»Es kann sein, dass es keine Auferstehung gibt«

Der Heidelberger Psychotherapeut Arnold Retzer findet Dauergrinser, Comedy und den Zwang zum positiven Denken einfach nur anstrengend

Selbstoptimierung ist heute angesagt, gepaart mit Lust und guter Laune. Arnold Retzer, einer der führenden deutschen Psychotherapeuten, plädiert dagegen für »miese Stimmung«. Christian König, Theologischer Redakteur der Evangelischen Sonntags-Zeitung, hat mit ihm gesprochen.

? Herr Dr. Retzer, was stört Sie eigentlich an fröhlichen Menschen?

ARNOLD RETZER: Mir ist in den letzten Jahren verstärkt aufgefallen, dass es eine Art Verpflichtung zur guten Laune gibt. Etwas polemisch ausgedrückt: Man wird zum Dauergrinsen aufgefordert. Es gehört inzwischen zum guten Ton, gut gestimmt, hoffnungsfroh und optimistisch in die Zukunft zu schauen. Davon ist auch meine eigene Profession nicht unbeeinflusst: Es gibt eine Tendenz in der Psychotherapie, die »lösungs- oder ressourcenorientiert« arbeitet und stets auf das Positive schaut. Mir geht diese Entwicklung ziemlich auf den Geist, und sie ist zudem nicht unproblematisch. So treiben im positiv gestimmten Fahrwasser Scharlatane ihr Unwesen, die behaupten, positives Denken könne auch Krankheiten, etwa Krebs, heilen. So etwas finde ich scheußlich. Hinzu kommt, dass ich in meiner Arbeit als Therapeut verstärkt beobachte, wie die Forderung nach guter Laune Menschen mit Schuldgefühlen belastet, weil sie ihr nicht nachkommen können. Häufig ist die Erwartung, ein Therapeut könne diese Schuldgefühle einfach auflösen, die Motivation, eine Therapie zu beginnen. Genau das ist aber für manche Kolleginnen und Kollegen eine Versuchung und eine Herausforderung: Wer als Therapeut diese Motivation bedient, wer also mitspielt, wird selbst zu einem Teil des Problems und nicht Teil seiner Lösung.

? Ihr neues Buch trägt den Titel »Miese Stimmung«. Worin besteht deren Entlastungsfunktion?

RETZER: Ganz banal – indem miese Stimmung überhaupt erst einmal erlaubt ist. Wenn sie nicht erlaubt ist, muss man alles darauf richten, sich nichts anmerken zu lassen. Das ist auf Dauer unheimlich anstrengend. Insofern handelt es sich bei meinem Plädoyer für schlechte Stimmung um eine Art Rehabilitation dessen, was zu uns Menschen dazugehört und um eine Würdigung jener Schlechtgelaunten und Miesgestimmten, zu denen wir alle gehören.

? Inwieweit unterscheidet sich das klassische paulinisch-protestantische Sündenverständnis, das den Menschen als sündig konstruiert, von Ihrem therapeutischen Ansatz?

RETZER: Zunächst möchte ich betonen, dass es sich hierbei um ein Schuldkonzept handelt, das der Protestantismus nicht für sich alleine gepachtet hat. Schuldvorstellungen gehören meiner Meinung nach zum Menschen, ganz gleich, ob sich jemand als religiös versteht oder nicht. Ein Schuldkonzept dient zunächst dazu, Kausalität über die eigenen Handlungen zu legen: Werden die Wirkungen meines Handelns positiv bewertet, fühle ich mich erfolgreich; erziele ich eine Wirkung, die mir nicht gefällt, fühle ich mich möglicherweise schuldig. Ich denke aber, dass man die Menschen, die in meine Praxis kommen, in gewisser Weise tatsächlich als »Sünder« bezeichnen kann, aber in einem neuen Verständnis von Sünde. Zum religiösen Verständnis von Sünde gehört zunächst, dass jemand gegen Verbote verstoßen hat. Nun denke ich, dass wir in einer Erfolgsgesellschaft leben, wo wir weniger unter *Ver*boten leiden, sondern wo das *Ge*bot über uns allen schwebt: Wir sollen autonom sein, wir sollen Schmiede unseres Glücks sein, wir sollen aus unserem Leben das Beste machen. Aber dieser Forderung können wir auf Dauer nicht genügen, und genau das ist die neue Schuld und die neue Sünde.

? »Wir hoffen uns zu Tode« - das ist eine These Ihres Buchs. Nach Franz Kafka gibt es Hoffnung aber nur um der Hoffnungslosen willen. Was dürfen jene hoffen, die keine Hoffnung mehr haben?

RETZER: Alles! Ich werde oft dahingehend missverstanden, dass ich die Menschen ihrer Hoffnung berauben wollte. Für mich ist allerdings, um es in der Rating-Sprache auszudrücken, Hoffnung zu hoch bewertet, weil deren Schattenseiten ausgeblendet werden. Glaube, Liebe, Hoffnung sind aber höchst ambivalente, mehrdeutige Werte: Sie werden hochgejubelt und erzeugen auf ihrer Schattenseite viel Leid. Mir geht es also darum, die verschatteten Seiten von Werten, zu denen auch die Hoffnung zählt, wieder ins Auge zu fassen.

Foto: picture-alliance / dieKLEINERT.de; Agostino Natale; Süleyman Kayaalp

Die Mimik Angela Merkels, hier karikiert von Agostino Natale, spricht für eine skeptische, daher entspannte Weltsicht.

? Sind die Kirchen, die solche Werte als erstrebenswert kommunizieren, vom Zwang zum positiven Denken angesteckt?

RETZER: Ich sehe den Zwang zum positiven Denken zunächst im ökonomischen Bereich: Die Rede von der Ich-AG, ein Begriff, der vor einigen Jahren zum Unwort des Jahres gewählt wurde, mag als Beispiel dafür dienen. Hier geht es um ein Menschenbild, das von der Person als Aktiengesellschaft redet. Ich vermute, dass die Kirche davon nicht unberührt geblieben ist, ja, dass sie selbst ein Teil dieser positiven Grundstimmung ist: Mit der Vorstellung des ewigen Lebens, der Auferstehung und der Gerechtigkeit und mit dem Festhalten an dieser Vorstellung ist zugleich viel Leid verbunden.

? Ist die positive Gestimmtheit möglicherweise ein Kompensationsversuch für angehäufte Schuld, die ökonomisch in Form der Verschuldung zutage tritt?

RETZER: Ich würde es eher umgekehrt sehen: Die gute Laune hat die Sünde zur Folge. Positives Denken ist eine Form der Selbstermächtigung, es lebt von der Mystifizierung von Autonomie. Wir sollen selbstmächtig sein – und wir scheitern daran. Wir bringen unser Leben in eine Form, und das Leben zerbricht diese Form andauernd, legt sein Veto ein gegen die Lebensbilder, die wir entwickelt haben. Die Folge ist eine immer größere Anstrengung, wieder aufstehen, nur nicht aufgeben, noch mehr grinsen. Wenn es umgekehrt aber nicht mehr erlaubt ist, schuldig und sündig zu sein, mag das Dauergrinsen natürlich helfen, um den vertrackten Preis, dass es die Schuld verstärkt.

? Ist Religion vor diesem Hintergrund denn nur ein Narkotikum oder nicht auch auch Bestandteil kritischer Selbsterkenntnis?

RETZER: Das Wesentliche, was uns heute als Narkotikum zur Verfügung gestellt wird, kommt nicht von der Religion, sondern von der Pharmaindustrie, den Therapeuten und Coaches, den Motivationstrainern und der Comedy. Die Spaßmacher sind dann oft mehr Narkotikum als irgendein Landesbischof. Religion kann durchaus Sand im Getriebe sein, ein Signal, dass wir nicht so selbstmächtig sind, wie uns oft vorgegaukelt ist. Es gibt aber noch ein Zweites, das ist die Vergebung. Vergebung ist der unökonomischste Akt, den man sich vorstellen kann, das Aufgeben von Ansprüchen. Leider ist im Vaterunser die Selbstvergebung nicht vorgesehen, was aus meiner Sicht auch möglich sein muss: Dass sich Menschen vergeben, die an sich selbst schuldig geworden sind, was mir aktuell die größere Herausforderung zu sein scheint. Also: Religion ist eine ambivalente Sache, aber eine, die vor dem Hintergrund des positiven Denkens dazu dienen kann, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Gelungenes Leben ist aus meiner Sicht eine Sequenz von traumatischen Erfahrungen. Das heißt aber auch, dass die Verzweiflungen, die Niederlagen, die wir im Laufe eines Lebens erleiden, nichts sind, was dem Leben abträglich ist, sondern was eine Entwicklung möglich macht. Insofern ist die Metapher »Hinabgestiegen in das Reich des Todes« oder »Niedergefahren zur Hölle« und »Am dritten Tage auferstanden« eine wunderbare Metapher, wenn man sie nimmt als etwas, von dem man nicht weiß, wie es ausgeht. Es kann auch so sein, dass es keine Auferstehung nach drei Tagen gibt.

? Wie stellen Sie sich gutes Leben trotz aller Beschädigungen, Zumutungen und seelischer Dellen vor?

RETZER: Ich habe keine Ahnung. Ich bin auch sehr skeptisch, wenn jemand auf mich zukommt und mir erklärt, was ein gutes Leben ist. Ich denke, dass viele der Katastrophen des vergangenen Jahrhunderts mit der Vorstellung zu tun haben, man wüsste, was ein gutes Leben ist. Sei das ein völkisch gutes Leben, wie es dem Faschismus vorschwebte, sei es ein sozialistisch gutes Leben oder auch ein religiös-fundamentalistisch gutes Leben, in dem klar ist, was man zu tun und zu lassen hat. Ich mache mir mehr Gedanken darüber, was ein schlechtes Leben ist. Auch bei meinen Klienten frage ich immer wieder nach, wie und warum sie ihr Leben bisweilen so organisieren, dass sie darunter leiden und verzweifeln. Das ist die vielleicht menschlichere, bescheidenere Frage, die weniger nach Lusterzeugung als nach Leidvermeidung fragt. Es genügt, zu wissen, wer man selbst nicht ist, um das, was man nicht ist, zu vermeiden.

■ Arnold Retzer (60) ist Arzt, Psychologe und Privatdozent für Psychotherapie an der Universität Heidelberg. Zuletzt veröffentlichte er: »Miese Stimmung. Eine Streitschrift gegen positives Denken«. Frankfurt am Main 2012; 336 Seiten; 19,99 Euro.