

Jens Bergmann

DUDEN



**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Von achtsam bis toxisch

Was hinter Therapiesprech steckt

Jens Bergmann

Von achtsam bis toxisch

Jens Bergmann

Von achtsam bis toxisch

Was hinter Therapiesprech steckt

Dudenverlag
Berlin

INHALT

Vorwort	7
1 Einleitung:	11
Du bist nicht okay, ich bin nicht okay	
2 Anamnese:	31
Eine kurze Geschichte des therapeutischen Denkens und Sprechens	
3 Diagnose:	59
Reiz und Risiken des Psychojargons	
4 Therapie:	75
Wider die Herrschaft der Psycho-Plattitüden	
Glossar:	89
Psychologische Schlüssel- und Modebegriffe von A bis Z	
Anhang	161

VORWORT

»Ganz im Allgemeinen gehört es zu den mühsamsten Dingen, irgendeine Gewissheit über die Seele zu erlangen.«¹

Aristoteles

Unsere Sprache ist heute getränkt mit Psychologie. Viele Begriffe, die einst nur in psychiatrischen Kliniken, therapeutischen Sitzungen oder Selbsthilfegruppen kursierten, sind in die Alltagssprache eingegangen. Allerorten – und vor allem auf Social Media – ist von → *toxischen* Beziehungen die Rede, Menschen fühlen sich von diesem oder jenem → *getriggert* oder gar → *traumatisiert*. Etliche Prominente sprechen heute offen über ihre Depressionen, beziehungsweise über das, was sie dafür halten.

Der Sozialpsychologe Heiner Keupp wunderte sich während des Psychobooms der 1970er-Jahre über »den verrückten Hunger nach Psychologie« – und ahnte nicht, welche ungeheuren Ausmaße dieser 50 Jahre später annehmen würde.

Im Laufe ihrer kurzen Geschichte hat die Seelenkunde, so die ursprüngliche Bedeutung des aus dem Griechischen stammenden Begriffs Psychologie, über ihr eigentliches Fachgebiet hinaus enormen Einfluss gewonnen.

Sie prägt heute das Denken und Empfinden des postmodernen Menschen wie früher nur die Religion.

Eine entscheidende Rolle spielt dabei Therapiesprech: ein populärer Jargon, gespickt mit Begriffen, die ursprünglich aus der Psychiatrie stammen, aus der akademischen Psychologie, verschiedenen therapeutischen Schulen und dem weiten Feld der Esoterik.

Wie lässt sich die Erfolgsgeschichte des Jargons erklären? Wo liegen seine Wurzeln? Wieso sind die einschlägigen Begriffe so unwiderstehlich? Was ist ihre eigentliche Bedeutung? Und wieso ist das Gerede problematisch? Darum geht es in diesem Buch

→ *Triggerwarnung*: Es folgen Informationen, die Psychologie-Gläubige irritieren können.

Das Therapiesprech-Vokabular ist *kursiv* markiert. Begriffe, die einen eigenen Eintrag im Glossar haben, sind zusätzlich mit einem → gekennzeichnet.

Weil es in diesem Buch um Alltagssprache geht, fasse ich den Begriff Psychologie bewusst weit. Und gehe zum Beispiel nicht detailliert auf die Differenzen zwischen verschiedenen Schulen, medizinischen und psychologischen psychotherapeutischen Ansätzen sowie den unzähligen Angeboten auf dem grauen Markt ein. Psychologie soll hier ganz allgemein für populäre Ideen über das Thema seelische Gesundheit stehen.

1

EINLEITUNG:

DU BIST NICHT OKAY,
ICH BIN NICHT OKAY

»Der Weltstar [Robbie Williams] [...] hatte früher und auch heute noch mit psychischen Problemen zu kämpfen. Über diese redet er aber offen und versucht, so gut wie möglich, darüber aufzuklären. In einer Gala-Rede erklärt der Sänger: **»Ich habe ADHS, BDD, Depression, eine Leseschwäche und Angst vor sozialen Situationen wie heute Nacht.«** BDD meint eine Störung, bei der man sich übermäßig mit seinem Körper beschäftigt und eine gestörte Wahrnehmung zu seinem Aussehen entwickelt. Doch es geht noch weiter: **»Ich habe Zwangsvorstellungen, Microphobia und ich bin ein Alkoholiker. Ich bin ein Süchtiger.«** Microphobia meint die Angst vor kleinen Dingen, darunter zählen auch Keime. Das alles sind wohl Folgen seines früheren Drogenkonsums, meint Williams selber. Er habe auch mit Gedächtnisproblemen zu kämpfen.«²

unsere-helden.com

Robbie Williams tut es, Lady Gaga, Ed Sheeran, Billie Eilish, Gwyneth Paltrow, Leonardo DiCaprio, Franziska van Almsick, J. K. Rowling, Ottmar Hitzfeld, Emma Stone, Britney Spears, Ben Stiller, Greta Thunberg, Katy Perry, Catherine Zeta-Jones, Lena Meyer-Landrut, Eckart von Hirschhau-

sen, Bushido, Nora Tschirner, Sahra Wagenknecht – Prominente aus allen gesellschaftlichen Sphären berichten mittlerweile über ihre psychischen Probleme – und Abermillionen Menschen wie du und ich tun es ihnen gleich. Noch nie redete man in der westlichen Welt so viel über mentale Gesundheit wie heute, und noch nie war so viel Therapiesprech im Umlauf.

Ob Angst- oder Essstörung, → *Burnout* oder Depression, → *ADHS* oder → *Gaslighting*, alle diese Diagnosen, Leiden und Psycho-Buzzwords sind in den Medien omnipräsent, vor allem in den sogenannten sozialen. Dort wimmelt es von echten und vermeintlichen Fachleuten, von Coaches, Küchenpsychologen, Influencern und Tiktok-Therapeutinnen, die mit ihren Botschaften ein großes Publikum erreichen und es dazu animieren, ihr Innenleben nach außen zu kehren. Dafür gibt es auch eine eigene Ästhetik, den sogenannten Sick Style: Fotos, Videos, Memes, mit denen junge Menschen sich und ihre seelischen Leiden vor allem auf Instagram inszenieren.

Wie kommt es, dass weite Teile unserer Gesellschaft so öffentlich leiden und die entsprechenden Schlagworte so allgegenwärtig sind? Ein Grund ist, dass man heute erfreulicherweise offener über psychische Krankheiten spricht als früher und Betroffene mehr Gehör und Hilfe finden, worauf Verteidiger des therapeutischen Diskurses gern verweisen.

Diese Enttabuisierung seelischen Leids kann hierzulande als weitgehend gelungen angesehen werden, wenn man von schweren psychischen Krankheiten wie Psychosen absieht. Allerdings geht Therapiesprech weit über Auf-

klärung hinaus, der Jargon ist übergriffig und übermächtig geworden. Psychologisches Vokabular prägt unseren Alltag und unseren Blick auf uns selbst und die Welt in einem nie gekannten Ausmaß. Zum Beispiel bei der Arbeit: In vielen Firmen herrscht ein Ton vor, den man früher nur aus Selbsterfahrungsgruppen kannte. Beschäftigte werden angehalten, an ihrem → *Mindset* zu arbeiten und sich zu den gerade angesagten Unternehmenszielen zu → *committen*. Wen das stresst, kann ein → *Achtsamkeitsseminar* besuchen. Viele Führungskräfte lassen sich heute *coachen*, um mit sich und ihrem Job fertigzuwerden.³

Der Psychojargon ist mittlerweile in allen Lebenslagen präsent: von der Kindererziehung mithilfe unzähliger Ratgeber und Psychotests über die Beziehungsanbahnung anhand von Matching-Algorithmen und die sich dann anschließende Paartherapie bis hin zur Regelung öffentlicher Angelegenheiten. Bei Politikerinnen und Politikern stellt sich heute weniger die Frage, was sie tun oder wofür sie stehen, sondern ob sie sich als → *authentische* Persönlichkeiten inszenieren können. Die in Wahrheit wenig nahbare ehemalige Bundeskanzlerin Angela Merkel – die weder Privates ausplauderte noch ihre Politik näher erläuterte – befriedigte dieses Bedürfnis mit dem paradoxen Wahlkampflogan »Sie kennen mich«.

Während Goethes Faust noch von der Frage beseelt war, was die Welt im Innersten zusammenhält, sucht der von dem Soziologen Philip Rieff sogenannte psychologische Mensch die Wahrheit allein in seinem Inneren. Zu diesem Zweck kreist er unentwegt um sich selbst, bezieht alles auf sich, hadert mit der Frage, ob er wohl richtig tickt,

und falls nicht – was wahrscheinlich ist –, wie man die Defizite mithilfe psychologischer Techniken beheben oder, besser noch: in Kompetenzen verwandeln kann. »Das neue Dogma«, schreibt der Philosoph Andreas Gelhard, »lautet [...], dass alles – auch die tägliche Stimmungslage – gekonnt werden kann.«⁴

Therapiesprech als rhetorische Waffe

Unsere mit psychologischen Begriffen gespickte Alltagssprache spiegelt nicht nur die Realität einer postmodernen Gesellschaft wider, sie schafft auch eine eigene Wirklichkeit. Therapiesprech ist einerseits ein Diskurs des Leidens und der Defizite: Die Menschen fühlen sich nicht *gesehen*, leben in → *toxischen* oder *co-abhängigen* Beziehungen, sehen allerorten → *Red Flags* und fürchten sich davor, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Andererseits geht es auch viel um Selbstdarstellung, *Selbstvergewisserung* und *Selbstoptimierung*: Man lebe → *achtsam*, steigere seine → *Resilienz*, *setze Grenzen*, *zentriere sich*, verordne sich selbst eine Auszeit vom Smartphone und andere Kuren.

Und nicht zuletzt dient der Jargon als rhetorische Waffe. Dies war zuerst in den USA zu beobachten, wo der Psychoboom seinen Ausgang nahm und von wo viele Begriffe stammen, die heute auch bei uns üblich sind. Die amerikanische Psychologin und Paartherapeutin Isabelle Morley beobachtet, dass ihre Klientinnen und Klienten therapeutische Sprache zunehmend in aggressiver Weise

benutzen. »Sie kommen in meine Sitzung und fragen mich, ob sie wirklich ein Narzisst sind, behaupten, dass ihr Partner sie bei jedem Gespräch gaslightet, oder bestehen darauf, dass ein Elternteil ein Borderliner ist. Ich behandle Einzelpersonen und Paare seit mehr als einer Dekade, und jedes Jahr hat das Vertrauen in klinische Labels zugenommen.«⁵

Eine, die dieses Phänomen früh beobachtete und auf Korn nahm, ist die US-amerikanische Autorin Cyra McFadden (1937–2024). Sie veröffentlichte 1976 einen satirischen Roman, der Furore machte. Er spielt im Marin County nahe San Francisco, einem Hotspot des damaligen Psychobooms.⁶ Die Hauptpersonen Kate und Harvey hadern mit sich und ihrer Ehe. Kate fragt sich einmal, wieso es bei ihnen nicht gut läuft und wer wohl schuld daran sein könnte. Sie kommt zu keinem Schluss, hat aber »das Gefühl, dass ihr Mann praktisch die Fallstudie einer depressiven Persönlichkeit ist, die sich durch Wut ausdrückt«.⁷

Kate weiß also nichts Genaues, was sie aber nicht davon abhält, Harvey eine vernichtende Diagnose zu stellen. *Therapy speak* als Waffe, vor 50 Jahren hellseherisch von McFadden beschrieben, ist heute gang und gäbe, nicht nur in Isabelle Morleys Praxis und nicht nur in den USA. Die Paartherapeutin plädiert dafür, die therapeutische Sprache vor solch unsachgemäßem Gebrauch zu bewahren: »Wir müssen diese Begriffe schützen, damit sie bedeuten, was sie bedeuten sollen, Menschen, die Hilfe brauchen, welche bekommen und übelwollende Personen nicht in der Lage sind, diese Begriffe für ihre eigenen Zwecke zu missbrauchen.«⁸

Das ist ein frommer Wunsch. Nicht nur, weil der Trend in vielen Ländern der westlichen Hemisphäre übermächtig ist, sondern auch weil die Probleme nicht allein aus dem Missbrauch von Fachbegriffen resultieren. Vielmehr sind sie in diesen Termini selbst angelegt und verweisen auf ein Grundproblem der Psychologie: Niemand kann anderen in den Kopf schauen. Der Versuch, den Gegenstand – früher Seele genannt – zu fassen, ist daher häufig hochspekulativ.

Dieser Nachteil der Psychologie erweist sich als großer Vorteil: fürs Storytelling. Da so wenig Definitives über unser Innenleben bekannt ist, lassen sich in sehr freier Form allerhand Geschichten davon erzählen, die – wenn sie plausibel sind und in die jeweilige Zeit passen – ungeheuer erfolgreich werden können. Es begann mit der → *Neurasthenie*, der ersten mentalen Modekrankheit der Welt, erfunden vor fast 150 Jahren, dann folgte der mythische und sexuell aufgeladene Kosmos der → *Psychoanalyse* mit der Leitneurose → *Hysterie*, bis hin zu den jüngeren Modekrankheiten wie → *Burnout* oder → *ADHS*. Bemerkenswert ist, dass die Expansion des therapeutischen Denkens und Sprechens nicht auf der kleinen und über alle Zeitleufe hinweg erstaunlich stabilen Zahl⁹ schwer psychisch Kranker beruht, sondern auf der viel größeren der leidenden Gesunden – uns allen also.

Diese interessante Zielgruppe hatte Sigmund Freud, der Vater des therapeutischen Denkens, sehr früh im Visier: Er erklärte in seinem → *psychoanalytischen* Frühwerk »Traumdeutung« kurzerhand alle seine Zeitgenossen zu

Neurotikern (siehe Kapitel Anamnese, S. 31) – und damit zur potenziellen Kundschaft für seine »Redekur«.

Psychiaterinnen und Psychiater, die ihm folgten, haben ihren Teil dazu beigetragen, die Sphäre des Normalen immer weiter zu verkleinern. Nachlesen lässt sich das im weltweit einflussreichen → »*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*« (DSM) der American Psychiatric Association (APA) sowie dem ähnlichen Katalog → »*Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten*« (ICD) der Weltgesundheitsorganisation. Die Zahl der im → DSM aufgeführten psychischen Krankheiten und Störungen hat sich von der ersten Auflage im Jahr 1952 bis zur aktuellen fünften (DSM-5 TR, TR steht für *text revised*, also für eine redigierte Fassung) fast vervierfacht. Auch die Schwellenwerte wurden immer weiter abgesenkt, zum Beispiel bei der Anhaltenden Trauerstörung für Menschen, die länger unter dem Verlust einer ihnen nahen Person leiden, als die verantwortlichen Autorinnen und Autoren es für angemessen halten. Während man im DSM-3 noch Trauerreaktionen von bis zu einem Jahr als normal einstufte, wurde diese Frist in der nächsten Auflage auf zwei Monate reduziert – und im aktuellen DSM-5 noch einmal auf zwei Wochen.

Nebulöse Begriffe und fragwürdige Diagnosen

Die wissenschaftlich anmutenden Definitionen in der Psycho-Bibel haben große Schwächen und unterscheiden sich in einem zentralen Punkt von denen anderer medizini-

scher Disziplinen. Denn während auf körperliche Leiden meist bestimmte objektiv festzustellende Indizien hinweisen – die Bindehaut ist entzündet, das Bein gebrochen, der Herzschlag unregelmäßig –, ist dies bei psychischen Leiden nicht der Fall. Bislang sind alle Versuche gescheitert, biologische Ursachen, also etwa Veränderungen im Gehirn oder bestimmter Gene zu finden, die zwangsläufig zu seelischen Krankheiten führen. Einer, der dies schonungslos einräumte, ist Thomas Insel, ehemals Direktor am National Institute of Mental Health (NIMH), der wichtigsten Einrichtung für biomedizinische Forschung in den USA. Zwei Jahre nachdem er von dort zu Google Life Sciences gewechselt war, sagte Insel, einer der einflussreichsten Psychiater weltweit, dem Online-Magazin »Wired«: »Ich habe dreizehn Jahre am NIMH damit zugebracht, mit Nachdruck die Neurowissenschaft und Genetikforschung zu psychischen Problemen voranzubringen. In der Rückschau denke ich, dass es mir zwar gelang, eine Menge wirklich cooler Publikationen von tollen Wissenschaftlern zu ziemlich hohen Kosten zu veröffentlichen – ich denke zwanzig Milliarden Dollar. Ich glaube aber nicht, dass wir für die Abermillionen von Menschen mit psychischen Krankheiten etwas bewirkt haben, was die Verringerung von Suiziden angeht, den Rückgang der Krankenhausaufenthalte oder eine bessere Genesung. Ich übernehme dafür die Verantwortung.«¹⁰

Auch die Autoren der → *Psychiatrie-Bibeln DSM* und *ICD* tun sich schwer damit, seelische Leiden eindeutig zu fassen und voneinander abzugrenzen, was sich unter anderem daran zeigt, dass gleiche Symptome wie Ängste un-

terschiedlichen Krankheiten wie Angststörungen und Depressionen zugeordnet werden. All dies geschieht qua Abstimmung der dazu berufenen Fachleute nach teils heftigen und kontroversen Diskussionen – mit immer wieder verwunderlichen Ergebnissen. Das zeigt unter anderem die unglaubliche Geschichte der sogenannten → *passiven Aggressivität* sowie die Tatsache, dass Homosexualität bis 1987 im → *DSM* als psychiatrische Störung aufgeführt wurde, im → *ICD* sogar bis ins Jahr 1990.

Begriffliche Unschärfe und fragwürdige Definitionen charakterisieren auch die akademische Psychologie, in der es bis heute kein einheitliches Verständnis zentraler Kategorien wie → *Intelligenz*, Persönlichkeit oder Lernen gibt – stattdessen unzählige, sich häufig widersprechende Theorien und für die Praxis meist irrelevante und auf dünner Datenbasis beruhende empirische Studien.

Diesen Weg – Kritiker sagen: Irrweg – schlug die Psychologie Anfang des 20. Jahrhunderts ein, als sie sich von ihrer Mutter, der Philosophie, emanzierte. Vordenker des jungen Fachs orientierten sich dabei an den Naturwissenschaften und übernahmen deren auf statistisch auswertbaren Experimenten beruhende Methoden – weil diese für Exaktheit und gesellschaftliche Anerkennung standen. Ausgerechnet diese Methoden haben heute eine »identitätsstiftende Funktion« für die Scientific Community, wie Elfriede Billmann-Mahecha, emeritierte Psychologie-Professorin an der Leibniz Universität Hannover, in einem Aufsatz zum Thema schrieb. Ihre Begründung für das seltsame Selbstverständnis der Psychologie, das viele Kolleginnen und Kollegen teilen: Das Fach definiere

sich weniger durch seinen Gegenstand als andere Wissenschaften.¹¹

Erstaunlich, denn eigentlich sollte die Wahl der Methode immer vom Gegenstand abhängen, nicht umgekehrt. Wer einen Nagel in die Wand schlagen will, greift am besten zum Hammer und nicht zur Rohrzange. In der akademischen Psychologie sehen das viele anders. Die dort verbreitete Haltung erinnert an die des Betrunkenen, der auf die Frage, warum er seinen Schlüssel ausgerechnet unter der Laterne suche, antwortet: weil man da so schön sehen kann. So ist es kein Wunder, dass sowohl Praktiker als auch Rat suchende Menschen mit den Erkenntnissen der akademischen Psychologie wenig anfangen können.

Das Dodo-Phänomen

Die zahlreichen psychologischen Methoden und Techniken auf dem offiziellen und grauen Markt erscheinen handfester, kommen aber ähnlich beliebig zustande. So gibt es Hunderte verschiedene Psychotherapien, die auf teils unvereinbaren Menschenbildern beruhen. Das gilt auch für die drei bekanntesten.¹² So sieht die → *Psychoanalyse* die Ursache seelischen Leids in → *verdrängten* Konflikten aus der frühen Kindheit, die bewusst gemacht werden müssen. Die aus dem → *Behaviorismus* hervorgegangene → *Verhaltenstherapie* versteht Menschen als in die gewünschte Richtung lenkbar, problematisches Verhalten lässt sich ihnen abtrainieren. Die → *Gesprächspsychotherapie* geht auf die → *Humanistische Psychologie* und

Carl Rogers' Idee des sich selbst verwirklichenden Menschen zurück, der bei diesem Prozess nur ein wenig Unterstützung braucht, die darin besteht, ihm sein Befinden widerzuspiegeln. Drei Methoden, die auf miteinander unvereinbaren Annahmen beruhen. Eigentlich dürften nicht alle gleichermaßen funktionieren, doch das scheint der Fall zu sein. Wie ist das möglich?

Diese Frage stellt sich, selbst wenn man berücksichtigt, dass diese Therapieschulen nicht in Reinform praktiziert werden – es regiert vielmehr ein theoretischer und methodischer Eklektizismus. Saul Rosenzweig, Psychologe an der Washington University, bezeichnete dieses Phänomen bereits 1936 als »Dodo bird verdict«¹³. Er ließ sich dabei von Lewis Carrolls Kinderbuch »Alice im Wunderland« inspirieren, in dem Dodo, der kluge flugunfähige Vogel, nach einem Wettrennen erklärt: »*Alle* haben gewonnen, und *jeder* muss einen Preis bekommen.«¹⁴

Das Dodo-Phänomen lässt sich durch die beiden Erfolgsfaktoren jeder Psychotherapie erklären: Zuwendung und Aufmerksamkeit. Therapeutinnen und Therapeuten konzentrieren sich ganz auf ihr jeweiliges Gegenüber, hören sich dessen Probleme in aller Ausführlichkeit an, fragen nach. Das ist für viele Menschen eine ebenso angenehme wie ungewohnte Erfahrung, denn im Alltag mangelt es ihnen daran. Niemand interessiert sich für ihre Sorgen. Selbst Freunde, Bekannte und die eigene Familie haben kein Ohr für sie, weil alle viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt sind. Das erklärt, wieso eigentlich miteinander unvereinbare Therapie-Varianten gleichermaßen funktionieren und → *Chatbots* wie ChatGPT & Co.

als Gesprächspartner so beliebt sind – obwohl sie die Bedeutung von Sprache nicht verstehen, sondern lediglich Worte nach statistischen Wahrscheinlichkeiten aneinanderreihen. Die Sprachmodelle können auf diese Weise aufmerksames Zuhören und Empathie sehr gut simulieren. Sie ermüden nie und geben auf jede Frage eine Antwort.

Das ist also entscheidend, die Annahmen, Konzepte und Begriffe der jeweiligen Therapieschulen spielen eine untergeordnete Rolle. Ein lockerer sprachlicher Umgang mit ihnen liegt daher nahe. Die Karrieren der einschlägigen Thesen, Theorien und Begriffe über unser Seelenleben verlaufen nach einem ähnlichen Muster. Sie werden von Vordenkerinnen und Vordenkern geprägt, propagiert und diagnostiziert. Gehen dann, sofern sie den Zeitgeist treffen, in den allgemeinen Sprachgebrauch ein und werden dort im Laufe der Zeit bis zur Unkenntlichkeit abgenutzt. Solche Plastikwörter¹⁵ verdrängen anschaulichere und präzisere Begriffe und tragen zur Psychologisierung der Gesellschaft bei. Man lebt nicht mehr sein Leben, sondern → *verwirklicht sich selbst*, fürchtet sich nicht mehr davor, hinters Licht geführt zu werden, sondern vor → *Gaslighting*. Und wer ganz in eine Sache vertieft ist, befindet sich im → *Flow*.

Nicht zuletzt dank dieser Buzzwords wurde die Psychologie zur populärsten aller Wissenschaften, zur Religion unserer Zeit. Denn sie verspricht, was Menschen am meisten interessiert und woran sie am häufigsten scheitern: Einblicke in das eigene Innenleben und das der Mitmenschen zu gewinnen. Dafür steht ein schillerndes, vielversprechendes und oft metaphorisches Vokabular zur

freien Verfügung, ob nun vom *Unbewussten* (in der Alltagssprache gern auch vom *Unterbewussten*) die Rede ist, von → *Selbstwirksamkeit* oder vom → *inneren Kind*, das angeblich Regie führt. Ein tieferes Verständnis dieser Begriffe ist nicht notwendig, um mitreden zu können, es reicht, in die Kiste mit Therapiesprech zu greifen.

Und nur selten regt sich Widerstand gegen allzu aufdringliches und sinnfreies Gerede. Eine der wenigen, die es schaffte, welchen zu provozieren, war die Influencerin Cathy Hummels. Sie schrieb 2022 auf Instagram: »Wenn man eine Depression hat, ist oft alles schwarz / weiss. Derweil ist Farbe viel schöner ... Doch wie bekommt man Farbe in sein trübseliges Gedankenkarusell? Ein Faktor, der helfen kann, ist Licht. Sonne. Let's shine ›Sun ,n' Soul Retreat‹ by @ eventsbych« (Tippfehler wie im Original). Hummels hatte andere Prominente in ein Anwesen am Mittelmeer eingeladen. In Instagram-Stories, in denen auch diverse Marken präsentiert wurden, wollte die Gruppe angeblich auf das Thema psychische Erkrankungen aufmerksam machen.

Die Deutsche Depressionsliga protestierte daraufhin mit einer Stellungnahme: »Depression ist kein Marketinginstrument«. Armin Rösl, stellvertretender Vorsitzender der Organisation, sagte dem Magazin »brand eins« später: »Wenn jemand den Eindruck weckt, die Depression sei nur eine vorübergehende Erscheinung, die man mit ein paar Sonnenstrahlen wegzaubern kann, geht das einfach zu weit. Sehr heikel wird es, wenn sogenannte Influencer die Erkrankung als Werbemittel einsetzen, um für Produkte zu werben.«¹⁶

PSYCHOLOGISCHE SCHLÜSSEL- UND MODEBEGRIFFE VON A BIS Z

► ACHTSAMKEIT

Vermeintliche Wundertechnik, die verspricht, mit allen erdenklichen Zumutungen des Lebens klarzukommen. Zum Beispiel beim Zahnarzt, wo man, so einmal ein famoser Tipp auf »Spiegel online«, »unangenehme Gerüche, schrille Geräusche, negative Gefühle und Gedanken erkennen, aber auch wie eine Wolke an sich vorbeiziehen lassen« soll. »Denn das ist das Geheimnis von Achtsamkeit: wahrnehmen und loslassen.«⁹⁴

Ins Rollen gebracht hat die Achtsamkeitswelle Jon Kabat-Zinn, ein dem Zen-Buddhismus zugetaner Medizinprofessor von der University of Massachusetts in Worcester. Er kappte in den 1970er-Jahren die spirituellen Wurzeln der Meditationstechnik und machte daraus einen Acht-Wochen-Kurs zur Reduzierung von Stress (*Mindfulness-Based Stress Reduction*). Im Kern geht es darum, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und auf diese Weise zu entspannen.

Begeistert aufgenommen wurde das Thema später in der Wirtschaft, denn Achtsamkeitstrainings versprechen, gestresste Beschäftigte und Führungskräfte wieder in die Spur zu bringen, ohne großen Aufwand – und vor allem,

ohne etwas an den Arbeitsbedingungen zu ändern. »Meditieren ist das neue Joggen« titelte die »Wirtschaftswoche« über den Trend.⁹⁵ Besondere Verdienste hat sich in der Sache Peter Bostelmann erworben, Director of SAP Global Mindfulness Practice, also der Verantwortliche des Softwarekonzerns für entsprechende Trainings. Er verbreitete seine Ideen auch in anderen Unternehmen wie Thyssen-Krupp, Siemens und der Deutschen Telekom. »Manchmal«, sagte Bostelmann der »Süddeutschen Zeitung«, »muss ich bei all den Anfragen aufpassen, mein eigenes Meditieren nicht zu versäumen.«⁹⁶ Der Mann war sozusagen im Achtsamkeits-Stress.

Mittlerweile hört man weniger von ihm und anderen Business-Achtsamkeits-Gurus, was wohl auch daran liegt, dass in Unternehmen wieder ein härterer Ton vorherrscht. So klagte der Vorstandsvorsitzende von SAP Christian Klein in einem Interview mit der Welt: »In Deutschland mangelt es an Leistungsdenken.«⁹⁷ Nach seinen Plänen sollen SAP-Beschäftigte in eine der drei Kategorien einsortiert werden: »Performer«, die Höchstleistungen erbringen, »Achiever«, die schaffen, was sie sollen, und »Improver«, bei denen Luft nach oben ist. Der offizielle Titel des Programms lautete »Winning Culture«. Ein Ex-Manager nannte es weniger achtsam die »Renner- und Penner-Liste«⁹⁸.

Auch typisch für abklingende Psycho-Wellen: Es mehrten sich die Stimmen der Kritiker. So wies der Psychologe Jacob Schmidt, der über das Thema promoviert hat, in der Zeitschrift »Psychologie Heute« darauf hin, »wie sehr die Achtsamkeitsbewegung zum neoliberalen Zeit-

geist passt. Und dieser will uns einreden: [...] jede und jeder kann für sich selbst das gute Leben finden. Wir sind aber keine Atome. Wir leben in einer geteilten Welt voller Abhängigkeiten.«⁹⁹

Immerhin trieb der Hype auch originelle Blüten. So landete der Rechtsanwalt Karsten Dusse mit seinem Krimi mit dem schönen Titel »Achtsam Morden« einen Bestseller, der verfilmt wurde. Weitere Bücher der Reihe folgten, ein Psycho-Hit der unterhaltsamen Art.

► AFFEKTIVE DYSREGULATION

Eine neuere und in der Fachwelt umstrittene Kinderkrankheit. Früher sagte man, das Mädchen oder der Junge habe eine kurze Zündschnur, neige zu Stimmungsschwankungen oder Wutausbrüchen. Heute heißt es: Er oder sie leidet unter affektiver Dysregulation beziehungsweise *Disruptive Mood Dysregulation Disorder*. Das klingt wissenschaftlich und schränkt die Sphäre des mental Gesunden ein Stückchen weiter ein.

Die Diagnose wird Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 18 Jahren gestellt, die ihre Erziehungsberechtigten überfordern. Eine Ausweitung auf Erwachsene wäre – analog zu → *ADHS* – wünschenswert. Denn es sind bekanntlich häufig ältere Männer, einst Wüteriche genannt, die sich und ihre Emotionen nicht unter Kontrolle haben.

► ANFÜHLEN

Generalvollmacht für einen radikal subjektiven Weltzugang: Es kommt nicht mehr darauf an, wie die Dinge sind, sondern wie sie sich anfühlen. Eine gewisse Mitschuld an der Karriere der Phrase trägt Bob Dylan mit seinem Meisterwerk »Like a Rolling Stone« aus dem Jahr 1965:

»How does it feel, how does it feel? To be on your own, with no direction home. A complete unknown, like a rolling stone.«¹⁰⁰

Hierzulande machten lyrisch weniger begabte Fernsehmoderatoren wie Johannes B. Kerner und Reinhold Beckmann mit ihrem pseudo-therapeutischen Fragestil die Wendung »Wie fühlt sich das an?« populär. Heute passt sie sehr gut in die Zeit, in der alternative Fakten und gefühlte Wahrheiten Hochkonjunktur haben.

Eine charmante Version lieferte der damalige Bayern-Stürmer Thomas Müller am 9. April 2025 nach der 1:2-Niederlage im Champions-League-Hinspiel gegen Inter Mailand: »Vom Gefühl her hat sich's angefühlt, als ob wir nach einer Eins-zu-null-Niederlage zurückgekommen sind, und eins eins gespielt haben.«¹⁰¹ Allerdings flog der FC Bayern München trotz Müllers vielversprechender Empfindung und eines tatsächlichen Unentschiedens beim Rückspiel in Mailand aus dem Wettbewerb.

► ANPASSUNGSSTÖRUNG

Diagnose der Wahl von Therapeutinnen und Therapeuten, die leichte Fälle lieben. Mit diesem Phänomen haben sich die Psychologen Marcus Roth und Gisela Steins von der

Universität Duisburg-Essen näher beschäftigt. Sie gingen der Frage nach, wieso es hierzulande an Therapieplätzen mangelt – obwohl das Angebot enorm ausgeweitet wurde. Des Rätsels Lösung: Es werden häufig die Falschen behandelt, nämlich leidende Gesunde.¹⁰²

Dazu eignet sich die Anpassungsstörung besonders gut. Damit wird die Reaktion auf ein belastendes Erlebnis bezeichnet, etwa eine Trennung, der Tod eines Angehörigen oder der Verlust des Arbeitsplatzes – schmerzhaft Erfahrungen also, die viele Menschen in ihrem Leben machen. Im Katalog psychischer Störungen ICD-10 galt die Anpassungsstörung als sogenannte Ausschlussdiagnose, die dazu diente, sie von behandlungsbedürftigen Krankheiten abzugrenzen. Auch in epidemiologischen Studien, also groß angelegten Untersuchungen zur seelischen Gesundheit, spielt die Anpassungsstörung keine Rolle. Trotzdem wird sie in etwa 15 Prozent aller Fälle von psychologischen Psychotherapeuten und -therapeutinnen diagnostiziert. Marcus Roth bezeichnete die Anpassungsstörung gegenüber der »Süddeutschen Zeitung« als »Jokerkarte, die Therapeuten ziehen, wenn es nicht für die Diagnose einer Depression oder Angststörung reicht«.¹⁰³

Hier treffen sich das Interesse der Therapeuten an unkomplizierten Fällen und das der unkomplizierten Fälle an einer Diagnose. Die Reaktion der zuständigen Fachleute auf den offenkundigen Missstand folgt einem bekannten Muster. Andreas Maercker, Psychologie-Professor von der Universität Zürich, der als Experte für Anpassungsstörungen gilt und am neuen → *Diagnosekatalog* ICD-11 mitgewirkt hat, setzte sich mit dafür ein, dass die Kriterien ver-

schärft wurden. Damit diese Störung attestiert werden kann, müssen die Gedanken der Patientin oder des Patienten nun andauernd um das belastende Erlebnis kreisen und das gewohnte Leben beeinträchtigen. Die Diagnose soll Maercker zufolge nun nicht mehr als »Resterampe«¹⁰⁴ fungieren – und wurde dafür im Gegenzug offiziell zugelassen.

Ob das etwas an ihrer Beliebtheit ändert, darf bezweifelt werden, wenn man die Geschichte der Modekrankheit → *ADHS* betrachtet. Nachdem die kindliche Aufmerksamkeitsstörung 1994 in der vierten Auflage des US-amerikanischen Katalogs psychischer Krankheiten → *DSM* erstmals auftauchte, griff sie epidemisch um sich. In einer neueren Auflage des Kompendiums wurden die Kriterien zur Diagnose strenger gefasst, was dem → *ADHS*-Boom aber keinen Abbruch tat. Im Gegenteil: Die → *Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung* wird heute häufiger diagnostiziert denn je.

► ATTACHMENT STYLES

Klingt nach E-Mail-Anhang, bedeutet aber: *Bindungstypen*. Die zugrunde liegende Bindungstheorie (*Attachment Theory*) von John Bowlby (1907–1990), englischer Kinderpsychiater und → *Psychoanalytiker*, steht derzeit sowohl bei Profis als auch bei Laien hoch im Kurs. Er vertrat die Ansicht, dass die frühkindliche Beziehung zur Mutter entscheidend für die weitere Entwicklung eines Menschen ist. Idealerweise ist die Mutter laut Bowlby immer da, wenn ihr Kind sie braucht. So entsteht das notwendige Grund-

vertrauen, um die Welt spielerisch zu erkunden und ein »sicherer Bindungstyp« zu werden.

Wenn die Mutter-Kind-Beziehung aber gestört sei, bilde sich entweder der »unsicher vermeidende Bindungstyp« heraus, dem es schwerfalle, längerfristige Beziehungen zu führen und Nähe zuzulassen. Oder der »unsicher ambivalente Bindungsstil«, der große Angst vor Zurückweisung habe, viel Bestätigung brauche und zu Eifersucht neige. Oder es komme im schlimmsten Fall zum »desorganisierten Bindungstyp«, der sich unberechenbar in Beziehungen verhalte.¹⁰⁵

Bowlbys Theorie wird zu Recht von Fachleuten unter anderem deshalb kritisiert, weil sie

- auf einem konservativen Familienbild beruht.
- an einem westlichen Mittelschichtsideal orientiert ist, das nicht zur Lebensrealität der meisten Menschen auf der Welt passt.
- implizit unterstellt, dass Eltern in Armut oder Not keine guten Eltern sein könnten.
- davon ausgeht, dass Kinder eine erwachsene Bezugsperson brauchen, obwohl viele Kinder auf der Welt in Gruppen mit mehreren Bezugspersonen aufwachsen und auch von anderen Kindern betreut werden.¹⁰⁶

Dass die Bindungstheorie trotz begrifflicher und methodischer Schwächen so beliebt ist, liegt an der übersichtlichen Typologie, die scheinbar Ordnung ins Beziehungsleben bringt. Zudem passt sie gut in eine Zeit, in der man potenzielle Partnerinnen oder Partner auf Dating- und/

oder Social-Media-Plattformen akribisch abcheckt, bevor es ernster werden kann. So schreibt Mimi Erhardt, ihres Zeichens Sex-Kolumnistin für »GQ« und »GQ.de«, in einem Beitrag für das Magazin, dass die oben genannten unsicheren Bindungstypen »in Beziehungen höchst problematisch sind«. Sie weist andererseits aber auch darauf hin, dass Menschen nicht dafür gemacht seien, »sich in Schubladen stopfen zu lassen, dafür sind wir, sind unsere Erfahrungen und Persönlichkeiten zu individuell«. ¹⁰⁷

Letzteres ist eine sehr kluge Feststellung, und mehr ist zum Thema Attachment Styles nicht zu sagen.

► **AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT- HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG (ADHS)**

Siehe Einleitung, S. 11

► **AUTHENTIZITÄT**

Eine ebenso große wie unerfüllbare Sehnsucht. Der Begriff suggeriert, dass es einen wahren Kern unserer selbst gibt – und Menschen, die sich trauen, ihn uns vorzuleben. Denn was als authentisch gilt, liegt im Auge des Betrachters. Es kommt beim Thema Authentizität also entscheidend auf darstellerische Fähigkeiten an. Ob sich jemand im stillen Kämmerlein echt fühlt und aufführt, ist unerheblich. Das erklärt auch, warum veritable Kunstfiguren wie Udo Lindenberg als besonders authentisch gelten.

Der Literaturwissenschaftler Erik Schilling bezeichnet Authentizität in seinem gleichnamigen Buch als »Meta-Norm, da der Begriff sich nicht auf eine konkrete Ei-

genschaft oder Handlung bezieht, sondern abstrakt für konstatierte Widerspruchsfreiheit steht. »Authentizität« bezeichnet ein Passungsverhältnis wie Topf und Deckel: Um was für einen Topf und Deckel es sich handelt, ist egal – Hauptsache authentisch.«¹⁰⁸

Genauso titelte denn auch das »Manager Magazin«: »Hauptsache authentisch! Kein anderer Wesenszug gilt in Deutschlands Topetagen derzeit als erstrebenswerter.«¹⁰⁹ Und nicht nur dort: Dem Imperativ des Echten ist nur schwer zu entkommen, egal ob es nun um authentische Selfies, authentische Kommunikation in der Erziehung oder einen – so die Werbung – authentischen Kräuterlikör (Jägermeister) geht.

Angesichts des Siegeszugs von vermeintlich echten Persönlichkeiten, erscheint der sich jeder Umgebung geschmeidig anpassende Typus des Chamäleons schon wieder originell; und er ist zudem beruflich erfolgreicher. Zu diesem Ergebnis kommen verschiedene Studien und der gesunde Menschenverstand: Wer an seinem Arbeitsplatz jederzeit seine Meinung kundtut – was bekanntlich als Ausdruck von Authentizität gilt –, wird eher nicht befördert.

Erschwerend kommt noch das Authentizitäts-Paradox hinzu, das der Soziologe Stefan Kühl so beschreibt: »Man richtet seine Aufmerksamkeit immer mehr auf sich selbst und beobachtet sich daraufhin, ob man authentisch wirkt. Damit entfremdet man sich immer mehr von der Interaktion, und die Wahrscheinlichkeit, dass man authentisch wirkt, reduziert sich noch weiter.«¹¹⁰

Kurz gesagt: Je krampfhafter Sie versuchen, echt zu wirken, desto weniger sind Sie es.

► BEHAVIORISMUS

Eine der abwegigsten, aber wirkmächtigsten psychologischen Theorien (abgeleitet vom englischen *behavior*, also *Verhalten*). Behavioristen erklärten die Psyche zur Black-box, in die kein Blick möglich sei. Man konzentriert sich daher auf das, was von außen zu beobachten ist, eben das Verhalten.¹¹¹ Zu diesem Zweck wurden Versuchstiere oder -personen Reizen ausgesetzt, um Reaktionen hervorzurufen und zu messen.

Einer der Vordenker, John B. Watson (1878–1958), Professor für Psychologie an der Johns Hopkins University in Baltimore, exerzierte das an einem kleinen Jungen durch, der in die Wissenschaftsgeschichte eingehen sollte. Watson jagte dem »Little Albert« genannten, zu Beginn des Experiments neun Monate alten Kleinkind Angst ein, indem er zwei Reize miteinander kombinierte. Dem Kind wurde eine weiße Ratte gezeigt: Als es neugierig danach greifen wollte, schlug Watson unmittelbar hinter dem Kopf des kleinen Albert auf eine Eisenstange. Der erschreckte sich und verband, so Watsons Theorie, die Ratte mit dieser negativen Erfahrung. Nach weiteren, sogenannten Konditionierungen wurde die Furchtreaktion »generalisiert«, so behauptete Watson, also auf alles Pelzige übertragen. Eine grausame und wissenschaftlich fragwürdige Tortur: Es gelang nie, die Ergebnisse zu reproduzieren, also durch weitere Experimente zu bestätigen.

Von ähnlicher Qualität ist die operante Konditionierung, also Lernen durch Verstärkung, propagiert von Burrhus Frederic Skinner (1904–1990), einem weiteren wichtigen Vertreter des Behaviorismus. Er sprach dem In-

dividuum jede Freiheit ab, weil geeignete Verstärkungen es möglich machten, Verhalten fast beliebig zu formen. Allerdings erwies sich seine Theorie selbst für die Fauna als zu schlicht. Das erkannten unter anderem eine ehemalige Studentin und ein ehemaliger Student von ihm, die in den 1940er-Jahren Tiere für Showauftritte, Werbeclips und Vergnügungsparks dressierten. Dabei stieß das Duo recht schnell an die Grenzen der von Skinner propagierten Technik: Die Tiere fielen nach einiger Zeit in ihr instinktives Verhalten zurück, konnten also nicht dauerhaft konditioniert werden.

Dennoch prägte die »Psychologie ohne Bewusstsein« das Fach an den Universitäten in den USA und später auch in Europa über Jahrzehnte hinweg. Denn der Behaviorismus ist als Theorie zwar aus der Mode gekommen – man macht sich mittlerweile Gedanken darüber, was in der Blackbox wohl vorgeht –, lebt aber methodisch weiter fort. Die einschlägige Forschung in der akademischen Psychologie besteht vor allem darin, Versuchspersonen bestimmten, vom Versuchsleiter möglichst genau kontrollierten Reizen auszusetzen, gern in Fragebogenform, um schließlich die Reaktionen zu messen. Die Probanden werden dabei häufig aufgefordert, ganz spontan zu reagieren, ohne nachzudenken. Man könnte auch sagen: Bitte stellen Sie Ihr Gehirn ab!