

**DENKEN SIE
NEGATIV**

■ ■ **UNTERDRÜCKEN SIE IHREN**

ARGER

**UND GEBEN SIE
ANDEREN DIE
SCHULD!**

**WARUM SIE AUF
LEBENSILFE-RATGEBER
VERZICHTEN KÖNNEN**

PAUL PEARSALL

Paul Pearsall

**Denken Sie negativ,
unterdrücken Sie Ihren Ärger
und geben Sie anderen die Schuld**

Paul Pearsall

**Denken Sie negativ,
unterdrücken Sie Ihren Ärger
und geben Sie anderen die Schuld**

Warum Sie auf Lebenshilfe-Ratgeber
verzichten können

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
pearsall@mvg-verlag.de

Copyright © 2005 bei Paul Pearsall
Aus dem Englischen übersetzt von Sabine Schilasky

Nachdruck 2013
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2006 bei mvgVerlag,
ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: coverdesign.net
Redaktion: Ralf Schneider
Satz: Jürgen Echter, Redline GmbH
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-374-5
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-414-0

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie —

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Ein herzliches Aloha an meine Frau Celeste,
meine Söhne Scott und Roger, meine Mutter Carol
und meinen Vater Frank, dem ich stets
in liebendem Gedenken verbunden bleiben werde

Inhalt

Danksagung	9
Einleitung: Eine Wissenschaft vom Wohlergehen	11
Teil I Warum Selbsthilfe nicht funktioniert	21
1 Selbsthilfe braucht uns, nicht wir die Selbsthilfe .	23
2 Die (Schein-)Wahrheiten des Lebens	49
3 Genießen Sie Ihre eigene Art von „gutem Leben“	81
Teil II ... und wie sie funktionieren kann	97
4 Widerstandsbewusstsein entwickeln	99
5 Liebeslügen und warum wir ihnen nicht glauben dürfen	113
6 Zufrieden leben im Familienirrenhaus	137
7 Beruf als Berufung	161
8 Auswege aus der Gesundheitshysterie	183
9 Auswege aus dem Jugendwahn	207
10 Gesundes Sterben und gutes Trauern	235
Epilog: Der fünfte Faktor	259
Anmerkungen	265
Schlagwortindex	281

Danksagung

Selten treten die Grenzen der eigenen Möglichkeiten eindrucksvoller zutage als beim Schreiben eines Buches. Ohne die Liebe meiner Frau Celest und meiner Söhne Scott und Roger hätte ich gar nicht lange genug gelebt, um das hier zu schreiben. Und ohne jenes wundervoll chaotische Familienleben, das meine Mutter Carol und mein verstorbener Vater Frank, dessen Geist in meiner Seele weiterlebt, mit meinem Bruder Dennis und mir lebten, wäre ich wohl nie darauf gekommen, dass „Wir-Hilfe“ stets erfolgreicher als Selbsthilfe ist. Ohne das Aloha meiner gesamten Hawaiianischen *Ohana* (Familie) *Kuhai Halau O Kawaikapuokalani Pa Olapa Kahiko* und deren vollkommen selbstlose Lebens-, Liebes- und Arbeitsweise hätte ich vielleicht nie die alte Weisheit des ozeanischen Denkens begriffen, welche alle Vorstellungen von Selbsterfüllung absurd erscheinen lässt. Auf Hawaiianisch sage ich „*o wau iho no*“, was bedeutet: „Ich drücke“ euch allen „meine liebende, tiefe Wertschätzung aus“ – euch allen.

Ich hatte schon befürchtet, dieses Buch würde nie in den Regalen der Buchhandlungen ankommen, da die hier vertretenen Auffassungen doch genau entgegengesetzt zu jenen sind, mit denen Millionen von Büchern verkauft werden. Angesichts der Berühmtheit ihrer Autoren und dem hohen Ansehen der Populärpsychologie, die zur neuen Religion in den Vereinigten Staaten geworden ist, fragte ich mich, ob irgendein Verleger das Risiko eingehen würde, es mit der mächtigen Selbsthilfebranche aufzunehmen. Ich hatte fast aufgegeben, als mir die wagemutige Jane Dystel und ihre Kollegen Jessica Papin und Michael Bourret von Dystel & Goderich Literary Management zur Rettung eilten. Als dann

auch noch die skeptische Verlegerin Joann Miller von Basic Books erklärte, sie wäre gern bereit, mit mir zusammen die Plattitüden der Pop-Psychologie infrage zu stellen, war ich gleichermaßen geschmeichelt wie erfreut. Ich traf Ellen Garrison von Basic Books in Hawaii, wo ich gerade eine Rede anlässlich der Jahresversammlung der American Psychological Association gehalten hatte. Ihre Begeisterung für das Projekt bildete die Grundlage für ein fundiertes Lektorat, ohne das ein solches Buch nicht auskommt.

Zu vielen anderen bin ich aufrichtigen Dank schuldig, als dass ich sie hier alle nennen könnte. All die Wissenschaftler, deren Studien ich hier zitiere und die größtenteils nicht einmal namentlich genannt werden, haben Hunderte von Stunden gearbeitet, um wissenschaftlich fundierte Wege zum Wohlergehen aufzuzeigen. Ihre Arbeitsergebnisse finden sich normalerweise eher in Fachzeitschriften als in den Selbsthilferegalen und werden eher bei wissenschaftlichen Kolloquien als in Talkshows vorgestellt. Doch wenn wir uns ansehen, was sie entdecken konnten und wie sie an das Mysterium des menschlichen Verstandes herangehen, finden wir nicht nur gültige Antworten auf unsere bereits vorhandenen Fragen, sondern auch erhellende *neue* Fragen, die wir stellen müssen. Ich habe ihre Erkenntnisse vereinfacht, damit sie einem breiteren Publikum zugänglich werden können, und ich entschuldige mich gleich hier für etwaige Fehler, die mir dabei unterlaufen sein sollten.

Von euch allen habe ich sehr viel gelernt, vor allem dass ich Recht habe, was die zentralen Gedanken des Buches betrifft. Niemand kann sich wirklich selbst helfen. Die wahre Kraft ist nicht die persönliche, sondern die zwischenmenschliche. *Das* gute Leben ist eine Illusion, aber ein gemeinsames gutes Leben können wir alle führen, sobald wir erkennen, dass unsere Probleme wie unsere Stärken nicht allein in uns ruhen. Sie sind vielmehr ein Effekt des Miteinander.

Paul Pearsall, Ph.D.
Honolulu, Hawaii, 2005

EINLEITUNG

Eine Wissenschaft vom Wohlergehen

*Das Leben war so einfach, bevor wir alle anfangen
nachzulesen, wie wir es führen sollen.*

BEN WYLD

Selbsthilflos

Vor sechzehn Jahren litt ich an einem Lymphom im vierten Stadium. Ich hatte Angst, dass ich sterben würde, meine Ärzte glaubten, ich müsste sterben, und meine Familie tat alles in ihrer Macht Stehende, um genau diesen Gedanken zu vermeiden. Im klinischen Sinne lag ich sogar im Sterben: meine Vitalfunktionen waren so schwach, dass ich nur gerade so überlebte.

Wie viele todkranke Menschen geriet auch ich in Panik. Ich suchte händeringend nach einer Orientierung, einem Heilungsplan, nach etwas, das mir körperlich wie geistig helfen konnte. Und wenngleich ich damals bereits seit fast zwanzig Jahren Wissenschaftler und klinischer Psychologe war, weckte der Schrecken meiner Krankheit ein Bedürfnis nach Sicherheit in mir, das die wissenschaftliche Psychologie selten zu befriedigen vermag. Ich wollte etwas – egal was –, das mir half, die Kontrolle über mein Schicksal zu behalten. Also wandte ich mich von meinem Wissenschaftlerdenken ab und den bunten und verheißungsvollen Programmen zu, die mir boten, was ich hören wollte. Ich betrat die Welt der Selbsthilfe.

Nicht nur ich erlag der Verführung der Selbst- und Lebenshilfebücher, sondern auch meine Freunde und meine Familie,

die mir alle verzweifelt zu helfen versuchten. Beinahe täglich bekam ich ein neues Programm oder eine neue Technik vorgestellt, und schließlich hatte ich über fünfzig halbgelesene Bücher und halbgehörte Kassetten über Selbstheilung unter meinem Bett, die ich nur dann hervorholte, wenn mich die Person besuchte, von der ich sie hatte. Mein Lektürelager war am Ende so groß, dass sich mein Krankenhausbett kaum noch hin und her schieben ließ.

Doch je mehr Selbsthilfekonzepete ich während meiner Krankheit kennen lernte, desto stärker geriet ich unter Druck und umso hilfloser fühlte ich mich. Ich fragte mich, was mit mir nicht stimmt. So viele Einmal-gültig-immer-gültig-Weisheiten und keine konnte mir nutzen? Wieso war die Philosophie hinter der Selbsthilfe für jedermann greifbar, nur für mich nicht? Angesichts der Allgegenwart von Schmerz und Tod auf der Krebsstation klang die Verordnung einer positiven Einstellung und die Beschwörung der Überlegenheit des Geistes über den Körper leer und nachgerade frevlerisch. Keines der Selbsthilfe-Mantras vermochte mir die drei Dinge zu geben, die ich am dringendsten brauchte: Sinn, Verständnis und Orientierung. Indes hat die traditionelle Psychologie gezeigt, dass gerade diese drei Dinge ein Gefühl von Schlüssigkeit vermitteln, wie es echter Selbsthilfe wesentlich sein sollte.¹ Warum konnte ich nicht, was Millionen von Selbsthelfern angeblich konnten? War ich ein Selbsthilfeversager?

Als eine Schwester sagte, dass die Bücher wirklich im Weg seien, wurde mir klar, dass dieser Satz auch metaphorisch zu verstehen war.

Fastfood für die hungrige Seele

Das Selbsthilfe-Genre verwendet psychologische Erkenntnisse aus der Wissenschaft, die auf das Alltagsleben angewendet werden. Doch in den letzten Jahren wurde daraus eine eigenständige Branche, die sich mehr und mehr von ihren

einstigen Grundlagen entfernte. Wissenschaftlich fundierte Psychologie wird mittlerweile weitestgehend ignoriert. Die Psychotherapie geriet zu einem Gebiet, das den „wirklich Kranken“ vorbehalten ist, während die Selbsthilfe sich um die Massen von „besorgten Gesunden“ kümmert, indem sie ihnen eine Psycho-Moral fürs Leben, Lieben und Arbeiten anbietet. Wir alle wollen das „gute Leben“ führen, aber wir sind psychologisch kurzsichtig geworden. Die Glaubenssätze der Selbsthilfe sind inzwischen so allgegenwärtig, dass niemand sie mehr infrage stellt. Jeder – vom Politiker über den Professoren und den Lehrer bis hin zum Talkshow-Moderator – plappert die Plattitüden von der Selbst-Bestärkung nach, als wären sie ebenso wissenschaftlich fundiert wie die Gesetze der Physik. Wie ich im Folgenden zeigen möchte, sind sie jedoch nicht nur falsch, sondern sogar schädlich. Die nicht belegbaren Versprechungen, Programme und Garantien der Selbsthilfe-Gurus versperren uns den Weg zur Verwirklichung unseres Potenzials an Glück und Zufriedenheit.

Wenn ich vor einem Publikum von Leuten stehe, die mit Begeisterung Selbsthilfebücher konsumieren, lasse ich sie gern den „Tatsachen des Lebens“-Test machen. Ihre Antworten habe ich über Jahre gesammelt. Darüber hinaus habe ich den Test auch Wissenschaftlern aus den Bereichen Psychologie, Psychiatrie und Medizin gegeben, damit sie ihre Antworten mit denen des durchschnittlichen Selbsthilfebuch-Lesers vergleichen können. Ihre Angaben sind wahrlich erhellend. Versuchen Sie es einmal selbst, dann erkläre ich es Ihnen.

Der Test besteht aus nur zwanzig Fragen. Kreuzen Sie alle Sätze an, von denen sie meinen, sie würden zu einem gesunden, glücklichen Leben führen:

1. Wir dürfen nie die Hoffnung aufgeben.
2. Wir sollten verzeihen können und niemals voreingenommen sein.

3. Unsere Kindheitserfahrungen prägen unsere Gefühle und unser Verhalten als Erwachsene.
4. Wahre Liebe sollte bedingungslos sein.
5. Eine positive Einstellung heilt, eine negative kann uns krank machen.
6. Gewinner geben niemals auf, und Aufgeber gewinnen nie.
7. Eine hohe Selbstachtung ist wesentlich für die geistige Gesundheit.
8. Trauerberatung hilft bei großen Verlusten.
9. Eine ablehnende Haltung ist ungesund.
10. Die meisten Menschen sind von irgendetwas abhängig.
11. Sich von einer Abhängigkeit zu „erholen“ ist ein lebenslanger Prozess.
12. Regelmäßige sportliche Betätigung ist wichtig für ein langes Leben.
13. Wenn man die richtige Diät wählt und genügend Willenskraft aufbringt, erreicht man sein Wunschgewicht.
14. Die meisten Menschen mit einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen aufgrund von Übergewicht, Bluthochdruck und Rauchen erleiden irgendwann einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, während die meisten Leute, die keinen dieser Risikofaktoren aufweisen, weder einen Herzinfarkt noch einen Schlaganfall bekommen.
15. Jeder hat eine unbegrenzte persönliche Willenskraft. Wer etwas nur ernsthaft genug will und sich fest darauf konzentriert, erreicht es auch.
16. Man kann niemanden lieben, ehe man nicht gelernt hat, sich selbst zu lieben.
17. Koabhängigkeit ist ein Zeichen von persönlicher Schwäche.
18. Wir müssen unsere Gefühle erkennen und nach ihnen handeln.
19. Schuld- und Schamgefühle sind ungesund.
20. Dauerhafte Beziehungen erfordern eine Menge verbale Kommunikation.

Im Durchschnitt kreuzten die Befragten achtzehn der zwanzig Sätze an, und nicht ganz die Hälfte stimmte sogar allen zwanzig Behauptungen zu. Aber was ist, wenn genau das Gegenteil dessen stimmt, was hier steht? Genau das aber will dieses Buch anhand wissenschaftlicher Forschungsergebnisse belegen. Das optimale Testresultat wäre demnach 0! Und tatsächlich haben zwanzig Forscher aus den Bereichen Psychologie, Psychiatrie und Medizin exakt dieses Resultat erzielt.

Die „Fakten“ infrage stellen

Fangen Sie damit an, sich folgende entscheidende Fragen zu stellen: *Fühlen Sie sich wirklich so wertlos?* Die Selbsthilfe gründet auf der Überzeugung, wir hätten sie nötig. Dass wir alle unter niedrigem Selbstbewusstsein leiden, wird häufig behauptet und ist weithin akzeptiert. Melody Beattie, die Autorin des Megasellers *Die Sucht gebraucht zu werden* schrieb: „Wir alle leiden an der unbestimmten aber allgegenwärtigen Krankheit niedrigen Selbstwertgefühls.“ Und was rät sie uns? „Hören wir auf, uns selbst zu quälen, fangen wir an, besser über uns zu denken, und geben wir uns selbst eine große emotionale und mentale Umarmung.“ Gewiss benutzt Miss Beattie das sie einschließende „wir“ aus einer mitfühlenden Solidarität heraus, denn wenn ihr Programm funktioniert, muss sie sich selbst inzwischen aus tiefstem Herzen bewundern.

Mein Buch hingegen behauptet, dass die meisten von uns nicht so schlecht von sich denken, es sei denn, jemand suggeriert uns fortwährend, dass wir es sollten. Eigentlich rühren viele der Probleme, die wir haben, eher von zu starker Ich-Bezogenheit her. Ich habe beispielsweise festgestellt, dass sich Hypochondrie am besten kurieren lässt, indem man den Patienten dazu bringt, sich auf das Wohlergehen eines anderen anstatt auf das eigene zu konzentrieren.

Ist Selbstachtung wirklich die Grundvoraussetzung der geistigen Gesundheit? Ausgehend von dieser These ist die Förderung der

Selbstachtung zu einem der größten und vornehmsten Ziele der Selbsthilfe geworden. Matthew McKay schrieb in seinem Buch *Selbstachtung*: „Selbstachtung ist wesentlich für das psychische Überleben.“ McKay führt keinen einzigen, wie auch immer gearteten Beweis für diese These an. Wenngleich eine vernünftige Meinung von sich selbst zweifellos wichtig ist, zeigt die Forschung, dass hohe Selbstachtung mit Gesundheitsproblemen und Stress einhergeht. Außerdem unterscheiden sich Massenmörder, Gangleader und sogar Schulhofrüpel dadurch von anderen, dass sie eben keine schlechte Meinung von sich selbst haben (was sie angeblich dazu veranlasst, ihren Selbstwert mittels Gewalt zu heben), sondern vielmehr durch ein aufgeblasenes Selbstwertgefühl und eine konsequente Missachtung anderer.

Muss man sich selbst lieben, um andere lieben zu können? Hierbei handelt es sich um eine weitere zentrale These der Selbsthilfebewegung, die besagt, dass wir eine romantische Beziehung jedweder Art erst eingehen können, nachdem wir gelernt haben, uns selbst zu lieben. Whitney Houston singt in einem Song, der zur wahren Hymne der Selbsthilfe avancierte: „Learning to love yourself is the greatest love of all“ („Dich selbst lieben zu lernen ist die größte Liebe von allen“). In seinem Bestseller *Love 101: To Love Oneself Is the Beginning of a Lifelong Romance* fragt Peter McWilliams: „Wer weiß, was Sie wollen, wann genau Sie es wollen und ist stets da, um es Ihnen zu geben?“ Seine Antwort? „Sie!“ Melody Beatties *Beginnen Sie eine Liebesaffäre mit sich selbst* enthält dieselbe Botschaft. In ihrem Bestseller *Letting Go of Stress* gibt Jackie Schwartz, ihres Zeichens Selbsthilfe-Guru und Veranstalterin von Persönlichkeitsstärkungsseminaren folgenden Rat: „Schreiben Sie sich selbst einen Liebesbrief und erzählen Sie sich, was Sie an sich mögen, welche Dinge Ihnen wirklich gefallen, welche Ihnen gut tun und welche Sie begeistern.“ Mein Buch behauptet im Gegenteil, dass unsere Liebe zu anderen uns liebenswerter macht,

und stellt Forschungsergebnisse vor, die bestätigen, wie wichtig es ist, andere zuerst zu lieben.

Ist Voreingenommenheit ungesund? Wer eine Selbsthilfeschu-
lung hinter sich hat, befindet sich nicht bloß in einem
Dauerzustand der Selbstermächtigung, er oder sie ist auch frei
von jeglicher Voreingenommenheit. Wie *Self-Esteem*-Autor
Matthew McKay schrieb: „Sie müssen Ihre Meinung von den
Handlungen anderer aufgeben. Fällern Sie keine moralischen
Urteile. Die Menschen handeln, wie sie es am besten können.“
Die meisten Selbsthilfebehauptungen enthalten ein Fünkchen
Wahrheit und so auch diese, nämlich die, dass es wichtig ist,
vorschnelle Urteile zu vermeiden. Allerdings würde ich dage-
genhalten, dass moralische Urteile über uns und andere
wesentlich zum mentalen und sozialen Wohlergehen wie auch
zum geistigen und moralischen Wachsen beitragen.

Ist es ungesund, sich schuldig zu fühlen oder besorgt zu sein? In *Der
wunde Punkt* bezeichnet Wayne Dyer Gefühle von Schuld und
Sorge als „unnütze, unnatürliche Emotionen“. Ohne den
Hauch einer wissenschaftlichen Grundlage schreibt er: „Be-
trachten Sie Ihre Schuldgefühle entweder als die Reste von
außen aufgezwungener Normen, die Sie dazu bringen, einer
abwesenden Autoritätsfigur gefallen zu wollen, oder als Folge
des Wunsches, selbstgesetzten Ansprüchen gerecht zu werden.
In beiden Fällen handelt es sich um dummes und vor allem
nutzloses Verhalten.“ Hier würde ich gern ein wenig differen-
zierter vorgehen. Schuldbewusstsein und Sorge sind natürliche
und evolutionär notwendige Reaktionen. Hätten unsere Vor-
fahren sie nicht gezeigt, gäbe es uns heute nicht. Wachsamkeit
gegenüber dem, was schief gehen könnte, und die Reflexion
dessen, was schief gegangen ist, machten unseren Vorfahren
das Überleben erst möglich. Daher möchte ich in meinem
Buch auch diese Selbsthilfephilosophie infrage stellen und
Beweise dafür liefern, dass die glücklichsten, gesündesten
Menschen letztlich die schuldbewussten und sorgenvollen
sind.

Warum aber werden diese fragwürdigen Vorstellungen von so vielen Leuten so bereitwillig übernommen? Zunächst einmal vermute ich, dass die akademische Psychologie mit ihrer Fokussierung aufs Pathologische keine Hilfen zur Bewältigung des Alltags bieten konnte. Darüber hinaus spricht uns Freuds Ziel der „normalen Neurose“ heute kaum noch an. Wir wollen gar keine Neurosen. Wir wollen Wege aufgezeigt bekommen, wie wir uns selbst von dem unterschwelligen Gefühl der Unzufriedenheit heilen, das sich trotz all unserer Fortschritte hartnäckig hält. 1995 wurden im Rahmen einer USA-weiten Umfrage 3.032 Erwachsene im Alter zwischen 25 und 47 Jahren befragt. Durchgeführt hatte die Studie ein interdisziplinäres Team (finanziert von der John D. and Catherine T. MacArthur Stiftung), das sich mit gesundem Älterwerden und menschlicher Entwicklung beschäftigte. Sie fanden heraus, dass es weniger als zwei von zehn Erwachsenen gut ging, sprich: die sich jeden Tag wohl fühlten.² Die Umfrageergebnisse erlangten einige Aufmerksamkeit in der Presse, weil sie repräsentativ für ein Leiden waren, das den meisten von uns vertraut war: Wir mochten ein friedliches Leben führen, materielle Vorzüge genießen, wie sie sich der Rest der Welt nicht einmal erträumte, und doch lebten wir in einem Zustand von Unzufriedenheit. Wir *kosteten* unser Leben einfach nicht *aus*, um es mit einem Begriff zu bezeichnen, der besonders durch die Arbeit der Psychologen Fred B. Bryant und Joseph Veroff populär wurde.

Gerade diese Unfähigkeit zu genießen dürfte die Leute in Scharen in die Selbsthilfeabteilungen der Buchhandlungen treiben, weit mehr noch als echte Katastrophen wie Krankheit, Tod oder Scheidung. Wir alle suchen nach Methoden, unser Leben auszukosten, unsere Sehnsüchte zu befriedigen und endlich aufzublühen. Der Ruhm solcher Leute wie Dr. Phil und Dr. Laura, Deepak Chopra und Antony Robbins, lebt von der Dynamik, die diese Gurus ausstrahlen, und nährt sich von dem unkritischen Vertrauen ihrer Anhänger. Sie scheinen den

Schlüssel zum guten Leben in Händen zu halten, und wir sind zu konsumorientiert, zu geschäftig, zu sehr abgelenkt und zu sehr mit uns selbst beschäftigt, um genauer hinzusehen, was sie uns denn anbieten.

„Positive Psychologie“ ist ein Zweig der Psychologie, der danach fragt, wie wir uns besser fühlen und was wir von jenen lernen können, die uns Unverwüstlichkeit und echtes Glückseligsein vorleben. Die echte Wissenschaft von der positiven Psychologie indes sagt uns, dass das gute Leben ein Mythos ist, und widerspricht damit einer der heiligen Parolen der Selbsthilfe. Was wir tatsächlich finden müssen, ist *ein* gutes Leben, und kein sorgfältig ausgeführter Plan in einem Diätbuch, einem Sexratgeber oder einem Beziehungshandbuch kann uns dabei helfen.

Die gute Nachricht

Die gegenwärtige Selbsthilfebewegung bietet uns angenehme und spaßige Ideen, aber der Reiz der Berühmtheit und die Verführungskraft der Einfachheit haben uns für die Wissenschaft blind gemacht, mittels derer wir diese Ideen zum Funktionieren bringen. Da draußen gibt es ein Selbsthilfe-Paralleluniversum, das viele von uns gar nicht sehen. Es besteht aus Lehren, die nicht bloß durch persönliche Erfahrungen und Anekdoten belegt sind, sondern durch unbeirrbar wissenschaftliche Forschung.

Die gute Nachricht in Sachen Selbsthilfe und Pop-Psychologie ist, dass sie tatsächlich hilfreich sein kann, jedoch nur, wenn wir gewissenhafter mit ihren Thesen umgehen, sie infrage stellen und mit den Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung abgleichen. Selbsthilfe ohne Wissenschaft ist wie ein hübsch dekoriertes Haus ohne Statik. Früher oder später stürzt das Dach ein und unsere sorgfältig arrangierten Vorhänge werden unter einem Haufen Schutt begraben. Befassen wir uns hingegen mit den Tatsachen, welche die Selbsthilfe-Behauptungen

untermauern, können wir einige der Pop-Psychologie-Empfehlungen – um einen beliebten Selbsthilfeterminus zu gebrauchen – *bestärken* und sie zu mehr als nur einem Fensterschmuck machen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um eine pragmatische Perspektive zu bieten, aus der wir die bonbonfarbene Welt der Selbsthilfe beurteilen können. Ich lege Ihnen keineswegs nahe, Ihre alten Bücher sofort wegzuschmeißen, ebenso wie ich nicht dafür eintrete, dass alle auf der Stelle aufhören, ein besserer Mensch werden zu wollen. Vielmehr hoffe ich, dass Ihnen Ihre alten Bücher nützlicher sein werden, nachdem Sie dieses hier gelesen haben. Wer sich nämlich mit Selbsthilfe befasst, sollte beide Seiten des psychologischen Universums kennen – die wissenschaftliche wie die populäre –, und immer wieder die „Fakten“ hinterfragen. Erst dann können wir anfangen, uns wohl zu fühlen und *ein* – nicht *das* – gute Leben zu finden.

TEIL I

WARUM SELBSTHILFE NICHT FUNKTIONIERT ...

*„Es heißt immer, wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.
Na ja, den Willen habe ich, aber einen Weg zu finden
bereitet mir echte Schwierigkeiten.“*

EIN KREBSPATIENT

1 Selbsthilfe braucht uns, nicht wir die Selbsthilfe

*Ein gebildeter Mensch zeichnet sich durch die Fähigkeit aus,
einen Gedanken zu erwägen, ohne ihn zu akzeptieren.*

ARISTOTELES

Der erste Januar ist „Selbsthilfetag“. Am ersten Tag des neuen Jahres versuchen Millionen von Menschen besser zu sein als sie es sind. Ich gehörte selbst zu ihnen, doch egal was ich mir vornahm – mich besser zu ernähren, mehr Sport zu treiben, täglich zu meditieren oder mich besser zu organisieren – ich versagte immer. Als ich vor ein paar Jahren begann, die Selbsthilfebewegung zu erforschen, beschloss ich, nicht mehr mit guten Vorsätzen ins neue Jahr zu starten – aber auch daran scheiterte ich.

Ich bin ziemlich gut indoktriniert von den Selbsthilfewälzern, die die Regale der Buchläden verstopfen. Ich bin sogar mitverantwortlich für diese Verstopfung, habe ich doch selbst ein paar dieser Bücher verfasst, und hoffe daher, dass das vorliegende nicht als ein weiterer Titel verstanden wird, der Ihnen mit dem ewigen „*Hören Sie auf, andere Selbsthilfebücher zu kaufen, und kaufen Sie einfach Meines*“ in den Ohren liegt. Stattdessen wünsche ich mir, dass Sie die in diesem Buch behandelten Fragestellungen und Anregungen für wert erachten, sich mit ihnen auseinander zu setzen und am Ende fundiert entscheiden können, welchen Rat Sie brauchen.

Eine Masche entdecken und zu Geld machen

Kürzlich habe ich Al Frankens Buch *I'm Good Enough, I'm Smart Enough, and Doggone It, People Like Me!* gelesen, das sich einen Spaß daraus macht, dass wir alle Fehler haben, uns elend und zu wenig geliebt fühlen und dringend Hilfe brauchen. Der

Markt, der um diese Idee herum entstanden ist, verdient Millionen durch den Verkauf von Büchern, Kassetten und Seminaren, die sich sämtlichst dem Prinzip „Finde eine Masche und mach sie zu Geld“ verschreiben. Man braucht nur eine Idee zu äußern, die das öffentliche Bewusstsein der Hilfsbedürftigkeit anspricht, sich eine clevere Parole auszudenken, um den eigenen Ansatz schmackhaft zu machen, ein garantiert erfolgreiches Mehrere-Schritte-Programm zu entwerfen und das Ganze in einfallsreicher und autoritärer Form niederzuschreiben. Anschließend muss man nichts weiter tun, als den Stoff zu veröffentlichen, ihn mittels ein paar Veranstaltungen und Wochenendseminaren zu bewerben und vor allem die Werbetrommel für sich selbst zu rühren.

Sind wir auf die Lehren der Selbsthilfe angewiesen, weil wir mehr Probleme haben als unsere Urgroßeltern? Ich glaube nicht. Ich denke, wir sind ichbezogener als sie und unsere Erwartungen sind in unerreichbare Höhen gesteigert. Da die meisten unserer Grundbedürfnisse befriedigt werden, haben wir Zeit, über neue Bedürfnisse nachzudenken. Die Mehrheit von uns verfügt über genügend Geld, um ordentlich zu konsumieren (Selbsthilfebücher werden nicht für Arme geschrieben), und statt dass wir uns auf unsere Intuition verlassen oder auf ältere und weisere Freunde und Verwandte, wenden wir uns an Fremde, die uns reizvolle Tricks zur Erlangung eines besseren Lebens anbieten.

Der Verkauf der Dummheit

Millionen von Menschen kaufen jedes Jahr irgendein Selbstbestärkungsbuch. Die Vereinigten Staaten sind vermutlich Selbsthilfe-Marktführer (mit über 20.000 Selbsthilfetiteln, die allein bei amazon.com angeboten werden), aber auch in anderen Ländern gibt es beeindruckende Mengen von Selbsthilfesuchenden. Die unabhängigkeitsliebenden Australier beispiels-

weise haben im letzten Jahr über 24 Millionen Dollar für Bücher ausgegeben, die ihnen verrietten, wie sie leben sollen.

Immer mehr Titel buhlen in den sich immer weiter ausbreitenden Lebenshilfeabteilungen der Buchläden um unsere Aufmerksamkeit. Sie sagen uns, wie wir unsere Ernährung und unsere sportliche Betätigung verbessern, wie wir unsere Finanzen ausgleichen, wie wir eine echte Beziehung zu Gott aufbauen, wie wir unsere Ängste besiegen, wie wir unser Sexualleben, unser Familienleben oder unser Privatleben bereichern. Sie erzählen Frauen, sie sollten mehr wie Männer sein, Männern, sie sollten ihre feminine Seite erkennen – und manche behaupten sogar, Männer und Frauen stammten von unterschiedlichen Planeten. Sie wenden sich an die Kinder, an die älteren Menschen, an ethnische Minderheiten und an jede nur denkbare sexuelle Orientierung. Sie bieten sogar Lebenshilfe für Haustiere an.

Aber schauen wir uns doch einmal um. Die Amerikaner sind immer noch fett, unglücklich und liebeskrank. Wir fühlen uns spirituell desorientiert, und unsere Hunde benehmen sich nicht. Trotz Hunderter garantiert erfolgreicher Programme, die uns helfen sollen, unser volles Potenzial auszuschöpfen und ein wundervolles Leben zu führen, blasen wir weiter Trübsal oder meinen, wir wären nicht so glücklich, wie wir es eigentlich sein sollten. Der Selbsthilfemarkt profitiert, nicht seine Verbraucher. Das American Self-Help Clearing House in Denvill, New Jersey, verzeichnet über 1.000 internationale Selbsthilfegruppen, und man schätzt, dass mindestens jeder fünfte Erwachsene irgendwann einmal an einem Selbsthilfeprogramm teilgenommen hat.¹ Der Markt lebt von unserer Instabilität, denn wo wäre er, gäbe es keine Unsicherheit, keine Zweifel und kein Unglück? Und dennoch haben all unsere Bemühungen nichts genützt. Die Selbsthilfe hilft einfach nicht, oder wie es in dem satirischen Buch *God Is My Broker* heißt: „Die einzige Methode, durch ein Selbsthilfebuch reich zu werden, ist die, eines zu schreiben.“

Nichtsdestotrotz besteht Hoffnung für die Zukunft der Selbsthilfe. Statt wütend auf die Selbsthilfebewegung zu werden, habe ich eine andere und tiefere Wertschätzung für sie zu entwickeln gelernt, indem ich sie als System betrachtete, das uns nicht anleiten sondern zum Nachdenken anregen will. Dieses System kann uns durchaus helfen, an Körper und Geist zu gesunden, jedoch nur, wenn wir gründlich über seine Ideen nachdenken und daraus unsere eigenen entwickeln. Im folgenden Kapitel möchte ich einige Vorschläge anbringen, wie die psychologische Wissenschaft und die Weisheit gelebter Erfahrung uns Strukturen für die verwirrende Welt der Selbsthilfe bieten können. Doch ehe wir wissen, wohin wir gehen, ist es hilfreich, uns noch einmal anzusehen, wo wir waren.

Die Väter der Selbsthilfe

Selbsthilfe an sich ist nicht Neues. Das erste Buch mit dem Titel *Self-Help* wurde 1859 von dem schottischen Autor, Arzt und Sozialreformer Samuel Smiles geschrieben. Und sein erster Satz war: „Der Himmel hilft jenen, die sich selbst helfen.“ Des Weiteren schrieb Smiles: „Hoffnung ist der Gefährte der Macht und die Mutter des Erfolgs; denn wer wirklich hofft, trägt die Gabe der Wunder in sich.“² Würde Smiles heute noch leben, würden ihm sein suggestiver Name und sein unerschütterlicher, wundergläubiger Optimismus höchstwahrscheinlich eine eigene Fernsehshow eintragen.

Smiles' Buch trat nicht nur für eine unbezwingbare Hoffnung sondern auch für eine „Alles-ist-erreichbar“-Einstellung ein, die sich über das eifrige Streben nach Selbstbesserung vermittelte. Er schrieb: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“ ist eine alte und wahre Redewendung. Wer sich entschließt, etwas zu tun, wird durch seine Entschlossenheit Hürden überwinden können und letztlich ans Ziel gelangen. Zu glauben, dass wir zu etwas imstande sind, heißt schon beinahe imstande zu sein. Sich zu entscheiden, etwas erreichen zu wollen, ist oft schon

das Erreichen selbst.“³ Oder, um es mit einem heutigen Slogan auszudrücken: „Just Do It!“ – „Tu’s einfach!“

Die Moral vom guten Leben – und die Macht des positiven Denkens als Weg dorthin – wurde auch von einem Uhrmacher namens Phineas Parkhurst Quimby gepredigt. 1802 in Lebanon, New Hampshire, geboren, gilt „Park“ als der Vater des „Neuen Denkens“, einer Mischung aus der Macht des individuellen Verstandes, pseudowissenschaftlicher Beweise, verschiedener Heilsysteme und einer Art weltlicher Kirche des heiligen Ichs. Manche sehen Parks Philosophie als Vorbotin des New-Age-Denkens.

Quimby konnte zwar keine Fachausbildung vorweisen, dafür aber eine interessante persönliche Geschichte erzählen. Als junger Mann war er an Tuberkulose erkrankt und vollkommen desillusioniert worden, was die medizinischen Behandlungsstandards seiner Zeit betraf. Also wandte er sich von der traditionellen Medizin ab und der Selbstheilung zu, was für ihn zunächst einmal bedeutete, lange Kutschenfahrten auf sich zu nehmen. Nachdem er sich mit mehreren Selbstheilungsmethoden beschäftigt hatte, gelangte er zu der Überzeugung, dass „richtiges Denken heilt“.⁴

Wie viele andere Berühmtheiten der Selbsthilfe auch, eröffnete Quimby schließlich sein eigenes Behandlungszentrum. Einer seiner Anhänger, Horatio W. Dresser, bot sogar eine „Sieben-Elemente-Liste“ für die Heilung an, die auf Quimbys Lehren basierte. Ähnlich heute geläufigen Sieben-Schritte-Programmen enthielt auch Dressers Liste religiöse Verweise.⁵ Entweder hat Quimby seine eigenen Ratschläge nicht befolgt oder sie versagten bei ihm. Jedenfalls litt er in späteren Jahren an einer chronisch schlechten Gesundheit und starb mit vierundsechzig an dem, was heutige Selbsthelfer wohl als „Workaholismus“ diagnostizieren würden.

1952, annähernd hundert Jahre nach Dr. Smiles und Mr. Quimby, veröffentlichte Norman Vincent Peale *Die Kraft positiven Denkens*, einen Selbsthilfeklassiker, der auf christlich inspi-

rierter Selbstachtung und Erweckungsenthusiasmus basierte. Peales Buch versprach, dass „Enthusiasmus den wesentlichen Unterschied macht“ und das „positive Prinzip“ uns zeigt, wie wir ein gutes Leben führen können. Er vertrat dieselben Ideen wie vor ihm Quimby und Smiles: Nie die Hoffnung aufgeben; hohe und stetig wachsende Selbstachtung kultivieren; immer eine positive Einstellung und positive Gedanken haben; Krankheiten entstehen durch falsches Denken und eine schlechte Einstellung; wir haben Erfolg, indem wir unseren Verstand kontrollieren; und das gute Leben ist in uns, wir müssen es nur wirklich wollen.⁶ Peales Buch vom positiven Denken wurde in über sieben Millionen Exemplaren verkauft und in mehrere Sprachen übersetzt.

Donahue, Dr. Ruth und das Kinsey-Institut

„Du musst dich an Phil Donahue halten“, hörte ich immer wieder, nachdem mein erstes Buch auf den Markt kam. „Nur so kriegst du einen Bestseller“, sagte ein Verleger. „Phil ist der Typ, an den sich alle wenden, die den besten Rat in Lebensfragen wollen. Er kann dein Buch zu einem Bestseller machen.“ Wir schrieben die frühen 1980er und ich war Leiter einer ambulanten psychiatrischen Klinik in Detroit, die sich vornehmlich mit Patienten befasste, denen die Bewältigung des Alltags Probleme bereitete. Meine Patienten kamen oft mit Selbsthilfebüchern bewaffnet in meine Sprechstunde und redeten über die neuesten Lebensweisheiten, die sie von einem Experten hatten, der bei Donahue aufgetreten war. Donahue war damals das, was heute Oprah Winfrey und Dr. Phil McGraw sind: er bestimmte, wie man sein Leben führen sollte oder zumindest, wer es einem beibringen durfte.

Bei einem meiner letzten Besuche in New York kaufte ich die neueste Ausgabe des Learning-Annex-Verzeichnisses für Kurse in persönlicher Weiterentwicklung. Diese Broschüre enthält dutzende Kurse, die für eine Gesellschaft entworfen