

## Keine Lust auf gar nichts

Trotz Wirtschaftskrise gehören wir zu den reichsten Ländern dieser Erde. Warum fehlt dann so vielen die Lebensfreude? Der Psychoanalytiker und Autor Wolfgang Schmidbauer zieht Vergleiche zu ärmeren Gesellschaften.

**Redaktion** : Was bedeutet der Begriff "Anhedonie"?

**Schmidbauer** : Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet die Unfähigkeit, sich zu freuen. Das ist ein Symptom einer Depression. Der Mensch fühlt sich gehemmt, sieht das Leben schwarz, findet an nichts mehr Freude.

**Redaktion** : Kann man dieses Symptom auch unserer ganzen Gesellschaft diagnostizieren?

**Schmidbauer** : Das finde ich problematisch. Aber das Ausdrucksverhalten der Menschen hier auf der Straße unterscheidet sich doch von dem vieler Menschen in Entwicklungsländern wie zum Beispiel in Brasilien. Man sieht dort viel mehr gutgelaunte Leute. Hier ist die Mimik abweisend, die Gesichter sind traurig gestimmt, der Körper verspannt. Dort sind die Menschen offener. Man denke nur an den Filmhelden Crocodile Dundee, der aus den kargen australischen Outbacks nach New York kommt und zuerst alle Menschen auf der Straße fröhlich grüßt. Sie reagieren mit Unverständnis.

**Redaktion** : Warum sind die Menschen in reichen Gesellschaften nicht fröhlicher? Es geht ihnen doch gut.

**Schmidbauer** : Es reicht nicht mehr, froh zu sein. Reiche Gesellschaften sind von größeren Verlustängsten geprägt. Je höher das Konsum-Niveau steigt, desto größer ist die Angst, dass etwas davon abhanden kommen könnte. Unsere Ideale sind irrsinnig überzogen. Früher hat eine Frau in einem Dorf mit nur zwanzig anderen Frauen konkurriert. Heute sieht sie überall auf Hochglanz polierte Frauen wie Claudia Schiffer und wird es schwerer haben, sich an ihrer eigenen Schönheit zu erfreuen.

**Redaktion** : Gibt es noch andere Gründe für die fehlende Lebensfreude?

**Schmidbauer** : Wer viel entbehrt, hat viel mehr Lust-Chancen, als der, der alles hat. Freud hat gesagt: Lust ist die Entladung einer Triebspannung. In unserer Konsumgesellschaft wird völlig überflüssiges von der Werbung als unentbehrlich gepriesen. Mit solchen Angeboten beschäftigen sich viele Menschen auf absurde Weise. Sie sind übersättigt. Durch die ständige Verfügbarkeit aller möglichen lustvollen Dingen und Aktivitäten stumpft der Mensch ab.

In primitiveren Lebensumständen werden die Menschen durch die Umwelt diszipliniert, die eben nicht alles bereithält, was man sich wünscht. Freude entsteht auch durch die Überwindung von Hindernissen. Der angenehme Zustand bleibt die Ausnahme und ist nicht die Regel.

**Redaktion** : Wie versuchen Menschen in unserer heutigen Gesellschaft ihre Lebensfreude zu steigern?

**Schmidbauer** : Eine Folge von Anhedonie ist Sucht. Der Mensch fragt: Gibt es nicht irgendwo etwas, das mehr Spaß macht als das normale? Er sucht den Drogenkick. Das drogenfreie Leben macht dann keinen Spaß mehr.

Eine andere Freude ist die "Angstlust", ein schönes Wort. Die Todesspirale in der Achterbahn, Bungee-Jumping, bietet maximale Pseudogefahren unter maximaler Sicherheit.

**Redaktion** : Ist der Mensch für das Schlaraffenland nicht geschaffen?

**Schmidbauer** : Von unseren Instinkten her passen wir tatsächlich nicht in diese Konsumgesellschaft. Unsere Lustmechanismen sind an primitivere Umstände angepasst. Der Mensch hat in seiner Geschichte immer Mangel gelitten und ist von daher auf die Maximierung der vergnüglichen Aspekte, wie zum Beispiel Faulheit, ausgerichtet. Nun kann er plötzlich alles haben, wonach er sich sehnt. Aber ein Mensch, der 150 Kilo wiegt, der freut sich eben nicht mehr über das Essen. Und er kann kein Vergnügen an Faulheit haben, weil er sich nicht angestrengt hat.

**Redaktion** : Gibt es Freuden, die weniger wert sind als andere?

**Schmidbauer** : Freude entsteht, wenn Erwartungen erfüllt werden. Das Kind, das am Strand Muscheln findet oder die verwöhnte Frau, die in einer Boutique den ultimativen Bikini findet, unterscheiden sich nicht so sehr. Das subjektive Erleben, das auch von dem sozialen System abhängt, in dem wir uns bewegen, entscheidet über die Qualität der Freude.

**Redaktion** : Muss der Mensch heute, um zu mehr Lebensfreude zu finden, aktiv für den "Mangel" sorgen, der früher einfach durch schwierigere Lebensumstände entstand?

**Schmidbauer** : Heute muss das durch Disziplin bewältigt werden. Zum Beispiel ist der Gang in ein Fitness-Studio eine künstlich produzierte Anstrengung. Man muss sich also entscheiden, auf bestimmten Konsum verzichten und bestimmte Anstrengungen bewusst zu unternehmen.