

{ Warum wir *mehr* stinken | trinken }
{ bluten | brennen und tanzen sollten }

Das kleine
Buch
der
Selbst
verwüstung
MARIAN DONNER

{ BLUTE }

Die wahre Verdammung dieser Epoche ist, im Gegenteil zu denken zu geben, sie sei nicht blutig genug.

Das Blut ist nicht mehr sichtbar; es bespritzt nicht mehr
genügend hoch das Gesicht unserer Pharisäer.

Das ist der äußerste Nihilismus: Der blinde, wütende Mord wird eine Oase, und der dumme Verbrecher
erscheint

erfrischend neben unseren höchst intelligenten Henkern.

—

Albert Camus, *Der Mensch in der Revolte*

In einer besonders gelungenen Folge der amerikanischen Kultserie *Buffy – Im Bann der Dämonen* wird bei Buffy eine Psychose diagnostiziert. In »Zwei Welten«, der 17. Folge der 6. Staffel, muss Buffy die Welt wie immer vor Vampiren, Dämonen, Göttern und völlig durchschnittlichen, aber total bösartigen Mitschülern beschützen. Nur Buffy kann sie aufhalten, denn sie ist nun mal die *Jägerin*, was man ihr übrigens nicht ansieht. Auf den ersten Blick wirkt sie wie ein typischer Teenager, in Wirklichkeit hat aber sie allein die Macht, das Böse aufzuhalten.

Diese sehr komplexe Aufgabe verlangt Buffy sieben Staffeln lang echt alles ab. Ihre alleinerziehende Mutter ahnt nichts von den außergewöhnlichen Fähigkeiten ihrer Tochter, Buffys Freundinnen tun sich entweder schwer mit ihren besonderen Kräften oder sind ebenfalls Vampire, und Buffy selbst wäre auf jeden Fall am liebsten nur ein stinknormaler Teenie.

Eines Tages geht ihr Wunsch vermeintlich in Erfüllung: Ihre Superkräfte sind urplötzlich verschwunden. Stattdessen sitzt sie seit sechs Jahren in der geschlossenen Psychiatrie, weil sie sich einbildet, Superkräfte zu haben. Der behandelnde Arzt will Buffy dazu bringen, sich von ihren seltsamen Fantasien zu lösen. Und ihre Mutter meint, sie könne zwar verstehen, dass ihre Tochter gern etwas Besonderes sein möchte – jeder wäre schließlich gern unbesiegtbar –, dass Buffy aber trotzdem akzeptieren müsse, eine ganz durchschnittliche Jugendliche zu sein. Sie könne in der normalen Welt nur zurechtkommen, wenn sie ihre Fantasien aufgebe.

Alle tappen in eine Falle, denn natürlich ist alles genau umgekehrt: In Wahrheit ist die vermeintlich normale Welt eine Fantasievorstellung, eine Halluzination, die ein Dämon Buffy mit seinem Giftstachel injiziert hat. Das ist allerdings nur dem Zuschauer klar. Er weiß als Einziger, dass total normal aussehende Jugendliche zugleich auch unbesiegtbar sein können, so wie er selbst sich das in seiner Fantasie wünscht.

...

Vor einigen Jahren gab die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bekannt, dass Depression die Volkskrankheit Nummer eins sei. Weltweit leiden mehr als 300 Millionen Menschen daran, und die Zahl der Erkrankten hat innerhalb von zehn Jahren um 18 Prozent zugenommen. Der WHO zufolge sind insbesondere Heranwachsende durch psychische Probleme gefährdet, die bis zu Arbeitsunfähigkeit oder Suizid führen können. Der belgische Philosoph und Psychiater Damiaan Denys schätzt, dass in den Niederlanden mehr als 42(!) Prozent der Bevölkerung unter Symptomen psychischer Störungen wie Stress, Angst und Depressionen leiden, wie er in einem Interview mit dem *NRC Handelsblad* erklärt (*»Es ist nicht normal, schön und erfolgreich zu sein und alles unter Kontrolle zu haben«*). Jeder siebte Arbeitnehmer oder Student leidet unter einem Burn-out.

Zwar stimmt es, dass Menschen seit jeher psychische Probleme haben, sie gehören einfach zu unserer Art. Aber aus welchem Grund hat die Anzahl der Erkrankungen so drastisch zugenommen? Sind wir verrückt geworden oder die Welt?

Das Problem, legt Damiaan Denys im Interview dar, bestehe darin, dass die Widerstandsfähigkeit des heutigen Menschen so gering geworden sei. »Wer Zeuge eines Autobahnunfalls ist, hat sofort posttraumatische Belastungsstörungen.«

Denys ist der Auffassung, dass wir zu viel vom Leben erwarten; die Machbarkeitsideologie habe sich auf den Menschen übertragen, und dieser glaube, alles kontrollieren zu können. Mit Rückschlägen könne er nicht mehr umgehen.

Psychiater Dirk de Wachter stellt dieselbe Diagnose. »Wir sind geradezu besessen von der Vorstellung des Glücks – dass alles immer nur schön, schön, schön sein soll«, erklärte er in einem *Brainwash Talk*.²

Beide raten dazu, unsere Erwartungen zu dämpfen, den Kummer zuzulassen und unsere Widerstandsfähigkeit zu steigern. Und wie? »Im Wald spazieren gehen, ein Buch lesen, ehrenamtlich tätig sein, sich bewegen, sich Zeit nehmen und Geduld haben«, schlägt Denys vor. »Nicht so viel in den sozialen Medien unterwegs sein und stattdessen lieber mit echten Freunden im Café sitzen. Man darf sich nicht von der Hilfe eines Psychologen abhängig machen: Jeder sollte versuchen, selbst dafür zu sorgen, dass es ihm gut geht.«

Oder wie Dirk de Wachter rät: »Du selbst musst den Sinn des Lebens finden, setz dich auf eine Bank im Park, und horch auf das Rauschen der Bäume.«

Solche Ratschläge sind natürlich keine Seltenheit. Wir sollen uns entspannen, besser für uns selbst sorgen und uns auch mehr Zeit für uns selbst nehmen. Sport, gesunde Ernährung, ausreichend viel Schlaf, vielleicht noch Meditation. Mittel, zu denen viele bereits greifen, wenn sie ihre Batterien aufladen wollen. Eine kurze Ruhepause, damit man anschließend umso besser anpacken kann. Hier besteht ein großer Unterschied zu Ratschlägen, wie etwa, sagen wir mal, mehr zu trinken. Das steigert die Leistungsfähigkeit nicht zwingend, und deswegen wird auch niemandem dazu geraten. Du sollst schon weiterhin mitmachen.

Was bedeutet es aber, wenn genau da das eigentliche Problem liegt? Dass wir versuchen, möglichst störungsfrei in einer Welt zu funktionieren, die alles andere als normal ist?

Kürzlich bot Britney Spears wieder mal ein schönes Beispiel für den Unterschied zwischen dem richtigen und dem eher nicht so guten Ansatz.

Britney Spears gehört bekanntlich zu der Sorte Popstars, die öffentlich mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Nach ihrem Nervenzusammenbruch 2007 gingen die Fotos von ihrem kahl geschorenen Kopf und dem Stinkefinger, den sie der Paparazzi-Meute entgegenstreckte, bevor sie mit dem Regenschirm auf sie losging, um die ganze Welt. Noch Jahre später wurde darüber gewitzelt. Dass ein Star dermaßen aus der Rolle fällt, hat es seither nur bei Kanye West gegeben.

Aber inzwischen hat Britney Spears dazugelernt und benimmt sich nicht mehr daneben. Bevor sie sich im April 2019 freiwillig in eine Rehaklinik einweisen ließ, teilte sie auf Instagram mit: »Es ist so schön, wenn du für dich selbst sorgst, für deinen Geist, Körper und deine Gedanken«, und »Jeder von uns braucht mal ein bisschen ›Zeit für sich selbst‹«, plus Smiley. Es regnete Sympathiebekundungen.

Die neue Losung heißt offenbar Selbstfürsorge statt Aggressivität, und der böse Smiley von früher grinst jetzt wie ein Honigkuchenpferd. So geht man heute mit Schmerz und Kummer um: total positiv. Leid ist eine Chance, eine Gelegenheit, ein bisschen »Zeit für sich selbst« zu haben. Und Leid ist schließlich auch eine echte Herausforderung, denn so entdecken wir, worauf es wirklich ankommt – und vielleicht sogar den Sinn des Lebens.

Leid ist ein Mittel, eine Lektion. Wie bekannte Brad Pitt in einem Interview: »Ich kämpfe seit zehn Jahren gegen Depressionen. Aber irgendwie erfährt man dadurch auch, wer man wirklich ist. Ich sehe es als eine Art Unterricht.«

Zumindest wenn man bereit ist, diese Lektion zu lernen. Es liegt an dir, das Beste aus deinem Leid zu machen.

Der koreanisch-deutsche Philosoph Byung-Chul Han bezeichnet dieses Verhalten in seinem Buch *Die Müdigkeitsgesellschaft* als die »Gewalt der Positivität«. Falls es tatsächlich Dämonen geben sollte, ist das wohl das Gift, das sie uns mit ihrem Stachel eingespritzt haben. Die zwanghafte Fantasie besteht nicht darin, dass alles immer nur schön sein soll, sondern dass wir alles weniger Schöne positiv sehen müssen. Alles Unangenehme munter zu schultern, Probleme auch als Chance zu begreifen, Leid als Herausforderung zu sehen und unablässig zu versuchen, so produktiv wie irgend möglich zu sein. Eine direkte Konsequenz davon ist auch Han zufolge die Zunahme an psychischen Erkrankungen wie Depression, Aufmerksamkeitsdefizite und Burn-out. Deren Ursache ist keineswegs ein Übermaß an Negativität, sondern das Übermaß an Positivität, das die heutige Leistungsgesellschaft kennzeichnet. Während früher Verbote, Gebote und Regeln das Zusammenleben beherrschten, baut die heutige Gesellschaft auf persönliche Initiative und Motivation. Das Nein, das uns früher von außen auferlegt wurde, hat sich in ein Ja gewandelt, das aus uns selbst kommt. *Yes, we can!*

Die Disziplinargesellschaft sei noch vom Nein beherrscht gewesen, schreibt Han, ihre Negativität erzeugte Verrückte und Verbrecher. Die Leistungsgesellschaft dagegen bringe Depressive und Versager hervor. Niemand sei da, der uns zu etwas zwingt. Wir denken, dass wir unsere ureigenen Leistungsansprüche erfüllen, wir haben sie verinnerlicht. Und halten uns selbst für die einzigen Schuldigen.

Als Britney Spears den ersten Nervenzusammenbruch erlitt, richtete sie ihre Wut nach außen. Sie griff die unerreichbaren Schönheitsideale an (und deren Symbol, die lange, gewellte Haarpracht) und die Wächter dieser Ideale – die Paparazzi.

Bei ihrem zweiten Nervenzusammenbruch richtete sie diese Wut gegen sich selbst und verkroch sich hinter einem Smiley.

Wir sind inzwischen Patient und Arzt in einem, Dieb und Polizist in Personalunion. Wir sind davon überzeugt, dass wir selbst uns unseres Glücks, unserer Gesundheit und unseres Erfolgs berauben und dass wir folgerichtig auch dafür verantwortlich sind, diese Werte ihrem rechtmäßigen Besitzer zurückzubringen.

Wir sind Pawlow und sein Hund – wir disziplinieren uns selbst, um zu ertragen, was eigentlich unerträglich ist.

Wir sind Gefangener und Wächter zugleich – die Machthaber unserer Zeit müssen nicht die Polizei schicken, keine Gefängnisse bauen, wir halten uns selbst im Zaum.

Wir haben den Krieg gegen uns selbst verinnerlicht, sagt Han.

•••

Wenn Dirk de Wachter uns den Rat erteilt, auf der Parkbank dem Rauschen der Blätter zuzuhören, frage ich mich: Wie denn eigentlich? Wie soll man ruhig im Park sitzen, wenn überall Stangen für Klimmzüge und Push-ups stehen und die dröhnende Musik der Crossfit- und Bootcamp-Gruppen das Blätterrauschen übertönt?

Wo finden sich noch stille Cafés, wenn die meisten durch hippe Café-Bars mit gratis Wi-Fi verdrängt wurden, in denen die Gäste auf ihren Laptops herumtippen und unentwegte Leistungsbereitschaft

demonstrieren?

Wie sollst du Geduld aufbringen, wenn dein Chef oder Auftraggeber keinerlei Geduld mit dir hat?

Denn darauf läuft es schließlich hinaus. Wenn Damiaan Denys sagt: »Unsere Anforderungen ans Leben sind zu hoch. Alle jungen Mädchen wollen schön, beliebt und dünn sein. Aber dafür ist nur eine Elite vorgesehen – die stärkste Gruppe«, lässt er dabei außen vor, dass es doch genau andersherum läuft. Darin bestehen ja gerade die Anforderungen der Leistungsgesellschaft an uns: Wir sollen zur allerschönsten, allerbeliebtesten und allerschlauesten Version unserer selbst werden, um im Konkurrenzkampf mit den anderen zu bestehen.

Na klar, jeder kann diese Anforderungen herunterschrauben, aber deswegen fordert die Gesellschaft doch nicht weniger von dir. Durch Selbstfürsorge verschwindet das Problem jedenfalls nicht. Meiner Ansicht nach sind das keine Lösungen, sondern Modelle, um sich an eine abnormale Welt anzupassen.

•••

Byung-Chul Han beschäftigt sich mit der Positivgesellschaft, der Transparenzgesellschaft, der Pornogesellschaft, der Kontrollgesellschaft und der Leistungsgesellschaft. Mit all dem meint er das Gleiche. Man könnte auch sagen – das ist die Gesellschaft des neoliberalen Kapitalismus.

Nun gibt es den Kapitalismus schon seit ein paar hundert Jahren. Ganz knapp zusammengefasst: Er ist ein System, in dem sich Privatleute öffentliche Güter wie Land, Rohstoffe und Arbeitskraft aneignen (nicht selten mit Gewalt), um Gewinne zu erwirtschaften. Neu ist die neoliberale Interpretation, die den Markt heiliggesprochen hat.

Der philosophische Vater des Neoliberalismus ist der österreichische Ökonom Friedrich Hayek. In den Dreißigerjahren des 20. Jahrhunderts sorgte er mit der Behauptung für Aufsehen, dass der Mensch im Wesentlichen ein *Homo oeconomicus* ist – ein im Grundsatz rein rationales Wesen, dessen Antriebsfeder der Egoismus ist. In Wirklichkeit besteht hingegen nur ein geringfügiger Unterschied zum Tier (oder zum Hummer, um Jordan Peterson zu zitieren), denn auch für Menschen gilt: Der Anpassungsfähigste überlebt, und jeder will das Alphatier sein. Was der Mensch dem Tier voraushat, ist sein Verstand. Der Mensch ist besser als jedes andere Tier zum Konzipieren und Konspirieren ausgerüstet und kann sich Strategien ausdenken, die seinem Eigennutz dienen (im Grunde handelt es sich um denselben Unterschied wie der zwischen dem primitiven und zivilisierten Menschen, den Bertrand Russell seinerzeit ausgemacht hatte – wir sind vorausplanende Wesen –, allerdings drehte sich bei ihm nicht alles ausschließlich um Eigennutz).

Der *Homo oeconomicus* sei, so Hayek und die neoliberalen Denker, die ihm folgten, für den freien Markt von Nachfrage und Angebot geschaffen. Nur hier könne sich der Mensch frei entfalten. Der Wettbewerb und sein Wunsch, besser zu sein und mehr zu besitzen als andere, seien die treibenden Kräfte. Dieser Wettbewerb Sorge außerdem vorteilhafterweise dafür, dass jeder innerhalb der Gesellschaft das beste und preiswerteste Produkt erhalte.

In Adam Curtis' Dokumentarfilm *The Trap: What Happened to Our Dream of Freedom?*, der sich mit dem Konzept der Freiheit befasst, formuliert Hayek folgendermaßen: »Wir helfen unseren Mitmenschen am meisten, indem wir uns allein vom Streben nach Gewinn leiten lassen. Wir müssen daher zu einem System zurückkehren, das dieses Streben automatisch bewerkstelligt, ein sich selbst regulierendes Marktsystem, das uns Freiheit und Wohlstand zurückbringt.«

Dieses System ist der Kapitalismus.