

# «Negative Gefühle muss man nicht bekämpfen»

Wer Angst, Schmerz und Scheitern zulässt, kommt weiter im Leben, sagt der deutsche Psychotherapeut Arnold Retzer. Er hat eine «Streitschrift gegen positives Denken» verfasst.

«Wir würden Schmerzfreiheit keine zwei Wochen überleben»; Psychotherapeut Arnold Retzer auf seiner Couch im Institut in Heidelberg.



Arnold Retzer, Sie schreiben in Ihrem neuen Buch «Miese Stimmung», dass Werte wie Spass, Optimismus und Glaubensfestigkeit zunehmend in die Krise führen und man dringende Zustände wie Angst, Trauer und Scheitern aufwerten müsste, weil sich das positiv auswirkt. Wie genau soll das gehen?

Ich betätige mich quasi als Ratingagentur und plädiere dafür, die Triple-A-Werte etwas niedriger zu bewerten und die D-Werte etwas mehr zu schätzen. Es geht mir also nicht um die Abschaffung von Spass und Optimismus, sondern um das Erkennen und die Berücksichtigung ihrer Schattenseiten. Ich bin ein grosser Anhänger der Ambivalenz.

**Zum Beispiel?**

Nehmen wir die Hoffnung. Die stirbt ja bekanntlich zuletzt. Leider. Weil auf dem Weg zum Tod der Hoffnung meist viele andere Leichen anfallen. Die Finanz- und Schuldenkrise zum Beispiel ist von übertriebener und falscher Hoffnung zumindest mitausgelöst worden. Die Hoffnung etwa, dass die Immobilienpreise stetig weiter steigen oder dass man das Geld von den Schuldnern dann schon wieder bekommt. Von ähnlicher Hoffnung sind auch Glücksspieler getrieben, die im Roulette auf eine Zahl setzen. Kommt sie nicht, verliert man zwar, aber gleichzeitig steigt die Hoffnung, dass sie beim nächsten Mal kommen wird. Das führt mit Vollgas in den Crash. Das Problem der Hoffnung ist, dass durch sie oft der Verstand vernebelt wird.

**Also lieber zweifeln und ängstlich sein?**

Angst und Zweifel schützen uns davor, unvernünftige Entscheidungen zu treffen. Schmerz ist unangenehm, aber ohne ihn fehlte uns die Warnung unseres Körpers, wenn ihm etwas Schädliches widerfährt. Wir würden Schmerzfremheit keine zwei Wochen überleben. Und durch unser intensives Streben nach

Dauerglück vermasseln wir uns die Banalität des Guten, wie ich das nenne. Ein Leben mit kleinen Zufriedenheiten, kleinen Unzufriedenheiten, kleinen Glücksmomenten. Mehr bräuchte es eigentlich gar nicht für ein gutes Leben.

**Aber wohin käme die Menschheit ohne Hoffnung und das Streben nach Glück? Würden wir nicht möglicherweise immer noch in einer Höhle sitzen und an Mammutkeulen nagen?**

Wenn das Ziel wäre, danach gar nicht mehr zu streben, wäre das wohl so. Aber es geht mir lediglich um eine Relativierung. Und eine gewisse Skepsis gegenüber dem Fortschritt schadet nicht. Er brachte uns schliesslich auch Tschernobyl, Fukushima und Tausende Jahre lang strahlenden Atommüll.

**Es ist also eine Frage der Balance. Was kann man tun, um die zu finden?**

Meine Diagnose ist, dass wir derzeit in einem unbalancierten Zustand leben. Die kulturellen und gesellschaftlichen Glaubenssysteme, die uns umgeben, führen dazu. Wir müssen lernen, uns dem zu entziehen, Nein zu sagen zum Terror des Sollens, wenn wir zu einer Balance finden wollen. Im Vordergrund steht eine gesunde Portion Skepsis darüber, was uns gelingen soll mit Hoffnung, Fortschritt, Glück und Selbstoptimierung.

**Viele dieser Werte haben mit Gefühlen zu tun, und die lassen sich bekanntlich rational nur schwer kontrollieren.**

Aber es ist doch noch viel schwieriger, dem gegenwärtigen Trend des positiven Denkens zu folgen. Wir sind umgeben von der Aufforderung, das Beste aus unserem Leben zu machen, die Schmiede unseres Glücks zu sein. Und so sucht also jeder als Ich-AG verzweifelt, sich zu optimieren. Die emotionalen Kosten allerdings sind hoch. Nicht umsonst wächst die Zahl der Menschen mit Burnout und Depressionen ins Ungeheuerliche. Ich sehe da einen klaren Zusammenhang. Die Aufforderung, ständig guter Stimmung und hoffnungsvoll zu sein, ist schlicht unmenschlich. Und doch machen viele bei dem Spiel mit.

**Und warum?**

Man hat Angst, nicht mehr dazuzugehören, wenn man nicht mehr mitspielt.

**An Weihnachten, dem Fest der Liebe, ist der Druck besonders gross, fröhlich zu sein und seine Angehörigen zu lieben, auch wenn man die Grosstante eigentlich nicht ausstehen kann. Was raten Sie?**

**«Gott sei Dank ist ja das Fest der Liebe nur einmal im Jahr.»**

Das zu machen, was man immer an Weihnachten gemacht hat. Es geht ja vorbei. Schlimm wäre es, wenn es ein Dauerweihnachten gäbe und man auf Dauer auch die lieben müsste, die man eigentlich nicht ausstehen kann. Gott sei Dank ist ja das Fest der Liebe nur einmal im Jahr.

**Also Augen zu und durch, um der lieben Harmonie willen? Widerspricht das nicht Ihrem Credo, zum Terror des Sollens Nein zu sagen?**

Ich glaube nicht. Die Frage ist doch, welches Sollen uns terrorisiert. Was Weihnachten und die Grosstante angeht, scheint mir das vorübergehende So-tun-als-ob weniger terrorisierend als der Zwang zum Authentisch-sein-Sollen. Den ansonsten anfallenden Terror der Grosstante sollte man dabei vielleicht auch in die Rechnung einbeziehen.

**Sie plädieren im Buch dafür, auf der Suche nach einem guten Leben nicht so sehr darüber nachzudenken, wer man ist, sondern besser darüber, wer man nicht ist. Also ein Zu-sich-Finden im Ausschlussverfahren?**

Gewissermassen. Aber man muss dabei gar nicht zu sich finden. Ich halte es mehr mit dem Philosophen Michel de Montaigne, der gesagt hat: «Was weiss ich, wer ich bin.» Es genügt, sich selbst auf die Schliche zu kommen, zu erkennen, dass zum Beispiel der Job, der einen fertig macht und die Lebensqualität zerstört, der falsche Job ist.

**Okay, aber dann muss man immer noch herausfinden, welches denn der richtige Job ist.**

Klar. Da kommt dann der Schriftsteller Robert Musil zum Zug: «Wir irren vorwärts.» Ich muss nicht unbedingt wissen, welches der perfekte Job für mich ist. Es genügt, den Mut zu haben, sich einzugestehen, dass der aktuelle es nicht ist, dass ich mich geirrt habe. Nicht ganz leicht in unserer Kultur der Nullfehlertoleranz. Wir sollten mehr Mut haben, Irrtümer zuzulassen und daraus zu lernen. Das Neue kommt nicht durch die Fehlerfreiheit in die Welt, sondern durch den Fehler.

**Sie nennen Ihr Buch eine «Streitschrift»: Haben Sie sich schon streiten müssen?**

Es ist ja nicht so, dass ich den Streit suche. Die Reaktionen waren bisher eher zurückhaltend, Widerspruch kommt vor allem aus meiner eigenen Zunft, der Ärzteschaft und der Psychotherapeuten.

**Die greifen Sie ja auch frontal an.**

Ich äussere mich skeptisch gegenüber den Mythen, etwa, dass positives Denken

## Psychotherapeut und Autor

Arnold Retzer (60) ist Arzt, Psychologe, Paartherapeut und Autor. Er ist Privatdozent für Psychotherapie an der Universität Heidelberg und Gründer und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg, an dem er Klienten betreut, aber auch Psychotherapeuten und Berater ausbildet. Er wohnt mit seiner Frau in einem Vorort von Heidelberg, das Paar hat drei erwachsene Kinder.

«Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken», von Arnold Retzer, S. Fischer Verlag, 2012; bei Ex Libris: 23.10 Fr.

gut gegen Krebs sein soll. Das scheint einigen bitter aufzustossen. Aber es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis dafür, dass Optimismus die Lebenszeit von Krebspatienten verlängert.

**Aber haben wir uns mal in einem Glaubenssystem eingerichtet, tun wir alles dafür, dieses Weltbild nicht zu torpedieren, egal, wie sehr wir die Realität verbiegen müssen. Wie kann man sich von diesem Mechanismus emanzipieren? Sie stellen Fragen ... (lacht)** Wir müssen die Trauer zulassen. Mit ihr verabschieden wir uns von einem Weltbild genauso wie von einem geliebten Menschen, der gerade verstorben ist. Allerdings muss man dazu erst mal so weit kommen, das eigene Weltbild oder Teile davon als unbrauchbar zu erkennen. Dem ins Auge zu schauen, ist sehr schwierig. Kommt dazu, dass der Mensch ohne einen Glauben nicht leben kann.

**Nicht?**

Irgendetwas müssen wir uns vorstellen. Das ist übrigens ein schöner Begriff: Wir stellen etwas vor uns, also zwischen uns und die Welt. Ohne eine solche Vorstellung können wir nicht leben. Das wäre, wie wenn wir ungeschützt direkt in die Sonne schauen würden, wir würden unser Augenlicht verlieren. Ich plädiere also nicht dafür, ohne einen Glauben, ohne ein Weltbild zu leben. Aber darauf zu reagieren, wenn das Leben sein Veto dagegen einlegt und unsere Vorstellung nicht mehr funktioniert.

**Wieso fällt es uns so schwer, uns zu ändern? Irrtümer einzugestehen?**

Wir leben in einem kulturellen Pool von Glaubenssystemen und haben Angst, in Widerspruch dazu zu geraten, isoliert zu werden mit unserer Weltsicht. Hinzu kommt, dass wir nur ungern einen Irrtum eingestehen. Wir schämen uns dafür, fühlen uns schuldig.

**Nehmen wir das Weltbild Kapitalismus. Eigentlich beruht das ganze Konzept auf dem Prinzip Hoffnung, nicht?**

Ja.

**Ist das nicht eine beunruhigend instabile Basis für ein Gesellschaftssystem?**

Es gibt ja auch Gegenbewegungen. Hoffnung ist die Grundlage, um Schulden zu machen: Man hofft, dass man irgendwann wieder genug Geld hat, sie zurückzuzahlen. Inzwischen hat sich herausgestellt, dass das im grösseren Massstab katastrophale Folgen haben kann. Die Gegenbewegung ist das Sparen, und das wird jetzt ja auch überall gemacht.

**Sie geisseln den täglichen Druck zur Selbstoptimierung, dem oftmals mithilfe von Tabletten nachgegeben wird. Aber auch Ihr Buch kann man als Ratgeber zur Optimierung lesen. Wenn ich einen Ratschlag geben sollte, dann den, keinen Ratschlägen zu trauen. Im Buch mache ich mir ja mehr Gedanken darüber, was man so tut, um sich unglücklich zu machen – und rate dann zur Unterlassung. Das ist ein bisschen ein anderer Ansatz als jener der klassischen Selbstoptimierung.**

**Was ist eigentlich mit jenen, die in den negativen Gefühlen hängen bleiben? Die nicht daraus lernen und nicht wieder herausfinden?**

Diese negativen Gefühle dürfen sein, die muss man nicht bekämpfen. Darum geht es ja. Aber wir leben in einer Angstbekämpfungsgesellschaft. In Deutschland werden jährlich über 420 Millionen Tagesdosen Antidepressiva und angstlösende Medikamente verkauft. Das Problem ist nicht die Angst, sondern deren Bekämpfung. Denn gerade damit stärken wir sie, sie bekommt wesentlich mehr Gewicht im Leben, als sie haben müsste.

**Aber irgendwann muss man doch aus der Angst wieder herauskommen, sonst hat man ein Problem. Sobald man die Angst nicht bekämpft, sondern sie akzeptiert, macht man die Erfahrung, dass sie nachlässt oder sogar ganz verschwinden kann. Angst gehört zum Menschen. Unsere Vorfahren waren die Ängstlichen, nicht die Furchtlosen. Sie waren vorsichtig genug, um zu überleben. Die Mutigen sind alle auf der Strecke geblieben.**

**Befolgen Sie eigentlich selbst Ihre eigenen Erkenntnisse?**

Ja, aber es ist nicht so einfach. Ich unterliege denselben Schwierigkeiten wie alle anderen auch. Dennoch habe ich Misserfolge zu schätzen gelernt. Sie waren es, die mich weitergebracht haben, so schmerzlich sie im Moment auch waren. So was sagt sich im Nachhinein natürlich leicht. Aber Menschen, die noch nie Misserfolge erlebt haben, können von der kleinsten Bagatelle aus der Bahn geworfen werden, weil sie damit einfach noch nie konfrontiert waren.

**«Unsere Vorfahren waren die Ängstlichen, nicht die Furchtlosen. Die sind alle auf der Strecke geblieben.»**

**Sie haben unter Ihren Misserfolgen aber schon auch gelitten, damals?**

Saumässig. Erst der Rückblick erlaubt es, das positiv zu sehen.

**Können Sie im Privatleben abschalten, oder analysieren Sie reflexartig laufend das Verhalten aller Leute um sich herum?**

Es gehört ein bisschen dazu, ich kann das nicht völlig abschalten. Aber es beschäftigt mich nicht pausenlos, das wäre unerträglich.

**Geben Sie manchmal auch ungefragt professionelle Ratschläge im Freundeskreis?**

Früher ab und zu, aber ich habe damit schlechte Erfahrungen gemacht, insbesondere in der Familie. Als ich beim Abendessen versucht habe, ein familientherapeutisches Erstinterview durchzuführen, fanden die Kinder sofort: Jetzt kommt er wieder mit dem Psycho-scheiss! Meine Reputation als Vater hat dadurch enorm gelitten, also habe ich es aufgegeben.

*Text: Ralf Kaminski  
Bild: Bernd Hartung*

Anzeige

**Grosses Butter-Weihnachts-Quiz**  
[www.butter.ch](http://www.butter.ch)  
 ★ Mitmachen und Preise einsacken!  
 3 Notebooks und weitere tolle Überraschungpreise.

swiss milk  
 Schweiz. Natürlich. SUISSSE GARANTIE

swissmilk