



Oliver Burkeman

## **Das Glück ist mit den Realisten** **Warum positives Denken überbewertet ist**

Übersetzung: Henning Dedekind, Heide Lutosch

Piper 2023 · 288 S. · 22.00 · 978-3- 492-07261-8 ★★★★★

Können Sie das auch nicht ertragen? Wenn man dauernd auf Sie einredet, dass Sie positiv denken müssen. Es könnte noch schlimmer kommen. Man könnte Sie zwingen, diesem amerikanischen Motivationsseminar *Get motivated* beizutreten. Hier versammeln sich Hunderte von Menschen und skandieren gemeinsam: „We are motivated!“ Ein gewisser Dr. Schuller hat es gegründet, er und seine Anhänger sind überzeugt, dass sie auf dem richtigen Weg sind. Damit beginnt Oliver Burkeman (\*1975), ein bekannter englischer Journalist, sein Buch. Doch er schreibt gleich auf der nächsten Seite, dass solche Aktionen wenig hilfreich sind, „dass Selbsthilfebücher, die moderne Apotheose des Strebens nach Glück, zu den Dingen gehören, die uns nicht glücklich machen“. (S. 16)

Um diese Themen „Suchen nach Glück“, „positives Denken“, kreist er in seinem ganzen Buch. Dabei geht es z. B. auch um das Selbstwertgefühl. „Wir neigen zu der Annahme, das Selbstwertgefühl etwas Gutes ist, aber einige Psychologen vermuten seit Langem, dass mit dem ganzen Konzept etwas nicht stimmt.“ Denn damit erschaffe man „geradezu die Möglichkeit, sich selbst auch schlecht zu bewerten“. (S. 150) Der Weg zum Scheitern ist dann nicht mehr weit. Darum geht an anderer Stelle. Man müsse, so Burkeman, das Scheitern akzeptieren und das Beste daraus machen. Die Angst vor dem Scheitern (die sog. „Kakorrhaphiophobie“, S. 203) führt erst dazu. Burkeman steigt hier ganz tief in die Fachliteratur zu diesem Thema ein, was sein Buch hier und anderen Stellen für Laien schwer lesbar macht.

Ist Unsicherheit ein Merkmal unsrer Zeit? Burkeman bezieht sich auf die amerikanische buddhistische Nonne Pema Chödrön, für die Unsicherheit „das wesentliche Merkmal der Realität“ sei. „All unser Kummer rührt daher, dass wir verbissen versuchen, festen Boden unter den Füßen zu kriegen – den es in Wirklichkeit gar nicht gibt.“ (S. 174f.) Burkemann sieht ein, dass es heikel sei, das Loblied der Unsicherheit zu singen. Aber er sieht „versteckte Vorteile der Unsicherheit“. Wieder bringt er viel Fachliteratur zu diesem Thema.

Das gilt auch für sein abschließendes Kapitel, in dem er die „Fähigkeit zur Negativität“ fordert. (S. 261ff.) „Der größte Vorteil der Fähigkeit zur Negativität – die wahre Macht des negativen Denkens – besteht darin, dass sie dem Geheimnis wieder Raum gibt.“ Burkeman meint „das gewaltige Geheimnis des Lebens“ (S. 266), und er begibt sich damit m. E. auf unsicheres Gelände. Aus der von ihm abgelehnten „Kultur des Optimismus“ macht er eine andere Kultur, gewissermaßen etwas Religiöses.

Abschließend muss ich sagen: Seine Ideen sind faszinierend, man lese z. B. die Kapitel mit den Überschriften „Was würde Seneca tun? Die stoische Kunst, sich dem Worst-Case Szenario zu stellen“, „Ist da jemand? Wie Sie Ihr Ich überwinden“, „Memento mori. Der Tod als Lebensweise“. Doch man kann und sollte ihm nicht überall folgen.