

Denk positiv! Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die schönen Stunden nur! Glaub an den Erfolg! So lautet das Mantra der Moderne. Doch damit ist nun Schluss: Der Weg zum Erfolg, so sagen Psychologen, führt übers Scheitern.



Bevor du den Text (nach einem Artikel im Tages-Anzeiger) liest, studiere die Fremdwörter. Es ist jeweils eine Erklärung richtig. Unterstreiche sie.

human	tierisch	<u>menschlich</u>	männlich
Topos	Gemeinplatz	Mäuse	Edelstein
Imperativ	Eingabe	Angabe	Vorgabe
Pessimismus	Blauäugigkeit	Schwarzseherei	Bequemheit
visualisieren	bildhaft machen	verflüssigen	erwachen
neuro...	Nerven betreffend	Geld betreffend	Neuheit betreffend
Evolution	Umkehrung	Fortentwicklung	Rückschritt
Kapazität	Fähigkeit	Launenhaftigkeit	Trauer
Optimismus	Zuversicht	Zeitverschwendung	Zweideutigkeit
tendieren	weinen	neigen	eilen
Mantra	Umgang	Südseefisch	Gebetsformel
rapportieren	berichten	berichtigen	berechnen
inkompetent	unbeständig	unzuständig	unverständlich
Stabilität	Intelligenz	Beständigkeit	Schönheit
objektiv	tätlich	sachlich	flüchtig
Ideal	Höhensonne	Honigmond	Leitstern
konfrontieren	gegenüberstellen	fangen	unterliegen
Coach	Betreuer	Veruntreuer	Wildheuer
Buddhismus	asiatische Religion	Trinksitten	Reinigungsmethode
Fokus	Zauber	Brennpunkt	Ringkampf
Strategie	Dummheit	Schlachtenplan	Ergebnis
demotivieren	enteignen	entwenden	entmutigen
stoisch	wehmütig	wankelmütig	gleichmütig
Aristoteles	altgriech. Philosoph	neureicher Politiker	germanischer Fürst
Interpretation	Auswahl	Auslegung	Ausschaffung
Worst-Case	schlimmster Fall	Fleischwolf	Gewürzsortiment
Szenario	Hauptbuch	Drehbuch	Tagebuch
Frustration	Enttäuschung	Enttarnung	Entartung
Toleranz	Rücksicht	Rücklicht	Rückkehr
imaginieren	sich vorstellen	sich verstellen	sich anstellen
konnotieren	mitfühlen	mitbedeuten	mitkommen
argumentieren	befestigen	begrünen	begründen
legitim	erlaubt	verboten	verständlich
Option	Verzicht	Ansicht	Möglichkeit
Pädagogik	Erziehungswissenschaft	Heilungsmethode	Widerspruch
attestieren	bestätigen	bestellen	begründen
Motto	Leitspruch	Leitseil	Leitwolf
Potenzial	Entwicklungsfähigkeit	Regierungsleute	illegale Droge

## Zum Glück Pech gehabt

Das Streben nach Glück ist der kleinste gemeinsame Nenner der Menschheit: Es verbindet nicht nur Generationen, sondern auch Kontinente. Glücklich zu sein, ist ein durch und durch humaner Wunsch. Und gleichzeitig ein Daseinszustand so flüchtig wie die Luft zum Atmen. Nicht umsonst ist Glück ein wichtiger philosophischer Topos, der schon den alten Griechen Kopfzerbrechen bereitet hat. In der modernen, kapitalistischen Welt ist das Streben nach Glück im Begriff, zum größten gemeinsamen Nenner der Menschheit zu werden: Zu einem Zustand, der kein Wunsch mehr ist, sondern Wille. Zu einem Recht, das etwa in der amerikanischen Verfassung festgeschrieben worden ist wie das Recht auf Freiheit. Zu einem Imperativ gar: Glück hat nicht, wer Glück hat. Sondern wer es verdient. Weil Glück längst nicht immer einfach mit Arbeit zu verdienen ist, wachsen die Selbsthilfeabteilungen in Buchhandlungen stetig an.

In den meisten Büchern lernt der Glücksucher, positiv zu denken. Nie ist das Glas halb leer, Pessimismus ist ein Charakterzug, den es schleunigst zu überwinden gilt, und Erfolg etwas, das visualisiert werden kann, an das man ganz fest glauben muss, damit es eintritt. Neurowissenschaftler vermuten heute gar, dass die Evolution das menschliche Hirn dazu gebracht hat, positiven Erlebnissen mehr Speicherkapazität zu geben als negativen. Optimisten, so behaupten Studien, tendieren dazu, ihre Fähigkeiten zu überschätzen, was nicht nur dazu führt, dass sie sich mehr zutrauen, sondern auch, dass sie im Endeffekt mehr erreichen. So sehr haben wir das «Denk-positiv-Mantra» verinnerlicht, dass die wohl beliebteste Schwäche, die bei Vorstellungsgesprächen brav rapportiert wird, lautet: Ich habe eine Tendenz zur Perfektion. Mit Verlaub, das ist keine Schwäche, das ist Schwachsinn. Und beweist vorab eins: Die Zeit ist reif für eine «Anleitung zum Pessimistischsein».

Denn mal ehrlich: Für eine Zivilisation, die sich so sehr auf das Glück konzentriert, sind wir doch verdammt inkompetent auf diesem Feld. Kaum eine Errungenschaft der Moderne scheint unser Wohlbefinden erheblich gesteigert zu haben. Geld? Ein Haus im Grünen statt bloß ein Dach über dem Kopf? Sie bringen allerhöchstens Stabilität in unser Leben, aber Glück? Wer die Welt auch nur ein bisschen bereist hat, dem sind

mit Sicherheit viele Menschen begegnet, die mit sehr viel weniger, sehr viel glücklicher scheinen. Und dieser Eindruck wird von Glücksstudien auch regelmäßig bestätigt. Nicht die Menschen, denen es objektiv am besten geht, sind die glücklichsten. Rennen wir also einem falschen Ideal hinterher? Oder ist es vielmehr das angestrengte Glücklichseinwollen, das uns unglücklich macht?

Zum Glück geht ein neues Buch genau diesen Fragen nach: «The Antidote» heißt es, «Das Gegengift». Der Untertitel verspricht «Glück für Menschen, die das positive Denken hassen». Der Autor und Journalist Oliver Burkeman ist ein wahrer Schwarzmaler. Einer mit Galgenhumor. Er konfrontiert die Leser nämlich permanent mit Menschen, die das Scheitern umarmen. Und trotzdem was zu lachen haben. Mit Psychologen und Terrorexperten zum Beispiel, mit Business-Coaches und Buddhisten, die genau auf das fokussieren, was die moderne Gesellschaft so dringend zu vermeiden sucht: Misserfolg, Unsicherheit, Verlieren. Und sie alle kommen zum Schluss: Auf die Nase fallen, ist keine Schande, sondern eine vielversprechende Strategie.

Dabei ist der Autor Pessimist genug, dass er weiß, dass ihm das ohne wissenschaftliche Untermauerung niemand abkauft: So zitiert er unter anderem die Studienergebnisse der deutschen Psychologin Gabriele Oettingen, die in einer Serie von Experimenten herausgefunden hat, dass das positive Visualisieren von Erfolgssituationen die meisten Menschen nicht zu Höchstleistungen antreibt, sondern im Gegenteil demotiviert. Denn was Optimisten gern unterschlagen, ist die nicht zu unterschätzende Angst vor dem Scheitern, die positives Denken auch heraufbeschwört.

In seiner äußerst aufschlussreichen Abhandlung erinnert Burkeman deshalb an ein Weltbild, welches seinen Fokus nicht auf den Erfolg, sondern auf den Misserfolg gerichtet hat: das der Stoiker. Das stoische Gedankengebäude, das den meisten Menschen heute nur noch im Adjektiv «stoisch» begegnet, hat ein paar Jahre nach dem Tod von Aristoteles den westlichen Glücksbegriff für fast fünf Jahrhunderte geprägt: Es geht davon aus, dass es nicht das Glück, sondern die Gleichgültigkeit als idealen Gemütszustand zu erreichen gilt. Gemeint ist keineswegs Gleichgültigkeit in Form von Kälte gegenüber Mitmenschen, sondern eine neutrale

Haltung gegenüber dem Schicksal. Denn Glück ist genau wie Unglück eine Frage der Interpretation. Oder anders gesagt: Wer sich das Worst-Case-Szenario ausmalt und tatsächlich auf die Nase fällt, wird feststellen, das alles gar nicht so schlimm war wie gedacht. Wer sich gedanklich schon auf dem Podest stehen sieht und als Fünfter ins Ziel fährt, ist bitter enttäuscht. Das imaginierte Glück ist flüchtig, das imaginierte Pech aber führt zu einer größeren Frustrationstoleranz. Kein Kind lernt laufen, weil es sich vorstellt, bereits rennen zu können. Es lernt laufen, weil es hinfällt und wieder aufsteht.

Was für ein Pech also, dass Scheitern in unserer Gesellschaft so negativ konnotiert ist. Wer sich ständig bloß das vornimmt, was er sicher erreichen kann, kann sich selbst nicht übertreffen, argumentiert Burkeman. Wäre Scheitern eine legitime und gesellschaftlich akzeptierte Option, dann wäre sie weniger ein

Zeichen dafür, nicht zu genügen, als vielmehr ein Beweis für den Willen, das eigene Können zu erweitern. Eine Haltung übrigens, welche die Pädagogik längst entdeckt hat: Studien von Stanford-Psychologin Carol Dweck beweisen, dass Eltern Kinder mehr fördern, wenn sie die Anstrengung loben und nicht die erreichten Resultate: Der Fokus auf das Talent hemmt die kindliche Bereitschaft, auch mal zu scheitern. Beziehungsweise das Scheitern stellt das attestierte Talent infrage. Das Lob für die Anstrengung aber behält seine Gültigkeit auch, wenn ein Mathetest daneben geht. Ganz nach dem Motto: Anstrengung führt sehr wahrscheinlich nicht immer zum gewünschten Ziel, aber sicher immer weiter. Ein pessimistischer Gedanke vielleicht, weil er das Scheitern vorwegnimmt, aber einer mit wahren Glückspotenzial.

**Schreibe neben die folgenden Aussagen RICHTIG oder FALSCH.** Bei einigen Punkten kann man natürlich geteilter Meinung sein. Es wird aber nicht nach deinen persönlichen Ansichten zum Thema „Glücklichsein“ gefragt. Wichtig sind die Erkenntnisse der Autoren des Texts oder des Buches.

Wenn der durstige Pessimist sagt: „Das Glas ist halb leer“, so sagt der durstige Optimist: „Das Glas ist halb voll“.	<b>RICHTIG</b>
Die amerikanische Verfassung erklärt, das Glück des Einzelnen sei Privatsache und gehe den Staat nichts an.	
Die alten Griechen waren schlechte Philosophen.	
Die meisten Ratgeber empfehlen uns, um glücklich zu sein, stets positiv zu denken.	
Bei Vorstellungsgesprächen sollte ein eventueller Hang zur Perfektion unbedingt verschwiegen werden.	
Die heutige Zivilisation fördert das Glücklichsein.	
Geld kann Stabilität in unser Leben bringen.	
Nur wer Geld hat, kann glücklich sein.	
Menschen, die sehr wenig haben, scheinen glücklich, sind es aber überhaupt nicht.	
Es könnte sein, dass unser angestregtes Glücklichseinwollen uns unglücklich macht.	
Mit „Gegengift“ meint der Autor des Buches Optimismus und positives Denken.	
Pechvögel sind solche, die das Scheitern umarmen.	
Pechvogel zu sein hindert einen nicht, glücklich zu sein.	
Pessimistisch sein kann als Strategie zum Glücklichsein dienen.	
Das positive Denken kann eine Angst vor dem Scheitern heraufbeschwören.	
Stoiker sind Leute, die das Glück erzwingen wollen.	
Wer seine Ziele nicht allzu hoch steckt, ist eher glücklich.	
In unserer Gesellschaft ist „Siegen“ positiv konnotiert.	
Es würde weniger Misserfolge geben, wenn diese nicht so negativ konnotiert wären.	
Eltern sollten ihre Kinder nur loben, wenn diese außerordentliche Spitzenleistungen erbringen.	
Auch Scheitern kann glücklich machen.	