

Frank-M. Staemmler

**Es gibt auch *gute* Nachrichten –**  
Stellungnahme zu *Gestalttherapie* (2018, 32/1)

Als ich die letzte Ausgabe der *Gestalttherapie* zum Thema „Ethik“ in die Hände bekam, war es mir zunächst eine große Freude zu sehen, dass Bertram Müller nach langer Zeit wieder einen Beitrag verfasst hat – sowohl mit neuen Gedanken als auch mit dem altbewährten Rückgriff auf Otto Rank. Beim Lesen in Schwung gekommen, machte ich gleich mit Manfred Schnees Artikel weiter. Dort las ich ziemlich am Anfang:

Artensterben, Hunger, Flucht, Klimakatastrophe, Kriege, Vergiftung von Wasser, Erde und Luft . . . Die Aufzählung könnte ich noch fortsetzen. Die Krise der Erde ist auch in uns, nicht nur in Form von Mikroplastikteilchen und anderen Giftstoffen, sie hat auch Auswirkungen auf unsere psychische und somatische Befindlichkeit. (2018, 30)

Irgendwie kam mir das bekannt vor, nicht nur weil Schnee allgemein zugängliches Wissen aufführt, sondern ganz konkret, weil ich etwas Ähnliches kurz zuvor bei Müller gelesen hatte, der – ebenfalls zu Beginn seines Textes – schreibt:

Bei einer genaueren Betrachtung des ethischen Zustands unserer Gesellschaft und unseres Planeten sollte man äußerst beunruhigt sein: Unmoral, wo man nur hinschaut: die Ausbeutung der natürlichen Ressourcen – viele von ihnen werden bald für immer verloren sein! Die Korruption auf allen gesellschaftlichen Ebenen, in allen Ländern! Die Gier internationaler Banken und Finanzsysteme, durch deren Handelsbedingungen Hunderttausende von Menschen weltweit jährlich getötet werden! Oder die politischen Kam-

pagnen, die mit Lügen gespickt lediglich auf kurzfristigen Gewinn von Wahlkämpfen ausgerichtet sind! (2018, 4)

Beide Autoren setzen mit ihren Überlegungen an den beklagenswerten, teils schrecklichen Zuständen an, die in aller Welt anzutreffen sind und die selbstverständlich niemanden, der über ein einigermaßen klares ethisches Empfinden verfügt, kalt lassen können. Auch ich fühle mich immer wieder betroffen und aufgewühlt, wenn ich in den Nachrichten oder der Zeitung entsprechende Berichte zur Kenntnis nehme.

Ich kann den Feststellungen der Autoren daher leider nur zustimmen. Ich möchte sie deswegen mit der vorliegenden Stellungnahme auch nicht relativieren, sondern ihnen einen Gedanken zur Seite stellen, der für mich *gleichfalls* zu einer „*genaueren* Betrachtung des ethischen Zustands unserer Gesellschaft und unseres Planeten“ (Müller, a.a.O. – H.d.V.) gehört: Es gibt auch bedeutsame Zustände auf der Welt, die sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten merklich *verbessert* haben! Ich werde das gleich konkretisieren, möchte zunächst aber erläutern, warum ich diese erfreulichen Tatsachen gerade angesichts vieler katastrophaler Ereignisse und Entwicklungen für beachtenswert halte.

\*

Vielleicht erinnern sich manche KollegInnen noch an eine Entwicklung innerhalb der Psychotherapieforschung und -praxis, die mittlerweile kaum noch erwähnt wird, weil ihre Ergebnisse so selbstverständlich geworden sind: Vor nicht allzu vielen Jahren wurde klar, dass eine nur auf Probleme fixierte Therapie zu kurz greift und dass die Ressourcen der KlientInnen gleichfalls beachtet werden müssen, wenn Therapien erfolgreich sein sollen (vgl. Grawe

1998). Der bis dahin fast ausschließlichen Beachtung von Störungen und der zugehörigen Pathogenese wurde das Interesse an den positiven Kräften und Einflüssen an die Seite gestellt; Begriffe wie Resilienz (vgl. Welter-Enderlin & Hildenbrand 2006; Werner & Smith 1977) und Salutogenese (vgl. Antonovsky 1997) begannen zusätzlich, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Und das hat sich bewährt.

Wenn es aber um umfassendere soziale, ökologische, ökonomische und politische Entwicklungen geht, wird den miserablen Gegebenheiten auf der Welt nach wie vor die größere Aufmerksamkeit gewidmet, und die anderen, begrüßenswerten Entwicklungen werden vergleichsweise viel weniger in den Fokus gerückt. Das ist auf den ersten Blick plausibel, denn menschliches Leid verdient ohne Zweifel Beachtung, wo immer es auftritt – sei es in unserer Nähe, sei es am anderen Ende der Welt –, und fordert eine ethische Stellungnahme heraus. Auf den zweiten Blick finde ich es jedoch bedauerlich, wenn wir uns nicht *auch* dem zuwenden, was unserem ethischen Empfinden nach gut läuft oder sich wenigstens in die wünschenswerte Richtung entwickelt.

Überwiegend auf das Schlechte zu schauen und sich in der negativen moralischen Bewertung einig zu sein, kann nach meinem Eindruck schnell zu Abstumpfung und Resignation führen und dadurch konstruktiven und nachhaltigen Handlungsimpulsen den Boden entziehen; gerade als TherapeutInnen wissen wir doch, was „erlernte Hilflosigkeit“ (Seligman 1979) aus Menschen machen kann; sie werden z. B. depressiv, zynisch oder fanatisch. Denn Menschen brauchen, um sich für eine bessere Welt engagieren zu können, auch eine Perspektive, zumindest aber ermutigende Bei-

spiele dafür, dass sich die Dinge zum Besseren wenden können und dass ethisch begründetes Engagement sich lohnt; nicht ohne Grund wird die kraftlose Ansicht, dass alles sich zum Schlechten hin entwickelte bzw. früher alles besser gewesen sei, mit dem Stereotyp von alten Menschen assoziiert, die weder die erforderliche Energie noch die Vision haben, um mit dem Gefühl von Selbstwirksamkeit (Bandura 1997) auf ethisch überzeugende Weise aktiv in den Lauf der Dinge einzugreifen.

Die Faszination, die das Negative ausübt, hat einen evolutionspsychologischen Hintergrund, den man sich bewusst machen muss, wenn man ihr nicht völlig erliegen will – z. B. in der Form, die ich an mir selbst zeitweilig beobachtet habe, seit Trump Kandidat und dann Präsident in den USA wurde: Fast zwanghaft habe ich die Online-Nachrichten immer wieder nach Berichten darüber gesichtet, was dieser Herr nun schon wieder an Haarsträubendem geäußert oder getan hat. Nicht nur, aber auch weil mir allmählich bewusst wurde, wie ich dadurch zur Singularisierung (vgl. Reckwitz 2017) dieses Präsidenten beitrug, wurde mir der permanente Kick der Empörung glücklicherweise bald so zuwider, dass ich meinem suchtähnlich werdenden Verhalten entschieden Einhalt gebot.

Unter evolutionärem Blickwinkel macht es allerdings durchaus Sinn, sich überwiegend mit dem Bedrohlichen zu beschäftigen. Das schnelle Reagieren auf eine Gefahr, selbst wenn sie sich später bzw. bei genauerer Betrachtung als unreal entpuppt, trägt mehr zur Sicherung des Überlebens und der Fortpflanzung bei als angstfreie Gelassenheit.

Wenn wir uns bedroht fühlen, fokussiert die Angst unsere Aufmerksamkeit und bereitet uns auf Handlungen vor, die für unsere Vorfahren von Vorteil waren. . . . Vergleicht man die Fitness-

Konsequenzen der Situation, keine Angst zu empfinden, wenn es geboten wäre, mit den Konsequenzen, die es hat, Angst zu empfinden, wenn es keinen Grund dafür gibt, wird sofort klar, dass es besser ist, Angst zu haben und sich dabei zu irren. Nesse und Williams nennen das das ‚Rauchmelder-Prinzip‘, weil falscher Alarm relativ geringe Kosten hat, aber eine ernsthafte Gefahr zu ignorieren tödlich sein kann. (Workman & Reader 2014, 367f.)

Genau dieses Prinzip machen sich viele Medien zunutze, die ihre Quoten und Auflagen dadurch zu steigern versuchen, dass sie negative Nachrichten in den Vordergrund ihrer Berichterstattung rücken und z. B. bei jedem terroristischen Anschlag gleich Sondersendungen ins Programm nehmen, deren Informationsgehalt zwar kaum über den der bereits bekannten Tatsachen hinausgeht, aber die Gelegenheit schafft, die immer gleichen Horrorbilder wieder und wieder zeigen zu können (vgl. Altmeyer 2016).<sup>1</sup> Und jede Diskussion über die unreflektierte Komplizenschaft der Medien mit dem Terror wird schon im Ansatz abgelenkt mit dem scheinbar ethisch begründeten Argument, die Pressefreiheit hochzuhalten. Die Tatsache, dass z. B. im Jahr 2016 insgesamt nur 0,05 Prozent aller weltweiten Todesfälle auf Terrorismus zurückzuführen waren (vgl. Rosling et al. 2018, 147), bleibt dabei in aller Regel unerwähnt.

Wenn wir uns als Konsumenten dieser Medien vornehmlich von einer solchen Medienpolitik bestimmen lassen und ausschließlich unseren evolutionspsychologisch vorgegebenen Neigungen nachgeben, tragen wir zu dem Teufelskreis bei, der sich zwischen der besonderen Aufmerksamkeit, die die Angst auslösenden Infor-

---

<sup>1</sup> So zieht man sich übrigens auch die katastrophengeilen Gaffer heran, die die Rettungskräfte bei Autobahnunfällen behindern und über die man sich dann bei der nächsten Talkshow ereifern kann – womit der Aufmerksamkeit für das Negative eine weitere Ebene hinzugefügt wird.

mationen hervorrufen, und der Ausbeutung dieses Effekts durch die Massenmedien entwickelt. Das lässt sich nur ändern, wenn wir uns bewusst und absichtlich auch den erfreulichen, beruhigenden und Hoffnung weckenden Tatsachen zuwenden, die Beispiele dafür liefern, wie Menschen sich ethisch verantwortlich verhalten und damit einen positiven Einfluss ausüben können. Dabei darf man sich nicht dadurch beirren lassen, dass sich im Handumdrehen diejenigen zu Wort melden werden, die sich auf das Negative fixiert haben und jeden, der das Positive auch nur benennt, gleich der Verleugnung der Schlechtigkeit der Welt oder der kaltherzigen Ignoranz gegenüber menschlichem Leid bezichtigen.

Oft resultiert die einseitig negative Sicht auf die Welt auch aus einem psychologischen Phänomen, das gerade für GestalttherapeutenInnen mit bekannten Begriffen verbunden ist: Vordergrund und Hintergrund. Wir wissen seit langem, dass die Bedeutung, die eine vordergründige Information bekommt, stark davon abhängt, wie der dazugehörige Hintergrund erlebt wird. Das hat eine kürzlich veröffentlichte Untersuchung erneut eindrücklich bestätigt (vgl. Levari et al. 2018).

Sie belegte, dass die Häufigkeit einer Sorte von Ereignissen einen Einfluss darauf ausübt, wie ein einzelnes Ereignis dieser Sorte wahrgenommen wird. Wenn es z. B. üblich und verbreitet ist, dass Kinder zum Zwecke der ‚Erziehung‘ körperlich gezüchtigt werden, fällt es niemandem besonders auf, wenn er sieht, wie ein Kind geschlagen wird. Aber in einer Welt wie der unseren, in der solche Erziehungsmethoden immer weniger als vertretbar gelten, geben Kindesmisshandlungen glücklicherweise schnell Anlass zur Empörung.

Und diese Empörung hat einen hohen Aufmerksamkeitswert. Das ist zwar durchaus positiv zu bewerten, trägt aber leicht zu dem *falschen* Eindruck bei, dass solche Misshandlungen häufiger geworden seien. „Wir denken dann, dass die Welt schlechter wird, während wir in Wirklichkeit nur sensibler für ihre Probleme werden“ (Schröder 2018a, 47; vgl. auch Schröder 2018b).

\*

Also: Es gibt *auch* Positives zu berichten. Nicht alles wird schlechter, manches wird auch besser! Der schwedische Statistiker Hans Rosling, dessen Buch *Factfulness – Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist* (Rosling, Rosling-Rönnlund & Rosling 2018) ich vorbehaltlos zur Lektüre empfehlen kann,<sup>2</sup> hat sich die Mühe gemacht, die offiziellen Statistiken, die von Institutionen wie der UNO oder UNICEF seit Jahrzehnten erhoben werden, auf langfristige positive Trends hin auszuwerten. Er kommt dabei zu Ergebnissen, die das enge, negativ gefärbte Weltbild, das viele Menschen haben, um positive Aspekte erweitern. Auch er verleugnet nicht die unmenschlichen Zustände, die nach wie vor allenthalben anzutreffen sind, aber er fügt ihnen Fakten hinzu, die einen vollständigeren und differenzierteren Blickwinkel nahelegen.

Betrachten wir das Beispiel der Kindersterblichkeit, die in den Nachrichten etwa so thematisiert wird: „Solange alle sechs Sekunden ein Kind verhungert, geht es der Welt nicht gut“ (*Zeit Online*, 11. 4. 2013). Dem ist ohne Frage zuzustimmen, dem ist aber auch

---

<sup>2</sup> Dieselbe Empfehlung gilt für das soeben auch in deutscher Sprache verfügbare Buch von Steven Pinker (2018), *Aufklärung jetzt: Für Vernunft, Wissenschaft, Humanismus und Fortschritt – Eine Verteidigung*. – Wer Englisch versteht, kann sich die ebenso interessanten wie unterhaltsamen TED-Vorträge von Rosling und Pinker ansehen (vgl. <https://www.ted.com>).

etwas hinzuzufügen: Seit dem Jahr 1800 ist der Anteil der Kinder, die vor dem Erreichen ihres fünften Lebensjahres starben, global von 44% auf 4% zurückgegangen (vgl. Abbildung 1).<sup>3</sup> Und das ist ein Trend, bei dem es im Prinzip *keine einzige* Ausnahme gibt: „Sie werden kein Land finden, in dem die Kindersterblichkeit gestiegen ist“ (Rosling et al. 2018, 33).

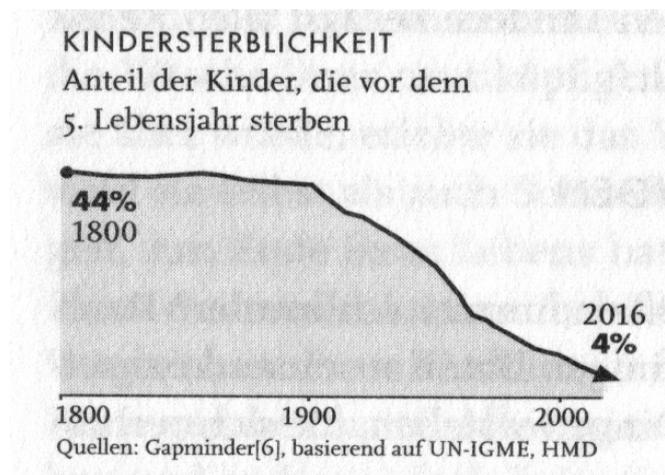


Abbildung 1 (aus Rosling et al. 2018, 78)

Der Rückgang der Kindersterblichkeit hatte natürlich einen wesentlichen Anteil daran, dass im gleichen Zeitraum die durchschnittliche Lebenserwartung auf der Welt von ca. 30 Jahren auf inzwischen ca. 72 Jahre angestiegen ist (vgl. a.a.O., 71). Und das wiederum hängt zweifellos mit einer weiteren positiven Entwicklung zusammen: der weltweiten Abnahme von Armut. In dem genannten Zeitraum hat der Anteil von Menschen, die mit weniger als \$ 2 pro Tag auskommen müssen, von 85% auf 9% abgenommen!

<sup>3</sup> Hier handelt es sich um weltweite Durchschnittswerte; die Zahlen sind von Land zu Land natürlich unterschiedlich.

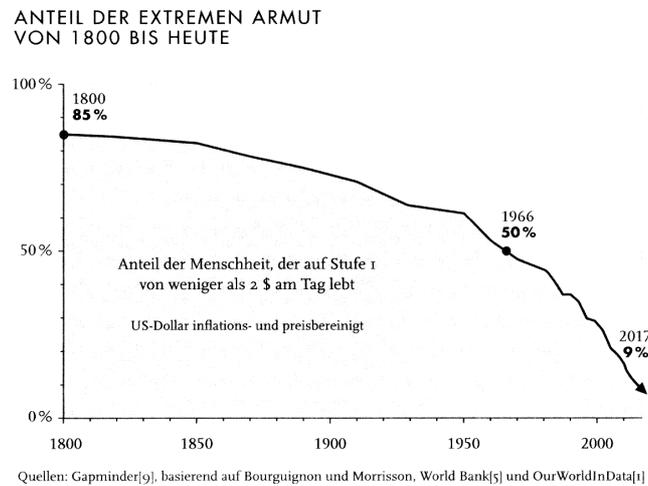


Abbildung 2 (aus Rosling et al. 2018, 69)

Eine ganze Reihe weiterer positiver Entwicklungen wären zu nennen, z. B. die Zunahme der Schulbildung von Mädchen und eine größere Verbreitung des Frauenwahlrechts, die deutlich verbesserte Versorgung mit Elektrizität und Trinkwasser, ein deutlicher Rückgang der Zahl unterernährter Menschen sowie derer, die durch Naturkatastrophen ums Leben kommen, mehr Länder mit demokratischen Verfassungen und weniger Länder mit Todesstrafe (vgl. Rosling et al. 2018, 78ff.). Das sind nur einige von vielen Beispielen.

Die Annahme, dass die Welt grundsätzlich auf einem schlechten Weg sei, stimmt also in ihrer Allgemeinheit nicht, auch wenn das Bild, das viele Menschen von der Welt haben, so düster aussieht. Das „Rauchmelder-Prinzip“ und die finanziellen Interessen der Massenmedien tragen wesentlich zu dem überwiegend negativen Bild bei. Wenn man sich naiv davon leiten lässt, was die Medien in den Vordergrund stellen, entwickelt man unweigerlich ein unausgewogen negatives Weltbild. Aus alledem muss man mit Rosling

et al. die Empfehlung zum eigenverantwortlichen, proaktiven Umgang mit Informationen ableiten; die nur passive Rezeption von Nachrichten führt zu dem falschen Eindruck, dass alles schlechter wird: „Bedenken Sie stets, dass die positiven Veränderungen wahrscheinlich häufiger vorkommen, aber nicht bis zu Ihnen durchdringen. Sie müssen sie selbst aufspüren“ (a.a.O., 91)!

### *Literatur*

- Altmeyer, M. (2016). Morden im Rampenlicht – Über die öffentliche Inszenierung von Allmacht und Größenwahn. *Der Spiegel* 31, 122-124.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Levari, D. E., Gilbert, D. T., Wilson, T. D., Sievers, B., Amodi, D. M., Wheatley, T. (2018). Prevalence-induced concept change in human judgment. *Science* 360, 1465-1467.
- Müller, B. (2018). Ethische Paradigmen der Gestalttherapie – Zum Erwerb eines selbstbestimmten ethischen Profils. *Gestalttherapie* 32/1, 3-28.
- Pinker, S. (2018). *Aufklärung jetzt – Für Vernunft, Wissenschaft, Humanismus und Fortschritt – Eine Verteidigung*. Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Reckwitz, A. (2017). *Die Gesellschaft der Singularitäten – Zum Strukturwandel der Moderne*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosling, H., Rosling-Rönnlund, A., & Rosling, O. (2018). *Factfulness – Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie wirklich ist*. Berlin: Ullstein.
- Schnee, M. (2018). Die Feldtheorie – Ein Leuchtturm bei stürmischer See. *Gestalttherapie* 32/1, 29-50.
- Schröder, M. (2018a). Fast alles wird besser, aber niemand merkt es. Warum nicht? *WirtschaftsWoche* 43 (19. 10. 2018), 46-47.
- Schröder, M. (2018b). *Warum es uns noch nie so gut ging – und wir trotzdem ständig von Krisen reden*. Salzburg: Benevento.
- Seligman, M. (1979). *Erlernte Hilflosigkeit*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Welter-Enderlin, R., & Hildenbrand, B. (2006). *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände*. Heidelberg: Auer.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University Press of Hawaii.
- Workman, L., & Reader, W. (2014). *Evolutionary psychology: An introduction* (third edition). Cambridge, UK: Cambridge University Press.