

Gegen den Selbstoptimierungswahn: Herrlich, Diese Schlechte Laune!

*Arnold Retzer's Buch: "Miese Stimmung - Eine Streitschrift gegen positives Denken". S. Fischer Verlag
A. Retzer ist Priv.-Doz., Dr. med., Dipl.-Psych., Coach Gründer & Leiter des Systemischen Instituts (SIH)*

1 Runter vom toten Pferd!

Auszüge einer Rezension von Volker Kiemle

Positiv denken ist das Gebot unserer Zeit. Was aber, wenn sich trotz aller Anstrengungen Schwermut breitmacht? Dann ist es Zeit, umzudenken und sich mehr auf das eigene Gefühl zu verlassen, sagt der Psychotherapeut und Arzt Arnold Retzer. In seinem Buch 'Miese Stimmung' erklärt er, warum.

Wir sehnen uns nach Helden: Die TV-Sender überbieten sich mit Sendungen, in denen die Besten, Schönsten, Klügsten und Mutigsten gesucht werden. Viele Menschen schauen zu und wünschen sich, selbst einmal dazu zu gehören – sei es nur für ein paar Minuten als Illusion.

Alles, um der Welt zu zeigen, dass man mithalten kann. Schließlich hat man in unserer Leistungsgesellschaft immer fit und gut drauf zu sein. Positiv denken lautet die Losung unserer Zeit. Und das überfordert und macht krank. Für Arnold Retzer geht die wachsende Zahl von Burn-Out-Fällen direkt auf diesen Wahn zurück.

Hoffnung umsonst?

Dabei schreckt Retzer auch vor steilen Behauptungen nicht zurück. So ist für ihn Hoffnung schlicht die Folge fehlender Information. Damit die Hoffnung mit allen Mitteln am Leben erhalten werden kann, braucht sie lebenserhaltende Maßnahmen, schreibt er. Hierzu zählen Schönfärberei, Verschleierung, Desinformation, Lügen, Betrug oder einfach nur Dummheit. Als Beispiele nennt er den Finanzcrash 2008 oder die Atomkatastrophe von Fukushima 2011. Immer meinten die Menschen, es werde schon alles gut gehen – wider besseres Wissen. Der natürliche Körper sei der einzig ernst zu nehmende Feind des Überlebens – sich selbst als Mangelwesen empfindend würden sich daher viele Menschen ihrer selbst schämen und lebenslang kämpfen - gegen den Tod als Betriebsunfall.

Für Retzer zählt, so kann man dieses Buch lesen, allein die Kraft der Vernunft. Damit könne man der Wahrheit ins Gesicht sehen – und das eigene Leben und Tun gelassener betrachten. Denn 'schlechte Stimmung', so eine These des Autors, ist wie die gute Stimmung eine Folge von Bewertungen. Der Mensch vergleicht sein Tun mit dem der anderen und vor allem gleicht er es mit den gesellschaftlichen Erwartungen ab.

Der Kaiser hat keine Kleider an!

Dass so viele Menschen sich in krank machenden Strukturen einspannen lassen und weitermachen, erklärt Retzer mit der menschlichen Sehnsucht, die Wirklichkeit der eigenen Vorstellung anzupassen. Oder im Bild gesprochen: Auch tote Pferde werden so lange geritten, bis es wirklich nicht mehr geht. Statt rechtzeitig abzusteigen, wird alles versucht, um den Ritt weiterhin zu rechtfertigen. Diese Strategien sind für den Autor nur Versuche, dem nackten Kaiser Kleider anzudichten.

Retzers Lösung: Die Erkenntnis, dass der Zwang zum positiven Denken kein Naturgesetz ist, sondern ein ganz nackter Wahn.

2 Ich bin glücklich, ich habe eine Krise

Rezension von Frank Kaspar

Lob des Pessimismus: Wie eine Streitschrift das positive Denken als Mythos entlarvt

Was tun wir uns da an? In Sportstudios und Schönheitssalons, durch Trainings, Coachings oder Kurse sollen Gute besser, Gesunde leistungsfähiger und Erfolgstypen reicher werden. Wer sich liebt, der streckt sich. Die unablässige Arbeit an sich selbst ist ein Lebensprogramm der Moderne. Ein Programm, das uns heillos überfordert, meint der Arzt und Psychologe Arnold Retzer. Die Folge: "Miese Stimmung".

In seinem gleichnamigen Buch sagt Retzer dem "Zwang zur Selbstoptimierung" den Kampf an. Er zeigt darin, dass positives Denken eine Menge negativen Stress verursacht. Dass Hoffnung etwa Kranke wieder gesund mache, sei zwar eine weitverbreitete Überzeugung – wissenschaftlich aber nicht erwiesen. Die Schattenseite dieser Wunschvorstellung: Hofft der Kranke umsonst, dann ist er "nicht nur weiterhin krank, sondern auch noch schuld daran". Er hat wohl nicht fest genug geglaubt. Es geht Retzer um nicht weniger als eine Umdeutung zentraler Werte. Das Ideal, keine Fehler zu machen? Führt in Beziehung und Büro schnell zu absolutem Stillstand, nach dem Motto "Lieber gar nichts tun, bevor man sich die Finger verbrennt". Aber wer keine Fehler macht, vergibt jede Chance, aus ihnen zu lernen. Hoffnung? Hält Retzer nicht nur für überschätzt, sondern auch für einen Auslöser tiefer Krisen. "Wer Hoffnung hat", schreibt er, "ist meist nur schlecht informiert."

Als christliche Tugend und als Fortschrittsmotor ist Hoffnung eine tief verwurzelte positive Grundhaltung. Statt zu hoffen, sollten wir aber lieber Angst haben, meint Arnold Retzer: Wer hofft, macht sich etwas vor. Angst konfrontiert uns mit eigenen Widersprüchen, verschafft Zeit zum Nachdenken und die Freiheit, Entscheidungen zu treffen.

Retzers "Streitschrift gegen positives Denken" ist mehr als eine Absage an die Glücksversprechen aus dem Ratgeber-Regal. Indem er für "Hoffungsverweigerer", Pessimisten und Skeptiker Partei ergreift, attackiert der Autor auch die massive Stimmungsmache, die unseren Zeitgeist prägt wie selten zuvor.

"Du musst dein Leben ändern": Nach diesem Rilke-Zitat hat der Philosoph Peter Sloterdijk seine Studie über den Menschen der Moderne benannt, der sich als "Übender" selbst entwirft und unermüdlich zu vervollkommen sucht. "Was ist der Mensch, wenn nicht das Tier, von dem zu viel verlangt wird?", fragt Sloterdijk mit Friedrich Nietzsche. In einer politisch korrekten Bezeichnung für Kleinwüchsige hat er eine Formel gefunden, in der wir uns alle wiedererkennen sollen: "Vertically challenged" nennt man in den USA Menschen, die schon körperlich bedingt nach Höherem streben. Im übertragenen Sinne versteht Sloterdijk diese "Vertikalspannung" als existenzielle Herausforderung für jeden. Für Retzer ist mit Sloterdijks "Anthropotechnik" ein Popanz "des gescheiterten sozialistischen Projekts" auf die Bühne zurückgekehrt: der neue, weil verbesserte Mensch.

Arnold Retzer dagegen erklärt Angst und Fehlbarkeit, Verletzungen und Krisen zu elementaren Lebenswerten. "Ein gelungenes Leben", schreibt er, "verdankt sich der Fähigkeit, ohne Gewissheiten zu leben." Sein Essay macht Mut, den eigenen Reserven, Rückschlägen und Vorstößen mehr zu vertrauen als den Programmen, Pillen und Propheten der Glücks- und Erfolgsindustrie.

Weiterer Literaturtipp & Link: [**Der Panama-Hut - Fabulöse Therapiegeschichten**](#)

[PS-Magazin Psychotherapie & Seelsorge; DE'IGNIS-Institut;](#)