

Steve
Ayan **Hilfe,
wir machen
uns
verrückt!**



*Der Psychokult
und die Folgen*

pendo

die Knöchel und feinen Härchen.

Betrachten Sie die Ausstülpungen Ihrer Finger, die aus dem Handballen wachsen und von harten Plättchen gekrönt werden. Wenn Sie dieses Spiel eine Weile treiben, geschieht irgendwann etwas Verblüffendes: Plötzlich erscheint Ihnen Ihre Hand als das sonderbarste Ding auf der Welt. Gehört dieses knochige Etwas wirklich zu mir? Wenn Sie sich das fragen, haben Sie sich erfolgreich von Ihrem eigenen Körper entfremdet. Ein eigenartiges, auch etwas gruseliges Gefühl.

Genauso geht es uns heute mit dem Ich. Wir starren es wie hypnotisiert an, drehen und wenden es nach allen Seiten, bis es zu einem rätselhaften Fremdling mutiert. Die

Geschichte dieser Selbstentfremdung begann mit der Idee, tief in unserem Inneren gebe es ein »wahres Ich«, das unter den Masken des Alltags verborgen liege. Statt sich zu verstellen oder Traumbildern nachzujagen, tue man besser daran, sich selbst zu erkennen und möglichst authentisch zu sein. Denn nur so könne man wirklich glücklich werden.

Also horchen wir in uns hinein und ergründen die aktuelle Seelenlage. Geht es mir gut? Wie kann ich mich verwirklichen? Was steht mir im Weg? Wir hinterfragen Gefühle, Urteile und Einstellungen. Verliere ich zu leicht die Beherrschung? Warum kann ich so schlecht Nein sagen? Bin ich perfektionistisch? Und wir feilen an

unseren Stärken und Schwächen. Welche Potenziale stecken in mir? Und was will ich im Leben überhaupt erreichen?

Hier kommt der zweite Grund für die große Selbstentfremdung ins Spiel: Wir glauben, ständig an uns arbeiten zu müssen. Aufmerksame Seelenpflege scheint nötig, um den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein, um Stress abzubauen, die tägliche Informationsflut zu bewältigen und stets das Beste aus den sich bietenden Gelegenheiten zu machen.

So folgt auf Selbsterkenntnis die Selbstverbesserung. »Nutze deine Talente!« »Sende die richtigen Signale!« »Beherrsche dich selbst!« Dieser Optimierungsdruck hat allerdings eine bittere Kehrseite: die Angst vor dem Versagen. Sie führt dazu,

dass wir nichts dem Zufall überlassen wollen und am liebsten jede Unwägbarkeit aus unserem Alltag verbannen würden. Schier alles bedarf eines durchdachten Konzepts und der Planung. Fleisshesser oder Vegetarier? Pauschalurlaub oder Individualreise? Beamtenlaufbahn oder Karriere? Etwas ausprobieren und dann mal weiterschauen – das war gestern.

Es spricht natürlich gar nichts dagegen, dass wir das Richtige tun wollen und uns ein besseres Leben wünschen. Nur setzen wir dabei allzu schnell auf mundgerecht servierte Glücksrezepte. Sie werden von der Ratgeberindustrie am Fließband produziert.

Seelenmassage im Blätterwald

Ein Anzugträger im Liegestuhl am Strand, die Hände lässig hinter dem Kopf verschränkt. »Anleitung für ein besseres Leben« steht auf der Titelseite von ZEIT Wissen Ratgeber – »Wie wir die Balance zwischen Arbeit und privatem Glück finden«. Dazu gibt es die passende Anleitung im Großen Serviceteil: »Was hilft gegen Stress, Burnout, Perfektionismus, Schlafstörungen, Prokrastination und Redeangst«.

Gleich daneben liegt GEO Wissen mit »Was die Seele stark macht: Hilfe bei Burnout, Ängsten, Depression«. Der Spiegel macht auf mit »Schlafstörungen – Wenn die Nacht zum Albtraum wird«, und Focus titelt »Burnout vermeiden: Wie Sie Ihr Leben klug organisieren«. Psychologie