



Reinhold Aßfalg

Über das Glück – und wie wir es verhindern können

Neun Strategien zur Förderung des Unglücks

*Allen,
denen das Wort „Glück“ eine Nummer zu groß ist;
die sich nicht so leicht etwas vormachen lassen;
die ihren eigenen Willen haben und von dem, was man ihnen rät,
im Zweifelsfall lieber das Gegenteil tun.*

Reinhold Aßfalg

Über das Glück – und wie wir es verhindern können

Neun Strategien zur Förderung des Unglücks



PABST SCIENCE PUBLISHERS · Lengerich

*Dr. Reinhold Assfalg
Schauenburgstr. 16
D-77871 Renchen
E-Mail: reinhold.assfalg@googlemail.com*

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

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bild auf der Titelseite: © by-studio - Fotolia.com

© 2012 Pabst Science Publishers, 49525 Lengerich, Germany
Konvertierung: Armin Vahrenhorst

Printed in the EU by booksfactory.de

ISBN 978-3-89967-797-3

Inhaltsverzeichnis

Vorüberlegung: Was ist uns lieber, das Glück oder das Unglück?	7
Strategie 1: Erkenne deine wahren Helfer: Alkohol und andere Drogen!	14
Strategie 2: Sammle, was du nicht brauchst!	34
Strategie 3: Unterwirf dich einem Führer!	52
Strategie 4: Ergreife die Macht!	71
Strategie 5: Verschließe dich!	88
Strategie 6: Arbeite, arbeite, arbeite!	100
Strategie 7: Sei perfekt!	118
Strategie 8: Hab alles und stets unter Kontrolle!	131

Strategie 9:
Vermeide das Jetzt!143

Die Methode zur Fertigung und Festigung des
Weltbildes158

Gefahr bei Nichtbeachtung der Ratschläge: Wenn die
Strategien versagen170

Vorüberlegung

Was ist uns lieber, das Glück oder das Unglück?

Alle Menschen suchen das Glück, – sagt man. Doch stimmt das auch? Geht es uns wirklich um das Glück? Vielleicht ist diese Aussage, auch wenn sie uns noch so plausibel erscheint, falsch. Wenn sie aber nicht stimmen sollte – und ich zweifle ernsthaft daran –, was nützen dann die guten und gut gemeinten Ratschläge zum Glücklichsein?

Kein Zweifel, das „Glück“ steht ganz hoch im Kurs. Ein undefinierbares, schönes Wort, das auf unbestimmte Art die großen Fragen des Menschseins mit unserer Befindlichkeit verbindet und vage bleiben darf. Gerade in der Unbestimmtheit des Wortes liegt sein Reiz. Je unbestimmter, umso verheißungsvoller. Anderen Leuten zu raten, wie sie das Glück erlangen und fördern können, ist äußerst beliebt und als Bemühung hochanständig, aber es stößt doch, je mehr Leute sich in Artikeln, Büchern und in Talkshows damit beschäftigen, auf Langeweile. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich kann diese braven und sicher gutgemeinten Ratschläge nicht mehr hören; so schlimm es ist, ein Buch mit solchen Ratschlägen zu lesen, so unverantwortlich wäre es, ein solches zu schreiben.

Ich gebe es gerne zu, dass ich in meiner Einstellung zur Frage nach dem Glück und zur Wirksamkeit der Ratschläge, wie dieses zu erlangen sei, durch meine berufliche Tätigkeit vorbelastet bin. Viele Jahre lang hatte ich die interessante und ehrenvolle Aufgabe, Menschen Ratschläge zu geben, und konnte beobachten, was für ein besonderes Vergnügen es ihnen bereitet,

diese *nicht* zu befolgen. Als Psychotherapeut und Leiter einer Fachklinik für Suchtkranke waren meine Ratschläge stets sehr geschätzt; wenn ich nur da saß und ihnen zuhörte, beklagten sich die Patienten und wollten etwas von mir hören, Einschätzungen, möglichst konkrete Wegweisungen, je konkreter desto besser, Ratschläge eben. Als Ratgeber fühlt man sich zunächst immer sehr gut; man fühlt sich anerkannt, ein bisschen überlegen, auf jeden Fall gescheit, vielleicht sogar weise. Keine Frage, es ist ein tolles Gefühl, anderen sagen zu dürfen, was sie tun und machen sollen. Wer anderen Ratschläge geben kann, hat es geschafft.

Doch kaum hatte ich nach bestem Wissen und Gewissen einen Rat gegeben, sah ich in meinem Gegenüber die heimliche und schier unwiderstehliche Lust aufkeimen, genau das Gegenteil von dem zu tun, was ich ihm geraten hatte. Nicht, dass niemand meinen Hinweisen gefolgt wäre – meine Ratgeberei war durchaus gefragt – aber dieses höchst eigenwillige Verlangen, sich für einen Ratschlag freundlich zu bedanken, sich aber dann umzudrehen und etwas ganz anderes, vielleicht sogar das Gegenteil zu tun, hat mich stets fasziniert. Die Freiheit des Menschen ist doch etwas Wunderbares, und oft sind andere Zielsetzungen am Werk als die, die man schon kennt.

Warum hat mich diese Unfolgsamkeit, was doch menschlich gewesen wäre, nicht einfach nur enttäuscht, ja geärgert? War es meine eigene grundsätzliche Eigenwilligkeit, die ich nur zu gut kenne und die mir die des Patienten vertraut und sympathisch erscheinen ließ? Oder war es die Einsicht in die fundamentale Ambivalenz unserer Motivationsstruktur, in der das Eine oft gegen das Andere steht, in der es Offenes und Verdecktes gibt, und die Dinge halt nicht so einfach liegen, wie man es gerne hätte? In der normalen, also „wirklichen“ Wirklichkeit ist eine Sache entweder so oder anders, entweder A oder Nicht-A ... In der Logik ist eine Aussage entweder wahr oder falsch, *tertium non datur* ... ein Drittes gibt es nicht. In der psychischen Wirklichkeit dagegen ist oft etwas so und gleichzeitig anders, es gilt

A und Nicht-A; ich will etwas, und ich will es auch nicht, ich liebe etwas, und ich hasse es. Für Menschen, die alle Dinge gern geordnet und sicher im Blick haben wollen, wahrhaft ein Grund zum Verzweifeln.

Diese Doppelbödigkeit gilt auch für die Sache mit dem Glück. Man sagt: Alle Menschen wollen glücklich sein, suchen nach Glück; aber, davon bin ich überzeugt (und meine Erfahrung scheint es jedenfalls zu bestätigen), ein klein bisschen stärker ausgeprägt ist stets unser heimliches Verlangen, unglücklich zu sein: Wir Menschen suchen das Unglück. Pessimismus hat Hochkonjunktur. Gibt es Nachrichten, die wir lieber hören, als schlechte? *Bad news are good news*. Schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten. Dies trifft nicht nur für die professionellen Nachrichtenlieferanten zu, sondern zeigt sich auch im privaten Umgang. Erzählt uns zum Beispiel ein Freund von einem gemeinsamen Bekannten, dass es diesem außerordentlich gut gehe, er habe eine nette Partnerin gefunden, sei im Beruf erfolgreich, habe sich ein schönes Haus gebaut, ein neues Auto gekauft und strahle vor Glück ... hören wir müde weg. Leitet er aber seinen Bericht damit ein, dass er sagt, den XY, du kennst ihn doch, den hat es letzte Woche böse erwischt ... gleich sind wir ganz Ohr. Nun könnte man einwenden, hier handle es sich einfach um einen Ausdruck von Schadenfreude, von der die Leute sagen, sie sei die reinste Freude. Um ein Laster also, das man sich als guter Mensch abgewöhnen sollte; ein guter Mensch freue sich über das Glück der anderen und leide an deren Unglück fast so sehr wie an dem eigenen ... und so weiter. Dagegen behaupte ich, dass wir es nicht nur nicht mögen, wenn andere glücklicher sind als wir, sondern dass wir selbst oft nicht in der Lage sind, das eigene Glück wahrzunehmen und genießend in ihm zu verweilen, sondern alles tun, um es möglichst rasch zu erledigen. Das reine Glück ist schwer zu ertragen.

Wenn etwas zu schön ist, gleich suchen wir den hässlichen Fleck. Kommt uns ein Verhalten gut und edel vor, fragen wir

nach dem dunklen Motiv. Da steckt doch eine Gemeinheit dahinter, vermuten wir zwangsläufig. Und wenn es uns selbst einmal richtig gut gehen sollte, überraschend gut, gleich werden wir misstrauisch. Mach dir nichts vor, warnen wir uns, pass auf!

Wir reden und träumen vom Glück, aber wenn es auch nur ansatzweise da ist, schauen wir weg. Wir wissen, was wir tun müssten, um ein bisschen glücklicher zu sein, aber wir tun das Gegenteil, um dem Glück ja nicht auf den Leim zu gehen. Das Glück ist eine Verheißung, aber im Unglück kennen wir uns aus. In der vertrauten Umgebung des Unglücks fühlen wir uns daheim. Unglaubliche Mühen werden auf sich genommen, gewaltige Anstrengungen und Ausgaben gemacht, um wenigstens ein bisschen unglücklich zu sein. Ein latenter Hang zum Unglück lässt uns den Weg zum Untergang suchen, der ohnehin unvermeidlich ist.

Die Plausibilität dieser Aussagen wird, so denke ich, im weiteren Verlauf dieser Untersuchung ihre Bestätigung finden. Doch welche Folgen würden sich daraus ableiten? Für das beliebte Geschäft der Beratungstätigkeit jedenfalls wären weitreichende Auswirkungen zu erwarten.

Ein Berater oder Psychotherapeut, der diesen grundsätzlichen Sachverhalt ernst nähme, müsste seine Beratungstätigkeit, um sie an dieser Zielsetzung zu orientieren, völlig umstellen. Wäre es nicht ein interessanter Versuch, die schier unausrottbare Neigung zum Schönreden, zum Predigen und zum professionellen Positiv-Denken zu überwinden und die wunderbar paradoxe Aufgabe zu übernehmen, seinen Zeitgenossen auf der Suche nach ihrem persönlich gewählten Weg zum persönlichen Untergang zu helfen? Wer könnte sich den Ratschlägen eines solchen Therapeuten entziehen, wer könnte dann noch geringschätzig behaupten, dass auch Ratschläge Schläge seien?

Suchtkranke sind Experten der Glücksverhinderung. Auf der Suche nach Unglück arbeiten sie mit den größten und mit den

raffiniertesten Tricks; erhaschen sie zufällig, was auch bei größter Erfahrung nicht zu vermeiden ist, einen Zipfel des Glücks, schneiden sie ihn ab. Nicht nach reiflicher Überlegung, sondern aus Reflex. Bereits ein wohliger Anhauch eines Zustandes, der entfernt nach Glück aussieht, genügt, um den Glücksverhinderungsreflex auszulösen. Dabei scheuen sie kein Risiko, weder für sich noch für Andere. Für ein bisschen Unglück, für einen kleinen Schritt in Richtung ihres Untergangs zahlen sie jeden Preis. Wenn es stimmt, dass die Sucht eine für unsere Zeit charakteristische Erkrankung ist, können wir von den Suchtkranken einiges lernen: Sie werden zu Lehrmeistern für unser alltägliches Streben nach Unglück. Ich stelle mir einen Therapeuten vor, der in einem lebenslangen Seminar von diesen Experten alle Möglichkeiten und Varianten der Glücksverhinderung gelernt und an sich selbst erprobt hätte und so schließlich ebenfalls zu einem Experten der Glücksverhinderung geworden wäre; zugegeben, ein sehr merkwürdiger Therapeut, alles andere als ein scheinheiliger Engel, eher ein freundlicher Teufel: Welche Strategien der Glücksverhinderung würde er empfehlen, welche Ratschläge könnte er dem Leser auf der Suche nach Unglück und seinem ganz persönlichen Untergang geben? Und wie würde er die Folgen beurteilen, die Risiken und Nebenwirkungen, den Nutzen und die Kosten?

Ausgehend von diesen grundsätzlichen Überlegungen finden Sie in diesem Buch neun Strategien der Glücksverhinderung, beziehungsweise der Unglückssteigerung. Jede dieser Strategien ist einzeln wirksam, viel wirksamer jedoch in den unterschiedlichsten Kombinationen mit den anderen acht. Je nach Veranlagung und Einsatzbereitschaft werden Sie, wenn Sie die verschiedenen Möglichkeiten prüfen, Ihre bevorzugte Kombination finden. Ihre persönliche Entscheidungsfreiheit achte ich als hohes Gut! Heutzutage, wo jeder einem weismachen will, wie man leben sollte oder müsste, und der Fanatismus in allen Spielarten dominiert, möchte ich meine Ratschläge auslegen wie ein unaufdringlicher Verkäufer seine Ware, und es bleibt

Ihnen – liebe Leserin, lieber Leser – überlassen, ob Sie etwas nehmen und was Sie nehmen. Und dass Sie wissen, dass ich weiß, dass Sie ohnehin am liebsten das Gegenteil von dem tun, was ich sage, braucht Sie nicht zu beunruhigen.

Aha, denkt der Leser vielleicht, Paul Watzlawick lässt grüßen ... Wer kennt nicht dessen berühmte „Anleitung zum Unglücklichsein“? Grüßen wir an dieser Stelle den Altmeister der Paradoxie, der die Ambivalenz unserer seelischen Verfassung wie kein anderer erkannt und auf den Punkt gebracht hat. Folgen wir dem Weg, den er uns gewiesen hat.

Wer das Verhalten seiner Zeitgenossen – und, was immer etwas schwieriger ist, sein eigenes Verhalten – kritisch beobachtet, neigt, das liegt in der Natur der Sache, zu einer Haltung, die zwischen Ironie und Zynismus schwankt. Zynismus ist hässlich; der Zyniker sieht zwar die Wahrheit, aber nur beim Anderen, und er mischt sie mit Verachtung. Ironie jedoch ist, wenn man die Wahrheit sucht, nicht zu vermeiden; sie spielt mit der Wahrheit – und mit ihrem Gegenteil. Auch wenn sie ohne Verachtung auskommt, erträglich ist die Ironie nur als Selbstironie.

Hier also, ausgehend von der Beobachtung des Verhaltens suchtkranker und „normaler“ Zeitgenossen und auch des eigenen Verhaltens: Neun Strategien zur Vermeidung des Glücks und zur Förderung des Unglücks. Wir beginnen mit der eindeutig härtesten Strategie, nämlich mit dem Konsum von Drogen. Hier wird sich unsere Hypothese von der Vorrangigkeit des Verlangens nach Unglück beweisen müssen, betrachtet man die Drogen doch normalerweise als Glücksbringer, deren schädliche Nebenwirkungen leider, leider... zu Krankheit und Untergang führen. Wie ist es aber, wenn nicht das Glück im Zentrum steht, sondern das Unglück? Die anderen acht Strategien sind auf den ersten Blick vielleicht nicht ganz so brutal, aber höchst wirkungsvoll, wenn es darum geht, seine Portion Unglück zu produzieren. Dazu kommt die Methode zur Fertigung und Festigung des Weltbildes, die man so oder auch an-

ders anwenden kann, und die im Falle der beabsichtigten Stabilisierung des Unglücklichseins hervorragende Dienste leistet. Auch wenn jemand an dem altmodischen Gedanken festhalten möchte, es gehe ihm persönlich doch um das Glück, wird er aus der Betrachtung der Strategien zur Förderung des Unglücks Nutzen ziehen. 1806 schrieb Johann Peter Hebel in den „Erzählungen des Rheinländischen Hausfreundes“:

Denn wenn man weiß, wie man zu dem Schlimmen kommen kann, so weiß man auch, vor was man sich zu hüten hat, wenn man davor bewahrt bleiben will.

Strategie 1:

Erkenne deine wahren Helfer:

Alkohol und andere Drogen!

Alle Drogen (gemeint sind die sogenannten Rauschdrogen) eignen sich zur Selbstzerstörung, sind bewährte Hilfsmittel auf dem Weg in den Untergang. Auch Alkohol und Nikotin sind Drogen.

Was ist eine Droge?

In den Lehrbüchern steht dazu etwa Folgendes:

Drogen sind Stoffe, die auf das zentrale Nervensystem wirken und damit die Befindlichkeit verändern, das heißt, sie haben eine psychotrope Wirkung; sie verändern das Erleben und Verhalten. Konsumiert werden diese Stoffe, weil die Änderung der Befindlichkeit als angenehm empfunden wird, als gefährlich gelten sie, weil sie schädlich sind.

Entsprechend dieser offiziellen Lesart kann man Drogen als (vermeintliche) Glücksbringer mit giftigen, also unangenehmen Nebenwirkungen bezeichnen; sie produzieren oder versprechen (wenigstens für den Augenblick) ein bisschen Glück, und sie machen diejenigen, die sich auf den Weg der Abhängigkeit begeben, langfristig kaputt. Menschen, die diesen Weg beschreiten, sind demnach Glückssucher, die sich nicht um die Folgen kümmern und die schädliche Seite ihres Verhaltens in Kauf nehmen.

Doch was ist, wenn es den Menschen gar nicht primär um das Glück, sondern vielmehr um ihr Unglück geht? Vertauscht man die Rolle des naiven Glückssuchers mit der des fortge-

schrittenen Glücksvermeiders, sieht die Sache ganz anders aus: Dann handelt es sich bei den Drogen nicht mehr um Glücksbringer mit schädlichen, also giftigen Nebenwirkungen, sondern umgekehrt, um schädliche Stoffe, also um Gifte, mit angenehmen, also Glück bringenden Nebenwirkungen. Der Konsument sucht den Untergang und nimmt das bisschen Wohlgefühl, das mit seiner Selbstzerstörung verbunden ist, beiläufig mit.

Für einen richtigen Glücksvermeider und potenziellen Selbstvernichter, wie wir ihn hier im Blick haben, kann es jedenfalls nichts Verlockenderes geben als ein *Gift mit angenehmen Nebenwirkungen*. Das ist es doch: Schritt für Schritt in den Untergang und nebenbei noch ein bisschen Wohlgefühl! Zur Verfügung steht ein ganzes Arsenal dieser Stoffe, legalen wie illegalen, die sich in ihren Wirkungen und Nebenwirkungen unterscheiden, aber auch viel Gemeinsames haben. Wenden wir uns zunächst dem Gemeinsamen zu, und zwar sinnvollerweise gleich den angenehmen Nebenwirkungen, denn dass Drogen im Allgemeinen wie im Besonderen schädlich sind, hat sich so weit herumgesprochen, dass dies hier nicht weiter ausgeführt werden muss.

Welches sind diese angenehmen Nebenwirkungen?

Drogen verändern die Wahrnehmung: Das Raue und Schlimme der Welt wird eingenebelt; man braucht nicht mehr die Welt zu verändern, sondern, eine Substanz konsumierend, verändert sich das Bild dieser Welt. Das Alltägliche erstrahlt in fremdem Glanz. Durch eine rosafarbene Brille sieht alles anders aus, je nachdem freundlicher, interessanter, aufregender, harmonischer oder einfach nur ein bisschen weniger unangenehm, ein bisschen weniger grau und trübe.

Drogen verändern die Gefühle. Das Leid der Welt wird euphorisch übertönt, Angst löst sich auf, Depressives lässt sich verscheuchen. Gefühle der Niedergeschlagenheit, der Mutlosigkeit und der inneren Leere lassen sich überspielen. Drogen er-

lauben eine so einfache wie virtuose Manipulation des Innenlebens. Nach dem Motto ›Unser Dorf soll schöner werden‹ wird das Hässliche mit dem Schönen zugedeckt. Blühende Geranien vor baufälliger Hütte. Fest steht: Drogen sind die mächtigsten Zauberkünstler im Vertreiben unangenehmer und im Herbeirufen angenehmer Gefühle. Eine wunderbare Sache ist es, dem Alltag, der so grau und unentschieden daherkommt, ein Glanzlicht aufzusetzen.

Drogen verändern die Selbsteinschätzung. Das arme, gebeutelte Ich, das morgens vielleicht noch mit einigermaßen labiler Selbstsicherheit ausgestattet ist, kassiert den Tag über die in dieser Welt unvermeidlichen Zurückweisungen, Ablehnungen und Tiefschläge; arg zerzaust droht es gegen Abend auf der Strecke zu bleiben. Rauschdrogen pumpen das schwächelnde Ich wieder auf, machen – wenigstens vorübergehend – stark, mutig und groß.

Wir sehen: Rauschdrogen sind Gifte mit äußerst angenehmen Nebenwirkungen; indem sie auf physiologischem Wege zu Veränderungen führen, entheben sie einen der Mühe, sich selbst und die Umwelt zu verändern. Sterben müssen wir sowieso, und die Gifte führen Schritt für Schritt näher zum Sarg (weshalb auch der Name *Sargnagel* für die Zigarette gebräuchlich und sinnvoll ist). Wer sich den Weg zum Grab kurz und bequem machen will, von der Welt nicht viel hält und den Dingen, vor allem wenn sie schwierig werden, gerne den Rücken kehrt, wird mit Vorliebe zu diesen Wahrnehmungs-, Gefühls- und Selbsteinschätzungsveränderern greifen. (Von den Kosten – und natürlich hat alles seinen Preis – werden wir später hören; doch wer denkt, wenn er die Welt satt und sein Zaubermitel gefunden hat, schon an die Kosten!)

Das wahre Potenzial der Drogen wird erst richtig sichtbar, wenn wir ihre angenehmen Auswirkungen auf der zwischenmenschlichen Ebene betrachten:

Drogen erleichtern die Kontaktaufnahme: Das geht vom Miteinander-ein-Bierchen-trinken über den Joint bis zu den härteren Sachen.

Mit einem Gläschen Sekt begrüßt man seine Gäste; mit einem Glas Wein trinkt man Brüderschaft, *Hopfen und Malz fördern die Balz* ... Die Droge ebnet das, was uns Menschen trennt, ein; sie beschwichtigt Befürchtungen und Ängste, befreit von Hemmungen. Spätestens wenn man zusammen einen drauf macht, kommt man sich näher.

Drogen definieren Zugehörigkeit: Das gilt für den Stammtisch wie für die Clique. Man gehört einfach dazu. Die angenehme Aufteilung der Menschheit in *Wir* und *die Anderen* lässt sich bequemer nicht vollziehen. Wir ..., wer wünscht sich nicht ein solches Wir, in dem man seinen Platz hat, dazugehört, sich aufgehoben fühlt? Größere Anstrengungen sind nicht erforderlich. Kein Hinterherlaufen, kein Nachfragen, kein Bettelnmüssen. Die Bruder- und Schwesternschaft des gemeinsamen Konsums, sei es am Stammtisch, sei es in froher Runde oder in der Clique, schafft ein solches Wir. Am Stammtisch muss man nicht besonders originell sein. Man sitzt beieinander und schluckt. Im Bierzelt darf jeder mitsingen. Wenn ein Joint herumgeht, nimmt jeder einen Zug ... (Man sollte nur nicht husten, sonst merken die Anderen, dass man Anfänger ist und noch nicht ganz dazugehört.)

Schließlich haben Drogen sogar die Fähigkeit, Freunde und Partner ganz zu ersetzen. Sie machen unabhängig, ermöglichen das, was man in der Fachsprache *apersonale Bedürfnisbefriedigung* nennt: Man braucht nicht mehr auf die Suche zu gehen, sich nicht mehr mit den leider oft so verschiedenen Interessen, Anschauungen und Bedürfnissen der Anderen zu befassen, sich nicht mehr wegen nichts und wieder nichts herumzustreiten, die Droge selbst wird zur Freundin, ersetzt den Freund und jede Art von Kameradschaft, wird alles in Einem: das Bes-