

{ Warum wir *mehr* stinken | trinken }
{ bluten | brennen und tanzen sollten }

Das kleine Buch

der
Selbst
verwüstung

MARIAN DONNER

ullstein



ullstein

Perfekt kuratierte Social-Media-Feeds, bearbeitete Werbefotos und Produktivitäts-Apps – überall wimmelt es von offenen und versteckten Aufforderungen, uns selbst zu optimieren. Aber macht das alles glücklich? Vielleicht sorgt dieser Optimierungswahn nur dafür, dass wir brav weiterarbeiten und keine Zeit haben, darüber nachzudenken, dass das eigentliche Problem eine Gesellschaft mit unrealistischen Erwartungen und viel zu hohen Ansprüchen ist.

Mit unterhaltsamen Ausflügen in Pop-Kultur und Philosophie zeigt Marian Donner eindringlich, was in unserer Leistungsgesellschaft falsch läuft, und macht uns Mut, uns dem Perfektionsdruck zu widersetzen, gegen den Strom zu schwimmen und nach unseren eigenen Regeln zu spielen.

MARIAN DONNER hat nach ihrem Psychologie-Studium in der Politik gearbeitet und später für eine NGO. Inzwischen schreibt sie für verschiedene niederländische Zeitschriften und Magazine und lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Amsterdam.

MARIAN DONNER

Das kleine Buch

der Selbst verwüstung

Warum wir mehr stinken | trinken
bluten | brennen und tanzen sollten

Aus dem Niederländischen
von Sabine Reinhardus

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ullstein.de



Deutsche Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Oktober 2020

© 2019 by Marian Donner

© für die deutsche Ausgabe by Ullstein Buchverlage

GmbH, Berlin 2020

Die niederländische Originalausgabe erschien 2019 unter
dem Titel *Zelfverwoestings-boek* bei Das Mag Uitgeverij B.V.,

Amsterdam

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © FinePic®, München (Blitze)

Gesetzt aus der Quadraat Pro powered by pepyrus.com

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-548-06374-4

Inhalt

Sei der Schlüssel, der nicht passt	
Teil 1	7
{ STINKE }	19
{ TRINKE }	39
{ BLUTE }	57
{ BRENNE }	87
{ TANZE }	105
Sei der Schlüssel, der nicht passt	
Teil 2	125
Bibliografie	143

Sei der Schlüssel, der nicht passt

Teil 1

*Sie sagten, ich sei verrückt, und ich sagte, sie seien verrückt,
und verdammt noch mal, sie haben mich überstimmt.*

-

Der Autor Nathaniel Lee, kurz, nachdem man ihn
1684 in ein Irrenhaus gebracht hatte.

Here's to the crazy ones ... mit diesen Worten fängt die ikonische Werbekampagne von Apple aus dem Jahr 1997 an – Think Different. An alle, die anders denken ...

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte sich Werbung auf das Produkt selbst konzentriert und auf die Gefühle, die es beim Käufer wecken sollte. Shampoo, Sonnenbrille oder Jeans machten dich begehrenswerter, aufregender und dein Leben insgesamt besser. In Think Different blieb das Produkt hingegen außen vor. Die Reklame war ein persönlicher Aufruf. Ein Aufruf, sich selbst zu übertreffen. Sei wie die Verrückten, die Außenseiter, die Rebellen und Unruhestifter, erklärte uns die getragene Stimme von Steve Jobs, »Sei der Schlüssel, der nicht passt«. Lass dich inspirieren von Einstein, Picasso, Gandhi und Martin Luther King. Sie »beugen sich keinen Regeln«, aber »die, die verrückt genug sind zu denken, sie könnten die Welt verändern, sind die, die es tun.«

Danach konnte man sich vor ähnlichen Werbefeldzügen nicht mehr retten. Just do it!, von Nike. Impossible is Nothing, von Adidas. Go Forth von Levi's, und

im Off war das wunderbare Gedicht von Charles Bukowski zu hören: »Das lachende Herz.« »Dein Leben ist dein Leben, lass es nicht in klamme Unterwerfung prügeln.«

Oder die Dream Crazy-Kampagne von Nike und der Nachfolger Dream Crazier: »Wenn sie dich verrückt nennen wollen, in Ordnung. Zeig ihnen, wozu Verrückte in der Lage sind.«

Spiel dein eigenes Spiel und ignoriere den Status quo. Die Botschaft ist also inspirierend. Motivierend. Und sie macht dich stark.

Die Firma Gillette verspricht nicht mehr, dass ihre Rasiermesser das Beste für den Mann sind (*The Best a Man Can Get*), sondern dass sie ihn selbst zu einem besseren Menschen machen: Das Beste, was ein Mann sein kann (*The Best Men Can Be*). Die neue Generation von Werbung ruft uns zur Selbstbefreiung auf. Negativität, Zweifel, Unsicherheit – weg damit. Weg mit allem, was dich davon abhält, dich selbst zu übertreffen. Denn du hast das Potenzial für ein beseres Leben und eine bessere Welt. Erfolg, Glück, alles ist wählbar. Also entscheide dich auch dafür.

Und da sitzt du nun zu Hause, auf dem Sofa in deiner überteuerten Wohnung. Dein Job ist beschissen und das Burn-out nur noch eine Frage der Zeit. Du fühlst dich wie ein Verlierer und denkst, es ginge nur dir so. Seit Kurzem nimmst du sogar Ritalin.

So sieht die Realität heute aus. Und die Verrückten aus der Apple-Reklame? Die heißen jetzt »verunsicherte Männer«. Außenseiter sind Loser. Rebellen kaufen sich ein T-Shirt mit The Clash-Aufdruck bei H&M. Kein Chef wünscht sich noch Mitarbeiter, die »sich keinen Regeln beugen«. Und wer sich wie ein Schlüssel fühlt, der nirgendwo passt, greift schleunigst zum Selbsthilfebuch. Sieben Schritte zum Erfolg, zehn Schritte zum Glück, hundert Dinge, die man unbedingt noch tun sollte, Tausende, auf die man verzichten kann. Damit du dich trotz allem noch irgendwie in dieses Schlüsselloch reinzwängen kannst. Denn genau das liefern die Selbsthilfebücher, TED-Talks, Lesungen, Kurse und Berater: Regeln. Regeln, damit du besser funktionierst und dich dem Status quo besser anpasst. Dazugehören. Mitmachen. Darum geht es.

Sei positiv, hab Selbstvertrauen, räum deine Wohnung auf, mach morgens dein Bett, raus aus der Komfortzone, übe feste Gewohnheiten ein, setze Prioritäten, kenn deine Stärken, arbeite an deinen Schwächen, hör auf die anderen, befolge keinen schlechten Rat, sei dankbar. Und lächele. Aber ein echtes Lächeln, eines, das man auch in deinen Augen sieht. Eines, das den Stress reduziert. Gesunder Geist, gesunder Körper, mach Yoga, sei achtsam, beherrsche deine Wut und deine Ängste, mach einen

Plan, und halt dich dran, denn du hast es drauf, yes you can, überwinde dich selbst, verbreite Freude, gib nichts drauf, und denk anders!

Alles ist total inspirierend, genau wie in der Werbung. Oder motivierend. Oder es macht dich stark. Und das Problem liegt immer nur bei dir. Think Different. Dream Crazy. Impossible is Nothing. Die Ansage ist: Nur du selbst kannst dich aufhalten. Vergiss die Produkte oder wie sie hergestellt werden, vergiss deine Umwelt und die politischen und sozioökonomischen Strukturen. Glaub stattdessen an den neoliberalen Traum, in dem niemand anders als du selbst, ja, du allein, das Heft in der Hand hält. Du musst einfach nur auf der Höhe deines Könnens mitspielen. Selbst wenn du mal zu Boden gehst: Believe in something, even if it means sacrificing everything (»Glaube an etwas. Selbst wenn du alles dafür opfern musst«).

Das Politische wird zum Persönlichen. Probleme werden auf den Einzelnen abgeschoben. Protest wird vereinnahmt. So langsam hältst du dich selbst für das eigentliche Problem. Du fängst an zu glauben, dass es nur an dir liegt, wenn du noch immer nicht glücklich bist oder erfolgreich, sondern dich völlig ausgebrannt fühlst. Irgendwie kindisch – auch Kinder geben sich ständig selbst an allem die Schuld, etwa, wenn ihre Eltern sich scheiden lassen oder sie in der Schule gemobbt werden. Trotzdem hast du

diese Botschaft gehorsam verinnerlicht. Du hast dir eine Meditations-App angeschafft, ein Armband, das deine Schritte zählt, eine App, die deinen Schlaf misst; du versuchst, nicht immer nur negativ zu denken und stattdessen positiv zu sein. Die verdrossenen Mienen im Supermarkt beachtest du nicht mehr. Wenn dein Chef dich mies behandelt, sagst du dir, dass er es bestimmt auch nicht leicht hat. Und du führst ein Dankbarkeitstagebuch.

Das ist keine Selbsthilfe, nein, du nennst es Selbstfürsorge. Du tust es aus Liebe zu dir selbst, und weil du das Gefühl hast, dass alles besser sein könnte, dass es da noch mehr geben muss. Aber letztlich bietet dir die Selbsthilfeindustrie bloß einen Haufen Tricks an, Puffer und Life-Hacks, damit du länger durchhältst. Damit du das Spiel besser mitspielst und vergisst, wie unbegreiflich diese Welt doch eigentlich ist. In erster Linie bringt man dir bei, deine Wut und deine Ängste gelassen hinzunehmen und das eigentlich Unerträgliche zu ertragen.

»Es ist kein Zeichen geistiger Gesundheit, gut angepasst an eine zutiefst kranke Gesellschaft zu sein,« schrieb der indische Philosoph Krishnamurti.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben innerhalb der vergangenen 30 Jahre Depressionen und Angsterkrankungen um mehr als 40 Prozent zugenommen. Depression ist die globale Volks-

krankheit Nummer eins. Der Arzneimittelkonsum steigt. Aber was wir dringend brauchen, sind weder Pillen noch Yoga, noch Dankbarkeitstagebücher, sondern die Erkenntnis, dass wir selbst nicht das eigentliche Problem sind. Wenn man sich nirgendwo auf der Welt zu Hause fühle, sagte Virginia Woolf einmal, solle man sich nicht fragen, was mit einem selbst nicht stimme, sondern was mit den anderen nicht in Ordnung sei.

Zu Virginia Woolfs Zeit hatten Frauen nur in Begleitung eines Mannes Zugang zu Bibliotheken. Anders ausgedrückt: Virginia Woolf konnte nicht allein dorthin und sich die Bücher ansehen, die sie selbst geschrieben hatte. Was macht man in so einer Situation?

Du kannst dich als Mann verkleiden und heimlich in die Bibliothek schleichen. Tausende, wenn nicht Hunderttausende Frauen haben das in der Vergangenheit getan, um trotz allem am Ball zu bleiben. Moderner wäre die Variante, dich hineinzukämpfen und die Ausnahme zu sein, indem du denkst und dich verhältst wie ein Mann.

»Leg dich ins Zeug«, sagt Sheryl Sandberg. »Nette Mädels kriegen nie das Eckbüro«, so Lois P. Frankel.

Aber man könnte sich auch sagen: Scheiß drauf.

Wenn die Welt dir weismachen will, dass du nicht

gut genug bist, nicht gesund, faltenfrei, fit, produktiv, positiv oder Zen genug, solltest du dich allmählich fragen, was zum Donnerwetter eigentlich mit der Welt nicht stimmt.

So war der Satz »Sei der Schlüssel, der nicht passt« ursprünglich ja auch gemeint. Er stammt übrigens nicht von Apple, sondern ist ein Zitat aus dem dystopischen Roman *Schöne neue Welt* (aus dem Jahr 1932) von Aldous Huxley. Und der wollte etwas völlig anderes damit sagen als Apple.

In *Schöne neue Welt* ist es der Menschheit endlich gelungen, fortwährend glücklich zu sein. Schmerz und Leid sind verbannt, Langeweile, Verzweiflung und Einsamkeit gibt es nicht mehr, ebenso wenig wie Angst vor dem Tod oder die Qual der Wahl. Im Grunde fänden das heute viele gar nicht schlecht.

Um dieses Ziel zu erreichen, werden in Huxleys Universum Föten in künstlichen Gebärmüttern genetisch manipuliert. Sobald die Babys geboren sind, werden ihnen mittels »neopawlowscher Konditionierung« die richtigen moralischen Werte antrainiert. Als Erwachsene durchlaufen sie einen vorab festgelegten Berufsweg, für den sie gezüchtet wurden. Und die Gesellschaft wird durch die Droge Soma (»Ein Gramm versuchen ist besser als fluchen!«) zwangsbefriedet.

Diese schöne neue Welt besteht aus Arbeit und