

«Viele Menschen haben die Forderung nach Optimierung satt»

Selbsthilfebücher sind ineffizient und machen ratlos, meint Psychologe Svend Brinkmann. Mit «Pfeif drauf» hat er in Dänemark einen Bestseller gelandet.



Selbstoptimierung sei heute ein gesellschaftlicher Zwang, sagt Svend Brinkmann. Foto:H. Bagger

Mit Svend Brinkmann sprach Edgar Schuler (Tagesanzeiger, 31.3.2018)

Ihr Buch gegen Selbsthilfebücher ist ein Grosserfolg in Dänemark, wurde jetzt ins Englische übersetzt und erscheint Anfang April auf Deutsch. Haben die Menschen die Nase voll von Selbsthilfebüchern?

Selbsthilfebücher sind nur der oberflächliche Ausdruck für ein tief liegendes Problem: Viele Menschen haben die ständige Forderung nach Veränderung, Weiterentwicklung und Optimierung einfach satt. Von überall her schallt es uns entgegen: Sei flexibel, sei kreativ, lerne neue Dinge, erkenne dich selbst, erfülle dein volles Potenzial, werde eine bessere Version von dir selbst. Auf den ersten Blick sind das positive Ziele.

Aber . . .

Die Menschen haben entdeckt, dass es eine Kehrseite dieser Ideologie der unerbittlichen Beschleunigung und Selbstvervollkommnung gibt.

Was ist falsch an der Vorstellung, dass wir uns verbessern und selbstverwirklichen sollen?

An sich ist Selbstoptimierung nichts Falsches. Schliesslich ist das ein zentrales Thema aller Religionen, Ethiksysteme und Kulturen der Welt.

Eben!

Aber jetzt hat das Konzept der Selbstentfaltung seine grundlegende Ethik verloren. Ethik bedeutet in diesem Fall für mich: Selbstentfaltung darf nicht auf das Individuum allein zielen, sondern auch auf die Beziehungen zu anderen Menschen oder zu einem grösseren Ganzen, wenn Sie so wollen.

«Selbstentfaltung darf nicht allein auf das Individuum zielen.»

Die Selbsthilfeindustrie fördert also in Ihren Augen vor allem den Egoismus?

Ich wäre nicht so streng. Natürlich wollen Menschen erfolgreich sein, und es ist wichtig, uns zu verbessern. Das kann aber nur dann sinnvoll sein, wenn wir uns bewusst machen, wozu Selbstoptimierung wirklich gut sein soll und was es sinnvoll macht. Wenn Selbstentfaltung in diesem Sinn einfach bedeutet: «Tun Sie, was immer Sie wollen, und tun Sie es so oft wie möglich» – dann bin ich sehr skeptisch. Ich frage immer zunächst: In Bezug worauf sollen wir uns verbessern? Welche Verpflichtungen folgen daraus? Was sind die damit verbundenen Werte?

«In gewisser Weise ist es etwas, was uns die heutige Konsumgesellschaft aufzwingt.»

Sich zu verbessern, ist nicht nur ein individueller Wunsch. Die Gesellschaft fordert von uns ständige Weiterbildung, Flexibilität und Anpassung an neue Herausforderungen.

Richtig. Es gibt ein Bündnis zwischen den Anforderungen der Wirtschaft und dem individuellen Wunsch nach Selbstoptimierung. Die Industrie fordert eine flexible Belegschaft, die nicht auf dem Bestehenden beharrt, sondern formbar ist und nach den Anforderungen des Marktes neue Kompetenzen erwirbt. So hat die Ökonomie die Ideologie der Selbstverwirklichung übernommen.

Selbstverwirklichung war die grosse Forderung der Jugendrevolte von 1968.

Diese Ideen waren fortschrittlich, als sie in den 60er- und 70er-Jahren als Teil der Gegenkultur entwickelt wurden. Aber jetzt ist es keineswegs Teil einer Gegenkultur – es ist die Mainstreamkultur, die uns ständig auffordert, uns selbst zu erkennen, zu verändern und zu verbessern. In gewisser Weise ist es etwas, was uns die heutige Konsumgesellschaft aufzwingt.

Aus der Distanz von 50 Jahren: Würden Sie sagen, dass die Ideen von 1968 von Anfang an irreführend waren?

Nein, auf keinen Fall. Es war ein dringend nötiges Auflehnen gegen die starren Strukturen der 40er- und 50er-Jahre. Ja, die Jugendrevolte war emanzipatorisch. Die Menschen begannen sich zu fragen: Was will ich? und nicht nur: Was will mein Vater – oder was will die Gesellschaft oder die Kirche von mir? Und das führte zum Konzept der Selbstverwirklichung und natürlich auch zu den politischen und gesellschaftlichen Umwälzungen dieser Zeit. Aber ich stimme dem deutschen Philosophen Axel Honneth zu, der sagt, dass sich der legitime Widerstand gegen das System in sein Gegenteil verkehrt hat. Er ist zur Grundlage geworden, auf der sich das gleiche System nun legitimiert.

«Heute ist es viel fortschrittlicher, konservativ zu sein.»

Selbstverwirklichung als integraler Bestandteil der Marktwirtschaft?

Genau. Die Gesellschaft will, dass Sie flexibel, anpassungsfähig und beweglich sind. Wenn Sie Ihr Potenzial verwirklichen, sind Sie ein guter Arbeiter. Der Kapitalismus war schon immer hervorragend darin, sich die Kräfte einzuverleiben, die sich ihm entgegenstellen.

Mit welcher Haltung können wir uns dem entgegenstellen?

Mit einer konservativen Haltung. Heute ist es viel fortschrittlicher, konservativ zu sein.

Konservativ sein bedeutet für Sie . . .

...dass ich zu ethischen Werten stehe, die sich nicht ständig verändern und die ich nicht laufend an neue Herausforderungen anpasse. Und ich lebe mein Leben nach solchen Werten. Diese Idee passt schlecht zu den aktuellen gesellschaftlichen Anforderungen. Aber vielleicht ist es das, was sich die Menschen heute wirklich wünschen.

Die Menschen scheinen sich aggressive Führungsfiguren wie Donald Trump zu wünschen.

Auf die Frage, warum so viele Menschen für Donald Trump gestimmt haben, gibt es nicht die eine Antwort, die alles sagt. Aber ich denke, wir sehen da eine Reaktion auf die sich beschleunigende Gesellschaft.

Dann ist Donald Trump in Ihren Augen also konservativ in der Art und Weise, wie Sie es gerade beschrieben haben.

Moment mal! Trump ist schrecklich. Ich mag ihn nicht, und ich denke, er ist ein lausiger US-Präsident. Aber für mich ist es offensichtlich, dass er einen Nerv getroffen hat bei Leuten, die sich in dem unerbittlichen Tempo von Wirtschaft und Gesellschaft unwohl fühlen. Wenn wir nichts gegen die allgemeine Beschleunigung unternehmen, haben wir bald Donald Trumps in

allen Ländern. Ja, Trump verkörpert eine bestimmte Form von Konservatismus, aber es ist ein falscher, verlogener Konservatismus.

Trump hat alle Eigenschaften eines Menschen, der das Beste aus sich herausgeholt hat. Er ist eine «Ich kann alles»-Persönlichkeit.

Richtig. Als Kind wurde Trump in die Marble Collegiate Church in Manhattan geschickt. Der Prediger dort war Norman Vincent Peale, der Autor des weltweit meistverkauften Selbsthilfebuches «Die Kraft positiven Denkens». Peales Hauptideen sind eine Blaupause für das, was Trump verkörpert: Glaube an dich selbst und an alles, was du tust. Akzeptiere niemals eine Niederlage. Und wenn die Realität anders ist, dann leugne sie.

Sie argumentieren, dass Selbsthilfebücher nicht wirklich funktionieren. Peales «positives Denken» scheint zu funktionieren.

Ja, ich kritisiere die meisten Selbsthilfebücher als ineffizient. Deshalb müssen wir so viele kaufen – wir hoffen immer, dass dann das nächste hilft . . . So werden wir zu Junkies des Genres. Aber das Problem ist noch schlimmer, wenn die Ratgeber tatsächlich funktionieren, denn dann können die Folgen verheerend sein.

«Es ist viel wichtiger, ein anständiger Mensch zu werden.»

Warum haben Sie dann nicht ein Buch gegen die unerbittlichen Forderungen der Gesellschaft und des Wirtschaftssystems geschrieben, anstatt eines, das sich an den Einzelnen richtet?

Ja, es besteht die Gefahr, dass dieses Buch als ein weiterer Selbsthilfe-Guide wahrgenommen wird. Und obwohl das Buch bereits vor Jahren auf Dänisch veröffentlicht wurde, bekomme ich immer noch E-Mails von Leuten, die mir danken, weil es ihnen hilft, gegen stressbedingte Gesundheitsprobleme und Depressionen vorzugehen. Sie leben nach meinen sieben Schritten. Ich antworte ihnen mit den Worten: Nun, ich freue mich für Sie – aber das war nie meine Absicht.

Was war Ihre Absicht?

Mein Ziel war es, die individualistische Kultur der Selbstentfaltung zu kritisieren, indem ich paradoxerweise das Genre des Selbsthilfebuches und des Sieben-Schritte-Leitfadens benutze. Ich versuche, diese ganze Idee zu widerlegen, dass man erfolgreich werden kann, indem man sieben einfachen Schritten oder etwas Ähnlichem folgt.

Sie raten Ihren Lesern, Romane zu lesen statt Selbsthilfebücher.

Richtig. Man könnte sagen: Das Ziel sollte sein, mein Buch wegzuworfen – und alle anderen - Bücher, die versprechen, dass du glücklich oder gesund oder wohlhabend werden kannst, indem du dem gerade einschlägigen Programm folgst.

Dennoch suchen die Menschen nach Möglichkeiten, sich zu verbessern.

Sicher, aber diese Dinge im Leben – so lebenswichtig sie auch sind – stehen in Beziehung zur Gemeinschaft, zu Organisationen, zum gesellschaftlichen Kontext und nicht nur zu dem, was man selbst tun kann. Im Englischen heisst mein Buch «Stand Firm», «Standhaft bleiben», aber manchmal wünschte ich mir, es hätte den Titel «Stand Together» tragen können, «Zusammenstehen».

Was bedeutet Zusammenstehen genau?

Wir sollten versuchen, Gemeinschaften aufzubauen – und diejenigen zu erhalten, die wir bereits haben –, die es uns ermöglichen, standhaft zu bleiben, die es uns ermöglichen, die wesentlichen Werte des menschlichen Lebens zu bekräftigen.

Welche sind wesentlich?

Werte, bei denen es nicht nur um den eigenen individuellen Erfolg geht, sondern auch um Ko-

operation, Ethik und Entscheidungsfindung in politischen Prozessen. Wir brauchen Strukturen für ein gutes Zusammenleben. Das ist nichts, was wir allein machen können.

Sondern?

Einst wurden die Menschen in Gemeinschaften geboren, in denen sie bestimmte Verpflichtungen eingegangen sind. Nicht alles lag an dir oder mir; es gab etwas, das wir einfach tun mussten, weil wir Teil von etwas Grösserem waren. Dann begannen die Menschen, dies als bedrückend zu sehen. Warum sollte ich etwas tun, nur weil jemand anderes es mir sagt?

Nun, immer etwas vorgeschrieben zu bekommen, ist in der Tat bedrückend.

Natürlich kann das bedrückend sein. Dann gab es Bewegungen, die gegen diese Unterdrückung gingen, die Emanzipationsbewegungen, die ganze Gegenkultur. Jetzt denken die Leute, dass Freiheit bedeutet, ungebunden zu sein, in der Lage zu sein, alles zu tun, was man will. Und das ist eine grosse Gefahr – denn das ist keine Freiheit, wie ich sie sehe. Wenn Sie völlig ungebunden sind, und Sie können tun, was immer Sie wollen, dann sind Sie eigentlich ein Opfer dessen, was Sie wollen.

Zu tun, was immer ich will, tönt für mich aber nach grosser Freiheit.

Aber wer entscheidet wirklich, wie Sie sich fühlen sollen? In einer kapitalistischen Gesellschaft haben wir all diese grossen Interessen wie den Markt, die Medien oder die Werbung. Sie alle sagen Ihnen ständig, was Sie wünschen und tun sollen. Wenn Sie also denken, Sie seien frei, wenn Sie tun, was Sie wollen, besteht das grosse Risiko, dass Sie den Kräften der Marktwirtschaft zum Opfer fallen.

Was ist die Alternative?

Ich möchte diese alte westeuropäische Idee der Bildung in einem umfassenden Sinn rehabilitieren. Es geht nicht darum, die beste Version von dir zu sein, sondern darum, die beste Version eines Menschen zu sein. Es gibt einen zentralen gemeinsamen Kern der Menschheit, den wir kultivieren müssen, um frei zu sein.

Wie sollen wir Bildung in diesem Sinne fördern?

Wir sollten den Menschen klarmachen, dass Freiheit nicht einfach heisst, völlig ungebunden zu sein. Freiheit muss auch beinhalten, sich einer Gemeinschaft verpflichtet zu fühlen, die es einem ermöglicht, ein bestimmtes Leben zu führen.

Das ist ja auch die Botschaft aller grossen Religionen.

Religionen haben in der Tat in ihrer langen Geschichte tatsächlich häufig stabilisierende Kräfte. Persönlich bin ich kein religiöser Mensch, aber als Soziologe frage ich mich, was wir in einer säkularisierten Welt tun sollten, um diesen stabilisierenden Effekt aufrechtzuerhalten.

Was ist das Erste, was Menschen, die sich für Ihr Denken interessieren, heute tun sollten?

Sie sollten damit beginnen zu erkennen, dass es nicht so wichtig ist, dass sie eine bessere Version von sich selbst werden. Es ist viel wichtiger, ein anständiger Mensch zu werden.

Es ist also falsch, erfolgreich sein zu wollen oder sogar Präsident der USA?

Es ist völlig in Ordnung, Träume zu haben und unmögliche Ziele zu verfolgen. Aber es lohnt sich auch zu bedenken, dass alles im Leben nur vorübergehend ist. Auch gibt es etwas, was wir Psychologen die hedonische Tretmühle nennen: Wann immer Sie etwas erreichen, gibt es immer irgendein weiteres Ziel, das Sie erreichen möchten. Das Erreichte wird schnell schal. Und so läuft man immer im Kreis, immer auf der Suche nach dem nächsten Ziel, und man wird nie glücklich und zufrieden sein. Wenn Sie das einmal erkannt haben, dann ist es an der Zeit zu fragen: Was ist wirklich wertvoll – nicht nur für mich, sondern für möglichst viele Menschen, ob sie mir nahestehen oder nicht.