

Warum Glücksratgeber selten glücklich machen

von Ruth Mätzler



"Depression ist längst eine Volkskrankheit", lautet die Überschrift eines Zeitungsartikels, der am 13.11.2009 in den „Salzburger Nachrichten“ erschienen ist.

Als Psychoanalytikerin kann ich die Feststellung bestätigen, dass *reaktive* Depressionen, die in einem ursächlichen Zusammenhang mit konkreten Ereignissen oder bestimmten Lebensbedingungen stehen, im Zunehmen begriffen sind. Was ich in der gegenwärtigen Diskussion zu diesem Thema jedoch vermisse, ist eine genauere Ursachenforschung. Ich möchte dazu einige Beobachtungen beisteuern:

Die Ansprüche, die sich heute mit Fragen des Glücks und der Zufriedenheit verbinden, scheinen sich drastisch verändert zu haben. Einschlägige Glücksratgeber sowie entsprechende Anleitungen und Seminare schießen wie Pilze aus dem Boden und suggerieren, dass jeder immer glücklich sein muss und diesen Zustand auch erreichen kann, wenn er nur "*alles richtig*" macht oder sich die „*richtige*“ Weltanschauung zulegt. Das führt bei vielen Menschen jedoch zu einer völligen Überforderung und letztlich zu unrealistischen Erwartungen an das, was ihnen das Leben und der Partner/die Partnerin tatsächlich bieten können. Weil die höchst schlichten Rezepte in den ansprechend aufgemachten Büchern

zumeist nicht erfolgreich umsetzbar sind, entstehen Insuffizienz- und Versagensgefühle, die erst recht depressiv machen. Wer gibt schon gerne zu, dass er nicht dazu in der Lage ist, seine "Glücks-Gymnastik" mit den besten Ergebnissen zu absolvieren, um anschließend strahlend und zufrieden in die Welt zu treten, als sei er gerade einer Fernsehwerbung für Frühstücksflocken entstieg - möglichst noch genauso jung, schlank, schön und makellos wie die „Familiendarsteller“ im TV.

Die Toleranz, auch schwierige Lebenssituationen, Krankheiten, Trennungen oder unvollkommene Beziehungen zu bewältigen und sich mit ihnen im Sinne einer gesunden Trauerreaktion zu konfrontieren, sinkt immer mehr. Menschen, die traumatische Erfahrungen machen mussten (z.B. an einer schwere Krankheit gelitten oder den Tod eines Angehörigen erlebt haben), sind oft sehr allein und fallen plötzlich aus ihren sozialen Bezügen heraus, weil die Umgebung Leid und Traurigkeit immer schlechter aushält. „Die Zeit heilt Wunden“ und andere vordergründig „aufmunternde“ Sätze schaffen Distanz statt Solidarität. Mitgefühl, Trost und geduldiges, anspruchsloses Zuhören sind in diesem Zusammenhang eher selten anzutreffen.

Darüber hinaus ist es eine Tatsache, dass unsere Wünsche und Hoffnungen nicht alle zu erfüllen sind. Das Glück währt immer nur einen Moment und ist kein Dauerzustand. Hinzu kommen nicht selten Stressfaktoren, wie Angst um den Arbeitsplatz oder wirtschaftliche Probleme alleinerziehender Elternteile. Hier bedarf es nicht zuletzt auch *politischer* Lösungen! Einfach gestrickte Strategieratgeber, die „positives Denken“ propagieren, welches letztlich wieder nur den Einzelnen für gesamtgesellschaftliche Misereen verantwortlich macht, halte ich nicht nur für unbrauchbar, sondern für im höchsten Maße zynisch. Der österreichischen Schriftstellerin Ilse Aichinger verdanken wir den treffenden Satz: „Positives Denken ist das Gegenteil von Denken!“ Ratgeberbücher mit flotten Anleitungen können niemals auf die individuelle Lebens- und Leidensgeschichte eines Einzelnen zugeschnitten sein und verhalten sich wie Kochrezepte, für die man nur einen kleinen Bruchteil der Zutaten vorrätig hat.

Genauso wenig kann das Altern, mit all seinen mitunter beschwerlichen und frustrierenden Begleiterscheinungen, durch Anti-Aging-Bemühungen aufgehalten werden - auch wenn die diesbezügliche Werbung uns etwas anderes verspricht. Wir sehen dort *keine* zufriedenen, altersentsprechenden Gesichter, in denen sich die wechselvollen Erlebnisse vieler Lebensjahrzehnte widerspiegeln, sondern 60-jährige Schauspielerinnen, die wie verun-

glückte Kopien ihrer jungen Töchter aussehen. Die schiere Unmöglichkeit, diesen auf einem rein kommerziellen Hintergrund entworfenen Schablonen zu entsprechen, ist häufig der Keim für depressive Verstimmungen in der Lebensmitte. Sie führen in eine Sackgasse, aus der viele Menschen nicht mehr alleine herausfinden. Und so führt der Weg der Betroffenen erst recht wieder in die Buchhandlungen, wo die Regale mit den Lebenshilfe-Büchern, den unzähligen Diätatgebern und Glücksbibeln immer mehr anschwellen. So mancher Leser mag sich schon dabei gefragt haben, ob er in der Vergangenheit vielleicht einfach nur das falsche Buch gekauft hat?!

An dieser Stelle sei ein äthiopisches Sprichwort zitiert: „Das Wort, das Dir hilft, kannst Du Dir nicht selber sagen!“ Ich möchte hinzufügen: Man kann es sich auch nicht anlesen. Zumindest nicht in der gängigen Ratgeberliteratur, die auf jede Frage eine universelle Antwort zu haben scheint. Die menschliche Psyche ist keine Maschine, die nach einem festen, für alle gleichermaßen verbindlichen Bauplan funktioniert. Was für meinen Nachbarn gilt, muss für mich noch lange nicht brauchbar sein. Vielmehr bedarf es lebendiger zwischenmenschlicher Beziehungen, um neue Erfahrungen zu machen, sich im Gegenüber selbstkritisch spiegeln zu können und gegebenenfalls alte Muster abzulegen. Mitgefühl, Zuhören, freundliche Zuwendung, Humor und das wohlwollende Hinterfragen blinder Flecken sind von keinem Buch zu leisten. Ohne die Resonanz in einem konkreten Gegenüber gibt es keinen Klang. Und keine Entwicklung!

Auch im therapeutischen Kontext geht es vornehmlich darum, eine funktionierende Beziehung mit dem Patienten herzustellen und ihm damit wieder Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen, die als Ziel eben NICHT die unrealistische Erwartung des ständigen Glücklichen haben, sondern Gelassenheit, Liebesfähigkeit und die Toleranz, auch Nicht-Perfektes anzunehmen. Wenn das in der Therapie gelingt, fühlen sich viele Patienten sehr erleichtert und erleben diesen Realitätszuwachs als befreiend - was wiederum mehr Zufriedenheit sowie Selbstakzeptanz ermöglicht und den Zugriff auf die kreative Umgestaltung unpassender Lebensmodelle. Dazu gehört auch der produktive, *handlungsorientierte* Unmut bezüglich gesellschaftlicher Ungerechtigkeit, Überforderung am Arbeitsplatz oder der Überlastung in der Familie, wenn z.B. Frauen neben der Berufstätigkeit auch noch ganz allein für Hausarbeit und Kinderbetreuung zuständig sind. Unzufriedenheit ist der Motor für Veränderung! Es werden Energien freigesetzt, die etwas in Bewegung bringen, das man oft niemals für möglich gehalten hätte. Dieser Weg ist zugegebenermaßen ein eher be-

schwerlicher, langwieriger und steht der weit verbreiteten Erwartungshaltung einer „schnellen Reparatur“ diametral entgegen.

Vielleicht liegt auch gerade hier die Faszination begründet, die von den übersichtlichen Handlungsanweisungen in Ratgeberform ausgeht: „Und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort!“ heißt es bei dem spätrömantischen Dichter Eichendorff. Wer wünscht sich das nicht? Genau das scheinen die Lebenshilfe-Bücher zu versprechen. Ich muss mich nur an die „Glücksformel“ halten, positiv denken oder 10 Kg abnehmen, dann fügt sich mein Leben auf märchenhafte Weise. Und das alles für im Schnitt 19,80,- € bei einem Lektüreaufwand von ein paar Stunden. Die Enttäuschung folgt immer auf dem Fuße, und bei den Verfassern der Bücher klingelt derweil die Kasse.

Abseits oben geschilderter depressiver Verstimmungen, die auf konkrete Lebensereignisse zurückzuführen sind, gibt es jedoch auch das eher seltene Zustandsbild einer schweren *endogenen* Depression, deren Ursachen *nicht* in erster Linie reaktiver Natur sind und die ebenfalls dringend behandelt gehört, oft auch im psychiatrischen (also medizinischen) Kontext und mit Medikamenten (dies wird im Erstgespräch mit dem Therapeuten abgeklärt). In diesem Fall ist es den Patienten kaum mehr möglich, den täglichen Anforderungen ihres Lebens (Arbeit, Haushalt, Erziehung der Kinder etc.) nachzukommen. Dass zu einer medikamentösen Behandlung eine begleitende Psychotherapie gehört, versteht sich von selbst, denn neben den Symptomen müssen auch die tieferen Ursachen der Krankheit nach Möglichkeit erfasst und verstanden werden. Die Methode der psychoanalytischen Behandlungen ist jedoch dieselbe, wie bei einer *reaktiven* Depression. Freud nannte dies „Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten“. Die Grundlage dafür ist die wertfreie, zugewandte Haltung des Therapeuten, der weder etwas erwartet, noch konkrete Anweisungen gibt. Es gilt vielmehr, die höchst eigenen Ressourcen und Selbstheilungskräfte der Patienten wieder zu mobilisieren, damit jeder seinen ganz individuellen Weg zur Zufriedenheit finden kann, ohne sich an Vorgaben orientieren zu müssen, die den Keim des Scheiterns per definitionem in sich tragen.

www.ruth-maetzler.at