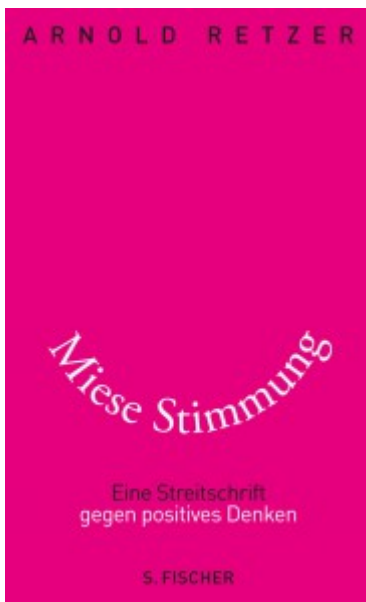


# Die guten Seiten der schlechten Stimmung

geschrieben von Theo Körner | 3. März 2013

Soll man sich wirklich von allen Hoffnungen und jedwedem Optimismus verabschieden und stattdessen Trauer und Pessimismus Vorschub leisten? So will der Arzt und Psychologe Dr. Arnold Retzer sein Buch „Miese Stimmung“ wohl kaum verstanden wissen, auch wenn er schon nach wenigen Zeilen einen Wertewandel für überfällig hält.



Vereinfacht könnte man zwar sagen, der Privatdozent an der Universität in Heidelberg möchte die Menschen drängen, statt auf Spaß und Erfolg lieber auf Trauer und Scheitern zu setzen. Der eigentliche Wert dieses Buches liegt aber wohl darin, dass Retzer die Folgen beschreibt, die nach seinem Dafürhalten mit den Idealen heutiger Zeit verbunden sind.

Menschen lassen sich zu Helden hochstilisieren oder werden vom Fernsehpublikum dazu auserkoren, ob im Fußball, im TV oder auch in der Wirtschaft. Doch die Wirklichkeit, die Fehler und Versagen einschließt, holt sie schneller ein, als man meint. Der tiefe Fall ist programmiert und kann, wie es Retzer am Beispiel einiger Wirtschaftsbosse aufzeigt, im Suizid enden.

Die Manager stehen nach seiner Ansicht aber auch für eine weitere Absurdität: Es herrsche in unserer Gesellschaft ein Trend, aller Realität zum Trotz die Hoffnung zu bewahren. Für Retzer sind die Finanz- und Wirtschaftskrisen der jüngsten Vergangenheit Paradebeispiele, wie eine irrationale Hoffnung auf bessere Zeiten verhindert hat, frühzeitig die Notbremse zu ziehen.

Ein weiteres Übel, beklagt der Autor, bestehe darin, vermeintlich negative Seiten des Lebens nicht zuzulassen. Sich Fehler einzugestehen, Trauerarbeit zu leisten und Irrtümer als Chance zu begreifen, sei vielen Menschen abhanden gekommen. Der Psychologe wartet mit eindrucksvollen Zahlen über Medikamente und Drogen auf, die nach seiner Darstellung vor allem einem Ziel dienen: das Gehirn zu manipulieren. Die Mittel heiligen, so Retzer, den Zweck. Studenten nehmen sie, um ihre Leistungskurve stetig zu steigern, Führungskräfte kommen nicht ohne aus, weil sie sonst dem Stress nicht standhalten. Zudem werde das Gehirn nicht selten mit chemischen Mitteln eingenebelt, um Depressionen zu verhindern.

Retzer hält all diesem Streben (schneller, höher, weiter) ein Stoppschild entgegen. Sich Wut zuzugestehen, um Misserfolge trauern, aber auch anderen Menschen vergeben können, das seien Beispiele für einen alternativen Umgang mit den Schwierigkeiten unserer Zeit. Anders formuliert: Retzer plädiert sehr stark dafür, sich stärker auf seine eigenen Gefühle einzustellen und die Bereitschaft mitzubringen, gegen den Strom zu schwimmen. Es reiche aber nicht aus, Eckart von Hirschhausen zu folgen, der empfohlen hat, das eigene Zwerchfell öfter zu strapazieren.

Fazit: „Miese Stimmung“ ist ein durchaus aufmunterndes Buch.

**Arnold Retzer: „Miese Stimmung, Eine Streitschrift gegen positives Denken“. S. Fischer Verlag, 334 Seiten, 19,99 Euro.**