

Wir müssen uns auf das Echte konzentrieren



Michael Musalek, bekannt aus Funk, TV, Social Media und Vorträgen im gesamten deutschsprachigen Raum, im Gespräch zum Thema Lachen, Zeitgeist, Einsamkeit bis hin zu neuen Begegnungsräumen.

Interview: Martin Lammerhuber
Fotos: Monika Fellner

Unser Magazinschwerpunkt lautet diesmal: **Das ist doch zum Lachen.**

Die Frage daher an Sie: Gibt es überhaupt noch etwas zu lachen?

MICHAEL MUSALEK: Es gibt immer etwas zu lachen und wir sollten das Lachen vor allem pflegen. Kleinkinder und Kinder lächeln oder lachen am Tag ungefähr um die 300 Mal. Erwachsene dagegen, wenn man schon sehr gut ist, im Durchschnitt maximal 30 Mal. Das ist schon eine klare Abwärtsbewegung. Es gibt ein künstliches Lächeln, aber das echte Lächeln und Lachen sollten wir nie vergessen. Lachen ist gesundheitsförderlich. Nicht nur für die psychische Gesundheit, sondern auch für die körperliche.

Wir leben in herausfordernden oder sogar krisengeschüttelten Zeiten. Verstehen Sie, dass da vielen das Lachen im Hals stecken bleibt?

MICHAEL MUSALEK: Wir leben in einer Zeit, wo viele Krisen und Scheußlichkeiten auf uns einströmen. Wir vergessen nicht nur aufs Lachen, sondern Sprachlosigkeit macht sich breit. Die Pandemie war für eine gewisse Art der Sprachlosigkeit nicht der Hauptverursacher, aber sicherlich der Katalysator, der alles beschleunigt hat. Es fehlt die gewisse Leichtigkeit, an Probleme heranzugehen und Lösungen zu finden. Ich kann bei einem Problem überwältigt sein und letztendlich in eine Starre verfallen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, nicht alles ganz so ernst zu nehmen und damit mehr Leichtigkeit zu gewinnen. Der Wahlspruch eines Künstlers, den ich sehr schätze, Marcel Duchamp, war: Ernst im Unernst und Unernst im Ernst. Das kann schon ein gutes Lebensmotto sein. Wenn wir das Ganze auf ein Spiel übertragen, dann ist es in der Tat so, dass wenn wir ein Spiel nicht ernst nehmen, dann ist es tot. Dann macht es keine Freude mehr. Wenn wir es aber zu ernst nehmen und uns beim Kartenspielen jedes Mal aufregen, dann ist es auch tot. Wir brauchen einerseits eine Ernsthaftigkeit, aber gleichzeitig dürfen wir nicht im Ernst völlig erstarren.

Spiegelt sich hier nicht der Zeitgeist wider?

MICHAEL MUSALEK: Heute empören sich die Menschen sofort, sind gleich aufgeregt wegen Kleinigkeiten. Alles wird sofort ein Skandal oder ist ein Desaster. Es fehlt oft die Distanz, Dinge richtig einzuordnen.

Im Juni und Juli haben wir die Fußballweltmeisterschaft. Ein Großereignis. Was kann dies für die Menschen bedeuten?

MICHAEL MUSALEK: Großereignisse sind für jene, für die es freudvoll erlebbar ist, natürlich etwas Großartiges. Jedes Fest ist etwas Großartiges, aber wir haben oft verlernt, Feste zu feiern. Feste sind für Zusammenhalt und für den Gemeinschaftsgeist wichtig.

Freuen Sie sich persönlich auf diese Fußball-WM?

MICHAEL MUSALEK: Ich tue mir ein bisschen schwer mit dem Fußball, weil ich vom Handball komme. Mir wird leicht fad beim Fußball. Im Gegensatz zum Handball läuft hier alles langsam ab, es fallen wenig Tore (lacht). Beim Fußball ist auch

viel Glück dabei. Beim Handball gewinnt praktisch immer die bessere Mannschaft. Früher hat man beim österreichischen Fußballnationalteam oft gehört: Hoffentlich wird es diesmal ein gutes Spiel, das auch gewonnen wird.

Führen Großereignisse zu mehr Einsamkeit oder führen sie zusammen?

MICHAEL MUSALEK: Goethe hat einen sehr einfachen Spruch gesagt, der mich aber sehr berührt und auch sehr leitet: „Der bleibt nicht allein, der teilzunehmen weiß.“ Da liegt ein wesentlicher Punkt. Viele überlegen sich gar nicht, teilzunehmen, und dann ist man natürlich auch allein. Es gibt auch diese Einsamkeit, die letztlich von Außenereignissen getragen wird, weil man einen geliebten Menschen verloren hat und es nicht schafft, auf die Menschen zuzugehen. Es gibt viele Angebote, wo man unter die Leute kommt. Allein jetzt, wenn so viele Public-Viewing-Angebote publiziert werden. Wenn ich dies weiß, aber trotzdem nicht hingehere, wird mir zuhause vor dem Fernseher schon signalisiert: Alle feiern, nur ich gehöre nicht dazu.

Ist es nicht auch ein Trend der heutigen Zeit, dass viele angesprochen werden wollen, aber keiner spricht sie an?

MICHAEL MUSALEK: Da treffen wir einen ganz besonders wunden Punkt der heutigen Zeit. Es nimmt stark ab, jemanden anderen anzusprechen. Manche trauen sich auch niemanden anzusprechen, weil es vielleicht gleich als eine Anmache oder Ähnliches ausgelegt werden könnte. Wir haben verlernt, einfach miteinander zu kommunizieren.

Wie sieht es mit der direkten Kommunikation in der digitalen Welt aus?

MICHAEL MUSALEK: Wir haben verlernt, miteinander zu sprechen, auch Blickkontakt zu haben. Der Blickkontakt ist etwas ganz Entscheidendes für den Vertrauensaufbau. Es gibt keine vertrauensvolle Beziehung ohne Blickkontakt. Der Blickkontakt selbst ist etwas ganz Wesentliches. Wenn wir nur über Medien kommunizieren,

WORD RAP

GASTGARTEN

Angenehm, kühl, Freude.

GUTES LEBEN

Etwas, das ich Tag für Tag anstrebe.

SOMMERLEKTÜRE

Breit gefächert, vom Roman bis hin zum Fachbuch.

DANKBARKEIT

Die zentrale Kraft für uns Menschen.

GENUSS

Es gibt nichts Besseres, Schöneres und Höheres, als zu genießen.

TALENTE

Hoffentlich nützt man sie.

LIEBE

Das zentrale Lebenselixier. Ich denke, dass am Anfang die Liebe und nicht das Wort war.



schauen wir uns bei den Videocalls nie richtig in die Augen. Zum Miteinanderreden gehört der Augenblick im wahrsten Sinne des Wortes.

Wie wichtig sind Traditionen bei den Begegnungen?

MICHAEL MUSALEK: Wir brauchen Rituale, wir brauchen Automatismen. Wir brauchen auch Räume, wo wir uns sicher sind, dass wir mit anderen Menschen leicht in Kontakt kommen können. Ob das jetzt ein Brauch oder ein anderes Ritual ist, wichtig ist, dass man dabei ein Gemeinschaftsgefühl erleben kann. Es gibt immer weniger Begegnungsräume, wo man sich einfach trifft, wo man sich zusammensetzt. Am Land ist es vielerorts anders. Gerade in Niederösterreich gibt es in jeder Gemeinde eine Vielzahl an Veranstaltungen. Fakt ist aber auch, dass Gasthäuser, die früher klassische Begegnungsorte waren, immer mehr verschwinden oder dass sie aufgrund von Personalmangel die Öffnungszeiten gänzlich einschränken müssen.

Braucht es neue Ideen für neue Begegnungsräume?

MICHAEL MUSALEK: Absolut. Wir brauchen wirklich Räume, wo wir uns unproblematisch begegnen können, ganz einfach ins Gespräch kommen. Das Essen und Trinken ist ein gutes

Mittel dazu, und daher sind die Gasthäuser ganz wichtige Teile unserer Lebenskultur. Egal wie man zum Kirchgang steht, aber neben aller Religiosität hat man sich meist vorher oder nachher getroffen und miteinander geredet. Ich sehe durchaus ein notwendiges Entwicklungspotenzial für die Zukunft. Kreativität ist hier gefragt. Man braucht Begegnungsräume, denn sonst nimmt die Vereinzelung der Menschen immer mehr zu. Diese Tendenz ist stark erkennbar.

Welche Beobachtungen haben Sie bei Kindern gemacht?

MICHAEL MUSALEK: Bevor ich zu den Kindern komme, möchte ich nochmals auf den Blickkontakt eingehen. Früher ist man in einem Zugabteil gesessen und nach fünf Minuten ins Gespräch gekommen. Heute steigt man in den Zug ein und jeder schaut auf sein Handy oder arbeitet am Computer. Wir haben auch die Erfahrung gemacht, dass Kinder verwundert sind, dass man mit dem Handy telefonieren kann. Meistens wird es nicht mehr für Gespräche verwendet, sondern man verschickt Emojis oder sonstige Elemente und dazu gehören auch Satzfragmente. Das wirkliche Sich-Austauschen verliert sehr an Terrain.

Mangelt es nicht auch daran, dass die Menschen immer weniger Vertrauen haben und misstrauischer dem anderen gegenüber werden?

MICHAEL MUSALEK: Wir haben bestimmte Entwicklungsphasen in unserem Leben, wo wir bestimmte Dinge besonders gut lernen. Bei der Sprache tut man sich ab dem 2. Lebensjahr bis ungefähr zum 12. Lebensjahr leicht. Gerade bei Fremdsprachen geht es in diesem Alter viel leichter als später. Ab dem 12. Lebensjahr wird es schwieriger, müssen wir mehr Aufwand betreiben, um eine Fremdsprache zu erlernen. Wir lernen diese Sprachen nie mehr so, wie wenn sie unsere Muttersprache wäre.

Was hat das mit dem Vertrauen zu tun?

MICHAEL MUSALEK: Auch im Begegnungsbereich gibt es bestimmte Lernphasen. Die beginnen viel früher, weil wir nonverbal kommunizieren, da spielt nochmals der Blickkontakt eine ganz entscheidende Rolle. Ich wundere mich oft, wenn es auf Kinderwagen Halterungen für Tablets gibt, wo die Mama draufschauen kann. Das Kind versucht dauernd, einen Blickkontakt mit der Mutter herzustellen, bekommt aber keinen. Daher kann das Kind diesen wichtigen Blickkontakt nicht lernen. Jeder, der bewusst den anderen anschaut, macht das ganz natürlich, weil er es einfach gelernt hat. Der direkte Augenkontakt mit jemandem, den wir noch nicht so gut kennen, dauert ungefähr 3,5 Sekunden. Wenn ich den Blickkontakt als Kind nie lerne, dann mache ich es später auch nicht. Damit komme ich in eine Negativspirale hinein und eine vertrauensvolle Beziehung ist praktisch nicht möglich. Wir tun nur so, wie wenn wir Kontakt hätten. Viele Follower auf Social Media sind nicht echte Freunde. Sie kümmern sich nicht um mich, sie sind auch nicht wirklich interessiert an mir. Es ist eigentlich eine echte „Als-ob-Welt“.

Es wird über ein Social-Media-Verbot für bis zu 14-Jährige diskutiert. Braucht es nicht manchmal ein Social-Media-Verbot für Erwachsene?

MICHAEL MUSALEK: Kinder machen kaum etwas, was die Eltern sagen, aber fast alles, was ihnen vorgelebt wird. Wenn ich permanent sehe, dass die Mama oder der Papa beim Essen aufs Handy schauen, dann wird das Kind dies auch einmal machen. Wenn Kinder mitbekommen, dass Eltern permanent etwas im Netz kommentieren müssen, dann werden sie es auch einmal tun. Wir werden Regularien brauchen, Verbote sind für mich keine Lösung. Wir brauchen Erlebnisräume, wo Kinder Freude erleben können. Wir brauchen das Analoge ganz dringend. Ich bin 100-prozentig überzeugt, dass ein Bub gerne mit dem Papa Fußball spielt, wenn der Papa sich die Zeit dafür nimmt. Es reicht nicht, dass man einem Kind ein Handy hinlegt oder am Tablet einen Film anschauen lässt, damit das Kind ruhig und brav ist. Wir brauchen echte Angebote der persönlichen Begegnung, wo man spielt, redet, bastelt, gemeinsam etwas schafft oder wo man ganz einfach miteinander etwas zu lachen hat.

Sie haben die wissenschaftliche Begleitung zum ORF-Projekt gemacht, bei dem Jugendliche drei Wochen lang ihr Handy nicht benutzen durften. Ihr Feedback?

MICHAEL MUSALEK: Die Ergebnisse sind bekannt und liegen auf der Hand. Man hat sich wieder mehr mit sich selbst und den anderen beschäftigt. Die Reaktionen waren positiv und alle haben betont, dass sie wieder Freude hatten, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wie wäre es, wenn man dieses Projekt des Handy-Verzichts auch als Projekt mit Erwachsenen ausweiten würde?

MICHAEL MUSALEK: Das Projekt des Handy-Verzichts und dessen Auswirkungen gibt es noch nicht. Aber unser Institut macht im deutschsprachigen Raum einen großen Feldversuch zum Thema: Handy-Fasten. Es geht darum, dass man nicht gänzlich auf das

Handy verzichtet, sondern mehr Maß hält, genauso wie in der Fastenzeit. Die Fastenzeit ist bekanntlich auch die Vorbereitungszeit auf ein Fest, das man danach feiert. Feste gehören gefeiert, dafür muss man sich auch Zeit nehmen. Heute gibt es immer mehr die Kultur: „Man schaut schnell bei einem Fest vorbei.“ Wichtiger wäre, dass man sich auf Feste ganz bewusst einlässt.

Wie sehen Sie das Thema Künstliche Intelligenz? Was bedeutet das für das Menschsein?

MICHAEL MUSALEK: Es geht nichts verloren, weil es die KI gibt, sondern es geht etwas verloren, weil wir uns nicht vor Augen führen, was die Künstliche Intelligenz wirklich ist. Künstliche Intelligenz kann nicht denken, wird auch nie denken, aber sie kann das Denken imitieren. Die KI geht einfach nach Algorithmen vor und damit ist es eine ganz andere Vorgangsweise zum wirklichen Denken. Sie kann auch nicht kreativ sein, aber kann dies sehr gut imitieren. Diese Imitate sind zum Teil so faszinierend, dass wir glauben, es ist das Original.

Arbeiten Sie selbst mit KI?

MICHAEL MUSALEK: Ich habe vor kurzem ein Editorial über KI geschrieben und habe die KI gefragt, ob sie intelligent sei. Die Antwort der KI: Ja, sie ist intelligent, weil sie etwas Besonderes kann. Dies ist natürlich sehr hinterfragenswert. Also, wenn wir Intelligenz nach menschlichen Maßstäben bewerten, dann ist es einerseits das Denken, das wir bewerten, und auf der anderen Seite die Kreativität. Das sind diese zwei ganz großen Faktoren. Und beides kann sie nicht.

Haben Sie im kreativen Bereich auch eine Frage gestellt?

MICHAEL MUSALEK: Ich habe die KI gefragt, ob sie mir ein Gedicht im Stile von Rainer Maria Rilke machen kann. Es war höchst faszinierend, was rausgekommen ist. Fakt ist, es war kein Rilke-Gedicht, sondern ein Imitat. Genau das ist unser Problem. Wir müssen uns auf das Echte konzentrieren, auf unsere menschlichen Werte und auf unsere menschlichen Möglichkeiten.

Wo sehen Sie hier die Chancen und Möglichkeiten?

MICHAEL MUSALEK: Die liegen absolut im Begegnungsbereich und in all den emotionalen Phasen. Es geht aber auch um den Kreativitätsbereich und auch das, was wir als innovatives Denken bezeichnen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, dann habe ich keine Sorge, dass uns die KI etwas streitig macht. Ein Bulldozer kann auch viel mehr Erdreich verschieben als ich mit einer Schaufel. Aber deshalb ist er kein Gefahrenmoment für mich. Sondern ich muss halt aufpassen, dass ich nicht vor den Bulldozer gerate. Ganz ähnlich wird es bei der KI sein. Wir müssen einfach lernen, damit umzugehen, uns auf unsere Stärken zu besinnen, und gleichzeitig uns nicht davon überfahren zu lassen.

Haben Sie die Erfahrung, dass Menschen viel Echtes ablegen, weil Sie teilweise mutlos sind?

MICHAEL MUSALEK: Das ist ein ganz großes Problem, mit dem wir heute konfrontiert sind. Viele Menschen glauben, dass sie jemanden kennen, aber sie haben nur Eindrücke aus den Medien und nie mit der betreffenden Person persönlich gesprochen. Vieles wird inszeniert, auch in der Politik. Wie soll man jemanden wirklich kennen, wenn man das Echte nie zulässt oder das Echte nicht zeigen kann? Man kann nur dann die Menschen kennenlernen, wenn man sich auf sie einlässt, wenn man sich für sie interessiert, wenn man zuhört. Kommunalpolitiker tun sich hier leichter, weil sie auf kleinem Raum erlebbar sind. Auf höheren Ebenen der Politik tut man sich schon schwerer, den Menschen direkt zu begegnen.

Spüren Sie eine gewisse Mieselsüchtigkeit der Menschheit? Nimmt man das Schöne nicht mehr wahr?

MICHAEL MUSALEK: Viele sagen, das Schöne ist uns abhandengekommen oder es gibt es nicht mehr. Das ist falsch. Das Schöne gibt es heute genauso wie vor 10, 20, 100 oder vor 1.000 Jahren. Aber wenn wir in eine Krisenzeit kommen, dann fokussieren wir so sehr auf diese Krise, dass wir letztlich den Blick verlieren, was

alles rund um uns schön ist. Auch in der Pandemie war das Schöne nicht abgeschafft. Wir durften ja nichts machen in der Stadt, außer spazieren zu gehen, und das auch eingeschränkt. Ich bin durch meinen Bezirk gegangen und draufgekommen, dass die Häuser wunderschön sind. Vorher bin ich immer achtlos daran vorbeigegangen. Das Schöne ist mit Freude verbunden und wenn wir etwas Schönes machen, eine schöne Beziehung erleben, einen schönen Sommertag genießen, dann fühlen wir uns wohl. Das Schöne ist nicht nur quasi ein Wohlfühler, sondern eine wirkliche Kraftquelle. Das Schöne gibt uns Kraft und ist weit mehr als etwas Angenehmes und Feines. Begegnungen, Beziehungen sind wahre Kraftquellen und deshalb sollten wir Begegnungen auch fördern und pflegen.

Wie war das bei Ihnen in der Schulzeit?

MICHAEL MUSALEK: Wir durften das Schöne immer nur dann machen, wenn wir vorher gut funktioniert haben. Und da ich nie brav war, ist das Schöne fast nie gekommen. Eigentlich sollte es umgekehrt sein: Man sollte zuerst das Schöne machen, dann haben die Kinder die Kraft, dass sie auch das Schwierige in den Griff bekommen können.

Wir hatten Ende Mai den großen Tag der Nachbarschaft. Welche Kraft können Nachbarn geben?

MICHAEL MUSALEK: Wir sind genuine Gemeinschaftswesen. Wir sind keine Einzelwesen. Wir sind von Beginn an auf Unterstützung unserer Umgebung angewiesen. Da spielt die Nachbarschaft eine große Rolle, die Menschen, die uns nahe sind. Wenn wir uns vereinzeln, uns aus dieser Gemeinschaft herausnehmen, dann verlieren wir einfach sehr viel. Wir verlieren an Sicherheit und wenn wir keinen Kontakt mehr zur Umgebung haben, dann neigen wir auch dazu – psychiatrisch würden wir von einem paranoiden Verhalten sprechen –, das andere und den anderen als Bedrohung zu erleben. Dies verunsichert uns natürlich und führt dazu, dass man sich weiter zurückzieht.

Haben Sie noch einen Input zum Thema Nachbarschaft?

MICHAEL MUSALEK: Die Nachbarschaft zu pflegen, ist etwas ganz Wesentliches. Wenn man einen Nachbarn mag, dann trifft man sich gerne. Wenn man Ruhe haben will, dann akzeptieren die Nachbarn das natürlich. Nachbarschaft ist problematisch, wenn man Vorbehalte des anderen spürt. Man muss schon in der Schule lernen und investieren, dass wir keine Einzelwesen sind. Der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen und die Gemeinschaft braucht Aktivität. Wenn man nichts für eine Beziehung tut, dann geht sie automatisch auseinander. Also die Zentrifugalkräfte sind immer größer als die Zentripetalkräfte. Eine aktive Nachbarschaftspflege ist etwas ganz Zentrales im Leben.

Wie wichtig ist das Freiwilligenwesen für Sie?

MICHAEL MUSALEK: Es ist insofern ein ganz wichtiger Teil, weil wir letztlich nicht jede Unterstützung bezahlen können. Und wenn wir jetzt auf eine Zweierbeziehung zurückgehen, wenn die quasi nur mehr ein Warentausch ist – also quasi: Ich kriege was dafür, dass ich es mache –, dann ist ja die Beziehung schon vorbei, nicht? Das ist gar keine Frage. Sie lebt

einfach davon, dass man gerne gibt. Es ist natürlich schön, wenn man beschenkt wird, keine Frage. Aber noch viel schöner ist es, wenn man jemandem etwas schenkt.

Zum Abschluss: Was geben Sie unseren Leserinnen und Lesern noch mit?

MICHAEL MUSALEK: Kunst und Kultur sind ganz wichtig. Nicht nur für den Zusammenhalt und den Gemeinschaftsgeist, sondern sie lassen uns Schönes erfahren. Wir sind oft nur auf das Spektakuläre trainiert, aber das freudvolle Leben besteht genau aus den vielen kleinen Freuden und Glückseligkeiten, die man erleben darf. Wir brauchen nicht das Schwierige schönzureden. Auch wenn es viel Dunkles gibt, ist das Schöne deshalb nicht verschwunden. In tiefen Phasen ist es natürlich wichtig, wenn andere Menschen Hilfestellungen geben. Sehnen wir uns nicht nur nach den großen Momenten, denn die Gefahr ist, dass wir dabei das Alltagsschöne übersehen. Eine einzelne Musikerin, ein einzelner Musiker, die auf der Straße spielen, wo man einen Klang, eine Melodie aufnimmt, kann einen manchmal mehr erreichen als ein bekanntes Orchester, das in einem prominenten Haus konzertiert. □

PROF. DR. MED. MICHAEL MUSALEK,

Psychiater und Psychotherapeut, ist Ordinarius für Allgemeine Psychiatrie an der Medizinischen Fakultät der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien sowie Vorstand des Instituts für Sozialästhetik und Psychische Gesundheit der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien und Berlin. Über 250 wissenschaftliche Publikationen.