



Vom  
unerwarteten  
**Vergnügen,**  
ein völlig  
normales  
**Leben**  
zu führen

CATHERINE GRAY

mvgverlag 



CATHERINE GRAY

Vom  
unerwarteten  
Vergnügen,  
ein völlig  
normales  
Leben  
zu führen



CATHERINE GRAY

Vom  
unerwarteten  
Vergnügen,  
ein völlig  
normales  
Leben  
zu führen

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2019 bei Aster unter dem Titel *The Unexpected Joy of the Ordinary*. © Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christiane Bernhardt

Redaktion: Regina Carstensen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, nach einer Vorlage von Luke Bird

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0243-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-594-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-595-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

Für all die normalen, durchschnittlichen Leute  
da draußen, die sich wie Versager fühlen, tatsächlich  
aber *Gewinner* sind.



# Inhalt

Vorwort . . . . .	12
Einführung . . . . .	16

## Teil I

Das Streben nach dem Außergewöhnlichen . .	29
Survival of the Negative . . . . .	31
Die hedonistische Tretmühle . . . . .	38
Satisficer vs. Maximizer . . . . .	48
Als ich nicht mehr leben wollte . . . . .	52
Ich suche die Genauigkeit der Dankbarkeit . . . . .	61
26 Dinge, die mich glücklich machen . . . . .	75

## Teil II

Normales Leben . . . . .	79
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	81
Mehr Eigentum verpflichtet mehr . . . . .	87
Kein auf Instagram vorzeigbares Zuhause . . . . .	94
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	100
Liebe Generation Miete . . . . .	102
ALLTAGSFREUDEN TEIL I . . . . .	106

## Teil III

Normal sein . . . . .	109
Angst ist etwas vollkommen Normales . . . . .	111
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	120
Mittelmäßiges Selbstwertgefühl . . . . .	122
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	124

Wut macht einen nicht zu einem »schlechten« Menschen. . . . .	127
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	132
Niemand bekommt ausschließlich gute Rückmeldungen . . . . .	134
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	141
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	142
Wir sind keine gefühllosen Roboter . . . . .	145
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	150
Wenn die Sonnenseiten-Psychologie zu weit geht . . . . .	152
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	155
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	156
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	158
ALLTAGSFREUDEN TEIL II. . . . .	160
Lobgesänge auf das Normale . . . . .	162

#### Teil IV

Normal leben . . . . .	165
Ihre »logische« Familie . . . . .	167
Wie wir unsere wolkenkratzerhohen Erwartungen an Beziehungen schrumpfen . . . . .	170
Das Streben nach dem Sextakulären . . . . .	188
Warum sich Paare nach einer günstigen Hochzeit seltener scheiden lassen . . . . .	191
Sich zu trennen ist gewöhnlicher, als zusammenzubleiben . . . . .	195
Wenn man sein gesamtes künftiges Glück in die Hände anderer legt . . . . .	202
Der Mythos, dass das Singledasein einer unternormalen Existenz gleicht . . . . .	204
Slacker-Erziehung. . . . .	209
Keine italienische Mafia-Witwen-Trauer. . . . .	220
ALLTAGSFREUDEN TEIL III. . . . .	228

## Teil V

Normales Geldverdienen .....	231
Lobgesänge auf das Normale .....	233
Präsentismus über Bord werfen .....	235
Lobgesänge auf das Normale .....	240
Warum mehr Gehalt nicht mehr Glück bedeutet .....	244
Lobgesänge auf das Normale .....	254
Stress als Ehrenabzeichen .....	257
Lobgesänge auf das Normale .....	263
Angestellte, die von der Sonnenseite träumen .....	267
Lobgesänge auf das Normale .....	270
Ich möchte ein Influencer sein .....	272
Lobgesänge auf das Normale .....	279
Anmerkung für die ohne Ersparnisse .....	281

## Teil VI

Normale Gehirne und Ausfallzeiten .....	283
Lobgesänge auf das Normale .....	285
Zur Verteidigung eines durchschnittlichen Nachrichtenkonsums .....	287
Lobgesänge auf das Normale .....	297
Lobgesänge auf das Normale .....	300
Erreichbarkeit wie in den Neunzigern .....	302
Lobgesänge auf das Normale .....	325
Rückläufige Gewinne beim Fernsehen .....	327
Lobgesänge auf das Normale .....	330
Über mittelmäßige und doch herrliche Kreativität .....	332
Lobgesänge auf das Normale .....	338
ALLTAGSFREUDEN TEIL IV .....	340

## Teil VII

Normale Körper .....	343
Ein Lob der durchschnittlichen Attraktivität .....	345
Altern, wie für uns vorgesehen .....	352
Dinge, die mir in meinen Zwanzigern nicht passiert sind . . .	357
Ein Körper in Durchschnittsgröße .....	359
Lobgesänge auf das Normale .....	367
Lieber für den Kopf als für den Hintern trainieren .....	370
Lobgesänge auf das Normale .....	373
Lobgesänge auf das Normale .....	381
Zur Verteidigung des gewöhnlichen Work-outs .....	383
Ein Brief an meinen Körper .....	389
Das unterschätzte Vergnügen normalen Sports .....	390

## Teil VIII

Ein ziemlich normaler Schluss .....	393
Tweets vom Planeten Außergewöhnlich .....	395
Mein Manifest, um nie das Vergnügen am Normalen zu verlieren .....	397
Das Cottage .....	418
Quellen .....	420
Dank .....	431
Über die Autorin .....	432

**normal *adj.* nicht interessant oder außergewöhnlich; alltäglich.**

**SYNONYME:** durchschnittlich, nullachtfünfzehn, standardmäßig, typisch, mittelmäßig, gängig, ordinär, unscheinbar, unpräventiös, bescheiden, schlicht, gewöhnlich, alltäglich, eintönig, profan, nicht erwähnenswert, prosaisch, einfallslos, fad, unbedeutend, handelsüblich, stinknormal, nicht der Rede wert

**ANTONYME:** ungewöhnlich, außerordentlich, einzigartig, bemerkenswert

*Ich mag nun mal gerne gewöhnliche Dinge. Wenn ich sie male, versuche ich nicht, sie zu etwas Außergewöhnlichem zu machen. Ich versuche einfach, sie ganz normal, in all ihrer Gewöhnlichkeit auf die Leinwand zu bringen.*

ANDY WARHOL

# Vorwort

Lassen Sie uns mit einem leichten Thema beginnen, einverstanden?

Wobei, nein, lassen Sie uns gleich in die Tiefe tauchen. Dieses Buch wird nicht in flachen Gewässern dümpeln.

Damals, im Jahr 2013, war ich selbstmordgefährdet, da ich ständig Schmerzen hatte. Der Großteil der Schmerzen war psychologischer Natur, aber sie waren doch auch körperlich, denn der Körper folgt dem Geist.

Gedanken wie: »Hm, da drüben ist eine hohe Brücke, von der ich runterspringen könnte«, waren für mich so gewöhnlich wie für andere Menschen die Überlegung, was es zum Abendessen geben könnte.

Anders, als es ein Denken in Begriffen des *Alten Testaments* nahelegt, sind Selbstmordfantasien nicht egoistisch. Sie sind vielmehr das Zünglein an der Waage. Es geht bei ihnen um den Moment, in dem die Angst vor dem Leben schwerer wiegt als die Furcht vor der Auslöschung. Meiner Erfahrung nach denkt man insgeheim, dass man von seinen Lieben ohnehin gehasst wird und sie ohne einen besser dran wären.

Für mich war die Depression wie ein Rabe, der gelegentlich am Himmel auftauchte und dem sich nach und nach immer mehr geflügelte Sorgen, Ängste und dunkle Erinnerungen anschlossen, bis sie die Sonne völlig verdeckten. Im Englischen lautet das Wort für einen Schwarm von Raben »unkindness«, was treffenderweise auch »Lieblosigkeit« bedeutet. Auch Selbstmordgedanken sind von Lieblosigkeit geprägt. Man vermag es nicht mehr, sich selbst und damit auch andere zu lieben. So kommt es dazu, dass verletzte Menschen *Menschen verletzen*.

Und doch hatte ich es Anfang 2014 geschafft, mich in eine völlig andere Person zu verwandeln, eine, die hier und da immer noch von Momenten der Hoffnungslosigkeit heimgesucht wurde, die jedoch meistens unter einem hellen Himmel landete und sich nicht mehr vorstellen konnte, ihrem Dasein jemals ein Ende setzen zu wollen. Nach 2013 hatte ich keinen Selbstmordgedanken mehr, nicht einmal für den Bruchteil einer Sekunde.

Warum? Das liegt an drei einfachen, doch zugleich teuflisch schwierigen Dingen. Zunächst gab es da zwei unmittelbare Lebensentscheidungen, die mich davon abhielten, mir selbst Schaden zuzufügen. Ich hörte auf, Alkohol zu trinken,<sup>1</sup> und dann, weil ich wusste, dass der Alkohol seinen Weg zurück in mein Glas finden würde, solange ich mich nicht innerlich veränderte, lernte ich, das verlorene Vergnügen an normalen Dingen wiederzufinden (wovon dieses Buch handelt).

Später sollte ich es auch schaffen, meine Liebesabhängigkeit hinter mir zu lassen. Meine Süchte in den Griff zu bekommen war in etwa so entspannend, wie einen Oktopus ins Bett zu bringen.

Bei meinem Bestreben, dem Alltäglichen seinen Zauber zurückzugeben, lernte ich, Kleinigkeiten wie das Goldmarker-Graffiti »Freundlichkeit kostet nichts, Hass ist teuer« am Zeitungskiosk wahrzunehmen. Ich lernte es, der Schönheit Beachtung zu schenken, die sich durch die Vorstadtidylle zieht, vom penibel geschnittenen, mit einer Horde Gartenzwerge bevölkerten Rasen bis zum unerbittlichen »Unsere Weihnachtsbeleuchtung ist größer als eure«-Wettkampf, der jedes Jahr aufs Neue losbricht, als könn-

---

1 Beide Themen – wie ich aufgehört habe zu trinken und mein Jahr im Dating-Dschungel – habe ich ausführlich in meinen beiden ersten Büchern *Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein* und *The Unexpected Joy of Being Single* behandelt, falls Sie sich dafür interessieren sollten.

te man den Weihnachtsmann und sein Rentier Blitzen so aus dem Weltall direkt nach Solihull locken.

Dass wir den Zauber unseres gewöhnlichen Lebens nicht erkennen können, liegt an unserer Standardeinstellung; der Times New Roman unserer menschlichen Entwicklungsgeschichte und Biologie. Unser Gehirn ist von Natur aus negativ gepolt. Es konzentriert sich darauf, was schlecht lief an unserem Tag, und wo die Raubtiere und die Fallgruben lauern; erst dann kommt es zum Positiven.

Das ist jedoch kein Fehler unseres Gehirns, es versucht nur, uns am Leben zu erhalten. Dank der Wunder der Neuroplastizität können wir unser Gehirn jedoch umprogrammieren. Darauf kommen wir später ausführlicher zu sprechen, und zwar mit Experten der Evolutionsgeschichte, der Neurowissenschaften und der Psychologie.

Um meinem Verlangen entgegenzuwirken, mich bis zur Besinnungslosigkeit zu betrinken und auf Brücken zu starren, machte ich es mir zur Aufgabe, zu lernen, wie man seine Voreinstellung von »unzufrieden« auf »glücklich« umpolen kann. Eher ein das Positive suchendes Licht im Dunkel zu werden als eine das Negative aufspürende Aufklärungsdrohne. Und das gelang mir dann auch.

Die Taktiken, die ich dafür nutzte, könnten auch für Sie funktionieren ... nun ja, vielleicht auch nicht. Sie sind Sie und ich bin ich, und wir sind verschieden. Das hier ist keine »Garantiert glücklich in sieben Tagen!«-Lockvogeltaktik. In den Worten Morpheus aus dem Film *Matrix*: »Ich kann dir nur die Tür zeigen. Hindurchgehen musst du alleine.«

Und selbst wenn das ein bisschen sehr melodramatisch klingt, geht es mir in diesem Buch genau darum – Ihnen Türen zu zeigen. Kein Buch vermag es, *jemanden glücklich zu machen*, und jedes Buch, das so etwas behauptet, sollte mit einer hochgezogenen Augenbraue und einem »Aber siiiiiicher doch« bedacht werden.

Ich bin keine Schlangenölhändlerin. Ich kann Ihnen auch keine Fußleistenanschlagleiter, gestreifte Farbe, einen Eimer voll Gas oder einen Froschhaarpinsel<sup>2</sup> verkaufen. Alles, was ich tun kann, ist, Ihnen zu zeigen, wie ich mich von »selbstmordgefährdet« zu »im Großen und Ganzen glücklich« entwickelt habe. Ich kann nicht versprechen, dass es auch Ihnen so ergehen wird.

Möglicherweise hat das Buch jedoch genau diese Nebenwirkung – und das hoffe ich.

Catherine

---

2 Ein schlitzohriger Chef schickte mich einmal zu einem Baumarkt, um genau diese imaginären Gegenstände zu kaufen. Natürlich kehrte ich mit leeren Händen und vor Verlegenheit geröteten Wangen zu ihm – dem vor lauter Lachen Tränen in die Augen schossen – zurück.

# Einführung

Erlauben Sie mir, Ihnen die Person vorzustellen, die ich war, bevor ich lernte, das Normale wertzuschätzen. Es sollte jedoch darauf hingewiesen werden, dass sie ein klein bisschen idiotisch ist.

Schon immer wollte ich unbedingt für Hochglanzfrauenmagazine schreiben, und irgendwie hatte ich es mit dreiundzwanzig Jahren geschafft, mir meinen Weg dorthin zu bahnen. Im Vergleich zu den Gehältern meiner Freunde von der Uni, die im Marketing, für Rechtsanwaltskanzleien oder im Rechnungswesen arbeiteten, war mein Gehalt niedrig (ich verdiente sogar weniger als die Lehrer im Referendariat), dafür führte ich jedoch das entzückendste, bezauberndste und außergewöhnlichste Leben.

Ich war ein kulleräugiges Mädchen, das man aus South Birmingham verpflanzt hatte, und fühlte mich, als hätte ich meine Teenager-Jahre damit zugebracht, sehnsüchtig auf die Straße zu blicken und mich zu fragen, wo der verdammte Bus abblieb.

Als ich in der Magazinwelt anfang, war ich so vergnügt wie Will Ferrell im Film *Buddy – Der Weihnachtself* und sagte Dinge wie: »Ist das für mich? Darf ich das behalten?! ... Dieses Kanapee hat mein Leben verändert ... Sie schicken mich nach Bristol, um einen Reisebericht zu schreiben? Ist das Ihr Ernst?«

## GLÜCKLICHE TAGE.

Ich war verrückt nach den kostenlosen Tellern in Puppengeschirrgöße, die es bei Restauranteröffnungen gab; nach den Musikalben, die ich schon vor ihrer Veröffentlichung bekam; den Gästelisten am Eingang exklusiver Clubs, die wie die Boudoirs arabischer Prinzessinnen aussahen; das Chanel-Make-up für ein Pfund im Beauty-Sale (was teuer war, bei gewöhnlichen Marken

kostete ein Teil nur 50 Penny) und die Bücher, die mir als Litteraturredakteurin dutzendweise geschickt wurden.

Ich war begeistert davon, dass ich jeden Abend ausgehen konnte und dabei eine Geschenktasche voll teurer Kerzen bekam. Oder auf den Schenkeln jungfräulicher Ziegen handgerollte Trüffelpralinen. Oder Gesichtsspray aus den Tränen rumänischer Nonnen. Oder was sonst gerade angesagt war.

Doch mit der Zeit erging es mir, wie es den meisten Glückspilzen ergeht. Ich gewöhnte mich daran und begann herumzumäkeln und nach Fehlern zu suchen. Kurz und gut, ich wurde gierig und wollte M.E.H.R.

Nach einigen Jahren war ich zu dieser Art Trottel mutiert: »Mir werden zu viele Gratisgeschenke geschickt, das ist doch lächerlich! ... Warum brauchen die Kanapees so lange? ... Wie, ich muss Urlaubstage nehmen, wenn ich nach Kapstadt fliegen möchte, um einen Reisebericht darüber zu schreiben, ist das Ihr Ernst? (Zu gerne würde ich die Zeit zurückdrehen, ihr ein paar Klapse auf den Hinterkopf geben und ihr sagen, sie solle besser Vernunft annehmen.)

## Steigeisen des Anspruchs

Irgendwo auf meinem Weg hatte ich ein Missverständnis verinnerlicht. Nämlich, dass man außergewöhnlich glücklich wird, indem man *herausfindet*, was mit der gegenwärtigen Lebenssituation *nicht stimmt*, und dadurch die Fähigkeit erlangt, sie zu ändern.

Ich dachte, für immerwährende Zufriedenheit müsste ich die Fehler in meiner gegenwärtigen Landschaft ausmachen und zurechtschneiden, so, als würde ich mir meinen individualisierten Himmel gestalten oder meine eigene Nachbarschaft in *The Good Place* entwerfen.

Es bedeutete, dass ich nie zufrieden war. Man schickte mich in ein Fünf-Sterne-Yoga-Retreat nach Kerala (gratis), um einen Artikel darüber zu schreiben, und ja, ich würde zurückkommen und mit der Holzhütte mit Pazifikblick prahlen und damit, dass mich bei meiner Rückkehr vom Abendessen ein warmes Bad mit Rosenblättern erwartet hatte. Aber meistens wollte ich damit nur andere beeindrucken, mich aufspielen.

In Wirklichkeit verbrachte ich den Urlaub wie jeden anderen auch: als Nörglerin. Es passte mir nicht in den Kram, dass das Yoga um sechs Uhr morgens begann (so viel zum Urlaub!) und dass das Einzige, was man zum Frühstück bekam, Curry war (widerspricht es etwa ihrer Religion, ein bisschen Speck anzubraten, Herrgott nochmal?!<sup>3</sup>). Ständig war ich auf der Suche, wünschte mir, ja, strebte nach dem Außergewöhnlichen – doch wenn ich an einem außergewöhnlichen Ort war, wollte ich, dass er *noch außergewöhnlicher* wäre.

In Anbetracht dessen, dass der Urlaub in Kerala in meinen Augen zu wünschen übrig gelassen hatte, kann man sich vorstellen, wie ich auf ein normales Wochenende mit Großeinkauf, Putzen und sozialen Verpflichtungen reagierte, auf die ich nicht unbedingt Lust hatte.

Mein psychischer Zustand glich dem eines Kleinkindes, das sich, Gesicht voran, auf den Supermarktboden wirft, diesen mit seinen Fäustchen bearbeitet und dabei brüllt: »Das ist nicht gerecht ... Wäääääh ... dasLebenistnichtgerecht!«

Ich dachte, Menschen, die sich mit ihrem Schicksal zufriedengeben, seien unterbelichtete Dummköpfe, die das Motto »Das genügt« vorbehaltlos geschluckt hätten, die Scheuklappen trugen,

---

3 Ein Großteil Keralas ist muslimisch. Also, nun ja, es widerspricht ihrer Religion.

sich in einem unterdurchschnittlichen Leben eingerichtet hatten und niemals die Höhen erreichen würden, die ich aufgrund meiner Steigeisen des Anspruchs erklimmen würde. Ich hatte eine Spitzhacke der Pedanterie, und meine Augen fixierten den Gipfel, während die anderen Gummihämmer hatten, die sie sich vergnügt gegenseitig über die Köpfe zogen.

Dieser genügsame, dankbare Typ Mensch blieb zu Hause und wartete auf all die Busse, die in Birminghams Version des Bermudadreiecks verschwunden waren. Weil sie sich mit dem Normalen begnügten, blieben sie dort hängen. Ich bemitleidete diese Idioten.

Ich wollte Töpfe voller Geld, ein hübsches Haus mit Fensterläden, ich wollte im Yosemite-Nationalpark heiraten, mindestens drei Hunde, Trophäen auf dem Kaminsims, und bis ich all das bekommen würde, behielt ich mir das Recht vor, grundsätzlich entzaubert zu sein. Ich dachte, meine Unzufriedenheit mit meiner gegenwärtigen, unvollkommenen, gewöhnlichen Situation würde mich dazu antreiben, mein künftiges, perfektes, außergewöhnliches Leben zu erreichen.

Und eine Zeit lang diente mir meine Unzufriedenheit tatsächlich als Energiequelle. Das Problem dabei war jedoch, dass ich, sobald ich einen ersehnten Job/eine Wohnung/einen Menschen bekommen und einen kurzen Moment der Selbstzufriedenheit genossen hatte, dessen überdrüssig wurde, Fehler fand und meinen Blick nach oben, auf das nächste *Ziel*, richtete.

## Warum wir nie wirklich zufrieden sind

Ob Sie es glauben oder nicht, was ich damals durchlebte, wird auch noch anders bezeichnet, als »ein selbstgefälliger Vollepp

zu sein«. Es ist die Folge von etwas, das als »hedonistische Tretmühle« bezeichnet wird. Diese Tretmühle ist eine Metapher, um das psychologische Phänomen der »hedonistischen Adaption« zu veranschaulichen. Darunter versteht man den Umstand, dass wir uns viel schneller, als es wünschenswert wäre, an unsere Umstände anpassen und daher bald schon nach dem nächsten Höhepunkt gieren.

Das bedeutet, wir erreichen niemals einen Endpunkt. Die Tretmühle dreht sich endlos weiter. Bei einem Zustand wunschlosen Glücks »anzukommen«, gibt es nicht. Kein finales »Sie haben Ihr Ziel erreicht«. Es ist erwiesen, dass wir, sobald wir etwas erreicht haben und die kurze Phase der High fives und Euphorie vorüber ist, wieder auf unser Glückslevel zurückfallen, auf dem wir uns befanden, *bevor wir zu dieser einen Sache gelangt waren*.

Und so rutschen wir nach unserem Triumph zum Nullpunkt und hetzen von dort weiter, dem nächsten heißen Anwärter hinterher. \*Der Mensch rennt bis in alle Ewigkeit\* Dabei ist das Streben nach Glück wahnsinnig ermüdend.

Angenommen, wir wollen ein Haus kaufen. Wir rasen wie die Irren darauf zu. Wir kämpfen und ringen und schwitzen, und dann, endlich, schließen wir den Kaufvertrag ab. So an die sechs Monate erleben wir einen »Kneif mich und sag, dass das wahr ist, ich hab das Haus wirklich gekauft, ich besitze tatsächlich diese vier Wände«-Taumel. \*Sagte sie, tätschelte die Wand und klopfte sich imaginären Baustaub von der Schulter\*

Aber dann kommen wir runter von unserem Hauskauf-Hoch. Wir beginnen damit, auszurechnen, wie viele der Wände uns wirklich gehören (zwei im Wohnzimmer, der Rest gehört der Bank), und wir fangen an, uns Gedanken über das nächste große Projekt zu machen, sei es der Ausbau des Dachbodens, eine Beförderung, ein besseres Auto, eine Hochzeit oder ein Baby.

## Survival of the Most Negative

Hinzu kommt, dass unser Gehirn von Natur aus pessimistisch veranlagt ist. Es ist wie der alte Griesgram in Filmen, der typischerweise von Jack Nicholson gespielt wird. Entwicklungsgeschichtlich gesprochen, ergibt es durchaus Sinn, dass unser Gehirn den Horizont automatisch auf Gefahren hin absucht.

»Survival of the Most Negative« ist daher passender als »Survival of the Fittest«. Es bringt allerdings nichts, wie ein Olympionike laufen zu können, wenn man das, wovor es *wegzulaufen* gilt, noch gar nicht gesehen hat.

Indem es sich eher auf das richtet, was falsch ist im Gesamtbild, als darauf, was stimmig ist, möchte unser Gehirn einfach nur unsere Haut retten, sollte Unheil drohen. Erst heute leben wir in einer Welt, in der wir nicht mehr gefährdet sind, von Wölfen, rivalisierenden Stämmen, Halsabschneidern oder der Pest ausradiert zu werden. Natürlich gibt es auch heute noch Bedrohungen, aber lebt man in einem der westlichen Industriestaaten, ist man im Großen und Ganzen doch ziemlich sicher.

Und dennoch hält unser Gehirn an dieser uralten Verdrahtung fest, was bedeutet, dass wir den Berufsverkehr mit der gleichen Alarmbereitschaft betrachten [an dieser Stelle bitte Fliegeralarm einfügen], wie unsere Vorfahren einer wirklich gefährlichen Situation begegnet wären. Ein ganzes Stück weiter hinten im Buch werden wir darauf nochmals zurückkommen, und zwar mithilfe von Experten.

## Generation Weltuntergang

Stärker noch als ihre Eltern und Großeltern neigen die Generation X<sup>4</sup> und die Millennials dazu, entzaubert, desillusioniert, unzufrieden, frustriert ... (Sie wissen, worauf ich hinauswill) zu sein.

Laut einer Meinungsumfrage beschreiben sich nur drei von zehn Briten als »glücklich mit ihrem Leben«. Einer von sechs unter uns empfindet mindestens einmal pro Woche Ängste oder depressive Verstimmungen. Und zwischen 2005 und 2015 nahm die Anzahl an Depressionserkrankungen weltweit um 18 Prozent zu.

Ich glaube, das rührt daher, dass unsere modernen Lebensbedingungen allerlei hochfliegende Erwartungen in uns geweckt haben. Erwartungen, die von Flutwellen an Social-Media-Vergleichen angeheizt, vom Donnerschlag unserer Zehnerjahre-Privilegien begleitet und von mit Drogen, Alkohol (was ja eigentlich das Gleiche ist) und unserer Smartphone-Sucht aufgeladenen Orkanböen intensiviert werden. Zusammengenommen läuft all das auf einen gigantischen Sturm, auf eine Krise unserer seelischen Gesundheit hinaus.

Warum ich glaube, dass es sich bei dieser Weltuntergangsstimmung um eine vorwiegend moderne Misere handelt, etwas, das hauptsächlich junge und Menschen mittleren Alters betrifft? Raten Sie mal, wer einer kürzlich vom britischen Office for National Statistics durchgeführten Studie zufolge die glücklichste Altersgruppe

---

4 Von den Babyboomern, der Generation X und den Millennials wird in diesem Buch häufig die Rede sein, also, zum Mitschreiben: Es gibt verschiedene Ansichten, was die Alterskohorten betrifft, aber die folgende entspricht dem allgemeinen Konsens. Zu den Babyboomern zählen die zwischen 1944 und 1964 Geborenen (im Jahr 2020 sind sie zwischen sechsundfünfzig und sechsundsiebzig Jahre alt). Zur Generation X die zwischen 1965 und 1981 Geborenen (im Jahr 2020 sind sie also zwischen neununddreißig und fünfundfünfzig). Millennials heißen so, da sie um die Jahrtausendwende volljährig wurden, sie kamen also zwischen 1982 und 1996 zur Welt (und sind somit im Jahr 2020 zwischen vierundzwanzig und achtunddreißig), sie sind dicht gefolgt von der Generation Z.

in Großbritannien ist? Es sind die Siebzig- bis Vierundsiebzigjährigen.

Ganz genau, es sind die, von denen man annehmen würde, sie hätten am wenigsten Grund zur Freude. Tatsächlich waren sie auch im Jahr 2012 die Spitzenreiter der Glücksstudie. Die, deren Gelenke ständig schmerzen, deren Gesicht von den Spuren des Lebens (aka Falten) gezeichnet ist, deren Geschichten hauptsächlich in der Vergangenheitsform stattfinden.

Und doch sind sie glücklicher als ihre gelenkigen, rotwangigen Kinder mit all den vor ihnen liegenden Möglichkeiten. Es mag seltsam klingen, aber meiner Meinung nach kommt das daher, dass Menschen um die siebzig denken, Facebook würde Bookface heißen und Twitter »Der Twitter«. Sie haben keine Ahnung. Nicht den geringsten Schimmer.

Sie vergleichen sich nur mit ihren unmittelbaren Altersgenossen, was genug des Vergleichs ist, und haben nicht das Gefühl, als stünden sie im Wettbewerb mit einer sich in Brezelform verbiegenden, Rückwärtssalto schlagenden Yogini aus Santa Monica.

## Das Wunder im Alltäglichen finden

Nach meiner privilegierten Phase der Unleidigkeit fiel ich in ein Loch der Melancholie und fand mich knietief in meiner Sucht und in Selbstmordgedanken wieder. Der Spirale aus Unzufriedenheit zu entkommen, wurde so zu etwas Lebensnotwendigem.

Als ich mich wieder erholte, lernte ich, wie man das Wunder im Alltäglichen findet. Und das durch etwas ganz Simple: Indem man täglich fünf Dinge notiert, für die man dankbar ist.

Beim Schreiben der letzten Zeile bin ich selbst fast eingeschlafen. Dankbarkeit üben ist so durchgenudelt, dass es inzwischen wie

ein Sedativum wirkt; es ist abgedroschen, ein Klischee, Larifari, Schnarch, wecken Sie mich wieder, wenn es vorbei ist. Für mich war es eines der täglichen Rituale, das mein Leben am stärksten verändert hat, und doch habe auch ich die Nase voll von Artikeln mit Titeln wie »Die Kraft der Dankbarkeit«. Zu Tode langweilig.

Wir sprechen später ausführlicher darüber, warum Dankbarkeitsliteratur so abtörend und bieder wirkt und bei Bewohnern der westlichen Welt Schuldgefühle wecken kann. (Es wird hier keine Ave-Marias oder Klimmzüge zur Strafe geben.) Wir werden auch darüber reden, warum eine »genaue Dankbarkeit« wichtig und es mit einer »vagen, halb garen Dankbarkeit« nicht getan ist.

Fürs Erste habe ich entdeckt, dass allein der Anblick von Bullterrier Sam beim Schwimmen am Brighton Beach bei mir Begeisterungsgefühle auslöst (zumindest solange ich die Freuden des Alltags nicht an mir vorübergleiten lasse und solange ich bei mir bin).

Es mag nicht derselbe Kick sein, wie Hunderte Delfine zu betrachten, die einem Boot im Indischen Ozean Geleit geben. Aber wenn man erst einmal einen ausgelassenen Hund beim Planschen zuschaut, der denkt, er wäre eine Robbe, gebutterten Toast, einen Sitzplatz in einem überfüllten Zug und eine nette Unterhaltung mit einem Fremden zusammenzählt – all die Dinge, die an jedem normalen Tag gut laufen –, kann dies dazu führen, dass ein ganz gewöhnlicher Tag das gleiche Gefühl hervorruft wie ein außergewöhnlicher. Die Summe des Einzelnen schafft etwas Ebenbürtiges, vielleicht sogar etwas Besseres.

Die Freude, die ich im Alltäglichen finde, ist für die Schwarzmalerei dieser Welt irritierend. Mein früheres Ich hätte um mein jetziges einen großen Bogen gemacht. Heute teile ich auf Instagram Bilder von Geschenken wie ein Bouquet aus Duschhauben mit einem »Tadaa!« und einem Tanz-GIF (Lifehack: Benutzen Sie die Hauben, um Teller abzudecken, anstatt sich mit Plastikfolie abzumü-

hen). Vor 2013 hätte mich dieses Geschenk meiner Mutter noch vor den Kopf gestoßen. »Was soll das denn sein?! Duschhauben? Ein Strauß aus *Blumen* wäre ja wohl passender gewesen!«

Ich bin bekannt dafür, bei schönen Sonnenaufgängen zu weinen. Und auch wenn ich den Drang verspüre, mich dafür zu entschuldigen, weil ich mich allein beim Tippen dieses Satzes völlig bescheuert fühle, werde ich davon absehen. Eine positive Lebenseinstellung sollte nicht als etwas Peinliches betrachtet werden. (Mein 2013-Ich hätte mein 2019-Ich in etwa so angezischt, wie es Patsy in *Absolutely Fabulous* mit der braven Saffy tut.)

## Völlig normal

Selbstverständlich kann einem das Außergewöhnliche Freude bereiten. Delfine sind großartig. Ich tue auch nicht so, als würde mir ein Luxusurlaub nicht gefallen. Aber hallo, natürlich gefällt mir das. Geben Sie mir diesen Urlaub. Jetzt können Sie gehen. Danke, tschüss. \*Beginnt zu packen\*

Wenn Sie aber an das letzte Jahr zurückdenken und die Erfahrungen aussuchen, die Sie als »außergewöhnlich« klassifizieren würden, wie viele hätten Sie da vorzuweisen? Für mich zählt zu den Highlights so etwas wie beim Tauchen einen zwei Meter großen Mantarochen vorbeisweben zu sehen oder in einem Restaurant mit Michelin-Stern zu Abend zu essen. Das führt dazu, dass meine »Außergewöhnlich«-Quote bei zehn Tagen im Jahr liegt. Das bedeutet auch, dass die restlichen 355 Tage, oder 97 Prozent meines Jahres, »normale« Tage sind.

Gerade weil unser Leben im Großen und Ganzen und völlig unvermeidlich zum Normalen neigt, finden wir dann zu tiefer Zufriedenheit, wenn wir wieder zum Zauber des Alltäglichen finden.

Wer ständig um das Besondere bemüht ist, schießt zur Business- oder zur ersten Klasse, obwohl er, was für ein Glück, die Sitzplätze mit extra viel Beinfreiheit am Notausgang ohne Zusatzkosten zugewiesen bekommen hat. Selbst wenn jemand zu einem sagt, man sehe heute »gut« aus, wünscht man sich, er möge »fantastisch« gesagt haben.

Macht man sein Glück am Außergewöhnlichen fest, findet man sich im Morast der Enttäuschung wieder, von wo aus man den Wasserfall am Horizont bäugt. Der Großteil unseres Lebens dreht sich um den immer gleichen Kreislauf aus Arbeiten, Essen, Schlafen – und von vorn. In Großbritannien sind wir im Durchschnitt etwa fünf Jahre unseres Lebens gelangweilt.

## Eine Entdeckungsreise ins Normale

Indem es »Vorsicht, fremder Mann!« oder »Was zur Hölle war das?« oder »Nimm dich vor ihr in Acht!« brüllt, nimmt unser Gehirn nur seinen Job als unser Bodyguard wahr. Das bedeutet aber nicht, dass wir die Voreinstellung unseres Gehirns nicht ändern könnten. Neuroplastizität verleiht uns die Kraft, unseren kognitiven Autopiloten zu erneuern. Wie bei einem 3D-Drucker gewinnt so an Form, was wir unseren Köpfen füttern.

Ich möchte Ihnen dabei helfen, diesen Dauerläufer aus der hedonistischen Tretmühle zu befördern, sodass Sie sich hinsetzen und die schöne Aussicht von dem Hügel genießen können, den Sie gerade erklommen haben.

Ich bin kein glänzendes Beispiel, kein Vorbild oder Selbsthilfe-Guru; ich bin nur eine Frau, die sich durchwurstelt, die, ohne vom Fach zu sein, gerne über Psychologie und Neurowissenschaften fachsimpelt, Experten in die Mangel nimmt, sich in Hunderte

von wissenschaftlichen Studien eingräbt, Sachen ausprobiert und darüber berichtet, was sie gelernt hat.

Auf unserer Entdeckungsreise ins Normale werde ich erbar-mungslos auf völlig unscheinbare Dinge hinweisen, die zu wert-schätzen ich erst lernen musste. Ich werde mich unermüdlich und mit schier unerträglicher Begeisterung an Durchschnittlichem er-freuen und dabei in etwa so aufgeweckt und unbekümmert wie ei-ner dieser quietschvergnügten Kinderfernsehmoderatoren sein. Ich warne Sie: Ich werde pfeifen. Vielleicht sogar schäumen.

Dann, gerade wenn Sie zu einem tiefen Seufzer ansetzen, werde ich den Schalter umlegen und zu einer Verweigerin mit Kajal ge-rahmten Augen werden, die solche Ideen weit von sich weist. Ideen wie, dass wir versuchen sollten, immer glücklich zu sein; dass Wut ein »negatives« Gefühl ist; dass man der Nabelschau anheimfällt, wenn man seinen Nachrichtenkonsum einschränkt, oder dass wir das »Immer auf Empfang sein« des Smartphone-Zeitalters begrü-ßen sollten.

Ich werde ein leicht schizophrener Showmaster sein. Doch in einer Sache werde ich Konsistenz beweisen. Ich werde Ihnen nicht dazu *raten*, etwas zu tun. Das ist nicht mein Stil. Ich bin nichts weiter als Ihre Reiseführerin in das Innerste unserer ganz normalen Alltagswelt.

Wir werden uns unseren unzufriedenen Nervenbahnen zuwen-den, die Untiefen unserer psychischen Veranlagung nach immer mehr betrachten und zu den Anfängen unserer weit zurückliegen-den Entzauberung hinabsteigen.

Das Ziel dieser Forschungsreise? Mit dem, was wir haben und wer wir bereits sind, glücklich zu sein. Mit der Welt, in der wir be-reits leben. Anstatt ständig unsere Gehaltsschecks, unser Zuhause, unsere Beziehungen, Urlaube und sogar uns selbst [fügen Sie hier bitte Ihren Namen ein] zu einer Version 2.0 optimieren zu wollen.

Denn eigentlich ist bereits die Version 1.0 unseres Selbst [bitte fügen Sie hier Ihren Namen ein] sehr gut.

## Haftungsausschluss

Ich bin mir völlig darüber im Klaren, dass ich mit einem Vorsprung ins Leben starten konnte. Schließlich begann ich als weißes Mittelklassebaby in einem Industrieland zu brüllen. Meine Sicht ist gewiss subjektiv und basiert auf den Erfahrungen, die ich gemacht habe. Das ist etwas, das ich nicht ändern kann, auch wenn ich mein Bestes getan habe, um so objektiv und inklusiv wie möglich zu sein.

Ich möchte mich bereits im Voraus von ganzem Herzen dafür entschuldigen, sollte es Stellen geben, an denen ich es versäumt habe, meinen privilegierten Status zu hinterfragen, an denen ich davon ausgehe, dass wir alle ohne körperliche Einschränkungen leben oder über die gleichen finanziellen Mittel verfügen, an denen ich unbeholfen heteronormativ bin oder die Gleichstellung der Geschlechter aus dem Blick verliere.

»Sie« und »er« sind nicht Zeichen meiner Überzeugung von der Richtigkeit binärer Geschlechterrollen, und jeder, der sich nicht wie eine »Sie« oder ein »Er« fühlt, möge die Pronomina bitte durch den Plural oder eine Form seiner Wahl ersetzen.

Ich hoffe aber, dass wir, wenn wir eher nach den Ähnlichkeiten als nach den Unterschieden zwischen uns Ausschau halten, eine gemeinsame Basis finden. Denn am Ende, wenn man alles abzieht, sind alle Menschen im Grunde gleich.

Mit dem tiefsten Respekt für Sie alle.

Namaste. (Jupp, ich bin auch ein wandelndes Yogi-Klischee.)