Constantin Schreiber

GLÜCK IM UNGLÜCK

SPIEGEL Bestseller

Wie ich trotz schlechter Nachrichten optimistisch bleibe

Hoffmann und Campe

1781

Constantin Schreiber

GLÜCK IM UNGLÜCK

Wie ich trotz schlechter
Nachrichten optimistisch bleibe

Hoffmann und Campe

1. Auflage 2023
Copyright © 2023
Hoffmann und Campe Verlag GmbH, Hamburg
www.hoffmann-und-campe.de
Umschlaggestaltung und Illustration:
Vivian Bencs © Hoffmann und Campe;
nach einem Foto von © Andreas Hornoff
Satz: Dörlemann Satz, Lemförde
Gesetzt aus der Williams Caslon Text
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-455-01610-9

HOFFMANN
UND CAMPE

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Inhalt

1. Der panische Zeitgeist

News-Fatigue 9
Ist es wirklich so schlimm? 17
Der panische Zeitgeist und die Folgen 23
The Sound of Music 33

2. Was ist Glück?

Chemie des Glücks 47
Charakter – Was man mitbringt 56
Was macht mich glücklich? 70

3. Glückstraining

Neugier, Freude, Ehrfurcht 81
Vertrauen und Freundlichkeit 87
Sinn fürs Schöne, Spiritualität und Essen 94
Humor 113
Last but not least 120

4. Glückscode

Kann jeder glücklich sein? 129
Ein erstes Fazit 133
Eskapismus 136
Das Schubladen-Prinzip 140
Das Inschallah-Prinzip 145
Das Ich-Prinzip 149
Das Ruhig-Blut-Prinzip 154

Nachbemerkung 157

1. Kapitel

DER PANISCHE ZEIT-GEIST

News-Fatigue

26. Februar 2022, 20 Uhr. Der *Tagesschau*-Gong erklingt. Aus der einen Ecke des ARD-Studios 2 in Lokstedt setzt sich die Kamera in Bewegung. Sie hängt an einer Art Schiene an der Decke und fährt während des Openings auf mich zu. Ich bemerke, wie der sogenannte Fächer – also die fünf Bilder, die während des Sendungsbeginns hinter mir zu sehen sind – über die Projektionswand fährt. Die Synchronstimme von Angelina Jolie sagt meinen Namen, für mich das Signal, anzufangen.

»Guten Abend, meine Damen und Herren, ich begrüße Sie zur Tagesschau!«

Wenige Tage zuvor, am 24. Februar, hat der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine begonnen. Auch an diesem Abend *das* beherrschende Thema. »Vormarsch russischer Truppen auf Kiew« steht hinter mir auf der Wand. Zuerst ein Beitrag über den Widerstand der Ukraine gegen die russischen Angreifer. Danach »Hunderttausende Ukrainer auf der Flucht«, ein Bericht aus den Brennpunkten in Rumänien, Ungarn und Polen. Eine Mutter kann ihre Kinder umarmen, die andere für sie über die Grenze gebracht

haben. Bilder von berührender Solidarität in diesen Ländern.

Ich arbeite sehr viel in letzter Zeit, in manchen Monaten achtundzwanzig Tage. Schichtdienst. Warum so viel? Immer wieder sind Kolleginnen und Kollegen wegen Corona ausgefallen. Urlaub war lange wegen der Reisebeschränkungen ohnehin nicht möglich. Selten, fast nie, habe ich Gutes zu verkünden. Dabei halte ich mich eigentlich für einen optimistischen Menschen und besitze auch eine gesunde Distanz, kann nach der Arbeit gut abschalten oder mich mit anderen Dingen beschäftigen. Aber die nicht abreißenden Horrornachrichten – ich merke: Das macht etwas mit mir.

Vor kurzem war es ein Beitrag über Jugendliche in Syrien, die auf Müllkippen nach Essbarem suchen, über den ich noch lange Zeit nachdenken musste. Und ein Beitrag über einen Kinderschänder-Ring. Jetzt, mit dem Beginn des Kriegs in der Ukraine, die ständigen Bilder von weinenden Frauen und Kindern, von Verzweiflung, aber auch von großer Hilfsbereitschaft … Und so passiert mir in dieser 20-Uhr-Sendung am 26. Februar 2022 etwas, was mir noch nie passiert ist, seit ich vor der Kamera stehe: Ich bin fix und fertig. Gleichzeitig stelle ich etwas Erstaunliches fest: Man kann Nachrichten vorlesen und dabei selbst weghören. Jemand hätte mich anschließend auffordern können: Nenne drei Schlagzeilen, die du gerade vorgelesen hast – ich hätte es nicht gekonnt. Am Ende der Sendung ändere ich spontan die Verabschiedung – ein No-Go in der *Tagesschau*. Ich sage nicht: »Ich wünsche Ihnen einen schönen Abend!« Das konnte ich nicht, nach all den schrecklichen Dingen, die wir vorher zu sehen bekommen hatten. Was soll da schön

sein? Ich wünsche »einen guten Abend«. »Gut« ist natürlich auch etwas anderes. Aber es erschien mir weniger zynisch. Als wir in der Konferenz anschließend darüber sprechen, stimmen mir viele zu. Seitdem wünschen wir zum Ende der Sendung häufiger einmal einen »guten« oder »angenehmen« Abend. Es sind eben keine schönen Zeiten.

An dem Abend gehe ich nachdenklich nach Hause. Ukraine. Corona-Krise. Klimakrise. Energiekrise. Eine Hiobsbotschaft jagt die nächste. Wir haben weniger Geld. Politiker rufen zum Verzicht auf, so wie Marie-Agnes Strack-Zimmermann von der FDP im August 2022, als sie von den Deutschen »Opferbereitschaft« fordert. Sich einzuschränken ist das Gebot der Stunde. Die Stimmung ist gedrückt. Wer will schon lachen angesichts der Kriegsbilder aus dem Osten Europas? Wer will und kann sich gut fühlen, wenn das Klima zu kippen droht? Wer will schon Spaß haben, wenn immer mehr Menschen nicht wissen, wie sie ihren Lebensunterhalt bezahlen sollen? Da fühlt man sich schnell schuldig.

Schon bald sitze ich wieder im Sender in der Maske. Tagsüber sind meistens zwei Kolleginnen oder Kollegen da, um die Sprecher und Moderatoren bei ARD-aktuell zu schminken. Ich bin müde, weil ich gestern erst spät ins Bett gekommen bin, und halte die Augen geschlossen. Die beiden Maskenbildnerinnen unterhalten sich, während auf einem großen Bildschirm die Nachrichten laufen. In der Ukraine hat die russische Armee eine Geburtsklinik beschossen. Eine Frau wird auf einer Trage blutüberströmt über ein Trümmerfeld transportiert. Sie stirbt wenig später, wie wir erfahren.

Eine der Maskenbildnerinnen greift zur Fernbedienung. »Ich schalte mal den Ton aus, ich kann das nicht mehr hören. Da wird man ja depressiv.«

Die andere entgegnet: »Ich habe schon Albträume davon.«

Ich sage nichts, aber denke: Aha, es geht nicht nur mir so.

Viele Freunde, Bekannte und Kollegen berichten, dass sie ihre Kompensationsstrategien haben: Fußballspielen, Häkeln, Gartenarbeit, Wandern. Alte Interessen und Hobbys werden reaktiviert, seit die Welt derart aus den Fugen geraten scheint, und manch einer schafft sich endlich den schon lange gewünschten Hund an.

Viele entscheiden sich auch dafür, einfach keine Nachrichten oder Talkshows mehr zu gucken. Die Einschaltquoten spiegeln das wider. Während der Corona-Pandemie hatten die Zuschauerzahlen der 20-Uhr-*Tagesschau* Rekorde geknackt. Mit Beginn des Kriegs in der Ukraine schalten deutlich weniger Menschen ein. Denn die einzige Information scheint zu sein: Es ist alles ganz schlimm, und es wird immer noch schlimmer.

Vor kurzem waren meine Eltern zu Besuch. Mein Vater, ein sehr humorvoller und lebensbejahender Mensch, blätterte im *Spiegel*, der bei uns im Wohnzimmer herumlag, und schlug ihn schließlich wieder zu. »Es ist wirklich alles schrecklich.«

Ich sah meinen Vater erstaunt an. Er ist Jahrgang 1938. Ich sagte: »Aber früher gab es doch auch schlechte Nachrichten! Die Kuba-Krise in den Sechzigern. Den Ölpreisschock in den Siebzigern. Tschernobyl in den Achtzigern …«

Mein Vater nickte. »Ja, aber wir hatten dennoch immer das Gefühl, dass es vorangeht, dass es bergauf geht. Dass

der Wohlstand zunimmt im Land und der Einzelne immer mehr Möglichkeiten bekommt. Das ist jetzt anders.«

In der Tat. In dem *Spiegel* geht es um den drohenden Abschwung. Die Krise sei ein »Symptom dafür, dass eine chaotische Epoche angebrochen ist. Dass sich vieles nicht vorübergehend ändern wird, sondern grundsätzlich – und wohl eher zum Schlechteren«. Der Artikel warnt: »Auf dem Spiel steht die Zukunftsfähigkeit des deutschen Wirtschafts- und Sozialmodells. Das mag hysterisch klingen, doch ein Blick auf das globale Chaos erklärt die Dynamik.« Und stimmt die Leser darauf ein, dass es darum gehe, »freiwillig auf Wohlstand« zu verzichten.

Gewiss, Krisen hat es zu allen Zeiten gegeben, aber im Moment haben wir es mit einem ganzen Bündel an Krisen und Herausforderungen zu tun, ganz unterschiedlicher Art, die auf verschiedene Weise auf uns einwirken.

Da ist zunächst einmal Corona. Das Virus wütet nun schon seit über drei Jahren. Mehr als 150 000 Menschen sind allein in Deutschland an der Atemwegserkrankung gestorben. Die Lockdowns und die übrigen Maßnahmen, die ergriffen wurden, um das Virus einzudämmen, hatten weitreichende Folgen, die aber ungleich verteilt waren. Es litten vor allem Menschen in kleinen Mietwohnungen und die Unternehmer in der Gastronomie und in der Veranstaltungsbranche. Weniger betroffen waren etwa Beamte in Einfamilienhäusern auf dem Land ohne Kinder. Fair war das nicht, und viele der Maßnahmen waren wohl auch nicht notwendig, wie etwa die Kita-Schließungen, denn Kindergärten waren, wie die Bundesregierung später einräumte, nicht Pandemietreiber.

Dann ist da natürlich der Ukraine-Krieg. Gerade, als man zu Beginn des Jahres 2022 das Gefühl hatte, dass die Pandemie langsam überwunden wäre, schlug Kreml-Diktator Putin zu und setzte seinen angedrohten Angriffskrieg gegen die Ukraine in die Tat um. Die Bilder von überfüllten Intensivstationen, von Menschen beim Antigen-Schnelltest oder beim Impfen wurden abgelöst von Bildern der Zerstörung, schreiender und weinender Frauen und Kinder und von Flüchtlingsströmen, wie es sie in Europa seit dem Zweiten Weltkrieg nicht mehr gegeben hat.

In einer tiefen Krise steckt auch unsere Debattenkultur, vor allem im Internet, wo selbst prominente Menschen, denen man ein Gespür für angemessenen Umgang unterstellt hätte, ausfallend und beleidigend werden oder in einer Weise pauschalisierend auftreten, wie man es bislang nur von Rechtspopulisten kannte. Vor allem bei Twitter, das ja, wie wir wohl inzwischen alle wissen, das Schlechteste im Menschen zum Vorschein bringt.

Da ist außerdem der Klimawandel. Nach Expertenaussagen steuert die vom Menschen verursachte Erderwärmung auf einen Kipppunkt zu. Das Thema Klimakrise ist wie die Corona-Pandemie und der Ukraine-Krieg allgegenwärtig. Die EU hat bereits 2020 angekündigt, bis 2030 im Rahmen eines »Green Deals« eine Billion Euro bereitzustellen. Das Aus der Verbrennermotoren ist beschlossen. Immer neue Windräderparks entstehen, immer mehr Solarpanels kommen zum Einsatz – und doch stehen wir erst am Anfang eines langen Weges: weg von fossilen Brennstoffen hin zu erneuerbaren Energien. Ein gewaltiger Transformationsprozess, der erst noch in Gang kommen muss – und bei

dem viele Angst haben vor möglichen Kosten und den Veränderungen, die diese Entwicklung für sie mit sich bringt.

Da ist das Thema Flucht und Migration. Viele Migranten kommen nach Deutschland als Studenten oder Fachkräfte. Andere als EU-Ausländer im Rahmen der europäischen Freizügigkeit. Aber viele auch als Geflüchtete, wie im vergangenen Jahr vor allem aus der Ukraine oder aus Afghanistan und Syrien. Deutschland war nach Angaben der UN Ende 2021 nach der Türkei und Kolumbien und vor Pakistan und Uganda das Land, das die drittmeisten Flüchtlinge aufgenommen hat, nämlich 2,2 Millionen. Auf Platz zwei sind wir hinter den USA, was die Zahl der gestellten Asylanträge angeht. Nach dem »Krisenjahr 2015«, in dem die schnell anwachsende und hohe Zahl an syrischen Flüchtlingen Deutschland vor große Herausforderungen stellte, ist das Thema sensibel, politisch heikel und umstritten und polarisiert nach wie vor, vor allem angesichts wieder steigender Flüchtlingszahlen.

Da sind zudem die Inflation und die größer werdende Armut. Hilfsorganisationen wie die Tafeln in Deutschland verzeichnen einen so hohen Bedarf wie noch nie bei gleichzeitig sinkenden Lebensmittelspenden. Wer durch das Frankfurter Bahnhofsviertel geht oder die Dortmunder Nordstadt oder Berlin-Wedding, der sieht sich mit einer Form des sozialen Elends konfrontiert, das sich bereits mit dem Beginn der Corona-Pandemie verschärft hatte und nun, mit der Rekordinflation und dem erneuten Zustrom vieler Schutzsuchender, gewaltige Ausmaße annimmt.

Und da ist schließlich das, was man die Durchpolitisierung des Alltags nennen könnte – die allgegenwärtigen Dis-

kussionen um Gender-Sprache, kulturelle Aneignung und allgemein um Political Correctness. Nachrichten werden darauf hin durchleuchtet, mit welcher politischen Intention sie gebracht werden. Böse Debatten um einen Kinderchor, der von einer Oma als »Umweltsau« singt, um Talkshows, in denen »alte weiße Männer« über Rassismus diskutieren (»Letzte Instanzen«) oder Straftaten, bei denen Zuwanderer beteiligt sind, sind an der Tagesordnung. Um Inhalte geht es kaum. Dafür umso mehr um Frontenbildung: Wie tickt derjenige politisch, der mir gegenübersitzt? Verwendet er das richtige Vokabular? Empört er sich über die richtigen Dinge? Ist er Freund oder Feind?

Immer mehr Menschen laufen mit einem Politradar durch den Alltag, der alles darauf hin abscannt, mit wem wir es politisch zu tun haben. Ein Freund fragte, ob ich zu einer Satireshow in der Hamburger Laeiszhalle mitkommen würde. Warum nicht?, dachte ich. Einfach mal lachen. Ich dachte an irgendetwas in Richtung *Switch* oder *RTL Samstag Nacht*. Unterhaltsam, mal auf andere Gedanken kommen. Aber falsch gedacht. Das Satireprogramm war todernst. Es ging um: Krieg, Klima, Flucht. Und der Comedian, in der Rolle eines etwas trotteligen Zeitgenossen, arbeitete sich daran ab, wie unfähig die aktuelle Politik mit den Herausforderungen umgehe – mit einem an die Leinwand projizierten Affenfelsen, der irgendeine Statistik lustig wiedergeben sollte. Ich ging nach Hause, ohne ein einziges Mal richtig gelacht zu haben. Es war schrecklich.