

SUSANNE BERKENHEGER
Ist bestimmt was Psychologisches



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Kommt es Ihnen auch so vor, als ob die Psychologie heutzutage an allen Ecken und Enden auf uns lauert? Von früh bis spät ist unser Alltag von küchenpsychologischen Weisheiten, psychotherapeutischen Allgemeinplätzen und pseudofreudianischen Erkenntnissen geprägt. Nie tun und lassen wir das, was wir eigentlich wollen. Immer sind wir Opfer einer verkorksten Kindheit und finden uns in Partnerschaften wieder, die uns den letzten Nerv rauben. Wir analysieren pausenlos uns selbst, unser Gegenüber und den Hund vom Nachbarn, und zeigen wohlwollendes Verständnis, da natürlich das Trauma des anderen unserem eigenen ähnelt.

Im Grunde handeln, reden und denken wir modernen Menschen alle wie kleine Psychologen. Trotzdem: Bis heute gibt es keine handfesten Beweise dafür, dass das, was uns die Psychologie mitteilt, auch wirklich stimmt. Für fast jede Behauptung gibt es mindestens einen Gegenbeweis. Wer aber sind wir, wenn wir auf den ganzen Psychokram verzichten? Könnten wir ohne Psychologie vielleicht sogar unfassbar glücklich werden?

Autorin

Susanne Berkenheger ist Mitglied der Satireredaktion »SPAM« auf Spiegel Online und eine international anerkannte Medienkünstlerin. 2011 veröffentlichte sie zusammen mit Klaus Ungerer das Sachbuch »Drücken Sie bitte die Eins«. Ihre psychologische ›Ausbildung‹ startete sie direkt nach dem Abitur mit einem Aufenthalt in der Psychiatrie. Sie ist keine Abonnentin von »Psychologie Heute«, hat nicht Psychologie studiert und plant dies auch nicht für die Zukunft.

Susanne Berkenheger

Ist bestimmt
was Psychologisches

Wie ich
auf Therapien, Tricks & Tipps pfiff
und unfassbar glücklich wurde

GOLDMANN

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream* für dieses Buch
liefert Holmen Paper Hallstavik, Schweden.

1. Auflage

Originalausgabe September 2014

Copyright © 2014 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Motivs von

© FinePic®, München

Lektorat: Doreen Fröhlich

DF · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15799-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für Betty

Alle im Buch beschriebenen Vorfälle basieren auf wahren Begebenheiten mit tatsächlich existierenden Personen. Um einerseits die Anonymität der Betroffenen zu wahren und andererseits den Unterhaltungswert des Buches zu steigern, habe ich jede Person in einzelne Charakterzüge zerlegt und jedes Erlebnis in atomare Einheiten aufgeteilt. Danach habe ich sie in einer ganz neuen Mischung wieder zusammengesetzt. Um möglichst alle Spuren zu den echten Ereignissen und Personen zu verwischen, habe ich mich auf dieselbe Weise auch selbst anonymisiert. Leute, die meine Neurosen kennen, werden dies vielleicht bemerken.

Susanne Berkenheger

Inhalt

Wie alles begann **9**

- o. Ich kämpfe mit der Psychologie,
die Psychologie kämpft mit mir **13**
1. Sich im Raum bewegen OHNE Psychologie **21**
2. Zeugs erledigen OHNE Psychologie **24**
3. Krank im Bett liegen OHNE Psychologie **27**
4. Extrem hungrig einkaufen gehen OHNE Psychologie **44**
5. Einen Blick auf den gruselig niedrigen
Kontostand werfen OHNE Psychologie **60**
6. Urlaub planen OHNE Psychologie **74**
7. Sockenbeseitigung im häuslichen Umfeld
vornehmen OHNE Psychologie **85**
8. Auf einem Spielplatz herumsitzen OHNE
Psychologie **99**
9. Eltern besuchen OHNE Psychologie **108**
10. Einen Tag im Office verbringen OHNE Psychologie **114**
11. Einen in Therapie befindlichen Freund treffen
OHNE Psychologie **141**
12. Weitere Karriereschritte planen OHNE Psychologie **150**
13. Gutes tun OHNE Psychologie **157**
14. Öffentlich auftreten OHNE Psychologie **161**

15. Kind zur Eile antreiben OHNE Psychologie **174**
16. Demonstrieren gehen OHNE Psychologie **186**
17. Streiten OHNE Psychologie **194**
18. Elterninfoabend für begabte Kinder besuchen
OHNE Psychologie **203**
19. Daddeln OHNE Psychologie **215**
20. Dankende Absagen empfangen OHNE Psychologie **227**
21. Zum Coach gehen OHNE Psychologie **241**
22. Mit dem Kind über das Buddy-Projekt der Schule
sprechen OHNE Psychologie **259**
23. Einen Fernsehabend überstehen OHNE Psychologie **266**
24. Party feiern OHNE Psychologie **274**

Happy End **281**

Ich danke **285**

Wie alles begann

Eigentlich wollte ich ein Buch schreiben, in dem die Heldin von einer Psychotherapie zur nächsten zieht – ohne jeden Deut der Besserung. Arbeitstitel: *Das große Anti-Psychologebuch*. Dumm nur: Das Buch gab es schon (*Unter Ärzten*, Joachim Lottmann). Dieser Umstand warf mich in meinen Planungen zurück. Eine neue Idee musste her. Und zwar möglichst zackig, denn bereits in fünf Tagen sollte ich den Entwurf abliefern. Tag eins und zwei vergingen in blendender Stimmung, ich baute locker und leicht diverse Gedankenschlösser. Tag drei begann träge, und so gegen 15 Uhr merkte ich, wie eine gewisse Ruhelosigkeit, Anspanntheit, Verärgerung in mir hochstieg. Denn: von wegen Idee! Nichts! Mein Kopf war so leer, dass er demnächst implodieren würde. Ich spürte in mich hinein und fühlte: Panik, Wut, Hass. Und zwar den totalen Selbsthass. War ja klar, dass ich nichts hingekriegt hatte. Drei Tage meines kurzen Lebens einfach so verschleudert. Hätte ich mir doch gleich denken können, dass mir nichts einfallen würde. Hätte ich stattdessen gut mal die Küche putzen können. Dann wäre die jetzt wenigstens sauber. Aber wahrscheinlich nicht mal das. Denn ehrlich gesagt bin ich auch im Putzen nicht besonders gut. In allen möglichen Lebensbereichen bin ich nichts als schlichtweg unfähig. Ich bin genau diese nichtsnutzige Person, die meine Eltern schon immer in mir gesehen haben. Selbst wenn sie nie dazu in der Lage waren, mir dies ins Gesicht zu sagen. Ich weiß trotzdem, dass sie genau das

über mich denken. Und wenn sie es hundertmal abstreiten! Ich muss jetzt mit so einer wie mir auskommen, und zwar lebenslänglich ...

»Was ist denn mit dir los?«, fragt mein in die Küche schlurfender Mann.

»Na ja, ich glaube, dieses Bücherschreiben ist nichts für mich. Unbewusst weiß ich, dass mich das immer total verbiegt, was ich mir aber nicht eingestehen will, und so bildet sich dann in mir ein fürchterlicher Widerstand!« Mein Mann grummelt etwas vor sich hin und verzieht sich schnell wieder. Stunden später sagt er: »Das ist doch jedes Jahr dasselbe mit dir im Herbst!«

»Och nee!«, stöhne ich genervt auf.

»Na siehste!«, sagt er triumphierend. »Du hast wieder deine Herbstdepression!«

Ich versuche, ganz langsam von eins bis zehn zu zählen, vor Wut verheddere ich mich allerdings schon bei dreieinhalb.

»Zudem...«, sinniert mein Mann, als ich es gerade bis vier geschafft habe, und deutet in mein Arbeitszimmer: »Wenn ich das schon sehe, diese ganzen Bücher hier, dieses wahnsinnige Recherchieren, dieses Gucken, was andere geschrieben haben, das ist schon der erste totale Fehler. Schreib doch einfach, wozu du Lust hast!«, sagt er, während ich ihn intensiv zu hassen beginne. Denn ich kann diesen Ratschlag nicht mehr hören. Es handelt sich um seine Universallösung für alle Probleme: Mach doch einfach, was du willst. Na prima.

»Ich hätte Lust darauf, eine Idee zu haben!«, fauche ich ihn an und verziehe mich vor den Fernseher. Nach drei Folgen *Tudors* und der Erkenntnis, dass der arme Henry VIII. noch viel grässlicher ist als ich und dabei trotzdem immer noch ganz gut aussieht, ist mein Atem wieder einigermaßen normalisiert. Ich schlafe ein.

Am nächsten Morgen fahre ich zur Staatsbibliothek, um mit meinem ersten »totalen Fehler« weiterzumachen. Schließlich habe ich die Bücher bestellt, also will ich sie auch haben. Immerhin ist heute ein strahlend schöner Spätsommertag und also Psychohindernis Nummer eins (»deine Herbstdepression«) weggeräumt. Freudig nehme ich die Bücher entgegen, fahre nach Hause zurück und setze mich damit auf den Balkon. Es sind tolle Kampfschriften gegen Psychotherapie und warum sie schädlich ist und was sie für krasse Nebenwirkungen hat. Ha! Diese ganze Psychologie ist anscheinend das übelste Opium fürs Volk. Jaha! Ausschließlich dazu ausgedacht, die bürgerlichen Subjekte dem ausbeuterischen Kapitalismus zu unterwerfen. Genau meine Rede! Nur: Weshalb wiederholen die Autoren ihre Erkenntnisse eigentlich derart gebetsmühlenartig? Weshalb spicken sie diese Wiederholungen mit immer drastischeren Begriffen? Weshalb sind ihre Lieblingswörter offenbar Versklavung, Unterjochung, Folter? Lässt so etwas nicht immer tief blicken, direkt hinein in den dunklen Seelenbottich voller unverarbeiteter und verdrängter Probleme der Autoren? Hm.

Und da, in diesem Moment, fällt mir auf, dass ich, die Autorin des großen Anti-Psychologenbuchs, womöglich der schlimmste aller Elche bin. Nicht nur, dass ich selbst beim Lesen von Gebrauchsanweisungen gerne psychische Deformierungen der Autoren diagnostiziere. Zu jeder Lebenslage fallen mir zig pseudo- und hobbypsychologische Erklärungen ein, die sich gegenseitig meist komplett neutralisieren. Neue Erkenntnisse, wie ich glücklicher, schlauer, zufriedener, netter, witziger, erfolgreicher, lockerer oder noch was ganz anderes werden könnte, ziehen mich magisch an – egal ob in Buchform, als Artikel oder Radiobeitrag. Ich kann diesen Versprechungen genauso wenig entkommen

wie den Psychotests, die überall lauern. Freunde berichten mir, in ihrer Firma habe jetzt ein Psychologe bei einer systemischen Aufstellung unbewusste Konflikte zwischen den Abteilungen aufgedeckt. Schalte ich den Fernseher ein, erklärt ein Experte, welche psychischen Störungen Leute entwickeln, die zufällig einen Juwelereinbruch beobachten, schalte ich um, empört sich ein anderer über die katastrophale Erziehungsweise der heutigen, total narzisstischen Eltern. Schalte ich den Fernseher aus, kommt mein Mann ins Zimmer und sagt: »Welche Gefühle willst du mit deinem Rumsitzen hier eigentlich verdrängen?« Egal, wo ich hinkomme, die Psychologie ist immer schon vor mir da. Aus allen Lebensbereichen quillt Psychoschlick hervor. Ja, ich habe darüber sogar schon mit einem Therapeuten gesprochen. Denn natürlich habe ich auch bereits mehrere Therapien gemacht. Erschreckt frage ich mich, ob ich eigentlich überhaupt noch Gedanken fassen kann, in denen keine Psychologie enthalten ist, zumindest nicht in nachweisbaren Mengen.

Ich sollte es mal probieren. Für eine gewisse Zeit. Als eine Art Selbstversuch. Keine Ahnung, was das bringen kann: Orientierungslosigkeit? Freiheit? Unfassbares Glück?

Ganz klar Letzteres, denke ich in einem Anflug von wahnhaftem Optimismus. Und da habe ich mein Buch. Der neue Arbeitstitel lautet: *Mein Leben ohne Psychologie*. Dass dieses Leben ein anderes werden würde, fällt mir schon bei den ersten bescheidenen Versuchen auf.

Denn als ich mir probeweise all die schönen Überlegungen verbiete, die ich sonst immer in quälenden Situationen anstelle – etwa »Warum bin ich nur immer so doof? Was ist in meiner Erziehung falsch gelaufen? Falle ich etwa gerade in ein ganz

altes Muster meiner Urahnen zurück?« –, da stehe ich tatsächlich ziemlich doof da. Gemeinerweise gibt es nun keine Überlegungen mehr, mittels derer ich die quälende Situation selbst zumindest vorübergehend vergessen kann. Benutze ich also das ganze Psychogesumse nur als Flucht? Hatten womöglich meine Psychotherapien dieselbe Funktion? Genauso wie die Befindlichkeiten, die mich diese Therapien überhaupt erst beginnen ließen? War das alles nur ein einziges großes Ausweichmanöver, um nicht tun zu müssen, was zu tun ist? (Zum Beispiel jetzt endlich mal den Entwurf für dieses Buch schreiben.)

Aaargh! Wenn das kein hochpsychologischer Gedanke war! So einen wie den wollte ich doch keinesfalls mehr denken.

▷▷ Versuch Nummer 0: **Ich kämpfe mit der Psychologie, die Psychologie kämpft mit mir**

Am ersten Tag meines Lebens ohne Psychologie wache ich aus einem rätselhaften Traum auf: Darin sehe ich in einem Spiegel, dass ich eine riesige rote Brille mit weißen Tupfen trage. Selbstverständlich will ich wissen, was das nun wieder zu bedeuten hat. Wie auch nicht? Das würde doch jeder wollen! Und wie könnte ich als Therapieerfahrene jetzt nicht sehnsüchtig nostalgisch an die seligen Zeiten meiner diversen tiefenpsychologischen Behandlungen zurückdenken. Hach, wie schön hätte ich mit meinem Therapeuten über die Traum Inhalte spekulieren können. »Weiße Tupfen auf rotem Grund? Was fällt Ihnen dazu ein?« – »Ähm ... rosa? Also, ich sehe mich selbst durch eine ›rosa Brille‹, mit der beziehungsweise durch die ich allerdings ziemlich bescheuert aussehe ...« Merkwürdig. Was wohl Freuds *Traumdeutung* dazu sagen würde? Jahrelang war das meine Lieb-

lingslektüre. Damals hätte ich die Analyse meines Traums locker noch vertiefen können. Moment: Das Buch hatte ich doch noch, oder? Aber wo? Ah, hier! Sogar vom Bett aus direkt greifbar! Is ja ein Ding! Da könnte ich ja gleich mal ...

STOPP! STOPP! STOPP!

... da würde ich natürlich später reingucken, wenn mein Leben ohne Psychologie wieder beendet wäre oder ich zumindest eine kleine Pause davon machen würde. Puh! Gerade noch mal die Kurve gekriegt. Mithilfe der psychologischen Stopp-Methode (»Sagen Sie ganz energisch innerlich [und wenn möglich, sogar laut!] Stopp. Sie müssen den automatischen Gedanken- und Gefühlskreislauf stoppen, um aus der Schleife auszusteigen. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihr Stopp! und wiederholen Sie es mehrmals.« Psychotipp aus dem Internet). Na, das fing ja gut an! Andererseits: Hatte ich hier wirklich eine psychologische Technik angewandt? Haben die Psychologen etwa das Stopp-Sagen erfunden? Handelt es sich dabei nicht um eine ganz, ganz alte Menschheitstechnik? Ebenso wie etwa »Zähl langsam bis zehn«? Wurden diese Methoden nicht über Jahrtausende hinweg gemeinschaftlich von Nicht-Psychologen entwickelt? Mit welchem Recht kommen dann jetzt Psychologen daher und verkaufen sie uns als Erkenntnisse ihrer Wissenschaft? Ich fühle intensiv, dass ich einer ganz großen Sache auf der Spur bin – mit allerdings noch etwas schwer kalkulierbaren Folgen für meinen Selbstversuch. Ebenso intensiv fühle ich: Ärger, Wut, nagenden Neid. Auf andere Autoren. Die viel klüger waren als ich. Die verzichteten zum Beispiel auf Handys, auf Fleisch, aufs Einkaufen, aufs Rasenmähen. Lauter tolle klare Dinge. Kann man einfach weglassen und gucken, was passiert. Hätte ich nicht einen Mo-

nat lang auf mein linkes Bein verzichten können? Da hätte ich dann rumhüpfen müssen, wäre wahrscheinlich öfter mal hingeknallt, Leute hätten mich komisch angeguckt und womöglich sogar angesprochen. Hätte man alles prima aufschreiben und interessante Schlüsse daraus ziehen können. Aber Psychologie? Was sollte denn das überhaupt sein? Musste ich vor dem Start des Experiments erst noch ein Studium aufnehmen? Möglich. Aber nicht jetzt gleich. Denn jetzt musste erst mal der Sohn aus dem Bett befördert werden.

Aufgewühlt rase ich ins Kinderzimmer, sehe ihn vor sich hin träumen und erkenne: Hier schläft mein Hoffnungsträger. Der weiß noch gar nichts von Psychologie, der hat in seinen neun Lebensjahren noch keine Therapie gemacht, der hat noch keine Artikel über neueste Seelenerkenntnisse gelesen, der ... Obwohl, neulich ist mir zu Ohren gekommen, dass der Sohn in der Schule jetzt lernt, glücklich zu sein (in Lebenskunde). Zudem berichtete er von einem Konfliktlotsentraining, in dem allerdings die meiste Zeit wohl nur gesungen wird. Unglücklicherweise hat er aber auch ziemlich viel Kontakt mit einer Frau (nämlich mir), die vor etlichen Jahren einmal ihre Wohnungstür öffnete, als es klingelte. Vor der Tür stand der Hausmeister, ein Buch in der Hand. Darauf war geschrieben: »Jedes Kind kann Regeln lernen«. Abgebildet war ein Kind, das lachte, wahrscheinlich über den Buchtitel.

»Dit ha ick ausm Altpapier. Was die Leute allet wegwerfen. Is do no jut. Vielleisch könn Sie dit ja jebrauchen.«

Mein Mann und ich hatten viel Spaß mit dem Buch. Wir malten uns aus, wie bei Anwendung der dort empfohlenen Regeln das Kind alsbald lustige Ich-Botschaften versenden würde, zum Beispiel: »Ich will, dass ihr beide jetzt sofort mein Zimmer aufräumt.« Haha! Schlimm nur, dass es so Situationen gab, so gewis-

se laute und dramatische Höhepunkte des Lebens. Situationen, in welchen noch meinen Großeltern die Hand ausgerutscht wäre, meinen Eltern nur noch die Stimme, in diesen Situationen rutschte mir jetzt die Psychologie raus. Mit von Psychologen pre-designten Redewendungen beschieße ich das eigene Kind, welches daraufhin wehrlos zu Boden sinkt: »Ich bin so wahnsinnig traurig darüber, dass du immer noch nicht aufgeräumt hast! Es ist für mich überlebenswichtig, dass ich mich auf dich verlassen kann.« Das hält aber nie lange vor. Schnell steht das Kind wieder auf und spielt mit neuer Immunität im Kinderzimmerchaos weiter. Schon bald helfen nicht mal mehr verstärkte Drohungen: »Ich mache mir solche wahnsinnigen Sorgen um dich und habe richtig Angst, dass du vielleicht niemals lernst aufzuräumen und später in einer total vermüllten Wohnung leben wirst und dich die Ratten annagen werden. Ich weiß gar nicht, wie ich mit dieser Aussicht jetzt noch weiterleben soll!«

In dieser vertrackten Situation müssen neue Psychowaffen her, aus anderen Büchern, die gegenteilige Methoden vertreten (kurze knackige Sätze benutzen, ruhig auch mal rumbrüllen, also Methoden, die eher in Richtung uralte Menschheitstechniken gehen). Denn wenn es sich nicht bald besserte mit den ständigen Wutausbrüchen des Kindes, dann – so gab das Internet zu bedenken – könnte sich das Ganze möglicherweise auch zu einer psychischen Störung auswachsen: ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung), DMDD (Disruptive Mood Dysregulation Disorder, eine schwere Emotionsregulationsstörung) oder gar DRS (eine noch zu entdeckende Dezibelregulationsstörung, unter welcher Kinder leiden, die ihre eigene Lautstärke nicht sozialverträglich kontrollieren können). Möglicherweise war aber auch das Kind nur ein Symptomträger, und die eigentliche Störung lag bei einem der beiden Elternteile oder einer womög-

lich komplett dysfunktionalen Familie. Einer Familie, besser gesagt einer Mutter, die es zum Beispiel nicht schafft, den Sohn rechtzeitig zu wecken, denn tatsächlich hätte dies schon vor zehn Minuten passieren müssen.

STOPP! STOPP! STOPP! STOPP! STOPP!

Hölle und Mordio! Klang das etwa nach einem Leben ohne Psychologie? Das war ja schlimmer als jemals zuvor! Von allen Seiten prasselte es zu dieser frühen Morgenstunde auf mich ein. Wobei ich noch nicht mal wusste, was dieses »es«, also diese Psychologie, nun eigentlich genau sein sollte. Waren das Entzugserscheinungen? Zeigte sich hier das ganze Elend eines hoffnungslosen Psychojunkies? Reagierten meine Gehirnzellen auf den Versuch, ihnen die Psychologie zu entziehen, derart rebellisch, dass sie meine letzten psychofreien Gedanken, die noch in mir lebten, heimtückisch zersetzten? Das Experiment musste abgebrochen werden. Sofort. Ich musste Sicherheitsmaßnahmen ergreifen, um nicht schon in den ersten Minuten meines Selbstversuchs durchzudrehen.

Sicherheitsmaßnahme Nummer eins:

Ab hier, lieber Leser, lesen Sie nicht mehr ein Buch über »Mein Leben ohne Psychologie«, sondern eines über »Ein paar wenige, glückliche Minuten meines Lebens ohne Psychologie«.

Sicherheitsmaßnahme Nummer zwei:

Langsame Entwöhnung. Schritt für Schritt. Tag für Tag. Mit ganz einfachen Übungen beginnen: »Sich im Raum bewegen ohne Psychologie«, dann leicht steigern zu »Einkaufen ohne Psychologie« (nein, das war mindestens schon Stufe vier), also

vielleicht eher »Rad fahren ohne Psychologie« und so weiter, um dann irgendwann spielend leicht selbst schwierigste Situationen (»Streiten ohne Psychologie« oder gar »Besuch beim Psychologen ohne Psychologie«) komplett unpsychologisch durchstehen zu können. Ha! Ich meine es bereits zu spüren, mein unfassbares Glück. Mit meiner komplett entpsychologisierten Persönlichkeit werde ich einmal Psychologen in den Wahnsinn treiben können. Ich bin auf dem richtigen Weg.

Sicherheitsmaßnahme Nummer drei:

Vor jeder Übung genau abklären, welche Psychofallen hier lauern.

Sicherheitsmaßnahme Nummer vier:

Rausfinden, was Psychologie überhaupt ist.

Sicherheitsmaßnahme Nummer fünf:

Genauen Zeitrahmen festlegen, sonst kommt der Sohn nie in die Schule.

Noch später, als der Sohn schon in der Schule über einer Klassenarbeit schwitzt, versuche ich also rauszukriegen, was Psychologie eigentlich ist. Die Antwort ist verblüffend einfach: Sie beschreibt das Erleben und Verhalten des Menschen. Okay. Aber: Da wir alles, was wir kennen, nur deshalb kennen, weil wir selbst oder irgendein anderer Mensch schon mal damit zu tun hatte, sonst wüssten wir ja gar nichts davon, kann man mit Fug und Recht behaupten: Die Psychologie kann zu allem und jedem ihren Senf dazugeben. Und genau das tut sie auch. Man nehme ein x-beliebiges Hauptwort und kombiniere es mit »psychologisch« oder »Psychologie«, und schon hat man den Namen einer spezifischen Fachrichtung, die an mindestens drei

bis vier Instituten gelehrt wird (Psychologie des Fleischkonsums, Psychologie des Anlegerverhaltens, psychologische Psychologie et cetera pp.). Selbst in so winzigen Teilgebieten wie der Motivationsforschung suchen Psychologen »noch nach Jahren nach Überblick und mehr Ordnung in der Vielfalt von Problemen und Antwortversuchen« (*Motivation und Handeln, Lehrbuch der Motivationspsychologie*, Heinz Heckhausen). Absurd.

Andererseits entspricht das so ziemlich dem, was in meinem Kopf an Psychologie herumschwebt, nur heißen die einzelnen Disziplinen bei mir etwas anders. Neben den bereits festgestellten frei flottierenden uralten Menschheitstechniken finden sich dort: endlose analytische Grübel- und Hinterfragetechniken, Tipps und Tricks vom Internetpsychologen in scheinbar unbegrenzten Mengen, Studienergebnisse, die Studienergebnissen widersprechen, welche gesundem Menschenverstand widersprechen und so weiter und so fort. Und mittendrin, in der Kategorie »psychologische Erkenntnisse, an denen möglicherweise doch was dran sein könnte«, befindet sich das berühmte Experiment vom rosa Elefanten. Kaum sagt einem jemand: »Denken Sie jetzt nicht an einen rosa Elefanten«, soll man gar nicht anders können, als genau einen solchen vor seinem inneren Auge vorbeiziehen zu sehen.

Mein naiver Selbstversuch »Nicht an Psychologie denken« hat Ähnliches zutage gebracht, wobei ich damit noch gut bedient war. Denn: Sollte mir nach etwas Übung das »Nicht an Psychologie denken« doch noch für kurze Zeit gelingen, dann drohte mir – experimentalpsychologischen Forschungen zufolge – vielleicht sogar noch viel schlimmeres Ungemach: Ein sogenannter Rebound-Effekt würde mich womöglich vernichten. Sprich, wenn mein Experiment kurzzeitig erfolgreich verlief, würde ich mich gleich hinterher überhaupt nicht mehr retten können vor

Psychoquatsch. Möglicherweise, also falls die Psychologen hier unwahrscheinlicherwise noch mal recht haben. Nicht auszu-denken, was das für mein Buch über »Ein paar wenige, glückliche Minuten meines Lebens ohne Psychologie« bedeutete. War dieses am Ende ebenfalls zum Scheitern verurteilt, weil ich bereits nach dem ersten erfolgreichen Versuch auf Nimmerwiedersehen im Psychologiesumpf versinken würde? Moment mal. Was passiert eigentlich, wenn man jemandem sagt: »Denken Sie jetzt nicht an einen rosa Elefanten, der aus einer gewissen Perspektive betrachtet mikroskopisch klein erscheint, aus anderer gigantisch groß, im Sommer mit grünen Blättern bedeckt ist, bei Gefahr laut zu hupen pflegt, auf Befehl drei Salto mortale schlagen kann und der just im Moment zu einer tollen Luxusimmobilie umgebaut wird und ...« Würde da nicht jeder irgendwann mit einem herzlichen »Ah, vergiss es!« reagieren und sich anderen Dingen zuwenden? Ich wittere eine Chance. Zumindest einen Hauch von Hoffnung. Wenn ich vor jedem Versuch möglichst viele und möglichst widersprüchliche Psychoschnipsel zusammentragen würde, könnte es dann gelingen? Könnte ich so den psychologischen Erkenntnissen ein Schnippchen schlagen und ein Buch schreiben, das aus Psychologensicht gar nicht geschrieben werden kann?

1. Sich im Raum bewegen OHNE ...

... zu überlegen, ob dieser Versuch womöglich nur ein alter Psychologentrick ist, demzufolge man das Gehirn auch mit ganz simplen Erfolgserlebnissen dopen kann, zu welchen es aber nicht kommt, wenn das während des Versuchs überlegt wird.

Zurück zum Tisch

Ich fühle mich besser. Sehr viel besser. So gut, dass ich den ersten Selbstversuch jetzt gleich starten will. Die Frage ist nun: Kann ich zur Balkontür gehen und wieder zurück, OHNE etwa an die psychologischen Effekte zu denken, die der graue Himmel und das mangelnde Licht auslösen, OHNE die psychischen Konsequenzen meiner seit Jahren bestehenden Heimarbeit abzuwägen, OHNE tiefer zu ergründen, warum ich erst vor Kurzem das Farbkonzept meines Arbeitszimmers verändert habe: von dominierend Grün (steht für Neubeginn, Wachstum, Stabilität, unendlichen Reichtum) hin zu dominierend Blau (steht für Entspannung und Ruhe, aber auch, wie ich erst später gelesen habe, für Energiemangel, chronische Erschöpfung und Burn-out), und das auch noch auf Anraten meines Mannes, und OHNE daran zu denken, dass ich diesen absurden Testlauf sowieso nur mache, weil ich weiß: Irgendwo in meinem Gehirn sitzt ein ominöses Belohnungssystem. Das giert nach Erfolgserlebnissen. Egal welchen. Deshalb: Wenn man beim Schreiben nicht weiterkommt, soll man Bleistifte spitzen. Hab ich mal gelesen. (Wenn man