



**ROLF DEGEN**  
Psychologe und Wissenschaftsjournalist, Bonn

## MEIN RECHT AUF SCHLECHTE LAUNE

Wer nur noch auf »positive Psychologie« baut, übersieht den Nutzen weniger freundlicher Seelenzustände.

**ÜBERALL NUR WOHLBEFINDEN:** Werbung verspricht Paradiese, Drogendealer offerieren Glücksspielen, Motivationstrainer und Lottogesellschaften drängen uns ihre eigenen Formen der Verheißung auf. Selbst Buchhändler setzen bergeweise eine gewisse »Glücksformel« ab. Vor kurzem sprangen auch Seelenforscher auf den fahrenden Zug: Mit Unterstützung des amerikanischen Psychologenverbands plädiert dessen Ex-Präsident Martin Seligman in seinem neuen Buch »Authentic Happiness« für den Einstieg in eine »positive Psychologie« (siehe auch Gehirn&Geist 4/2002, S. 10).

Es gilt, erklärt Seligmacher Seligman, den Menschen zu Aktivposten wie Optimismus, Humor oder Selbstwertgefühl zu verhelfen. Das ist ein jäher Sinneswandel für eine Branche, die sonst lieber im trüben Wasser der weniger attraktiven Gefühlsregungen nach den Ursachen von Neurosen und dergleichen fischt. Doch kaum hat sich die Schönwetter-Psychologie etabliert, weht ihren Vertretern schon eine steife Brise entgegen: Pessimismus, Selbstzweifel, Schwermut und andere vermeintliche Übel – so der Tenor neuer Studien – erfüllen ebenfalls eine nützliche Funktion für die Psychohygiene. Man darf sie nicht einfach aufs Altenteil schicken.

So hat die amerikanische Psychologin Julie Norem gerade den Beweis erbracht, dass Pessimismus bei ängstlichen Menschen die Leistungsfähigkeit sogar erhöht. Diese gehen oft davon aus, dass al-

les schief laufen wird, und wappnen sich damit besser gegen einen Fehlschlag als ein Euphoriker, der blind in die Falle tappt. Da Pessimisten im Geist eine bevorstehende Situation mit sämtlichen Klippen und Risiken in allen Einzelheiten durchspielen, können sie effektiv planen, um dem Schlimmsten vorzubeugen. Als Julie Norem solche Schwarzseher mit Suggestionen optimistisch stimmte, fielen deren Leistungen prompt dramatisch ab – gleichgültig ob sie mathematische Kopfnüsse knacken mussten oder beim Werfen von Dartpfeilen möglichst hohe Punktzahlen erzielen sollten. Defensive Pessimisten schnitten unter allen Bedingungen dann am besten ab, wenn sie sich die verschiedenen denkbaren Formen des Scheiterns in den grellsten Farben ausmalten. Auch der Glaube, dass nur ein ho-

hes Selbstwertgefühl die Menschen beflügelt, wird zunehmend erschüttert. Zum beruflichen Erfolg existiert jedenfalls fast kein statistischer Zusammenhang. Das musste auch der US-Psychologe Jean M. Twenge feststellen, nachdem er sämtliche 287 bisher durchgeführten Studien über die Wechselwirkung von Selbstwertgefühl und Erfolg in einer Metaanalyse ausgewertet hatte. Nicht nur das: Menschen mit angeknackstem Ego erwiesen sich im Experiment sogar als aufmerksamere und einfühlsamere Gesprächsteilnehmer.

**INZWISCHEN GEWINNT DIE NEUE GENERATION DER NEGATIV-PSYCHOLOGEN** fast allen unangenehmen Seelenzuständen nützliche Seiten ab. So gilt ihnen Schwermut zumindest in ihren milden Formen oft als nützliches Korrektiv, das Menschen von unproduktiven Lebensbahnen abkehren lässt. Ärger wiederum verschafft häufig das Gefühl, die Lage zumindest besser zu kontrollieren – und das gibt in ausweglos erscheinenden Situationen Mut.

Aus Sicht der Evolutionsbiologen dienen uns sowohl positive als auch negative Gefühle als Wegweiser zum optimalen Überleben in der Umwelt. Wer das Negative entfernt, nimmt einem dieses Führungssystem. Abgesehen davon kann der an sich gut gemeinte Aufruf zur positiven Psychologie leicht zu einem fatalen Glückszwang und einer Tyrannei des Wohlbefindens führen. Fragen Sie sich selbst: Kann es gut gehen, wenn wir uns in Situationen nicht mehr schlecht fühlen dürfen, in denen das eigentlich angemessene wäre? Wohl kaum. Unangenehme Gefühle würden uns dann nur noch unser persönliches Scheitern beweisen. Und dann fühlen wir uns wirklich schlecht! ◀

[rolf.degen@degen.bn.shuttle.de](mailto:rolf.degen@degen.bn.shuttle.de)

