

Leben heißt brennen: Intensität

Du bist der Rohstoff, der niemals versiegt

Von vorne schlägt mir die trockene Hitze von mehreren Kohlenfeuern ins Gesicht. Ich stehe auf einem Parkplatz, dessen Ränder ich nur erahnen kann, eine hellgelbe Duvetica-Daunenjacke um die Hüfte geknotet. Ihr Besitzer steht mit nacktem Oberkörper vor mir und ich filme ihn im Gegenlicht der Glut mit seinem iPhone. Er hat mich mit nicht allzu ernst gemeinter Ironie gebeten, seine Bauchmuskeln zur Geltung zu bringen. Rechts und links weitere lang gezogene Kohlenfeuer, irgendwoher der Sound einer Djembe-Combo. Die Startzone des Berlin-Marathons in das *Escape from New York*-Filmset verlegt. An die 1.000 Menschen stehen in mehreren Reihen an, in der flackernden Beleuchtung liegen die Augen tief in den Höhlen und jeder Gesichtszug wirft einen existenziellen Schatten. Eine mittel- oder südamerikanische Großfamilie mit beiden Großeltern und Kindern, ein wohlhabendes Rentnerehepaar aus dem mittleren Westen, zwei pakistanische Programmierer mit großen Rucksäcken. Ein Junge mit kunstvoll verwirrten Haaren, Harry Potter-Brille, buntem Karo-Hemd und blinkendem Anstecker »DJ Justin«. Neben ihm ein erwachsener Mann mit einem Rucksack in Form eines Captain-America-Schildes.

Der Jackenbesitzer wendet sich zu mir um, zieht mit einer Pumpbewegung beide Fäuste auf Hüfthöhe zu sich heran und geht dann mit großen Schritten barfuß über die am Boden in einer Spur von mehreren Metern ausgelegte Glut. In der Schlange hat er mir erzählt, dass er Animationen für Warner Brothers programmiert. Bei jedem Schritt schreit er »Yes!«, »Yes!«, »Yes!«. Ein Helfer wartet am

anderen Ende mit seinen Nike-Turnschuhen und Söcklingen. An gekommen, geht er ein wenig in die Knie, breitet die Arme aus und brüllt urschreihaft in den Nachthimmel. Die Schlange hinter mir quittiert das mit Jubel, einer der Helfer bellt Glückwünsche durch sein Megafon. Etwas entfernt steht das *Chicago Fire Department* mit unbewegten Gesichtern.

Der Besitzer des iPhones und der Bauchmuskeln läuft neben der Kohlenspur zurück und haut mir auf die Schulter, ich deute eine Boxbewegung in seine Seite an. Dann streift er sich das T-Shirt über, auf dem mit ausgedruckten AC/DC-Flammen »Firewalker« steht.

- *Thanks! So lit, man! Bye!*
- *Durch ein Megafon von der Seite: Wir fühlen die Angst! Wir lieben das Feuer! Wir denken uns kühles Moos, auf dem wir gehen!*
- *Die Schlange skandierend: Kühles Moos, kühles Moos!*
- *Der Beat der Selbstsuggestion.*

Vor mir streicht Steve seiner Ehefrau Charlize ermutigend über den Rücken. Er besitzt ein Möbelhaus in einer Kleinstadt, nicht weit entfernt von Chicago, was ich bei einer der Partnerübungen am nächsten Tag erfahren werde. Steve wird mir dort Antworten zu einem der ausgeteilten Fragebögen vorlesen: Wie würde das nächste Level seines Lebens aussehen? Er würde gerne eigene Möbeldesigns produzieren und früh in Rente gehen. Was ihn davon abhält? Zu viele Kredite. Obwohl er gut verdient, zwei Autos, zwei Kinder, ein Haus in einer ruhigen Sackgasse. Aber die Hypotheken schnüren ihm die Luft ab. Im Moment wüsste er nicht, wie er den Kühlenschrank oder ein Auto ersetzen sollte, wenn sie kaputt gingen. Was sich sofort verändern müsste? Keine Angabe. Was ist der häufigste belastende Gedanke für ihn? Das College für seine Kinder nicht bezahlen zu können. Dass seine Altersvorsorge seit der Finanzkrise 2008 nicht mehr existiert.

Am Nachmittag meiner Ankunft in Chicago trinke ich in einer Barnes & Noble-Filiale am Flughafen Kaffee und überfliege den Politikteil der Lokalzeitungen: Die *Chicago Tribune* meldet, die Inflation sei auf einem Sechs-Jahreshoch. Für Jerome Powell, den Präsidenten der Federal Reserve, ist es im Interview ein Rätsel, warum die durch-

schnittlichen Löhne nicht mit der Teuerungsrate Schritt halten. Auf der *Iowa State Fair* fordert ein Minister für Agrarwesen, die Bundesregierung müsse ihren Streit mit Peking beilegen: »Wenn die Vergeltung in der Landwirtschaft kommt, tragen wir die Last«, zitiert der *Times Republican* aus Marshalltown. Der *Wisconsin State Farmer* meldet, viele mittelständische Geschäftszweige des Bundesstaates seien von den kanadischen Vergeltungszöllen existenziell betroffen. Neben dem Zeitungsstand das Bestsellerregal. Ganz oben der Titel *Squeezed – Why Our Families Can't Afford America*.

Als ich an der Reihe bin, nimmt mir ein Mitarbeiter die Schuhe ab. Er trägt ein Schild in Pfeilform mit der Aufschrift »Buddy« auf dem Kopf, das auf ihn selbst weist. Ein anderer, mit Sonnenbrille und Bandana über Mund und Haaren bringt neue Kohlen mit einer Schubkarre. Als ich barfuß vor der glühenden Spur stehe, fadet gerade aus den Lautsprechern *Lions in the Wild* von Martin Garrix in den Rhythmus der Djembe-Band. Der Buddy kommt sehr nahe von der Seite an mich heran und fragt in US-Marine-Ausbilder-Lautstärke, ob ich die Angst spüre, ob ich sie auch wirklich spüre. Ich schreie zurück, dass Asche ein schlechter Temperaturleiter ist und deshalb die Wahrscheinlichkeit einer Verbrennung gering. Variationen der Suchanfrage »Verbrenne ich mir die Füße, wenn ich über glühende Kohlen gehe?« dominieren meinen Browserverlauf der letzten Tage. Auf meine personalisierten Ads in der kommenden Zeit darf man gespannt sein.

- Was ist der Auslöser für Angst?
- Sie ist evolutionär wichtig für uns, sie bereitet uns auf das vor, was kommt.
- Sie wird uns immer begleiten, nutzt sie also besser für euch.

Die Angst ist ein älterer Herr aus dem Publikum, Francis, sichtlich eingeschüchtert. Er muss während einer Übung versuchen, seinen Partner festzuhalten. Darin liegt eine Lektion, die die Angst allerdings unwillentlich unterläuft, da sie aus Nervosität nicht richtig festhält. Nur mit gutem Zureden lässt sie sich auf einen festeren Griff ein, und darauf, dass man sich lieber mit ihr verbünden als

gegen sie kämpfen soll. Dass man Bewegungsenergie von ihr erhalten kann, ohne sich von ihr die Richtung vorgeben und beherrschen zu lassen. Sie ist dann froh, sich wieder hinsetzen zu können, die Angst.

Mit Hilfe von »*cutting-edge*-Technologien des menschlichen Gefühls- und Verhaltensmanagements« widmen sich die Anthony Robbins Companies dem *empowerment* derjenigen, die ihre unbegrenzten Möglichkeiten nicht nur erkennen, sondern auch nutzen wollen.¹ Robbins landete in den 1990er-Jahren mit *Unlimited Power* den bis heute größten Bestsellererfolg des *self-help*-Genres und nutzte danach als einer der Ersten Infomercials für das Marketing seiner Seminare und Produkte.² Heute ist er Inhaber eines Coaching-Konzerns, dessen Subunternehmen breit gestreute Lebensführungs-optimierung, Vermögensberatung und Luxus-Retreats anbieten: *Robbins Research International, Inc., Anthony Robbins & Associates™, Robbins Success Systems™, Destiny Financial Services™, Fortune Practice Management™, Robbins Namale Resort & Spa*.

Er bezeichnet sich als *Peak Performance Consultant*, was seine Marke wohl von der allzu verbreiteten Bezeichnung *Life Coach* absetzen soll. Zugleich verweist es auf den Kern seiner bewusst diffus gehaltenen, weil auf diese Weise ubiquitär anwendbaren Beratungsmaximen, deren Grundanliegen eine »Erhöhung der täglichen Intensität« des Arbeitens und Lebens ist. Erreichbar nur durch CANI™ – *constant and never-ending self-improvement*. Erlernbare Formen höchster Konzentration und alltäglicher mentaler Grundeinstellung ermöglichen, vereint mit richtiger Lebensführung, eine Art Laserfokus auf unsere Ziele in Partnerschaft, Leben und Beruf. Mit dieser mentalen Anreicherung des Alltags seien dann etwa dauerhaft 16-Stunden-Arbeitstage ohne nennenswerte Ermüdung möglich. Neben einer Steigerung der Produktivität sind aber auch ein sinnhaft erlebter Alltag und erfülltere zwischenmenschliche Beziehungen das Ziel, denn man muss darauf ausgerichtet sein, ein nicht näher definiertes Maximum aus jeder Begegnung und jedem Moment herauszuholen. *Resourcefulness* ist das Ziel, der Abbau der in uns allen meist unberührt liegenden Goldreserven, die durch richtige Investitionen in Leib und Lebenseinstellung sogar noch gemehrt

werden können.³ IBM, AT&T, die US-Armee, die LA Dodgers, Bill Clinton und Pitbull hat das Versprechen angeblich schon überzeugt. Ebenso die mehreren zehntausend Veranstaltungsbesucher, die Seminare wie *Unleash the Power Within, Date with Destiny oder Business Mastery* mehrmals im Jahr auf der ganzen Welt anziehen.

Im Jahr 1991 ist ein gewisser Donald J. Trump VIP-Teilnehmer bei *Unleash the Power Within*. Sein erstes Casino ging gerade pleite, die beiden anderen waren kurz davor. Angeblich zwang ihn Robbins damals, vor der ganzen Halle über seine Misserfolge zu sprechen: »Wir hatten 10.000 Leute da. Und er war am Boden, er hatte richtig Angst [...] dann ist er süchtig danach geworden.«⁴ Angesichts dieser frühen Arbeit am Selbst des künftigen 45. US-Präsidenten fallen die Überschneidungen zwischen dessen kalkulierten Tabubrüchen in den sozialen Medien mit der Vortragshierarchie von Tony Robbins ins Auge: Letzterer arbeitet in seinen Lektionen bewusst mit den von ihm so benannten »taboo words«, also Obszönitäten, die eine »dynamische Transformation in der emotionalen Reaktion der Zuhörer« erzeugen und »eine Atmosphäre der Ehrlichkeit und emotionaler Authentizität erzeugen« sollen, – wobei er sich hier in einer Tradition von Freuds Analysetechnik sieht, die man besser nicht nachprüft.⁵ Unabhängig davon ist es alles andere als ein Zufall, dass Trumps politische Botschaften augenscheinlich für dieselbe Klasse aus ähnlichen Gründen anziehend oder zumindest akzeptabel wirken wie Robbins' Seminarinhalte. Sein überraschender Wahlerfolg 2016 – hier unterscheidet ihn nur wenig von seinen bisher noch nicht ebenso erfolgreichen rechtspopulistischen Pendants in Europa und seinen wahrscheinlichen Nachfolgern in der Republikanischen Partei – wurde ja nur zum Teil durch die in diesem Zusammenhang so gerne beschworene weiße Arbeiterschaft ohne Universitätsabschluss getragen. Sie wäre unmöglich gewesen, wenn er nicht zusätzlich die von sozialer Deklassierung bedrohten städtischen Vororte mobilisiert hätte. Dass deren ökonomische Situation sich während seiner Amtszeit nicht wie versprochen verbesserte, sondern im Gegenteil im Verlauf der Covid-19-Pandemie sogar verschlechterte, mag ihn dann unter anderem die Wiederwahl gekostet haben. Dieser Mittelschicht, der insbesondere in

den USA in den letzten Jahren die symbolischen wie materiellen Privilegien abhandengekommen sind, lässt sich also aus demselben Grund Rechtspopulismus wie *self-help* zur verbesserten inneren Ressourcennutzung, dieses Fracking des Selbst mit angeblich neuen Psychotechniken, verkaufen.

Vor der glühenden Kohlenspur spürt man die Angst, obwohl man weiß, dass alles hier auf die Illusion einer großen Selbstüberwindung ausgelegt ist. Man spürt sie, obwohl man Hunderte Youtube-Videos mit erfolgreichen *firewalks* gefunden hat, auch Oprah hat ihn absolviert. Man fühlt sie allerdings auch, weil gegen Robbins Research International Inc. eine Klage zweier Seminarteilnehmer anhängig ist, die nach der Übung mit Verbrennungen ins Krankenhaus eingeliefert wurden. Man fühlt die Angst, weil man auf Fakir-Webseiten bezüglich der besten Gehgeschwindigkeit auf heißen Kohlen nur den Hinweis erhalten hat, man solle nicht zu langsam und nicht zu schnell gehen. Nicht zuletzt ist meine Angst, dass ich aufgrund meiner distanzierten Recherchenatur zu wenig von jener inneren Überzeugung mitbringe, die es laut Robbins braucht, um die Übung unverletzt zu überstehen. Der *peer pressure* aus der rhythmisch klatschenden Schlange, Erinnerungen an den Fünf-Meter-Turm im Hallenbad. »Die Idee, dass Ethnografen sich durch ihre Teilhabe sensorisch auf Umwelten und Praktiken mit anderen einlassen, wird in Diskussionen ethnografischer Methoden zunehmend anerkannt.«⁶

Nach dem »firewalk« sind meine Füße schwarz und ich halte ein T-Shirt in der Hand, das es garantiert im Merchandising-Shop nicht zu kaufen gibt. Ich tausche mit zwei Helfern *high-fives* aus und lasse mich vom Parkplatz zurück in das United Center dirigieren. In der Saison finden hier die Spiele der Chicago Bulls und Chicago Hawks statt, jetzt sind die Gänge um die Arena leer, die Fast-Food-Stände verlassen, das Trommeln der Rhythmusgruppe vom Parkplatz klingt nur noch dumpf nach. Zwischen den Essständen temporäre Ausstellungsstände, Massageliegen wie an größeren Flughäfen, 20 Minuten Gehirnwellen-Stimulation für besseren Schlaf, Nahrungsmittelergänzung auf Algenbasis. An einem Ver-

kaufsstand für *Smirnoff*-Wodka kann man sich für die *Tony Robbins Business Mastery University*, einem Programm zur Erlangung finanzieller Unabhängigkeit, anmelden. Ich schreibe mich ein, um an die damit verbundene Baseball-Mütze zu gelangen, gebe aber eine fiktive Kreditkarte als Zahlungsmittel an, sonst wäre ich angesichts von Zehntausenden Dollar Aufnahmegebühr finanziell bald abhängiger denn je.

Wahre Exzellenz ist das Ergebnis harter Arbeit in allen Bereichen des Lebens

Am ersten Seminartag könnte ich eine Daunenjacke gut gebrauchen: Ich habe die sommerliche Kühlhaussimulation US-amerikanischer Innenräume unterschätzt und sitze leicht zitternd im obersten Rang des United Centers. Auf einem Videowürfel liefert eine an einem Heißluftballon befestigte Drohne Bilder aus dem Saal. Unterlegt von der krachledernen *frat-party*-Playlist eines verborgenen DJ, die Zwischenrufe mit Siedepunktaufforderungen verhallen noch in der halb leeren Halle.

- *Make some noise.*
- *Let us hear you.*
- *Go, go, go.*

Eine Gruppe Helfer initiiert eine *La Ola*, sie verrinnt mit einem dünnen »Whooooo« auf den Rängen. Eine andere Gruppe beginnt auf dem Parkett einen Formationstanz und reißt die Umsitzenden zum Mitmachen von den Stühlen. Ein etwas zerfahrener Versuch rhythmischen Klatschens in der ganzen Halle. Bei Sean Pauls *Get Busy* hüpfte eine ältere Frau mit kurzen blonden Haaren in meinem Block vorne am Galeriegeländer auf und ab, bis ihr Begleiter sie besorgt festhält. Ein leicht beduseltes Ausnahmezustandsgefühl. Kein Wunder – zehn Uhr vormittags und die Musik tendiert gegen den Zeitpunkt, zu dem man auf einer Party langsam ans Aufhören denken sollten.

- *Klangkarussell*: Sonnentanz
- *Empire Of The Sun*: We Are The People (FlicFlac Remix)
- *Pnau*: Changa
- *Daddy Yankee*: Dura
- *Luis Fonsi*: Despacito

Irgendwann füllen sich die Sitze, Formationen und Mitmachübungen bekommen langsam etwas mehr Zulauf. Erst zwei Stunden später ist die Stimmung dann auf dem Niveau der Stroboskopeffekte auf der Bühne, des Trockeneisnebels auf dem Parkett und bei dem typografischen Geböller des Videowürfels: »Let them hear you«, »Make some noise«.

- *Daddy Yankee*: Zum Zum
- *RedOne & Daddy Yankee*: Boom Boom
- *Vengaboys*: Boom, Boom, Boom, Boom

Ein Countdown wird bei 01:59 initiiert und über zwei Minuten heruntergezählt. Bei 0:00 kommt allerdings nicht wie erwartet Tony auf die Bühne, sondern eine Tänzerinnengruppe in Schlangenkostümen, die zu Martin Garrix' *Animals* eine Choreo aus lose abgestimmten und akrobatisch anspruchsvollen Soloauftritten präsentiert. Der Videowürfel verbreitet weiter explizite Aufforderungen zur Ekstase. Ein neuer Countdown von zwei Minuten, nun für eine Tanzgruppe des Betreuungsteams, die eine Formation zum Mitmachen vortanzt: Arme links hochwerfen, klatschen und Kick nach hinten, Arme rechts unten nach hinten werfen, klatschen und Kick nach hinten. Nicht ganz einfach bei einem halben Meter Fußraum hier oben auf den billigen Plätzen.

- *Vigiland*: Pong Dance
- *Hot Shade & Mike Perry*: California
- *Martin Jensen*: Valhalla
- *Come on, let Tony hear you!*

Dann ist er auf einmal wirklich da. Feuerwerk explodiert auf beiden Seiten der Bühne. Er ist da, rennt alles abklatschend nach vorne durch ein Spalier des Helferteams. Er ist da, er ist da.

- *Corona: The Rhythm of The Night*

Er klatscht im Takt auf die männlichste Art, die ich jemals gesehen habe: Nur die Handballen berühren sich und prallen sofort federkernartig voneinander ab. Alles brüllt, die Frau neben mir dreht sich zu mir, hebt beide Hände zum Abklatschen, wir stehen aber zu weit auseinander, kippen etwas vornüber und landen in einer ungelenken Abstützfigur, die Finger wie Ertrinkende ineinander gekrallt. Irgendwo in der Nähe schreit jemand lang gezogen und schrill wie ein Teenager, dessen Idol irgendwo plötzlich aufgetaucht ist. An Tony ist alles zu groß: er misst über zwei Meter und hat ein Kreuz wie Bruce Banner in einem Zwischenstadium der Transformation zum Hulk. Angeblich die Folge einer Wachstumsstörung in der Pubertät. Während des Sprechens tigert er von links nach rechts, als wären die 100 Quadratmeter der Bühne noch zu klein. Bassstimme. Ein Megakiefer. Zugleich hat er in den beständigen Kamera-close-ups im Videowürfel unter dem Hallendach übergröße, immer etwas wässrige Augen von seeoberflächhafter Verletzlichkeit.

- *Wow, es ist wirklich toll, dass ihr alle da seid.*
- *Menschen aus 63 Ländern, kaum zu fassen.*
- *Überwältigungsbezeugungen.*
- *Wir werden euch an diesem Wochenende verändern, das verspreche ich.*
- *Mit Kopf und Körper arbeiten.*
- *Steht alle auf und schüttelt euch!*
- *Ist die Energie der Bewegung fühlbar?*
- *Das ist es, was wir brauchen.*

Der DJ lässt David Guettas *Work Hard Play Hard* los, alle müssen wie Tony auf und ab hüpfen, mit den Händen über den Köpfen. Er holt sich zwei Kendo-Stöcke aus einer Art Regenschirmständer am Rand der Bühne und prügelt sie im Takt gegeneinander, vielleicht zur Schonung der Handballen. Dann geht plötzlich die Musik aus,

er breitet die Arme aus, geht in die Knie und brüllt so laut er kann Richtung Hallendecke. Eine Art Markenzeichen, das der Duvetica-Firewalker später imitieren wird. Dann verabreichen wir unseren Nebenleuten eine sogenannte *body-jolt-massage*, während Beyoncé's *End of Time* spielt. Meine *high-five*-Partnerin von vorhin kichert nervös, als ich sie massiere. Sie arbeitet im Mittleren Management für einen Finanzdienstleister aus San Fernando Valley und hat sich mir als »Rachel from the Valley« vorgestellt. Wir wechseln zu den ersten Takten von Flo Ridas *Right Round*. Ein Song, zu dem man nicht unbedingt massiert werden muss. Wir klatschen uns ab, um die Ambivalenz der Situation auszuräumen. Dann müssen wir unseren Sitznachbarn im Wechsel Tanzbewegungen vorgeben, Cheerleader Moves, Pumpbewegungen, Milli-Vanilli-Gedächtnisknieknoten. Wir tanzen Ententanz, wir tanzen Polonaise. Es ist wunderbar, hier zu sein, und wir müssen uns das sagen.

Es ist unmöglich, dem beständigen Ekstasegebot von *Unleash the Power Within* an diesem Wochenende auch nur wenige Minuten zu entgehen. Selbst Anstehen wird hier zu einer euphorischen Intensitätsübung: Als ich mich am Abend meiner Ankunft registrieren will, warte ich lange vor den Metalldetektoren der Arena, es herrscht eine vorfreudige Nervosität in der Schlange wie vor einem Club mit gerade volljährig gewordenem Zielpublikum. Dazu tragen auch die zunächst mysteriösen, immer wieder aufbrandenden »Whooos« und »Yeahs« aus dem Inneren bei. Als ich es durch den Metalldetektor geschafft habe, erklärt sich das: Ich werde mit Begeisterungsstürmen begrüßt, als hätte ich einen Triathlon hinter mir. Ein Spalier aus schwarzen T-Shirts hat sich gebildet, *high-five* mit Heather, *high-five* mit Christine und *fistbump* mit Ben, ich weiß diese Namen von ihren Ansteckern. Man merkt kaum, wie man ganz beiläufig über all dem Einschlagen und Jubel nach links in einen Teil des United Centers geführt wird, der einem still gelegten Multiplexkino ähnelt. Hier hallt die Begeisterung hohl von den Wänden wider. Leere Verkausstände, unbesetzte Popcornmaschinen. Eine Frau mit Midwest-Akzent nimmt meinen Kopf zwischen die Hände, sieht mich mit stahlblauen Augen unter gepiercten Brauen an und sagt: »Du bist hier, das ist wundervoll! Geh bitte da hinten

zum zweiten Scanner in der Reihe!« Die unzähligen Freiwilligen des Seminars sind später an diesem Wochenende überall, während man sich durch die Gänge bewegt. Sie haben offenbar die Anweisung, entweder Augenkontakt zu suchen, aufmunternd zu lächeln oder einen motivierenden Klaps auszuteilen. Nach zwei Tagen setze ich mich zum Essen hinter eine Rolltreppe, um für einen Augenblick nicht verbal enthusiastisiert, mit weit aufgerissenen Augen angesehen und bestärkend berührt zu werden. Ich muss das alles ja auch irgendwann noch aufschreiben.

Robbins' lange Einschwörungsreferate über Motivation, Persönlichkeit und den Willen, seine Ziele auf jeden Fall zu erreichen, werden in regelmäßigen Abständen von Adrenalinstromanreizungen per Charhit-Tanzeinlage und einer rhetorischen Scheinpartizipation der Zuhörenden unterbrochen. Eine Tagessession dauert gerne bis zu zwölf Stunden, schnell tritt deshalb eine überdrehte Überreizung auf, in der man tatsächlich das Gefühl bekommen kann, nie mehr Schlaf zu brauchen und jede wache Minute nutzen zu müssen.

- *Es gibt keine Entschuldigungen, wir gehen den Schritt nach vorne.*
- *Wir sagen ja, wir sagen ja, wir sagen ja!*

Alle paar Minuten wird Tonys Vortrag vom Publikum durch ein von ihm eingefordertes, von uns so laut wie möglich gebrülltes »Yes!« oder »Aye!« affiniert. Dafür heben wir immer die rechte Hand wie zum Schwur oder Gruß. Hätte man einen anderen Theorierahmen für dieses Projekt gewählt, die Assoziationen anlässlich der auf Zuruf wellenartig sich hebenden und senkenden Arme würden sich aufdrängen. Oder um es in Abwandlung von Martin Kippenberger zu sagen: Ich kann hier beim besten Willen keinen Sportpalast erkennen.

Solche Anheizungspraktiken werden von einem pädagogischen Programm gespiegelt, in dem beständige Steigerung, Verdichtung und Befeuerung des Erlebens, Denkens und Reagierens sowohl das ultimative Ziel für unsere Lebensführung als auch das Verfahren darstellen. Die von »Yes« und »Aye«-Kaskaden unterbrochenen Monologe zum Programm des Seminars geben zwei pseudowis-

senschaftliche Hauptstränge zu erkennen: zum einen die behavoristisch-psychosomatische Ebene einer diffusen Verbindung von Körper und Geist, über die in uns durch Sprache und Bewegung erzeugten Affekte und Gefühle: »*Emotion is created through motion*«. Offenbar ziehen Verbesserungen unseres Vokabulars und unseres Körpers positive Gefühle und dies ein positiveres Denken und dies wiederum mehr Erfolg nach sich. Die andere Ebene lässt sich als eine Art Intensitätslehre der Persönlichkeitsveränderung begreifen, die sich um eine wiederholte Rede vom »Peak State« als ultimativem Ziel des Wochenendes bei *Unleash the Power Within* und Einfallstor in ein Leben jenseits unserer Vorstellungskraft zentriert.

- *Auf das höchstmögliche Level eurer mentalen, emotionalen und körperlichen Leistungsfähigkeit.*
- *Tanzen oder Trampolinspringen bringt uns in einen Zustand maximal erfolgreicher Entscheidungen für uns, Familie und Business.*
- *Diesen Spirit, meine Freunde, diesen Glauben an das Unmögliche.*
- *Die Security rammt einen Fan aus dem Gleichgewicht, der spontan auf die Bühne laufen will.*

Flashbacks, während ich etwas eckig zu den Mainstream-Minimal-Tracks der heutigen Hitparaden mittue: Blicke, Lichtblitze, Gesichter, ins Ohr gebrüllte Gespräche aus der Zeit, als in Berlin das WMF schließt, das Ostgut ins Berghain zieht, House und Electroclash von den Tanzflächen gespült werden und ein Verschlag in einer Brache »Bar 25« genannt wird. Am Anfang nur ein paar Sofas und ein Mischpult, wo man nach dem Berghain hinging, aber je populärer sie wurde, desto eher hob die Bar die Trennung von Party und After-Hour auf, und zum Schluss ging man Freitag abends hin und tauchte bis Beginn der nächsten Woche in einen Strom von Kulminationen: »Völlig unklare offene Abenteuer lagen vor mir, durch nichts und wieder nichts sollten sie bestimmt sein außer durch den überwältigenden, erschütternden Eindruck, den sie auf mich machen sollten.«⁷ Zwischendurch kurz nach Hause oder zu irgendwem oder irgendwohin, aber dann wieder zurück. Einige hatten sich den Stempel aufs Handgelenk tätowiert, weil er beim Duschen verlief und die Türsteher richtige Säcke sein konnten. Der

Titel eines DFFB-Abschlussfilms über die Bar war leider das Beste an ihm: *Tage außerhalb der Zeit*. Denn es war ihr Regime über die Uhr und die Körper, ihre Ermöglichung einer scheinbar unendlich andauernden, von Höhepunkten vorangepeitschten Gegenwart, die sie so einzigartig machte. Wochenenden verliefen zu kurzen Szenen, Tempoverschärfungen, Verzögerungen und Einlösungen mit wiederkehrenden Jetzt-wieder-die-Hände-über-den-Kopf-Momenten.

Und wie später die Bar zu einer Art Berlin-Vergnügungspark mit Hotel, Restaurant und Klub auf der ehemaligen Brache wurde, war sie für die Gäste das Trainingslager ihrer späteren Selbtausschöpfungsbiografien. Als Doktorand der Kulturwissenschaft etwa musste man bei einer bestimmten Generation von Promotionsbewertern auch ausgehen können. Die Ausdauer, der richtige Humor, die Lust an der Ausschweifung war auf den Abenden nach den Kolloquien ebenso wichtig für den Habitus des Wissenschaftlers wie das ekstatische nächtliche Arbeiten auf Präsentationen und Abgabetermine hin. Im einen wie im anderen Fall wusste man nie, ob es ausreichte. So konnte das Weggehwochenende zur Blaupause für die Selbstverdichtungslogik des akademischen Jobmarkts werden.

Die Rede vom »peak state« als Eigenschaft gesunder und produktiver Subjekte geht auf die humanistische Psychologie in der Mitte des 20. Jahrhunderts zurück. Das erste Mal erwähnt, findet er sich in der *Study of Psychological Health* des Psychologen Abraham Maslow aus den 1950er-Jahren. Mit Anleihen bei der Gestalttheorie Kurt Goldsteins, dessen Lehre von der Entfaltung ihrer selbst als Tendenz aller Organismen er dabei auf das Feld der Persönlichkeitstheorie übertrug, untersuchte Maslow erfolgreiche College-Studierende. Seiner Einschätzung nach genügten sie einigen zuvor festgelegten Kriterien wie hoher intellektueller oder körperliche Leistungsfähigkeit, Absenz von Ängsten oder neurotischen Zwängen. Zudem interviewte er Menschen aus seinem Bekanntenkreis, bei denen er ähnliche Eigenschaften vermutete und bezog sich selbst sowie zeitgenössische und historische Persönlichkeiten auf Basis der über sie verfügbaren biografischen Informationen ein: Abraham Lincoln, Thomas Jefferson und Eleanor Roosevelt, Spinoza, Goethe und John Keats. Aus die-

sem, wohl nicht über jeden methodischen Zweifel erhabenen methodischen Ansatz, destillierte er schließlich ein Persönlichkeitsprofil der *self-actualizing person*. Eines Menschentypus, dem die Entfaltung aller in ihm angelegten Fähigkeiten und Eigenschaften mühelos gelingt:

Selbstverwirklichung [self-actualization] bedeutet das Bedürfnis nach Erfüllung [self-fulfillment], insbesondere die Tendenz des Menschen, zu werden was er seinen Möglichkeiten nach werden kann. Diese Tendenz könnte man als Begehrten bezeichnen, mehr und mehr das zu werden was man ist, all das zu werden was man zu werden im Stande ist.⁸

Die Beschreibung dieser Fähigkeit und ihre Definition als Eigenschaft des gesunden Menschen bildet die Kernthese von Maslows späterem Bestseller *Motivation and Personality*. Als vorrangige Eigenschaft des Typs Selbstverwirklicher gilt hier eine bestimmte Wahrnehmungsdisposition, ein spezifischer Modus des Erlebens: Die *self-actualizing person* sei durch besonders ausgeprägte intuitive Wahrnehmung, sichere Urteilskraft und besondere Affizierbarkeit charakterisiert. Naturphänomene, aber auch ganz alltäglichen Tätigkeiten kann sie etwa bleibende Eindrücke oder sogar eine elektrisierende Wirkung abgewinnen. Diese Fähigkeit kulminiert in einer Tendenz zu sich unwillkürlich einstellenden, wiederkehrenden *peak-experiences*: einen Zustand rauschhaft intensivierter Wahrnehmung der Welt und des Selbst und einer nahezu mystisch geprägten Auflösung der Grenzen zwischen diesen beiden Entitäten. In diesem Zustand können zuvor unerkannte Zusammenhänge sich plötzlich enthüllen, Lösungen für Probleme blitzartig oder erleuchtungsweise aufscheinen und die eigenen Gedanken und Handlungen in einem Kontext gesellschaftlicher, ethischer oder religiöser Sinnhaftigkeit erlebt werden.⁹

Von dieser besonderen Wahrnehmungs- und Erlebensdisposition leitet sich nach Maslow eine starke Tendenz zu Autonomie, eine besondere Fähigkeit zu selbstbestimmter Lebensführung (*self-government*) her, die sich etwa auch in der Tendenz zur eigenständigen, gegen Mehrheitsmeinungen gerichteten Entscheidung und somit auch einer gewissen Unabhängigkeit von gesellschaftlichen

Normen oder künstlerischen Konventionen ausdrückt: Die von ihm untersuchten Personen sehen sich in der Lage, über die Ansichten, Ziele und Wünsche ihrer unmittelbaren Umgebung hinaus, die Interessen einer Gemeinschaft, einer Gesellschaft oder gar der gesamten Menschheit zu erkennen. Sie sehen sich dabei durch die ihnen in *peak experiences* offenbarten Einsichten in gewisser Weise angeleitet. Dadurch haben sie auch die Voraussetzung, originelle Forscher, prinzipientreue Anführende oder innovative Produzierende von Kunst und Literatur zu sein.¹⁰ Maslow betont zugleich ihre Fähigkeit, in ganz alltäglichen Handlungen Sinn und Bedeutung zu finden. Als Mitglied eines Teams sind sie häufig jene, deren Widerspruch zur Mehrheitsmeinung eine ungeahnte, aber entscheidende Perspektive eröffnet, weil sie eine Aufgabe nicht aus Gehorsam gegenüber anderen oder purer Lust an der Pflichterfüllung erledigen, sondern sich einem Idealzustand und guter Arbeit verpflichtet sehen.¹¹

Manifestiert sich für die Humanistische Psychologie also das Idealbild eines Subjekts in seiner Fähigkeit zum intensiven Erleben, so lässt sich unschwer erkennen, wie das Format *Unleash the Power Within* durch sensorische Überlastung, Übermüdung und beständige rhetorische Stromstöße die gezielte Generierung solcher Erfahrungen anstrebt und dadurch an jeder und jedem das Mindset für die Selbstentfaltung hervorbringen will.

Tonys Vater lehnte offenbar einmal eine Essensspende ab, obwohl seine Familie zuvor zwei Tage gehungert hatte. Heute spendet sein Sohn die Erträge seiner Bücher für *Food for America* und wird dort bald für eine Milliarde Mahlzeiten gezahlt haben. Seine Mutter zwang ihn, Essigreiniger zu trinken, wenn er ein Schimpfwort gesagt hatte. Heute liebt er sie aufrichtig und hat ihr ein Haus gekauft. Das alles waren keine Entschuldigungen, die er als übergewichtiger Teenager anführen konnte, ohne Geld, ohne Ausbildung, ohne Job, als er aus seiner Wohnung geworfen werden sollte. Er hat nicht seine Familie, seine Herkunft oder die Gesellschaft für irgendwas verantwortlich gemacht. Lieber verfasst er damals eine Liste der falschen Gedanken, die ihn vom Erreichen seiner Ziele abhielten und verbannte sie aus seinem Leben. Als er in den 1980er-Jahren

unzufrieden mit der Größe seiner Seminare ist, schreibt er 48 Stunden ohne Pause darüber, was Menschen motiviert. Die Finger schmerzen ihm vom Halten des Stiftes – es waren die 1980er-Jahre, Leute –, und seine Familie denkt, er sei verrückt, aber was er da niederschreibt, führt zur Gründung von *Destiny Technologies*, seiner ersten Firma. Im Saal herrscht andächtige Stille. Tony spricht ein Gebet für seine Familie an die Hallendecke und dankt dem Herrn für seine Entscheidungen. Rachel From The Valley neben mir weint leise, ein Mann im Rollstuhl, in Army-Jacke mit Aufnähern schreit »Hu-haaa« und reckt eine Faust, die keine Entschuldigungen für persönliches Versagen akzeptiert. Einander die Arme auf die Schultern legend sagen wir, dass alles eine Frage der Entschlossenheit ist. Die positiven Gefühle, die wir in naher Zukunft haben werden.

- *The Beatles: Come together.*

Statt des von unterdrückten Trieben bestimmten Menschen der Psychoanalyse und der durch Verhaltensmuster gesteuerten Reflexmaschine des Behaviorismus wird in der humanistischen Psychologie ein nach Ausgleich mit seiner Umwelt strebender Mensch in den Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit gerückt. Ihre Definition des gesunden Menschen ist eine erfüllt gelebte Existenz, was sich in verschiedenen, zu gleichen Teilen entwickelten psychischen Dimensionen ausdrückt: Nach Charlotte Bühler etwa muss neben der basalen Bedürfnisbefriedigung auch ein Hang zur Gestaltung der eigenen Umwelt sowie nach Aufrechterhaltung von Wertesystemen befriedigt werden.¹² Maslows berühmte »Bedürfnispyramide« hierarchisierte diese Dimensionen der Bedürfnisse des Subjekts und verortete sie in einer Art Stufenleiter menschlicher Wünsche: Wenn ein Grundbedürfnis nach Nahrung befriedigt wird, kann ihm zufolge eines nach Sicherheit entstehen, dessen Befriedigung wiederum ein Bedürfnis nach erfüllten Sozialbeziehungen zur Folge hat, deren Eintreten wiederum einem Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung Platz machen kann. An der Spitze der Pyramide schließlich steht das nur von wenigen Ausnahmeeexistenzen erreichte Selbstverwirklichungsbedürfnis.¹³

Man bezeichnete die Humanistische Psychologie zur Zeit ihrer Begründung durch Maslow, Bühler, Rollo May und Carl Rogers auch als »dritte Kraft« der Psychologie neben der etablierten Psychoanalyse und dem Behaviorismus. Sie setzt sich von diesen beiden traditionellen Formen der Erforschung, Analyse und Therapie der Psyche ab, wo sie die graue Normalität der menschlichen Existenz problematisiert, indem sie das unerfüllte, unausgeschöpfte, das ein wenig im Schatten gelebte Leben des Durchschnittsmenschen problematisiert. Aus ihrer Perspektive sind die alltäglichen Unterdrückungen des menschlichen Drangs nach Selbstentfaltung durch gesellschaftliche Barrieren und Familienstrukturen der Hauptgrund für psychische Krankheiten. Die wenig entwickelten und nicht-expressiven Existenzen, die einen von Zwängen und Kontrollfantasien durchzogenen Alltag leben, müssen sich von nun an einem sich selbst und seine Existenz voll ausschöpfenden Menschen messen lassen. So kann eine leichte Traurigkeit angesichts eines nicht vollkommen erfüllenden Verwaltungsjobs, die für Psychoanalyse und Behaviorismus kaum therapiebedürftig erschien, mit einem Mal Symptom einer gefährlichen Beschränkung sein. Die Theorie der Gesundheit der humanistischen Psychologie verlagert die Aufmerksamkeit der Psychiater weg vom Anormalen und Pathologischen und problematisiert das scheinbar Gesunde, dessen Aufgabe es nun wird, alles zu tun, um noch gesünder zu werden: »Anstatt das Unerwünschte aufzuspüren und auszumerzen, geht es darum, psychische Potenziale zu mobilisieren, die im Prinzip unerschöpflich sind.«¹⁴ Auf diese Weise wird das Streben nach qualitativen Verbesserungen etwa der sozialen Anerkennung, der inneren Ruhe oder expressiven Wirksamkeit als tendenziell unabschließbarer Prozess Gegenstand des psychologischen Wissens, Ansatzpunkt neuer therapeutischer Praktiken und nicht zuletzt über den Umweg von Maslows Bestseller *Motivation and Personality* fester Bestandteil des Allgemeinwissens in der psychologisierten amerikanischen Nachkriegsgesellschaft.

Das tiefer empfundene, das weiter sich entfaltende, das von einem besser erkannte und verwirklichte – kurz also: das intensive – Leben wurde traditionell von Bohème und Avantgarden gegen das Le-

bens- und Vergesellschaftungsmodell der Bourgeoisie ins Feld geführt.¹⁵ Je mehr sich diese Mittelklasse seit den 1960er-Jahren mit der Forderung nach Kreativem konfrontiert sieht – insbesondere im Amerika der Gegenwart verbunden mit einer eminenten Abstiegsangst und dem Wegfall aller Sicherheitsgarantien, die einmal als Gelegenleistung für das lauere, nicht vollkommen erfüllte Leben dienen konnten –, desto eher hat sie sich diese Intensitätsforderung ihrer ehemaligen Opposition zu eigen gemacht. Was also einmal ein antibürgerliches ästhetisches Ideal der Moderne war, ist auf diese Weise zu einem Anspruch geworden, den man in der Mittelklasse an sich stellen muss, will man im Kampf um Zugang zu Ressourcen nicht zurückfallen.

Eine sehr große, blonde und weiße Frau berichtet davon, wie sie genug vom Lacrosse-Spielen an der Universität hatte. Wie sie mit der jahrelang amtierenden Triathlon-Weltmeisterin in eine WG zog und ihre Trainingsgewohnheiten imitierte. In dem Maße, in dem die Intensität bei *Unleash the Power Within* zu einer alltäglichen Forderung geworden ist, in dem Maße wird hier nicht nur der Marathonläufer, sondern der Ultramarathonläufer, nicht die Schwimmerin, sondern die Kanaldurchquererin, nicht also Sport, sondern Extremsport zur Nachahmung empfohlen. Wir hören von der sogenannten *Iron Nun Madonna* Budner. Sie beendete mit 48 Jahren ihren ersten Triathlon und wurde mit 80 älteste erfolgreiche Teilnehmerin des *Iron Man Hawaii*. Am Morgen meines Rückflugs gehe ich, obwohl ich vom Seminar vollkommen übermüdet bin, im Garfield Park joggen und reiße mir den linken Innenmeniskus.

Das Programm einer Gesundung des Menschen durch Selbstverwirklichung der Humanistischen Psychologie übersetzt sich umstandslos in Ratschläge für Führungskräfte und in Maximen guter Personalverwaltung und Organisation in der industriellen Produktion. Als einer der Ersten vertrat Maslow das Mantra der Selbstverwirklichung durch Arbeit. Seine Formulierung eines Programms »eupsychischen« oder »aufgeklärten« Managements in den frühen 1960er-Jahren propagierte eine neue Führungskultur im Sinne der Ausrichtung aller Produktionsprozesse auf die Selbstentfaltung der Belegschaft. Dafür mussten Führungskräfte vor allem selbst Erfüll-

lung in ihrer Aufgabe finden. Maslow bezog sich dafür auf eigene Studien über die *Blackfoot-Nation*, die ihre Anführer für bestimmte Aufgaben jeweils neu gewählt hatten. Niemand strebte diese Führungspositionen an, sie wurden als Auftrag der Gemeinschaft an die dafür am meisten geeignete Person vergeben:

Von [den Blackfoot] wird jegliche Form der Anleitung anderer als eine an Idealen wie der Schönheit, Perfektion, Gerechtigkeit, dem Guten oder einer inneren Ordnung verstanden, als Weg hin zur Verwirklichung einer bestmöglichen Existenz der ihnen unterstellten Gemeinschaft in ebenso organisatorischer wie ästhetischer Hinsicht.¹⁶

Von diesem Ideal aus argumentierend, opponierte Maslow gegen den rigiden, disziplinarischen Führungsstil in Büros und Fabriken seiner Zeit, der den Individuen seiner Ansicht nach zu wenig Wertschätzung und das Gefühl der Austauschbarkeit vermittelte. Stattdessen sollte Arbeit für den Einzelnen selbst und das Unternehmen förderlich sein und je eigene Prozesse der Selbstverwirklichung ermöglichen:

Gehen Sie von einem Drang ihrer Mitarbeiter aus, Leistung zu zeigen. [...] Gehen sie davon aus, dass sich jeder mit den Zielen des Unternehmens identifizieren kann, ganz gleich wo er sich in der Organisation oder Hierarchie befindet. [...] Gehen sie von einem aktiven Drang zur Selbstverwirklichung aus.¹⁷

Die Anwendung humanistischer Psychologie auf die industrielle Produktion solle nicht nur eine Steigerung der Fertigungsrate jedes Unternehmens im Kleinen, aber auch des Bruttosozialprodukts der USA als Ganzes nach sich ziehen. Die Selbstverwirklichung auf allen Hierarchieebenen sei auch »patriotische Pflicht«, ein Faktor im Systemwettstreit mit der UdSSR.¹⁸ Das dort hinführende Selbstführungs- und Verhaltensprogramm für leitende Angestellte sah sich mit einer prominenten Stoßrichtung der Managementforschung der späten 50er- und frühen 1960er-Jahre alliiert, einem Versuch der Reformierung und Liberalisierung der rigiden Führungsstrukturen der fordistischen Unternehmensorganisation. Robert Tannenbaums und Warren H. Schmidts *Leadership and Orga-*

nization etwa brachte dem amerikanischen Manager die Vorteile der Mitarbeiter-Mitbestimmung nahe, während Douglas McGregors *The Human Side of Enterprise* die geldwerten Vorteile von Partizipation und Selbstbestimmung im Produktionsprozess beschrieb.¹⁹

Für Maslow war der Wissenstransfer der humanistischen Psychologie aber auch Ersatz für ihre nur bedingt mögliche experimentelle Erprobung in standardisierten Studien – ein Nachteil gegenüber behavioristischen Theorien: Sollte sie aber in der praktischen Erprobung im Unternehmen positive Effekte nach sich ziehen, so sollten auch ihre Grundannahmen erwiesen sein.²⁰ Auch aus diesem Grund zeigte er sich offen für Angebote als Berater der Industrie: Nach einem durch den Unternehmer Andrew Kay finanzierten Sabbatjahr akzeptierte er dessen Einladung für einen ethnografischen Forschungsaufenthalt in einem seiner Werke. Für einen wöchentlichen Besuch in der Fabrik erhielt Maslow ein Honorar, sammelte Stimmen zu Führungsstil und Angestelltenzufriedenheit auf Tonband und machte seine Theorie der Selbstverwirklichung in Form konkreter Empfehlungen für das Management implementierbar. In späteren Jahren erhielt er ein ähnliches Angebot der SaGa-Corporation, wo er mit einem Büro, einer Sekretärin und einem Mercedes-Benz ausgestattet jene Notizen verfasste und ausarbeitete, die später gesammelt in der Monografie *Eupsychian Management* seine Führungstheorie ausarbeiteten.²¹

Fester Bestandteil von *Unleash the Power Within* sind die Lebensgeschichten der Teilnehmenden. Robbins' ehemalige Klienten berichten darüber, wie sie seine Lehre bereits erfolgreich angewendet haben. Darin wechseln sie sich mit jenen ab, die noch an Blockaden und falschen Vorstellungen von sich leiden und daher krank oder wenig erfolgreich oder sogar verarmt sind und innerhalb eines fünfminütigen öffentlichen Gesprächs mit Robbins auf die Ursachen dafür in ihrer Einstellung und ihrer konkreten Lebensführung hingewiesen werden. Nicht ganz leicht für die Regie, an diese Menschen heranzukommen, da nur mit einem Ticket auf dem Parkett die Möglichkeit einer direkten Intervention besteht und diese Tickets bei 2.359 Dollar für einen Platz beginnen. Am ersten Tag aber bekommt eine afroamerikanische Über-Fahrerin das Mikrofon. Sie

wurde von einem Kunden eingeladen, den sie vom Flughafen zum Seminar gefahren hat. Nach Applaus für den Kunden wird sie von Robbins befragt, warum sie in ihrem Alter noch für andere arbeiten müsse.

- *Sie habe Schulden, außerdem sei sie faul.*
- *Du bist nicht faul, du tust nur die falschen Sachen aus den richtigen Gründen.*
- *Sie leide unter Spielsucht, Gewalt in der Ehe, Probleme mit ihren Kindern.*
- *Tränen.*
- *Das alles geschehe nur, weil sie falsche Strategien zur Befriedigung ihrer Bedürfnisse anwende.*
- *Warum spielst du? Du magst Spannung und Mystery in deinem Leben, aber du suchst es an den falschen Stellen.*
- *Zeigt mal, wo man sich für Business Mastery einschreiben kann.*
- *Folgt den Leuten mit den roten Leuchtstäben an den Eingängen, die bringen euch zu den Ständen, wo ihr euch einschreiben müsst.*
- *Bon Jovi: Livin' on a Prayer*
- *Das eingeschaltete Saallicht definitiv zu hell.*

Entwickle dich gemäß dem in dir angelegten Potenzial oder führe ein Leben voll ungesunder Selbstzweifel, Krankheiten und psychischer Probleme. Berufliche Misserfolge und gescheiterte Beziehungen sind kein Zufall oder gar gesellschaftlichen Umständen geschuldet, sondern Zeichen für mangelnde Selbsterkenntnis und ein in der Folge nicht im Einklang mit den eigenen Anlagen gelebten Existenz. Dieses von Tony Robbins in der Gegenwart propagierte Ideologem gilt bereits für die Humanistische Psychologie, die das Ich als säkulare *calling* begreift: Nur wer seine Neigungen und Interessen erkennt und in ihrer Entfaltung beruflich Sinn findet, ist im Stande, gesunde Beziehungen zu seinem sozialen Umfeld zu pflegen: Es ist also nicht nur wünschenswert, sondern die Pflicht eines jeden, entsprechende Entscheidungen zu treffen. Der durchschnittlichen Erwerbsbiografie wird auf diese Weise eine eschatologische Dimension zugesprochen:

Wer hört den Ruf nicht? Oder wer kann überhaupt nicht mehr hören? Wir können ebenso wie über verinnerlichte Schuldgefühle über verinnerlichte falsche Ziele sprechen, wie ein Hund, der auf den Hinterbeinen geht, oder ein Dichter, der ein guter Geschäftsmann sein will, oder ein Geschäftsmann, der ein Dichter sein will. [...] Man muss sein Schicksal oder seine Bestimmung annehmen oder einen teuren Preis bezahlen. Man muss dem nachgeben, sich dem ausliefern. Man muss sich selbst erlauben, auserwählt zu sein.²²

Nicht nur mit Blick auf das eigene, sondern auch auf das Allgemeinwohl gilt also ein Imperativ der Selbstentfaltung. Das wahrhaft und mit innerer Überzeugung als Verwirklichung der eigenen Möglichkeiten gelebte Leben ist immer auch ein Dienst an anderen: »Selbstverwirklichende Menschen stehen über der Dichotomie von Selbstsucht und Selbstlosigkeit.«²³ Was hier und an anderen Stellen von Maslows Schriften wie eine für den populären Gebrauch adaptierte buddhistische oder taoistische Weisheit klingt, wird von ihm streng von religiöser Spiritualität abgegrenzt, um anstelle mystischer Auflösungserfahrungen von Ich und Gesellschaft ein Konzept der »sozialen Synergie« selbstverwirklichender Arbeit zu setzen: Diesen Begriff entlehnt er der Arbeit der Anthropologin Ruth Benedict, die Kulturen anhand des von ihr vorgefundenen Grades von Bewusstsein über die Verbindung von individueller Leistung und gesamtgesellschaftlicher Entwicklung verglich.²⁴ Mit diesem Transfer wird in einer der paradoxalen Wendungen seines Theoriegebäudes ausgerechnet selbsterfüllende Arbeit zur Befreiung aus der Falle des Egozentrismus, und die richtige Art zu Leben und zu Arbeiten wird zu einer in gleichen Teilen für Individuum und Gemeinschaft förderlichen Lebensweise.

Darin liegt zuletzt auch eine utopische Dimension der humanistischen Psychologie und ihrer Nachkommen in der Intensitätskultur der Gegenwart: Die Gesellschaft soll Stück für Stück durch die Selbstverwirklichung ihrer Einzelglieder verbessert werden. Die sogenannte »eupsychische« Gesellschaft der Zukunft ist bei Maslow eine Gemeinschaftsform, in der keine Gesetze mehr nötig sind, Individualismus und persönliche Freiheit die höchsten Werte und Gewalt

und Krankheiten nahezu ausgestorben, da jedes Individuum Gelegenheit zu eigener Potenzialentfaltung erhält und in der Folge die Tendenz zu einem für das Selbst und die Gemeinschaft schädlichen Verhalten gegen null gehe.²⁵ Auf diese Weise tendiert die humanistische Psychologie zu einer libertären Gesellschaft, die auf der Ebene des Verhältnisses von Individuum und Arbeit herbeigeführt werden soll.

Durch die richtige Lebensweise aller können in *Awaken the Giant Within* u.a. verhindert werden: Bandenkriege, Kinderarmut, Obdachlosigkeit, Erderwärmung, Artensterben.²⁶

Nach dem ersten Bestseller-Erfolg von *Unlimited Power* vermarktete Robbins Ende der 1990er die dort entwickelte *self-help*-Lehre gemeinsam mit seinem ehemaligen Klienten und Geschäftspartner Joseph McClendon III in *Unlimited Power: A Black Choice* zugeschnitten auf die afroamerikanische US-Bevölkerung. Die Lektionen über Selbstverwirklichung und die gelehnten Techniken sind die gleichen wie im ersten Buch, wobei die herangezogenen inspirierenden Beispiele der Zielpopulation angepasst wurden – Nelson Mandela, Martin Luther King, Oprah Winfrey. Der größte Unterschied liegt in der Adressierung von *race* als Hindernis für Selbstverwirklichung – mit der Pointe, dass Rassismuserfahrungen nicht nur von jedem Einzelnen überwunden, sondern sogar als Antrieb für die individuelle Intensitätsentwicklung des Selbst gegen alle Widerstände verwendet werden können. McClendon berichtet in der Einleitung, wie er als junger Mann Opfer eines rassistisch motivierten Überfalls wurde und danach aus unterdrückter Wut über das Erlebte, aber auch wegen der mangelnden Repräsentation von Afroamerikanern in der Populärkultur des späten 20. Jahrhunderts tiefes Misstrauen gegen Weiße, genauso aber Verachtung für seine Herkunft und seine Umgebung entwickelte und allen Glauben an sich selbst verlor. Trotz einiger beruflicher Erfolge wurden »Prokrastination, Zögerlichkeit, Unzuverlässigkeit, geringe Motivation und schiere Angst [...] zum Krebsgeschwür an meinem Leben, das mich des Ehrgeizes und der Leistungsbereitschaft beraubte«.²⁷ In einem Konversionsnarrativ beschreibt er dann die Entdeckung der Lehren von Tony Robbins,

eine zufällige Reise nach Los Angeles, eine eher widerwillige Teilnahme an einem Seminar, die Begegnung mit dem Meister selbst, der sein Mentor wurde und ihm half, alle Skepsis zu überwinden und danach Josephs Leben veränderte, in dem er seine Glaubenssysteme und selbstzerstörerischen Konditionierungen in Selbstvertrauen, Zuversicht und inneren Stolz verwandelte. Auf einmal war er nun in der Lage, seinem lang unterdrückten Wunsch nachzugehen, mit Musik Geld zu verdienen und erhielt schon nach kurzer Zeit einen Plattenvertrag bei Sony.

Die wichtigste Lektion aus dieser Erfahrung sei auf der einen Seite, dass angesichts der allen zugänglichen Selbsthilfetechnologien die Gesellschaft nicht mehr als Entschuldigungsgrund für das persönliche Versagen Einzelner herhalten könne und – noch mehr – ein Ort wird, in dem rassistische Diskriminierung bald überwunden sein wird:

Tony schuf eine Atmosphäre, in der all die diskriminierenden Regeln der Gesellschaft ausgehebelt wurden, sodass die Leute ihre Kraft und ihre Grundanlage als Menschen sahen und wir konnten das, was wir entdeckt hatten, für die Verbesserung des Ganzen nutzen.²⁸

Durch die hier propagierte Hilfe zur Selbsthilfe wird eine menschliche Grundsubstanz der Selbstverbesserung freigelegt, die mit den Techniken von Robbins verbessert werden kann: »Diese Techniken diskriminieren nicht. Sie bevorzugen niemand und beachten Rasse, Glaube oder kulturellen Hintergrund nicht.«²⁹ Entscheidend für die gegenwärtige Situation der Afroamerikaner sei aber nun, dass sie ihre Erfahrungen mit der richtigen Einstellung sogar zu mehr Leistungsfähigkeit als jede andere Bevölkerungsgruppe treiben könnten. Als inspirierendes Beispiel wird Bill Dower, der erste dunkelhäutige Ausbilder des Marine Corps Regiments, angeführt, den Schikanen seiner weißen Ausbilder während der eigenen Rekrutenzzeit zu diesem Aufstieg angetrieben hatten:

Ein Mann oder eine Frau mit absoluter Entschlossenheit wird sich niemals von Hindernissen aufhalten lassen, sei es Rassismus, körperliche Behinderung, ein Schicksalsschlag oder etwas anderes.

Tatsächlich können uns Hindernisse helfen, größere Erfolge zu feiern und am Ende wegen ihnen ein besserer Mensch zu werden.³⁰

Pointiert gesagt dient so eine Erfahrung der Diskriminierung, mit der richtigen, auf Selbstintensivierung ausgerichteten Einstellung genutzt, dem Einzelnen als Motivation für die Ausschöpfung seines Potenzials. Auf diese Weise kann selbst die Geschichte des Widerstands gegen die Apartheid zu einer Lektion in Selbstoptimierung werden:

Die wichtigste Lehre, die wir aus den Leiden unserer Vorfahren lernen können ist, dass ihre Leben sich erst veränderten, als Einzelne sich über die Umstände hinwegsetzten und Diskriminierung und Verfolgung als ultimative Herausforderung begriffen, um mehr zu sein und zu werden. Das ist es, was Nelson Mandela getan hat, – und in der Folge veränderte er das Gesicht der Zukunft Südafrikas, wenn nicht der ganzen Welt.³¹

- *Wir leben in einer Kultur, in der alle traumatisiert sind.*
- *Erinnert ihr euch an die Geschichte der Brüder Menendez? Sie haben ihre Eltern erschossen und dann ihr Geld ausgegeben.*
- *Nach der Anklage von Missbrauchserfahrungen erzählt.*
- *Vorübergehende Unzurechnungsfähigkeit.*
- *Die ganze Idee einer Erfahrung als Entschuldigung ist falsch.*
- *Spaltung und Entzweiung sind keine Lösung, Sensibilitäten austauschen keine Lösung.*
- *Jeder für sich Verantwortung übernehmen, nach vorne schauen.*
- *Tausende Dollar werden für Therapie ausgegeben, dabei müssen wir uns nur auf das Problem konzentrieren.*

In einer Monologpause gehe ich zu einem Vienna Beef-Stand, der von insgesamt sieben afroamerikanischen Center-Mitarbeiterinnen bespielt wird:

- *Danke, dass Sie uns vor der Langeweile retten.*
- *Zumindest für kurze Zeit.*

Ich esse zerfetztes Rindfleisch mit Essigsoße und Gürkchen in einem schwammartigen Brot und gleite vorbei an weiteren Afroamerikanern, deren Job es ist, unbeweglich am Ein- und Ausstieg der Rolltreppe zu stehen, während in der Halle Menschen lernen, sich von nichts zurückhalten zu lassen. Ihre steinernen Gesichter im Kontrast mit der vor vertraglich vereinbarter Animierbereitschaft vibrierenden Crew des Events. Ihre Blicke, die durch mich hindurchgehen, ebenso wie durch die divers besetzte Frauengruppe in Business-Kostümen, die spontan mit Weißwein zum Sound einer mitgebrachten Bluetoothbox an einem Wasserspender tanzt.

Feedback ist das Frühstück der Champions

Um unser Potenzial mit der von Tony gelehnten Intensität zu verwirklichen, lernen wir, unsere Gedanken und unsere Körper auf mehr Leistungsbereitschaft vorzubereiten. Dafür nehmen wir die Hände über den Kopf, atmen schnell durch die Nase ein, strecken dabei die zur Faust geballten Hände gegen die Decke, atmen aus und schieben sie schnell wieder nach unten. Davon zehn, fünfzehn, dann zwanzig Wiederholungen. Rhythmisches Ausatmen der Dreißtausend in der Halle, das Wogen ihrer Arme. Dann spannen wir alle Muskeln des Körpers für einige Sekunden an, lassen los und können uns nun gut vorstellen, auf einer Wolke der Liebe zu gleiten.

- *Céline Dion: My Heart Will Go On*

Die Halle wird abgedunkelt, auf dem Videowürfel, der Projektionsleinwand und den LED-Bändern an den Rängen schweben weiße Kirschblüten vor pinkfarbenem Hintergrund nach oben, dazu vage fernöstlicher Meditationsgesang. Tonys Frau Bonnie Pearl Robbins wird wie immer in die Show eingebunden, sobald es zu spirituellen Handlungen kommt. Sie sitzt im Schneidersitz mitten auf der Bühne. Tony hat wieder echte Tränen in den Augen und betet. Ein Mann, ein paar Sitzreihen vor mir, zieht sich das Alma-Mater-T-Shirt einer Ivy-League-Universität aus und weint lauthals mit nacktem Oberkörper. Wir sollten ab jetzt jeden Morgen in diesen

Zustand kommen. Wir öffnen die Augen und rufen ein unendlich oft wiederholtes »Ja« zu uns, zu unseren Zielen, unseren Gefühlen, unseren Ideen.

Wo Robbins mit Meditation, Atemübungen und Selbstsuggestion arbeitet, hat *Unleash the Power within* den Charakter eines spirituellen Retreats, der in einer Großraumdisco stattfindet. Über eine wesentliche Inspiration für die dabei eingesetzten Intensitätspraktiken gibt er in *Awaken the Giant Within* Auskunft: »An meinem einundzwanzigsten Geburtstag [...] lernte ich eine Reihe von Technologien wie Gestalttherapie, Erickson-Hypnose und Neurolinguistisches Programmieren kennen.«³² Die Operationsketten der hier genannten therapeutisch-pädagogischen Techniken lassen sich zur *counterculture* der 1960er-Jahre zurückverfolgen: zu Formen der gruppentherapeutischen Intervention, der kathartischen Effekte des Feedbacks, der Autosuggestion, Selbstkonditionierung, die den kulturtechnischen Boden für die Intensitätspädagogik des kreativen Selbst bei *Unleash the Power Within* bilden. Entscheidend für ihre Verknüpfung mit Diskursen der Persönlichkeitsentwicklung war das kalifornische Esalen-Institut bei Big Sur, auf halber Strecke an einem kurvenreichen Küstenhighway zwischen San Francisco und Los Angeles gelegen. Es wurde 1962 von zwei Stanford-Studenten als Verbindung aus buddhistischem Ashram und Universitätscollege gegründet, um Kurse im philosophischer und spiritueller Theorie, ebenso wie lebenspraktische Übungen zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten der Teilnehmer anzubieten. Die erste, noch para-akademisch angelegte Vortragsreihe des Instituts trug, angelehnt an einen Vortrag Timothy Learys, den Titel *The Human Potential* und umfasste ein Trimester mit Veranstaltungen wie »Individuelle und kulturelle Definitionen der Rationalität«, »Kunst und Religion« oder »Drogeninduzierter Mystizismus«, »Der erweiterte Gesichtskreis«, »Der Wert der psychotischen Erfahrung« oder »Spirituelle und therapeutische Tyrannie: Der Wille zur Unterwerfung«.³³

Das Angebot des Zentrums zog eine höchst diverse Gruppe akademischer und künstlerischer Provenienz an, die sich bald mit *counterculture*-Bewegung der 1960er-Jahre assoziieren lassen sollte.

Schon vor der Einrichtung des Instituts verbrachte Henry Miller Zeit an den heißen Quellen und machte sie durch einen Magazinartikel bekannt. Hunter S. Thompson hatte das Grundstück eine Zeit lang als Hausmeister instandgehalten und bewacht. Der Anthropologe Gregory Bateson, der Architekt Buckminster Fuller, Timothy Leary und die Therapeutin Virginia Satir leiteten hier Workshops. John Cage gab ein Konzert, Allen Ginsberg hielt eine Lesung. Entscheidende Bedeutung für die Entwicklung Esalens zu einem Knotenpunkt der Überschneidung von Diskursen der Selbstverwirklichungslehre der humanistischen Psychologie mit vielfältigen therapeutischen Praktiken hatte aber insbesondere der zufällige Aufenthalt Abraham Maslows, der dann mehrere Jahre Workshops und Seminare am Esalen-Institut geben sollte.

Die in Esalen und anderswo entstehenden Praktiken und die sie begleitenden Diskurse der Selbstentfaltung durch Selbsterfahrung gewannen in den späten 1960er- und frühen 1970er-Jahren in den USA große Popularität. Charismatische Berater, spirituelle Heiler und existentialistische Mahner adaptierten sie oder entwickelten aus dem gegenkulturellen Selbsterfahrungsseminar ertragreiche Coachingformate. Firmen wie *Mind Control* oder *Mind Dynamics* boten wilde Mischungen aus Meditation, Selbsterfahrung, außersinnlicher Wahrnehmung, Geisterbeschwörung, Wahrsagetraining und Nutzung des sechsten Sinns an. Eine der erfolgreichsten dieser Adaptionen waren die sogenannten *Erhard Seminars Trainings*, kurz *est*. Ihr Erfinder, ursprünglich ein Verkaufstrainer für Drückerkönnen, entwickelte ein standardisiertes Trainingsprogramm, das über 60 Stunden an vier Tagen und zwei Wochenenden andauerte. Die Sitzungen fanden mit etwa 200 Teilnehmern in den Veranstaltungsräumen von Holiday-Inns- und Best-Western-Hotels statt, meist in den Vororten von größeren amerikanischen Städten und kosteten etwa 400 Dollar pro Teilnahme.³⁴ *Est* entkleidete die Praktiken der *counterculture* damit ihrer Schneidersitzanzüglichkeit und machte sie im Zuge dessen auch für moderat progressive, vornehmlich an glücklichen Ehen und beruflichen Erfolgen interessierte Mittelschicht der USA der 1970er-Jahre attraktiv. Man spricht hier von sogenannten *Large Group Awareness Trainings*.³⁵ Coachingforma-

te wie *Unleash the Power within* müsste man dementsprechend wohl als *Very Large Group Awareness Training* bezeichnen.

Tony ruft immer wieder Einzelpersonen aus dem Parkett auf, von ihren Zielen zu erzählen. Immer bleibt dabei etwas ungesagt, eine unbequeme Wahrheit wird verschwiegen oder eine tiefesitzende Angst steuert das Gesagte. Dies wird aber durch Körpersprache und Sprechweise schnell aufgedeckt und sogleich naht Hilfe. In dem Netflix-Film *I am not your Guru* zögert eine Frau im Gespräch mit Tony kurz, als sie behauptet, mit ihrem Partner glücklich zu sein. Sie wird von ihm dazu gebracht, ihn öffentlich mitten im Seminar anzurufen und sich von ihm am Telefon zu trennen.

Einer der bekanntesten Seminarleiter von Esalen war Fritz Perls, der für seine schonungslosen Persönlichkeitsanalysen und konfrontative Gesprächsführung in gruppentherapeutischen Sitzungen bekannt war. Gegen die Distanzierung zwischen Analysand und Analytiker in der Psychoanalyse setzte er auf die heilende Wirkung direkten affektiven Kontakts. Der konnte in Form verbaler und gestischer Rückmeldungen geschaffen werden: Bezeugungen von Ekel oder Wut, Freude oder Traurigkeit über das Offenbarte waren für Therapeut und Zuhörer möglich. Man soll bis heute in der gestalttherapeutischen Sitzung weniger mit einer kühl analysierenden Person als interpretierender Instanz konfrontiert sein, sondern mit einem Gegenüber, das als Verstärker für die eigenen verborgenen Gefühle dient. Denn statt einer allmählichen Bewusstwerdung pathologischer Verhaltensweisen strebt die Gestalttherapie ihre plötzliche Gewahrwerdung an. Statt der geduldigen Analyse der Psychogenese der Einzelnen inszeniert sie die radikale Gegenwart des Symptoms im Rahmen des Gruppengesprächs. Das konnte gerade unter der Leitung des charismatischen Perls durchaus den Charakter einer peinigenden inquisitorischen Exposition annehmen, in der Abwehrmechanismen aufgezeigt und durchbrochen wurden: In den Gruppensitzungen wurde ein Platz neben ihm freigehalten – der mittlerweile sprichwörtliche »Heiße Stuhl«, – auf dem die Teilnehmenden einer Sitzung reihum mit seinen Wahr-

nehmungen von ihnen konfrontiert wurden. Gerade auch die dabei ausgelösten negativen Gefühle waren beabsichtigt:

Allein das Lampenfieber, das entsteht, die Ängste, welche auftreten, wenn der Einzelne sich ins Rampenlicht der Szene begibt, wenn er sich vor die Gruppe und den Therapeuten setzt, bringt das Individuum dazu, sich in der Unsicherheit der neuen Situation mit ihm vertrauten Rollen, seinem Verhaltensrepertoire und seinen Abwehrformen auseinanderzusetzen.³⁶

In der Gruppensituation sollte also z.B. ein neurotisches Verhaltensmuster wie unter einem Brennglas für die analysierte Person selbst im Moment seiner Wirksamkeit als von ihm selbst produzierte Zwangssituation offenbar werden. Und dies geschieht durch eine zwischen Patient, Therapeut und Gruppe geschaffene kulturtechnische Verknüpfung – von der Sitzordnung über Sprechordnungen bis hin zu Anweisungen für das Verhalten in den Sitzungen –, die in der Theorie bestimmte Affekte zur Verbesserung der Selbstkenntnis auslösen und in der Folge eine verbesserte Selbstführung der Analysanden ermöglichen sollen. Der Heilungserfolg des »Heißen Stuhls« wurde deshalb auch mit der Intensität des bei den Befragten provozierten Zusammenbruchs der Abwehrmechanismen gleichgesetzt, sichtbar anhand geflossener Tränen, dramatischer Zusammenbrüche und hervorgestoßener Geständnisse.

Wenn in dieser Therapietechnik eine Konfrontation des Selbst mit seinen Blockaden und Bedürfnisversagungen im Zentrum steht, so ist dies auf eine Definition des Menschen und seiner Gesundheit zurückzuführen, die sich aus der gleichen wissenschaftlichen Quelle speist wie die Selbstverwirklichungstheorie der Humanistischen Psychologie. Als im Zweiten Weltkrieg emigrierter deutschstämmiger Jude erhielt Perls in der Zwischenkriegszeit als Assistent Kurt Goldsteins wesentliche Impulse für seine spätere Therapiearbeit aus dessen Theorie der psychologischen Gestaltbildung. Der Theorie Goldsteins zufolge streben gesunde psychische Apparate ganz ähnlich wie Organismen eine Ausgleichsbewegung zwischen ihren Anlagen und ihrer Umwelt an, zu der sogenannten »guten Gestalt«.³⁷ Perls entwickelte von hier ausgehend sein Konzept der psychischen Krankheit als eine Störung dieses gestaltbildenden

Ausgleichsprozesses und betonte dabei vor allem die Unterbrechung des organischen Ineinandergreifens von Bedürfnissen mit gesunden Formen ihrer Befriedigung, wie sie gerade dem modernen Menschen aus gesellschaftlichen Gründen verwehrt seien.³⁸ Hieraus erklärt sich seine Betonung einer affektiven Therapieform: musste doch das zumeist durch rationale Vorkehrungen hinten angestellte Bedürfnis wieder in einer affektiven Dimension durchlebt und nicht wiederum rein rational als solches anerkannt werden. Perls verband mit dieser Auffassung eine ähnliche Fundamentalkritik an der Psychoanalyse der Nachkriegszeit, wie sie von Abraham Maslow – unter anderem auch in Esalen – vertreten wurde: Die rein rationale Aufklärung des Symptoms durch die Gesprächskur stand für ihn im Verdacht, das pathologische Subjekt durch therapeutische Interventionen nur oberflächlich zu heilen. Statt einer rein gesprächsweisen Auseinandersetzung musste dem Individuum Gelegenheit gegeben werden, Bedürfnisse und Affekte, sowie seine Abwehrmechanismen ihnen gegenüber in einer Art Schauprozess zu durchleben, um sich von ihnen zu lösen.

Im **United Center** wird neben all der kalkulierten Euphorie, dem Tanzen und Hüpfen viel geflucht und geschrien, es gibt eine sich im Verlauf des Wochenendes steigernde Dichte der Nervenzusammenbrüche, Panikattacken und Heulkrämpfe. In der geschlossenen Facebook-Gruppe zur Veranstaltung wird am letzten Tag zu Spenden für einen Mann aufgerufen, der angeblich bei einer der Übungen einen Herzinfarkt erlitten hat. Es könnte sich aber auch um einen elaborierten Scam handeln, der das Startkapital für eine kostenintensive Selbstverwirklichung auftreiben soll. Vor einem Stand von *Vienna Beef* liegen sich zwei Unternehmer in Karohemden in den Armen und versichern sich, dass sie nie aufhören werden, nach den Chancen zu suchen, die Gott ihnen schenkt. An anderer Stelle brüllt eine Frau in ihr Telefon, dass sie dem Menschen am anderen Ende der Leitung nie mehr erlauben wird, ihre Erfolge kleinzureden. Eine Familie mit fünf Kindern bildet einen Kreis um eine energetisierende Massageliege, auf der offensichtlich das Familienoberhaupt liegt und betet um Aufträge für seinen Gebäckversandhandel. Am dritten Tag spreche ich in einer Sportsbar mit zwei Angelfreaks und Trump-

Wählern aus North-Dakota zunächst über die Fußballweltmeisterschaft, dann über die gescheiterten Ehen beider. Wir weinen sehr unvermittelt am Tresen und bestellen Biere.

Kathartische Effekte waren auch jenseits der Gestalttherapie von Fritz Perls ein häufig angestrebtes Ziel der Seminare des *Esalen Institutes*. Von emotionalen Aus- und Zusammenbrüchen erhoffte man sich generell eine heilende Wirkung, von der affektiven Entladung die Befreiung von künstlichen, den Bedürfnissen der einzelnen entgegengesetzten gesellschaftlich vermittelten Konventionen und setzte die häufig auftretenden krisenhaften psychischen Zusammenbrüche mit notwendigen Stufen einer Transformation durch Selbsterfahrung und -überwindung gleich.

Eine Lösung aufgestauter Gefühle oder Spannungen, gefolgt von einer nicht alltäglichen, häufig sogar ekstatischen Wahrnehmung des Wohlbefindens, – eines Gefühls der Reinigung oder der Wiedergeburt. In diesem post-kathartischen Zustand sind die Bedingungen für Heilung, Wachstum und Transzendenz ungewöhnlich gut.³⁹

Gerade die Praxis des sogenannten *Encounter-Seminars* war dabei als eine kulturtechnische Hervorbringung von Intensität der Auseinandersetzung zwischen den Teilnehmenden an Gruppengesprächen angelegt:

Encounter-Regeln:

Sei aufrichtig Dir selbst und anderen gegenüber.

Achte genau auf Deinen Körper.

Konzentrier Dich auf Deine Gefühle.

Beginne im Hier und Jetzt.

Immer wenn Du eine Gelegenheit findest, eine Botschaft durch den Körper mitzuteilen, dann drücke Dich lieber mit dem Körper aus als mit Worten.

Kämpfe, wenn Dir danach zumute ist.

Zieh Dich aus, wenn Dir danach zumute ist.

Trage keine Brille oder Kontaktlinsen.

Übernimm Verantwortung für Dich.

Tu das, wovor Du am meisten Angst hast.⁴⁰

Diese Art von Seminar, die über die von Perls angewandte, trotz aller Affektivität auf verbale Konfrontation begrenzte gestalttherapeutische Technik hinausging, wurde maßgeblich von Will Schutz entwickelt. Er hatte als ausgebildeter Psychologe mit Schwerpunkt Sozialpsychologie im Koreakrieg Forschungen über Zusammenarbeit in militärischen Verbänden durchgeführt.⁴¹ Sein Interesse an gruppenpsychologischen Prozessen wurde unter anderem als Assistent von Paul Lazarsfeld geweckt und dies führte zu einer Ausbildung an den *National Training Laboratories (NTL)*, in deren Folge er eine Assistenzenprofessur am New Yorker Einstein College abrupt kündigte, um in Kalifornien Selbsterfahrungsworkshops zu leiten.⁴²

Schutz regte die Teilnehmenden seiner Gruppensitzungen nicht nur dazu an, sich ihrer Bedürfnisse und Emotionen gewahr zu werden, sondern versuchte die Intensität dieser Erfahrung mit Mitteln zu steigern, die auch in den gewissen Verhörtechniken des Militärs zu dieser Zeit angewendet wurden. Er ermutigte die Teilnehmenden zu beleidigenden Reaktionen auf die Geständnisse anderer und sogar zu körperlicher Auseinandersetzung. Er ließ vor und während des Seminars fasten und hielt nicht selten ununterbrochene 48-Stunden-Sessions ab und arbeitete in einigen Fällen mit sensorischer Deprivation oder Überlastung. Gerade im Vergleich mit dem älteren Perls nutzte Schutz auch seine physische Erscheinung für konfrontative Begegnungen mit den Teilnehmenden und war bekannt dafür, zu einer Art Selbsterfahrungs-Kräftemessen herauszufordern, in dem andere versuchen mussten, seine Abwehrmechanismen zu durchbrechen.⁴³ Ein Beobachter aus der Zeit beschrieb den Effekt dieses Vorgehens als eine kaskadenartige Steigerung dramatischer Wendungen, die an einige heutige Talkshow-Formate erinnern:

Encounter-Sitzungen, besonders nach der Art von Schutz, waren oft wilde Veranstaltungen. Diese Aggressionen! Dieses Heulen! Stöhnen, Hysterie, gegenseitige Anklagen, schockierende Eröffnungen, explosive Feindseligkeiten zwischen Eheleuten, Schimpf-

wort-Kaskaden und rotgesichtige Ausbrüche von zuvor verschämten Mamis und Papis.⁴⁴

Ursprünglich war die Technik des Feedbacks allerdings weder auf solche Exzesse ausgerichtet noch gegenkulturell kodiert. Sie wurde ursprünglich in den *National Training Laboratories* als Praxis der Förderung und Lenkung von Gruppendynamiken entwickelt. Unter wesentlichem Einfluss kybernetischer Analysen sozialer Prozesse wurden die sogenannten *T-Groups* oder *Training-Groups* als ein Experiment mit festgelegten Regeln entwickelt, in denen die Teilnehmenden ein ihnen durch die Versuchsleitung aufgegebenes Problem in gemeinsamer Diskussion zu lösen versuchten und dabei einander beständig Rückmeldung über den Verlauf ihres Gesprächs und ihres Verhaltens gaben. Das geschah im Rahmen festgelegter Diskussionsregeln, einer Operationskette des kommentierenden Sprechens. Alle auftretenden Probleme, Dissonanzen und emotionalen Spannungen in der Gruppe sollten über diese mündlichen Feedback-Schleifen bewältigt werden. Die Offenlegung aller Empfindungen und Beobachtungen der Teilnehmenden war die Voraussetzung für diese Selbstregulation, an deren Ende nicht nur ein Lernprozess der Einzelnen in Bezug auf ihr Verhalten in Gruppen, sondern die gemeinsame Entwicklung von Standards der Zusammenarbeit stehen sollte. Dies führte zu einem Ideal besonderer emotionaler Aufrichtigkeit im Rahmen einer umfassenden wechselseitigen Geständnispraxis: »Je mehr ich von mir und den anderen weiß (und deshalb darüber spreche, wie ich mich fühle und die anderen erlebe), desto effizienter werden wir unser Zusammenleben regeln.«⁴⁵ Im Zuge ihrer Popularisierung entwickelte sich die sozialpsychologische Untersuchungsmethode dann zu einer pädagogischen Technik, die sich in Workshop-Angeboten der NTL, den sogenannten *Sensitivity Training Groups* niederschlug:

Die Entwicklung der Gruppe wird von einer fortgeföhrten Untersuchung des Austauschs zwischen ihren Mitgliedern und Trainern angeleitet. Bestandteile von Handlungsweisen, Training und Forschung werden in einem hochwirksamen Prozess der Umerziehung vereint.⁴⁶

Diese Vorläufer des heutigen *corporate sensitivity trainings* zogen das Interesse der Industrie und einiger öffentlicher Einrichtungen auf sich, darunter des Amerikanischen Roten Kreuzes, des Gesundheitsministeriums von Puerto Rico und auch des Erdölkonzerns Exxon. 1957 fand das erste Trainingslaboratorium für Führungskräfte von Wirtschaftsunternehmen statt, bald darauf eines für staatliche Organisationen. Bei Exxon erhoffte man sich von den Trainings offenbar sehr konkret eine Befriedung der seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs andauernden Auseinandersetzungen zwischen Gewerkschaften und Mittlerem Management. Das in den NTL entwickelte gruppendiffusivische Trainingsprogramm sollte hier vermitteln und auf diese Weise Streiks oder gar Arbeiterrevolten abwenden.⁴⁷ Auf diese Weise erlebte die Feedback-Technik in recht kurzer Zeit einen weiteren Funktionswechsel hin zu dem, was nun als *Organizational Development* einen starken Einfluss auf die Managementtheorie der 1960er-Jahre ausübt: Nahezu alle ursprünglichen Mitglieder des *National Training Laboratories* verfassten in den 1960er-Jahren Bücher wie *The Planning of Change* über die Kommunikationskultur innerhalb von Unternehmen, Wissensmanagement und die Möglichkeiten der Steuerung und Optimierung kollektiven Verhaltens zur Verbesserung der Zusammenarbeit.

Parallel zu dieser Transformation von einem sozialwissenschaftlichen Forschungsverbund mit demokratischen Intentionen hin zu einer Fortbildungseinrichtung für Führungskräfte entsteht in der zu Beginn der 1950er-Jahre in Idyllwild, Kalifornien gegründeten Westküsten-Dependance der NTL ein weiterer inhaltlicher Schwerpunkt: Hier richtete sich das Interesse weniger auf die Verbesserung der Kommunikation von Gruppen mittels autoregulatorischer Diskursspädagogik als auf die Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung in gruppendiffusivischen Prozessen. Damit einher ging eine Verlagerung der bevorzugten Instrumente zur Selbststeuerung von Gruppen: weg von sprachlicher Auseinandersetzung und rationaler Argumentation hin zur Kommunikation durch Affekte. Bald unterschied man zwischen den klassischen Trainingsgruppen oder *T-Groups* und den kalifornischen Sensibilitätsworkshops oder *S-Groups*. Jede Form von Klärung und Relativierung der geäußerten Wahrnehmungen und Gefühle wurde in Letzteren abgelehnt und

stattdessen die Konfrontation mit ihrer Wahrheit als Voraussetzung für persönliches Wachstum definiert.⁴⁸

Auf diese Weise war es für Will Schutz nur ein kleiner Schritt von den Seminarformaten der National Training Laboratories zu den »Encounter-Gruppen« des Esalen-Instituts: Die erzieherische Wirkung des Gruppenfeedbacks dient hier ihren Mitgliedern dazu, ihr Potenzial für mehr und »wahrere« von Gesellschaft und Rationalismus unverstellte Emotionen, Affekte und Bewusstseinszustände auszuschöpfen. Persönlichkeitsentwicklung bedeutet dabei im Einklang mit einigen neo-rousseauistischen Topoi der Gegenkultur der 1960er-Jahre die scheinbare Befreiung von den Begrenzungen des Selbst durch Gesellschaft, Erziehung, ja der Sprache selbst in ihren gemeinsamen normativen Zwängen. Ein anderes, besseres Selbst wurde nun Ziel der emotionalen Selbstkonfrontation qua Gruppenerfahrung. Die Tränen und Zusammenbrüche öffneten dabei gewissermaßen die Schächte zu dessen ungenutzten spirituellen und emotionalen Ressourcenfeldern.⁴⁹

Entscheidend für die Einlösung der erwünschten kathartischen Effekte war jedoch auch die Adaption ästhetischer Operationsketten der Schauspielpraxis der Zeit. Unter den von Schutz diskutierten Methodenzulieferern für die Produktion von affektgeladenen Momenten der Selbsterkenntnis in Gruppensituationen, wird Lee Strasbergs *Method Acting* und das experimentelle Konzept des »Armen Theaters« des polnischen Regisseurs Jerzy Grotowski genannt. Grotowskis Forderung nach einem Theater ohne Requisiten als Form einer reinen »Begegnung« zwischen Schauspieler und Publikum und der daraus hervorgehenden Enthüllung einer transzendentalen Wahrheit menschlicher Existenz konnte als Vorbild für die dramatische Dynamik der Encounter-Gruppen dienen, in denen emotional strapazierende »Durchbrüche« durch die Gruppe hervorgerufen werden sollten.

Strasbergs *Method* wiederum, mit ihrer von Stanislavski entlehnten Forderung nach Wahrhaftigkeit im Schauspiel, war offensichtlich anschlussfähig für die Encounterpraxis über ihre methodische Verknüpfung von persönlichem Erleben und gespieltem Ausdruck: Nur durch weitreichende psychologische Selbsterforschung gelingt

im Schauspiel demnach eine überzeugende Charakterdarstellung, zumal wenn im Spiel eigene Verletzungen und Gefühle durchlebt werden. Hier existieren deutliche Parallelen zur Rezeptionstheorie des *Poor Theatre*: Hier muss das Schauspiel für die Akteure, ganz wie die therapeutische Ebene des Encounters es vorsieht, die Erfahrung verschütteter Dimensionen des Selbst für den Schauspieler ermöglichen. Nur so sei dieser in der Lage, dem Zuschauer eine wahrhaftige Dimension des Seins im Spiel mitzuteilen:

Der Kern des Theaters ist eine Begegnung (encounter). Der Mensch, der sich selbst enthüllt, ist sozusagen derjenige, der in Kontakt mit sich selbst kommt. Das bedeutet eine extreme Konfrontation, ernsthaft, diszipliniert, präzise und total.⁵⁰

Das geschieht in einem von Grotowski als »totalen Akt« bezeichnenden Prozess allmählicher Entdeckung und Offenlegung vor dem Gegenüber, dem bereits in seiner eigenen Formulierung psychotechnische Qualitäten zukommen: »Ich spreche von der Methode, vom Hinausgehen über Grenzen, von einer Konfrontation, einem Prozess der Selbsterkenntnis und in einem gewissen Sinn der Therapie.«⁵¹

Hier tauchen nicht nur diskursive Anschlussstellen zwischen Encounterpraxis und experimenteller Theaterarbeit der 1960er-Jahre auf, die Übergänge zwischen Schauspieltheorie und therapeutisch-pädagogischer Arbeit der Selbsterfahrung wird auch durch die Übernahme von Ausbildungsbürgen von Schauspielern aus dem Theater Grotowskis und Strasbergs unterstützt: Atemübungen, Tierposen, Sprünge und Nacktheitserfahrungen. Dies dient der Gewahrwerdung einer vom Bewusstsein verdeckten körperlichen Dimension menschlicher Existenz und körperlichen und psychischen Ressourcen zur Erfahrung und Einbringung des Selbst auf der Bühne des Theaters – wie auch auf derjenigen des Encounter-Stuhlkreises als »Akt der Selbstenthüllung, des Abwerfens der Masken des täglichen Lebens«.⁵² Mit solchen Praktiken eines reduzierten, auf kathartische Konfrontation ausgelegten Theaters wird ebenso wie durch asketische Praktiken eine neue Selbsttechnik entwickelt, die Persönlichkeit und persönliche Entwicklung auf eine Form scheinbar authentischer Existenzialität hin interpretiert und innerhalb derer Subjekte mittels kathartischer Reinigungsprozesse in Kontakt

zu einer empfundenen Wahrheit der Ich-Empfindung, dem Selbst als erfahr- und modellierbarem Gegenstand ihrer Bemühungen gelangen.

Im United Center formulieren wir in Zusammenarbeit mit unseren Sitznachbarn Ziele für das weitere Leben, und es müssen nun falsche Überzeugungen abgelegt werden, die uns noch zurückhalten. Wir »löschen und überschreiben« dafür jene Sätze in unserem Kopf, die uns sagen, dass wir es nicht verdienen, dass wir zu ungebildet, zu alt oder zu jung für unsere Träume sind. Dafür wird der Saal vollkommen abgedunkelt, es ist nur noch Tonys sonorer Bass zu hören. Wir müssen uns vorstellen, wie unser Leben aussähe, wenn wir an unseren unproduktiven Verhaltensmustern festhielten. Robbins nennt die Übung Dickens-Prozess™, denn wie Ebenezer Scrooge in der »Weihnachtsgeschichte« sollen wir durch Konfrontation mit unseren bösen Geistern gesunden.

- *Stell dir all die Schmerzen vor, die du wegen deiner Überzeugungen erlebt hast, die du anderen zugefügt hast.*
- *Stell dir vor, was in fünf Jahren mit dir passiert, wenn du bei diesen Überzeugungen bleibst.*
- *Krankheit, Übergewicht, Einsamkeit, weil Familie verloren?*
- *Nun stell dir noch einmal zehn Jahre mit diesen Glaubenssätze vor.*
- *Und weitere zehn Jahre fühlen.*
- *Verletzt du weiter deine Nächsten, weil du glaubst, es gibt Dinge, die dich daran hindern, das zu erreichen, was du erreichen willst?*
- *Was macht das mit Körper, mit Geist?*
- *Du musst es fühlen, fühlle Dekaden von Schmerz in deinem Körper.*
- *In der Dunkelheit um mich herum vereinzelte Schreie.*
- *Verdreifache den Schmerz in deinem Körper, wie fühlt sich das an?*
- *Aber keine Veränderungen wagen.*
- *Immer Ausreden: die Umstände, Herkunft, Eltern.*
- *Lüg dich weiter an, lüg dich ruhig noch ein bisschen an.*
- *Noch mal zwei Jahrzehnte Schmerzen vorstellen.*
- *Und, wie fühlt sich das an?*
- *Was wäre das Schlimmste? Todkrank, obdachlos, musst du dich prostituiieren?*

- *Wen hast du auf dem Weg dorthin am meisten verletzt?*
- *Schmerzen spüren, dort in der Situation sein, immer den falschen Überzeugungen dorthin folgen.*
- *An Dinge denken, die man nie erfahren wird? Wen wirst du nie treffen, wer wird dich niemals glücklich machen?*
- *So spüren wir 20 Minuten, eine halbe Stunde, ich verliere das Zeitgefühl.*
- *Die vereinzelten Schreie mehr und lauter, bis sie sich zu einem Choral der Schmerzen über das unerfüllte Leben vereinen, der zur Decke des United Centers aufsteigt.*
- *Ein Brillenträger, einige Reihen vor mir, hat einen Weinkrampf und schreibt Kurznachrichten, unterbricht sich aber, wenn die Schreie wieder lauter werden und stimmt ein.*

Als das Deckenlicht winselhell eingeschaltet wird, blicke ich in verweinte Gesichter. Wir sollen einander aber kein Taschentuch anbieten, denn niemand wird hier für bloßes Weinen belohnt. Mit ersticken Stimmen sprechen wir stattdessen Pastor Tonys Glaubensbekenntnis nach:

- *Ich bin die Stimme.*
- *Ich werde führen, nicht folgen.*
- *Ich werde glauben, nicht zweifeln.*
- *Ich werde erschaffen, nicht zerstören.*
- *Ich bin ein Anführer, ich setze mich durch. Ich setze neue Maßstäbe.*
- *Ich gehe voran, gehe voran, gehe voran.*
- *Phil Collins: In The Air Tonight.*

Nun müssen wir die alten Überzeugungen durch neue, produktivere ersetzen. Dafür machen wir eine Kreisbewegung mit dem Arm und landen dabei schließlich mit dem Zeigefinger in unserem Nasenloch. Wir sprechen die alte Überzeugung aus, um dabei möglichst dumm auszusehen. Wir nehmen den Finger aus der Nase, rufen laut »Bullshit«. Wir wiederholten das dreimal für jeden falschen Glaubenssatz, danach teilt Rachel neben mir Hand-Desinfektionsmittel aus.

- *2 Unlimited: No Limit.*

Brüllen, Hüpfen, wir feiern das neue Ich. Ein Zustand der Aufregung, der Euphorie, ja Ekstase, um psychische Krankheiten und Hemmnisse zu überwinden oder um in den weltlichen Bestrebungen mehr Erfolg zu haben. In diesem Zustand kann man sein ganzes Ich einsetzen, um sich zu verwirklichen. Bei vielen von uns bedeutet das jetzt Lust auf Softeis. Zwei Frauen mit Hosenanzügen im Batiklook hüpfen auf einem Bein Richtung Hotdog-Stand, ein sehr beleibter älterer Herr mit Atemproblemen wird von Sanitätern versorgt. Manche blicken versonnen und wirken wie Schlafwandler. Eine Frau im Blumenkleid dreht auf dem Weg zur Garderobe abrupt um, mit einem Gesichtsausdruck, als hätte sie gerade die schönste Nachricht ihres Lebens gehört, und steuert wieder auf die Tanzfläche des Parketts zu.

- *Snap!: Rhythm is a Dancer.*

Übungen der Durchführung von Gesten mit dabei laut ausgesprochenen Begriffen und mit ihnen verbundenen Gedanken basieren auf der Annahme, dass sich durch wiederholte gemeinsame Durchführung eine feste Verknüpfung zwischen Gestik, Sprache und Denken etablieren lässt. Was Robbins selbst als »neuroassoziative Konditionierung« bezeichnet, verdankt sich einer massenwirksamen Vereinfachung der Gestalttherapie und Encounterpraxis durch das in den 1970ern entwickelte sogenannte Neurolinguistische Programmieren (NLP). Ein Seminar von Richard Bandler, einem der beiden Begründer dieser alles andere als unumstrittenen Coachingpraxis, besuchte Robbins in den 1980er-Jahren und wurde danach kurzzeitig Bandlers Assistent.⁵³ Dessen therapeutische Praxis basiert auf der Annahme, dass psychische Prozesse durch Mimesis an einem Gegenüber verändert werden können. Neurolinguistisches Programmieren bedeutet dabei, dass Subjekten erwünschte Verhaltensweisen sich selbst oder durch Arbeit mit einem Trainer quasi automatisiert aneignen.

Bandler entwickelte die ersten Ideen zu dieser Synthese von Gestalttherapie, Encounterpraxis und Familien- bzw. Hypnosetherapie als Student in Berkeley. Seiner Auffassung nach beruhten die von ihm als »magisch« beschriebenen Therapieerfolge der damaligen

Stars der Therapieszene auf ihrer Fähigkeit, etwas, das er als »Karte« oder »Meta-Repräsentation« der Weltsicht und Verhaltensmuster ihrer Klienten begriff, zu entwickeln und in einer Therapiesitzung zu vermitteln.⁵⁴ Gemeinsam mit dem Fakultätsmitglied und ehemaligen CIA-Agenten John Grinder entwickelte Bandler ausgehend von dieser Theorie angeblich universell verwendbare Rezepte für therapeutische Gespräche, die in Klienten neue Gedanken und Wahrnehmungen verankern oder sofortige Verhaltensveränderungen hervorrufen sollen. Dabei werden die intensiven Selbsterfahrungs- und Transformationsvorgänge der Encounter-Gruppen und gestalttherapeutischen Sitzungen nach Perls als lehr- und wiederholbare körperliche und sprachliche Reaktionsroutinen interpretiert.

Zu diesen Routinen gehören *pacing* und *leading*, die als therapeutische Praktiken entwickelt wurden, aber auch als Verhandlungstaktik für Manager und Verkaufspersonal beworben werden. Für ein *pacing* hält man im übertragenen Sinn mit dem Gegenüber Schritt, in dem man seine Haltung, Mimik, Stimmlage und Sprechweise imitiert. Man soll »Rapport aufbauen«, wie es im NLP-Lingo heißt. Möglich soll dies etwa durch ein neo-physiognomisches »Gedankenlesen« sein, nach der die Richtung der Augenbewegung bei einem Gedanken etwas über dessen Inhalte aussagt: Augen nach links oben gerichtet deuten etwa auf auditive Erinnerungen, eher mittig Gerichtete auf visuelle Erinnerungen hin. Andere Blickrichtungen sollen dementsprechend direkt sensorisch anders kodierte imaginäre Prozesse anzeigen.⁵⁵ Man muss dieser Theorie unter anderem gewisse Unmittelbarkeitsfantasien der Kommunikation vorhalten – bis heute ist sie aber in NLP-Schulungen für Therapie- oder Verhandlungskommunikation eine anerkannte Methode, um Einsicht in die Gedanken des Gegenübers zu erlangen.

Nach der NLP-Theorie kann eine sympathetische Kommunikation zwischen Klient und Coach für den Prozess des *leadings* verwendet werden, in dessen Verlauf der gespiegelte Klient angeblich für die Introjektion neuer, therapeutisch erwünschter Gedanken und Überzeugungen offen ist. Das kann zum einen etwa durch das sogenannte *reframing* geschehen, bei dem es sich um eine Form der Gesprächsführung handelt, die auch Robbins einsetzt: Hier werden schädliche oder unerwünschte Verhaltensmuster von Klienten der

Vorstellung nach aufgebrochen. Wenn sie sich nachfolgend in einer Phase der Verwirrung oder Orientierungslosigkeit befinden, so können neue, vom Therapeuten vorgegebene Leitlinien des Denkens und Verhaltens leichter etabliert werden – man erhält also einen neuen, gesünderen »Frame«. Dabei geht die Theorie des NLP im Rekurs auf gestaltpsychologische Theoriebestände davon aus, dass sich unproduktive oder einander blockierende Impulse aus Konflikten zwischen verschiedenen Anteilen einer Persönlichkeit erklären lassen. In einer festgelegten Gesprächsabfolge nimmt man dabei »Kontakt« zu den involvierten Persönlichkeitsanteilen auf und erfährt auf diesem Weg die jeweilige Motivationslage für die gegenseitige Blockade. Die widerstreitenden Interessen werden dann durch das Ich moderiert und dabei entweder ein Kompromiss gefunden oder zugunsten des einen Anteils entschieden, nicht aber ohne zuvor die Bestätigung aller Anteile für diese Lösung einzuholen.⁵⁶

Die andere Form gelenkter Reorganisation individueller Erfahrungen und Verhaltensmuster durch NLP ist das sogenannte *anchoring*, aus dem der Dickens-Prozess bei *Unleash the Power Within* hervorgegangen sein dürfte. Es handelt sich dabei um eine Konditionierungsübung, innerhalb derer Klienten erwünschte und nicht erwünschte Vorstellungen und Gedanken mit der Durchführung bestimmter Bewegungen oder mit bestimmten sensorischen Empfindungen koppeln lernen. Das soll bei Wiederholung der Geste eine Auslösung erwünschter Empfindungen und Vorstellungen bewirken. Diese Möglichkeit kann therapeutisch genutzt werden, um unerwünschte Gedanken und Gefühle zu überlagern und durch neue zu ersetzen: man soll etwa eine Angstvorstellung und die nachfolgende Vermeidungshaltung durch eine bestimmte, im Ernstfall ausgeführte Geste konterkarieren. So sollen dann ein anderes Denkschema und ein anderes Verhaltensmuster ausgelöst werden, man denke hier auch an den individuellen »Power Move«, den Robbins seinen Kunden im Rahmen von *Unleash the Power Within* anzunehmen empfiehlt. Für das »Ankern« im Sinne von NLP sitzen sich Coaches und Veränderungswillige gegenüber, Erstere berühren Letztere bei einer bestimmten, zu überwindenden Vorstellung oder Erinnerung an einer beliebigen Stelle des Körpers. Dann bittet

man die Klienten, zu der auslösenden Szene für diese Vorstellung zurückzugehen und sich einen anderen Ausgang des Geschehens vorzustellen. Bestimmte erwünschte Gedanken werden mit der Berührung an einer Körperstelle »verbunden« und können so der Vorstellung nach im Alltag einfach abgerufen werden, indem man die eingeübte Geste durchführt.⁵⁷

- Was wussten die Kommilitoninnen am Deutschen Literaturinstitut Leipzig über »Freude, Kreativität und den Prozess vollständigen Einsseins mit dem Leben«⁵⁸, das ich nicht wusste? Ich hatte null Flow beim Schreiben.
- Beständige Anpassung des Schreibprozesses, Rituale und eine bestimmte Gestaltung des Arbeitsplatzes, entzündete Kerzen, Yogaübungen, eine bestimmte Farbe des Schreibtisches.
- »Kreativität ist ein Vollzeitjob«⁵⁹
- Bewusste mentale Verzichtübungen für die »kreative Gesundheit«, innerhalb derer ich mir alltägliche Gegenstände wie etwa Spiegel, Uhren, Zeitungen entzog.
- Selbst auferlegte Schweigegelübde.
- Sich aber auch für das Unvorhergesehene in einer Projektentwicklung offenhalten: immer wieder Zeiten und Abläufe beim Schreiben ändern.
- Auch der bewusste Wechsel von Arbeitsinstrumenten soll helfen, die nötige Flexibilität im Umgang mit ungewohnten Ereignissen aufzubauen.⁶⁰
- Ich arbeitete zu festen Tageszeiten, ich wechselte diese Tageszeiten, ich sagte mir zehn Verben zur Steigerung meiner eigenen Handlungsfähigkeit vor, ich beendete die Arbeit bewusst, wenn ich gerade einen Produktionsausstoß hatte, um am nächsten Tag wieder gut einsteigen zu können.⁶¹

Die zwölf Hauptprinzipien gesunder Ernährung werden mir helfen, die Ergebnisse dieses Wochenendes nachhaltig in meinem Leben zu verankern. Ich verpflichte mich den höchsten Standards, ziehe alle Vorteile aus den Ressourcen in mir und werde Körper, Kopf und Geist die größtmögliche Energie geben. Ich werde durch vegane Ernährung, den Verzicht auf Alkohol, Drogen und Zucker auf ein bisher unerreichtes Level der Vitalität, der Energie, der Leidenschaft und der Stärke gelangen. Kein One Dutch Mule an der Ketel One Club

Bar im Foodcourt des United Centers, kein Chicago Dish, inspired by 300 Years of Craftsmanship. Kein Affy Tapple, den Original Caramel Apple. Kein Gassett Gourmet Popcorn, kein Goose Island IPA, the six-time medal winner with a bold hand. Nicht nochmal Vienna Beef, Chicago's Hot Dog. Kein Häagen Dazs, keine Woodgrain Neapolitan Pizzeria. Für mich kein Sweet Baby Ray's, bitte! Auch keinen DonJulio. Keinen Captain Morgan. Nichts von Madison St. Eats. Ich kotze auf dem Klo meine Big Star Tacos wieder aus. Die limitierenden Glaubenssätze der Ernährung vs. die ermächtigenden Glaubenssätze.

I had a great paying job, but it was too little money for the time.
I quit my job, and my business grew exponentially.
I now want to lose weight.
I want to become smarter.
I want to have more friends.
I wouldn't be too concerned with the order of these things.
I had great relationships that came from online dating.

We loved this and had to share it.
We are hungry for massive world impact.
We have checked out so many books on Amazon.

I had 22 of 28 chapters written in my book, and I was going to have it finished in the next 2 weeks.
I was trying to find a new place to live that I could build my photography and health/wellness businesses.
I had my website done as well.
I imagined myself playing different movie characters in different scenarios with different outcomes.

We love this and had to share.
We are hungry for massive world impact.
We have checked out so many books on Amazon.

I've had such a fabulous week.
I stopped smoking, learned to surf, increased sales by 30 % at my company, and so many other things.

I was hugging everyone and demanding compliments.
 I was also looking to include people in my future real estate deals.
 I was going back through an old playlist the other night, which contained the Eminem song »Phenomenal«.

We loved this and had to share it.
 We are hungry for massive world impact.
 We have checked out so many books on Amazon.

I take cold showers a couple times a week.
 I helped people get from where they are to where they wanted to be with daily accountability calls!
 I had people calling me back asking for more advice.
 I gave it to them.
 I also advised myself and thanked myself for this simple advice, and then I told myself, »Don't worry about it«.
 I made this video documenting my internal journey.

We loved this and had to share it.
 We are hungry for massive world impact.
 We have checked out so many books on Amazon.

In the end, I decided to get a bicycle.
 I rode 1,300+ miles from Denver to Chicago.
 I gave away 95 % of my belongings and got back on the saddle again.
 I pedaled another 3,000+ miles over 13+ states.
 Then I was trying to find my stretching exercises, but couldn't find them!⁶²

Am letzten Tag schaffe ich einen für alle verordneten Fitnessrave in der Halle mental und körperlich einfach nicht mehr. Robbins ist auch schon längst weg und seine diversen Vertreter moderieren den Rest der Veranstaltung, der als *re-entry* in die Gesellschaft bezeichnet wird. Fast denke ich, dass mich einer der Helfer aufhalten wird, gehe schnell vorbei an den Fast-Food-Ständen, einem einsamen

Mann, der im Eingang zur Halle zur Musik Sprintbewegungen mit den Armen simuliert, einer Gruppe Teenager, die gemeinsam ihre Telefone im Gang an der Wand kauernd über einen Mehrfachstecker aufladen. Vor der Michael Jordan-Statue im Foyer ist eine Fotowand von *Robbins Success Systems* für Selfies aufgebaut. Ein Mann um die 50 in gebügelten Cargohosen und weißem Leinenhemd stürmt auf mich zu und drückt mir mit dem charakteristisch entrückten Lächeln vieler Leute hier sein Handy mit aufgerufener Foto-App in die Hand. Vor der Wand haben schon eine Frau und ein jüngerer Mann Aufstellung genommen. Zuerst vermute ich, dass es sich um eine Familie handelt. Auf dem wahrscheinlich auch durch meine Übermüdung besonders scharfen, Bonbonfarben und harte Kontraste erzeugenden Display des Google Pixel in meiner Hand erscheint mir der junge Mann aber dann doch zu alt, um der Sohn dieses Paares sein zu können. Außerdem die Absetzung in der Kleidung: Sie ist auffallend in einem weiten schwarzen Sommerkleid und mit langer Goldkette um den Hals gekleidet. Er scheint dagegen ärmlich und ohne jegliche Hipsterattitüde wie ein Dinerbesucher aus dem mittleren Westen, mit Truckerkappe, verwaschener Army-Short und an den Füßen mit Gaffer-Tape reparierte *Havaianas*. Ich komme nicht mehr dazu, weiter darüber nachzudenken, denn der fotografische Prozess erweist sich durch die Interventionen des älteren Mannes als äußerst kompliziert: Immer scheint ein Gesichtsausdruck falsch, eine Armhaltung unbefriedigend. Nach einigen Versuchen scheint er in eine mühsam unterdrückte Aufregung zu geraten, zischt den beiden anderen etwas zu, worauf diese die Rücken noch gerade halten, auch meine fotografischen Kenntnisse scheinen ihm nicht auszureichen. Ich nehme schließlich mein eigenes Handy und verspreche, ihm die Bilder zu schicken.

Rechts von uns bildet sich inzwischen eine Schlange vor der Fotowand, die eine gewisse Ungeduld signalisiert. Mit einem der Kommentierenden legt sich der ältere Mann schließlich zunehmend verärgert an, ein kurzes verbales Gerangel entsteht, währenddem ich weiter fotografiere. Schließlich lasse ich mir die Telefonnummer der Frau geben, die wie unbeteiligt die sich entfaltende Auseinandersetzung beobachtet.

Dann hinaus aus dem United Center, das warme, feuchte Handtuch des Chicagoer Hochsommers legt sich um mich und beschwert mich, bis ich in die nächste klimagekühlte Zone eines wartenden Ubers steige, ein im Schatten pausierender, schwitzender Securityguard liest Julio Cortázar. Zwei streunende Hunde an der Ecke des Parkplatzes. Auf dem Rücksitz des Ubers scrolle ich durch die Fotos. Ich entdecke einen Ehering, einen Blick, eine liebevolle Hand auf der Schulter während des Posierens für die Kamera. Dann fällt mir etwas anderes auf: Der geradezu versteinerte oder auch ängstliche Gesichtsausdruck des jungen Mannes, wie er sich nun in den Aufnahmen zeigt. Angesichts dessen scheint auch der Arm der Frau um seine Schulter eine andere Bedeutung anzunehmen: weniger mütterlich-liebevoll als stützend-ermutigend oder auch umklammernd. Auf einem Foto sagt die Frau dem Jungen etwas ins Ohr, ihr Haar verdeckt sein Gesicht zum Teil und ihre andere Hand ist fest um seine Taille gelegt. Ein heimliches Paar oder ein durch den Älteren sanktioniertes Liebesdreieck? Vielleicht auch eine Form des Sponsorings, über die hier auf dem Seminar viel geredet wurde: Reiche Seminarteilnehmende sollen Armen, Erfolglosen oder von Schicksalsschlägen Getroffenen den Besuch einer Robbins-Veranstaltung bezahlen. Ich gehe mit einer wischenden Spreizbewegung der Finger über dem Display immer tiefer in das Bild hinein, versuche die Gesichtsausdrücke zu lesen, mögliche geäußerte Worte zwischen der Frau und dem Jungen zu erraten. Wenn man die Augen sehen könnte, wäre es vielleicht zu erraten, aber je weiter ich das Bild aufziehe, desto milchiger und verwischener werden die Farben, die Gesichtszüge sind nur noch Tönungen und graduelle Verschiebungen der Helligkeit zwischen Pixelanhäufungen. In der Unterkunft angekommen schicke ich die Bilder zu einem mit der Nummer der Frau verbundenen Telegram-Account, der bald darauf gelöscht wird.

