

ZWANGHAFT GLÜCKLICH. Tipps wie „Sieh's positiv!“ mögen gut gemeint sein, ignorieren aber Ungerechtigkeiten in der Gesellschaft und schaden gesundheitlich. Wir müssen nicht dankbar sein, dass es nicht noch schlimmer ist. Manches darf auch einfach mal g'schissen sein, oder?

TEXT Magdalena Pötsch FOTOS Petra Rautenstrauch

Da sitzt sie. Mit der einen Hand umklammert sie die Tasse Tee, mit der anderen greift Selma nach ihrem Smartphone: „Ich zeig dir, was ich mein.“ Und kurz darauf: „Ah, da schau. Muss man eh nicht lange suchen. Ich mein, das ist ja eine Verarsche, oder?“, fragt Selma sichtlich aufgeregt und mehr rhetorisch als ernst gemeint, legt das Handy auf den Küchentisch und scrollt demonstrativ durch *Instagram*-Beiträge. Sprüche wie „Always look on the bright side of life“ und „Good vibes only“ reihen sich aneinander, stets schön illustriert – Blumen und Wassermelonen zieren die Spruchpostings. Vom Stil sind sie alle ähnlich wie der gerahmte Spruch, der schräg hinter Selma ihre Küchenwand zierte – nur, dass hier die Worte „Stop the productivity guilt“ zu lesen sind. „Ich hab mir daheim quasi ein realistischeres Insta-Feed erschaffen, bei dem ich mich nicht schlecht fühle, wenn ich grad nicht in allem das Positive sehen kann“, erklärt sie und muss lächeln. Positiv-Plattitüden gebe es schließlich schon genug – egal, ob auf Social Media oder im realen Leben. Ebensolche Positivsprüche mögen gut gemeint sein, scheinen in der Realität jedoch nicht immer gut zu tun, aber: Kann Positivität denn wirklich schädlich sein?

TOXISCHES POSITIVDENKEN. „Tipps und Sprüche wie ‚Sieh doch das Positive an der Sache!‘ mögen Personen motivieren und aufrichten. Sie können zeigen, dass es unterschiedliche Zugänge im Leben gibt. Es ist so, dass wir fühlen, wie wir denken. Gedanken in eine positive Richtung zu lenken kann also grundsätzlich etwas Gutes darstellen“, erklärt Psychologin Karin Flenreiss-Frankl. Nichtsdestotrotz ist Selma keine Einzelercheinung, sondern vielmehr Leidtragende eines Phänomens, das mittlerweile einen Namen hat: Toxic Positivity. Ebendiese Toxic Positivity tritt laut

Schlag in die Magenrube anfühlt. Damit ist sie nicht alleine: Dass Positivität toxisch sein kann, ist mittlerweile bewiesen. Zwei Studien, kürzlich publiziert in *Motivation and Emotion*, befassten sich erstmals mit dem Phänomen Toxic Positivity und den Konsequenzen: Menschen, die ihre negativen Gefühle bewusst wahrnehmen, anstatt sie beiseitezuschieben, sind psychisch gesünder. Wer zudem nach außen hin positives Denken propagiert, potenziert damit negative Gefühle, spricht: Menschen, die uns Weisheiten wie „Wenn du positiv denkst, werden auch positive Dinge passie-

„Good vibes only? Das bewirkt oft das Gegenteil. *Kein Mensch kann dauernd glücklich sein.*“

Flenreiss-Frankl ein, „sobald man ein Gefühl von Überforderung bekommt. Positivität baut dann nicht mehr auf, sondern bewirkt das Gegenteil. Man fühlt sich als Versagerin, und gut gemeinte Sprüche alleine reichen nicht mehr aus.“

Selma kennt das, wenn sich ein „Sieh doch das Positive!“ nicht wie aufbauende Worte, sondern wie ein

ren“ einzureden versuchen, fühlen sich umso schlechter und schuldiger, wenn es ihnen mal nicht so gut geht.

KAUF DIR EIN KLEINES STÜCKCHEN GLÜCK. Warum dann trotzdem vor allem auf Social Media so gerne positive Lebenseinstellungen propagiert werden? Weil Toxic Positivity längst ▶

ein Geschäftsmodell geworden ist. Als Beispiel: Laura Malina Seiler ist eine der prominentesten Feel-Good-Coachinnen im deutschsprachigen Raum. *Glaube an dich. Die wichtigsten 3 mentalen Shifts für mehr Liebe, Fülle und Erfolg* betitelt Seiler eine Folge ihres Podcasts *Happy, holy, confident*, der regelmäßig auf Platz eins der Podcast-Charts steht. Klickt man die Folge an, säuselt Seiler einem dann 53 Minuten lang Floskeln übers „In-die-eigene-Kraft-Kommen“ ins Ohr. Keine Frage, das mag in manchen Situationen helfen, kann zum Umdenken anregen – am Ende zieht aber vor allem eine den größten Nutzen: Seiler selbst.

Stellvertretend für zig (oft selbst ernannte) Life-Coaches profitiert sie wirtschaftlich enorm vom Trend hin zu „Mindful Empowerment“ und Achtsamkeit. Ihr Buch *Schön, dass es dich gibt* stieg 2018 auf Platz eins der Spiegel-Bestsellerliste ein. Rubrik: Sachbuch. Ihre zwei weiteren Bücher *Mögest du glücklich sein* und

„Positive Sprüche sollten nicht gesellschaftliche Unterschiede verwischen.“

Rise Up & Shine Journal waren ähnlich erfolgreich. Das zeigt: Das Individualisieren von Problemen ist ein Geschäft, das auf der Bedürftigkeit anderer Menschen beruht. Probleme werden individualisiert und damit verwirtschaftet – auch, wenn gut gemeinte Sprüche für die Problematiken nicht mehr ausreichen.

Nämlich genau dann, wenn Positivität auf Realität trifft und damit an die Grenze stößt. Ein „Denk doch positiv!“ funktioniert nämlich nicht, wenn die Realität nicht für alle gleich positiv ist, wie Soziologin Veronika Wöhrer erklärt: „Man muss bei solchen Ratschlägen aufpassen, gesellschaftliche Unterschiede nicht zu verwischen. Es gibt nach wie vor Formen der Diskriminie-

rung, das heißt: Manche Personen müssen ständig einen Startnachteil ausgleichen. Das kommt daher, dass in unserer Gesellschaft unbeeinflussbare Kriterien als relevant betrachtet werden. Sie müssten eigentlich keine Rolle spielen, aber es macht einen Unterschied, ob ich etwa ein weißer Mann oder eine Frau mit Migrationsbiografie bin.“ Ebendiese Kriterien werden bei solch platten Ratschlägen wie jenem, dass man doch nur ein bisschen mehr das Gute sehen müsse, außen vor gelassen. Wer also propagiert, dass durch eine positive Einstellung alles möglich ist, scheint noch nie an diskriminierenden Strukturen gescheitert zu sein.

DENK POSITIV, DEPRESSION! Je weniger Privilegien eine Person also hat, umso weniger zielführend können gut gemeinte Ratschläge zu positivem Denken sein. Jede vierte Person durchläuft jährlich mindestens eine depressive Phase, laut WHO sind mindestens 300 Millionen

Menschen weltweit depressiv. Die Hälfte bleibt unbehandelt, Symptome werden verdrängt. Selma hat ihre Symptome auch lange verdrängt, dachte, es läge nur an ihr, glücklich zu werden. Mittlerweile ist sie in Therapie und erzählt retrospektiv, wie sich Toxic Positivity für depressive Menschen anfühlt: „Überspitzt formuliert: Ich schaff's gerade mal, jeden Tag eine frische Unterhose anzuziehen, halbwegs pünktlich in die Arbeit zu kommen und meinen Haushalt mehr schlecht als recht zu schmeißen – und dann sagt mir jemand, dass ich halt einfach ein bisschen positiver denken soll.“ Die Positivkultur will uns einreden, dass schöne Dinge passieren werden, wenn wir nur fest genug daran glau-

ben – und wenn nicht, sollen wir's als Lernerfahrung sehen. Man muss Depressionen und strukturelle Diskriminierung aber nicht weglachen und als wunderbare Lektion sehen.

„Vielleicht übertreib ich jetzt auch, aber ...“, fügt Selma noch hinzu, vollendet den Satz nur mit einem Seufzen – und macht unbewusst genau das, was das Problem an der Positivkultur ist: individualisieren. Toxic Positivity basiert darauf, dass Menschen, die von Diskriminierung betroffen sind, diffamiert werden, sich schuldig fühlen – weil man es scheinbar als einzige Person nicht schafft, radikal seine Emotionen zu steuern.

STRUKTURELLE PROBLEME AUF INDIVIDUELLER EBENE. Aber nein, Selma übertreibt nicht. Das sei „völlig normal“, wie Psychologin Flenreiss-Frankl weiß: „Kein Mensch kann dauernd glücklich sein. Vor allem junge Menschen stehen zunehmend unter dem Druck, Leistung zu erbringen und Erfolg haben zu müssen.“ Was hilft? Um es mit dem Bild in Selmas Küche zu sagen: Stop the productivity guilt. Nur: Das ist in Zeiten der Selbstoptimierung schwierig. Wir werden aufgefordert, ständig an unserer Produktivität zu arbeiten, denn Produktivität bedeutet Erfolg, oder? Das Problem bei diesem Zugang: „All diese Erzählungen à la ‚Wer viel leistet, wird es zu was bringen‘ haben den Effekt, dass die Personen, die weniger erfolgreich sind, das Gefühl haben, sie sind nur selbst schuld – und dann gar nicht mehr erkennen können, dass das gesellschaftliche Mechanismen sind“, so Wöhrer. In einer Gesellschaft, die von diskriminierenden Strukturen geprägt ist, ist man schließlich nicht schuld an allem, was passiert. Man ist nicht alleine für eine Lösung verantwortlich – schon gar nicht für eine, die „Positiver denken!“ lautet, wenn das Problem weit außerhalb des eigenen Wirkungsbereichs liegt.

DON'T ALWAYS LOOK ON THE BRIGHT SIDE OF LIFE. Bleibt die Frage: Wie können wir den Diskurs besser führen? „Schwierig“, findet Soziologin Veronika Wöhrer. „So-



SYMBOLISCH DAGEGEN. Gerade auf Social Media boomt Achtsamkeit in Form von Positivfloskeln auf Spruchbildern. Selma hat sich zu Hause ein „realistischeres Instagram-Feed“ erstellt.

bald ich sehe, dass es Ungleichheiten gibt und eben nicht alle die gleichen Chancen haben, lässt sich ein positiver Satz viel schlechter formulieren.“ Würde man klassische Motivationssprüche realistischer darstellen, klänge das etwa so: „Bekämpf die Ungleichheit in der Gesellschaft, schließ dich mit Personen, die in einer ähnlichen Situation sind, zusammen; bildet Gewerkschaften, schaut, wie ihr Strukturen verändern und Widerstand leisten könnt, und dann wird's vielleicht klappen“, formuliert Veronika Wöhrer und muss schmunzeln: „Man merkt also schnell: Das wäre eine etwas langwierigere Angelegenheit.“ Im ganz akuten Schmerz oder in der Verzweiflung kann es laut Wöhrer natürlich helfen, eine nette Floskel zu hören, aber: „Das

hilft insgesamt nicht. Das kann ein Teil einer kurzfristigen Lösung sein; das hilft mir vielleicht, die eine Nacht wieder gut zu schlafen, aber das heißt nicht, dass ich morgen nicht noch immer vor dem gleichen Problem stehe“, so Wöhrer.

Für den Anfang mag es vielleicht helfen, zu erkennen, dass wir nicht selbst an allem Guten oder Schlechten schuld sind. Dass es Dinge außerhalb des eigenen Wirkungsbereichs gibt, die sich nicht positiver betrachten lassen, als sie tatsächlich sind. „Dass es nicht reicht, sich vor den Spiegel zu stellen und dreimal laut ‚Good vibes only!‘ zu schreien“, wie Selma es formuliert. Ein positives Mantra wird nicht helfen, wenn die Intention ist, Gefühle auszuklammern. Denn die Realität ist nun

mal: „Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen. Es darf Zeiten geben, in denen man nicht glücklich ist“, sagt Psychologin Karin Flenreiss-Frankl. Sprich: Es gibt auch Bad Vibes, beschissene Situationen, depressive Phasen und strukturelle Formen der Diskriminierung. Negativität muss normalisiert werden. Es ist keine Entweder-oder-Frage – es braucht ein „Und“, denn wie Flenreiss-Frankl klarstellt: „Es gibt leider oder zum Glück kein Rezept für ein gelungenes Leben. Die Mischung muss jeder für sich selbst finden.“ Und diese Mischung muss nicht immer ein Spruch à la „I can and I will“ sein, sondern darf auch mal sein: Ich will nimmer, ich will nur ins Bett. Ganz nach dem altbekannten Spruch: Live, laugh, lossts mi in Ruah! ■■■