

Materialblatt 1250

Stichworte:

Glück

Podcast

Psychologie

Der Zwang, dass wir immer positiv sein sollen, nervt mich (Juliane Marie Schreiber)¹

Juliane Marie Schreiber ist genervt. Von der in ihren Augen ständigen Aufforderung zum Glücklichsein, die ihr auf Tees, Duschbädern, in Achtsamkeitsratgebern und in Coachings vermittelt wird. Sie findet: Glück ist zu einem Fetisch geworden. Deshalb will sie rebellieren und sagt: Ich möchte lieber nicht.

https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/interview-mit-juliane-marie-schreiber-ich-moechte-lieber-nicht-eine-rebellion-gegen-den-terror-des-positiven?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE

Dauer: 30:23min

Das Buch von Juliane Marie Schreiber ist mit dem Mittelfinger getippt worden - so schreibt sie es jedenfalls. Ob Mittelfinger oder nicht: Juliane ist auf jeden Fall genervt. "Überall hört man dieses: ‚Sei glücklich, sei positiv, sei nicht so negativ‘", sagt die Autorin und Soziologin. Sogar auf Duschbädern oder Tees. Und auf diese in ihren Augen neue Kommandokultur hat Juliane keinen Bock. Deshalb heißt ihr Buch auch "Ich möchte lieber nicht - eine Rebellion gegen den Terror des Positiven."

Natürlich habe Juliane nicht grundsätzlich etwas gegen Glück, wie sie sagt. Sie möchte nur kein Glücksdiktat. Glück sei zu einem neuen "Fetisch" geworden. Und

¹ https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/interview-mit-juliane-marie-schreiber-ich-moechte-lieber-nicht-eine-rebellion-gegen-den-terror-des-positiven?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE

politische Probleme würden auf eine individuelle, psychologische Ebene verlagert.

1. "Dinge, die oft politisch sind, verbessern sich nicht durch meinen Mindset."

Die Aufforderung, ständig an sich selbst zu arbeiten, um noch glücklicher zu werden, führe zudem zum Eindruck, Glück sei nur eine Entscheidung, findet Juliane. "Dann gilt ja im Umkehrschluss, dass das Unglück selbst gewählt ist", sagt sie. "Wir denken in unserer Leistungsgesellschaft oft: Oh, der hat sein Leid auch irgendwie verdient. Und ich glaube, das ist gefährlich."

2. "Der Satz ‚Du kannst alles sein, wenn du nur genug an dich glaubst‘ ist eine schöne Vorstellung. Aber sie stimmt oft nicht."

Stattdessen plädiert Juliane dafür, sich dem Glücksdiktat zu verweigern. Wütend zu sein, mehr zu Fluchen, und den Impuls abzulegen, aus jedem Schlechten auch etwas Positives ziehen zu müssen. „Wut, die berechtigt ist, ist wichtig und eine Bedingung für jede politische Veränderung“, findet sie.

3. "Man muss nicht ständig auf einer Plus Zehn sein, manchmal reicht auch Normal Null."