene koliko su sati tjedno, do trenutka istraživanja, proveli vježbajući instrument. Rezultati su pokazali da su najbolji studenti u generaciji do 18. godine života u prosjeku postigli brojku od 7410 sati. Nasuprot tome, prosječni su studenti uspjeli prikupiti „samo“ 5301 sat vježbanja. U dobi od 20 godina ta će brojka porasti na 10 000 sati potrebnih da bi student pripadao skupini najboljih. Prema Gladwellovoj gruboj računici, Bill Gates, Beatlesi i Mozart morali su uložiti toliki broj sati kako bi dosegli najvišu razinu programiranja, muziciranja i skladanja. Odvažnost te teze počiva na pretpostavci da čovjeku nije potreban talent da bi uspio, već, prije svega, marljivost i disciplina. Neovisno o tome želi li ostvariti karijeru profesionalna nogometaša, vrhunskoga pijanista ili programera. Prema Gladwellovu pravilu od 10 000 sati tu je razinu umijeća moguće postići 40-satnim radnim tjednom (bez godišnjega odmora) u vremenskom rasponu od pet godina. No je li ta pretpostavka realistična? Kao i pri svakoj drugoj suviše pojednostavljenoj računici i ovdje je potrebno biti na oprezu. 10 000 sati do kojih se došlo istraživanjem na Umjetničkom sveučilištu bili su srednja vrijednost koju polovina najboljih studenata u dobi od 20 godina nije dosegla. Isto tako, novija istraživanja pokazuju da nije sve u vježbi. Bez

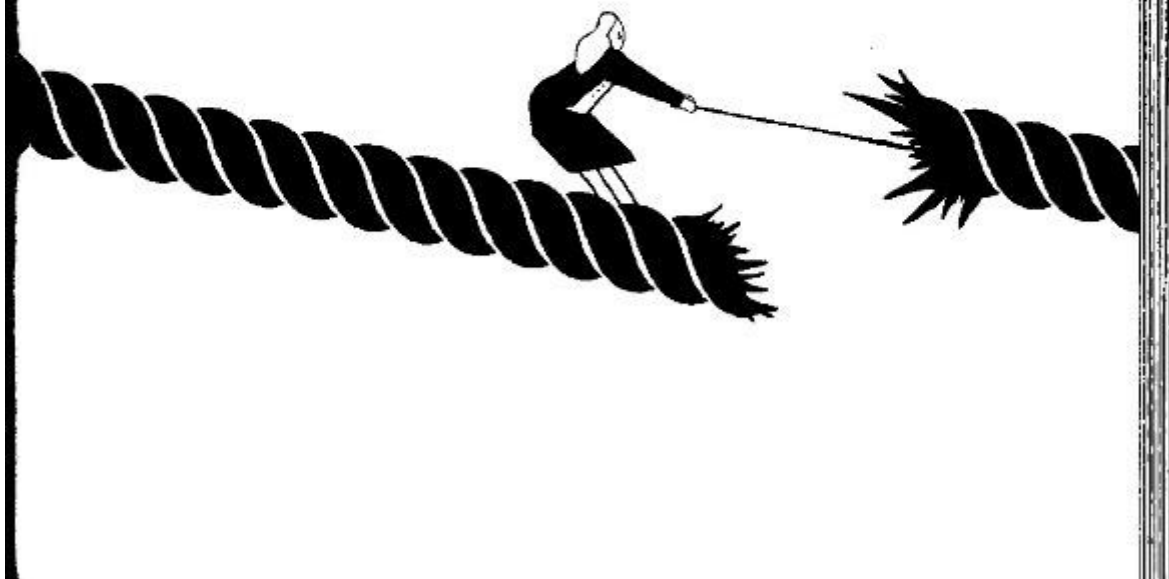
određene se nadarenosti marljivošću i disciplinom može ostvariti samo osrednji uspjeh. Bez obzira na to, u pravilu od 10 000 radnih sati ipak se krije i zrno istine. „Zanat se treba ispeći“, tako glasi poznata uzrečica. Napredak zahtijeva strpljenje, kao što smo vidjeli i ranije. Da bismo nečime uistinu ovladali, potrebna nam je ustrajnost (njem. *Langmut*). Za potrebe jednog preglednog rada profesor Ericsson prikupio je brojne znanstvene spoznaje i naposljetku je zaključio da u šahu, sportu, glazbi i umjetnosti najbolje od onih prosječnih dijeli deset godina savjesnog vježbanja. Naravno, postoje djeca koja su rođena s izraženim talentom za neko područje, no da bi njime i ovladali, potrebno je mnogo truda i vremena. Nikako nije moguće govoriti o jednostavnom *buđenju* interesa.

**Njemački izvornik**

Deutscher Ausgangstext

## DER GERISSENE FADEN

Vom neuen Glanz der  
alten Tugend der Geduld



Die Ungeduld verlangt das Unmögliche,  
nämlich die Erreichung des Ziels ohne die Mittel.

GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL

**F**ierabendverkehr auf der A1 – nichts geht mehr. In 20 Minuten soll ich im Studio sein. Mir ist heiß, trotz Klimaanlage. Unruhig trommle ich mit den Fingern der linken Hand auf das Lenkrad und drehe mit der rechten am Radio. Wo gibt es Staumeldungen? Verdammt! Ich bin zu spät. Gestresst greife ich nach meinem Handy, sicher kennt Google den Grund für den Stillstand, doch es rutscht zwischen die Sitze. Der Tag meint es nicht gut mit mir. Und warum fährt der Idiot nicht mal ein Stück vor? Auf der anderen Spur geht es längst weiter. Soll er doch Platz machen, damit ich ausscheren kann. Ich habe wirklich Besseres zu tun, als hier im Stau zu stehen. Mein Herz pocht, die Uhr tickt und ich kann nichts tun. Grauenhaft!

Ich bin ein ungeduldiger Mensch. Es fällt mir schwer, ruhig zu bleiben, wenn mich etwas ausbremst – egal ob ein Stau, eine Schlange vor der Kasse oder ein dringend gebrauchtes, aber verspätetes Paket. «Wir öffnen Kasse 2 für Sie» – das Einzige, was mich in diesem Moment davon abhält, mit ausgefahrenen Ellbogen an allen vorbei nach vorne zu rempeln, ist mein Schamgefühl. Wie gerne würde ich vorpreschen. Ich mag es zügig, und damit bin ich nicht alleine.

Zwei Drittel der Deutschen werden laut Meinungsumfrage ungehalten, wenn das Essen im Restaurant nach 30 Minuten

noch nicht auf dem Tisch steht.<sup>1</sup> Mehr als die Hälfte fährt aus der Haut, wenn ihr Gegenüber nicht auf den Punkt kommt.<sup>2</sup> Und von den fast 20000 Befragten einer Erhebung aus dem Jahr 2008 stuften sich lediglich 5,5 Prozent mit zehn von zehn Punkten als «sehr geduldig» ein.<sup>3</sup> Selbst wenn Sie sich für geduldig halten und sogar im Stau gelassen bleiben, kennen Sie sicher das ungute, kribbelige Gefühl, wenn eine Verabredung sich verspätet oder der Termin beim Arzt länger dauert als geplant, obwohl Sie dringend zurück an den Schreibtisch müssten. Es fällt uns schwer, auf etwas zu warten und dabei die Nerven zu behalten.

Wie gelingt es manchen Menschen, in solchen Momenten in sich zu ruhen, während andere vor Ungeduld platzen könnten? Alles angeboren oder nur eine Frage der Erziehung?

Eines der berühmtesten Experimente zum Thema Ungeduld ist der Marshmallow-Test des Psychologen Walter Mischel aus den 1960er Jahren.<sup>4</sup> Mischel setzte vierjährigen Kindern ein Marshmallow vor und stellte sie vor die Wahl, es entweder sofort zu essen oder einige Minuten zu warten und dafür ein zweites dazuzubekommen. Die Videoaufnahmen des Tests sind so charmant wie anrührend, weil man sofort erkennt, welche mentale Kraft die Geduldsprobe den Kindern abverlangt. Sie versuchen den Blick abzuwenden, stupsen die Süßigkeit an und lecken sich danach die Finger oder riechen daran. Nicht wenige scheitern beim Versuch, auf die doppelte Belohnung zu warten.

Einen Teil der Kinder aus seinem Versuch konnte Mischel 20 Jahre später erneut ausfindig machen und zeigen, je länger sie auf die Belohnung gewartet hatten, desto besser waren später ihre schulischen Leistungen, ihre Sozialkompetenz und ihre Frustrationstoleranz. Lange Zeit wurde dieses Experiment zitiert, um zu demonstrieren, dass Geduld Kindern

gewissermaßen angeboren mit auf den Weg gegeben wird. Unveränderbar, so die Schlussfolgerung, würde sie einen entscheidenden Einfluss auf das spätere Leben nehmen. Doch neuere Studien konnten nachweisen, dass die Fähigkeit zur Selbstkontrolle vor allem vom Umfeld der Kinder und ihrer Erfahrung beeinflusst ist. So warten Kinder, deren Mütter einen hohen Bildungsabschluss haben, im Schnitt deutlich länger.<sup>5</sup> Celeste Kidd, die während ihrer Zeit als Doktorandin an der University of Rochester in einem Heim für obdachlose Familien arbeitete, vermutete, dass die dort lebenden Kinder, egal wie unterschiedlich sie sonst waren, den Marshmallow sofort essen würden. Das Umfeld hatte sie gelehrt: «Nimm, was du kriegen kannst!» Diese Vermutung überprüfte Kidd in einer Studie, mit einer leicht abgewandelten Form des Marshmallow-Tests.<sup>6</sup> In Kidds Versuch machte die Versuchslitung den Kindern ein Versprechen, das sie kurz darauf brach. Das Ergebnis: Die enttäuschten Kinder harrten nur halb so lange aus wie Kinder ohne Enttäuschung. Ein Erlebnis aus dem Umfeld hatte also tatsächlich Einfluss darauf, wie bereitwillig die Kinder abwarteten.

Mittlerweile gibt es den Marshmallow-Test in unzähligen Varianten. Besonders spannend sind in diesem Zusammenhang die kulturellen Unterschiede in Bezug auf Geduld. Ein Forschungsteam um die Psychologin Bettina Lamm von der Universität Osnabrück führte 2017 den klassischen Marshmallow-Test mit Kindern aus Deutschland und Kindern von sehr ursprünglich lebenden Bauernfamilien in Kamerun durch.<sup>7</sup> 70 Prozent der kamerunischen Kinder warteten in aller Ruhe auf die Belohnung. Einige so geduldig, dass sie dabei sogar einschliefen. Von den deutschen Kindern gelang das lediglich 28 Prozent, der große Rest zappelte herum, trommelte auf den Tisch, schimpfte auf die Süßigkeit und wartete ungeduldig auf



die Rückkehr der Versuchsleitung - das gleiche Verhalten, das ich im Stau an den Tag lege. Die Ursache für die großen Unterschiede zwischen den beiden Gruppen sieht die Forscherin in der Erziehung. Während Kinder in Kamerun unter klaren Regeln als Teil der Gemeinschaft leben und Respekt, Gehorsam und Kontrolle über ihre Emotionen lernen, ermutigen deutsche Eltern ihre Kinder, aktiv zu sein und ihre Wünsche zu äußern. «Wir werden quasi zur Ungeduld erzogen. In Kamerun ist es andersherum», erklärt mir Lamm.

Viele sind es gewohnt, zu bekommen, was sie wollen, und zwar sofort, weil alles um uns herum darauf ausgerichtet ist. Wie kleine Kinder schreien oder zappeln wir, wenn es uns nicht schnell genug geht. Dann drücken wir den Knopf im Aufzug nicht einmal, sondern gleich fünfmal, obwohl wir genau wissen, dass wir so auch nicht schneller nach oben kommen. Wir wollen das neue iPhone sofort, selbst wenn wir es ein paar Monate später viel günstiger bekämen, drehen durch, bei dem Versuch unsere Kopfhörerkabel zu entwirren, lesen von Artikeln nur noch die Überschriften und brauchen beim Fernsehen einen Second Screen in der Hand, um einen längeren Film zu überstehen.

In den 1980er Jahren versuchte die Heinz Company noch mit aufwendigen Werbeclips die Zeit schmackhaft zu machen, die zähflüssiges Ketchup nun einmal braucht, um aus einer Glasflasche zu fließen.<sup>9</sup> «Gutes kommt zu denen, die warten», hieß der Slogan. Doch keine Chance. Heinz-Ketchup musste umziehen und spritzt seither ohne jede Wartezeit aus zusammendrückbaren Plastikflaschen. Gutes kommt entweder sofort oder gar nicht. Warten ist out.

Der Onlineversandhändler Amazon hat das erkannt und liefert in Großstädten heute bereits wenige Stunden nach dem Klick auf «Jetzt kaufen». Doch auch das scheint noch zu

lange, und so verspricht das Unternehmen nach erfolgreichen Tests in den USA, Österreich, Israel und anderen Ländern bald die Zustellung per Prime-Air-Drohnen in unter 30 Minuten.<sup>9</sup> Wir leben in einer Now-Economy.

Als Kind musste ich jede Woche sehnsüchtig auf den Samstag warten, bis endlich die nächste Folge meiner Lieblingsserie *Unser Charly* ausgestrahlt wurde. Netflix, Sky, Amazon Prime und die anderen Streamer haben das Warten abgeschafft. Die Anbieter veröffentlichen Serien als ganze Staffeln zum «Binge-Watching» am selben Tag. Nach drei Sekunden wird der Abspann abgebrochen, länger will niemand auf die nächste Folge warten. Zwischen 2013 und 2016 hat sich die Zahl der «Binge-Racer», wie Netflix Menschen nennt, die eine Serie am Tag ihrer Veröffentlichung komplett ansehen, auf 8,4 Millionen User verzwanzigfacht.<sup>10</sup>

Auch Google befeuert den Trend zum «Jetzt sofort». Die Suchanfragen nach «Jetzt geöffnet» seien in den letzten Jahren um 200 Prozent gestiegen, verkündet das Unternehmen, während solche nach klassischen Öffnungszeiten drastisch zurückgingen.<sup>11</sup> Die Menschen entschieden impulsiver und schneller als jemals zuvor, erklärt der Internetgigant diesen Trend und weiß, was zu tun ist: «Schnell sein, heißt auch zu wissen, was Ihre Kunden wollen, bevor sie es wollen.»<sup>12</sup> Die Momente, in denen im Netz plötzlich Hundefutterwerbung erscheint, kurz nachdem wir mit einem Freund über dessen Golden Retriever gesprochen haben, sind das Ergebnis. Wer wissen will, was Kauffreudige wollen, bevor sie es selbst wissen, hat keine Zeit zu verlieren.

Das israelische Start-up Faception geht noch einen Schritt weiter. Durch die Kombination von Big Data und Bilderkennungsalgorithmen sei man in der Lage, die Persönlichkeitseigenschaften von Menschen nur anhand einer Gesichtsauf-

nahme zu entschlüsseln.<sup>13</sup> Faception verspricht, anhand der Bilder von Überwachungskameras mit hoher Wahrscheinlichkeit einschätzen zu können, wie schlaue, extrovertiert oder aggressiv eine Zielperson ist. Staaten und Unternehmen könnten sich so die Zeit sparen, Menschen mit Fragebogen, in Bewerbungsgesprächen oder Verhören «kennenzulernen». Ein Bild, und der Rechner weiß, wer wir sind und was wir in Zukunft vielleicht anstellen. Länder wie China, die USA und auch Deutschland setzen diese Reinform der Ungeduld, genannt «Predictive Policing», bereits ein.<sup>14</sup>

Der Geduldsfaden unserer Gesellschaft ist gerissen. Darin sieht eine der weltweit führenden Forscherinnen auf dem Gebiet, Sarah Schnitker, eine große Gefahr. «Ich glaube, dass wir die Geduld in westlichen Gesellschaften aufgrund von Technologie aufgegeben haben», erklärt mir die Professorin, die an der texanischen Baylor University forscht. «Alles dreht sich um Effizienz.» Und es sind nicht nur große Firmen, die dafür sorgen.

Die Gesellschaft verlangt schon von den Kleinsten, nicht zu zögern. Im Kindergarten Englisch lernen, mit fünf in die Grundschule, dort schnell begreifen, dass Noten den Lebensweg bestimmen, denn nur die «Besten» dürfen aufs Gymnasium. Also leisten und abliefern, um so früh wie möglich mit Einserabitur, gefestigter Persönlichkeit und einem klaren Ziel vor Augen an der Universität durchzustarten. Der Widerspruch, dass Studierende heute im ersten Semester mit 17 Jahren einerseits noch nicht für mündig genug gehalten werden, um ihren Mietvertrag zu unterschreiben, und andererseits reif genug sein sollen, um ein Studium zu bestreiten, fällt gar nicht mehr auf. Die jungen Menschen werden zum Rennen gedrängt – möglichst schnell fertig werden, möglichst schnell ankommen, möglichst schnell die große Leidenschaft finden.

Dieser Druck hinterlässt Spuren. Fast jedes zweite Schulkind leidet unter Stress, und zwischen 2005 und 2016 stieg der Anteil junger Erwachsener mit einer Depressionsdiagnose in Deutschland um 76 Prozent.<sup>15</sup>

Es ist eine kollektive Misere, dass wir in immer kürzerer Zeit nach immer mehr verlangen. Unter diesen Bedingungen fällt es schwer, mit sich selbst geduldig zu bleiben. Und so stellen wir auch als Erwachsene hohe Ansprüche an uns selbst und definieren unseren Selbstwert darüber, wie schnell wir diesen gerecht werden. «Du bist, was du schaffst», scheint die Devise. Ein Abschluss in Regelstudienzeit, eine Firma gründen mit Anfang zwanzig, ein straffer Bauch drei Wochen nach der Geburt, zurück am Schreibtisch, obwohl die Erkältung noch nicht ausgeheilt ist. «Ich bin ein ungeduldiger Mensch», antworten viele wie selbstverständlich im Bewerbungsgespräch, wenn nach einer Schwäche gefragt wird. Denn wir wissen, wer vorwärtskommen möchte, zögert nicht, sondern packt an, reagiert schnell, schafft viel und tritt nur widerwillig auf die Bremse – selbst im Stau.

In einer Langzeitstudie aus Neuseeland mit 1037 Personen wurde ab deren drittem Lebensjahr über 30 Jahre hinweg die Impulsivität, Frustrationstoleranz und Beharrlichkeit erfasst und auch Eltern und Lehrkräfte über die Selbstkontrolle der untersuchten Personen befragt.<sup>16</sup> Da beachtliche 96 Prozent der Kinder bis ins Erwachsenenalter dabei blieben, konnte man eine ganze Reihe von statistischen Zusammenhängen errechnen. Von den besonders ungeduldigen Kindern rauchten im Alter von 15 Jahren 47 Prozent, von den besonders Geduldigen nur 20 Prozent. Auch bei den Schulabschlüssen zeigten sich gravierende Unterschiede. Fast die Hälfte der besonders Ungeduldigen erlangte keinen Schulabschluss und 13 Prozent von ihnen erlebten eine ungewollte Schwangerschaft, was je-

weils nur auf drei Prozent der sehr Geduldigen zutraf. Bei den späteren Untersuchungen im Erwachsenenalter entnahm man den Teilnehmenden Blutproben, prüfte die kardiovaskuläre Fitness, die Zahnhygiene und weitere Gesundheitsparameter. Die besonders Geduldigen waren in besserer gesundheitlicher Verfassung und zeigten seltener Suchtverhalten. Auch waren sie seltener alleinerziehend, hatten weniger Geldprobleme und waren weniger kriminell.

Unsere Ungeduld ist nicht nur ein lästiges Gefühl, sondern birgt große Risiken. Sie bewirkt eine ständige innere Unruhe und setzt den Körper unter Stress. Folgen können Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und Depressionen sein.<sup>17</sup> Daran lässt sich nichts Positives finden, und eigentlich wissen wir das auch. Uns ist klar, dass wir mit Geduld weiter kämen, wenn wir genervt versuchen, im Stau durch ständige Spurwechsel schneller voranzukommen, oder laut werden, weil wir unserem Kind zum vierten Mal denselben Rechenweg erklären müssen. Unsere Ungeduld überkommt uns in solchen Situationen von ganz allein, wir brauchen dieses Gefühl nicht zu erlernen, während wir uns um Geduld bemühen müssen. Sie wird uns nicht geschenkt, was man deutlich an kleinen Kindern sehen kann. Westliche Säuglinge und Kleinkinder weinen oder werden wütend, wenn ihre Wünsche und Bedürfnisse nicht sofort erfüllt werden. «Es ist wie mit jeder anderen Fähigkeit auch», sagt Sarah Schnitker. «Wenn man sie im Alltag anwendet, wächst sie, wie ein Muskel.» Im Umkehrschluss gilt natürlich, dass ein Muskel, der nicht trainiert wird, abbaut. Was macht den Muskel also aus?

Zum einen ist Geduld die Fähigkeit, ruhig, beherrscht und nachsichtig zu bleiben, wenn etwas auf sich warten lässt. Diese Art von Geduld verlangt das Leben oft von uns. Wir müssen



kurzfristig geduldig sein, wenn wir hungrig der Pizza beim Backen zusehen, eine Rückmeldung auf unsere Bewerbung herbeisehnen oder in Eile sind und die Schlange an der Supermarktkasse lang ist. Hier hat das verlangte Maß an Geduld einen relativ klaren zeitlichen Rahmen. Unser Hirn kann in etwa absehen, wie lange das Warten dauern wird. Das macht es deutlich einfacher, der Dinge zu harren, die da kommen. Manche setzen auf Achtsamkeitsübungen, andere zerstreuen ihre Aufmerksamkeit, indem sie eine Wartezeit überbrücken und in einem Buch blättern, ihre Nachrichten checken oder kleine Aufgaben erledigen. Jeder Moment, der von uns Geduld verlangt, stellt uns vor die Wahl, entweder ruhig und gelassen zu bleiben oder unseren Geduldsfaden reißen zu lassen.

Wer seinen Geduldsmuskel trainieren möchte, um grundsätzlich gelassener zu werden, sollte die Technik der kognitiven Umdeutung kennen. Eine Situation kognitiv umzudeuten heißt, der Geduldsprobe positiv zu begegnen oder zumindest nicht ablehnend. Stellen wir uns vor, wir erscheinen zur vereinbarten Uhrzeit im Café, doch unsere Verabredung verspätet sich. Wir könnten uns nun ärgern über diese Unhöflichkeit, uns warten zu lassen. Oder wir deuten die Situation um. Plötzlich haben wir ein wenig Zeit, unseren Blick schweifen zu lassen, die Sonne und den Kaffeeduft zu genießen, oder vielleicht lassen wir einfach unseren Gedanken freien Lauf und ein wenig Langeweile zu. Wenn uns dieser Perspektivwechsel gelingt, kann aus der kräftezehrenden Geduldsprobe eine positive Erfahrung werden.

Wichtig beim Umgang mit den Geduldsproben des Alltags ist auch, dass wir sie nicht persönlich nehmen. «Nein, der Stau war nicht extra für mich gemacht! Ein liegegebliebener Wagen, der mit mir und meinem Leben nichts zu tun hatte, blockierte die Fahrbahn. Meine genervte Ungeduld ist völlig sinn-

los, da ich persönlich keine Möglichkeit habe, die Situation zu verändern.» Das kann man sich ganz bewusst sagen. Geduld heißt warten zu können, ohne dabei durchzudrehen. Doch Geduld ist noch mehr als das ruhige Überbrücken von Zeit, das zeigen die Worte für Geduld in anderen Sprachen. *Patientia*, lateinisch für Geduld, bedeutet auch Nachsicht, Ausdauer und Erdulden. Das hebräische Wort *savlanut* steht zudem für Toleranz, was schon ein Hinweis ist auf die Rolle der Geduld im Miteinander.

Als Student habe ich meine Großeltern zu mir eingeladen, um ihnen meinen Alltag zu zeigen. Kein leichtes Vorhaben, denn sie waren bereits gebrechlich und vor allem langsam. Beim Mittagessen fiel das besonders auf. In einer modernen Mensa muss alles schnell gehen. Hunderte Studierende wollen zur selben Zeit die Teller voll bekommen. Meine Großeltern wirkten in dieser Umgebung gänzlich fehl am Platz mit ihren gebeugten Rücken und Gehstöcken. Es kostete sie eine Menge Zeit, die kleine Schrift auf den Monitoren zu entziffern und die Teller auf ihre Tablettts zu heben. Hinter uns bildete sich eine lange Schlange. Normalerweise wäre ich in einer solchen Situation genervt gewesen. Doch an jenem Tag, nachdem ich schon mehrere Stunden mit den beiden verbracht, ihnen aus dem Wagen geholfen und gemächlich ein Stück Weg mit ihnen zurückgelegt hatte, fiel mir auf, dass ich nichts von meiner sonstigen Ungeduld spürte. Wir konnten zusammen essen, weil ich bereit war, mich zu gedulden. Das wirkte stärker als mein Drang, immer schnell zu sein, und verband uns drei.

Wir wissen, dass Ungeduld Gift für das Miteinander ist. Egal ob Liebesbeziehung, Freundschaft oder im Team – Ungeduld setzt unser Gegenüber unter Druck und verbreitet Stress und Ärger. Die Geduldigen bleiben auch dann ruhig, wenn ein begriffsstutziger Kollege zum fünften Mal dieselbe Frage

stellt, und sind nachsichtig mit Alten, die nicht mehr so schnell können, oder Kindern, die noch nicht so geübt sind. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Fähigkeit zur Geduld mit dem Persönlichkeitsprofil von Menschen zusammenhängt.<sup>14</sup> Die Ergebnisse legen nahe, dass die Geduldigen im Schnitt hoffnungsvoller, kooperativer und emphatischer sind. Wer bin ich? heißt also auch: Wie geduldig bin ich?

Geduld macht uns zu sozialeren Wesen und ist so ein wichtiger Teil unserer Mitmenschlichkeit. Das scheinen wir heute oft zu übersehen. Wir halten es kaum aus, einander in Ruhe zuzuhören, und schielen mitten im Gespräch zu den aufleuchtenden Nachrichten auf unserem Handy, das neben uns liegt. Wenn wir unseren Mitmenschen geduldig begegneten, würden wir sie besser verstehen. Es lohnt sich, die Ansichten und Beweggründe unseres Gegenübers anzuhören und diese zu erdulden. Gerade wenn wir anderer Ansicht sind, sollten wir einander ausreden lassen. Bringen wir die Geduld auf, die Bedürfnisse eines anderen Menschen wahrzunehmen, lernen wir emphatisch und mitfühlend zu sein. So ließen sich viele Konflikte vermeiden, und unser Miteinander könnte sich zum Guten verändern. Manchmal reicht es schon, sich auf das Tempo der eigenen Großeltern einzulassen, um sich das wieder bewusst zu machen.

Geduld bedeutet also auch Nachsicht, Ausdauer, Erdulden und Toleranz. Und damit ist sie mehr als das Gegenteil von Ungeduld. Wir brauchen sie in vielen Situationen unseres Alltags. Nicht nur für den Moment, sondern auch, um langfristige Ziele zu erreichen. Der Weg zum Erfolg ist fast immer ein mentaler Marathon und kein Sprint. Wer die ganze Strecke schaffen will, muss langfristig Kräfte mobilisieren. Das zahlt sich aus. Sarah Schnitker begleitete Studierende durch das Semester mit einer Reihe von Fragebogen.<sup>15</sup> Dabei wurde



deutlich, dass sich die Geduldigen im Vergleich zu den eher Ungeduldigen mehr anstregten, um ihre Ziele zu erreichen. Vor allem aber waren die Geduldigen zufriedener, wenn ihnen gelang, wonach sie strebten. Hierin vermutet die Wissenschaftlerin den Grund dafür, dass die Versuchspersonen, die sich gedulden konnten, auch mit ihrem Leben insgesamt zufriedener waren als der Rest. «Die meisten jagen so sehr dem Genuss nach, dass sie an ihm vorbeilaufen», schrieb der dänische Philosoph Kierkegaard. Geduldige Menschen nehmen sich Zeit, um ihre Ziele zu erreichen, und sie nehmen sich Zeit, um ihre Erfolge zu genießen.

Außerdem bedeutet geduldig zu sein, jetzt auf etwas zu verzichten, um in Zukunft einen Vorteil zu haben. Doch anders als bei den Kindern im Marshmallow-Test, reichen ein paar Minuten Ausharren für größere Ziele nicht aus. Wir müssen jahrelang einen Teil unseres Gehalts zurücklegen, um im Alter von einer auskömmlichen Rente leben zu können. Oder in der Ausbildung auf freie Zeit verzichten, um irgendwann ein Abschlusszeugnis in den Händen zu halten. Das erschließt sich uns sofort. Und trotzdem fällt uns die Umsetzung nicht immer leicht. Warum das so ist, fand ein Team aus Stanford rund um Professor Hal Hershfield in einem raffinierten Experiment heraus.<sup>20</sup>

Zunächst wurde die Hirnaktivität von Versuchspersonen gemessen, während sie an sich selbst denken sollten. Als Nächstes sollten sie an eine andere, ihnen eher fremde Person denken, vorschlagsweise an Natalie Portman oder Matt Damon. Wie erwartet fanden sich Messunterschiede im Hirn. Wenn wir an uns selbst denken, läuft in unserem Kopf ein anderes Muster ab, als wenn wir an eine fremde Person denken. Der Clou der Untersuchung bestand in einer dritten Aufforderung. Die Versuchspersonen sollten erneut an sich selbst

denken, allerdings nicht an das Selbst im Hier und Jetzt, sondern an ihr Selbst in zehn Jahren. Das verblüffende Ergebnis war nun, dass die Hirnaktivität eher dem Muster glich, das die Gedanken an eine fremde Person erzeugt hatten. Vereinfacht gesagt, ist uns unser Zukunft-Selbst heute so fremd wie Matt Damon oder Natalie Portman. «Unser Selbst in zehn Jahren ist nicht einfach irgendwer. Es bedeutet uns schon etwas», meint Professor Hershfield im Gespräch. «Aber eben nicht so viel wie unser gegenwärtiges Selbst.»

Der Versuch aus Stanford ist Teil eines umfassenden Forschungsfeldes, in dem immer mehr Hinweise darauf hindeuten, dass in unserem Kopf zwei Versionen von uns existieren: ein Jetzt-Selbst in der Gegenwart und ein fernes Zukunft-Selbst, mit dem wir uns deutlich weniger identifizieren.<sup>21</sup> Das erklärt einiges. Warum fällt es uns so schwer, uns im Februar ins Fitnessstudio zu quälen? Weil es uns zu diesem Zeitpunkt ziemlich gleichgültig ist, dass eine uns fremde Person im Sommer am Strand mit einem trainierten Körper nur so strahlen wird. Warum sollten wir jetzt auf das Tattoo mit dem Namen unserer großen Liebe verzichten, nur weil unser unbekanntes Zukunft-Selbst sich in zehn Jahren vielleicht trennen möchte? Warum jetzt Geld zurücklegen, damit jemand im Rentenalter dann in der Karibik Cocktails schlürfen kann?

Es fällt uns schwer, geduldig am Ball zu bleiben, weil wir uns nicht bewusst sind, dass unser Hirn zwischen Jetzt- und Zukunft-Selbst unterscheidet. Wer würde schon von sich behaupten, zwei Selbsts zu haben? Der Duden sieht keinen Plural vor. Doch Geduld verlangt genau diese Einsicht von uns, und zu der gelangen wir verblüffend einfach.

Mit Hilfe eines Bildbearbeitungsprogramms wurden für ein Experiment gealterte Avatare von Versuchspersonen erstellt: mehr Falten, größere Ohren, weniger und graue Haa-

re.<sup>22</sup> In einer virtuellen Realität konnten sie so mit ihrem Ich aus der Zukunft sprechen. Allein diese Begegnung erhöhte die Bereitschaft, zugunsten einer größeren Belohnung in der Zukunft im Heute mehr Geld zurückzulegen. Die Versuchspersonen sehen ihr älteres Selbst an und sind bereit, dafür zu sparen.

Im Alltag braucht es solche Technologie nicht, um den Geduldsmuskel zu trainieren. Es genügt, sich das Zukunfts-Selbst möglichst bildlich vorzustellen. Wie wird es aussehen, sich bewegen und kleiden? Sobald wir uns bewusst vor Augen führen, dass wir es sind, die in der Zukunft mit unseren Entscheidungen aus der Gegenwart leben müssen, entsteht eine neue Motivation für Geduld. «Warten, geduldig sein, das heißt denken», schrieb Nietzsche. Was uns von den Tieren unterscheidet, ist die Fähigkeit, uns unser Selbst in der Zukunft vorstellen zu können. Wie wird es sein, wenn ich die Ausbildung abgeschlossen habe? Darf ich meinem Renten-Selbst nicht ein Tattoo auf faltiger Haut zumuten, wenn ich doch jeden Monat in seine Altersvorsorge einzahle? Warum nicht den ein oder anderen Kompromiss mit der Zukunft eingehen. Grundsätzlich gilt, dass uns solche Vorstellungen unserem Zukunfts-Selbst näherbringen und es uns dadurch leichter fällt, geduldig zu sein, um dieser «fremden» Person in der Zukunft etwas Gutes zu tun. Geduld bedeutet also auch die Zuversicht, dass unser fremdes Selbst verdient, worauf wir im Jetzt verzichten.

Und schließlich heißt Geduld auch, etwas zu ertragen, ohne daran zu verzweifeln. Wenn wir verlassen werden, von Arbeitslosigkeit betroffen sind oder Krankheiten erdulden müssen, brauchen wir einen langen Atem. Das fällt besonders schwer, wenn sich um uns herum alles in gewohnt hoher Geschwindigkeit weiterdreht. Anfang 2020 änderte sich das. «Ich

muss Sie bitten: Seien Sie geduldig», appellierte Angela Merkel, als ein Virus die Welt ausbremste und viele von uns in eine Zwangspause schickte. Niemand konnte uns sagen, wie lange es dauern würde. Millionen Menschen in Kurzarbeit, Projekte stockten, Termine wurden verschoben, Großeltern durften ihre Enkel nicht besuchen, alle sollten zu Hause bleiben. Das Abwarten in Ungewissheit und die soziale Isolation waren für viele eine psychische Belastung. Erste Auswertungen von über 2000 Notfallhotline-Anrufen im chinesischen Wuhan Anfang Februar 2020 ergaben, dass 47 Prozent über Angstzustände klagten, 20 Prozent über Schlafprobleme und 16 Prozent über depressive Symptome.<sup>29</sup> Umfragen in der Schweiz und dem Vereinigten Königreich erbrachten ähnliche Ergebnisse.<sup>24</sup> Und gleichzeitig gab es nicht wenige, die in der Entschleunigung des ersten Lockdowns doch auch eine Chance sahen. Bereits im März 2020 gaben in einer Umfrage unter mehr als 13 800 Menschen aus 15 Nationen, darunter Deutschland, China und die USA, 53 Prozent an, dass sie erwarteten, durch die Krise ihrer Familie näherzukommen. «Meine Kinder finden es gut, dass ich zum Mittagessen jetzt zu Hause bin», erzählte mir ein befreundeter Professor mit sonst übervollem Terminkalender. Niemand weiß, was die Erfahrung der Krise langfristig mit uns allen macht, doch vielleicht blicken wir irgendwann zurück und stellen fest, dass wir im verordneten Ausharren den Wert der Geduld wieder zu schätzen gelernt haben. Ich mag das altertümliche Wort Langmut als Synonym für Geduld sehr. Ruhig und nachsichtig, lange mutig bleiben, das nehme ich persönlich aus der Krise mit, auch wenn mir das oft sehr schwerfiel.

Wir sind so sehr daran gewöhnt, zu machen und zu tun, dass wir unterschätzen, wie wertvoll das Abwarten sein kann. Tatsächlich ist die Strategie des Nichtstuns deutlich häufiger

von produktivem Erfolg gekrönt, als die meisten glauben. Zurück in den Stau. Viele wechseln hier immer wieder zwischen den Spuren, in der Annahme, schneller ans Ziel zu kommen. Staufachleute raten davon jedoch ab. Man gewinnt kaum Zeit und zahlt mit viel Stress, während der Verkehr nur noch zähflüssiger wird.<sup>25</sup> Auch die wissenschaftliche Auswertung Hunderter Strafstöße im Männer-Profifußball ergab, dass die beste Abwehrstrategie für Torhüter das Stehenbleiben in der Mitte wäre.<sup>26</sup> Doch in 94 Prozent der Fälle wird in eine der beiden Ecken gehechtet. Geduldig abwarten, bis der Ball kommt, wäre sinnvoll, das ertragen allerdings die wenigsten, vielleicht weil es auf den ersten Blick nach Arbeitsverweigerung aussieht. Auch hier hilft noch einmal, sich das Ergebnis des Stromschock-Experiments zu vergegenwärtigen, in dem sich Versuchspersonen freiwillig schocken: Nichts zu tun, das schaffen wir kaum. In der Psychologie spricht man vom Action-Bias. Gemeint ist der Fehler unseres Hirns, grundsätzlich lieber zu handeln als abzuwarten.

Ein neuer Ansatz aus der Medizin versucht, diesem Fehler etwas entgegenzusetzen. Prostatakrebs wird dank besserer Vorsorge heute häufiger und schneller erkannt als früher. Lange folgte auf die Diagnose dann eine aggressive Behandlung. Chemotherapie, Bestrahlung oder chirurgische Operationen. Inzwischen weiß man, dass frühe Eingriffe längst nicht immer nötig sind.<sup>27</sup> Watchful Waiting – wachsam abwarten, lautet die Alternative. Die Strategie wird neben Prostatakrebs auch bei Zysten in der Gebärmutter oder leichten Depressionen verfolgt. In Absprache mit den Betroffenen wird geduldig nichts getan, solange es geht. Das Ziel ist nicht die Arbeitsverweigerung oder Kostensenkung für das Gesundheitssystem, sondern das bestmögliche Leben für die Menschen ohne unnötige Nebenwirkungen.



Ich glaube, aus dem Ansatz des *Watchful Waiting* können wir auch etwas für unseren Alltag ableiten. Statt sofort loszulau-  
fen, in den Action-Bias zu verfallen, wenn wir vor eine Heraus-  
forderung gestellt werden, sollten wir in Betracht ziehen, öfter  
wachsam abzuwarten. Das könnte uns von Zeit zu Zeit davor  
bewahren, voreilig Entscheidungen zu fällen und uns den  
Druck nehmen, immer sofort reagieren zu müssen.

Wenn wir unseren Geduldsmuskel trainieren, gehen wir  
gelassener mit aufreibenden Alltagssituationen um, sind  
tolanter und nachsichtiger mit anderen, verfügen über ein  
besseres Durchhaltevermögen, haben mehr Freude am Erfolg  
und können schwierige Situationen besser durchstehen – zu-  
sammen ergibt das ein flammendes Plädoyer. Doch ist Geduld  
in einem Alltag, in dem Wissen in 5G-Geschwindigkeit abruf-  
bar ist, Bestellungen von Drohnen nach weniger als 30 Minu-  
ten abgeworfen werden und Algorithmen Persönlichkeiten  
innerhalb von Millisekunden entschlüsseln, wirklich noch  
erstrebenswert? Ist es nicht so, als würde man mit einem  
Traktor auf der Autobahn fahren? Passt Geduld ins 21. Jahr-  
hundert?

Vielleicht mag geduldiges Handeln nicht immer vorteil-  
haft erscheinen, doch gerade in dieser schnelllebigen Zeit  
brauchen wir es. In unserer Gesellschaft werden komplexes  
Wissen und langfristig wirkende Problemlösungen in fast  
allen Lebensbereichen immer wichtiger. Beides erlangen wir  
durch Versuch und Irrtum, indem wir mit anderen zusam-  
menarbeiten und uns die Zeit nehmen, uns umfassend mit  
dieser komplexen Welt auseinanderzusetzen. Ich habe das bei  
meiner Arbeit für dieses Buch selbst erlebt. Weltweit arbeiten  
Forschende aus ganz unterschiedlichen Ländern zusammen  
daran, den Aufbau des Hirns besser zu verstehen, reisen in die  
entlegensten Winkel, um Wut in fremden Kulturen zu unter-

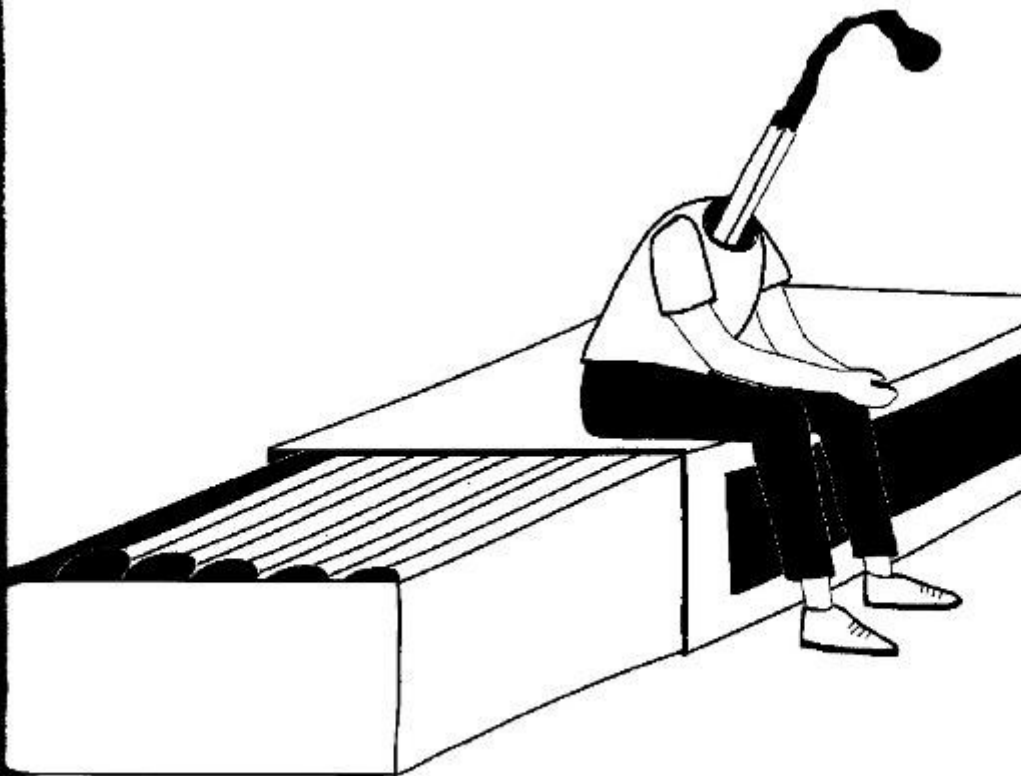
---

suchen, oder tüfteln an Apparaten, die mit Stuhlspenden Depressionen heilen sollen. Bei meinen Gesprächen mit diesen faszinierenden Menschen konnte ich immer wieder erkennen, mit wie viel Langmut sie arbeiten. Die großen Fragen unserer Zeit werden wir nur beantworten, wenn ganz viele kleine Rädchen irgendwann ineinandergreifen. Die Katastrophe der Erderwärmung lässt sich nicht auf einen Schlag lösen wie der Gordische Knoten. Impfstoffe findet man nicht über Nacht. Quantencomputer baut niemand im Hauruckverfahren. «Ich bin gar nicht so schlau», soll Albert Einstein einmal gesagt haben, «ich bleibe nur länger an Problemen dran.» Geistesblitze können die Dinge ins Rollen bringen, doch damit aus einer Idee eine Innovation wird, die sich durchsetzt, brauchen wir Menschen, die nachdenken, lernen, innehalten und sich die Zeit nehmen, umzukehren, wenn sie falsch abgebogen sind.

«Alle Natur, alles Wachstum, aller Friede, alles Gedeihen und Schöne in der Welt beruht auf Geduld, braucht Zeit, braucht Stille, braucht Vertrauen», schrieb Hermann Hesse. Der Appell für etwas mehr Geduld im Leben ist kaum in schönere Worte zu fassen. Geduld ist uns in diesem Buch bereits in anderen Kapiteln begegnet. Wir brauchen sie, um unsere Ängste oder auch unser Hungergefühl besser zu verstehen. Auch auf den kommenden Seiten werden wir wieder auf sie stoßen, denn der Weg durch unsere Gefühlswelt will geduldig beschritten sein. Geduld sollte wie ein Muskel wieder mehr beansprucht werden von uns, weil wir Menschen ohne die Geduld weder zu uns noch zueinander finden. Das nächste Mal im Stau werde ich daran denken. Wenn ich die Geduld dafür aufbringe ...

## **PASSIONIERT AUSGEBRANNT**

Über unsere gefährliche Suche  
nach Leidenschaft





Leidenschaften sind die Pferde am Wagen des Lebens,  
aber wir fahren nur gut, wenn der Fuhrmann Vernunft  
die Zügel lenkt.

KARL JULIUS WEBER

Ihr müsst herausfinden, was ihr liebt. Das gilt für eure Arbeit genauso wie in der Liebe ... Eure Arbeit wird einen großen Teil eures Lebens ausmachen, und der einzige Weg, um wirklich zufrieden zu sein, ist, das zu tun, was man für großartige Arbeit hält. Und um großartige Arbeit zu leisten, muss man lieben, was man tut. Wenn ihr das noch nicht gefunden habt, sucht weiter. Lasst euch nicht nieder. Wie mit allen Herzensangelegenheiten, werdet ihr wissen, wann ihr gefunden habt, wonach ihr sucht.»

Als Apple-Gründer Steve Jobs diese Worte dem Abschlussjahrgang in Stanford 2005 mit auf den Weg gab, erntete er tosenden Beifall.<sup>1</sup> Der Mitschnitt der Rede ging viral. Jobs schien einen Nerv zu treffen.<sup>2</sup> Gehalt und Firmenwagen sind out. Mach, was dich erfüllt. Hör auf dein Herz. Das empfehlen neben dem Apple-Gründer auch Warren Buffett, Oprah Winfrey, wohlwollende Eltern, unzählige Karriereratgeber und Postkarten an Kühlschränken: *Live your dreams*.

Im Gegensatz zu Generationen vor uns haben wir scheinbar unendlich viele Möglichkeiten. Egal ob im Job – Lehre? Studium? Start-up? Schafhirte? – oder in der Freizeit – Yoga? Marathonlauf? Töpfern? Upcycling? In einer Welt, in der alles möglich ist, entscheidet das Lustprinzip. Wir wollen Erfüllung

finden, für die Dinge brennen, die wir angehen, und dabei möglichst viel Spaß haben. Und so steht auf jeder Richtung des Wegweisers, den der Zeitgeist ausrichtet: «Folge deiner Leidenschaft.»

Leidenschaft ist Energie, die sich selbst verstärken kann. Wenn wir sie fühlen, handeln wir mit Enthusiasmus, und das koppelt in unser Hirn zurück. Weil es sich gut anfühlt, was wir tun, belohnt uns unser Hirn mit noch mehr Feuereifer und Lust. Zu Shakespeares Zeiten war die Leidenschaft exklusiv der romantischen Liebe vorbehalten. Steve Jobs sah das entschieden anders. Leidenschaft erwartet man heute selbstverständlich nicht mehr nur im Bett, sondern auch im Büro. «Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben zu arbeiten», lautet die verlockende Botschaft. Für den Abschlussjahrgang aus Stanford, dem alle Türen offen stehen, ist das selbstverständlich. Doch längst werden auch alle anderen mit dieser Botschaft bombardiert. Egal, wie viel Freiheit man bei der Berufswahl wirklich genießt, Leidenschaft ist die Maxime. Das ergibt auf den ersten Blick auch durchaus Sinn. Mehr als ein Viertel unseres wachen Erwachsenenlebens verbringen wir mit unserer Arbeit.<sup>9</sup> Da lohnt es sich, nach einer Beschäftigung zu streben, die uns mit Lust und Erfüllung versorgt. Doch die Suche nach der Leidenschaft im Beruf kann zu einem gefährlichen Irrweg werden.

Vor einigen Jahren habe ich das an der beginnenden Karriere eines Bekannten erlebt. Tom war gerade 25 geworden und hatte es mit seinem aufgeweckten Geist und Tatendrang geschafft, die Eigentümer eines wachsenden Start-ups so sehr von sich zu überzeugen, dass man ihn direkt in einer führenden Position einstellte. Es war erst Toms zweiter Job, und er machte ihn gut, das wurde ihm immer wieder bestätigt. Zu Beginn schwärmte er von der Herausforderung und Abwechs-

lung, doch bald kamen Zweifel in ihm auf. Lange Meetings ohne Ergebnisse, immer wieder die gleichen Excel-Tabellen, dieselben Prozesse Woche für Woche. Der anfängliche Enthusiasmus und das aufregend Neue waren dem Alltag gewichen, und Tom verlor zusehends die Lust. Schließlich kündigte er. «Ich glaube, ich habe einfach noch nicht herausgefunden, was mir wirklich Spaß macht, was meine Passion ist», versuchte Tom seine Entscheidung selbst zu bekräftigen.

Tom war davon überzeugt, dass irgendwo in ihm seine wahre Leidenschaft schlummern müsse und er sie nur noch nicht gefunden und geweckt habe. Diese Ansicht teilen viele. In amerikanischen Studien gaben bis zu 78 Prozent der Befragten an, dass uns unsere Interessen und Vorlieben gegeben sind, in uns stecken und nur darauf warten, von uns geweckt und in pure Energie und Freude verwandelt zu werden.<sup>4</sup> Irgendwo, so die Annahmen von Tom und der Mehrheit der Befragten, schlummert in jedem eine Leidenschaft. Nennen wir solche Menschen «Erweckende». Paul O'Keefe von der Yale University in Singapur ist einer der wenigen weltweit, die an der Frage forschen, was diese Erweckungsmentalität mit uns macht.

Für ein Experiment dazu teilte er Studierende in zwei Gruppen.<sup>5</sup> Der ersten Hälfte wurde erklärt, dass Interessen fix im Menschen verankert sind, man sie stabil mit sich herumträgt und irgendwann – wenn die Zeit gekommen ist – aktivieren kann. Der anderen Hälfte wurde erklärt, dass Interessen formbar seien, entwickelt werden müssten und wachsen würden, wenn man sich intensiv mit einem Thema beschäftige. Im Anschluss daran wurde beiden Gruppen ein kurzer, sehr eingängiger Film über schwarze Löcher gezeigt. Die Versuchspersonen gaben daraufhin einhellig an, dass ein erstes Interesse für das Thema in ihnen geweckt sei. Nun wurden sie gebeten, einen Fachartikel aus dem Wissenschaftsmagazin

Science über schwarze Löcher zu lesen. Schwierige Ausdrücke gepaart mit trockener Theorie. Und hier differenzierten sich nun die Gruppenangaben. Die Studierenden, denen zuvor die Erweckungsmentalität nahegebracht wurde, gaben auf, wenn sie den Text schwer verständlich fanden. «Was anstrengend ist, kann keiner echten Leidenschaft in mir entsprechen, sonst hätte ich nicht solche Mühe. Ich bin raus.» Die Studierenden, die gelernt hatten, dass Leidenschaft aufgebaut und entwickelt werden muss, ließen sich von dem komplexen Fachartikel nicht so leicht abschrecken. Ihr Interesse an dem Thema blieb deutlich höher. Das heißt: Erweckende geben auf, wenn es sich nicht sofort wie Leidenschaft anfühlt. Sobald eine Sache schwierig wird, der Erfolg ausbleibt oder eintönige Routine aufkommt, vermuten Erweckende wie Tom, dass es an der Zeit sei weiterzusuchen. Muss man sich etwas erkämpfen, Geduld für die Langstrecke aufbringen, kann es keine wahre Leidenschaft sein, denn wer etwas leidenschaftlich tut, bekommt die Energie dafür «geschenkt». Getrieben von der Sorge, die wahre Bestimmung zu verpassen, wenn sie bleiben, ziehen Erweckende rastlos weiter. Die Erweckungsmentalität ist verbreitet, dennoch liegt sie einem Trugschluss auf. «Leidenschaft wartet nicht auf dich, du musst sie selbst erschaffen», erklärt mir Paul O'Keefe. Anders als die meisten glauben, liegt ein weiter Weg zwischen dem ersten Interesse und der wahren Leidenschaft.

Die Wissenschaft beschreibt diesen Weg anhand eines Vier-Phasen-Modells.<sup>6</sup> In Phase eins geht es um einen Funken, der in einer speziellen Situation überspringt. Ein Vortrag weckt erstes Interesse für ein neues Thema, ein Urlaub Lust auf eine neue Sprache oder ein Video über schwarze Löcher die Neugier für Astrophysik. Phase zwei beschreibt das «Erhalten» dieses Interesses. Jetzt geht es darum dranzubleiben. In wie

vielen Kellern verstauben Schlagzeuge oder Geigen, weil Eltern sich vom ersten Funken ihrer Kinder zu viel versprochen? Die ersten Stunden Musikunterricht, die ersten italienischen Vokabeln, das erste Video über schwarze Löcher – all das macht Spaß. Doch soll aus dem Funken ein kleines Feuer werden, gilt es nun, das aufgekommene Interesse weiter anzufachen. Danach kann mit Phase drei das «Eintauchen» beginnen. Man hat erstes Know-how erlangt, beherrscht die Grundzüge und will mehr. Das anfängliche, durch äußere Umstände ausgelöste Interesse wird jetzt langsam zum eigenen inneren Antrieb. Man taucht in das Thema ein, sucht größere Herausforderungen. Erst in Phase vier, dem «Versinken», spricht die Wissenschaft von einem ausgeprägten intrinsischen Interesse, das wir Leidenschaft nennen können. Jetzt kann es zu Flow-Erlebnissen kommen und zu ersten Erfolgen. Endlich gelingt ein Gespräch in der fremden Sprache oder das schwierige Stück auf der Geige. Das Interesse hat eine ungeahnte Tiefe erreicht, nicht mehr zu vergleichen mit dem ersten Funken. Das Feuer brennt kraftvoll.

Nichts spricht dagegen, uns auszuprobieren. Nur durch Neugier eröffnet sich die Chance, dass ein Funke überhaupt überspringt und womöglich ein Feuer entfacht. Gerade junge Menschen haben dabei wenig zu verlieren, was natürlich auch für Tom gilt. Und trotzdem glaube ich, dass er irgendwo zwischen Phase zwei und drei vorzeitig abgesprungen ist und sich dahinter ein Muster verbirgt.

Leidenschaft braucht Zeit. Menschen, die wie Tom daran glauben, dass eine festgelegte Leidenschaft in ihnen schlummert, wollen sich die tiefere Auseinandersetzung mit Themen oder Herausforderungen, die keinen Enthusiasmus in ihnen auslösen, sparen und brechen ab. Das fand auch Paul O'Keefe in seinen Studien heraus.<sup>7</sup> Erweckende zeigen weniger Bereit-



schaft, sich mit Themen zu beschäftigen, die bisher nicht zu ihren Interessen zählen. Das bedeutet, die Erweckenden suchen immer weiter und tragen dabei gleichzeitig Scheuklappen.

Wer sich hingegen bewusst macht, dass ein kleiner Funke genügen kann, um einen längeren Prozess anzustoßen, an dessen Ende ein Feuer entflammt, dem wird klar, dass wir Menschen in ganz unterschiedlichen Bereichen Leidenschaft entwickeln können. Vielleicht erschließt sich uns mit dieser ersten Einsicht ein Tätigkeitsfeld, das wir vorher gar nicht im Blick hatten.

O'Keefe berichtete mir dazu von einer noch unveröffentlichten Langzeituntersuchung, die er und sein Team über zwei Jahre durchführten. Untersucht wurden Studierende an einer Universität mit einem Schwerpunkt auf Sozial- und Geisteswissenschaften, entsprechend gering war dort das Interesse am Fach Mathematik. Ein kompletter Studienjahrgang wurde zu Semesterbeginn in zwei zufällig zusammengestellte Gruppen geteilt. Die Kontrollgruppe bekam ein allgemeines Seminar zu Fähigkeiten, die nützlich für ein Studium sein können. Mit der zweiten Gruppe wurde ein 30-minütiges Training zum Thema Leidenschaft durchgeführt. Darin wurde erklärt, dass Leidenschaft sich nicht einfach «finden» lässt, sondern langsam geformt und aufgebaut werden muss. Den Versuchspersonen wurden dafür die Ergebnisse des oben beschriebenen Experiments mit den schwarzen Löchern vorgestellt und sie sollten eine Situation aus ihrer Vergangenheit aufschreiben, in der sie bewusst an einer Sache drangeblieben waren.

Acht Monate später zeigten die so trainierten Studierenden im Vergleich zur Kontrollgruppe ein deutlich stärkeres Interesse für einen Kurs in Mathematik. Sie erzielten darin bessere Abschlussnoten und sahen eine stärkere Verbindung zwischen Mathematik und ihren eigentlichen Lieblingsfächern.

Nach zwei Jahren schlossen, im Vergleich zur Kontrollgruppe, mehr von ihnen sogar einen freiwilligen Zusatzkurs in Mathematik ab. Das Interesse am eigentlichen Hauptfach blieb dabei in beiden Gruppen gleich. Diese Untersuchung zeigt noch einmal, welche Macht unsere Einstellung auf unsere Gefühlswelt hat. Auch für die Leidenschaft ist entscheidend, wie wir sie verstehen. Bin ich der Meinung, dass wir selbst es sind, die Leidenschaft formen und aufbauen, wachsen meine Chancen, auch dann dranzubleiben, wenn die gewählte Tätigkeit auch Eintönigkeit oder Anstrengung mit sich bringt. Nur so baue ich fundiertes und vernetztes Wissen auf, erreiche die für Leidenschaft zwingend erforderliche Tiefe.

«Manchmal kommt die Leidenschaft dann ganz schnell. Wie ein Aha-Moment. Und manchmal dauert es länger», erklärt O'Keefe und warnt im selben Atemzug: «Es ist immer ein Prozess. Und der dauert normalerweise eine ganze Weile.» Natürlich kann es passieren, dass jemand ein Video über schwarze Löcher sieht und ab diesem Moment für das Thema brennt, Stufe zwei und drei im Vorbeilaufen mitnimmt und sehr schnell in Phase vier versinkt. Doch das ist die Ausnahme. In der Regel braucht Leidenschaft vor allem eins: Geduld.

Hier kommt die 10 000-Stunden-Regel ins Spiel, die der Autor Malcom Gladwell in seinem Weltbestseller *Überflieger* berühmt machte.<sup>8</sup> Gladwell kam durch eine Studie des Psychologen Anders Ericsson aus dem Jahr 1993 auf die Idee.<sup>9</sup> Ericsson und seine Kollegen befragten an der Berliner Hochschule der Künste Studierende im Fach Violine, wie viele Stunden pro Woche sie mit ihrem Instrument bisher etwa geübt hatten. Dabei zeigte sich, dass die Besten des Jahrgangs bis zu ihrem 18. Lebensjahr auf im Schnitt insgesamt 7410 Stunden kamen. Die eher Mittelmäßigen «nur» auf 5301 Stunden. Hochgerechnet auf das Alter von 20 Jahren sind es 10 000 Stunden, die es

bräuchte, um zu den Besten zu gehören. Auch Bill Gates, die Beatles oder Mozart haben dieses Zeitpensum gebraucht, bis sie auf höchstem Niveau programmieren, musizieren und komponieren konnten, kalkulierte Gladwell über den Daumen. Die gewagte These bestand nun darin, dass Talent nicht wichtig sei, sondern mit Fleiß und Disziplin jeder Mensch alles erreichen könne. Egal ob Profifußballer, Klaviervirtuose oder Spitzenprogrammiererin. Nach Gladwells 10 000-Stunden-Regel schafft man das mit einer 40-Stunden-Woche (ohne Urlaub) in fünf Jahren. Doch ist das realistisch? Wie immer bei allzu einfachen Daumenregeln ist Vorsicht geboten.<sup>10</sup> Die 10 000 Stunden aus der Studie an der Berliner Hochschule der Künste waren ein Mittelwert, den die Hälfte der Besten im Alter von 20 Jahren nicht erreicht hatte. Auch zeigen neuere Untersuchungen, dass Übung nicht alles ist.<sup>11</sup> Ohne ein gewisses Talent erreicht man mit Fleiß und Disziplin oft nur Mittelmaß. Und trotzdem hat die 10 000-Stunden-Regel einen wahren Kern. «Meister fallen nicht vom Himmel», heißt es im Sprichwort. Entwicklung verlangt Geduld, wie wir gesehen haben. Bis wir etwas wirklich beherrschen, braucht es Langmut. Professor Ericsson trug für eine Übersichtsarbeit zahlreiche Einsichten aus der Wissenschaft zusammen und kam zu dem Schluss, dass in Schach, Sport, Musik und Kunst rund zehn Jahre reflektierter Übung die Besten vom Durchschnitt abheben.<sup>12</sup> Es gibt Kinder, die kommen in bestimmten Bereichen schon besonders begabt zur Welt, doch bis sie wirklich beherrschen, was ihnen in die Wiege gelegt wurde, dauert es. Von einfachem Erwecken kann keine Rede sein.

Angela Duckworth, eine Wissenschaftlerin der University of Pennsylvania, erforscht, wieso es manchen Menschen gelingt, am Ball zu bleiben und erfolgreich zu werden, und anderen nicht. Unabhängig von angeborener Begabung macht



**Prijevod s hrvatskog na njemački**

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Rostuhar, Davor. 2021. *Ljubav oko svijeta*. Klub za ekspedicionizam i kulturu. Zagreb, str. 152–173.

## PSYCHOLOGIE DER LIEBE

### **Inwiefern bestimmen die Eltern unsere Liebesbeziehungen?**

Was ist Paradies? Wo befindet es sich? Gehe ich auf Reisen, damit ich einen Hauch davon spüre, damit ich es finde? Wenn das Paradies pure Perfektion sein sollte, wo befindet sie sich und ist sie auf der Erde überhaupt zu finden?

Die Natur ist nicht perfekt, sie ist brutal und ungerecht, dennoch mit dem komplexen Gleichgewicht, in dem sie sich befindet, kommt sie dieser Vollkommenheit, die für uns erreichbar ist, am nächsten. Ich finde aber die Natur, die des Menschen entbehrt, unvollkommen. Und zwar des Menschen, der sich als ein Teil dieser Natur versteht. Da aber gerade er unvollkommen ist, zerstört er dieses Paradies. Kann man solche Natur finden, die von jenem Menschen besiedelt ist, der kein Parasit und Usurpator ist, sondern nur ein Bestandteil ihres komplexen Systems? Mit dieser Frage beschäftigte ich mich wie besessen vier Jahre lang im Rahmen meines Projekts *Der Dschungel*. Etwas, was meinem Paradies am ähnlichsten ist, fand ich auf Neuguinea, in einem papuanischen Stamm, dessen Angehörige bis dahin völlig isoliert von der modernen Welt lebten. Papuaner gehören der melanesischen Bevölkerung, einer breiteren Kulturgruppe, die, geschichtlich gesehen, mit der modernen Zivilisation am kürzesten in Kontakt stand. Dazu gehören die letzten Gruppen von Menschen, die ihr Leben vor allem der Natur unterordnen – wenn so etwas im 21. Jahrhundert überhaupt noch möglich ist.

Jedenfalls hatte ich vor, dass wir auf unserer Weltreise mindestens eine melanesische Gruppe besuchen, doch diesmal wollte ich anstatt Neuguinea, wo ich schon vier ziemlich extreme Forschungsreisen unternahm, die Salomon-Inseln bereisen. Der Grund für diese Entscheidung ist etwas, was ich vor sehr langer Zeit gesehen habe und was mich damals tief berührt hat. Es ist eigentlich eine der ersten Sequenzen aus dem Film *Der schmale Grat* in der Regie von Terrence Malick. Die Handlung spielt zu Zeiten des Zweiten Weltkriegs an der Pazifik-Front. Einige amerikanische Soldaten flüchteten vor den Gräueln des Krieges und fanden Frieden auf einem idyllischen Strand unweit vom Schlachtfeld, wo die Zeit stillzustehen schien. Die Einheimischen, deren Zuhause eigentlich der Strand war, lebten dort in verblüffender Gelassenheit. Die Kommunikation der Soldaten mit ihren Gastgeber, das Meer, der Strand, das Lächeln, das wohlige Leben im paradiesischen Garten... All das stand im

starken Gegensatz zu den Untaten des Krieges, zu denen die Soldaten später gezwungenermaßen zurückkehren sollten.

Während ich mir diese Szenen anschaute, rührte etwas derartige archetypische Tiefen in meinem Inneren, so wie es nur die größten Kunstwerke zustande bringen können. Gleichzeitig erwachte in mir der Traum, eines Tages in jenen Winkel der Erde zu reisen, um dort etwas Ähnliches zu finden. Natürlich konnte ich annehmen, dass all diese Anblicke zu Zwecken des Filmes inszeniert wurden; in dem Fall musste ich dazu bereit sein, dass so etwas, auch wenn es vorher vielleicht möglich war, zum Zeitpunkt unserer Ankunft wahrscheinlich nicht mehr möglich sein könnte, weil seit dem Ende des Krieges schon 75 Jahre verstrichen sind. Da ich mich aber mit Geschichte und Gegenwart dieser Gebiete gewissermaßen auskenne, hoffte ich, so etwas trotzdem finden zu können. Da die Inselbewohner in dieser Szene dunkelhäutig und hell- und lockenhaarig sind, nahm ich an, dass es sich um die Salomon-Inseln handelt, wo aus irgendwelchem Grund der höchste Prozentsatz blondhaariger Menschen außerhalb Europas lebt. Ich wusste, dass es andernorts in Melanesien äußerst schwierig, vielleicht sogar unmöglich ist, Menschen zu finden, die ihre Lebensweise so traditionsgemäß gestalten, wie es noch immer einige auf Neuguinea tun; und trotzdem war es einen Versuch wert. Die Recherche, die wir vor der Reise durchführten, trug keine Früchte, aber die Tatsache, dass etwas im Internet noch immer unauffindbar ist, könnte eine gute Spur sein. Manchmal fängt die wahre Forschung erst dann an, wenn man sich auf das Terrain begibt.

Wir fingen mit unseren Erkundungen an, sobald wir in Honiara landeten – in der Hauptstadt der Salomon-Inseln, die während des 20. Jahrhunderts sehr lange eine australische Kolonie waren. Sie stehen auch heute unter Einfluss Australiens, weshalb die Mehrheit der Bevölkerung Englisch spricht. Diese Tatsache erleichterte unsere Suche in vielerlei Hinsicht. Sehr schnell erfuhren wir, dass es nirgendwo auf den Inseln Stämme gibt, die von der modernen Lebensweise unberührt blieben, jedoch hörten wir von einer Gruppe der Menschen, die sich entschieden, dem schädlichen Wachstum Widerstand zu leisten und im Einklang mit der Tradition und Natur zu leben. Auch hier nämlich, wie an so vielen anderen Orten auf der Welt, nahmen große Kolonialmächte und kapitalistische Konzerne große Grundstücke weg oder kauften sie billig ab, um daraus so schnell wie möglich alle Ressourcen auszuschöpfen. Schon während des Fluges über die Inselgruppe konnten wir endlose Monokulturplantagen sehen, wo das preisgünstige Palmöl hergestellt wird. Solche Anblicke lassen mich immer darüber nachdenken, ob wir Menschen als Spezies nichts mehr als unwürdige Schädlinge und Parasiten sind, die eher zur Vernichtung als zur Harmonie neigen.

Das Rezept für Vernichtung war sehr einfach. Fremde Machthaber aus der Politik- und Businesswelt bestachen die Stammesältesten, um sie dazu zu verleiten, ihre Grundstücke für Kleingeld zu verkaufen. Danach rodeten sie sie aus und fingen an, ihre Ressourcen ober- und unterhalb der Erde auszuschöpfen. Dieses Muster wiederholte sich von Stamm zu Stamm. Allorts gibt es bestechliche Menschen, aber es gibt auch die Unkorruptierten, die sich gegen jegliches Unrecht sträuben. Solche Andersdenkenden aus zahlreichen Stämmen auf der gesamten Insel machten sich zu einer Bewegung und zettelten den Kampf gegen die „Besatzer“ an. In der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts führten sie buchstäblich mit Pfeil und Bogen einen Guerillakrieg gegen den durchaus überlegenen Feind. Viele von ihnen kamen bei diesem heldenhaften Sisyphus-Unterfangen ums Leben, aber die Überlebenden schafften es trotzdem, ein größeres Stück Land zu erobern und zu bewahren. Sie einigten sich darauf, dieses Land nie zum Verkauf zu geben und dort ein traditionsbasiertes und einfaches Leben im Einklang mit der Natur zu führen, wie es auch die Generationen ihrer Vorfahren vor der Ankunft des weißen Mannes zu tun pflegten.

Diese Geschichte wurde uns von ihnen selbst erzählt, als wir nach einer Reihe logistischer Schwierigkeiten endlich den Ort erreichten, der für den Sitz ihrer Aufstandsbewegung gehalten wird. Er befindet sich an der Küste des mächtigen Pazifiks, angelehnt an die Hänge eines Hochgebirges. Obwohl sich an der dunkelsandigen Küste ziemlich große Ozeanwellen brechen, segeln die Ortsbewohner in ihren kleinen, unstabilen, aus einem Stück Holz geschnitzten Kähnen tagtäglich über sie hinweg zum Fischfang. Ihre Heime verteilten sich gleich hinter der ersten Palmenreihe an der Küste: Hüttchen mit Wänden aus Bambus und Ästen und Dächern aus Blätterwerk, umkreist von mit Kieselsteinen bepflasterten Gärten und umrahmt von Zierpflanzen. Im ganzen Dorf taumeln Schweine und Hühner frei herum. Weiter, Richtung Gebirge, befinden sich die Gärten, bepflanzt mit Taro, Yams, Schraubenbaum sowie mit anderen tropischen Obst- und Gemüsesorten. Das Gebirge hinunter strömen mächtige Flüsse und Bäche, die Gärten und Dorf mit frischem Wasser versorgen. Keine fünf Gehminuten vom letzten Haus im Dorf entfernt befindet sich ein idyllischer Wasserfall mit einem kleinen Teich, wohin Menschen zum Baden kommen.

Die große Mehrheit der Dorfbewohner trägt traditionelle Kleidung – sie sind barfuß und halbnackt, Frauen tragen Grasröcke, Männer das sogenannte *loincloth*, eine Art Lendenschurz aus Baumrinde. Viele Kinder und einige Erwachsene haben blonde, lockige Haare. Es gibt keine Straße, die zum Dorf führt, alles wird zu Fuß erledigt. Von Läden, Strom und Mobilfunksignal gar nicht zu sprechen. Die Schule befindet sich im benachbarten Dorf und,

um sie zu erreichen, muss man eine einstündige Strecke zurücklegen. Viele Kinder gehen zwar zur Schule, bleiben aber nach dem Schulabschluss im Dorf und arbeiten dort als Landwirte und Fischer. Nur wenige Jugendliche gehen zum Studium nach Honiara, einige Männer im fortgeschrittenen Alter fahren zur Arbeit in den Bergwerken oder auf den Plantagen, aber die meisten von ihnen kehren ins Dorf zurück. Das Geld benötigen sie hauptsächlich nur, um Schulgebühren zu bezahlen, um sich ab und zu einen Hauptstadtbesuch zu gönnen oder um Bedarfsgegenstände zu erwerben, wie z. B. metallene Kochtöpfe, Plastikdosen, allerlei Werkzeuge und Geräte... Davon abgesehen, gibt es gar nichts anderes, wofür sie Geld ausgeben könnten. Aus unserem Blickwinkel betrachtet, weisen sie einen etwas seltsamen Umgang mit dem Geld auf.

Einer der Stammesältesten lud uns ein, seine Familie zu besuchen. Er stellte uns ein ganzes Haus zur Verfügung, während seine Frau und Töchter uns immer etwas davon zum Essen gaben, was sie für sich selbst zubereiteten. Immer wenn wir uns bereit zeigten, uns für ihre Gastfreundschaft zu revanchieren, sah er uns erstaunt an. „Wie könnte ich von Ihnen verlangen, etwas zu bezahlen, was mir die Natur umsonst gibt, was gar nicht zu mir gehört?“, fragte er. Als wir aber sagten, dass wir uns für ihre Kultur interessieren und dass wir sie fotografieren, filmen und mit ihnen darüber reden wollen, wie sie ihr Leben führen und die Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen, stießen wir auf eine vollkommen andere Reaktion. „Na ja, dafür müssen Sie doch bezahlen, weil es unsere Kultur ist!“, schlussfolgerte er ohne jegliche Erklärung.

Die Interviews genoss ich sehr, da sie uns noch eine Stufe tiefer in ihre Kultur hineinführten und uns neue Dimensionen eröffneten. Der andere Stammesälteste, der 48-jährige Duddley, gab folgende Antwort auf die Frage, wie er seiner Frau Juliane seine Liebe zeigt:

„Ich bin der Meinung, es ist wichtig, dass ich meiner Lebensgefährtin zur Kenntnis gebe, was für eine tolle Ehefrau sie ist. Ich bemühe mich sehr, es zu zeigen, damit sie genau weiß, wie lieb ich sie habe.“

„Und wie genau tun Sie das?“, fragten wir ihn.

„Wenn ich irgendwohin gehe, um Geld zu verdienen, bringe ich es nach Hause und gebe es ihr. Außerdem nenne ich alles in unserem Haus nach ihr. Wenn ich von unserem Schwein spreche, sage ich 'das ist das Schwein meiner Frau'. Wenn ich vom Grundstück spreche, sage ich 'das ist das Grundstück meiner Frau'. Wenn ich vom Haus spreche, sage ich,

dass es ihr Haus ist. So mache ich sie glücklich und gebe ihr zur Kenntnis, wie sehr ich sie liebe und wertschätze.“

Auf eine von uns regelmäßig gestellte Frage „Wie würdest du reagieren, wenn sich dein:e Partner:in in jemand anderen verlieben würde?“ reagierten die Menschen auf der ganzen Welt mit einer Bandbreite unterschiedlicher Antworten, von „ich würde mich für ihn/sie freuen“ bis hin zu „ich würde ihn/sie töten“. Ich habe auch Folgendes bemerkt: Je gebildeter sie im modernen Sinne des Wortes waren, desto seltener antworteten sie kurz und knapp. Ich bekam vielmehr den Eindruck, sie hätten wegen dieser Komplexität die Antwort, die eigentlich sehr einfach ist, aus den Augen verloren. Die Salomoner gaben aber genau diese einfachen, präzisen Antworten. Auf die Frage, wie er reagieren würde, sollte sich Juliane in jemand anderen verlieben, antwortete Duddley: „Ich wäre traurig.“

Und wie könnte man nur bei solcher Einfachheit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit gleichgültig bleiben? Wie könnte man der Falle ausweichen, solche Gesellschaftsform durch die rosarote Brille zu betrachten? Auf Reisen, die mich bislang in jede Himmelsrichtung und in jeden Winkel der Erde hinführten, lernte ich sehr früh, dass es an allen Ecken und Enden alle möglichen Typen von Menschen gibt. Am Anfang mag ich sogar einige Völker gewissermaßen idealisiert haben, die ich als „exotisch“ empfunden habe, dennoch habe ich sehr schnell zur Erkenntnis gekommen, dass es auch unter ihnen, wie auch unter uns allen, Gute und Schlechte gibt, Kluge und Dumme, Altruistische und Selbstsüchtige, Ehrgeizige und Gelassene, Hinterhältige und Freundliche. Es ist sinnlos und völlig falsch, irgendeine Gruppe von Menschen nach irgendeinem beliebigen Kriterium besser oder schlechter als eine andere einzuschätzen. Es stimmt, wir unterscheiden uns voneinander in mancher Hinsicht und ich bin keineswegs der Meinung, dass man diese Unterschiede tilgen und vor ihnen Augen verschließen muss, nur um Gleichberechtigung zu erreichen. Wir können jedoch trotz dieser Unterschiede genug Respekt und Verständnis einander entgegenbringen.

Während der zehn Tage, die wir bei unseren neuen Freunden von den Salomonen verbrachten, verblüfften mich ihre Gutmütigkeit und unverfälschte Ehrlichkeit. Ich bewunderte ihre Integrität, weil sie in jedem Moment aus dem Herzen sprachen, was auch nach unserem Wertesystem als wünschenswert und korrekt gelten sollte. Obwohl sie noch immer dem traditionellen Zeitalter angehören – sie sind nämlich Bauern, sie leben in einer patriarchalen Gesellschaft, die Rollen von Mann und Frau sind scharf getrennt; die Gemeinschaft, die eng zusammenhält, steht ganz oben auf ihrer Werteskala, Ehen werden von den Eltern arrangiert

und Bräutigame zahlen für ihre Bräute Muscheln –, bekamen wir den Eindruck, dass Männer ihre Frauen respektieren, dass sie ihnen bei jeder Aufgabe zur Seite stehen und mit ihnen sanft umgehen.

Wie sollte ich mich denn dem Eindruck entziehen, tatsächlich etwas fast Paradiesisches auf dieser Erde gefunden zu haben? Jene Szene aus Malicks Film, von der ich träumte und der ich lange hinterher war, spielte in diesem Dorf jeden Abend, wenn sich ein Teil der Gemeinschaft nach den erledigten Gartenarbeiten, vor dem Einbruch der Finsternis, am Strand sammelte. Ein fröhlicher Kinderhaufen lief dann am Strand und im Flachwasser verspielt herum; die Kinder plätscherten auf den Wellen und kicherten voller Aufregung; einige spielten unbeschwert im Sand, während sie von ihren Eltern aus geringerer Distanz achtsam betrachtet und behütet wurden. Jedem vom Fischfang zurückkehrenden Fischer lief die fröhliche Menge zu, um ihm dabei zu helfen, seinen Kahn so hoch am Strand hinzuschleppen, dass er von keinem Hochwasser zu fangen ist. Mütter hielten ihre Kinder in den Armen, die noch zu klein sind, um durch den Sand stapfen oder mit anderen spielen zu können, doch in ihren Augen schimmerte die Ungeduld durch, ein bisschen erwachsener zu werden, um endlich der fröhlichen Schar zu gehören, die tagein-tagaus nur spielt und lacht.

So überzeugt ich davon war, den paradiesähnlichsten Ort, den es auf der Erde überhaupt gibt, gefunden zu haben, so überrascht war ich, als ich in diesem Paradies auf Freud stieß.

„Ich erwarte von meiner Frau, gleich wie meine Mutter zu sein“, sagte mir der 34-jährige Donly, als wir ihn und seine zehn Jahre jüngere Ehefrau Diane in ihrem Häuschen aus Ästen und Blättern interviewt haben. „Ich erwarte von ihr, auf mich aufzupassen, sich um mich zu kümmern, für mich zu kochen, mir das Wasser zu reichen, mir all das zu geben, was mir vorher meine Mutter gab. Sie sollte mir ein angenehmes Lebensumfeld erschaffen, so wie es damals war, als ich als Kleinkind von meiner Mutter betreut wurde.“

Als mir das zu Ohren kam, dachte ich sofort an Sigmund Freud, den Begründer der Psychoanalyse, der Anfang des 20. Jahrhunderts behauptete, man suche in seinem Partner oder seiner Partnerin nach der Widerspiegelung seiner Eltern. Er entwickelte die Idee des sogenannten Ödipuskomplexes, wonach die Jungen einen Konkurrenzkampf gegen ihre Väter um die Gunst der Mutter führen; sein Zeitgenosse Carl Gustav Jung erweiterte dann diese Theorie um den Elektrakomplex, der besagt, dass die Mädchen gegen ihre Mütter antreten, um die Gunst des Vaters für sich zu erlangen. Werden diese Komplexe nicht vollständig und rechtzeitig überwunden, könnten sowohl Männer als auch Frauen später im Leben auf

unterschiedliche Art und Weise beeinträchtigt werden, insbesondere in Sachen Gefühle, Sexualität und Liebe. Diese bahnbrechenden Ideen mit dem Fokus auf der psychosexuellen Entwicklung beeinflussten eine Reihe von Wissenschaftlern und Denkern des 20. Jahrhunderts, darunter auch Erich Fromm, den humanistischen Psychologen und Autor des Kultbuchs *Die Kunst des Liebens*.

Soweit ich ihre Ansätze verstanden habe, sehnen wir uns alle nach jener perfekten Geborgenheit, die im pränatalen Stadium unserer Entwicklung herrschte, als alle unsere Bedürfnisse befriedigt wurden und die Mutter Zentrum unseres Universums war. Vielleicht ist unsere Sehnsucht nach einem Paradies, wo alles perfekt sein wird, nur ein Aufschrei nach diesem verschwundenen Zustand. Unsere Partnersuche ist in diesem Sinne auch nur die Sehnsucht danach, wieder mit jemandem eins zu werden. Im Buch *Die Kunst des Liebens* stellte Fromm fest, dass man in jedem Zeitalter und in jeder Kultur denselben Fragen nachgehen muss: Wie überwindet man das Getrenntsein? Wie baut man eine vollkommene Bindung zum Anderen auf? Wie wächst man über sein Individuum hinaus? Wie findet man Harmonie? Diese Fragen sind für jeden Menschen gleich, denn sie rühren von einer universellen menschlichen Situation her, von den Voraussetzungen der Existenz. Der Urmensch, der Mensch der Frühzeit, war mit der Natur so verbunden, wie es ein Neugeborenes mit seiner Mutter ist. Dennoch, je mehr sich die menschliche Spezies von diesen Urbeziehungen entkoppelt, desto mehr löst sie sich von der Natur ab und spürt zudem ein stärkeres Bedürfnis nach neuen Wegen, diesen Zustand des Getrenntseins zu vermeiden oder zu bewältigen. Und diese Überwindungsstrategien schließen Verschiedenes ein: orgiastische und Trance-Zustände, Tanz, Drogenkonsum, Zeremonien, die einem dabei helfen sollen, eine *echte* Verbindung zu anderen herzustellen. Hinzu kommen Konformismus, Anpassung des Individuums an die Gruppe, an ihre Bräuche, Regeln und ihren Glauben; oder schöpferische Betätigung, wobei der kreative Prozess einen mit der Welt verbunden fühlen lässt. Fromm weist jedoch darauf hin, dass der einzige, allumfassende Weg zur Überwindung des Getrenntseins derjenige ist, der durch die Liebe führt. Das heißt: körperliche und geistige Verbindung mit dem Anderen, und zwar in der Liebe.

Einige Evolutionstheoretiker<sup>1</sup> vertreten die Meinung, dass das Gefühl der Liebe seine Wurzeln in der Mutter-Kind-Bindung habe. Da im Reiche der höheren Säugetiere die Jungtiere

---

<sup>1</sup> Hazan, C., Shaver, P. 1987. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524 (doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511)



mehr oder weniger unvorbereitet auf die Herausforderungen der Welt geboren wurden und da sich dementsprechend bei ihnen ein immer stärkeres Bedürfnis nach Entwicklung und Geborgenheit ausprägte, musste sich die Liebe als eine Art emotionales Bindungsglied zwischen Mutter und Kind herausbilden, die dem unbeholfenen Baby eine Fortsetzung mütterlicher Betreuung ermöglichte. Später überträgt sich diese Liebe auf andere Familienangehörige; letztendlich auch auf die Fremden, mit denen wir unsere Nachkommen erzeugen. Dieser Theorie zufolge würden wir bei unseren Partner:innen tatsächlich nach jener Liebe suchen, die uns einst von unseren Eltern gegeben wurde.

Zwar hat es niemand außer Donly von den Salomon-Inseln so explizit zum Ausdruck gebracht, in seiner Partnerin nach Mutter zu suchen, aber viele Interviewteilnehmer:innen haben uns zugegeben, dass ihre Auffassung von Liebe – sei es bewusst oder unbewusst – gerade ihre Eltern beeinflusst haben. Wir würden sicherlich einstimmig behaupten, dass wir während der ersten Lebensjahre fast ausschließlich dem elterlichen Einfluss ausgesetzt waren, weshalb es kein Wunder sein muss, dass man seine Mindmaps, Liebesvorstellungen und das Idealbild vom erwünschten Partner oder von der erwünschten Partnerin nach dem Vorbild seiner Eltern entwickelt. Trotzdem sind Freuds Ideen von Ödipuskomplex und Fixierung auf einen Elternteil heute grundsätzlich abgelehnt<sup>2</sup>. Es besteht bei seinen Kritiker:innen ein Konsens darüber, dass die von ihm vertretene Annahme vom sexuellen Ursprung der Liebe falsch sei, wobei einige von ihnen behaupten, dass er bei der Sexualität ebenso falsch liegt, weil er die weibliche Sexualität und Homosexualität missinterpretiert haben soll<sup>3</sup>.

Unsere Eltern haben bestimmt Einfluss auf die Herausbildung unserer Vorstellungen darüber, von wem wir uns angezogen fühlen werden. Doch diese Ideen müssen nicht ausgesprochen positiv sein. Demzufolge müssen wir in unseren Partner:innen nicht unbedingt nach einer Nachahmung unserer Eltern suchen, sondern wir können uns geradezu einen Gegensatz davon wünschen. Einen Gegenpol.

Der Amerikaner Tracy, der mit seiner Frau Natsumi in Japan lebt, erzählte uns, wie sein Vater seine Mutter misshandelte, weshalb er sich schon immer darum bemüht hat, im Umgang

---

Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Campbell, L. 2015. Pair-Bonding, Romantic Love, and Evolution: The Curious Case of Homo Sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20-36.

<sup>2</sup> Zang, B. Is the Oedipus Complex Real? Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/story/is-the-oedipus-complex-real> (letzter Zugriff: 01.01.2021)

<sup>3</sup> Drescher, J. 2015. Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. *Behavioral Sciences*, 5(4), 565-575.

Horton, K. 1937. *The Neurotic Personality of Our Time*. New York City, New York: Norton.

Milett, K. 1970. *Sexual Politics*. New York City, New York: Doubleday and.

mit seiner Frau das Gegenteil dieses Verhaltens an den Tag zu legen. Alfredo und Melissa aus Kolumbien, die wir schon im vierten Kapitel kennenlernten, hatten Väter, die man als Frauenhelden bezeichnen könnte. Deshalb arbeiten sie aktiv daran, ihre Fehler nicht zu wiederholen. Frederick aus Kenia hatte sich, schon lange bevor er seine jetzige Ehefrau Ann kennenlernte, endgültig entschlossen, sich nie scheiden zu lassen, damit seine Kinder nicht auf die gleiche Weise wie er den Vaterverlust erleben müssten. Jean und Camille aus Belgien vertrauten uns an, dass sich alle Angehörigen ihres weiteren Familienkreises scheiden ließen und dass sie beide, diesen schmerzvollen Ereignissen zuschauend, den Schluss zogen, dasselbe unter keinen Umständen durchmachen zu wollen. Deshalb entschlossen sie sich fest, alles zu tun, was in ihrer Macht steht, damit ihre Ehe nie in die Brüche geht.

Ob und wie es ihnen gelingen wird, sich dem von ihren Eltern übernommenen Modell zu entziehen, können wir jetzt nicht wissen. Wir alle kennen schon Geschichten von Menschen, die ständig die Fehler ihrer Eltern wiederholen; sie suchen in ihren Partner:innen nach jenen Heiligen oder Gewalttäter:innen, die die perfekte Kopie ihrer Eltern abgeben. Wir kennen aber auch viele, die ihre Beziehungen völlig anders führen als ihre Eltern. Das reicht aber nicht, um festzustellen, dass man alles, was die Liebe betrifft, am Beispiel seiner Eltern lernt oder dass sie der einzige Orientierungspunkt bei der Partnerwahl sind.

Bei Anđela und mir kommt der Einfluss der Eltern stark zum Vorschein. Auf beiden Seiten hat sich niemand scheiden lassen, weshalb Anđela und ich demgegenüber auch Abneigung empfinden. Im Vergleich zu unseren Freunden, die Scheidung ihrer Eltern miterlebt haben, können wir bemerken, dass unsere Toleranzschwelle etwas höher liegt und dass wir uns schwerer zu diesem Schritt entschließen würden. Ich erkenne bei Anđela die Stärken und Schwächen meiner Mutter, während sie bei mir die Stärken und Schwächen ihres Vaters spürt.

All das führt mich immer zu derselben Frage: Wie frei sind wir wirklich? Wenn wir dermaßen von unserer Natur, Biologie, Chemie und Genetik bestimmt sind, dazu auch von unseren Eltern, Erziehung und Kultur, was ist dann mit unserem freien Willen? Können wir uns, und mit welchen Mitteln, vom Terror verschiedener Bedingungsfaktoren befreien oder sind wir ihre Sklaven bis in die Ewigkeit? Ist der Mensch im Stande, sich zu verändern, oder ist er nur die Marionette in einem automatisierten Mechanismus, deren jeder Schritt durch menschliche Natur, durch Einfluss von Eltern und Erziehern, vorprogrammiert ist?

## LIEBESVORSTELLUNGEN

### **Was steckt hinter unseren festen Überzeugungen und kann sich der Mensch verändern?**

Der Weg führte uns nicht immer durch paradiesische Gebiete wie Palau oder die Salomonen. Es war nicht immer alles schön und gut.

Ganz im Gegenteil – die meiste Zeit waren wir arbeitsbedingt auf Achse; oft platzte uns der Kragen. Was die an himmlischen Zielorten gemachten Fotos nicht preisgaben, was auch die Fragmente der interessanten Interviews mit Liebespaaren, die wir auf sozialen Netzwerken teilten, nicht erahnen ließen, sind die große Mühe und Arbeit, die dahinterstecken. Andauernd haderten wir mit der Kluft zwischen dem, was wir nach außen zeigen, und dem, was wir wirklich sind. Anđelas und meine Vorstellungen davon, wie wir – als Einzelpersonen, aber auch als Paar – sein sollen und wie unsere Reise laufen soll, gingen auseinander.

Während wir aus einem Staat in den anderen reisten, kristallisierte sich allmählich einer der Unterschiede zwischen uns heraus und bereitete uns immer öfter Schwierigkeiten – unterschiedliche Auffassung davon, wie viel Zeit wir der Arbeit und wie viel unserem Privatleben widmen sollen. In unserem Fall ist es gar nicht leicht, das Private vom Beruflichen zu trennen, da sie in jeder Hinsicht ineinandergreifen. Sogar während unserer Hochzeitsreise konnten wir nicht um die Arbeit umhin. Obwohl wir dafür alle unsere Ersparnisse und fast die gesamte verfügbare Zeit ausgaben, war das gleichzeitig eine Investition in etwas, wovon wir in kommenden Jahren leben sollten. Deshalb wappneten wir uns mit einem maximal durchtakteten Zeitplan und rasten in wildem Tempo rund um die Welt. Wir hielten uns in jedem Land durchschnittlich zwei Wochen auf, auf der Suche nach etwa 10 bis 12 Geschichten pro Land, von denen wir am Ende nur drei oder vier finden konnten. Danach würden wir in großer Eile das ganze Land durchqueren, nach den zahlreichen Orten suchend, mit dem einzigen Ziel, die versprochenen Geschichten zu sammeln. In der Zwischenzeit saßen wir am Computer mit einer Internetverbindung, in einem der unzähligen Cafés, Restaurants und Hotels, und kämpften uns durch die restliche Arbeit durch. Auf den Salomon-Inseln buchten wir Flugtickets für die Reise von Tschad nach Costa Rica. In den stickigen Imbissen in Indien organisierten wir sechs Monate im Voraus die Forschungsreise nach Amazonien. In japanischen Parks zeltend, erledigten wir die Visum-Bürokratie für die Einreise in afrikanische Staaten bei den zuständigen europäischen Auslandsvertretungen. In den Flugzeugen und Bussen luden wir unsere Foto-, Video- und Audiomaterialien hoch, systematisierten und bearbeiteten sie; wir schrieben Blogs, tüftelten an unseren Notizen und bereiteten Beiträge für

unsere Social-Media-Kanäle vor. In klapprigen Taxis machten wir Vereinbarungen mit unseren Fixern und Dolmetschern. Durch die Straßen der Welt wandernd, telefonierte wir mit Hunderten potentieller Protagonist:innen und vereinbarten mit ihnen die Interviews. Jedem von ihnen mussten wir die ganze Geschichte über uns und unser Projekt erzählen, die Präsentationsmaterialien schicken und versuchen, sie zum Erzählen anzuregen, wozu sich lediglich jeder Zwanzigste oder Dreißigste bereit zeigte. Von Sambia, Bolivien, Saudi-Arabien, Iran und Palau aus führten wir Geschäfte unseres Klubs für Expeditionismus und Kultur in Zagreb (KEK), deren Einnahmen unser Projekt finanziell ermöglichten.

Würde ein solches Projekt von einem typischen westeuropäischen oder amerikanischen Produktionshaus durchgeführt, würde es sicherlich ein Team aus mindestens zehn Mitgliedern engagieren und zudem ein zehnmal größeres Budget als unseres in Anspruch nehmen. Wir machten es aber alles auf eigene Faust, Anđela und ich, und zwar unterwegs und nebenbei. Und wir sollten trotzdem unsere Flitterwochen genießen und diese Zeit einander widmen.

Dubai, Almaty, Chengdu, Hongkong, Osaka, Manila, Auckland, Santiago, Bogotá, Windhoek, Gaborone... Jede Stadt, die wir durchreisten, und von der wir fast gar nichts mitbekamen, da wir die ganze Zeit in einem Café am Laptop saßen, fühlte sich für Anđela wie eine tiefe Wunde an, da sie ansonsten am sogenannten FOMO-Syndrom (engl. *fear of missing out*) „leidet“, was heißt, dass sie ständig Angst hat, etwas zu verpassen.

„Wer weiß, ob wir je hierher zurückkommen und ob ich je die Chance haben werde, diesen Ort noch einmal zu sehen“, sagte sie und hatte dabei völlig recht.

Vielleicht hätten wir das Konzept unseres Projektes ändern und diesbezügliche Arbeit herunterfahren können. Statt 25 Staaten nur zehn bereisen. Statt 120 Paare nur fünfzig interviewen. Es stellt sich jedoch die Frage, ob wir dann unseren Hunger nach Kreativität stillen würden; ob wir genug hochwertige und vielfältige Materialien sammeln würden, um unseren Ideen Rechnung zu tragen. Ich bin vielleicht allzu anspruchsvoll, im Gegensatz zu Anđela, die mehr realitätsverankert und produktiv ist. Ich bin zwar etwas langsamer, wenn es um die Umsetzung des Geplanten geht, aber ich bin trotzdem bereit, auf Kosten unseres Privatlebens länger zu arbeiten. Die Zeit, die nur für uns freigelassen sein sollte, fülle ich ständig mit zusätzlichen Aufgaben, was eine harmonische Beziehung nicht gerade begünstigt.

Als wir im neunten Monat unserer Weltreise in Nairobi ankamen, die Hauptstadt von Kenia, häuften sich so viele Probleme, dass eine Zuspitzung der gesamten Situation nicht mehr wegzudenken war. In dem Moment waren wir schon so tief im Projekt drin, dass sich jeder von

uns seine eigene Idee davon ausfeilen konnte, welchen Geschichten wir hinterher sein sollten, wie viel Zeit wir für das Projekt und wie viel für das Privatleben einräumen sollten. Zu dem Zeitpunkt waren wir schon anderthalb Monate in Afrika unterwegs, was in logistischer, aber auch in jeder anderen Hinsicht anspruchsvoller ist, als irgendeinen anderen besiedelten Kontinent zu bereisen. Damit das Ganze noch tausendmal schlimmer wird, erfuhr Anđela kurz nach unserer Ankunft auf dem afrikanischen Kontinent vom Tod ihres Vaters. Infolgedessen führen wir für etwa zehn Tage nach Hause zurück, dann ging es wieder nach Afrika los, um die unterbrochene Reise fortzusetzen. Ich verlor bis dahin noch keinen geliebten Menschen, weshalb ich mir nicht sicher war, ob ich überhaupt das Ausmaß ihres damaligen Leidens nachvollziehen kann. Ich gab mein Bestes, um ihr beiseitezustehen, ihr eine Stütze zu sein, von morgens bis abends und mitten in der Nacht; aufgrund ihrer Reaktionen schien es mir jedoch, als ob alle meine Bemühungen umsonst wären. Ich fühlte mich andauernd zwischen dem Wunsch zerrissen, ihr stets zur Verfügung zu stehen, alles zu tun, was in meiner Macht steht, um ihren Schmerz zu lindern, und dem Drang, das Geschäftsmanagement auf mich zu nehmen, arbeitsgebundene Entscheidungen alleine zu treffen und unser gemeinsames Leben in den Griff zu bekommen. Doch das Leben geht einfach weiter, ohne Wenn und Aber. Ich stieß auf meine Grenzen. Wir stritten uns immer öfter. Zu einer unserer Streitereien kam es geradezu in Nairobi. Es schien, als ginge alles kapput – sowohl unsere Beziehung als auch die Reise und das Projekt.

„Deine Geschichte, dass ich dich dazu bewege, über dich selbst hinauszuwachsen und öfter mal jemand anderen anstatt dich selbst an erste Stelle zu setzen, ist absolute Scheiße. Es ist reine Täuschung“, warf mir Anđela schreiend vor, entrüstet über meinen unschlagbaren Egoismus.

Ich stelle mich zweifellos immer an erste Stelle und bin es langsam satt. Ich hoffte, ich könnte durch wahre Liebe, wenn auch nur ansatzweise, über mein eigenes Ich hinausgehen und mich stattdessen um jemand anderen kümmern, aber es waren doch wohl nur falsche Hoffnungen. Mal zweifelte ich an meiner Fähigkeit dazu, mal fragte ich mich, ob solche Änderung überhaupt denkbar ist. Anđela ist allerdings altruistischer als ich, sie hat ein ausgeprägteres Gespür für andere Menschen, sie stellt sich jedem zu Verfügung und deshalb ist sie bei allen beliebt. Trifft sie aber auf meinen wunden Punkt, will ich wie eine verwundete Bestie nur zurückschlagen.

„Vielleicht ist dein grenzenloser Altruismus wahre Scheiße. Es gibt aber keinen Altruismus. Altruismus sind nur perfekt getarnte Eigeninteressen. Vielleicht ist der wahre Grund deiner Freundlichkeit gegenüber anderen nur dein Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung. Warum kannst du denn nicht zu mir freundlich sein? Ich bin doch derjenige, der dich schon liebt. Aber du merkst ja gar nichts davon, was ich für dich tue. Du bist nie zufrieden...“

„Aber was tust genau? Was hast du gemacht? Sag mir, bitte!“

Totenstille. Jedes Mal, wenn sie mich nach Argumenten fragt, stehe ich nur wie benommen da, weil ich sie nie parat habe, weil ich sie vergesse. Vielleicht habe ich sie gar nicht. Vielleicht bin ich doch tatsächlich nichts anderes als ein Haufen Scheiße.

„Ich weiß nicht, was diese Beziehung mit dir überhaupt sein soll. Was für eine Idiotin bin ich nur! Ich verschwende nur die wertvolle Zeit...“, schrie sie aus, und der toxische Wirbel sog sie in die Tiefe ein, wo sie sich dermaßen hilflos fühlte, dass sie zu ihrer tödlichsten Waffe griff – zur Scheidung. Und die ist jedoch meine Achillesferse. Ich mag zwar selbstüchtiger sein, aber ich kann mich zumindest besser kontrollieren und schwere Worte bringe ich nur äußerst vorsichtig über die Zunge; ich gehe seltener über Grenzen, die wir gemeinsam gesetzt haben. Und für mich besteht die Grenze darin, dass man mit der Scheidung droht. In dieser Welt, wo Gefahr an jeder Ecke lauert, wo man sich nicht ohne Bedenken auf etwas verlassen kann, glaubte ich, dass wenigstens die Ehe als heilige Vereinbarung zweier in der Liebe verbundener Menschen etwas Sicheres ist, was man gar nicht in Frage stellen soll. Wenn ich nur darauf zählen könnte, in diesem verdammten Universum, in dem Unsicherheit die einzige Konstante ist. Noch bevor wir heirateten, bat ich sie um dieses Versprechen. Würde ich sie nicht glücklich machen, bat ich sie, dann möge sie mich ruhig verlassen. Falls sie aber nicht vorhätte, wegzugehen, sollte sie mir nicht mit der Scheidung drohen, nur um mich zu verletzen. Grundsätzlich hielt sie sich daran. Außer wenn wir uns heftig stritten.

Als wir die Entscheidung fällten, zu heiraten, waren wir uns einig, dass wir alles unternehmen werden, damit es nicht zur Scheidung kommt; dass wir uns nicht unüberlegt trennen werden, sondern dass wir im Krisenfall mit vollem Ernst versuchen werden, unsere Beziehung zu retten. Wenn nötig, mit fachlicher Unterstützung eines Psychologen. Dabei hatten wir keinen blassen Schimmer, dass wir schon in den Flitterwochen Expertenhilfe brauchen werden.

In den Tagen während unseres Aufenthaltes in Nairobi, die von langen Spaziergängen und gegenseitigem Schmollen als Folge schmerzlicher Streitigkeiten gekennzeichnet waren, las ich gerade die letzten Seiten des Buches *Formule ljubavi* (dt. *Liebesformeln*) des serbischen Psychotherapeuten Zoran Milivojević. Bei der Vorbereitung des Literaturverzeichnisses für dieses Projekt wiesen mich einige Leute, deren Meinung ich äußerst schätze, auf dieses Buch hin. Obwohl Dr. Milivojević im Vergleich zu anderen Wissenschaftler:innen, von denen ich mich im Rahmen dieses Projektes beraten ließ, in der globalen Wissenschaftsszene noch nicht erkannt ist, fand ich seine Ideen sehr aufschlussreich. Was mir auch gefiel, war seine unkonventionelle Karrierelaufbahn. Er promovierte in Medizin und war kurz davor, auch im Fach Psychotherapie den Dokortitel zu erlangen. Dann schied er aber aus der akademischen Welt aus und widmete sich daraufhin der Patientenarbeit. Nach vierzig Jahren Berufserfahrung in seinem Fachgebiet formte er anhand der bei seinen Patient:innen wahrgenommenen Muster eine Theorie, die er später im genannten Buch klar und für jedermann verständlich zusammenfasste. Da ich den Inhalt des Buches äußerst ansprechend fand, versuchte ich, mit dem Autor in Kontakt zu treten. Als ich schließlich ein Videogespräch mit ihm organisierte, stellte ich ihm dieselbe Frage, die wir allen Wissenschaftler:innen und Philosoph:innen am Anfang des Interviews stellen:

„Was ist Liebe?“

„Liebe ist all das, was Menschen denken, dass Liebe ist“, antwortete er. „Es gibt keine objektive Liebe, sondern jeder von uns macht zeitlebens seine eigenen Vorstellungen davon, was Liebe sein sollte, und jeder ist überzeugt, dass genau seine die richtigen sind.“

„Wie erstellen wir diese Vorstellungen und wieso sind sie so unterschiedlich?“, fragte ich weiter.

„Dieser Prozess beginnt schon in den ersten Lebenstagen. Nach der Geburt ist das Baby völlig hilflos und jemand muss sich um es kümmern. Damit es aber demjenigen, der sich um es kümmert, nicht schwerfallen würde, taucht hier die Liebe auf. Später beim Großwerden hört das Kind Worte wie *Liebe* oder *ich liebe dich*, und infolgedessen entwickelt es eine Idee davon, was es ist. Und wenn es in seinem konzeptuellen Apparat dieses Konzept tatsächlich zustande bringt, nennen wir es die Vorstellung. Bis zum Alter von zweieinhalb bis drei Jahren ist es dem Kind am wichtigsten, geliebt und anerkannt zu werden und dazuzugehören. Schon da, unbewusst vom Verhältnis seiner Eltern zeugend und dem Einfluss von Märchengeschichten und Zeichentrickfilmen ausgesetzt, entstehen die ersten Liebesvorstellungen. Etwa im vierten

Lebensjahr fängt das Kind an, Liebe gegenüber anderen zu empfinden. Langsam entwickelt es das Einfühlungsvermögen, es begreift, dass die Gefühle der anderen auch Gewicht haben, und wird sich der Liebe zwischen Mama und Papa bewusst. Später setzt sich die Entwicklung dieser Vorstellungen mithilfe von Literatur, Filmen und durch den Einfluss von Gleichaltrigen weiter fort. Vierzehn-, Fünfzehn- und Sechzehnjährige haben schon eine ziemlich klare Vorstellung davon, wie sie gerne leben möchten, was für eine Liebesbeziehung sie führen möchten, wie ihr:e Partner:in aussehen und welche Eigenschaften er oder sie besitzen sollte. Und dann kommen die ersten Versuche und Fehler. Sie suchen nach jemandem, der in dieses Idealbild reinpassen würde. Wenn diese Person der Wunschvorstellung jedoch nicht entspricht, suchen sie weiter, nach der zweiten, dritten, vierten... Jedes Mal ändert sich ein bisschen das Bild, das sie sich ausmachten, und passt sich dementsprechend ihren Erfahrungen an. Und dann, Anfang dreißig, falls man in Sachen Liebe noch immer nicht angekommen ist, hinterfragt man zusätzlich seine Liebesvorstellungen. Dieser Prozess kann aber das ganze Leben lang andauern.“

„Hm, das erinnert mich an die Liebeskarten<sup>4</sup>...“

„Genau, unsere Vorstellungen können wir uns als eine Art Mindmaps vergegenwärtigen. Wir alle erstellen sie über das ganze Leben hinweg, doch wenn wir das vermutlich richtige Terrain betreten, das heißt, wenn wir einsehen, dass diese Mindmaps im bestimmten Moment nicht zutreffen, fangen wir an, sie zurechtzuschneiden, damit sie gut genug wären, um uns als Orientierungspunkt auf diesem Terrain zu dienen. Dem einen gelingt das mehr, dem anderen weniger; jemandes Vorstellungen entsprechen den Forderungen der Außenwelt, diejenigen von jemand anderem nicht, weshalb er sich einfach ziellos umhertreiben lässt. Und wir Psychotherapeuten versuchen, diesen Menschen dabei zu helfen, ihre mangelhaften Mindmaps zurechtzubiegen.“

„Und welche Fehler sind die häufigsten?“

„Eine der Vorstellungen, die Menschen die meisten Probleme bereitet, ist die Annahme, dass Liebe der Sinn des Lebens sei. Unser Wertesystem ist hierarchisch geordnet. Wenn man

---

<sup>4</sup> Money, J. 1986. *Lovemaps: Clinical Concepts of Sexual/Erotic Health and Pathology, Paraphilia, and Gender Transposition of Childhood, Adolescence, and Maturity*. New York City, New York: Irvington.

Der Begriff **Liebeskarten** (engl. *lovemaps*) bezieht sich auf das vom amerikanischen Psychologen John Money erschaffene Konzept. Er definiert sie als Schemata, die man sich auf dem Wege des Erwachsenwerdens und der Entwicklung aneignet. Diese Schemata offenbaren den idealisierten Liebespartner bzw. die idealisierte Liebespartnerin sowie das Idealbild der sexuellen und erotischen Aktivität.



zwei wichtige Wünsche gleichzeitig erfüllen will, aber in der Tat nur einer davon realisierbar ist – weil es in der Natur der Wünsche liegt, dass die Erfüllung des einen die des anderen ausschließt –, dann steht man im Konflikt mit sich selbst. Wenn Liebe den Lebenssinn bedeutet, dann hat sie einen höheren Stellenwert als das Leben an sich und man ist demzufolge bereit, für sie zu sterben. Es ist eine in vielerlei Hinsicht falsche Herangehensweise, Konflikte zu lösen. Den Konflikt kann man aber auch so beseitigen, dass man an sich selbst arbeitet und seine Vorstellungen ändert. Die zweite Vorstellung, die zu den elementaren Liebes-Fehlvorstellungen zählt, ist die Annahme, dass in der wahren Liebe das angenehme Gefühl einen ständig durchströmen kann und soll! Wenn diejenigen, die so ticken, auf ein Problem oder eine Konfliktsituation stoßen, kommen sie zum Schluss, dass es keine Liebe sei, und sie ziehen sich aus der Beziehung zurück. Damit geht auch die Fehlvorstellung einher, wahre Liebe würde keine Konflikte und Ärgernisse vertragen.“

„Ja, das kommt mir bekannt vor.“

„Eine feste Liebesbeziehung, in der es zu gar keinem Konflikt zwischen den Partner:innen kommt, ist einfach nicht möglich! Konflikte sind unumgänglich, weil wir alle unterschiedlich sind und unsere Wünsche nicht über einen Kamm geschoren sind. Zum Konflikt kommt es immer dann, wenn sich einer oder eine der Partner:innen etwas wünscht, womit der oder die andere nicht einverstanden ist. Es ist aber wichtig, den Konflikt von seinem Ausbruch zu unterscheiden, beziehungsweise vom Versuch, ihn zu lösen. Man nimmt oft an, dass Streit und Konflikt ein und dieselbe Sache sind, aber das stimmt nicht. Streit ist nämlich der Versuch, den Konflikt zu lösen, wobei jede Partei versucht, die andere dazu zu bringen, ihre Meinung zu ändern und den Wunsch des Partners oder der Partnerin zu akzeptieren. Andererseits können sich zwei Personen in starkem Konflikt befinden, ohne dass ein einziger Streit zwischen ihnen ausbricht.“

„Uh, wir streiten uns stürmisch und brutal. Wir beide sind sehr temperamentvoll.“

„Es ist wichtig, Ärger von Verachtung und Hass zu unterscheiden. Ärger bedeutet, dass man vom anderen verlangt, sein Verhalten zu verändern. Verachtung und Hass sind dagegen auf das Wesen dieser Person ausgerichtet. Liebe und Ärger gehen deshalb Hand in Hand, weil wir von Menschen, die wir lieben, erwarten, jene für uns als bedrohlich empfundenen Verhaltensmuster zu ändern. Verachtung ist andererseits mit der Einschätzung verbunden, dass diese Person als menschliches Wesen unwürdig sei, während Hass absolute Verneinung der Liebe darstellt. Mit dem Ärger vonseiten des Partners oder der Partnerin konfrontiert, fühlen

sich viele Menschen so, als ob sie von ihm (oder ihr) zurückgewiesen würden. In der Realität fleht er (oder sie) sie nur an, irgendwelches für ihn (oder sie) schädliches Verhalten zu verändern.“

„Dies erinnert mich an etwas, was wir auf unserer Hochzeit machten. Wir baten unsere Gäst:innen, in ein leeres Buch ihre Ratschläge einzutragen, wie wir der Scheidung ausweichen können. Einer der Ratschläge, der uns am tiefsten beeindruckte, war, einen Streit nicht als Ende der Welt zu empfinden, da er ein Zeichen davon ist, dass wir einander noch immer am Herzen liegen. Falls wir je den Willen verlieren, in Streit zu geraten, sollen wir erst dann anfangen, uns Sorgen zu machen.“

„Ja, so ist es“, stimmte er zu.

„Na gut, welche Fehlvorstellungen kommen noch häufig vor?“

„Viele denken, dass die echte Liebe ewiges Verliebtsein bedeutet, dass in der echten Liebe Sex äußerst fantastisch sein muss, dass man nur einmal im Leben wirklich liebt, dass Liebe bis ans Lebensende dauern muss, dass wahre Liebe die geliebte Person um 180 Grad drehen wird, dass Liebe nur dann echt ist, wenn man sich dem anderen restlos hingibt...“

Ich fing an, alles durch das Prisma der Vorstellungen zu betrachten. Es wurde mir allmählich klar, dass wir die Welt um uns herum, die Gegenstände, Erscheinungen und Menschen, nicht so sehen, wie sie wirklich sind, sondern nur im Bezug auf das von uns selbst erschaffene Bild. Dass Anđela und ich völlig unterschiedliche Auffassung davon haben, wo genau die Grenze zwischen beruflichem und privatem Leben zu ziehen ist, beziehungsweise, wie viel Zeit wir der Arbeit und wie viel uns selbst widmen sollen – hängt nur mit unterschiedlichen Vorstellungen zusammen, die wir das ganze Leben lang entwickelten. Ich habe ein geringeres Bedürfnis nach der gemeinsamen Zeit, weil ich Arbeit auf meiner Werteskala etwas höher einschätze, als es bei Anđela der Fall ist, jedoch kann man hier nur von Nuancen sprechen. Wir unterscheiden uns gar nicht so sehr voneinander, dachte ich mir. Weder bin ich ein Arbeitssüchtiger, der aller Welt nur den Rücken kehrt und sich in seine Arbeit verkriecht, noch ist Anđela ein nichtstuendes Faulpelz. Wir beide lieben sehr, was wir tun, was oft in richtiges Ausbrennen umkippt. Dasselbe gilt für die Zeit, die wir zusammen verbringen sollten. Mein Bedürfnis nach Gesellschaft und Gesprächen ist vielleicht etwas schwächer ausgeprägt als Anđelas, was keineswegs bedeutet, dass ich asozial bin oder dass ich sie weniger liebe. Ich bin nur gewissermaßen anders.

Die Tatsache, dass es mich tief verletzt, wenn sie mich als ein kompromissloses, egoistisches Miststück bezeichnet, oder dass es sie am stärksten trifft, wenn ich ihren Altruismus kleinrede – geht es hier nicht darum, dass unsere Vorstellungen von uns selbst gefährdet werden?

Ist die Tatsache, dass ich ausflippe, wenn sie mir mit der Scheidung droht, nicht nur eine kleine Fehlvorstellung, die ich mir nur selbst einrede: 'Wenn du mich liebst und wenn du dich schon für ein Leben mit mir entschieden hast, nimm mich mit allen Ecken und Kanten an und droh mir nie mit einer Scheidung.' Dass sie manchmal auf Scheidung zu sprechen kommt, um mich in die Ecke zu drängen, bedeutet nicht, dass sie mich nicht liebt, sondern gerade das Gegenteil davon – sie gibt mir zur Kenntnis, dass sie mich schätzt –, sie gibt mir aber auch ein Signal, mein Verhalten zu ändern und damit aufzuhören, ihr weh zu tun. Als ich einmal auf dieses Problem aus dem neuen Blickwinkel geschaut hatte, kam es mir vor, dass es mir nicht allzu schwer fallen sollte, die alte Vorstellung loszuwerden.

— — —

Schon beim ersten Interview, wofür wir nach Nairobi reisten – so sauer aufeinander, wie wir damals waren, aber trotzdem professionell und mit Leib und Seele am Leben und Projekt beteiligt –, habe ich entschlossen, die Liebesvorstellungen etwas tiefergehender unter die Lupe zu nehmen. Unsere Interviewteilnehmenden, John und Rose, waren nicht nur Liebes- sondern auch Geschäftspartner. Genauso wie wir. Es interessierte mich sehr, wie sie es hinbekommen haben, das Private und Berufliche zu verbinden, aber auch voneinander zu trennen.

„Wir lernten uns vor sieben Jahren kennen und unser erstes Date fand an einem Sonntagnachmittag statt“, erzählte uns die 33-jährige Rose. „Wir trafen uns zum Mittagessen. John sprach viel über seinen Job, er musste sogar unser Treffen etwas früher beenden, da er den Anruf von einem Geschäftspartner erhielt, mit dem er später eine Verabredung hatte. Ich erinnere mich, wie großartig ich es damals fand. Plötzlich dachte ich, was für ein fleißiger Mensch er ist, weil er auch sonntags arbeitet und seinem Job verantwortungsvoll nachgeht. Mit ihm werde ich nie hungrig sein, dachte ich mir.“

In ihrem Haus in der Vorstadt von Nairobi erweckte John denselben Eindruck – den eines Geschäftsmannes, gekleidet in eine Hose mit Bügelfalte und in ein gestärktes weißes Hemd. Die beiden erklärten uns, wie es ihnen gelang, ihre zwei Leidenschaften durch Arbeit zusammenzubringen: John war im Bereich Marketing tätig, Rose setzte sich mit den Themen

aus dem Gebiet der gesellschaftlichen Entwicklung auseinander, was zur Gründung einer gemeinsamen Marketingagentur führte, in der sie viele junge, bisher noch nicht berufstätige Talente anstellten. John kündigte jedoch seinen alten Job nicht, sondern arbeitete parallel dazu bei der Firma, in der Rose zur Direktorin ernannt wurde.

„Die ersten Jahre waren unglaublich anstrengend. John arbeitete tagein-tagaus, ich leitete zu der Zeit die neue Firma und neben all dem brachte ich unser erstes Kind zur Welt. All das brachte die Unterschiede zwischen uns extrem hervor. Ich weinte viel. Jetzt geht es mir aber besser. Als er nach einem Jahr einsah, dass unsere Firma gute Erfolge erzielt, kündigte John seinen gut bezahlten Job und widmete sich fortan unserem Geschäft. Und jetzt, nach fünf Jahren harter Arbeit, schafften wir es endlich, unser Geschäft auf stabile Beine zu stellen und in ein gutes Haus einzuziehen.“

„Wie kamen sie über diese Herausforderungen hinweg?“

„Der Glaube an Gott half uns sehr... und die Liebe“, schaltete sich John ein.

„Was ist Liebe für Sie?“

„Liebe ist ein starkes Gefühl, das uns dabei geholfen hat, unsere Unterschiede zu überwinden!“, sagte John, während Rose dem nicht zustimmte:

„Ich denke nicht, dass Liebe ein Gefühl ist. Liebe ist eine klare Entscheidung, mit jemandem zusammenzusein und ihn bedingungslos zu lieben, trotz allem!“

Dies erinnerte mich sofort an eine häufig vorkommende Fehlvorstellung, von der mir Dr. Milivojević erzählte – jene von der bedingungslosen Liebe. Er behauptet, dass es keine bedingungslose Liebe gibt, denn, wenn eine Person geliebt wird, wird sie genau deshalb geliebt, weil sie so ist, wie sie ist, weil sie genau so aussieht und sich genau so verhält, weil sie auf irgendeine Art und Weise einzigartig ist. Es besteht immer ein Grund dafür. Wäre es nicht so, würde dieser spezifische Unterschied, der sich zwischen Menschen hervortut, sowie die Einzigartigkeit der geliebten Person, verlorengehen, sodass man letztendlich irgendeine beliebige Person lieben könnte. Da es keine idealen Partner:innen gibt, können zwei Personen nicht miteinander leben, ohne gewisse Anforderungen aneinander zu stellen, wodurch sie unbedingt in Konflikt geraten. Dabei gibt jede Person der anderen die Chance, sich anzupassen. Jemand, der überzeugt ist, dass Liebe bedingungslos sein soll, hat, so Milivojević, keinen Mechanismus, der ihm ermöglichen würde, sich dem Partner oder der Partnerin anzupassen.

„Wie kann die Liebe bedingungslos sein?“, fragte ich Rose. „Das würde bedeuten, dass man, wenn man seine:n Partner:in wirklich liebt, mit ihm oder ihr zusammenbleiben sollte, was auch immer er oder sie tun mag, nicht wahr?“

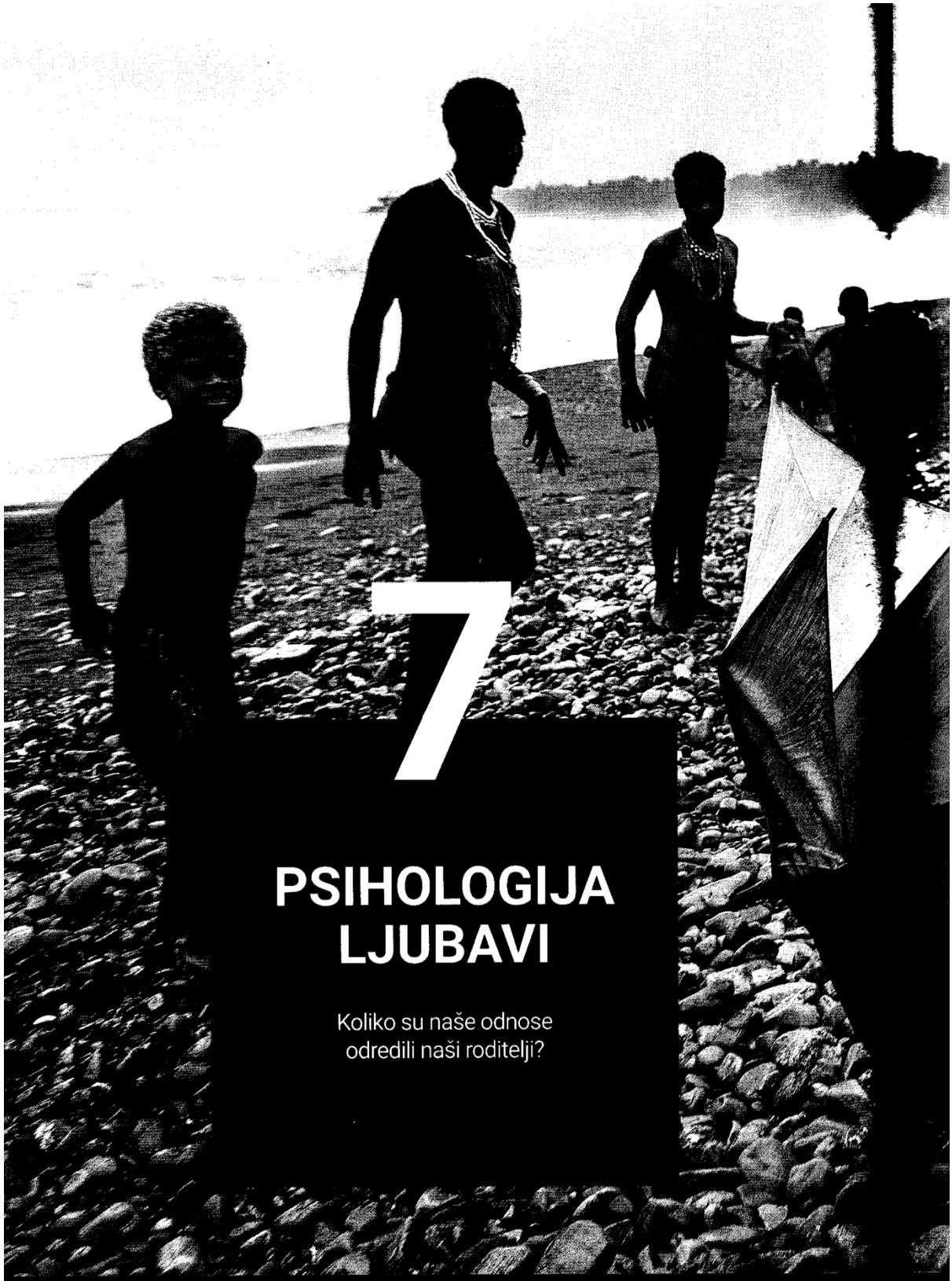
„Genau, das ist die wahre Liebe! Es ist wichtig, eine Grenze zwischen der Person an sich und ihren Taten zu ziehen. Du kannst zwar etwas tun, was mir nicht recht ist, dies würde aber meine Liebe für dich nicht beeinträchtigen, für die Person, die du bist.“

„Sagen wir mal, rein hypothetisch, dass eine Frau solch einen Partner hat, der sie schlägt und ihr gemeinsames Kind misshandelt... Verzeihen Sie mir, bitte, diese harten und extremen Beispiele, aber es interessiert mich ungemein. Nehmen wir mal an, dass ihr Partner alle ihre Kinder vergewaltigt und getötet hätte – würde das bedeuten, dass sie mit ihm trotzdem zusammenbleiben soll, wenn sie ihn doch wirklich liebt?“

Plötzlich wurde es still. Rose hielt bestürzt eine Weile inne, weshalb ich mich für eventuelle Unannehmlichkeit entschuldigte. Ich weiß nicht, was mich dabei so sehr verärgerte. Vielleicht die Tatsache, dass ich von Anđela erwartete, mich bedingungslos zu lieben und alle meine Mängel in Kauf zu nehmen, während ich ihr zugleich dasselbe nicht bieten konnte. Wo ist denn diese Grenze, fragte ich mich, inwieweit sollte man die Mängel und Unvollkommenheit des anderen tolerieren? Tanzt die Liebe nicht an dieser engen Linie zwischen Toleranz und Veränderung? Ich vermute, die Liebe sollte öfter mal etwas in Kauf nehmen und weniger Veränderungen von jemandem verlangen, aber sie sollte sich auf keinen Fall alles gefallen lassen. Genauso wie ich von Anđela erwarte, mich zu akzeptieren, erwarte ich auch, dass sie mich dabei unterstützt, alles Unvorteilhafte an mir zu verändern, was uns beide in irgendeiner Weise stört; ich will, dass sie mir hilft weiterzukommen. Unsere Streitigkeiten sind zwar schmerzhaft, aber sie beeinflussen mich, sie biegen mich zurecht – dadurch lerne ich, sie regen mich an, ein besserer Mensch zu werden. Zumindest hoffe ich. Aber inwiefern kann sich der Mensch überhaupt verändern? Ist unser Traum von Veränderung nur noch ein weiterer Mythos, an den wir glauben?

**Hrvatski izvornik**

Kroatischer Ausgangstext




7

## PSIHOLOGIJA LJUBAVI

Koliko su naše odnose  
odredili naši roditelji?

**Što je raj?  
Gdje se nalazi?  
Putujem li da  
bih ga naslutio,  
našao? Ako je  
raj savršenstvo,  
gdje je to i je li  
to savršenstvo  
moguće  
pronaći na  
Zemlji?**

Priroda nije savršena, brutalna je i nepravedna, ali sa svojom kompleksnom ravnotežom možda je najbliže savršenstvu što možemo pronaći. No, po meni, priroda nije potpuna bez čovjeka. I to čovjeka koji je uklopljen u tu prirodu. Međutim, kako je tek čovjek nesavršen, on taj raj uništava. Je li moguće naći prirodu naseljenu čovjekom koji nije nametnik i uzurpator, nego sastavni dio njena kompleksnog sustava? Tim sam se pitanjem kao opsjednut bavio četiri godine u sklopu svog projekta „Džungla“. Nešto najbliže tom, svojem raju, pronašao sam na Novoj Gvineji, u papuanskom plemenu koje je tada živjelo posve izolirano od modernog svijeta. Papuanci spadaju u Melanežane, širu kulturnu skupinu koja povijesno ima najkraći kontakt s modernom civilizacijom, a među njima postoje posljednje grupe

 PRETHODNA STRANICA  
SOLOMONSKI OTOCI



ljudi koje žive ponajviše u skladu s prirodom, koliko je to uopće moguće u 21. stoljeću.

Svakako sam htio da na našem putu oko svijeta posjetimo barem jednu skupinu Melanežana, ali umjesto na Novu Gvineju, kamo sam već vodio četiri dosta ekstremne ekspedicije, ovaj put htio sam otići na Solomonske Otoke. Tome je razlog jedan prizor koji sam davno vidio i koji me se duboko dojmio. Taj je prizor zapravo jedna od prvih sekvenci filma „Tanka crvena linija” Terrencea Malicka. Radnja filma odvija se u Drugom svjetskom ratu na pacifičkoj bojišnici. Nekoliko američkih vojnika pobjeglo je od strahota rata i mir pronašlo na idiličnoj plaži daleko od bojišta, gdje vrijeme kao da je stalo. Mještani kojima je ta plaža bila dom živjeli su očaravajuće opušteno. Interakcija vojnika s domaćinima, more, plaža, osmijesi, lagodan život u rajskom vrtu... Sve je to bilo u snažnom kontrastu s užasima rata u koje će ih kasnije prisilno vratiti.

Dok sam gledao te scene, nešto je u meni dotaklo arhetipske dubine, onako kako to mogu samo najveća umjetnička djela. Istovremeno, rodio se san da jednog dana odem u taj dio svijeta i pokušam pronaći nešto slično. Naravno, mogao sam pretpostaviti da je to sve inscenirano za potrebe filma ili biti spreman na to da, čak i ako je tako nešto bilo moguće, vjerojatno više nije jer je od rata prošlo već 75 godina. Poznajući donekle i povijest i sadašnjost te regije, nadao sam se da bismo tako nešto ipak mogli pronaći. Budući da su mještani u toj slici imali tamnu put i svijetlu kovrčavu kosu, pretpostavio sam da je riječ o Solomonskim Otocima, gdje iz nekog nepoznatog razloga živi najveći postotak plavokosih ljudi izvan Europe. Znao sam da je drugdje u Melaneziji teško, možda i nemoguće pronaći ljude koji žive onako tradicionalno kao što neki još uvijek žive na Novoj Gvineji, međutim, valjalo je pokušati. Naše istraživanje prije puta nije dalo ploda, ali činjenica da nečega još nema na internetu također može biti dobar trag. Ponekad pravo istraživanje počinje tek kad stupiš na teren.

Počeli smo se raspitivati čim smo iz Palaua doletjeli u Honiaru, glavni grad Solomonskih Otoka, koji su veći dio 20. stoljeća bili kolonija Australije. I danas su pod njenim utjecajem, pa većina stanovnika govori engleski, što nam je olakšavalo potragu. Vrlo brzo saznali smo da nigdje na otocima više nema

plemena do kojih modernost još nije stigla, ali saznali smo i da postoji skupina ljudi koji su se odlučili oduprijeti štetnom utjecaju razvoja i živjeti tradicionalno, u skladu s prirodom. Naime, i tu su, kao i na toliko mnogo mjesta širom svijeta, velike kolonijalne sile i kapitalističke korporacije otele ili za sitne novce otkupile goleme komade zemlje kako bi iz njih što je prije moguće iscrpile sve resurse. Već na letu iznad otočja mogli smo vidjeti nepregledne monokulturne plantaže na kojima se proizvodi jeftino palmino ulje. Takvi me prizori uvijek navedu da se zapitam jesmo li mi ljudi kao vrsta išta više od najobičnijih nametnika i parazita, skloniji destruktiji nego skladu.

Recept destruktije bio je vrlo jednostavan. Strani moćnici iz svijeta politike i biznisa potkupljivali su plemenske starješine da im prodaju svoju zemlju u bescjenje, a potom su je iskrčili i krenuli iscrpljivati njene resurse iznad i ispod zemlje. Taj se obrazac ponavljao od plemena do plemena. Ljudi su svagdje potkupljivi, međutim svagdje ima i nekorumpiranih pojedinaca koji se opiru nepravdi. Takvi buntovnici iz raznih plemena širom otočja okupili su se u jedan pokret i povelu borbu protiv „okupatora”. U drugoj polovini prošlog stoljeća doslovce su lukovima i strijelama vodili gerilski rat protiv daleko nadmoćnijeg neprijatelja. Mnogo ih je poginulo u tom herojskom sizifovskom činu, ali preživjeli su uspjeli osvojiti i zadržati poveći komad zemlje. Dogovorili su se da ta zemlja neće nikad biti na prodaju i da će tamo živjeti tradicionalno i jednostavno, u skladu s prirodom, kao što su živjele generacije njihovih predaka prije nego što je došao bijeli čovjek.

Tu smo priču čuli od njih, kad smo nakon niza logističkih peripetija, napokon uspjeli doći do mjesta koje se smatra sjedištem njihova pokreta [str. 130-131]. Smješteno je na obali moćnog Pacifika i naslonjeno na obronke visoke planine. Na obalu od tamnog pijeska razbijaju se poveći oceanski valovi, ali mještani svejedno svakodnevno isplovljavaju preko njih u svojim malim nestabilnim čunovima izdubljenim od jednog komada drveta i odlaze u ribolov. Njihovi domovi ugnijezdili su se odmah iza prvog reda palmi na obali. Kućice sa zidovima od bambusa i granja te krovovima od lišća, okružene su okućnicama popločanim kamenim oblucima i ograđene ukrasnim biljem i cvijećem. Po selu slobodno lutaju svinje i kokoši. Dalje prema planini nalaze se vrtovi tara, jama, banana, pandanusa i drugog tropskog voća i povrća. S planine se

slijevaju bujne rijeke i potoci koji napajaju vrtove i **selo svježom vodom**. Ni pet minuta pješice od zadnje kuće nalazi se idiličan slap u **jezercem**, kamo se ljudi odlaze kupati.

Velika većina odjevena je tradicionalno – bosu su i **golih prsa**, žene nose travnate suknje, a muškarci *loincloth*, bedrenu pregaču od kore drveta. Puno djece i nešto manje odraslih ima plavu kovrčavu kosu. Do sela ne vodi cesta, sve se obavlja pješice. Nema tu ni dućana, ni struje, ni signala za mobitel. Škola je u susjednom selu, na sat vremena hoda. Mnoga se djeca školuju, ali nakon toga ostaju u selu i bave se zemljoradnjom i ribarstvom. Nekolicina mladih odlazi i na studij u Honiaru, neki stariji muškarci odlaze na rad u rudnike ili na plantaže, ali svi se oni najčešće vraćaju u selo. Novac im treba uglavnom za plaćanje školarina i za poneki odlazak do glavnog grada, u nabavu potrepština poput metalnih lonaca, plastičnih posuda, raznog alata i oruđa... Osim toga nemaju ga na što potrošiti. Iz naše perspektive gledano, imaju pomalo neobičan stav prema novcu.

Jedan od plemenskih starješina pozvao nas je da budemo njegovi gosti, dao nam je cijelu jednu kuću na korištenje, a njegova žena i kćeri donosile su nam hranu kad god bi je pripremile za sebe. Kad smo se mi ponudili nekako odužiti, gledao nas je u čudu. „Kako vam mogu naplatiti nešto što dobivam od prirode besplatno, nešto što nije moje?” pitao je. Kad smo im, pak, rekli da nas zanima njihova kultura i kako bismo ih voljeli fotografirati, snimati i razgovarati s njima o tome kako žive i kako grade odnose – to je već bila druga priča. „E, to morate platiti jer to je naša kultura!” zaključio je bez objašnjenja.

Uživao sam u intervjuima jer su nas uvodili još dublje u njihovu kulturu i otkrivali nam nove dimenzije. Drugi plemenski starješina, 48-godišnji **Duddley**, na pitanje kako pokazuje svojoj ženi **Juliane** [str. 133] da je voli, odgovorio je:

„Mislim da je u braku važno da dam do znanja svojoj ženi da je dobra žena. Trudim joj se to i pokazati, pa da zna da je volim.”

„A kako joj to pokazujete?” pitali smo ga.

„Ako idem nekamo da pronadem novac i ako pronadem novac, donesem ga kući i dam njoj. A kod kuće sve nazivam po njoj. Kada pričam o našoj svinji, kažem 'to je svinja moje žene'. Kada govorim o zemlji, govorim 'to je zemlja

moje žene. Kada govorim o kući, kažem da je to njezina kuća. Tako činim da se ona osjeća sretna, da vidi kako je volim i poštujem.”

Na jedno od naših redovnih pitanja „Kako bi reagirao da se tvoj partner ili partnerica zaljube u nekog drugog?” ljudi širom svijeta nudili su čitav diapazon odgovora, od toga da bi bili sretni zbog njih do toga da bi ih ubili. Primijetio sam da što su bili obrazovaniji u modernom smislu te riječi, to su rjeđe odgovarali kratko i jasno. Štoviše, često mi se činilo da zbog te kompleksnosti i ne vide odgovor koji je zapravo vrlo jednostavan. Solomonci su nudili upravo takve, jednostavne i precizne odgovore. Na pitanje kako bi reagirao da se Juliane zaljubi u drugog, Duddley je odgovorio:

„Bio bih tužan.”

Kako da se čovjek ne zaljubi u tu jednostavnost, iskrenost i neposrednost? Kako da izmakne zamci romantiziranja takva društva? Na putovanjima koja su me dosad odvela na sve strane i u sve predjele svijeta, vrlo rano naučio sam da su ljudi posvuda – svakakvi. Možda sam u početku pomalo i idealizirao neke narode koje sam doživljavao „egzotičnima”, ali vrlo brzo shvatio sam da i među njima, kao i među svima nama, postoje i dobri i loši ljudi, i pametni i glupi, i altruistični i sebični, i ambiciozni i opušteni, i prevrtljivi i prijateljski nastrojeni, ma baš svakakvi. Uzaludno je i pogrešno bilo koju grupu ljudi po bilo kojem kriteriju ocjenjivati boljom ili lošijom od neke druge grupe. Da, razlikujemo se po raznim parametrima i ne mislim da u svrhu postizanja ravnopravnosti trebamo te razlike ukidati i praviti se da ne postoje. No, možemo unatoč svojim razlikama pronaći dovoljno poštovanja i razumijevanja jedni za druge.

U deset dana provedenih kod naših novih prijatelja sa Solomonskih Otoka, zaista sam u više navrata ostao zapanjen njihovom dobronamjernošću i nepatvorenom iskrenošću. Divio sam se njihovu integritetu jer su u svakom trenutku govorili ono što misle, a to bi i po našem sustavu vrijednosti trebalo biti vrlo ispravno i korektno. Iako oni u potpunosti pripadaju tradicionalnom dobu – zemljoradnici su, patrijarhalno društvo, imaju jasno podijeljene uloge između muškaraca i žena, zajednica im je snažna i na prvom mjestu, roditelji im ugovaraju brakove, a mladoženje plaćaju cijenu u školjkama za mladenku – činilo nam se da muževi zaista poštuju svoje supruge, pomažu im u svakom poslu i nježni su prema njima.

Kako sam se onda mogao oteti dojmu da smo zaista pronašli nešto najbliže raj u što postoji na ovoj zemlji? Onaj prizor iz Malickova filma koji sam godinama sanjao i tražio, u tom se selu odigravao svaku večer, kad bi se dio zajednice nakon poslova u vrtu, a prije mraka, okupio na plaži. Gomila djece razigrano bi trčkarala po plaži i plićaku, praćakala se po valovima i uzbuđeno hihotala, neki bi se bezbrižno igrali u pijesku, dok bi ih roditelji s manje udaljenosti pažljivo promatrali i čuvali. Kako bi se koji ribar vratio iz ribolova, do njega bi dotrčalo mnoštvo da mu pomogne odgurati čun toliko visoko na plažu da ga nijedna plima ne može dohvatiti. Majke bi u naručju držale djecu koja nisu još dovoljno velika da bi gacala po pijesku i igrala se s ostalima, ali u njihovim znatiželjnim očima kao da se mogla iščitati nestrpljivost da još malo odrastu i da se napokon mogu uključiti u veselu hordu koja se povozdan samo igra i smije.

Onoliko koliko sam bio uvjeren da je ovo nešto najbliže raj u što postoji na zemlji, toliko sam bio iznenađen kad sam u tom raj u naišao na Freuda.

— — —

„Očekujem od svoje žene da bude ista kao i moja mama“, rekao nam je 34-godišnji **Donly** kad smo ga intervjuirali zajedno s njegovom deset godina mlađom suprugom **Dianom** [str. 132] u njihovoj kućici od šiblja i lišća. „Očekujem od nje da me pazi, da se brine za mene, da mi kuha, donosi vodu, da mi pruži sve ono što mi je pružila i moja mama. Da učini da mi bude onako lijepo kako mi je bilo kad sam bio malen i kad je mama pazila na mene.“

Čim sam to čuo, odmah sam pomislio na Sigmunda Freuda, utemeljitelja psihoanalize, koji je početkom 20. stoljeća tvrdio da u partnerima tražimo svoje roditelje. On je elaborirao ideju Edipova kompleksa po kojem se dječaci natječu s ocem da pridobiju majku za sebe, a njegov suvremenik Carl Gustav Jung tu je teoriju još proširio na Elektrin kompleks, po kojem se djevojčice nadmeću s majkom da pridobiju oca za sebe. Ako se ti kompleksi ne razriješe valjano i na vrijeme, i muškarci i žene kasnije mogu imati niz komplikacija u životu, posebno u emotivnom, seksualnom i ljubavnom segmentu. Te su revolucionarne ideje o psihoseksualnom razvoju utjecale na niz znanstvenika



i mislilaca u 20. stoljeću, pa tako i na Ericha Fromma, psihologa humanizma i autora kultnog djela *Umijeće ljubavi*.

Koliko sam shvatio njihova učenja, svi mi kroz život čeznemo za onim savršenim stanjem zaštićenosti koje je vladalo u našoj prenatalnoj fazi, kad su sve naše potrebe bile zadovoljene i kad smo bili jedno s majkom. Možda je naša čežnja za pronalaskom raja u kojem će sve biti savršeno samo žal za tim stanjem. A naša potraga za partnerom samo čežnja da se ponovno s nekim sjedinimo. U *Umijeću ljubavi* Fromm je tvrdio da čovjek svakog vremena i svake kulture mora rješavati uvijek isto pitanje: kako da prevlada odvojenost, kako da postigne jedinstvo, kako da nadide individualni život i pronade sklad. To je pitanje isto za sve jer potječe iz ljudske situacije, iz uvjeta egzistencije. Rani čovjek, čovjek prvobitnog doba, bio je povezan s prirodom kao što je novorođenče povezano s majkom. No, što više ljudska vrsta izranja iz tih prvotnih veza, to se više odvaja od prirode i to intenzivnijom postaje potreba iznalaženja novih načina da se izbjegne ili prevlada ta odvojenost. Čovjek može tu odvojenost prevladati na razne načine - kroz orgijastička stanja, trans, ples, drogu, kroz obrede koji čine da se sjedinjenje s grupom čini djelotvornije; kroz konformizam, prilagođavanje grupi, njenim običajima, postupcima i vjerovanjima ili kroz stvaralačku aktivnost kroz koju se čovjek sjedinjuje sa svijetom u procesu kreacije. Međutim, jedini potpuni način prevladavanja odvojenosti po Frommu je onaj koji vodi kroz ljubav, kroz tjelesno i duhovno sjedinjenje s drugom osobom, u ljubavi.

Neki evolucionisti<sup>1</sup> kažu da je ljubav prvotno nastala između majke i djeteta. Kako kod viših sisavaca bebe nisu dolazile na svijet manje-više spremne da se samostalno uhvate s njim ukoštac, nego se produživala potreba za razvojem i zaštitom, tako se morala razviti ljubav kao emocionalno vezivo između majke i djeteta koje je omogućilo bespomoćnoj bebi da se majka ostane brinuti za nju. Kasnije se ta ljubav proširila i na druge članove obitelji, te naposljetku i na strance s kojima stvaramo potomstvo. Po toj teoriji, u partnerima zapravo tražimo onu ljubav koju smo nekoć dobivali od roditelja.

Nitko nam osim Donlyja sa Solomonskih Otoka nije tako eksplicitno rekao da u partnerici traži majku, ali mnogi su nam rekli da su na njihove ideje o tome što bi ljubav trebala biti najviše utjecali - što svjesno, što nesvjesno

– upravo roditelji. Mislim da ćemo se svi složiti oko toga da u prvim godinama života na nas gotovo isključivo utječu naši roditelji, pa i ne mora biti čudno što se prema njima modeliraju i naše mentalne, ljubavne mape, ideali partnera kakve bismo voljeli naći. Međutim, Freudove su ideje o Edipovu kompleksu i fiksaciji na roditelje danas uglavnom odbačene<sup>2</sup>. Većina njegovih kritičara slaže se kako je pogrešno pretpostavio da ljubav potječe iz seksualnosti, a neki čak kažu da ni seksualnost nije dobro razumio jer je pogrešno tumačio i žensku seksualnost i homoseksualnost<sup>3</sup>.

Roditelji nesumnjivo utječu na stvaranje naših ideja o tome kakve će nas osobe privlačiti. No, te ideje ne moraju biti isključivo pozitivne. Odnosno, ne moramo u partnerima tražiti roditelje, nego možemo tražiti baš ono što naši roditelji nisu. Opreku. Suprotnost.

Amerikanac **Tracy** koji živi u Japanu sa suprugom **Natsumi** [str. 116] priznao nam je da je njegov otac bio nasilan prema njegovoj majci, pa on cijeli život radi na tome da se prema svojoj supruzi ponaša upravo suprotno. **Alfredo** i **Melissa** [str. 104] iz Kolumbije, koje smo već upoznali u četvrtom poglavlju, imali su očeve ženskare, pa sada aktivno rade na tome da ne ponavljaju njihove greške. **Frederick** iz Kenije, puno prije nego što je upoznao svoju današnju suprugu **Ann** [str. 242], čvrsto je odlučio da se nikad neće razvesti, kako njegova djeca ne bi prolazila traumom odrastanja bez oca koju je on proživio. **Jean** i **Camille** [str. 283] iz Belgije rekli su nam da su se svi u njihovim širim obiteljima razišli, da su gledajući te bolne prekide oboje zaključili kako to pod svaku cijenu žele izbjeći u svom životu, pa su zato čvrsto odlučili da će učiniti sve što je u njihovoj moći da se nikada ne razidu.

Koliko će se oni uspjati odmaknuti od modela koje su preuzeli od svojih roditelja, ne možemo znati. Svi poznajemo i slučajeve ljudi koji stalno ponavljaju greške svojih roditelja, one koji u partnerima traže svece ili zlostavljače kakvi su bili njihovi roditelji. Međutim, jednako tako znamo i mnoštvo onih koji su ostvarili posve drukčije veze od svojih roditelja. To nam nije dovoljno da zaključimo kako o ljubavi sve učimo od svojih roditelja, niti da isključivo oni utječu na to kakve ćemo partnere izabrati.

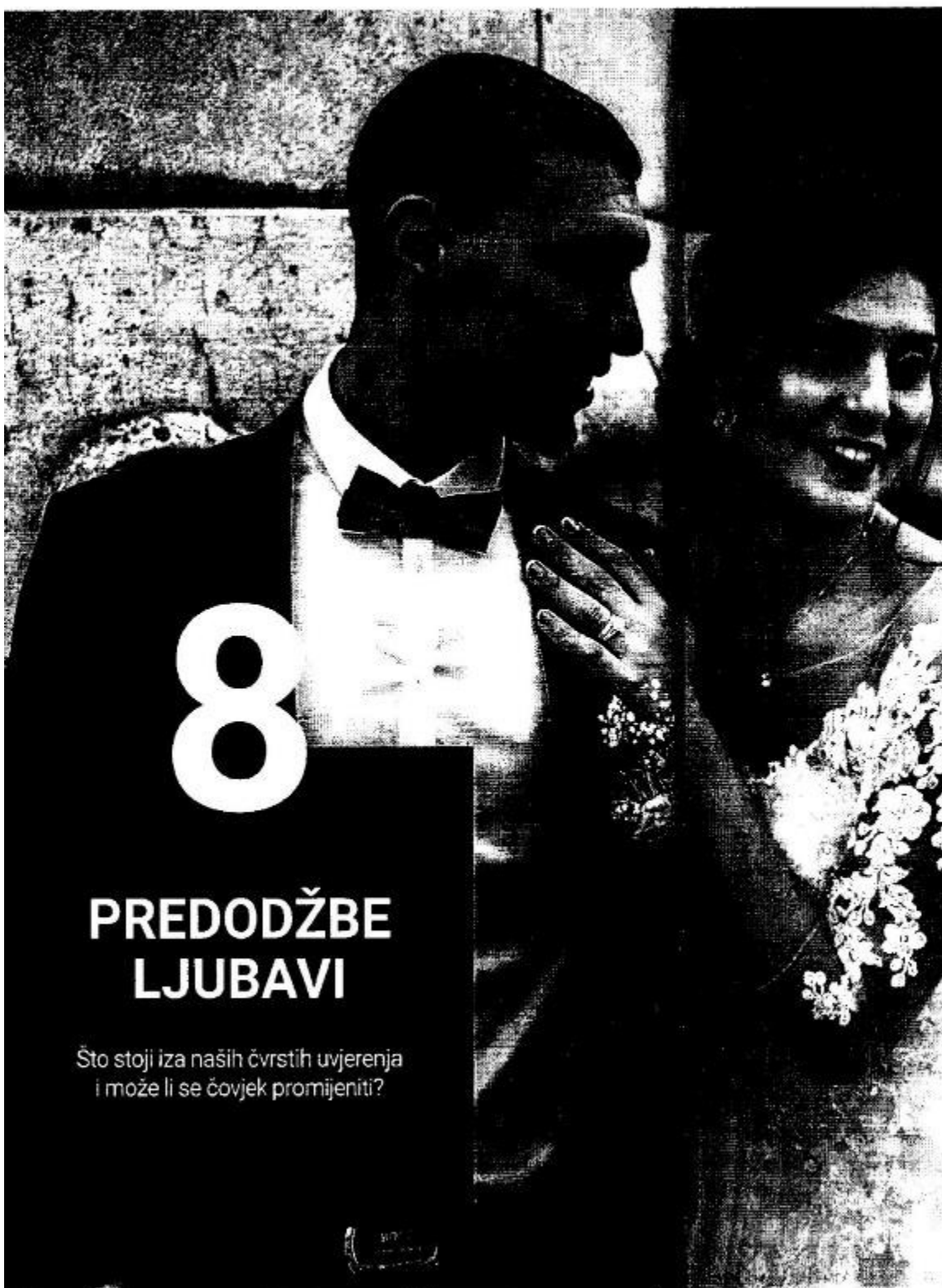
U Andelinu i mom slučaju utjecaj roditelja vrlo je prisutan. Ni Andelini ni moji roditelji nisu se razveli, pa i Anđela i ja imamo averziju spram toga. Kad



se usporedimo s prijateljima koji dolaze iz razvedenih obitelji, možemo primijetiti da je naš prag tolerancije nešto viši i da bismo se mi puno teže odlučili na taj korak. Ja u Andeli svakako vidim i vrline i mane svoje majke, kao što i Andela u meni vidi vrline i mane svog oca.

Zbog svega toga neprestano se pitam koliko smo zapravo slobodni? Ako smo toliko određeni svojom prirodom, biologijom, kemijom i genetikom, a nakon toga i roditeljima, odgojem i kulturom – gdje je tu naša slobodna volja? Možemo li se i kako osloboditi terora raznoraznih uvjetovanosti ili smo njihovi vječni robovi? Može li se čovjek promijeniti ili je samo lutka na koncu nekog automatiziranog mehanizma čiji su svi potezi unaprijed programirani ljudskom prirodom i utjecajima roditelja i odgajatelja?





8


## PREDODŽBE LJUBAVI

Što stoji iza naših čvrstih uvjerenja  
i može li se čovjek promijeniti?

## Put nas nije uvijek vodio kroz rajeve poput Palaua ili Solomonskih Otoka. Nije nam uvijek bilo divno i krasno.

Naprotiv, većinu vremena jurili smo i radili, a često smo i pucali po šavovima. Ono što se nije vidjelo na slikama s rajskih destinacija i što se nije dalo iščitati iz isječaka zanimljivih intervjua s parovima koje smo objavljivali na društvenim mrežama jest silan trud i rad koji je stajao iza svega. Neprestano smo se borili s raskorakom između slike o nama i onoga što mi zaista jesmo. I Andela i ja imali smo različite ideje o tome kakav bi trebao biti svatko od nas, kakvi bismo trebali biti mi i kakvo bi trebalo biti naše putovanje.

Dok smo putovali iz države u državu, jedna od naših razlika sve se više kristalizirala i sve nam je češće izazivala probleme – različit pogled na to koliko bismo vremena trebali posvetiti poslu, a koliko ostaviti za privatni život. U našem slučaju nije lako povući granicu između privatnog i

 PRETHODNA STRANICA  
PARIZ, FRANCUSKA

poslovnog života jer su potpuno isprepleteni. Čak je i naše bračno putovanje ujedno bilo i naš posao. Iako smo na njega trošili sva svoja sredstva i uštedevinu te gotovo sve svoje vrijeme, to je istodobno bilo ulaganje u nešto što će nas hraniti narednih godina. Zato smo maksimalno natrpali raspored i jurili svijetom divljačkim ritmom. Provodili smo u prosjeku dva tjedna u jednoj državi i u svakoj od njih tražili 10-12 priča, od kojih bismo možda uspjeli pronaći tri-četiri. Jurili bi potom na razne lokacije s kraja na kraj države, samo da te priče i ulovimo, a u međuvremenu smo po kafćima, restoranima i hotelima sjedili za računalom spojeni na internet i obavljali sve one silne druge poslove... Na Solomonskim Otocima kupovali smo avionske karte iz Čada za Kostariku. U zagušnjivim zalogajnicama Indije organizirali smo ekspediciju u Amazonu šest mjeseci unaprijed. Dok smo kampirali u parkovima Japana, rješavali smo vize za afričke zemlje po njihovim europskim veleposlanstvima. U avionima i busovima prebacivali smo, organizirali i procesuirali foto, video i audio materijale, pisali blogove, sređivali bilješke i pripremali postove za društvene mreže. Iz drndavih taksija dogovarali smo fiksera i prevoditelje. Hodajući po cestama svijeta, telefonirali smo stotinama potencijalnih protagonista i dogovarali intervjue. Svakome smo morali ispričati cijelu priču o nama i našem projektu, slati prezentacije i pokušati ih motivirati da podijele svoju priču s nama, a tek je svaki dvadeseti-trideseti na to pristao. Iz Zambije, Bolivije, Saudijske Arabije, Irana i Palaua vodili smo poslove našeg Kluba za ekspedicionizam i kulturu u Zagrebu, prihod kojih je financijski omogućavao naš projekt.

Da ovakav projekt radi neka normalna zapadnoeuropska ili američka produkcijska kuća, siguran sam da bi angažirala tim od minimalno deset članova i potrošila barem deset puta veći budžet od našeg. A mi smo sve to radili sami, Anđela i ja, i to na putu i usput. I još smo uz to trebali uživati na medenom mjesecu i baviti se nama.

Dubai, Almaty, Chengdu, Hong Kong, Osaka, Manila, Auckland, Santiago, Bogota, Windhoek, Gaborone... Svaki grad kroz koji smo prošli i od kojeg nismo vidjeli gotovo ništa jer smo cijelo vrijeme proveli za laptopom u nekom kafću, urezivao se kao ožiljak u Anđelu, koja inače „boluje” od sindroma FOMO – straha od propuštanja prilika (engl. *fear of missing out*).

„Tko zna hoćemo li se ikad više vratiti ovamo i hoću li ikad više imati priliku vidjeti ovo mjesto”, rekla bi i bila posve u pravu.

Možda smo mogli promijeniti koncept projekta i smanjiti posao. Umjesto 25 država posjetiti deset. Umjesto 120 parova intervjuirati pedeset. No, pitanje je bismo li onda zadovoljili svoje kreativne apetite, bismo li skupili dovoljno kvalitetnog i raznolikog materijala da s njim napravimo ono što smo zamislili. Ja sam možda odviše zahtjevan, Anđela je realnija i produktivnija od mene. Ja sam puno sporiji u izvedbi i realizaciji, ali sam s druge strane spreman raditi dulje nauštrb našeg privatnog vremena. Onaj prostor koji bi trebao biti samo naš, ja stalno popunjavam dodatnim poslovnim zadacima, što i nije baš dobar recept za skladnu vezu.

Kad smo u devetom mjesecu putovanja oko svijeta došli u Nairobi, glavni grad Kenije, već nam se nagomilalo toliko problema da je situacija morala nekako eskalirati. Tad smo već bili dovoljno duboko u projektu da je svatko od nas izgradio istančaniju verziju ideje kakve bismo priče trebali ganjati, koliko bismo se vremena trebali baviti projektom, a koliko vremena ostavljati za sebe. Već smo mjesec i pol putovali Afrikom, a to je logistički i u svakom drugom pogledu zahtjevnije od putovanja bilo kojim drugim naseljenim kontinentom. Da stvar bude još tisuću puta gora, netom nakon dolaska u Afriku Anđela je doznala da joj je preminuo otac. Vratili smo se doma na desetak dana, pa onda nazad u Afriku da bismo nastavili putovati tamo gdje smo stali. Ja u životu nisam izgubio nikoga tako bliskog, pa nisam bio ni siguran mogu li uopće zamisliti koliku je bol proživljavala. Trudio sam se najviše što sam mogao biti uz nju, biti joj podrška za sve, od jutra do mraka i usred noći, ali sudeći po njezinim reakcijama, činilo mi se da sve radim pogrešno. Bio sam neprestano rastrgan između želje da joj budem na raspolaganju i učinim što god mogu da ublažim njezinu bol i toga da preuzmem organizaciju posla i donošenje odluka i pobrinem se da se snađemo u životu koji ide dalje bez da puno pita za nas. Nije mi išlo dobro. Sve smo se češće svađali. Jedna od najgorih svađa dogodila se u Nairobiju. Činilo se da će sve propasti – i naša veza, i naše putovanje, i naš projekt...

„Tvoja priča da te ja motiviram da izađeš iz sebe i da češće stavljaš nekog drugog na prvo mjesto je obični *bullshit*. Najobičnija prevara!” derala se Anđela, zamjerajući mi ultimativnu sebičnost.

Ja sam sigurno sam sebi na prvom mjestu i lagano mi je muka od toga. Nadao sam se da bih kroz pravu ljubav mogao barem malo izaći iz sebe i početi više mariti za nekog drugog, ali možda sam zaista bio u zabludi. Malo bih se pitao jesam li nesposoban za to, a malo bih se pitao je li to uopće moguće. Anđela je svakako puno altruističnija od mene, ima puno istančaniji osjećaj za druge, svakome stoji na raspolaganju i svi je zbog toga obožavaju. Međutim, kad me ubode u slabu točku, onda kao ranjena zvijer samo želim uzvratiti udarac.

„Možda je bullshit taj tvoj altruizam. Altruizam ne postoji. Altruizam su samo dobro zakamuflirani sebični interesi. Možda je razlog tvoje dobrote prema drugima samo tvoja potreba da te zavole. Zašto ne možeš biti dobra prema meni koji te već volim? Ništa od toga što radim za tebe ne vidiš, ništa ti ne valja...”

„Ali što radiš? Što si napravio? Reci mi!”

Muk. Ostanem paraliziran svaki put kad od mene traži argumente, ne baratam njima, ne pamtim ih. Možda ih zaista i nemam. Možda sam stvarno govno.

„Ne znam što radim s tobom. Koja sam budala! Samo gubim vrijeme...” završala je, a toksični vrtlog usisao ju je do dna, gdje se osjetila toliko bespomoćno da je posegnula za svojim najoštrijim oružjem i – spomenula razvod. To je, pak, moja Ahilova peta. Možda sam sebičniji od nje, ali barem se bolje kontroliram i teže izgovaram ružne riječi, rjede prelazim granice koje smo zajedno ustanovili. Meni je granica prijetnja razvodom. U ovom nesigurnom svijetu u kojem čovjek ni na što ne može računati, nadao sam se da je barem brak onaj sveti dogovor između dvoje ljudi povezanih ljubavlju, ono što se ne mora i ne smije dovoditi u pitanje. Da barem na to mogu računati u ovom prokletom svemiru građenom od neizvjesnosti. Zamolio sam je da mi to obeća prije nego što smo se vjenčali. Ako je ne budem činio sretnom, neka ode, molio sam je, ali ako nema namjeru otići, neka mi ne prijete odlaskom samo zato da bi me povrijedila. Uglavnom se držala toga. Osim kad bismo se baš gadno posvadali.

Kad smo se odlučili vjenčati, dogovorili smo se da ćemo učiniti sve da izbjegnemo razvod, da se nećemo olako rastati, nego da ćemo se u slučaju problema ozbiljno pozabaviti pokušajem spašavanja veze, pa ako treba i uz

stručnu pomoć psihologa. Definitivno nismo ni pomišljali na to da će nam stručna pomoć trebati već na medenom mjesecu.

Tih sam dana u Nairobiju, za vrijeme dugih šutnji i durenja nakon bolnih svađa, baš dovršavao čitanje knjige *Formule ljubavi* srpskog psihoterapeuta **Zorana Milivojevića**. Kad sam pripremao popis stručne literature za ovaj projekt, nekoliko me ljudi čije mišljenje jako cijenim uputilo na tu knjigu. Iako dr. Milivojević nije još prepoznat na globalnoj znanstvenoj sceni, poput drugih znanstvenika koje sam konzultirao oko ovog projekta, jako su mi se svidjele njegove ideje. Svidio mi se i njegov nekonvencionalan karijerni put. Doktorirao je medicinu, a malo mu je nedostajalo da doktorira i psihoterapiju, ali onda je napustio akademski svijet i posvetio se radu s pacijentima. Nakon 40 godina praktičnog iskustva u struci, obrasce koje je primijetio kod pacijentata uobličio je u teoriju koju je vrlo jasno i pitko sažeo u spomenutoj knjizi. Jako mi se svidjelo to što sam čitao, pa sam pokušao stupiti u kontakt s njim. Kad sam napokon organizirao videorazgovor, prvo sam mu postavio pitanje koje na početku intervjua postavljamo svim znanstvenicima i misliocima:

„Što je ljubav?”

„Ljubav je sve ono što ljudi misle da ljubav jest”, odgovorio je. „Nema jedne objektivne ljubavi, nego svatko od nas kroz život gradi svoje predodžbe o tome što bi ljubav trebala biti i svatko je uvjeren da je baš njegova prava.”

„Kako gradimo te predodžbe i zašto se one razlikuju?” pitao sam dalje.

„To počinje s prvim danima života. Kad se dijete rodi, ono je potpuno bespomoćno i netko se mora brinuti o njemu. A da tom koji se brine to ne bi bilo teško, tu se pojavljuje ljubav. Kasnije, tijekom odrastanja, dijete čuje riječ *ljubav, volim te*, i onda razvija ideju o tome što je to. I kada stvori u svom konceptualnom aparatu taj koncept, to zovemo predodžba. Sve do dvije i pol-tri godine, djetetu je najvažnije da bude voljeno, da ga prihvaćaju, da pripada nekome. Već se tu, nesvjesno svjedočeći odnosu roditelja, a i kroz bajke i crtane filmove, počinju kreirati prve predodžbe o ljubavi. Tek negdje oko četvrte godine dijete počinje voljeti druge. Polako razvija empatiju,



shvaća da su osjećaji drugih ljudi isto važni, postaje svjesno ljubavi između mame i tate. A kasnije kroz literaturu, kroz filmove i kroz utjecaj vršnjaka te se predodžbe dalje razvijaju. Tinejdžeri s 14, 15, 16 godina imaju već dosta definiranu predodžbu kako bi voljeli živjeti, kakav bi ljubavni odnos htjeli imati, kako bi taj drugi trebao izgledati i kakav biti. I onda kreću pokušaji i promašaji. Traže nekoga tko će se uklopiti u tu sliku. Ako se ne uklopi, traže dalje drugog, trećeg, četvrtog... Svaki se put ta njihova slika malo modificira i prilagodava. I tamo negdje, početkom 30-ih godina, ako se već nisu skrasili, dodatno preispituju svoje predodžbe. Zapravo taj proces može trajati cijeli život."

„Hm, to me podsjeća na ljubavne mape<sup>1</sup>...”

„Da, predodžbe možemo zamisliti kao svojevrstne mape. Svi mi kroz život gradimo mentalne mape, ali kad se pojavimo na pravom terenu, ako vidimo da one nisu točne, tada počnemo unositi korekcije u svoje mape kako bi one postale dovoljno točne da bi nam pomogle orijentirati se i snalaziti na tom teritoriju. Netko te korekcije radi bolje, netko lošije, nečije su predodžbe funkcionalne u vanjskom svijetu, a nečije nisu, pa takvi ljudi lutaju. A mi psihoterapeuti pokušavamo im pomoći da poprave svoje pogrešne mape.”

„I koje su najčešće pogreške?”

„Jedna od predodžbi koja ljudima zadaje najviše problema jest ta da je ljubav smisao života. Naš vrijednosni sustav organiziran je hijerarhijski. Kada osoba želi istodobno zadovoljiti dvije svoje važne želje, ali je stvarnost takva da može zadovoljiti samo jednu jer je priroda želja takva da zadovoljenje jedne od njih isključuje zadovoljenje druge, tada se osoba nalazi u konfliktu sama sa sobom. Ako je ljubav smisao života, onda je vrednija od života i onda za nju vrijedi umrijeti. To je jedan, vrlo loš način rješavanja konflikta. No, konflikt se može riješiti i radom na sebi i promjenom predodžbe. Druga predodžba koja također spada u osnovne iskrivljene predodžbe o ljubavi jest to da bi se u pravoj ljubavi ugodan osjećaj mogao i trebao osjećati stalno! Osobe koje tako misle, kad naiđu na neki problem i neslaganje, zaključuju da to nije ljubav i napuštaju takvu vezu. S tim je povezana i pogrešna predodžba da u pravoj ljubavi ne bi trebalo biti konflikta i ljutnje.”

„Da, to mi zvuči poznato.”

„Trajan odnos ljubavi u kojem ne bi bilo konflikta između partnera jednostavno nije moguć! Konflikti su neizbježni jer smo svi različiti i ne možemo svi imati sve želje iste. Do konflikta uvijek dolazi kad jedan partner želi jedno, a drugi se s tim ne slaže. No, vrlo je važno razlikovati konflikt od njegova izražavanja, odnosno od pokušaja njegova rješavanja. Ljudi često misle da je svađa konflikt, ali svađa nije konflikt, svađa je *pokušaj razrješavanja* konflikta, kad svaka strana pokušava natjerati drugu da promijeni mišljenje i prihvati njenu želju. S druge strane, dvije osobe mogu biti u vrlo jakom konfliktu a da se nimalo ne svađaju.”

„Uf, mi se svađamo burno i brutalno. Oboje smo vrlo temperamentni.”

„Bitno je razlikovati ljutnju od prijezira i mržnje. Ljutnja je zahtjev da druga osoba promijeni ponašanje. Prijezir i mržnja su usmjereni na biće te osobe. Dakle ljubav i ljutnja idu zajedno jer od bića koje volimo zahtijevamo da promijeni ponašanje za koje mislimo da nas ugrožava. No, prijezir je povezan s procjenom da je ta osoba nedostojna kao ljudsko biće, a mržnja je čista negacija ljubavi. Mnogi ljudi kad su suočeni s partnerovom ljutnjom osjećaju se kao da ih taj partner odbacuje. A zapravo ih samo preklinje da promijene neko svoje ponašanje koje im šteti.”

„To me podsjeća na nešto što smo napravili na našem vjenčanju”, rekao sam. „Zamolili smo uzvanike da u jednu knjigu praznih stranica upišu svoje savjete kako da izbjegnemo razvod. Jedan od savjeta koji nas se najviše dojmio bio je taj da svađu ne doživljavamo kao kraj svijeta jer je ona dobar znak da nam je još uvijek stalo – ako jednom izgubimo volju da se upuštamo u svađe, tad se trebamo početi brinuti.”

„Točno to”, složio se.

„Dobro, a koje su iskrivljene predodžbe još česte?”

„Mnogi misle da bi prava ljubav trebala biti vječna zaljubljenost, da u pravoj ljubavi seks mora biti fantastičan, da se samo jednom u životu zaista voli, da ljubav mora trajati do kraja života, da će prava ljubav voljenu osobu potpuno izmijeniti, da je prava ljubav potpuno predavanje drugome...”

Počeo sam sve gledati kroz prizmu predodžbi. Postajalo mi je očito da mi ne vidimo svijet, stvari, pojave i druge ljude onakvima kakvi oni zaista jesu, nego onakvima kakvi su u *odnosu* na sliku koju smo izgradili o njima. To što



se Andela i ja razilazimo po pitanju gdje bismo točno trebali podvući crtu između poslovnog i privatnog života, odnosno koliko bismo vremena trebali trošiti na rad, a koliko na sebe – samo je stvar naših različitih predodžbi, koje su građene kroz cijeli naš život. Ja imam nešto manju potrebu za tim da provodimo vrijeme zajedno jer na ljestvici vrijednosti svoj posao rangiram nešto više nego Andela svoj, ali tu je već riječ o nijansama. Naše razlike nisu tako velike, pomislio sam. Niti sam ja radoholičar koji bježi i skriva se u rad, niti je Andela lijena zabušantica. Oboje jako volimo to što radimo i često izgaramo za to. Isto je i s vremenom koje bismo trebali provoditi zajedno. Ja imam nešto manju potrebu za druženjima i razgovorima, ali to ne znači da sam asocijalan ili da je manje volim. Jednostavno sam nijansu drukčiji.

To što me najviše boli kad me prikazuje kao isključivog sebičnog gada, ili što nju najviše boli kad osporavam njezin altruizam, nije li to samo stvar ugroženosti predodžbi koje imamo o sebi? To što poludim kad se zaprijeti razvodom, nije li to samo jedna mala pogrešna predodžba koju sam si sâm posložio u glavi: 'Ako me voliš, ako si pristala provesti život sa mnom, onda me prihvati takvog kakav jesam i nemoj mi nikada prijetiti razvodom.' To što ona ponekad zaprijeti razvodom, ne znači da me ne voli, nego baš naprotiv, daje mi do znanja da joj je stalo do mene i upozorava me da izmijenim ponašanje i da je prestanem povređivati. Kad sam jednom sagledao problem iz te, nove perspektive, učinilo mi se da mi ne bi trebalo biti odveć teško odbaciti tu predodžbu.

— — —

Već na prvom intervjuu na koji smo išli u Nairobiju, onako nafureni jedno na drugo, ali profesionalni i predani životu i projektu, odlučio sam malo više pažnje obratiti na predodžbe ljubavi. Naši sugovornici **John** i **Rose** (str. 243) nisu bili partneri samo u ljubavnom životu nego i u poslu. Kao i mi. Baš me zanimalo kako su oni naučili spajati i razdvajati privatno i poslovno.

„Upoznali smo se prije sedam godina, a naš prvi izlazak bio je jedne nedjelje poslijepodne“, pričala je 33-godišnja Rose. „Našli smo se na ručku. John je puno govorio o poslu i čak je morao ranije završiti spoj jer ga je zvao jedan

poslovni partner s kojim se morao naći. Sjećam se kako mi je to imponiralo. Pomislila sam kako je taj čovjek vrijedan jer radi i nedjeljom i jer odgovorno doživljava svoj posao. S njim nikad neću biti gladna, pomislila sam.”

John je i u njihovu domu u predgrađu Nairobija ostavljao dojam poslovnog čovjeka, odjeven u hlače ispeglane na crtu i uštirkanu bijelu košulju. Objasnili su nam kako su kroz posao spojili svoje dvije strasti – John se bavio marketingom, a Rose društvenim razvojem, pa su zajedno osnovali marketinšku agenciju u kojoj su zaposlili mnogo mladih, dotad nezaposlenih talenata. No John nije dao otkaz na starom poslu, nego je i stari posao radio paralelno s novim, u tvrtki u kojoj je Rose bila postavljena za direktoricu.

„Bilo je užasno teško prvih godina. John je po cijele dane i noći radio, a ja sam vodila novu tvrtku i još sam uz to rodila prvo dijete. Puno mi je značilo što je vjerovao u mene i povjerio mi tu odgovornu funkciju, ali stalno smo se svađali. Naše su razlike tu dolazile do ekstremnih izražaja. Puno sam plakala. Ali, sada je bolje. Kad je nakon godinu dana vidio da naša nova tvrtka dobro posluje, John je dao otkaz na svom dobro plaćenom poslu i posvetio se našem poslu. I evo – nakon pet godina teškog rada uspjeli smo postaviti svoje poslovanje na stabilne noge i preseliti se u dobru kuću.”

„Kako ste prebrodili te izazove?” pitao sam.

„Puno nam je pomogla vjera u boga... i ljubav”, ubacio se John.

„Što je za vas ljubav?”

„Ljubav je snažan osjećaj koji nam je pomogao da nadidemo međusobne razlike!” rekao je John, ali Rose se nije složila s njim:

„Ja ne mislim da je ljubav osjećaj. Ljubav je jasna odluka da budeš s nekim i da ga voliš bezuvjetno, bez obzira na sve!”

To me odmah podsjetilo na još jednu čestu iskrivljenu predodžbu o kojoj mi je govorio dr. Milivojević – na predodžbu o bezuvjetnoj ljubavi. On tvrdi da bezuvjetna ljubav ne postoji jer, kad je netko voljen, voljen je upravo zbog toga što je takav, što tako izgleda i što se tako ponaša, što je po nečemu poseban... Neki uvjet uvijek postoji. Kada ne bi postojao, izgubila bi se ona specifična razlika koja postoji među ljudima, izgubila bi se posebnost osobe koja se voli, pa bi se mogao voljeti bilo tko. Budući da ne postoje idealni partneri, dvije osobe ne mogu živjeti zajedno ako jedna drugoj ne postavljaju određene

zahtjeve, čime nužno ulaze u konflikt. Pritom svaka osoba daje drugoj šansu da joj se prilagodi. Osoba koja vjeruje da ljubav treba biti bezuvjetna, tvrdi dr. Milivojević, nema mehanizam koji bi joj omogućio da se prilagodi partneru.

„Kako ljubav može biti bezuvjetna?” pitao sam Rose. „To bi značilo da biste, ako ga zaista volite, trebali ostati sa svojim partnerom bez obzira na to što on učini, nije li tako?”

„Tako je, to je prava ljubav! Važno je povući granicu između osobe i njenih djela. Ti možeš napraviti nešto s čim se ja ne slažem, ali to neće utjecati na moju ljubav prema tebi, prema tvojoj osobi.”

„Recimo hipotetski da neka žena ima partnera koji je tuče i zlostavlja njihovo dijete... Oprostite mi na grubim i ekstremnim primjerima, ali jako me to zanima. Recimo da njen partner seksualno zlostavlja i pobije svu njihovu djecu, znači li to da bi ona i dalje trebala ostati s njim ako ga zaista voli?”

Uslijedio je muk. Rose je ostala malo zatečena pa sam se ispričao na eventualnoj neumjesnosti. Ne znam što me tu toliko razljutilo. Možda to što sam i ja očekivao da me Andela bezuvjetno voli, da bezuvjetno prihvaća sve moje mane, a istodobno nisam to isto bio u stanju ponuditi njoj. Gdje je granica, pitao sam se, do koje mjere treba tolerirati tude mane i nedostatke? Ne balansira li ljubav po onom tankom rubu između prihvaćanja i promjene? Meni se čini da bi ljubav više trebala prihvaćati, a manje mijenjati, ali sigurno ne bi trebala prihvaćati sve. Jednako koliko od Andele očekujem da me prihvaća, toliko očekujem i da mi pomogne promijeniti one moje mane koje smetaju i meni i njoj, da mi pomogne napredovati. Naše su svade bolne, ali i djeluju na mene, korigiraju me, pomoću njih učim, pomoću njih postajem bolji čovjek. Barem se nadam. Ali, koliko se čovjek uopće može promijeniti? Je li naš san o promjeni samo još jedan mit u koji vjerujemo? Još jedna iskrivljena predodžba?

— — —

Priču o radikalnoj promjeni pronašli smo u Tokiju. Ispričali su nam je **Hiroyuki i Kumja** [str. 240], oboje u sedmom desetljeću života. Susreli smo se u maloj protestantskoj crkvi koju vode, na rubu najvećeg grada na svijetu. Da smo ih sreli bilo gdje u Japanu, ne poznajući njihovu priču, pomislili

## Literatura

Literaturverzeichnis

### A. Primarna:

Rostuhar, Davor. 2021. *Ljubav oko svijeta*. Klub za ekspedicionizam i kulturu. Zagreb, str. 152–173.

Windscheid, Leon. 2021. *Besser fühlen: Eine Reise zur Gelassenheit*. Rowohlt Verlag. Hamburg, str. 163–192.

### B. Sekundarna:

Barić, Eugenija i dr. 2003. *Hrvatska gramatika*. Zagreb : Školska knjiga.

Hansen-Kokoruš, Renate i dr. 2015. *Njemačko-hrvatski univerzalni rječnik*. Zagreb: Nakladni zavod Globus – Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje.

Hegel, Georg Wilhelm Friedrich. 1987. *Fenomenologija duha*. Prijevod i predgovor: Milan Kangrga. Zagreb: Naprijed.

Kierkegaard, Søren. 1990. *Ili – ili*. prev. Milan Tabaković. Sarajevo : Svjetlost.

Milivojević, Zoran. 2009. *Formule ljubavi*. Zagreb : Mozaik knjiga.

Nietzsche, Friedrich. 1994. *Ecce homo : Kako se biva, što se jest*, prev. Šime Vranić. Zagreb : Visovac.

### C. Mrežne stranice:

Aestus Group. <https://aestus.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

ARD Alpha. <https://www.ardalpha.de> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Auswärtiges Amt. <https://www.auswaertiges-amt.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Baza frazema hrvatskoga jezika. <http://frazemi.ihjj.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Bug.hr. <https://www.bug.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Bundesministerium für Ernährung. <https://www.bmel.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Bundeszentrale für politische Bildung – bpb. <https://www.bpb.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

DailyMentor. <https://dailymentor.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

De Gruyter. <https://www.degruyter.com/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Der Bundespräsident. <https://www.bundespraesident.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Der Spiegel. Online-Nachrichten. <https://www.spiegel.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Deutsche Welle. <https://www.dw.com/de/themen/s-9077> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache – DWDS. <https://www.dwds.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Dijabetes.hr <https://www.dijabetes.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Dorsch. Lexikon der Psychologie. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/fixierung> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Duden Online. <https://www.duden.de/woerterbuch> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

e-Građani. <https://gov.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Eidgenössisches Departement des Innern. <https://www.edi.admin.ch/edi/de/home.html> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Eltern-Kind-Bindung.net <https://www.eltern-kind-bindung.net/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

EUR-Lex. <https://eur-lex.europa.eu/homepage.html> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Europäisches Parlament. <https://www.europarl.europa.eu/portal/de> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Familienhandbuch.de <https://www.familienhandbuch.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Fft – Düsseldorf. <https://www.fft-duesseldorf.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Fluege.de <https://www.fluege.de/flugtickets> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

FOCUS Online. <https://www.focus.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Freie Universität Berlin. <https://www.fu-berlin.de> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Gedankenwelt.de <https://gedankenwelt.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Glosbe. <https://hr.glosbe.com/>

GRIN. <https://www.grin.com/de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Hanfa. <https://www.hanfa.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Harvey Norman. <https://www.harveynorman.hr/bijela-tehnika/klima-uredaji> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Helpster.de <https://www.helpster.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Hrčak – portal hrvatskih znanstvenih i strukovnih časopisa. <https://hrcak.srce.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Hrvatska enciklopedija Leksikografskog zavoda Miroslava Krleža  
<https://www.enciklopedija.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Hrvatski jezični portal. <https://hjp.znanje.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

HZZO. <https://hzzo.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Jahn Reisen. <https://www.jahnreisen.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Junge Journalistinnen und Journalisten Schweiz. <https://www.jjs.ch/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

JuraWiki.de <https://www.jurawiki.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Kitchen Aid. <https://www.kitchenaid.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Knappschaft.de <https://www.knappschaft.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Kölner Stadt-Anzeiger. <https://www.ksta.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Kolokacijska baza hrvatskoga jezika. <http://ihjj.hr/kolokacije/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Krka. <https://www.krka-farma.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Lexas.de <https://www.lexas.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Marionetten-Kunst. <https://www.pendelmarionetten.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Marketingfaktor GmbH. <https://marketingfaktor.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Merkur.de <https://www.merkur.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

National Geographic.de <https://www.nationalgeographic.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

NDR.de <https://www.ndr.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Neue Zürcher Zeitung – NZZ. <https://www.nzz.ch/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Offizieller Apple Support. <https://support.apple.com/de-de> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

OÖ Nachrichten. <https://www.nachrichten.at/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Otonova.de <https://www.otonova.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Personio.de <https://www.personio.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Pflanzenfreunde: Pflanzen & Garten Ratgeber. <https://www.pflanzenfreunde.com/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Philognosie. <https://www.philognosie.net/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Philosophie.ch <https://www.philosophie.ch/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Planet Wissen. <https://www.planet-wissen.de/index.html> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Hrvatski pravopis. <http://pravopis.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Psychoanalyse. <https://psychoanalyse.or.at/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Redensarten-Index. <https://www.redensarten-index.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Rječnik neologizama. Zavod za lingvistiku Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu <http://rjecnik.neologizam.ffzg.unizg.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Scinexx. <https://www.scinexx.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Spektrum.de <https://www.spektrum.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Springer Link. <https://link.springer.com/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Srce. <https://sistemac.srce.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Streamslab. <https://streamslab.fer.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Struna. Hrvatsko strukovno nazivlje. <http://struna.ihjj.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Tagesspiegel. <https://www.tagesspiegel.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Taz.de <https://taz.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Textbroker.de <https://www.textbroker.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

T-online.de <https://www.t-online.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

UNICEF. <https://www.unicef.org/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Večernji.hr <https://www.vecernji.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Verkehrsinformation.de. Staumelder für Deutschland.  
<https://www.verkehrsinformation.de/A1/Baustellen> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Vijesti HRT. <https://vijesti.hrt.hr/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

WDR.de <https://www1.wdr.de/index.html> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Wikipedia.de <https://www.wikipedia.de/> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)

Zeit Online. <https://www.zeit.de/index> (pristupljeno: 17. veljače 2023.)