



2020/18 dschungel

<https://shop.jungle.world/artikel/2020/18/autosuggestiver-gemeinsinn>

Besser auf die Ratschläge der Psychogurus verzichten - nicht nur in der Coronakrise

Autosuggestiver Gemeinsinn

Von **Sara Rukaj Magnus Klaue**

Positive Psychologen und Zukunftsforscher sind die neuen Gurus der Krise.

Wenn Medien, Politiker und Unternehmen sich eine Expertenmeinung zum gesinnungspolitischen Umgang mit Krisen einholen möchten, läutet sein Telefon: Prof. Dr. Nico Rose ist Wirtschaftspsychologe mit einer Vorliebe für Positive Psychologie und unterhält auf der sozialen Plattform Xing ein bedingungslos optimistisches Blog, das gegenwärtig von der sonst üblichen lustvoll-autoritären Mitarbeitermotivation ablässt, um sich der Coronakrise zu widmen. Bereits dessen Titel deutet an, dass die Gesundheitskrise als Möglichkeit zur Stärkung einer virengestützten Gemeinschaftsmoral begrüßt wird, die freilich nicht sozialdarwinistisch auftreten möchte: »Was uns nicht umbringt, macht uns weiser!« Zu behaupten, die Krise mache »uns« stärker, klänge zu sehr nach kapitalistischer Ellenbogenmentalität. Der Traum von einer kriseninduzierten Weisheit dagegen proklamiert eine Logik des survival of the softest, nach der am Ende diejenigen geläutert aus dem Notstand hervorgehen, die das Niederkonkurrieren der Ärmeren und Schwächeren mit einer Rhetorik von Respekt, Umsicht und gegenseitiger Hilfe zu verbinden wissen.

Im Sinne dieser Maxime widmet sich Rose der Frage, welche Haltung »wir« zur Pandemie (und dem Leben an sich) einnehmen sollen: »Es gibt Wege zwischen ›alles wird gut‹, ›alles wird schlecht‹ und ›alles egal‹.« Diese Attitüde, die auf die vulgärphilosophische Rationalisierung allgemeiner Ohnmacht hinausläuft, bezeichnet er als »Meliorismus«. Darunter sei »die metaphysische Überzeugung« zu verstehen, »dass wir durch unser Handeln die Welt verbessern können – und dass dieser Fortschritt ›echt‹ ist – im Gegensatz zur Ansicht, dass die Verbesserung der Conditio Humana lediglich eine Illusion, eine Art Sisyphos-Arbeit sei.« Nicht die gesellschaftlichen Institutionen, die Produktions- und Arbeitsbedingungen, sondern einzig und allein »wir« sollen es sein, die aus der Welt, unter Absehung aller Vermittlungsinstanzen und in einer Art autogener Selbstdressur, einen besseren Ort machen.

Die autosuggestive Selbstertüchtigung kann auch als Heimtraining funktionieren, indem die Einzelnen sich beim Blick auf ihren öden Hinterhof als Teil einer Leidensgemeinschaft wahrnehmen, deren Zugehörige dadurch, dass sie sich nicht versammeln dürfen, umso enger zusammenrücken.

Nach einer solchen Mischung aus Psychologie und Scharlatanerie besteht gegenwärtig erhöhte Nachfrage, weil die Bevölkerung laut einer von Rose initiierten Blitzumfrage zum psychischen Erleben während der Coronakrise, an der mehr als 1 200 Menschen teilgenommen haben, schlechter drauf ist als sonst: »Im Kern lässt sich festhalten, dass die Menschen aktuell weniger positive und mehr negative Emotionen verspüren (vor allem Sorge). Es gibt allerdings eine Ausnahme: Viele Menschen kultivieren gegenwärtig mehr Dankbarkeit als vor der Coronaepidemie. Zudem bemerken etwa 70 Prozent der Personen in der Stichprobe Anzeichen eines psychischen Wachstums, zum Beispiel mehr Klarheit zur Frage, was wirklich wichtig ist im Leben.«

Nicht um das also, was den Menschen Sorge bereitet, kümmert sich der Positive Psychologe, sondern ausschließlich um die Tatsache, dass sie sich sorgen. Sein Problem sind »negative Emotionen«, nicht die negative Wirklichkeit, auf die jene reagieren, weshalb er sich um das ökonomische Wachstum wenig, um das psychische aber nachhaltig bemüht. Auch die materiellen Bedingungen von Gesundheit sind ihm weniger wichtig als die ideellen: Die Frage, »was wirklich wichtig ist im Leben« an sich, beschäftigt schließlich die Menschen umso mehr, desto leerer und trister ihr eigenes ist. Die inflationäre Verbreitung von »Dankbarkeit« in Zeiten der Krise (die Kassiererinnen, Pflegern, Krankenschwestern und anderen systemrelevanten Menschen gilt) erscheint ihm daher als positive Ausnahme inmitten der verbreiteten schlechten Stimmung und nicht als das, was sie ist: Symptom eines Lebens in einer Notgemeinschaft, in der alle auf Gedeih und Verderb aufeinander angewiesen sind. Dankbarkeit ist keineswegs immer eine angenehme Eigenschaft: Als ideeller Ersatz für angemessenen Lohn, als Ausdruck der Loyalität unfreier Menschen zu denjenigen, die ihnen gerade noch das Leben gestatten, ist sie vielmehr Symptom gesellschaftlicher Unfreiheit. Deshalb ist es keine Überraschung, dass in einer Notsituation, in der sich die Menschen dem Staat und einander ausgeliefert fühlen, die Dankbarkeit wächst.

Die paradoxe Begeisterung, mit der Positive Psychologen und Zukunftsforscher die im Notstand verhängte Quarantäne – das Verbot, Gruppen und Versammlungen zu bilden – als Stärkung des Gemeinschaftsgefühls verherrlichen, führt das Deprimierende dieser Positivität vor Augen.

Aus der Verleugnung dieses Zusammenhangs resultiert nicht nur bei Rose, sondern auch bei seinem Fach- und Gesinnungsgenossen Ralph Hertwig eine Gemeinschaftspropaganda, die allen Ernstes behauptet, »das Virus« mache alle Menschen unabhängig von ihrer ökonomischen Lage gleich. Im Spiegel erklärt Hertwig die Gesundheitskrise zum neuen deutschen Sommermärchen: »Unserer Gesellschaft ist fragmentierter geworden, aber dieses Virus bringt uns alle in dieselbe Situation. Und weil wirklich alle betroffen sein können, wird niemand stigmatisiert. Das Virus ist unser gemeinsamer Feind. Wenn es uns gelingt, ihn zu bekämpfen und dafür zu sorgen, die Ausbreitung möglichst zu

verlangsamen und Menschenleben zu retten, kann das ein positives Gefühl der Gemeinschaft und des gemeinsamen Erfolgs auslösen.« Die Interviewerin fühlt sich nach diesen wärmenden Worten denn auch tatsächlich an die »Fußballweltmeisterschaft im Jahr 2006« erinnert.

Angesichts der weitgehenden Einschränkung der Versammlungsfreiheit mag es geschmacklos erscheinen, das Corona-Wir-Gefühl mit der Fußball-WM zu vergleichen. Aus der Perspektive des Positiven Psychologen aber ist es schlüssig, weil das »psychische Wachstum«, das er den vor sich hin Vegetierenden empfiehlt, nicht auf reale Menschenversammlungen angewiesen ist. Die autosuggestive Selbstertüchtigung kann auch als Heimtraining funktionieren, indem die vereinzelt Einzelnen sich beim täglich gleichen Blick auf ihren öden Hinterhof als Teil einer Leidens- und Fürsorgegemeinschaft wahrnehmen, deren Zugehörige dadurch, dass sie sich nicht versammeln dürfen, nur umso enger zusammenrücken. Die Begeisterung für die angesichts einer Notsituation wachsende Stumpfheit der Individuen, die in der geistigen und sinnlichen Verkümmern den Bedarf nach emotionaler Selbstaufwertung erkennt, verbindet die Positive Psychologie mit der Zukunftsforschung, die in Zeiten der Krise Morgenluft wittert. Zukunftsforscher übernehmen nach der Abdankung der wissenschaftsfeindlichen Esoterik den Job, den Astrologen, Wahrsager und Dorfpropheten früher ausgeübt haben – mit dem Unterschied, dass sie im Gegensatz zu diesen dank ihrer akademischen Expertise ernst genommen werden. Der in Wien lebende Soziologe und Journalist Matthias Horx, der sich auf seiner Website als »Trend- und Zukunftsforscher, Publizist und Visionär« vorstellt, beantwortet in einem Text zur Krise die Frage, »wann Corona denn vorbei sein wird«, im auftrumpfenden Ton des todesverliebten Do-it-yourself-Metaphysikers: »Niemals. Es gibt historische Momente, in denen die Zukunft ihre Richtung ändert. Wir nennen sie Bifurkationen. Oder Tiefen Krisen. Diese Zeiten sind jetzt.«

Abgesehen von der Frage, ob »wir« Horx' pseudoterminologisches Geschwurbel nicht eher als Hochstapelei qualifizieren würden, ist der Sadismus bemerkenswert, mit dem hier ein selbstgekrönter Experte eine gesellschaftliche Situation, die jeder vernunftbegabte Mensch nicht anders denn als zeitweiliges unvermeidliches Übel begreifen kann, als Chance für eine kollektive Selbstdressur der Volksgenossen verkauft. Weil Demagogie ohne Argumente auskommen muss, greift Horx ebenfalls ständig auf die erste Person Plural zurück, die auch die Rhetorik der Positiven Psychologen durchzieht: »Wir werden uns wundern, dass die sozialen Verzichte, die wir leisten mussten, selten zu Vereinsamung führten. Im Gegenteil. Nach einer ersten Schockstarre fühlten viele von sich sogar erleichtert, dass das viele Rennen, Reden, Kommunizieren auf Multikanälen plötzlich zu einem Halt kam. Verzichte müssen nicht unbedingt Verlust bedeuten, sondern können sogar neue Möglichkeitsräume eröffnen. Das hat schon mancher erlebt, der zum Beispiel Intervallfasten probierte – und dem plötzlich das Essen wieder schmeckte.« Mit ungeliebten Familienmitgliedern auf eineinhalb Zimmer zusammengespernte Hartz-IV-Empfänger kann er damit so wenig meinen wie jene muslimischen Frauen, denen mit dem Gang in die Öffentlichkeit die einzige Möglichkeit genommen wird, ihrem Vormund zu entfliehen. Auch Leute, die ihr Essen nur bei Aldi kaufen können, dürfte er fürs Intervallfasten kaum begeistern. Stattdessen dient seine Propaganda der Selbstermunterung eines technologieaffinen grünen Bürgertums, dessen Angehörige

schon immer fanden, dass die Zivilisation den Planeten wie Krebs befallen habe und dass die aus Amerika importierte Reizüberflutung den Sinn der Menschen für Nachhaltigkeit und Tiefenentspannung schädige. Horx' Zukunft ist in Wahrheit ein Deckbegriff für den Verzicht, über die Negativität der Gegenwart nachzudenken, um durch praktisches Handeln das Hier und Jetzt für alle Menschen lebenswerter zu machen.

Tatsächlich laufen die Einschwörung auf Positivität und die Vereidigung auf die Zukunft auf ein Training heraus, durch das die Menschen sich als präventionstüchtige Konformisten vor Gott und einander angenehm machen sollen. Der Glaube, das Gegebene, wie viel Leid es auch bereithält, sei an sich positiv, verstellt die Frage danach, was denn da als Positives akzeptiert wird; und ob das, was da ist, allein deshalb schon bejahenswert ist. Um solche Erwägungen anzustellen, benötigt man nicht einmal Adornos »Negative Dialektik«. Der französische Philosoph Pascal Bruckner beschreibt in seinem 2001 veröffentlichten Essay »Verdammt zum Glück« die Gesellschaft, die sich mittels eines Stabs von Therapeuten und Staatsphilosophen aufs Positive einschwört, als im Namen des Glücks verübten Verrat am Glück. Anstelle von Großzügigkeit, Spontaneität und Interesse am anderen träten in ihr die Sorge um das narzisstisch deformierte Selbst und eine an ästhetischen Prinzipien orientierte Lebensführung. Bereits in der Antike war der Hedonismus keine Lehre des erfüllten Glücks, sondern eine Ethik der beschränkten Genüsse. Heute sind es Banalitäten, die bei den Menschen ansonsten stillgestellte Leidenschaften auslösen: Sportverein, Koch- und Yogakurs verpflanzen in den Alltag der Bürger den gleichen Stumpfsinn, der ihnen in Form von Coachings, Teamtreffen und freiwilligen Gesundheitsangeboten im Beruf begegnet.

Entsprechende Angebote stehen nicht nur in New-Age-Zentren und Polyamorie-Zirkeln hoch im Kurs, auch in der Psychologie avancieren fernöstlich-spirituelle Techniken der Selbstzurichtung zu anerkannten Methoden. So arbeitet die Positive Psychologie an einer Umformung der Klinischen Psychiatrie in eine Variante der Achtsamkeits- und Selbstoptimierungsworkshops, die von den gesellschaftlichen Bedingungen psychischer Krankheit immer stärker abstrahiert. Norbert Elias hat solch affirmative Verinnerlichung der an das Subjekt herangetragenen Erfordernisse als »Selbstzwangapparatur« bezeichnet. Bejaht wird dabei nicht die Notwendigkeit der Anerkennung des Realitätsprinzips als Voraussetzung gelingender Vergesellschaftung, sondern die eingeschränkte, ärmliche Wirklichkeit, aus der solche Vergesellschaftung ihrem eigenen Anspruch nach herausführen soll. Die paradoxe Begeisterung, mit der Positive Psychologen und Zukunftsforscher die im Notstand verhängte Quarantäne – das Verbot, Gruppen und Versammlungen zu bilden – als Stärkung des Gemeinschaftsgefühls verherrlichen, führt das Deprimierende solcher Positivität vor Augen. Ihr Kern ist die Glorifizierung der Banalität: Im 13. Jahrhundert bezeichnete der Begriff »banal« das, was den in einem Herrschaftsbereich angesiedelten Hörigen zur gemeinsamen Nutzung offeriert wurde. Ab 1800 wurde das Wort in Wörterbüchern mit »zwangsmäßig«, »mit Zwang belegt« und »gebieterisch« übersetzt. In der Gegenwart bezeichnet die Rede von der Banalität den öden, unfreien und tristen Aspekt des Alltäglichen: das, worin der Alltag nicht unbehelligte Zerstreung, Ablenkung und Glück in der Trivialität verspricht, sondern die Zwänge noch einmal wiederholt, denen die Individuen im Beruf und im Privatleben ausgesetzt sind.

Diese Banalität als Urquell von Zufriedenheit auszugeben, ist Aufgabe der Positiven Psychologen und Zukunftsforscher. Ihren Ursprung hat die Positive Psychologie im Konzept der Wellness, das zu Beginn der fünfziger Jahre in den USA als Oberbegriff für eine neue Gesundheitsbewegung mit spirituellem und esoterischem Unterton firmierte und später von Teilen der Achtundsechziger-Bewegung kultiviert wurde. Das heutige Freiberuflertum und Start-up-Unwesen, dessen Protagonisten auf psychogene Selbstaufmöbelung mehr Kraft verwenden als auf ihre Arbeit, wurzelt in einer Zeit, in der die Enttraditionalisierung der Lebensweisen historische beispiellose Möglichkeiten der eigenverantwortlichen Selbstorganisation hervorbrachte und gleichzeitig den Wunsch entstehen ließ, die entfesselten Möglichkeiten gesellschaftskompatibel einzuhegen, zu moderieren und zu integrieren. Als Ort solch desintegrierender Integration hat Wolfgang Pohrt 1985 in einem Text für den von der Initiative Sozialistisches Forum (ISF) herausgegebenen Band »Diktatur der Freundlichkeit« die Gruppe ausgemacht. Anders als politische Organisationen, Kegelervereine und die Anonymen Alkoholiker ist »die Gruppe« inhaltlich nicht näher bestimmt, widmet sich keinem außerhalb von ihr existierenden Gegenstand und bezieht sich nur auf sich selbst. Daher ist sie ebenso leer wie in ihren Ansprüchen total. Sie nimmt ihre Mitglieder permanent als ganze Menschen in Beschlag und presst nicht einfach ihre Arbeitskraft, sondern ihre Fähigkeit zu Affektivität, Zuwendung und Identifikation aus ihnen heraus: Sie verlangt nicht Kooperation, sondern Hingabe.

Dadurch wird sie laut Pohrt »zur Zuflucht für Menschen (...), denen das Leben alle Ansprüche ausgetrieben hat«. Weil sie mit »der Gruppe« im Sinne praktischer Vernunft überhaupt nichts anzufangen wissen, weil sie von ihr nichts anderes wollen als die Bestätigung ihrer selbst als Teil eines emotional verschweißten Zwangsverbands, können die Angehörigen der Gruppe auf empirische Begegnungen gut verzichten, denn jedes wirkliche Kennenlernen eines anderen, jede Lust an dem, was in den angloamerikanischen Staaten common sense heißt und nicht auf Gemeinschaft, sondern auf Öffentlichkeit beruht, droht die Beschwörung emotionaler Verbundenheit zu torpedieren. Der Zustand der Banalität, der Rückverwandlung des Alltags in Tristesse, bietet »der Gruppe« hervorragende Existenzbedingungen. Von diesen Bedingungen profitieren Psychogurus, Zukunftsforscher und andere Krisen-Coaches umso mehr, desto stärker das Bedürfnis wird, das Bewusstsein der Widersprüchlichkeit der äußeren wie inneren Wirklichkeit zu verdrängen. »Krise« ist für solche Propheten nie der Ausdruck solcher Widersprüchlichkeit, sondern die Chance, die Widersprüche aus der Welt zu schaffen. Eine Situation, in der den Menschen die spontane Begegnung mit Fremden ebenso weitgehend verwehrt ist wie die Versammlung zum öffentlichen Streit, erscheint Leuten wie Rose und Horx fast schon als Paradies auf Erden. Wer ihnen mit praktischen Fragen nach öffentlicher Gesundheit, politischer Partizipation und ökonomischer Not kommt, für den haben sie so viel Verachtung übrig wie für die Krankenpflegerin, die nach Überweisung eines Notgroschens künftig genauso miserable Arbeitsbedingungen haben wird wie immer schon.