

Georg Steinmeyer

SPUREN DES SOZIALDARWINISMUS IN ERFOLGS- UND SELBSTMANAGEMENT-STRATEGIEN

„Wenn irgendein Mensch etwas tun kann, kannst Du es auch!“

Dies ist ein Zitat aus der Broschüre „Die Denkweisen“ des *Deutschen Verbandes für Neurolinguistisches Programmieren*, kurz DVNLP.¹ Das Neurolinguistische Programmieren ist eine in den 1970er Jahren entstandene umstrittene Kognitionstechnik, mittels der, so zumindest der Anspruch, jeder sein Leben erfolgreicher gestalten kann. Wie ich aus früheren Tagungsprogrammen gesehen habe, war das NLP hier schon Gegenstand kritischer Analysen – und das völlig zu Recht. Ungeachtet der Kritik von vielen Seiten ist NLP jedoch nach wie vor eine der meist verbreiteten Methoden im Coaching. Zahllose Trainer:innen auf dem Gebiet der Weiterbildung verweisen in ihrem Profil auf ein NLP-Zertifikat. NLP-Ausbildungen sind als Bildungsurlaub anerkannt und werden durch Arbeitsagenturen gefördert. In Österreich erreichte die NLP-Lobby 2008 sogar die Anerkennung als erstattungsfähige Behandlungsform – gegen den entschiedenen Widerspruch praktisch aller Fachgremien, darunter des Psychotherapiebeirats im Gesundheitsministerium.²

Begünstigt wurde dies sicher auch durch die enorme Expansion und Aufwertung, die Coaching in den letzten zwanzig Jahren erlebt hat: Die Branche macht mittlerweile Milliardenumsätze, mehr als zehntausend Coachs für alle denkbaren Situationen stehen allein in Deutschland bereit, uns zum Erfolg, zum Glück, zum Sinn oder wohin auch immer zu führen. Man kann heute keine schulische und berufliche Laufbahn mehr absolvieren, ohne in irgendeiner Form mit Coaching in Berührung zu kommen. Selbst in Kirchen und im Seelsorgebereich entdeckt man entsprechende Angebote. Dies zu sehen, ist wichtig, denn es bedeutet, dass das, was in Coachings an Ideen, Werten und Menschenbildern vermittelt wird, eine große Breitenwirkung in die Gesellschaft hinein entfaltet.

Und damit begrüße ich Sie herzlich zu meinem Vortrag „Spuren des Sozialdarwinismus in Erfolgs- und Selbstmanagementstrategien“ und danke Herrn Schuster und der Initiative gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus für die Einladung. Zum Thema Coaching bin ich eher zufällig gekommen: Nach meinem Studium und einer Promotion über den Journalisten Siegfried Kracauer wollte der Übergang in eine berufliche Zukunft nicht recht gelingen, so dass auch ich mir Unterstützung durch Coaching suchte. Die Ratschläge, die ich bekam, reichten von neutral über banal bis bizarr. Zum Beispiel sollte ich als Übung regelmäßig künstlich lächeln, am besten vor einem Spiegel. Und zwar auch dann, wenn mir gar nicht danach zumute war. Denn aufgrund sogenannten "Bodyfeedbacks" werde über die beim künstlich-mechanischen Lächeln hochgestellten Mundwinkel dem Gehirn das Signal „Mir geht's gut“ vermittelt, auch wenn das gar nicht stimmt; das Tolle sei, dass meinem Gehirn völlig egal sei, wie es wirklich mir gehe; es programmiere meinen Gefühlszustand einfach nach dem durch die hochgestellten Muskel der Mundwinkel erteilten Signal „positiv“, so dass sich anschließend auch tatsächlich eine positive Stimmung einstellen werde. Wenn ich dann noch negative Wörter wie „nicht“, „nein“, „kein“ und „aber“ aus meinem Vokabular striche, die das menschliche Gehirn nämlich nicht verarbeiten könne, und mein Unterbewusstes stattdessen 24 Stunden täglich mit optimistischen Gedanken fütterte, werde ein positives Energiefeld erzeugt, durch das dann auch der Erfolg fast automatisch in mein Leben gezogen werde. Eine andere Übung beschäftigte sich damit, wie ich „jederzeit meinen perfekten Zustand parat haben“ könne: Ich solle an ein schönes Erlebnis denken, etwa im Urlaub, und dabei mit dem Daumen meinen Zeigefinger berühren. Wenn ich dann in einer gestressten oder deprimierten Situation sei, zum Beispiel nach einer Bewerbungsabsage, müsse ich nur diese Berührung wiederholen, und augenblicklich werde vom Gehirn der Zustand „Glück“ aktiviert.

Im NLP nennt sich das „Ankern“. Wissenschaftler:innen sind sich allerdings einig, dass das nicht funktionieren kann, weil es auf extrem vereinfachten Vorstellungen von Konditionierungsprozessen beruht. So simpel und platt arbeitet unser Gehirn – Gott sei Dank – nicht. Doch solch banalisierte Vorstellungen der menschlichen Psyche sind im Coaching verbreitet. Ich spreche im Zusammenhang mit vielen Coachingmethoden deshalb gern von einem „Psychologischen Populismus“: Komplexe

¹ Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren : Die Denkweisen. Der offizielle NLP-Guide. Berlin 2017. S. 31.

² www.springermedizin.at/artikel/8540-streit-um-neue-therapierichtung

Zusammenhänge werden simplifiziert, es gibt oft auf Schwarz-Weiß-Mustern basierende Ursache-Wirkung-Zuschreibungen und vermeintlich schnelle und einfache Lösungen, die man nur „wollen“ müsse. Ich wollte mehr darüber erfahren und begann zu recherchieren. Ergebnis war das 2018 im Berliner Lukasverlag erschienene Buch „Die Gedanken sind nicht frei. Coaching - eine Kritik.“, in dem ich speziell das NLP, die Positive Psychologie und die schon sektenhafte Methode „The Work“ unter die Lupe nehme. Als Politikwissenschaftler haben mich dabei nicht nur methodische Schwächen von Coachingverfahren interessiert, sondern vor allem die Frage nach den dahinterstehenden Wertesystemen. Denn anders als behauptet, sind die meisten Mentaltrainings nicht neutral. Sie transportieren Ideen vom Menschen und der Gesellschaft. Und in nicht wenigen Fällen - das ist die These, die ich in diesem Vortrag erhärten will - sind das Ideen, die Bausteine eines sozialdarwinistischen Gesellschaftsentwurfs enthalten.

Sozialdarwinistische Narrative im NLP

Der Satz aus der DVNLP-Broschüre, den ich Ihnen eingangs präsentiert habe, stammt von einem der NLP-Begründer, dem Amerikaner Richard Bandler. Sein Zitat stellt gewissermaßen die Kernüberzeugung nicht nur des NLP, sondern überhaupt vieler Berater:innen dar, die auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung unterwegs sind: „Wenn irgendein Mensch etwas tun kann, kannst du es auch!“ Im NLP floss der Satz auch in eine der sogenannten „Grundannahmen“ ein, die sich diese Kognitionstechnik anstelle eines theoretischen Gerüsts gegeben hat:

„Jede:r trägt die Ressourcen in sich, um sein Leben erfolgreich zu gestalten und gewünschte Veränderungen vorzunehmen.“³

Das klingt erstmal unheimlich positiv. Ein optimistisches Menschenbild, das ermutigt. Und deshalb verfängt es auch unheimlich. Wahrscheinlich hat jeder hier schon mal erlebt, wie demotivierend es sein kann, wenn einem nichts zugetraut wird, wenn man immer wieder gesagt bekommt, das kannst du nicht, das schaffst du nicht. Zweifellos können auf diese Weise Talente an ihrer Entfaltung gehindert werden. Wie aufbauend hört es sich da an, wenn uns in Motivationsseminaren oder Erfolgs-Workshops erzählt wird: Doch! Du kannst es! Du schaffst es! Du hast die Potentiale!

Nähme man das Bandlerzitat wörtlich, würde das bedeuten, dass wir alle, also jeder von uns, ohne weiteres die Eigernordwand besteigen können. Denn es gab ja Menschen, die sie erfolgreich bezwungen haben. Und was irgendein Mensch erfolgreich tun kann, das kann – siehe Zitat – jeder andere Mensch genauso erfolgreich schaffen. Er muss nur die Sprache und die inneren Einstellungen der erfolgreichen Eigernordwand-Bezwinger analysieren und für sich übernehmen. „Modellieren“ nennt sich das im NLP-Deutsch.

Robert Jansen, der mit seinem Buch „NLP - Eine Ideologie des 21. Jahrhunderts“ eine wichtige kritische Arbeit zum NLP vorgelegt hat und vor allem auch zeigt, wie höchst erfolgreich die PR-Maschine dahinter funktioniert, hat das Problematische des „Modellierens“ auf den Punkt gebracht: Im NLP gehe es „gerade nicht darum, sich [...] inspirieren zu lassen [...] und zu schauen, [...] was da im Wirken eines anderen tatsächlich nachahmenswert ist und was nicht, [...] [sondern darum], dass man genauso werden kann, wie ein anderer [...] wenn man dessen Verhalten nach seinem Schema auf sich selbst überträgt.“⁴ Also eine fremde Persönlichkeit kopieren, statt die eigene zu entdecken und zu leben – das ist, wie Jansen richtig kritisiert, so ziemlich das Gegenteil von Selbstentfaltung, die Coachings doch eigentlich unterstützen wollen.

Aber auf genau diese Botschaft – dass man alles erreichen könne, wenn man die eigenen Überzeugungen und Haltungen - das sogenannte "Mindset", wie es im Coachingdeutsch heißt - aufgeben und durch die eines erfolgreichen Vorbilds ersetze – werden Sie immer wieder treffen, wenn Sie sich mit Erfolgstrainings beschäftigen. Probleme werden im Coaching meist nicht als vielschichtiges Zusammenspiel aus äußeren Umständen, sozialen Bedingungen und individuellen Verhaltensmustern begriffen, sondern als subjektive Geisteskonstrukte des Einzelnen, der seine Defizite durch „ungünstige Bewertungen“ einer Situation selbst erzeuge.

Ein schönes Beispiel, das Ihnen vielleicht auch schon begegnet ist, ist das berühmte zur Hälfte gefüllte Wasserglas, bei dem angeblich jeder frei entscheiden kann, ob er es halb leer – also negativ – oder halb voll – positiv – wahrnehmen will. Im Coachingdeutsch heißt das „Reframing“, und es ist eine Schlüsseltechnik in Mentaltrainings: Wenn eine Situation negativ, belastend oder schmerzvoll erlebt wird, liegt der Fokus nicht darauf, die Situation zu verändern, sondern die Klient:innen werden aufgefordert, die

³ www.dvnlp.de/was-ist-nlp/nlp-vorannahmen/

⁴ Robert Jansen: NLP – Eine Ideologie des 21. Jahrhunderts. Books on Demand: Norderstedt 2013,2019. S. 98.

Dinge so zu nehmen, wie sie sind und sie positiv „umzuwerten“ (= zu „reframen“). Konkretes Beispiel: Jemand wird aus seinem Stadtviertel verdrängt, weil er die Miete nicht mehr zahlen kann. Die meisten würden sagen: Das ist für diesen Menschen eine Katastrophe. Wir wissen, wie tiefgreifend gerade der Verlust des vertrauten Wohnumfelds in die Psyche eingreifen kann; Personen, die eine Wohnungskündigung erhalten, sind oft von Schlafstörungen und anderen psychosomatischen Symptomen betroffen.

Im NLP und der Positiven Psychologie würde man jedoch eher sagen: Das Problem sind nicht so sehr die steigenden Mieten und dadurch bedingte unfreiwillige Umzüge von Menschen. Sondern das Problem sind die betroffenen Menschen - bzw. wie sie die Situation mental bewerten, nämlich (Coachingdeutsch) „einschränkend“ und „negativ“. Würden sie sich für eine positive Deutung mit positiven Begriffen entscheiden - zum Beispiel „Am Stadtrand ist es viel grüner und ruhiger“ oder „Der Umzug eröffnet mir die Chance, Altes loszulassen“ - wären sie auch nicht unglücklich. Die Münchner Coach und Positive Psychologin Susanne Keck argumentiert in etwa so. Sie hat nach eigenen Angaben viele freiberufliche Klient:innen, die von Existenzsorgen geplagt sind. In ihrem Blog empfahl sie in Anlehnung an die Coachingtechnik „The Work“ – die werde ich Ihnen im zweiten Vortrag noch vorstellen - die Sorge, nicht genug Geld für den Lebensunterhalt zu haben, „umzukehren“ in den Gedanken: „Nicht genug Geld für den Lebensunterhalt zu haben, wäre das Beste, was mir passieren kann“ und dann die positiven Aspekte eines Lebens ohne ausreichende Existenzgrundlage zu entdecken; hierbei könne auch eine Kontaktaufnahme mit Bettelmönchen und „glücklichen Hartz-IV-Empfängern“ helfen, so die Positive Psychologin.⁵ Der NLP-Coach Michael Gippert sieht es ähnlich:

„Alles Negative ist positiv, wenn ich das Positive darin erkenne [...] Du allein triffst die Entscheidung, wie Du Dich fühlen möchtest.“⁶

Wie weit der NLP-Glaube reicht, sich die Wirklichkeit nach eigenen Wünschen zusammenzimmern zu können, zeigt das Curriculum für eine NLP-Ausbildung von 2021 auf der DVNLP-Homepage: Auf dem Stundenplan steht unter anderem eine „tiefenpsychologische Arbeit mit dem Ziel: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“⁷ Egal, ob Sie also in Ihrer Kindheit geschlagen oder vernachlässigt wurden, in materieller Not aufwuchsen oder als Verschickungskind in einer Kureinrichtung Misshandlungen erlebten: Mit der NLP und Reframing können Sie eine schreckliche Kindheit ganz einfach auch nachträglich noch in eine schöne umwandeln...

Das Instrument, um solche Verwandlungen vorzunehmen, ist für das NLP vor allem die Sprache. Ich zeige Ihnen das anhand der Webseite des „Instituts für Wirkkommunikation“, eines großen NLP- und Coachinganbieters im Rhein-Main-Gebiet. Dort heißt es:

„Deine Sprache ist der Ausdruck Deiner Gedanken. Deine Gedanken steuern Deine Gefühle [...] Mit NLP [...] erfährst Du, wie Du denkst. Und wie Du dadurch Deinen emotionalen Zustand selbst gestaltest. Wenn Du dann Deine Gedanken neu ausrichtest [...] erzeugst Du die Anziehung, die Du dir für Dein Leben wünschst [...] Ändere Deine Sprache und Dein Leben gestaltet sich neu“⁸

Ich habe das Zitat deshalb ausgewählt, weil hier mehrere Elemente sichtbar werden, die für Coachingphilosophien insgesamt typisch sind:

die Vorstellung, dass unsere Gefühle Produkte unserer Gedanken seien, die wiederum durch unsere Sprache erzeugt würden, und

die daraus abgeleitete Behauptung, wir könnten *über unsere Sprache unsere Gedanken und unseren emotionalen Zustand „selbst gestalten“*.

Beide Vorstellungen sind jedoch aus wissenschaftlicher Sicht falsch:

1. Zum einen geht die moderne Hirnforschung genau gegenteilig davon aus, dass nicht unser Denken unser Fühlen erschafft, sondern unsere Emotionen unsere Gedanken hervorbringen. Ich zitiere dazu den renommierten Neurobiologen Gerhard Roth:

⁵ <http://susanne-keck.de/blog/item/52-huerden-auf-dem-weg-zum-glueck>. Aufgerufen am 10. 08. 2015.

⁶ www.michael-gippert.de/zitate.htm

⁷ <https://dvnlp.de/profile/ausbildung/4819>

⁸ www.nlp-ausbildung-holzfuess.de/ueber-uns-institut/nlp-blogbeitraege/2960-willst-du-grenzen-ueberwinden

„Aus neurobiologischer Sicht kritisch zu betrachten ist die Annahme, dass die Gedanken die Emotionen bedingen [...] Dagegen steht die wohlfundierte Einsicht der Neurobiologie, dass es umgekehrt die bewussten und unbewussten Emotionen sind, die das Denken bestimmen.“⁹

Emotionen lassen sich aber nicht mal eben nach Wunsch „programmieren“, so Roth, schon weil sie stark äußeren Einflüssen unterliegen. Die Möglichkeit, mit kognitiven Interventionen das eigene Erleben – oder gar gleich das ganze Leben – zu verändern, von der fast alle Coachingansätze ausgehen, ist deshalb aus Sicht der Neurophysiologie eng begrenzt.

2. Zum anderen folgen unsere Gedanken nicht immer unserer Sprache, sondern auch hier ist oft umgekehrt zuerst der Gedanke da, der dann in einen sprachlichen Terminus übersetzt wird. Gedanken können sozusagen „vorsprachlich“ sein. Wer schon mal ein Wortfindungsproblem hatte, kennt es: Wir wissen genau, was wir sagen wollen, aber wir finden den passende Ausdruck nicht.

Der Verhaltensbiologe, NLP-Kritiker und frühere Weltanschauungsbeauftragte der Evangelischen Kirche in Württemberg, Hansjörg Hemminger, erklärt zusammenfassend:

„Der Kern der NLP-Methodik liegt in der Annahme, man könne [...] die innere Konstruktion des Selbst- und Weltbildes mit Hilfe der Sprache [...] verändern. [...] Es muss [jedoch] festgestellt werden, dass die neurophysiologischen Vorstellungen des NLP falsch sind. Der kognitive Verarbeitungsweg von Sinneserfahrungen [...] ist viel komplizierter, als das NLP annimmt. [...] Die vom NLP benutzten Analyseverfahren sind [...] neurophysiologisch und psychologisch mehr als unzulänglich.“¹⁰

Besonders aufschlussreich ist aber ein drittes Element in dem Text des „Instituts für Wirkkommunikation: Die sogenannte „Anziehung“ („...indem Du Deine Gedanken neu ausrichtest, erzeugst Du die Anziehung...“). Spätestens an dieser Stelle begibt sich das NLP endgültig auf das Gebiet der Esoterik. Doch die esoterische Idee des „Prinzips der Anziehung“, auch „Resonanzgesetz“ genannt, wird Ihnen regelmäßig begegnen, wenn Sie sich mit Coaching und Erfolgstraining beschäftigen. Der Blog des „Instituts für Wirkkommunikation“ behauptet:

„Du holst durch Deine Anziehung [...] in Dein Leben, was zu Dir gehört [...] Ganz gleich, was zum Abschluss des Prozesses erreicht sein soll - auf dem Weg dorthin geschehen auf fast magische Weise große und kleine ‚Wunder‘ [...] Im NLP wissen wir: Was einer erreichen [...] kann, das steht jedem anderen auch offen!“

Vereinfacht gesagt: Wenn ich in eine Prüfung gehe und denke „Ich falle durch“, dann falle ich auch durch – weil ich das durch meine „negativen“ Gedanken „angezogen“ habe. Wenn ich bei einer Bewerbung dagegen ganz fest glaube, „Ich kriege den Job!“, dann kriege ich den Job auch – weil meine „positiven“ Gedanken Erfolg „in mein Leben ziehen“. Und wenn ich lange genug jeden Morgen das Wort „Reichtum“ sage, knacke ich irgendwann den Jackpot im Lotto...

Schön wär's. Aber das ist natürlich Unfug. Es gibt kein „Gesetz der Anziehung“, und wenn es noch so oft behauptet wird. Gut demonstrieren kann man seine Nicht-Existenz am Beispiel der Hypochondrie.

Hypochondrische Menschen beschäftigen sich permanent mit dem Gedanken, krank zu sein oder zu erkranken und sind oft selbst durch eindeutige medizinische Daten, die ihre Gesundheit belegen, nicht von ihrer Überzeugung abzubringen. Doch es gibt Untersuchungen über das Leben von Hypochonder:innen.¹¹ Das erfreuliche Ergebnis: Sie erkranken weder öfter noch schwerer als Personen, die sich nicht dauernd Sorgen um ihre Gesundheit machen. Ihre „negativen“ Gedanken haben keinerlei Auswirkung auf ihr reales Leben, wenn man mal von den massiven sozialen Einschränkungen absieht, die diese oft unterschätzte seelische Störung mit sich bringen kann. Ein anderer Beleg für die Widersinnigkeit eines „Gesetzes der Anziehung“ sind Zwangserkrankungen. Sogenanntes „magisches Denken“ – genau darum handelt es sich bei der Idee nämlich – ist ein häufiger Teil dieses Störungsbildes. Menschen, die an Zwängen leiden, müssen sich zum Beispiel immer wieder die Hände waschen, weil sie fürchten, dass sonst ihnen oder einem geliebten Menschen etwas zustoßen könnte. Oder sie haben Angst vor scharfen Gegenständen, weil sie den Gedanken hegen, sie könnten jemanden damit verletzen. Die bewährte und nachweislich wirksame Therapie besteht in der Konfrontation: Dabei erfahren Zwangspatient:innen, *dass ihre Gedanken gerade keine Auswirkung auf die Wirklichkeit haben*. Dass also keiner zu Schaden kommt, wenn

⁹ Gerhard Roth / Nicole Strüber: Wie das Gehirn die Seele macht. Stuttgart 2004. S. 377.

¹⁰ Hansjörg Hemminger: NLP in der Kirche. Auf der Suche nach Beurteilungen. Stuttgart 2004. S. 4-6.

¹¹ Vgl. z. B. eine schottische Studie mit 320.000 Teilnehmer*innen, die hypochondrischen Menschen sogar eine höhere Lebenserwartung bescheinigt. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797617709813>

sie sich nicht dauernd waschen, auch nicht, wenn sie das denken. Oder dass sie ohne Weiteres eine Schere in die Hand nehmen können und damit nicht zustechen werden, auch nicht, wenn sie diesen Gedanken haben.

Gerade am Beispiel von Zwangserkrankten, die massiv unter der Vorstellung leiden, ihre negativen oder beängstigenden Gedanken könnten Realität werden, kann man aber ersehen, wie hochgradig belastend ein solches „magisches Denken“ ist. Man darf deshalb sagen: Die esoterische Idee eines „Gesetzes der Anziehung“ ist ein überaus destruktives und die seelische Gesundheit gefährdendes Konstrukt, das in einer seriösen Beratung nichts verloren haben sollte. Es kann nicht nur zu massiven Enttäuschungen und Selbstzweifeln führen, wenn allem positiven Denken zum Trotz der Erfolg ausbleibt. Es weist vor allem die volle Verantwortung für Misserfolg, Unglück und Scheitern immer dem Gescheiterten zu. Genau das tut beispielsweise das „Institut für Wirkkommunikation“ und scheut sich nicht, das esoterische Konstrukt der „Anziehung“ sogar zu einem „universellen Naturgesetz“ (!) zu erklären:

„Gleich und Gleich gesellt sich...Das universelle Gesetz der Anziehung besagt, dass all das, was der Mensch aussendet, [...] zu ihm zurückkommt. [...] Wer permanent negative Gedanken hegt, der zieht auch entsprechend negative Ereignisse an.“¹²

Die „Open-Mind-Akademie“, ein deutsches Coaching-Institut auf La Palma, bringt ein plakatives Beispiel. Zitat:

„Dein Lebensweg folgt dem Gesetz der Anziehung. [...] Paul und Otto sind erwachsene Zwillingbrüder. Ihr Elternhaus war [...] geprägt von Gewalt, Drogen und Ängsten. Paul ist heute ein glücklicher, gesunder, erfolgreicher Geschäftsmann. [...] Otto lebt auf der Straße, ist drogenabhängig und Gewalt bestimmt seinen Alltag. [...] Paul [...] hat seine Gedanken [...] darauf gerichtet, ein Leben nach seinen Vorstellungen aufzubauen. Und weil er seinen Fokus [...] auf sein Ziel gelenkt hat, ist das in sein Leben getreten, worauf er sich fokussiert hat.“¹³

Mit anderen Worten: Otto hat seine Obdachlosigkeit durch „falsches Fokussieren seiner Gedanken“ selbst herbeigeführt und ist somit auch selbst dafür verantwortlich.

Das aber, ist eine dezidiert sozialdarwinistische Logik. Es ist eine Logik, die keinen Raum lässt für Empathie, Mitgefühl oder Solidarität. Denn warum sollte ich solidarisch mit jemandem sein, der seine traurige Situation doch selbst verantwortet und jederzeit die freie Wahl hätte, seine Lage durch „Neuaufrichtung seines Mindsets“ ins Positive zu verändern? Wenn er's nicht tut - dann ist das doch seine Entscheidung, ja dann will er es offenbar gar nicht. Der NLP-Coach Dirk Tischer formuliert entsprechend: „Im NLP gilt: Wer sagt, er kann nicht, der will nicht.“¹⁴

Christoph Bördlein, Professor für Psychologie an der Hochschule Schweinfurt-Würzburg, bringt es treffend auf den Punkt: Wem es dreckig geht, der hat in dem eben gezeigten Deutungsmuster zum Schaden noch den Spott, denn er ist offenbar zu dumm, sein Potential zu nutzen und seine Gedanken richtig auszurichten.¹⁵ Das ist definitiv kein Deutungsmuster, das geeignet ist, Menschen in ihrem Selbstwert zu stärken, wie es doch der hehre Anspruch von Coachings ist. Sondern das hat im Gegenteil das Zeug, Menschen niederzudrücken oder sogar in Selbstablehnung zu treiben, sind sie doch für alles, was in ihrem Leben schief läuft, immer allein selbst verantwortlich.

Man kann auch sagen: In der Welt des Coachings, vor allem, wenn sie mit NLP versetzt ist, gibt es keine Opfer. Es kann sie nicht geben, weil alles, was uns widerfährt, durch unsere Gedanken

„eigenverantwortet“ ist. Die Journalistin und Politologin Juliane Marie Schreiber kommentiert diese Definition von „Eigenverantwortung“ so:

„Wer Menschen einteilt in diejenigen, die es mit ihrer persönlichen Einstellung und Anstrengung 'gesellschaftlich geschafft' oder eben 'nicht geschafft' haben, der blickt auch oft auf vermeintliche Verlierer herab. [...] 'Eigenverantwortung' ist [...] zu einem politischen Kampfbegriff geworden, um wachsende Ungleichheit dem Einzelnen in die Schuhe zu schieben.“¹⁶

¹² www.nlp-ausbildung-holzfuß.de/nlp-ausbildungen/25-zitate/universelle-naturgesetze/125-das-gesetz-der-anziehung

¹³ <https://open-mind-akademie.de/resonanzprinzip-gesetz-der-anziehung>

¹⁴ Dirk Tischer: Meine eigene Geschichte der Veränderung durch verschiedene NLP-Formate. NLP-Masterarbeit. München 2013. S. 8.

¹⁵ Christoph Bördlein: Gefärbtes Wasser in neuen Schläuchen. Das „Neurolinguistische Programmieren“. In: Skeptiker 3 / 2002. S. 99-104.

¹⁶ Juliane Marie Schreiber: Ich möchte lieber nicht. Eine Rebellion gegen den Terror des Positiven. Piper Verlag: München 2022. S. 10.

Schreibers im März 2022 erschienenen Buch „Ich möchte lieber nicht“, aus dem das Zitat stammt, möchte ich an dieser Stelle empfehlen. Ich habe lange auf so ein Buch gewartet, das einen wohlthuenden und notwendigen Kontrapunkt setzt im Meer der Well-Being- und Empowerment-Literatur, in dem wir zu ertrinken drohen. Ein leidenschaftliches und kluges Plädoyer dafür, sich dem allgegenwärtigen Zwang zum Positiven Denken und einer Ideologie, die die Ursache von Scheitern und negativen Erfahrungen immer nur bei den Betroffenen verortet, entgegenzustellen.

Schreiber verweist – und das ist auch genau mein Punkt – auf das Politische, das mit der, wie sie es treffend nennt, „Coachifizierung der Gesellschaft“ einhergeht. Denn die mit esoterischem und sozialdarwinistischem Gedankengut angereicherten Vorstellungen einer absoluten Verantwortlichkeit des Einzelnen für sein Leben werden ja nicht in irgendwelchen Splittergruppen kommuniziert und verbreitet, sondern sie wirken über das Vehikel des Coachings in die Mitte, ins Herz der Gesellschaft hinein. Die Referenzen von Coachinginstituten sind in dieser Hinsicht immer sehr aufschlussreich. Beim oben zitierten NLP-„Institut für Wirkkommunikation“ zum Beispiel, das so vehement die esoterische Idee eines angeblichen „universellen Naturgesetzes der Anziehung“ vertritt, ließen schon folgende Unternehmen und Institutionen Mitarbeiter:innen und Führungskräfte schulen: Daimler, Mercedes, EC-Plus-Bezahlssysteme, der Hessische Rechnungshof, der Friedhofszeitungsverband Neu-Isenburg und Dreieich, das Pharmaunternehmen Merck, der Führungskreis der IHK Frankfurt am Main, die Sparkasse Offenbach, die Kreisvolkshochschule Bergstraße, die Stadt Wiesbaden, die Steuerberatungsgesellschaft Consultdata, die Gemeinde Groß Zimmern, die Caritas, die Nieder-Ramstädter Diakonie, das Sachverständigenbüro Andreas Werner, die Volks- und Raiffeisenbank Chattenhau-Schwalm-Eder.¹⁷

In der Mitte der Gesellschaft angesiedelt ist auch die Webseite „karrierebibel.de“, ein beliebtes und bekanntes Webportal rund um die Themen Beruf und Weiterbildung, das sogar mit dem Medienpreis „LeadAward“ ausgezeichnet und von der Stiftung Warentest empfohlen wurde. Betrieben wird es vom Volkswirtschaftler und Journalisten Jochen Mai, Dozent an der Technischen Hochschule Köln und lange Zeit Ressortleiter bei der „Wirtschaftswoche“, und vom Journalisten Sebastian Wolking, der unter anderem für das Handelsblatt und für die Financial Times Deutschland tätig war. Und was findet man dennoch auch auf „karrierebibel.de“? Esoterik in Form des „Gesetzes der Anziehung“! Zitat: "Das Gesetz der Anziehung macht sich die Idee zunutze, dass wir gewissermaßen selbst unseres Glückes Schmied sind: Kraft unserer Gedanken." Dazu gibt es eine schöne bunte Illustration:¹⁸ „Achten Sie auf Ihre Gedanken! Du ziehst an, was du denkst" ist da in großen Lettern zu lesen, und man sieht links ein Gehirn, in das ein Hufeisenmagnet gemalt ist und rechts die Dinge, die angeblich davon angezogen werden, je nachdem, was das Hirn denkt: Oben ein Pokal und Geldscheine, also Erfolg im Falle positiver und optimistischer Gedanken, unten ein Gespenst und ein Totenschädel: Wer negativ denkt, so die Botschaft, dem drohen Scheitern, Schrecken oder gar der Tod. Abgesehen davon, dass es für eine solche „Anziehung“ keinerlei wissenschaftliche Belege gibt, fallen dem wachen Beobachter noch ein paar andere Unstimmigkeiten auf. Zum Beispiel der Vergleich unseres Denkens mit einem Magneten, der „Gleiches anzieht“: Jedes Kind weiß jedoch, dass Magneten sich gerade dadurch auszeichnen, dass sie Gleiches nicht anziehen, sondern abstoßen. Zum Minuspol gesellt sich nicht ein gleicher Minuspol, sondern sein Gegenteil, der Pluspol: Nicht nur die Idee des „Gesetz der Anziehung“ ist also Nonsense, sondern auch ihr Bild.

Ungeachtet dessen glaubt auch der Deutsche Verband für Neurolinguistisches Programmieren an das „Gesetz der Anziehung“. Zitat aus dem Profil der NLP-Lehrtrainerin Alexandra Spangler von der Verbandshomepage:

„[Frau Spangler] [...] verfügt über [...] 18 Jahre Erfahrung in Führungs- und Projektleitungspositionen in [...] internationalen Firmen, z. B. [...] Caterpillar, Spoerle Electronic [...] und Siemens [...] Die geistigen Gesetze, wie z. B. das Gesetz der Anziehung [Quantenphysik], erklärt sie ihren [...] Klienten anschaulich an Beispielen aus deren Leben.“¹⁹

Da muss sie das Leben ihrer Klient:innen ja gut kennen... Die hier erhobene Behauptung, dass esoterische Konstrukte angeblich „quantenphysikalisch belegt“ seien, findet man oft. Doch das ist Unsinn: Renommiertere Physiker wie Professor Martin Lambeck, Emeritus des Technischen Universität Berlin, haben immer wieder darauf hingewiesen, dass solche Vorstellungen auf einem völlig fehlerhaften

¹⁷ www.nlp-ausbildung-holzfuess.de/ueber-uns-institut/referenzen/firmen-institutionen

¹⁸ <https://karrierebibel.de/gesetz-der-anziehung/>

¹⁹ www.dvnlp.de/profile/zeige_mitglied/c5692523

und verkürzten Verständnis physikalischer Phänomene beruhen²⁰ – ähnlich wie auch die NLP-Vorstellungen von neuronalen Prozessen und Konditionierungen im Gehirn – auf einer falschen Rezeption neurobiologischer Zusammenhänge basieren.

Ich möchte an dieser Stelle daher das ominöse und im Coaching immer populärer werdende „Gesetz der Anziehung“ noch einmal zusammenfassend aus einer wissenschaftlichen, aufgeklärten und zivilgesellschaftlichen Perspektive bewerten. Und da kann man, auch wenn es etwas unfreundlich-polemisch klingt, nur zu einem Ergebnis kommen: **Die Idee eines „Gesetzes der Anziehung“ ist grober esoterischer Unfug. Mit schädlichen Folgen sowohl auf der individuellen als auch auf der gesellschaftlichen Ebene:**

1. Es ignoriert das Faktum, dass reine Gedanken und Phantasien keine Auswirkung auf die Realität haben (Beispiel: Hypochondrische Menschen werden trotz permanenter Gedanken an Krankheit nicht häufiger krank)
2. Es legitimiert sozialdarwinistisches Denken und Ausgrenzung (jeder ist „kraft seiner Gedanken“ der „Schöpfer“ seines Schicksals und damit auch seiner sozialen, materiellen und emotionalen Situation, d. h. im Umkehrschluss, arm, einsam, arbeitslos, unglücklich oder krank = „falsch gedacht“ = „selber schuld“)
3. Es kann auf der individuellen Ebene ernsthafte seelische Probleme auslösen oder verstärken (sowohl Selbstüberschätzung als auch Selbstablehnung sind mögliche Folgen)
4. Aufgrund des enthaltenen „magischen Denkens“ ist es besonders problematisch für Menschen, die schon mal unter einer Zwangsneurose gelitten haben oder mit psychotischen oder manischen Episoden zu tun hatten

Fazit: Ein „Gesetz der Anziehung“ hat in einem seriösen Coaching nichts zu suchen! Coachingangebote, die mit diesem Konstrukt arbeiten – leider sind das viele – sollte man stets kritisch hinterfragen.

Sozialdarwinistische Narrative in der Positiven Psychologie

Ich komme jetzt zur „Positiven Psychologie“, die im Coaching und Mentaltraining eine immer größere Rolle spielt und inzwischen fast ähnlich dominant ist wie das NLP.

Begründet um das Jahr 2000 vom amerikanischen Psychiater Martin Seligman, hat sich ein regelrechter Hype in den USA und mittlerweile auch in Europa entwickelt. Anders als die klinische Psychologie will die Positive Psychologie nicht psychische Störungen erforschen und heilen, sondern positive Gefühle bei Gesunden evozieren und - ganz wichtig – *steigern*. Positive Psychologen erheben nicht weniger als den Anspruch, Glück, diesen so individuellen und schwer fassbaren Zustand, über den sich nicht ohne Grund seit Jahrtausenden Religion und Philosophie den Kopf zerbrechen, zu objektivieren. Sie wollen normativ und, wie sie behaupten, evidenzbasiert festlegen, was ein glückliches Leben auszeichnet und wie es zu erreichen ist. Für Sie, für mich, für jeden. Persönliche Vorstellungen des Einzelnen von dem, was glücklich oder zufrieden macht, spielen dabei eher keine Rolle. Martin Seligman:

„Bei der Positiven Psychologie geht es nicht darum, [...] von minus acht auf minus zwei der Befindlichkeitsskala zu kommen. Sondern wie wir und von plus zwei auf plus fünf verbessern können.“²¹

Denn ein optimistisches Gehirn, erklärt der Coach und Positive Psychologe Nico Rose, sei wesentlich produktiver und liefere deutlich bessere Arbeitsergebnisse für Unternehmen.²² „Leisten Sie und Ihre Mitarbeiter das, was Sie wollen? Eine Steigerung um 5 Prozent ist sofort machbar“, behauptet auch die Positive Psychologin Ilona Bürgel.²³ Ein Äquivalent zur ökonomischen Wachstumsphilosophie sozusagen: Auch wenn es etwas polemisch klingt und von ihren Vertreter:innen zurückgewiesen wird, spricht vieles dafür, dass die Positive Psychologie nicht zuletzt auch eine Psychologie des Neoliberalismus ist.

²⁰ Vgl. z. B. Martin Lambeck: Das Nicht-Wissen in der Physik und das New Age. In: Materialdienst der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, Heft 4 / 1988, sowie Martin Lambeck: Irrt die Physik? Über alternative Medizin und Esoterik. München 2005.

²¹ <https://www.medisinn.com/de/magazin/was-bedeutet-eigentlich-positive-psychologie>

²² Nico Rose: Strategien für mehr Glück im Job. In: t3n, Magazin für Digitalwirtschaft Heft 4 / 2015, S. 69.

²³ Vgl. www.ilonabuerger.de. Aufgerufen am 18. 06. 2016.

Für das Thema dieses Vortrags sind die folgenden – in meinen Augen fragwürdigen - Standpunkte der Positiven Psychologie relevant:

1. Die Idee, *dass Glück lernbar- und trainierbar sei*. „Du kannst die Fähigkeit, glücklich zu sein, trainieren. Das bedeutet, dass dein Lebensglück [...] in deinen Händen liegt.“²⁴ „Positive Emotionen sind kultivierbar, und zwar für jeden“²⁵.
2. Die Behauptung, *ein gutes Leben sei keine Frage der Lebenssituation*: Die Positive Psychologie betont immer wieder, dass Glück *zu neunzig Prozent (!) nichts mit den Lebensumständen zu tun habe*, denen ein Mensch ausgesetzt ist.

Man muss sich klar machen, was diese Aussage beinhaltet: Sie würde bedeuten, dass es für ein glückliches Leben letztlich unwichtig wäre, ob man unter einem Regime wie dem Nationalsozialismus oder in einer freiheitlich-demokratischen Ordnung wie der Bundesrepublik lebt. Aber auch Armut, soziale Ausgrenzung, die Bedrohungen durch den Klimawandel oder die durch Putins Überfall auf die Ukraine hochaktuelle Frage von Krieg und Frieden wären nicht mehr relevant. Eine solche Aussage läuft auf nicht weniger als eine Relativierung von Demokratie und Menschenrechten hinaus. Sie lässt sich überdies ganz praktisch widerlegen: Wenn die äußeren Bedingungen für ein gutes Leben angeblich so unbedeutend sind - warum sind dann eigentlich 80 Millionen Menschen weltweit auf der Flucht, so viele wie noch nie seit dem Zweiten Weltkrieg?

1. Die sogenannte „3-zu-1-Formel“: Führende Positive Psycholog:innen erklären immer wieder, dass *drei Viertel aller Eindrücke und Inputs am Tag positiv sein müssen*, um wirksam gegen seelische Krisen und Unglücksgefühle gefeit zu sein.

75 Prozent aller Tageseindrücke sollen positiv sein – und das in einer Zeit, in der wir mit einer mehrjährigen Pandemie, einem Krieg mitten in Europa, einer zugespitzten Klimasituation, erheblichen gesellschaftlichen Spaltungen und erstarkenden politischen Extremen konfrontiert sind. Unter diesen Bedingungen lässt sich ein solches Ziel eigentlich nur durch Ausblenden von Teilen der Realität erreichen. Der Nestor der Positiven Psychologie, Martin Seligman, ruft denn auch dazu auf, „sich blind zu machen“ (sic!) gegen negative Erfahrungen und Überzeugungen.²⁶

- *Glücklich-Sein ist eine Entscheidung*, die jeder unabhängig von der äußeren Realität oder der eigenen Biografie treffen kann.

Das aber heißt im Umkehrschluss: Wer unglücklich ist, ist gewissermaßen willentlich unglücklich. Denn er könnte sich ja anders entscheiden. Oder in den Worten des Showmasters und der Positiven Psychologie nahestehenden Arztes Eckart von Hirschhausen:

„Glück kann man üben, Glück kann man können, und man kann ein Leben lang reifer werden und sich immer wieder neue Ziele setzen und erreichen [...] Warum [...] hoffen wir darauf, dass jemand anderes uns glücklich macht, wenn Glück doch ein Gefühl ist, das [...] wir selbst in uns erzeugen können?“²⁷

Sie sehen die Parallelität zum NLP-Lehrsatz, den ich Ihnen eingangs gezeigt hatte: So wie im NLP-Modell jeder alle Ressourcen besitzt, um aus sich heraus alles erreichen zu können, was von irgendeinem Menschen je erreicht wurde, so verfügt im Modell der Positiven Psychologie jeder stets über alle Voraussetzungen, um aus sich heraus und unabhängig von seiner Lage glücklich zu sein: „Du allein entscheidest, wie Du Dich fühlen möchtest“, das ist auch hier die Botschaft.

Auch die Positive Psychologie fördert deshalb einen Empathieverlust in der Gesellschaft: Denn warum sollte ich mich noch berührt fühlen, wenn ich mitbekomme, dass jemand in meinem Umfeld unglücklich ist, wenn dieser doch frei entscheiden kann, wie er sich fühlen möchte und sich in diesem Fall anscheinend für unglückliche Gefühle entschieden hat? Ich könnte ihn höchstens darauf hinweisen, dass er sich umentscheiden könnte oder ihm das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder die Lektüre Martin Seligmans nahelegen. Dazu noch einmal die Politikwissenschaftlerin Juliane Marie Schreiber:

²⁴ www.bea-engelmann.de/gluecksstrategie-hilfsbereitschaft

²⁵ Rose 2015, S. 69.

²⁶ Martin Seligman: Pessimisten küsst man nicht. Optimismus kann man lernen, München 2001, S. 73.

²⁷ www.medisinn.com/de/magazin/was-bedeutet-eigentlich-positive-psychologie

„Wenn Glück und Leid zu einer Frage der inneren Einstellung gemacht werden, vermittelt es den Anschein, es gebe hauptsächlich psychologische Probleme und keine gesellschaftlichen. Und wenn ich mich einfach nur dazu entscheiden muss, glücklich zu sein, ist es leicht, einem unglücklichen Menschen zu unterstellen, er habe sein Unglück eben selbst gewählt und sei dafür auch selbst verantwortlich.“²⁸

Auf gar nicht so wenigen Webseiten von Coachs findet sich denn auch genau diese Behauptung: Dass Menschen, die unglücklich sind, dies aus freien Stücken seien. Die Münchener Coach Susanne Keck unterstellt unglücklichen Menschen gar, dass sie ihr Unglück aus Rechthaberei aufrechterhielten. Sie führt den Fall einer durch Krankheit und Lähmung stark eingeschränkten Frau an, die kaum das Haus verlassen kann. Auch diese Frau in dieser Lage könne jedoch glücklich sein, behauptet Keck, und zwar sofort, augenblicklich. Allerdings müsste sie sich dazu zunächst eingestehen, dass ihre Überzeugung, dass die Krankheit ihren Schmerz verursache, falsch sei, sondern in Wahrheit sie ganz allein selbst durch ihre Einstellung ihre Unglücksgefühle erschaffe und verantworte. Um das nicht zugeben zu müssen, sondern sich weiter als Opfer ins Recht setzen zu können, würden viele Traurige lieber freiwillig an ihrer Trauer festhalten, anstatt sich für sofortige Glücksgefühle zu entscheiden. „Wollen Sie Recht haben oder glücklich sein?“, fragt die Positive Psychologin.²⁹

Ähnlich sieht es der populäre Motivationstrainer Stefan Frädrich – Buchautor, Gründer des Coachinginstituts GedankenTanken, Dozent an der privaten Berliner Steinbeis Hochschule und 2015 sogar geladener Sachverständiger der Enquetekommission „Glück und Zufriedenheit von Familien“ des Landtags von Nordrhein-Westfalen – auch er ein Protagonist aus der Mitte der Gesellschaft. Zitat: „Wer außer uns selbst kann [...] dafür sorgen, dass es uns gut geht? [...] Niemand! Weil das gar nicht geht. [...] Jeder Mensch hat daher die Aufgabe, seine eigenen Stimmungen zu managen! [...] Eine gesunde Psyche [...] sorgt selbst dafür, dass es ihr gut geht. [...] Wer nicht aus sich macht, was in ihm/in ihr steckt, betrügt sich nicht nur selbst, sondern alle anderen auch. Er / sie fühlt sich als Opfer und ist dabei eigentlich Täter. Pervers, oder?“³⁰

Stigmatisierung Erfolglloser

Die Konsequenz dieser Verantwortungszuschreibung an die Erfolglosen spiegelt sich seit einiger Zeit in einer Erweiterung des Themenfeldes der Coachingbranche: Als „Tool“ auf dem Weg zum eigenen Erfolg bieten immer mehr Institute Seminare und Workshops an, in denen man lernt, Unglückliche und Erfolglose gezielt zu meiden und aus dem eigenen Leben „zu entfernen“. Dazu noch einmal Coach Stefan Frädrich, der auch Botschafter des Vereins „Optimisten für Deutschland“ ist:

„Da unsere Umgebung [...] auf uns abfärbt, können wir Glück und Erfolg ruinieren, indem wir uns mit Unglück und Misserfolg umgeben! Vorsicht also beim Umgang mit Glück- und Erfolglosen [...] Sicher kennen auch Sie Menschen, denen das Pech geradezu nachläuft. [...] Hilflos. Arm dran. Och Gottchen. [...] [Sie] müffeln [...] uns die Bude voll [...] - ihr Gedankenfeld stinkt. [...] Einzige Hilfe: [...] Kräftig lüften und saubermachen. [...] Abstand halten. Sorry, Stinker.“³¹

In einem – inzwischen gelöschten – Youtube-Clip mit dem Titel „Glück ist...Energievampire meiden“ verglich der auch von seriösen Unternehmen wie der Sparkasse oder der Diakonie gern für Motivationsvorträge gebuchte Frädrich erfolglose, ängstliche und schwächere Menschen sogar mit „Zecken“ und „Parasiten“. Der „Energievampir“ – so lautet das Feindbild, unter dem das Bloßstellen und Dämonisieren von Schwächeren in einem Teil der Coachingszene zu einem einträglichen Betätigungsfeld geworden ist. Energievampire seien Menschen, die „sich weigern, erfolgreich ihre eigenen Defizite zu erkennen“, erklärt die Wiener Coach Daniela Keller.³² Das Portal „sekretaria.de“, ein Online-Fachmagazin für Büroberufe, empfiehlt: „Schützen Sie Ihr Team mit Hygiene [...] vor chronisch Unglücklichen.“ Diese Menschen seien „wie schwarze Löcher, die jede Energie um sich herum gierig aufsaugen. [...] Wie

²⁸ Schreiber 2022, S. 31.

²⁹ <http://susanne-keck.de/blog/item/52-huerden-auf-dem-weg-zum-glueck>. Aufgerufen am 17. 02. 2017.

³⁰ <http://stefan-fraedrich.de/du-aussenseiter/>

³¹ www.stefan-fraedrich.de/blog/nie-wieder-stinkstiefel

³² www.tools-of-life.at/wissen/psyche-spiritualit%C3%A4t/ich-bin-ein-opfer-energie-vampire/

Vampire das Licht, so scheuen Energievampire bewusst das Glück."³³ Deutschlands zweitgrößtes Nachrichtenmagazin "Focus" schließt sich dem an und warnt:

„Um an Energie zu gelangen, [...] [stellen sich] diese Personen [...] als Opfer dar [...] Die Energieräuber können sich überall [...] befinden. Es können Ihre Arbeitskollegen, Ihre Freunde oder [...] Ihre Familie sein."³⁴

Typisch ist neben der Warnung, dass „dieser Blutsauger überall" seien, die Katalogisierung in Untergruppen. Dabei werden Menschen nicht mehr als komplexe Individuen in ihrem jeweiligen sozialen Kontext gesehen, sondern als Ganzes auf eine einzige negativ konnotierte Eigenart reduziert: *Der Nörgler, der Schwarzseher, der Querulant*. t-online, das Webportal der Deutschen Telekom, nennt insgesamt zehn Energievampir-Arten, darunter das Opfer, den Passiven, den Hilflosen und den Gestressten; letzterer nutze die Burnout Symptomatik, um sich zu tarnen.³⁵ Susanne F. Gopalan, die für IBM Deutschland und McKinsey arbeitete und Schulungen für Führungskräfte zum Thema Energievampire anbietet, beschreibt als weitere Typen den Angsthasen, den Giftzwerger und den Jammerer.³⁶ Mentaltrainer Frädriich bietet entsprechende Schablonen auch schon für Kinder und Jugendliche an, um Mitschüler:innen zu identifizieren - zum Beispiel als „Opfer", „Erpresser", „Miesmacher" und „Hinterhältige".³⁷ Um Missverständnissen vorzubeugen: Überall, wo Menschen zusammentreffen, gibt es Reibungen und Konflikte; sie — und der gewaltfreie Umgang damit — gehören essentiell zur Demokratie. Und natürlich gibt es auch schwierige, dominante oder manisch selbstbezogene Charaktere. Für Gutmütige kann es sehr wichtig sein, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen im Auge zu haben: Niemand muss sich ausnutzen lassen, und niemand muss über Gebühr Kontakt mit jemandem halten, der ihm schadet oder bei dem er sich nicht wohlfühlt, das sollte selbstverständlich sein. Die Psychologie kennt als problematische oder übergriffige Beziehungsformen unter anderem Narzissmus, emotionalen Missbrauch, Co-Abhängigkeit und als Extrem das Stalking. Aber diese Phänomene sind seltener, als die hysterischen Warnungen der Coachingszene nahelegen. Das Gefährliche an der „Energievampir“-Schablone ist ihre Plakativität, mit der letztlich jeder zum Feind erklärt werden kann, der die neue Norm der „sich selbst managenden Persönlichkeit" verfehlt, also jeder, der in irgendeiner Weise verletzt, vulnerabel oder hilfebedürftig ist. Erschreckend ist am Feindbild „Energievampir" außerdem die Sprache: „Ich armes Opfer – Energievampire erkennen und neutralisieren“, heißt es bei der Coach Daniela Keller.³⁸ Andere sprechen von „wegschaffen", „verschwinden", „ausschalten", „eliminieren" oder „loswerden", wie etwa bei einem YouTube-Video aus der Reihe „Focus Gesundheit".³⁹ Dies aber sind Begriffe, die nicht eine Kultur demokratischer Konfliktlösung bedienen, sondern Phantasien von Auslöschung.

Folgen der Verbreitung sozialdarwinistischer Narrative durch Coachings

Zusammenfassend lassen sich mindestens vier negative Entwicklungen ausmachen, die durch die aufgezeigte Verbreitung sozialdarwinistischer und esoterischer Narrative in Coachings begünstigt werden.

- ein hoher und steigender sozialer Druck auf Schwächere: Wer keinen Erfolg hat, sei es beruflich oder privat, wird zur Lachnummer („zu blöd, das eigene Potential zu nutzen")
- ein gesellschaftliches Klima für Sozialabbau („wozu braucht es einen Sozialstaat, wenn doch jeder alle Ressourcen in sich trägt, sich selbst zu helfen?")
- ein Verlust an Empathie für Unglückliche, Kranke oder Traumatisierte („die könnten sich doch

³³ www.sekretaria.de/buerowelt/vorsicht-energievampire/

³⁴ https://praxistipps.focus.de/energievampire-erkennen-und-abwehren-die-5-besten-tipps_116455

³⁵ www.telekom.de/leben/id_52141402/bilder/die-zehn-energievampir-typen.html

³⁶ <http://www.gopalan.de/Downloads/Energievampire-Info.pdf>

³⁷ Stefan Frädriich, Günter, der innere Schweinehund für Schüler. Ein tierisches Motivationsbuch, Offenbach 2006, S. 43-45.

³⁸ www.tools-of-life.at/wissen/psyche-spiritualit%C3%A4t/ich-bin-ein-opfer-energie-vampire/

³⁹ www.youtube.com/watch?v=HEAxgJ8YUUU

jederzeit für positive Gefühle entscheiden, statt rumzujammern")

- schließlich das sogenannte Opfer Bashing („Du Opfer" als Schimpfwort – längst nicht mehr nur auf Schulhöfen, Stigmatisierung Erfolgreicher oder Hilfebedürftiger als „Blutsauger" und „Energievampire", die zu „neutralisieren" oder „auszuschalten" seien)

Fazit: Coaching hat eine politische Dimension

Dass nur wenige Coachingangebote und Selbstmanagement-Trainings wissenschaftlich und seriös sind, wurde bereits öfter thematisiert, von Christoph Bördlein, Uwe Peter Kanning, Hansjörg Hemminger und vielen anderen. Dieser Kritik schließe ich mich vollumfänglich an. Wofür ich mit meinem Buch und auch mit diesem Vortrag zusätzlich sensibilisieren möchte, ist die politische und ideologische Dimension von Coachings:

- weil das Instrument Coaching so inflationär expandiert und zugleich so wenig wissenschaftlich fundiert ist, fungiert es vielfach als Transfermedium, über das esoterische und in Teilen demokratie- und menschenfeindliche Ideen und Deutungsmuster in systemrelevante Bereiche wie Bildungseinrichtungen, Unternehmen und staatliche Institutionen vordringen können
- besonders NLP-gestützte Angebote transportieren oft sozialdarwinistische Narrative
- namentlich die Positive Psychologie relativiert mit ihrer Behauptung, dass äußere Bedingungen für das Glück von Menschen zu neunzig Prozent irrelevant seien, die Bedeutung von Demokratie, Menschenrechten und sozialer Teilhabe

In einer Zeit, in der die Demokratie sowohl von innen (Radikalisierungstendenzen, Rechtspopulismus, Verschwörungstheorien) als auch von außen (Putins Überfall auf die Ukraine, weil sie sich für einen demokratischen Weg entschieden hatte) unter Druck steht und es darauf ankommt, demokratisches Denken und soziale Werte auf allen Ebenen, das heißt auch und gerade in der Weiterbildung und Personalentwicklung, zu stärken und zu verteidigen, müssen wir deshalb auf den politischen Aspekt von Coachings in Zukunft verstärkt unser Augenmerk richten.