

MEIKE STOVEROCK
Dekonstruktionen aller Art



Die drei Ratten Hoffnung: Eine Selbstbeobachtung

Die drei Ratten Hoffnung: Eine Selbstbeobachtung
Es waren einmal drei Ratten, die im Wald drei kleinen Häuschen fanden und dort einzogen, jede in eines. In jedem Haus befand sich ein kleiner Knopf im Boden, der bei Betätigung eine kleine Klappe in der Wand öffnete. Was danach passierte, war jedoch in jedem Haus etwas anderes.

Die Ratte im ersten Haus hatte es besonders glücklich getroffen. Wenn sie den kleinen Knopf drückte, kam aus der Klappe eine kleine Leckerei, köstlich und nahrhaft. Das funktionierte zur grenzenlosen Freude der Ratte jedesmal. Stets bekam sie eine Delikatesse vorgesetzt, wenn sie den Knopf betätigte, die Haute Cuisine der Rattenküche. Die Ratte lernte, dass der Knopf eine verlässliche Nahrungsquelle darstellte. Sie konnte bei Hunger und Appetit jederzeit Abhilfe schaffen und die Leckereien fest in ihre Rattendiät integrieren. Die Ratte lebte ein glückliches Leben mit vollem Bäuchlein und starb im biblischen Alter von drei Jahren an Altersschwäche.

Die Ratte im zweiten Haus war nicht ganz so glücklich. Ihr Mechanismus war kaputt oder schlecht gewartet. Wenn sie den Knopf drückte, passierte nichts. Nie. Sie versuchte es in den folgenden Tagen immer mal wieder, aber der Knopf bescherte ihr nichts als Enttäuschung. Sie lernte, dass sie von dem Knopf nichts zu erwarten hatte, und richtete sich ihr Leben ohne Delikatessen ein. Sie verlor das Interesse an dem Knopf und vergass schließlich ganz, dass es ihn gab. Sie lebte nicht ganz so zufrieden und mit nicht ganz so vollem Bäuchlein, aber auch sie fand ihren Frieden und lebte immerhin zwei Jahre bevor sie an Altersschwäche starb.

Diese Seite verwendet Cookies, um Ihnen zum Beispiel das Kommentieren zu erleichtern. Wenn Sie die Seite weiter nutzen, gehe ich davon aus, dass Sie damit einverstanden sind.

Okay [Mehr Infos](#)

mal so und mal so. Nach völlig unvorhersehbarem Schema gab er mal die tollsten Köstlichkeiten frei und dann wieder über Tage gar nichts. Die arme Ratte konnte sich keinen Reim auf die Zufälligkeit der Belohnung machen und kein Muster erkennen. Sie entwickelte starkes Suchtverhalten, drückte wieder und wieder auf den Knopf, nie wissend, ob sie eine Belohnung erhalten würde oder nicht. Der unzuverlässige Knopf versetzte sie in einen ständigen Stresszustand und das Suchtverhalten hielt sie davon ab, sich eben selbst Nahrung zu beschaffen. Sie lebte mit ewigem Hungergefühl. Die Ratte starb unterernährt und viel zu jung nach nur sechs Monaten an physiologischem Stress.

Während die Erwartung – oder Hoffnung – für die ersten beiden Ratten zu einer Gewissheit wurde, mit der sie planen konnten, blieb die Situation der dritten Ratte immer ungewiss und die Hoffnung hielt sie in einem Zustand, der schädlich für sie war.

Einige unter Ihnen haben die Geschichte sicher als das erkannt, was sie ist: eine Abwandlung der berühmten Konditionierungsexperimente des Psychologen B.F. Skinner – die sogenannte Skinner-Box. Skinner untersuchte, inwieweit man durch “programmiertes Lernen” erwünschtes Verhalten erzeugen kann. Wem das spätestens jetzt nicht mehr ganz koscher vorkommt, hat Recht. Skinners Erkenntnisse fanden später Anwendung beim “Programmieren” autistischer Kinder; der sogenannte Behaviorismus sollte sie dazu bringen, sich “normal” zu verhalten. Aber auch weniger unethische Bereiche der täglichen Kindererziehung bedienen sich der Konditionierung: feste Essens- und Schlafrituale etwa führen dazu, dass das kindliche Gehirn verlässliche Wenn-Dann-Verknüpfungen herstellt – und ruhiger wird.

Das Prinzip Hoffnung

Rissschwenk mein Leben. Anfang des Jahres lernte ich einen Mann kennen, nach dem man sich alle zehn Finger leckt. Attraktiv, hochintelligent, starker Sextrieb, witzig, reflektiert, eloquent. Wir schrieben bei Instagram und jede seiner Zeilen

Diese Seite verwendet Cookies, um Ihnen zum Beispiel das Kommentieren zu erleichtern. Wenn Sie die Seite weiter nutzen, gehe ich davon aus, dass Sie damit einverstanden sind.

Okay [Mehr Infos](#)

Kilometer entfernt. Kurz nach unserem virtuellen Kennenlernen verwüstete außerdem eine Naturkatastrophe sein dortiges Zuhause und zudem versank er in Arbeit. Das alles machte synchrones Schreiben etwas schwierig. Ich merkte nicht gleich, dass ich die erwünschte Belohnung – elektrisierende Nachrichten von ihm – nur bekam, wenn ich selber ihm fortwährend schrieb. Ich musste konstant Energie aufbringen, um Zeichen der Aufmerksamkeit und Zuneigung von ihm zu bekommen. Zudem kamen seine Antworten nach völlig erratischem Muster: ich wusste nie, ob ich eine Antwort nach zehn Minuten oder nach zwei Tagen erhalten würde. Hoffen und Warten – auf eine Nachricht und seine Rückkehr nach Deutschland – waren von Anfang an ständige Begleiter. Ich hatte immer Hunger.

Doch im Laufe der Wochen merkte ich, dass mich das ständige Hoffen und Warten auslaugten. Und dass meine Nachrichten an ihn nurmehr Versuche waren, der Gewissheit aus dem Weg zu gehen, dass er sich von sich aus nicht melden würde. Als ich mich schließlich an Skinners Ratten erinnerte und bei mir selbst mit Schrecken besagtes Suchtverhalten beobachtete, das mich in ständigem Stress hielt, und ich zudem auch noch meine Nachrichten als Vermeidungsverhalten – also Ausdruck einer Angststörung – erkannte, hörte ich auf, ihm zu schreiben. Ich wollte mich lieber der Erkenntnis stellen, dass der Kontakt einschlafen würde, als mich weiter bei meinem eigenen würdelosen Treiben zu beobachten. Als emanzipierte Frau habe ich kein Problem damit, einen tollen Mann ein wenig zu umwerben, ihm den Hof zu machen. Aber das hier war nicht Hof machen, das war eine ungesunde Einbahnstraße, die in meinem Gehirn Prozesse in Gang setzte, die mir nicht guttaten. Die Gewissheit kam, sie war nicht schön, aber ich bin heute viel ruhiger und raus aus dem Suchtverhalten.

Wohin will ich nun mit meiner schiefen Fabel und diesem “too much information” aus meinem Leben?

Wir Menschen sind so damit beschäftigt, uns für unseren freien Willen zu feiern, dass wir übersehen, dass unser Gehirn, und damit unser Verhalten, durch allerlei Faktoren beeinflusst werden kann. Genau wie bei anderen Tierarten. Denn die drei Ratten Hoffnung lassen sich auf unterschiedlichste Lebenssituationen anwenden.

Diese Seite verwendet Cookies, um Ihnen zum Beispiel das Kommentieren zu erleichtern. Wenn Sie die Seite weiter nutzen, gehe ich davon aus, dass Sie damit einverstanden sind.

Okay [Mehr Infos](#)

der wir aber doch festhalten, weil es ein-, zweimal im Jahr so etwas wie liebevolle und/oder erotische Momente gibt. Auf die romantische Einbahnstraße, die mich mehr kostet als sie mir gibt, von der ich mich aber trotzdem nicht löse, weil sie mich euphorisiert, WENN sie mir etwas gibt. Auf die Eltern-Kind-Beziehung im Erwachsenenalter, die beiden nur Enttäuschung bringt, die man dank ritualisierter Fröhlichkeit zu Weihnachten trotzdem nicht aufgibt.

Hoffnung ist für mich immer ein zweischneidiges Schwert gewesen, ich habe sie nie als etwas rein Gutes erachtet. Viel zu oft hält sie Menschen in Situationen, in denen sie Stress, Qual, Leid verlängert und vergrößert. Für mich ist deshalb immer wichtig, ob eine Hoffnung berechtigt ist – ich gleiche sie mit den beobachteten Mustern ab. Weisen diese darauf hin, dass sich meine Hoffnung niemals erfüllen wird, gebe ich auf. Gibt es aber eine ausreichend häufige Erfüllung, dann halte ich fest daran. Eine Situation, in der sich Enttäuschung und Erfüllung die Waage halten, ist aus meiner Sicht wert, erhalten zu werden. Eine Situation, in der das Verhältnis von Enttäuschung zu Erwartung 90:10 beträgt, nicht.

Ich habe durch die Beinaheliebesgeschichte mit diesem Mann etwas über mich und mein Verhalten gelernt und deshalb finde ich es gut, diese Erfahrung gemacht zu haben, auch wenn sie am Ende ein frustrierendes Ergebnis für mich parat hielt und nicht etwa einen verknallten Sommer in Berliner Sonne.

Fragt Euch doch auch mal, wie viele Hoffnungssituationen es in Eurem Leben gibt, und ob Ihr Euch wie ich schon einmal in eine Ratte verwandelt habt. Ist nicht schön so etwas, aber andererseits: Dichter an eine Gregor-Samsa-Erfahrung komme ich in diesem Leben nicht mehr heran und das ist doch auch etwas wert. "Als Meike Stoverock eines Morgens aus wilden Träumen erwachte, fand sie sich in eine riesige Ratte verwandelt."



teilen



tweet



teilen



mail



Diese Seite verwendet Cookies, um Ihnen zum Beispiel das Kommentieren zu erleichtern. Wenn Sie die Seite weiter nutzen, gehe ich davon aus, dass Sie damit einverstanden sind.

Okay [Mehr Infos](#)