



# ÜBERALL KRISE – WAS TUN?

Handwerkszeug für den Umgang  
mit einer unbekanntem Zukunft.

VON GUDRUN HENNE

**W**ie Unkraut nach einem Mairegen schießen die Krisen aus dem Boden: Energiekrise, Lebensmittelkrise, Lieferkettenprobleme, Rezessionsgefahr, Klimawandel, Radikalisierung, demografischer Wandel ... Kein gesellschaftlicher Bereich bleibt ausgespart. Auch die Liste politischer Bedrückungen ist lang. Und zugleich ringen wir mit dem technologischen Quantensprung der Digitalisierung.

Dabei haben wir alle meist ausreichend mit uns und unserem Umfeld zu tun: mit beruflichem Bestehen und Vorankommen, mit Kindern, Haushalt und damit, die partnerschaftliche Beziehung und Freundschaften lebendig zu halten. Ich will Schritt halten mit der Digitalisierung und kompetent mit der Schnelligkeit, Gleichzeitigkeit und Komplexität umgehen, die die Gegenwart ausmacht. Zusätzliche globale, europäische oder deutsche Krisen kann ich dabei gar nicht gebrauchen! Doch die Welt ist der Kontext, in dem ich lebe. Krisen, auch wenn sie mich (noch) nicht spürbar betreffen, wirken sich auf mich aus, weil ich mit der Welt verbunden bin. Sie okkupieren meine Gedanken, beeinflussen meine Stimmung, lähmen meine Handlungskraft und auch die meiner Mitmenschen im beruflichen und privaten Bereich. Schaut man auf die Welt, kann einem angst und bange werden: Was wird die Zukunft bringen?

### Prognosen und Szenarien

Ein Blick aus dem Fenster oder in die Wetter-App ist das, worauf

Prognostiker:innen zurückgreifen, um etwas über die Zukunft zu erfahren. Sie beschreiben sie, indem sie Erfahrungen aus der Vergangenheit zugrunde legen oder mögliche Szenarien dazu entwerfen. Die altgriechische „Prognosis“ beziehungsweise die lateinische „Prädiktion“ als „Vor-Wissen“ oder „Vor-Aussage“ lassen erkennen: Es wird etwas vorab gesagt, und zwar, im Gegensatz zu anderen Zukunftserkundungen wie der Prophezeiung oder Astrologie, auf Grundlage derzeit gültiger Wissenschaftskriterien. Eine Variante der Prognose ist die in Unternehmen beliebte Szenariotechnik, die mögliche alternative Zukünfte und Wege, die dorthin führen, als hypothetische Folgen von Ereignissen beschreibt. Durch die Annahme kausaler Prozesse und Entscheidungen entstehen Best-Case-, Worst-Case- und Trendszenarien. Das Problem dabei: Zukunftserwartungen, die aufgrund vergangener Erfahrungen formuliert oder darauf beruhender Szenarien beschrieben werden, gehen von Erfahrungssicherheit, also einer aus Erfahrung richtig gezogenen Schlussfolgerung und Kausalität aus.

Doch wir wissen: Prognosen sind unsicher. „Wir mögen ihre Musik nicht, und Gitarrenmusik ist auf dem absteigenden Ast“, antwortete die Plattenfirma Decca Records 1962 dem Manager der Beatles.

Im Risikobericht des Weltwirtschaftsforums von 2020 – erstellt im Herbst 2019 – wurden im Gesundheitsbereich insbesondere Antibiotika- und Immunresistenz als bedrohliche Faktoren genannt. „Ansteckende Krankheiten“ wurden

### “Identify the most severe risks on a global scale over the next 10 years”



Source: World Economic Forum Global Risks Perception Survey 2021-2022

Umfrage aus dem Risikobericht des Weltwirtschaftsforums: Die bedrohlichsten Risikofaktoren der kommenden 10 Jahre.

mit einer unterdurchschnittlichen Eintrittswahrscheinlichkeit eingeschätzt.<sup>1</sup> Der Risikobericht von 2022 listet 37 globale Risiken auf, „ansteckende Krankheiten“ finden sich nun auf Platz 6 der Top Ten.<sup>2</sup> So schnell können Einschätzungen durch den Eintritt der Zukunft überholt werden.

Auch die Chaostheorie stützt diese Beobachtung: Ereignisse sind oft nicht linear fortschreibbar, sondern exponentiell oder disruptiv – und somit unvorhersagbar.

#### Die Zukunft: unsicher und stressbehaftet

„Die Illusion, gegenwärtige Ereignisse zu verstehen, die retrospektive Verzerrung historischer Ereignisse durch eindimensionale schlichte Erklärungen und die Überbewertung von Sachinformation, kombiniert mit einer Überbewertung der intellektuellen Elite führen zu einem ‚dreifachen Missverstehen‘“, schreibt Nassim Nicholas Taleb in seinem Buch „Antifragilität“. Er listet die „große Chaos-

familie“ auf, die unsere Zukunft unvorhersagbar macht:

- Unsicherheit,
- Variabilität,
- unvollständiges, unvollkommenes Wissen,
- Risiko,
- Chaos,
- Unbeständigkeit (Volatilität),
- Unordnung,
- Entropie,
- Zeit,
- das Unbekannte,
- Zufälligkeit,
- Unruhen,
- Stressoren,
- Irrtum,
- Streuung der Ergebnisse,
- Unwissen.<sup>3</sup>

Mitverantwortlich dafür sind die „schwarzen Schwäne“, höchst seltene Ereignisse, die alle Prognosen enttäuschen und extreme Auswirkungen haben, aber auch die Komplexität des Lebendigen, die die Hoffnung auf Linearität und Kausalität Lügen straft. All das führt dazu, dass Prognosen und Szenarien häufig scheitern. Wir

wissen, frei nach Sokrates, dass wir nichts wissen.

Zugleich wollen wir unser physisches, mentales und soziales Wohlbefinden sicherstellen, Schmerz vermeiden und Gutes erleben. Wenn wir nicht wissen, was uns erwartet, und wir keine oder viele gleichwertige Strategiemöglichkeiten haben, um unser Wohlbefinden sicherzustellen, entsteht Unsicherheit und somit Stress.

Stress ist zunächst eine hilfreiche körperliche Reaktion (Herzrasen, Schweißabsonderung, steigender Blutdruck, zusammengezogene Organe etc.) und ein Unsicherheits-Beseitigungs-Programm. Er befördert uns in die Lösungskompetenz hinein: Wir denken schneller, werden findiger und aktiver – das Gehirn möchte den unangenehmen Zustand loswerden. Dieser Artikel wäre zum Beispiel nie geschrieben worden, hätte mich der Abgabetermin nicht unter Stress gesetzt.

Drei Arten von Stress werden unterschieden:

Bei „gutem Stress“ können wir die Situation durch Informationsbeschaf-

1 World Economic Forum, Global Risks Report 2020, S. 3, 4, 75.

2 Ein globales Risiko ist ein Ereignis, das für mehrere Länder oder Industrien bedeutende negative Auswirkungen hat, <https://www.weforum.org/reports/global-risks-report-2022/>

3 Nassim Nicholas Taleb: Antifragilität. Anleitung für eine Welt, die wir nicht verstehen, 1. Aufl. 2018, Pantheon Verlag, S. 35.

fung und darauffolgende Entscheidung bewältigen. Viele Situationen der Unsicherheit in der Zukunftsgestaltung lassen sich so bewältigen.

Bei „tolerierbarem Stress“ ist der Druck größer und unsere Handlungsmöglichkeiten sind eingeschränkt. Wir können das Problem und die bedrohliche Situation nicht direkt durch eigenes Handeln auflösen.

Bei „toxischem Stress“ schließlich befinden wir uns in einer Situation von beständiger Erregung und können (vermeintlich) gar nichts ändern. Dann entstehen auf Dauer auch körperliche Folgen.<sup>4</sup>

Wie stark wir Stress empfinden, ist individuell und abhängig von

- der eigenen inneren Konstitution: eher ängstlich, neugierig oder mutig ...,
- persönlichem Wissen und eigener Erfahrung,
- allgemeinen oder spezifischen Glaubenssätzen („Gott wird mir helfen“ / „Diese Krise kann ich meistern“),
- der derzeitigen Lebenssituation,
- allgemeinen Kontextfaktoren sowie der Erlaubnis, zu lernen und neue Schlussfolgerungen zu ziehen.

Doch wie gehen wir mit dem oben dargestellten Welt- und Lebenskontext um, der fast durchgängig dystopische Zukunftserwartungen schürt? Wie können wir den gegenwärtigen Krisen begegnen, auf die wir als Einzelne keinen oder allenfalls minimalen Einfluss haben?

### Wege in die Zukunft

Treten wir einen Schritt zurück und blicken aufs Ganze. Wir stellen fest: Zukunftsprognosen sind häufig falsch oder mindestens ungenau. Die Frage zu Beginn, was die Zukunft bringe, ist die falsche Frage. Sie ähnelt der, die mir ein Studienfreund stellte: „Was wohl in 20 Jahren aus uns geworden ist?“ NLPler:innen und

Systemiker:innen fragen lieber: „Was möchtest du, dass die Zukunft für dich bringt und was bist du bereit, dafür zu tun (oder zu lassen)?“ und „Ich bin mal gespannt, was du in 20 Jahren aus dir gemacht hast.“

Die Frage bedarf für den hier gestellten Kontext globaler und gesellschaftlicher Krisen einer Konkretisierung: „Was kann und möchte ich trotz der düsteren Zukunftsbekundungen tun?“ Die Welt gestaltet sich im Spiegel dessen, was wir von ihr und uns erwarten. Schauen wir uns also mögliche Perspektiven an:

In dem Moment, in dem wir unsere Selbstverantwortung trotz aller Widrigkeiten des Lebens wahrnehmen, blicken wir in die Tiefen der Einsamkeit, umgeben vom Versprechen der Höhen der eigenen Freiheit.

Dabei zeigt sich: Das Handeln – Versuch und Irrtum – ist dem Denken überlegen. Hier sind vier Möglichkeiten aus der Krisenfalle:

#### 1. Umgang mit Stress durch Handeln

Toxischer Stress entsteht, wenn wir meinen, an einer Situation dauerhafter Erregung nichts ändern zu können, also glauben, keine Handlungsoptionen zu haben.

Machen wir uns klar: An unserer persönlichen Situation nichts ändern zu können, ist eher selten. Fast immer gibt es Gestaltungs- und Kommunikationsspielraum, im Zweifel muss ich meine Erwartungen an die Situation anpassen. Doch dies nützt mit Blick auf die Gesamtheit der Krisen nur bedingt. Auf viele der Krisentopoi habe ich keinen Einfluss und es sind auch zu viele: Den Krieg in der Ukraine zu beenden, wie kann ich darauf einwirken? Menschenrechtsverletzungen in China, was kann ich dagegen tun?

Im Gefühl der Ohnmacht und damit im toxischen Stress zu verharren, ist

keine Option. Handeln hilft. Es kanalisiert die gebundene Energie in entlastendes Tun. Die Fülle der Herausforderungen ist jedoch zu groß, die eigene Distanz zur Krisenbewältigungsmöglichkeit scheint zu groß. Um Erstere zu bändigen und dem Stress durch ohnmächtige Unsicherheit zu entkommen, nützt die **Single Point Intervention**:

- Alle Themen außerhalb des eigenen direkten Wirkungsraums auflisten, die mir gedanklich Stress bereiten.
- Themen ohne langes Nachdenken nach persönlichem Stresslevel nummerieren.
- Aus den drei Themen, die mir am meisten Stress bereiten, dasjenige wählen, auf das ich den größten Einfluss zu haben glaube (etwa ein Thema von gesellschaftlicher Relevanz oder dem ich privat oder beruflich nahestehe).
- Im Internet mögliche Aktionen recherchieren:
  1. Informationssammlung durch Vorträge, Podcasts, Konferenzen, Blogs, Beiträge. Damit reduziere ich Unsicherheit, entdecke komplexere Zusammenhänge und entwickle ein besseres Verständnis der Situation.
  2. Handeln identifizieren: Von niedrigschwelligem (z. B. Avaaz) zu umfangreichem Engagement Möglichkeiten eigener Intervention auflisten.
- Wie engagiere ich mich wo? Liste von Tätigkeiten erstellen. Nummerieren. Zeitbudget reservieren. Realistisch sein. Kleine Schritte planen.
- Handeln. Mir ist bewusst: Einzelne Handlungen gegenüber großen Strömungen brauchen Verstärkung. Wie kann ich andere finden und mit ihnen gemeinsam etwas tun? Mit wem kann ich mich vernetzen? Wen kann ich ansprechen?
- Ich tue alles, um ins Handeln zu kommen und damit die toxische Stresssituation zu verlassen. Wenn ich an der Wirksamkeit meines

4 Achim Peters: Unsicherheit. Das Gefühl unserer Zeit und was uns gegen Stress und gezielte Verunsicherung hilft, Bertelsmann 2018.

# Die Welt gestaltet sich im Spiegel dessen, was wir von ihr und uns erwarten.

Tuns zweifle, recherchiere ich im Internet erfolgreiche Interventionen kleiner Gruppen. Ich entdecke: Es gibt so viele Erfolgsgeschichten von Initiativen weniger, und ich kann selbstwirksam sein.

Die Single Point Intervention fokussiert meine Aufmerksamkeit und bündelt meine Energie. Durch die Entscheidung für das Thema stelle ich Sicherheit her: „Dafür will ich mich engagieren.“ „Das ist mir am wichtigsten, weil es mich am meisten stresst.“ Ich bin raus aus der toxischen Stressfalle.

## 2. Unsicherheit aushalten – Stressreduktion durch Habituation

Der Umgang mit tolerierbarem Stress ist anders: Hier gelingt die Beseitigung der Unsicherheit nicht, doch unser Gehirn passt unsere Zielerwartung an. Wir habituierten uns. Habituation tritt bei längerem chronischem oder akutem Extremstress auf, in dem ich (vermeintlich) keine Handlungsoptionen habe. Das Gehirn tut dies üblicherweise unbewusst, indem es die Zielerwartungen entschärft. Man sieht etwas „nicht mehr so eng“, gibt den Dingen mehr Raum und Zeit, mehr Möglichkeiten sind akzeptabel. Man „lebt“ mit dem Problem. Das schränkt den

Handlungstrieb ein, wodurch wir uns weniger intensiv um eine Lösung bemühen, doch es schützt zugleich vor toxischem Stress.<sup>5</sup>

Die Lösung liegt hier darin, mich selbst zu verändern, indem ich mich an die stressige Situation gewöhne, sie umdeute und lerne, damit zu leben.<sup>6</sup> Ich entschärfe die Erwartungsfaktoren an meine Zukunft und fokussiere auf das bereits Vorhandene. Es helfen Fragen wie:

- Was ist jetzt schon da, was in Zukunft mit großer Wahrscheinlichkeit bleiben wird?
- Womit kann ich jetzt schon zufrieden sein?
- Wenn die Krise kommt, was habe ich bereits jetzt, auf das ich vertrauen kann?
- Was ist das Schöne in meinem Leben, das geldunabhängig da ist?
- Mit welcher Zukunftserwartung bin ich minimal zufrieden?
- Welche Erwartungen bin ich bereit aufzugeben?

Die Gefahr der Habituation liegt in der gesellschaftlich bedenklichen „Vogel-Strauß-Technik“. Wie lange bin ich bereit, einen Zustand durch Ausblenden hinzunehmen? Das kann auch eine Frage an mein politisches Gewissen sein – im Hinblick auf die langfristigen Konsequenzen von

Nicht-Handeln auf gesellschaftlicher Ebene.

## 3. Leben aus der Zukunft: Regnosis oder die Wunderfrage

Eine weitere Möglichkeit, Unsicherheit zu bewältigen, ist die Beantwortung der Wunderfrage<sup>7</sup> von Steve de Shazer, von Matthias Horx in neuem Kleid „Regnose“ genannt. Statt prognostisch in die Zukunft zu schauen, begeben wir uns hypnotisch in die Zeit nach Überwindung der Krise und schauen aus dem „neuen Normal“ auf das Heute zurück. Der Blick aus der Zukunft eröffnet eine neue Ebene der Selbstbetrachtung, eine „Beobachtung zweiter Ordnung“, die uns erlaubt „uns in unserem Werden“ zu betrachten.<sup>8</sup> Wir ankern aus der Zukunft heraus den Wandlungsprozess, den wir ersehnen. „Woran erkennst du nach dem Eintreten des Wunders genau, dass alles gelöst ist? Was ist dann anders als jetzt?“, erkundet die Wunderfrage bei den zuvor in einen entspannten hypnotischen Zustand versetzten Klient:innen. Die Welt der Lösung ist eine völlig andere als die Welt des Problems, sagt Wittgenstein, und der Blick aus der Zukunft heraus eröffnet neue Perspektiven und vorher verstellte Lösungen. Je nachdem, wie intensiv und konkret wir das Zukunftsbild in unserem (Unbewusst)-

5 Toxischen Stress erleben Menschen u. a., wenn sie von unrealistischen Zielen getrieben werden – also weder kleinschrittige Handlungsoptionen erarbeiten können oder wollen noch sich habituierten.

6 Achim Peters: Unsicherheit. Das Gefühl unserer Zeit und was uns gegen Stress und gezielte Verunsicherung hilft, Bertelsmann 2018, S. 179 ff.

7 Sehr gut dargestellt in Insa Sparrer: Wunder, Lösung und System, 7. Aufl. 2021, Verlag Carl Auer. Oder Steve de Shazer, Yvonne Dolan: Mehr als ein Wunder: Die Kunst der lösungsorientierten Kurzzeittherapie, 2015, Verlag Carl Auer.

8 <https://www.horx.com/zukunftsforschung/das-regnose-prinzip>.

Sein verankert haben, leben wir in dieses hinein.

Matthias Horx zitiert einen Vortrag von Viktor Frankl aus dem Jahr 1990. Frankl, berühmter Psychiater und Philosoph, überlebte den Holocaust im KZ, indem er imaginierte, wie er in einer Universität in einem vollen Hörsaal steht und eine Vorlesung über „Die Psychologie der Todeslager und die Psychologie des Sinns“ hält, was später Wirklichkeit wurde.<sup>9</sup>

Als mein Großvater, der 1945 bis 1948 in russischer Kriegsgefangenschaft am Schwarzen Meer verbrachte, aus Russland wiederkam, war er körperlich so verändert, aufgeschwemmt und zugleich ausgezehrt, dass meine Großmutter ihn zunächst nicht erkannte. Wie hatte er überlebt? Er sagte, er habe immer an seine drei Kinder denken müssen und dass er sie wiedersehen wollte. Sie sollten nicht ohne ihn aufwachsen und er habe sich vorgestellt, wie er wieder nach Hause kommt. Es hat geklappt. Er wurde 92 und hat noch ein paar Urenkel kennengelernt. Wenn wir die Welt aus der Perspektive der Zukunft sehen, quasi **aus der Zukunft heraus leben**, kann es uns gelingen, mit unseren inneren Ressourcen die Gegenwart so zu beeinflussen, dass die Zukunft Wirklichkeit wird, allen aktuellen Widrigkeiten zum Trotz. Die Zukunft als Imagination kann die Wirklichkeit im Jetzt verändern, weil sie unsere Haltung und unser Handeln verändert und damit die Gegenwart steuert. Daraus entsteht Zukunft – im Jetzt.



Die Inschrift auf der Statue für Frank Wedekind in Schwabing/München lautet:  
**Seltsam sind des Glückes Launen, wie kein Hirn sie noch ersann, dass ich meist vor lauter Staunen, lachen nicht noch weinen kann.** Foto: Gudrun Henne

#### 4. Handeln im Jetzt: Zustandsmanagement

Die oben genannten Krisenbewältigungsansätze sind hilfreiche Techniken. Doch was, wenn im Moment „gar nichts geht“? Wie bringe ich mich in einen anderen Zustand?

##### Stress wegatmen

Stress ist körperlich messbare Anspannung. Dafür ist der Sympathikus,

ein Teil des autonomen Nervensystems, zuständig. Der Parasympathikus wiederum steuert Körperfunktionen in der Entspannungsphase.<sup>10</sup> Er dient der Regeneration, dem Aufbau von Kraftreserven, kurbelt Stoffwechselfvorgänge und die Verdauung an und sorgt für Erholung.

Durch bewusste Atemtechniken können wir einen entspannten Körperzustand herstellen. Es gibt zahlreiche Atemübungen, eine der einfachsten und effektivsten ist die **4-7-11 Technik**:

<sup>9</sup> <https://www.horx.com/zukunftsforschung/das-regnose-prinzip>. Die Geschichte von Victor Frankl wurde zitiert nach Linda Metcalf: The Miracle Question.  
<sup>10</sup> Zahlreiche Quellen, u.a.: <https://flexikon.doccheck.com/de/Parasympathikus>.

# Was, wenn „gar nichts geht“? Wie bringe ich mich in einen anderen Zustand?

4 Takte durch die Nase in den Bauch idealerweise mit dem Zwerchfell einatmen, 7 Takte durch die Nase ausatmen, 11 Minuten lang.<sup>11</sup>

Wenn man diese Übung ohne Zählen beherrscht, kann sie mit der Übung von Thich Nhat Hanh, dem neben dem Dalai Lama vielleicht bekanntesten buddhistischen Lehrer, kombiniert werden. Auch sie dient dazu, uns im Hier und Jetzt zu ankern und uns in der Gegenwart wahrzunehmen. Wir kommen aus der Angsttrance heraus und werden wieder handlungsfähig.

Beim Einatmen sage ich in Gedanken: „Ich bin lebendig.“ Beim Ausatmen lächle ich. Schon nach ein paar Minuten stellt sich ein schöner Effekt ein. Probieren Sie es doch gleich einmal aus.

Bei der zweiten Übung von Thich Nhat Hanh richten wir die Aufmerksamkeit auf unser Herz. Das Herz, zentrales Organ unseres Lebens<sup>12</sup>, vernachlässigen wir oft und es tut ihm gut, sich ihm zuzuwenden. Beim Einatmen wenden wir uns zu unserem

Herzen hin. Beim Ausatmen lächeln wir ihm zu. Hilfreich ist, die eine Hand auf den Bauch, die andere aufs Herz zu legen.

Diese Zustands-Übungen wirken winzig im Vergleich zu den anfangs beschriebenen riesigen Herausforderungen. Atmen – ist das als Lösungsversuch nicht lächerlich? Thich Nhat Hanh hält Stabilität und Frieden im Außen nur für möglich, wenn wir in unserem Inneren im Jetzt frei und stabil sein können. Stabil meint, nicht vom Bedauern über die Vergangenheit in diese zurück- noch durch die Angst und Sorge vor der Zukunft in sie fortgezogen zu werden. Frieden mit den eigenen Körperorganen und Emotionen zu schließen ist die Voraussetzung, sagt Thich Nhat Hanh, um die Zukunft positiv zu gestalten. Wir können uns den negativen und dunklen Seiten des Lebens nur zuwenden, und Hilfe und Heilung nur bewirken, wenn wir uns durch positive Aspekte nähren, uns erholen und schützen, um die Balance zu halten. Dann können wir die nächsten Schritte tun.

## Kleine Schritte

Fragen wir aktiv: **Was könnte in diesem Moment mein Leben bereichern?** Und suchen wir die Verbindung mit anderen. Das Jetzt zu teilen und dadurch die Fixierung des Geistes auf die Zukunft zu vermeiden, ermöglicht uns, das jetzt Machbare zu tun.

## Fazit

Durch mein Handeln in Gedanken, Worten und Taten wirke ich auf die Welt ein und gestalte einen Teil davon. Manchmal weht der Wind der Geschichte stark und beeinflusst den Entscheidungs- und Handlungsspielraum für mein Tun. **In jedem Moment bin ich jedoch handlungs- und zukunfts-fähig.** In jedem Moment, mit jedem Atemzug kann ich mir dessen bewusst sein und entsprechend handeln. ■

1. **Umgang mit Stress durch Handeln**
2. **Unsicherheit aushalten – Stressreduktion durch Habituation**
3. **Zukunftsrückblick.** Regnosis oder die Antwort auf die Wunderfrage
4. **Zustandsmanagement.** Atmen und den Moment gestalten.



© Hoffotografen

**Dr. Gudrun Henne** ist Rechtsanwältin, Organisationsberaterin und Coach. Sie arbeitet mit Teams und Führungskräften an der Spitze, die über sich hinauswachsen wollen. Ihre Arbeitssprachen sind Deutsch, Englisch und Französisch. An der École supérieure de commerce de Paris lehrt sie „Self Awareness“.  
[www.gudrunhenne.de](http://www.gudrunhenne.de)

<sup>11</sup> Barmer Ersatzkasse: Psychische Gesundheit, richtig Atmen: Fünf Atemübungen gegen Stress, <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/psychische-erkrankungen/richtig-atmen-1055858>.

<sup>12</sup> Herzkreislauferkrankungen waren 2017 für 31,7 % aller Todesfälle verantwortlich, WEF, Global Risks Report 2020, S. 76.