

STEFAN PAGRÉUS  
Das Gegenteil-Prinzip



GOLDMANN

### ***Buch***

Um unsere Probleme anzugehen, verlassen wir uns oft auf naheliegende, scheinbar vernünftige Lösungen, die uns jedoch auf einen völlig falschen Weg führen. Denn die Lösung besteht überraschenderweise häufig darin, das genaue Gegenteil zu tun, sich also auf eine Weise zu verhalten, die sich erst einmal unlogisch und verkehrt anfühlt. Psychologe Stefan Pagréus erklärt nachvollziehbar und unterhaltsam, wie wir alltägliche Probleme lösen können, indem wir gerade nicht auf unsere Instinkte hören.

### ***Autor***

Stefan Pagréus ist lizenzierter Psychologe mit eigener Praxis in Stockholm. Er war als Texter in Werbung und Marketing tätig und ist einer der Gründer des schwedischen Modelabels »A Day's March«. In seinem Buch zeigt er, wie wir verblüffend einfache Prinzipien nutzen können, um die Sorgen des Lebens anzugehen und uns besser zu fühlen.

STEFAN PAGRÉUS

# KLINGT KOMISCH, IST ABER SO!

7 überraschende Ratschläge  
gegen Stress, Ängste und  
negative Gedanken

*Aus dem Schwedischen  
von Wibke Kuhn*

GOLDMANN

Die schwedische Originalausgabe erschien 2024 unter dem  
Titel *Tvärtom* bei Bonnier Fakta, Stockholm, Schweden.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2026

© 2024 der Originalausgabe: Stefan Pagréus

First Published by Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden

Published in the German language by arrangement with  
Bonnier Rights, Stockholm, Sweden

© 2026 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, D-81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

Redaktion: Nadine Lipp

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

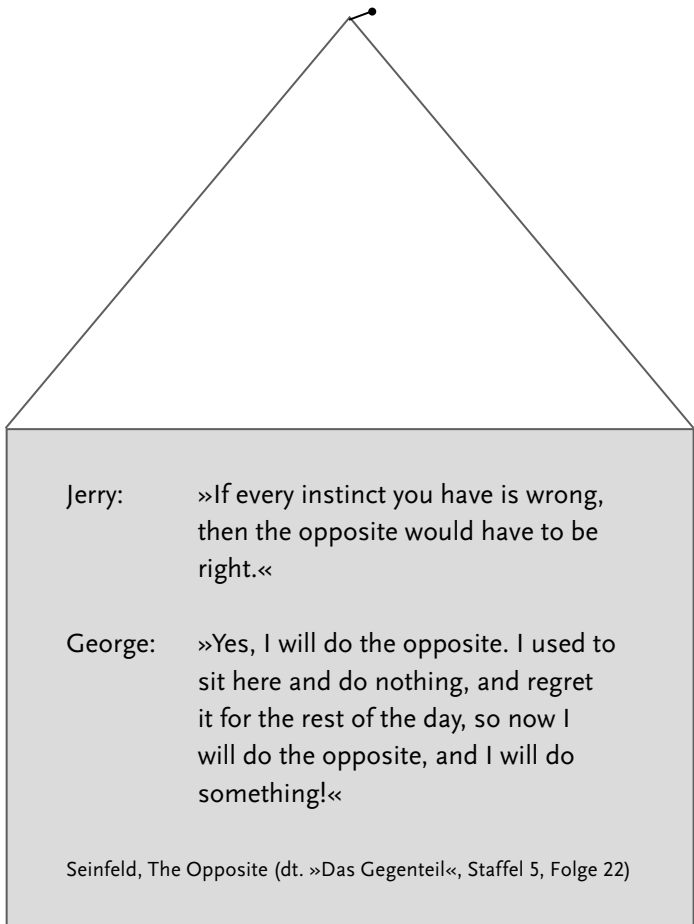
Printed in Germany

CH · CB

ISBN 978-3-442-18055-4

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

*Für Julian, Iris und Behnaz*



Jerry: »If every instinct you have is wrong,  
then the opposite would have to be  
right.«

George: »Yes, I will do the opposite. I used to  
sit here and do nothing, and regret  
it for the rest of the day, so now I  
will do the opposite, and I will do  
something!«

Seinfeld, The Opposite (dt. »Das Gegenteil«, Staffel 5, Folge 22)

# Inhalt

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Vorwort .....                                                                         | 9          |
| Einführung .....                                                                      | 11         |
| <b>01 Niedergeschlagenheit .....</b>                                                  | <b>21</b>  |
| Sie ziehen sich zurück, wenn Ihr Leben sich<br>von seiner unschönen Seite zeigt ..... | 22         |
| Das Gegenteil: Verhalten Sie sich so, als würde<br>es Ihnen gut gehen .....           | 29         |
| Zu viel und zu wenig .....                                                            | 33         |
| <b>02 Beziehungsprobleme .....</b>                                                    | <b>45</b>  |
| Sie versuchen, Ihren Partner / Ihre Partnerin<br>zu verändern .....                   | 46         |
| Das Gegenteil: Verändern Sie sich selbst .....                                        | 50         |
| <b>03 Angst und Nervosität .....</b>                                                  | <b>67</b>  |
| Sie weichen zurück, wenn Sie Angst bekommen ..                                        | 68         |
| Das Gegenteil: Gehen Sie näher ran .....                                              | 75         |
| <b>04 Stress .....</b>                                                                | <b>87</b>  |
| Sie setzen sich noch mehr unter Druck .....                                           | 88         |
| Das Gegenteil: Backen Sie einen Kuchen .....                                          | 92         |
| <b>05 Grübeleien und Sorgen .....</b>                                                 | <b>105</b> |
| Sie schlagen sich mit Ihren Gedanken herum ....                                       | 106        |
| Das Gegenteil: Lassen Sie Ihre Gedanken<br>einfach ruhen .....                        | 115        |

|                                                                                |         |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>06 Schlafstörungen</b> .....                                                | 131     |
| Sie verbringen immer mehr Zeit im Bett .....                                   | 132     |
| Das Gegenteil: Verbringen Sie weniger<br>Zeit im Bett .....                    | 139     |
| <b>07 Selbstkritik</b> .....                                                   | 153     |
| Sie sind fies zu sich selbst .....                                             | 154     |
| Das Gegenteil: Behandeln Sie sich selbst so,<br>wie Sie andere behandeln ..... | 161     |
| <b>08 Kommen Sie in die Gänge!</b> .....                                       | 175     |
| Sie begnügen sich damit, dieses Buch zu Ende<br>zu lesen .....                 | 176     |
| Das Gegenteil: Legen Sie los und verändern<br>Sie etwas .....                  | 179     |
| <br>Genug geredet .....                                                        | <br>202 |
| Quellen .....                                                                  | 204     |
| Dank .....                                                                     | 208     |



# Vorwort

Als Psychologe treffe ich tagtäglich Menschen, die sich mit unterschiedlichen Problemen herumschlagen. Oft versuchen sie, ihre Schwierigkeiten mit Strategien zu lösen, die auf den ersten Blick einleuchten. Sie erscheinen logisch und fühlen sich richtig an, stellen sich aber dann im Nachhinein trotzdem als völlig falsch heraus.

Als Therapeut streite ich viel mit meinen Patientinnen und Patienten, denn häufig wirkt es so, als würden sie alles in ihrer Macht Stehende tun, um ihre Situation noch zu verschlimmern. Nicht selten liegt das Problem in der Art, wie sie das Problem angehen.

Die Lösung, die für viele auf den ersten Blick überraschend wirken mag, besteht darin, sich auf eine Art zu verhalten, die sich nicht intuitiv anfühlt, sondern seltsam und verkehrt. Einfach das haargenaue Gegenteil von dem tun, was man sonst tun würde. Und genau davon handelt dieses Buch: wie man sich besser fühlen kann, indem man aufhört, auf sein Bauchgefühl zu hören und sich genau gegenteilig verhält. Wie man sich selbst weniger stresst, sich weniger Sorgen macht, bessere Beziehungen führt und aufhört, auf sich selbst rumzuhacken.

Dieses Buch umfasst sieben Kapitel, die jeweils eines der häufigsten Probleme aufgreifen, mit denen viele Menschen zu kämpfen haben. Außerdem hat es auch noch ein abschließendes Kapitel, das gewissermaßen das wichtigste von allen ist.

Das Buch richtet sich vor allem an Menschen, denen es gut oder nur so mittelmäßig schlecht geht. Wenn es Ihnen richtig schlecht geht oder Sie ernsthafte psychische Probleme haben,

wird es nicht reichen, dieses Buch zu lesen. In diesem Fall lautet mein Rat: Suchen Sie noch heute eine Psychologin oder einen Arzt auf.

# Einführung

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn es Ihnen nicht so gut geht – zurzeit, ab und zu oder auch nur in gewissen Momenten. Es thematisiert sieben gängige Probleme der psychischen Gesundheit und schlägt Ihnen vor, genau das Gegenteil von dem zu machen, was Ihnen Ihr Bauchgefühl sagt.

Die Strategien und Techniken sind erforscht und fundiert, und ich selbst weiß von meiner Arbeit mit Hunderten von Patientinnen und Patienten, dass sie gut funktionieren. Fragt sich nur – warum? Oder vielmehr: Warum sind unsere intuitiven Strategien so schlecht? Warum rät uns unser Bauchgefühl so oft, Dinge zu tun, die unsere Probleme noch verschlimmern, sodass es uns am Ende noch schlechter geht? Bei einem juckenden Mückenstich auf der Stirn fällt uns ja auch nicht als Allererstes ein, mit der Bratpfanne draufzuhauen.

Nach Millionen Jahren der Evolution sollte es doch eigentlich nicht zu viel verlangt sein, dass unser Gehirn eine gewisse Kompetenz im Umgang mit solchen grundlegenden Fragen erworben hat. Die Antwort auf dieses Rätsel lautet wahrscheinlich, dass wir uns eine völlig neue Welt erschaffen haben und auf dem Weg dorthin den Sinn unseres Lebens völlig neu formuliert haben.

## Leben und Sex haben

Vielleicht sind die Strategien unseres Gehirns ja eine gute, vielleicht sogar einzigartige Antwort auf die Frage: Wie kann ich diesen armen Körper noch einen Tag länger am Leben halten, sodass er noch ein bisschen mehr Sex haben kann? Es hört sich in unse-

ren Ohren vielleicht wie eine armselige Ausrede an, aber trotzdem steht sie im Mittelpunkt des Evolutionsprozesses für alle Lebewesen auf diesem Planeten. Der Fokus lag schon immer darauf, nicht zu sterben und unsere Gene weiterzugeben. Details wie Freude, Glück und innere Ruhe haben keine sonderlich hohe Priorität für unser Überleben. Vielleicht standen sie diesem Ziel sogar im Wege. In diesem Licht betrachtet wird vieles von dem begreiflicher, was wir tun und wodurch wir uns Probleme schaffen.

Nehmen wir etwa das Thema Angst und Sorgen. Wie leicht uns die Vorstellung fällt, dass das Schlimmste passieren wird! In Wirklichkeit passiert selten das Schlimmste. In einer Studie zu diesem Thema wurde festgestellt, dass das, was die Menschen befürchtet hatten, nie eintraf. Fehllalarm. Und in den Fällen, in denen es wirklich eintraf, wurde es selten so schlimm wie befürchtet.

Angesichts der Wahrscheinlichkeiten und der Tatsache, wie lästig diese Sorgen sein können, könnte man sich fragen, warum wir uns ständig so viele Sorgen machen. Aber damit würden wir die Frage aus der falschen Richtung angehen. Aus einer Überlebensperspektive betrachtet, war dieses Sorgenmachen wahrscheinlich eine sehr gute Strategie.

Wenn man draußen im Wald unterwegs ist und ein Knacken in einem entfernten Gebüsch hört, kann man entweder das Beste hoffen – davon ausgehen, dass es nur der Wind war – und weiterstiefeln, oder man geht vom Schlimmsten aus und vermutet einen Wolf, der im Gebüsch lauert.

Wenn Sie sich in einer unsicheren Situation für eine eindeutige Interpretation entscheiden und danebenliegen, ist der Preis nicht sonderlich hoch: Dann bekommen Sie eben Angst und machen kehrt. Wenn Sie jedoch unvorsichtig sind und danebenliegen, geht es Ihnen wie Rotkäppchen. Vom Schlimmsten

auszugehen, kann in vielen Fällen die bessere Strategie sein. Sich Sorgen machen hat schon Leben gerettet. Deswegen hat es sich im Laufe der Zeit im menschlichen Genpool ausgebreitet.

Doch die Welt ist heutzutage radikal anders, und viele der Gefahren, denen wir früher ausgesetzt waren, gibt es heute nicht mehr. Die Veränderung, die sich sehr schnell vollzogen hat, ist das Ergebnis von menschlicher Kultur und Erfindergeist. Die Evolution läuft aber nur langsam. Wir tragen alle unsere hunderttausend Jahre alte Hardware mit uns rum und werden unsere Tendenz, uns Sorgen zu machen, so schnell nicht los.

Außerdem haben wir massenweise neue Dinge erschaffen, die uns paranoid machen, etwa Hauskredite, Abgabetermine in der Arbeit und die Frage, ob die neue Jeans wirklich perfekt sitzt. Nichts davon würde uns gleich das Leben kosten, aber das Gehirn hat eben nur ein System für Ängste, und das reagiert immer gleich, ganz egal, was uns Angst macht.

### **Mehr Strategien aus der Steinzeit**

Niedergeschlagenheit und Depressionen könnte man ähnlich interpretieren. Wenn wir uns down fühlen, sieht unser erster Impuls oft so aus, dass wir uns zurückziehen und uns isolieren. Es mag seltsam erscheinen, dass wir die Einsamkeit suchen und alles meiden, was im Leben wichtig und lustig ist, gerade wenn wir Gesellschaft, Freude und Fürsorge besonders nötig hätten.

Forscher haben die These aufgestellt, dass Depressionen möglicherweise einen evolutionären oder adaptiven Vorteil haben. Eine Theorie lautet, dass es eine Antwort auf eine schwierige Situation sein könnte, eine Art, unserer Umgebung zu signalisieren, dass wir Unterstützung und Fürsorge brauchen.

Wir Menschen haben den Großteil unserer Existenz in kleinen Gemeinschaften verbracht, umgeben von Familie und Freunden, mit denen wir starke soziale Bande haben. In so einer Gesellschaft fällt es natürlich viel deutlicher auf, wenn sich ein Mitglied zurückzieht – warum sitzt Martin eigentlich neuerdings die ganze Zeit passiv in seiner Höhle rum?

Heutzutage leben wir unabhängiger, in eigenen Wohnungen, oft in Städten, in denen wir nur sporadischen Kontakt mit unserer Umgebung haben, mit Nachbarinnen und Nachbarn, deren Namen wir kaum kennen.

Vielleicht war dieser Rückzug bei Niedergeschlagenheit mal ein Notsignal, das heute nicht mehr funktioniert. Jetzt verschwinden wir mit unseren finsternen Gedanken bloß in unsere Einsamkeit.

### **Ungnädige Vergleiche**

Und die Grübeleien? Warum hacken wir so viel auf uns selbst herum und zerbrechen uns den Kopf über alte Misserfolge? Die Beziehung, die dann doch nicht funktioniert hat, der Job, den wir dann doch nicht bekommen haben, diese peinliche Bemerkung, die wir auf der Weihnachtsfeier vor versammelter Mannschaft gemacht haben. Das sind alles Dinge, die wir im Nachhinein nicht mehr ändern können – was hat es also für einen Sinn, das Ganze immer wieder durchzuhecheln?

Vielleicht tun wir es, um zu vermeiden, dass wir den Fehler wiederholen. Indem wir uns immer wieder vorhalten, was schiefgegangen ist und bis ins letzte Detail analysieren, was wir anders hätten machen können, hätten wir in einer gefährlicheren Welt vielleicht bessere Überlebenschancen gehabt.

Vieles von dem, was wir uns immer wieder vorhalten, betrifft das soziale Zusammenspiel mit anderen. Im Vergleich zu anderen Tieren ist der Mensch ziemlich unbedeutend. Wir sind weder besonders stark noch schnell, und unser Körper ist empfindlich. Unsere Erfolge haben wir dadurch erzielt, dass wir so schlau waren und gut miteinander kommunizieren konnten, so dass wir besser zusammengearbeitet haben. Allein waren wir verletzlich. Deswegen sind wir sehr auf unsere Position in der Gruppe bedacht und wie wir uns gegenüber anderen verhalten.

Wahrscheinlich ist das auch die Antwort auf die Frage, warum wir uns so oft mit anderen vergleichen: Es war wichtig, herauszufinden, wie wir uns besser einfügen und beliebter machen können.

Aber die Welt, in der wir heute leben, hat viele Gedankengänge künstlich aufgeblasen. Wir vergleichen uns nicht mehr mit Thomas aus der Hütte nebenan, sondern mit Elon Musk und Kim Kardashian, mit den Unterwäschemodels auf den Plakaten in der U-Bahn und den tollen Schauspielern in den Fernsehserien. Es gibt immer jemand, der reicher und erfolgreicher ist, eine glattere Haut hat, bessere Witze reißt und schönere Kinder hat. Wir können uns nur noch selten als der oder die Beste fühlen oder als jemand, der etwas gut kann. Man wird schon aus geringerem Anlass zu selbstkritisch.

### **Sind wir für Monogamie gemacht?**

Man kann spekulieren, ob Schwierigkeiten in Sachen Liebe und Beziehungen auch mit der Kluft zwischen unserer Biologie und unserer Kultur zusammenhängen. Warum sollte es so schwer sein, als Paar glücklich zu sein? Warum streiten wir mit unseren

Lebensgefährten, manchmal sogar so sehr, dass die Beziehung in die Brüche geht?

Vielleicht war die Zweisamkeit einfacher und freier von Reibungspunkten in einer Gesellschaft ohne 40-Stunden-Woche, Karrieredruck und fast unerreichbaren Idealen für Gesundheit, Schönheit und Sex. Aber sind wir überhaupt dafür gemacht, monogam zu leben? Wir leben in einer Gesellschaft, die das Bild der lebenslangen Zweisamkeit oft romantisiert. Schaut man genauer hin, sieht es so aus, als würden die meisten von uns in einer seriellen Monogamie leben – wir sind für eine Weile ausschließlich mit einer Person zusammen, trennen uns und kommen mit einer anderen zusammen.

Dass ein Säugetier einem einzigen Partner länger als ungefähr eine Viertelstunde treu ist, ist etwas ziemlich Außergewöhnliches. Monogamie findet man nur bei drei bis fünf Prozent aller lebendgebärenden Arten. Manche glauben, das sei darauf zurückzuführen, dass die Männchen nicht mehr viel beizutragen haben, wenn der Nachwuchs erst mal geboren ist. Die Mutter säugt und kümmert sich um die Kleinen, die oft schon bereit sind, allein zurechtzukommen, wenn die Milch versiegt.

Bei uns Menschen sieht die Sache anders aus. Man kann seinem Kind nicht einfach einen Beutel mit Fruchtbrei in die Hand drücken und es seines Weges schicken, sobald man abgestillt hat. Wir brauchen eine viel längere Betreuung. Zwei Elternteile zu haben, hat sich da wohl als vorteilhaft erwiesen.

Aber danach, wenn das Kind allein zurechtkommt – gibt es da, ganz streng betrachtet, irgendeinen größeren Gewinn, wenn die Eltern weiterhin zusammenbleiben? Es gibt Studien, aus denen man folgern kann, dass Menschen, die im Laufe ihres Lebens mehrere Partner hatten, tendenziell auch mehr Kinder haben.



Wenn das Ziel die maximale Verbreitung der eigenen Gene ist, könnte es vielleicht sogar einen Sinn haben, wenn man den Partner wechselt. Es ist ja auch schwer, abzuschätzen, welcher Gencocktail der lebensstüchtigste sein wird. Vielleicht könnte es gut sein, eine Hedging-Strategie anzuwenden und Kinder mit mehreren Partnern zu haben, also nicht alle Eier in einen Korb zu legen?

Man kann sich streiten, ob Liebe beginnt, wenn zwei sich gut streiten können, aber bei Trennungen ist Zwist üblich. Vielleicht sollten wir Streit und Konflikte einfach als einen Mechanismus betrachten, der uns auseinanderdriften und nach neuen Partnern Ausschau halten lässt. *Not a bug, it's a feature?* – Es ist kein Fehler, sondern eine Funktion.

### **Glück, Freude und andere Modeerscheinungen**

Jetzt sitzen wir hier mit unseren Gehirnen, die sich für eine andere Zeit in einer anderen Welt entwickelt haben. Eine gefährliche und gnadenlose Welt. Eine Welt ohne beheizbare Häuser, Schulen und Krankenhäuser, Medikamente, Sanitäranlagen, Supermärkte, Handys, Google, Altersheime, Elternzeit, Kühlschränke, Q-Tips, gleich große Kartoffelchips und Cocktailsauce. Wir wechseln Organe aus und bringen Organe wieder zum Laufen, die nicht mehr funktionieren, wir bekommen Geld dafür, dass wir uns um unsere Kinder kümmern, wir stimmen ab darüber, wer über uns bestimmen soll, und haben Gesetze, die uns vorschreiben, dass wir uns einigermaßen fair gegenüber unseren Mitmenschen verhalten sollen. Wir haben den Tod weit hinausgeschoben, und Altwerden ist nichts Besonderes mehr. Unsere Welt ist nicht perfekt, und am Horizont lauern große Bedrohungen, aber im Alltagsleben sind wir besser geschützt als je zuvor.

Viele von unseren fest eingespeicherten Strategien scheinen ausgedient zu haben. Und ganz abgesehen davon haben wir sowieso den Sinn hinter allem ganz neu bewertet. Den Tag überleben und sich vermehren – alles schön und grün, aber das sind doch ziemlich dürftige Lebensziele. Wir haben beschlossen, dass das Leben so viel mehr sein soll – es soll Dinge wie Glück, Freude, Selbstverwirklichung und sinnstiftende Beziehungen enthalten. Mit Fug und Recht.

Wir haben das Briefing umgeschrieben. Leider scheint unser Gehirn die Nachricht noch nicht bekommen zu haben. Höchste Zeit also, es zu hacken!

### **Leben Sie ein bisschen mehr gegen ihre natürlichen Instinkte**

Die Methoden, die Sie in diesem Buch kennenlernen sollen, gehen vielfach genau gegen das, was Ihr Bauchgefühl für vernünftig hält. Es sind Ideen, die uns nicht als Erstes in den Sinn kommen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, sie in der Praxis anzuwenden, werden Sie sich leicht unbehaglich oder verwirrt fühlen. Es ist ungewohnt, das Gegenteil von dem zu tun, was unsere innere Stimme uns einflüstert.

Aber ganz so unbekannt werden sie Ihnen wahrscheinlich doch nicht vorkommen, denn, wie die Mehrzahl der Menschen, wenden sie solche Gegenteil-Strategien sicher bereits in Ihrem Alltag an. Zum Beispiel, wenn sie ins Fitnessstudio gehen oder auf etwas Leckeres verzichten. Nichts könnte widernatürlicher sein. Aus einer streng evolutionären Perspektive ist es vollkommen verrückt, Energie zu verbrennen – und bewusst darauf zu verzichten, neue nachzufüllen. Aber dass wir uns ein Leben

schaffen würden, in dem wir uns nicht bewegen müssen, um uns unser Mittagessen zu beschaffen (oder aufpassen müssen, nicht jemandes Mittagessen zu werden), in dem obendrein schnelle Kohlenhydrate immer in Reichweite sind, konnte die Evolution kaum voraussehen. Wir mussten auf eigene Faust lernen, das zu kompensieren.

Deswegen wird es uns immer leichter fallen, auf dem Sofa zu liegen und Schokolade zu verputzen, als auf einem Ergometer zu schwitzen. Aus diesem Grund werden Ihnen die Strategien, die in diesem Buch vorgestellt werden, vielleicht nie ganz natürlich vorkommen.

Aber es ist genauso wie mit Sport und bewusster Ernährung: Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sie Ihnen helfen werden, sich besser zu fühlen. Vielleicht sogar ein bisschen länger zu leben. Und ein bisschen mehr Spaß zu haben. Also lassen Sie sich nicht abschrecken – ganz im Gegenteil.



01

**NIEDERGESCHLAGENHEIT**