

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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