

## Zu plakativ



Juliane Marie Schreiber

### **Ich möchte lieber nicht** ★★★ **Eine Rebellion gegen den Terror des Positiven**

Piper 2022 · 208 S. · 16.00 · 978-3-492-06284-8

Dieses Buch ist klar strukturiert. Im ersten Teil geht es „um das Negative am Positiven, die negativen Folgen des Glücksterrors“. Im zweiten Teil geht es „genau um das Gegenteil, um das Positive am Negativen“, um die Vorteile des negativen Denkens. (S. 10) Fast könnte man von einem Manifest sprechen oder etwas

allgemeiner: von einer Anleitung zum richtigen Leben. Bei vielen Sätzen ist man versucht, auf Anhieb zu sagen: Ja, das stimmt, das ist richtig. Hier zum Beispiel: Ja, wir leben in einer „Kommandokultur“ (S. 15). Die Kommandos lauten: Seid glücklich! Denkt positiv! Seid Optimisten! Glück ist eine Prestigefrage: „So wird die Darstellung des Glücks heute zum Indikator für ein erfolgreiches Leben.“ (S. 4) Und wenn Psychologie, dann positive Psychologie: „Das Glück als Taumel, als ultimatives Hochgefühl der Seele ist der Idealzustand der Positiven Psychologie, und inzwischen haben sich viele Ratgeber, Coaches und die Werbewelt angeschlossen.“ (S. 82)

Man spürt es schon auf den ersten Seiten: Das gefällt der Autorin überhaupt nicht. Das möchte sie lieber nicht. Wenn Sie zum zweiten Teil kommt, ist immer mehr vom „Glücksterror“ die Rede. „Der Glücksterror nervt, macht alle irre und baut einen sinnlosen Erwartungsdruck auf.“ (S. 93) In dieser „Kultur des Glücks“ (S. 101) fällt Vieles unter den Tisch. Manchmal klingen ihre Begriffe etwas gestelzt, z. B. wenn sie von der „Komfortisierung der Gesellschaft spricht. (S. 103, diesen Begriff will das Rechtsschreibprogramm nicht stehen lassen!). Auch da ist man versucht, ihr zuzustimmen. Ebenfalls wenn sie schreibt: „Wir pathologisieren Menschen, deren Wesen einfach dauerhaft etwas düsterer ist.“ (S. 107) Doch wenn sie von „depressiven Realisten“ spricht, (S. 126ff.) stutze ich. Ist das ein guter Rat: „In einigen Fällen ist es besser, sich auf die zweifelnden Melancholiker, die depressiven Realisten und die Pessimisten zu verlassen.“ (S. 129)

Es gefällt mir nicht, dass sie sehr locker mit dem Begriff Depression umgeht. Soll man sich (ich übertreibe) auf die Menschen verlassen, die es fast jeden Tag wegen ihrer Depression nicht schaffen, überhaupt das Bett zu verlassen? Auf einmal erscheint mir Vieles in diesem Buch doch als sehr plakativ. Und eigentlich sollte man nicht sagen: Ja, das stimmt zum Teil. Auch wenn sie sich oft auf Psychologen beruft, die ähnliche Meinungen vertreten. Ja, das stimmt, kann man sagen, dann jedoch mit einem großen ABER fortfahren. Es stimmt, dass heute viele Menschen sich von einem oberflächlichen Glück verführen lassen. ABER wenn sie wirklich ernsthaft darüber nachdenken, werden sie erkennen, dass sie auf dem falschen Weg sind. Für mich hat dieses Buch vor allem einen Sinn: Es regt zum Nachdenken an.