

WER IN DENKSCHLEIFEN HÄNGT - ODER KEIN GRUND ZUM GRÜBELN

Von Oscar Borkowsky

„Man kann nicht nachdenken und bescheiden sein.“

E. M. Cioran, „Vom Nachteil, geboren zu sein“

Komisch mutet es an und reizt dennoch nicht zum Lachen. Mal ehrlich: Ist's nicht ein unheimliches Wunder um den Menschen und die Kunde von seiner verdunkelten Seele? Die eine, also die Seelenkunde (vulgo: Psychologie), will den anderen erklären und gibt ihm daher hin und wieder den Rat an die unsichere Hand, etwas zu lassen, was er von Zeit zu Zeit besser hätte tun sollen: nachdenken, zum Beispiel. Das drängt nach Erläuterung, weshalb an dieser Stelle aus einem Artikel der „*apotheken-umschau*“ vom März dieses Jahres mit dem Titel „*Warum ständiges Grübeln schadet*“ zitiert sei: „*Nachdenken kann aber auch problematisch werden – dann nämlich, wenn es auf eine bestimmte Art und Weise geschieht.*“ Sehen wir einmal davon ab, dass buchstäblich alles problematisch werden kann, wenn es auf eine bestimmte Art und Weise geschieht (man denke nur an Essen & Trinken, Laufen & Raufen, Recken & Strecken, Stricken et cetera), so soll doch das Neurotische eines Grübelzwangs nicht in Abrede gestellt werden: Bedrückende Gedanken, die sich einem in mahlendem, kreisendem Rhythmus aufdrängen, sind für sich genommen schlimm genug, verweisen allerdings den auf diese Art und Weise energiegeminderten, von starkem Unwohlsein sowie geringem Selbstwertgefühl geplagten und so für eine Depression quasi disponierten Menschen nicht nur auf sich selbst, sondern auch auf die gesellschaftlichen Verhältnisse, in denen er gezwungenermaßen (wohlgemerkt: nicht zwangsläufig!) lebt. Das ist keine spitzfindige Spekulation, die aus der Bratröhre der Küchenpsychologie herausgezogen ward, sondern immer noch aktueller Stand sozialphilosophischer Erkenntnis.

Es mag zynisch klingen, doch wer, wie der Denker und Publizist Theodor Lessing in seinem gleichnamigen Werk, „*Geschichte als Sinngebung des Sinnlosen*“ begreift, der wundert sich, bliebe er nur im eigenen Lande, kaum noch über irgendetwas mehr: Eltern filmen ihre Kinder, während diese von jenen verdroschen werden; Männer mittleren Alters drehen kleinen Jungs, die sie vorher geschlagen haben, aus Angst vor der Ruchbarkeit ihrer Tat den Hals um; minderjährige Mütter geben ihren unerwünschten Nachwuchs (wenn's denn gut läuft und dieser nicht in der Tiefkühltruhe landet) bequemerweise in der Babyklappe ab; Jugendliche setzen ihre virtuellen Netzwerk-Erlebnisse in reale Erfahrungen um, indem sie Mitmenschen auf die Geleise vor einfahrende U-Bahnzüge prügeln, wenn sie selbst nicht gerade an den Oberleitungen irgendeiner S-Bahn verschmoren. Dahinter so

etwas wie ein Schicksal, gar eine individuelle Tragik zu vermuten, ist sicherlich ebenso falsch wie die Annahme nicht von der Hand zu weisen ist, dass es einen Zusammenhang geben muss zwischen den Verhaltensweisen der Menschen und dem zum ersten Male in der Kulturgeschichte existierenden, technisch grenzenlosen Angebot imaginierter Tötungsphantasien, die – teils gegen, teils ohne Bezahlung – nicht nur durchs WorldWideWeb geistern und so die unterschiedlichsten obskuren Nachfragen befriedigen. Der Mythos vom technischen Fortschritt soll nicht entzaubert, die Realität des ethisch-moralischen Rückschritts aber auch nicht unterschlagen werden. Man könnte dazu zeitgeistgerecht sagen: Wer zu blöd zum Leben ist, der muss halt krepieren! Damit wäre man insofern auf der sicheren Seite, als dies den reinsten Ausdruck kapitalistischer Ideologie darstellt. Denn der Spätkapitalismus ist (auch wenn diese Beschreibung aus dem 20. Jahrhundert stammt) nichts anderes als die mit dem dünnen Häutchen der postmodernen Event-Kultur überzogene, sprich: mit Tüll und Tand verbräunte Barbarei. Wen wundert da die Verformung der allgemeinen Gefühls- und Gedankenwelt angesichts des grundlegenden Gewaltcharakters unserer Gesellschaft?

Jetzt stelle man sich einmal vor, die ideologiekritische Ebene des „Wie“ zu verlassen, und es würde, sozusagen als Ergebnis längeren Grübelns, eine andere Frage gestellt werden, nämlich die nach dem Sinn des Ganzen, also: *Warum* wird getan, was hier getan wird? Der bürgerliche Psychologe, in unserem Falle Dr. Tobias Teismann von der Abteilung Klinische Psychologie der Ruhr-Universität Bochum, winkte womöglich gelassen ab: *„Grübeln bezieht sich meist auf Vergangenes und ist eher abstrakter Natur – auch wenn es sich an einem konkreten Ereignis entzündet.“* Aha! Und warum wohl? Weil Grübler nicht problemlösend und handlungsorientiert nach dem „Wie“ fragen, sondern nach jenem unglückseligen „Warum“. Doch was ist Ursache, was ist Wirkung? Gibt's da einen Zusammenhang? Und wenn nein, *warum* nicht? Seltsam sind die Wege des Herrn; doch nicht nur die seinen, sondern es schlägt, was weder etwas heißen will noch etwas bedeuten muss, die Stunde der Frauen: *„Das Grübeln scheint zum Abend hin zuzunehmen“*, raunt die Psychotherapeutin Dr. Silke Huffziger von Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim im Kontext ihrer Untersuchungen zwischen Stress und Depression. Diese etwas sehr vage Vermutung erhellt zwar auch tagsüber die Sachlage nicht im Geringsten, lässt aber einen Schimmer durch den Spalt der Hoffnung in unsere düster verhangene Welt: Es gibt zum Glück die Therapie! Womit der Kreis sich schließt, zumal die schönste Aussage des Artikels, den, nebenbei bemerkt, Frau Christine Wolfrum verfasst hat, lautet: *„Bei der Therapie gegen das Grübeln geht es darum, Gedanken also solche zu sehen und nicht als Tatsachen.“* Es gibt Sätze, nach deren Lektüre man sich wie erschlagen fühlt. Denn: Wären *„Gedanken als solche“* keine Tatsachen, so bestünde die Welt in der uns umgebenden Art und Weise mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit

überhaupt nicht. Doch was soll's, Sprachlogik ist bekanntlich nicht jedermanns Sache und langfristig wohl nicht zu ändern.

Zum Ende hin behelfen auch wir uns mit einem Satz, und zwar aus der „*Negativen Dialektik*“ des Sozialphilosophen Theodor W. Adorno: „*Nur wenn, was ist, sich ändern lässt, ist das, was ist, nicht alles.*“ Hierbei ist übrigens nicht das „*ändern*“ entscheidend (denn die Verhältnisse ändern sich so oder so), sondern das „*sich ändern lassen*“, und das heißt: Es liegt an unserem Willen, das, was ist, *anders* zu ändern! Da alle Indizien darauf hindeuten, dass dem in absehbarer Zeit nicht so sein wird, schließen wir – denn es ist schon spät – unseren Beitrag mit einem unbescheidenen: „*Guten Abend, Land!*“

© [Oscar Borkowsky](#)

(ABA-*InformationsDienst* Juni 2014)