



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**

mvgverlag 

**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

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

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage
unter www.m-vg.de.

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

Inhalt

Vorwort

Einführung

Teil I

Das Streben nach dem
Außergewöhnlichen

Survival of the Negative

Die hedonistische Tretmühle

Satisficer vs. Maximizer

Als ich nicht mehr leben wollte

Ich suche die Genauigkeit der Dankbarkeit

26 Dinge, die mich glücklich machen

Teil II

Normales Leben

Lobgesänge auf das Normale

Mehr Eigentum verpflichtet mehr

Kein auf Instagram vorzeigbares Zuhause

Lobgesänge auf das Normale

Liebe Generation Miete

ALLTAGSFREUDEN TEIL I

Teil III

Normal sein

Angst ist etwas vollkommen Normales

Lobgesänge auf das Normale

Mittelmäßiges Selbstwertgefühl

Lobgesänge auf das Normale

Wut macht einen nicht zu einem »schlechten«
Menschen

Lobgesänge auf das Normale

Niemand bekommt ausschließlich gute
Rückmeldungen

Lobgesänge auf das Normale

Lobgesänge auf das Normale

Wir sind keine gefühllosen Roboter

Lobgesänge auf das Normale

Wenn die Sonnenseiten-Psychologie zu weit geht

Lobgesänge auf das Normale

Lobgesänge auf das Normale

Lobgesänge auf das Normale

ALLTAGSFREUDEN TEIL II

Lobgesänge auf das Normale

Teil IV

Normal leben

Ihre »logische« Familie

Wie wir unsere wolkenkratzerhohen Erwartungen
an Beziehungen schrumpfen

Das Streben nach dem Sextakulären

Warum sich Paare nach einer günstigen Hochzeit
seltener scheiden lassen

Sich zu trennen ist gewöhnlicher, als
zusammenzubleiben

Wenn man sein gesamtes künftiges Glück in die
Hände anderer legt

Der Mythos, dass das Singledasein einer
unternormalen Existenz gleicht

Slacker-Erziehung

Keine italienische Mafia-Witwen-Trauer

ALLTAGSFREUDEN TEIL III

Teil V

Normales Geldverdienen

Lobgesänge auf das Normale

Präsentismus über Bord werfen

Lobgesänge auf das Normale

Warum mehr Gehalt nicht mehr Glück bedeutet

Lobgesänge auf das Normale

Stress als Ehrenabzeichen

Lobgesänge auf das Normale

Angestellte, die von der Sonnenseite träumen

Lobgesänge auf das Normale

Ich möchte ein Influencer sein

Lobgesänge auf das Normale

Anmerkung für die ohne Ersparnisse

Teil VI

Normale Gehirne und Ausfallzeiten

Lobgesänge auf das Normale

Zur Verteidigung eines durchschnittlichen
Nachrichtenkonzums

Lobgesänge auf das Normale

Lobgesänge auf das Normale

Erreichbarkeit wie in den Neunzigern

Lobgesänge auf das Normale

Rückläufige Gewinne beim Fernsehen

Lobgesänge auf das Normale

Über mittelmäßige und doch herrliche Kreativität

Lobgesänge auf das Normale

ALLTAGSFREUDEN TEIL IV

Teil VII

Normale Körper

Ein Lob der durchschnittlichen Attraktivität

Altern, wie für uns vorgesehen

Dinge, die mir in meinen Zwanzigern nicht
passiert sind

Ein Körper in Durchschnittsgröße

Lobgesänge auf das Normale

Lieber für den Kopf als für den Hintern trainieren

Lobgesänge auf das Normale

Lobgesänge auf das Normale

Zur Verteidigung des gewöhnlichen Work-outs

Ein Brief an meinen Körper

Das unterschätzte Vergnügen normalen Sports

Teil VIII

Ein ziemlich normaler Schluss

Tweets vom Planeten Außergewöhnlich

Mein Manifest, um nie das Vergnügen am
Normalen zu verlieren

Das Cottage

Quellen

Dank

Über die Autorin

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,¹ 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 könnte 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 Froschhaarpinsel²

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

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.

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 Puppengeschirrgröße, 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 Literaturredakteurin 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?!³). 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 ... Wääääääh ... dasLebenistnichtgerecht!«

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

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

Warum wir nie wirklich zufrieden sind

Ob Sie es glauben oder nicht, was ich damals durchlebte, wird auch noch anders bezeichnet, als »ein selbstgefälliger Volldepp 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 X⁴ 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 in Großbritannien ist? Es sind die Siebzig- bis Vierundsiebzighjährigen.

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.

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 sechsfünfzig und sechsfundfünfzig 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.

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 Simples: 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 abtörnend 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.