



4. Tröstungsversuch: Immer wieder, immer wieder!

Franz Sedlak

Man stellt sich einen ewigen Kreislauf vor und endlos wiederkehrende „Runden“ – man sollte sich daher so verhalten, dass man sich auf die „Wiederholungen“ freut. Das empfiehlt z.B. der Philosoph Nietzsche.

Der Kreis der ewigen Wiederkehr wird allerdings nur dann erträglich, wenn er Lücken in seiner Determiniertheit hat, die eine Korrektur bzw. Optimierung zulassen, wenn er in gewisser Weise kein bloßer Kreis ist, sondern eine Spirale. Denn die bloße Wiederholung einer durchaus angenehmen, lustvollen Situation führt über kurz oder lang zum Abflauen des positiven Effekts, wie die Psychologie weiß: Nimmt der Ausgangswert einer Stimulation zu, dann muss der Reizzuwachs auch relativ steigen, wenn noch ein Unterschied wahrgenommen werden soll.

Die lückenlose Determiniertheit führt zum Verlust der Hoffnung, die Tyrannei „desselben“ nimmt uns die Arbeit der Lebensgestaltung ab, wir werden zu Marionetten.

Dennoch ist der Gedanke, die Vorstellung, dass sich verschiedene Situationen immer wieder ergeben, nicht so weltfremd, wie es zunächst scheinen mag.

In zweifacher Hinsicht kann uns die Wiederholungsidee hilfreich sein:

- 1) Wenn wir depressiv, mutlos sind – und uns daran erinnern, dass wir uns schon viele Male in einer Gemütsenke befanden und immer wieder herausgekommen sind.
- 2) Wenn wir eine Situation vor uns haben, die in ihren typischen Zügen bereits öfter abgelaufen ist: Was können wir aus den bisherigen Erfahrungen lernen?