



Leseprobe

Dr. Franz Himpsl, Dr. Judith Werner

Danke, nicht gut

Für reflektierte Gelassenheit
statt toxischer Positivität

»Hoffnung ist ein Muskel. Ihn zu trainieren ist anstrengend. Mit diesem Buch macht es aber Spaß.« *Dirk von Gehlen (Journalist, Autor und Direktor Think Tank am SZ-Institut)*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 27. September 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

»Wenn man sich erst mal mit der Ameisigkeit des Daseins abgefunden hat, steht das Tor zur Freiheit offen.«

Die Welt quillt förmlich über von affektierten Dauerlächlern, Feel-good-Propheten und Inszenierungen des vermeintlich perfekten Lebens. Wer nicht glücklich ist, ist selbst schuld – schließlich könnte man ja einfach sein Mindset ändern. Doch das ist eine gefährliche Haltung: Sie blendet aus, dass Menschen einen Gutteil ihres Lebens nicht selbst beeinflussen können. »Good vibes only« ist eben nicht der Weisheit letzter Schluss. Doch wie bleibt man hoffnungsfroh, trotz aller Krisen im Leben? Ohne platten Optimismus und toxische Positivität?

Judith Werner und Franz Himpsl haben sich auf die Suche gemacht nach einem Grund zur Hoffnung, der auch nüchterne Skeptiker überzeugt. Und sie sind fündig geworden.



Autor

Dr. Franz Himpsl, Dr. Judith Werner

Dr. Franz Himpsl, geboren 1987, ist Journalist und Philosoph. Er hat für die SZ und die ZEIT geschrieben und über die Idee der Wissenschaftsfreiheit promoviert. Derzeit arbeitet er in der Redaktion der Wissens-App Blinkist. Der Wahlberliner ist zudem regelmäßig als Autor für Psychologie Heute tätig.

FRANZ HIMPSL · JUDITH WERNER

DANKE, NICHT GUT

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34800-8
www.koesel.de

Inhalt

Hallo Ernstfall	9
---------------------------	---

EINS

Gute Miene, böses Spiel

Judiths Wutanfall	15
Willkommen im neuen Biedermeier	20
Das festgetackerte Lächeln	25

ZWEI

Keine Hoffnung ist auch (k)eine Lösung

Von der Unvermeidlichkeit des Unperfekten	37
Wer nichts erwartet	47
Alles ist vergänglich – na und?	57

DREI

Wieder nüchtern werden

Realisten essen Butterbrot	71
Wie eine Forscherin denken	78
Wenn Pro-und-Kontra-Listen nicht weiterhelfen	88

VIER

Tschüss, ihr nicht gelebten Leben

Der Jahrmarkt der Ängstlichkeiten hat immer geöffnet . . .	101
Die goldene Mittelmäßigkeit	109
Illusionen beerdigen.	116

FÜNF

Jetzt mal ganz pragmatisch

Was ist schon normal?	127
Empörung allein macht die Welt nicht besser	136
Untergehen können wir später immer noch.	144

SECHS

Trotz allem

In Damokles' Hängematte	155
Die Geschichte von Maxi	165
Optimismus für Pessimisten	171
Danke, echt gut!	183
Quellen und Lesenswertes	185

Wir, Judith und Franz, sind überzeugt davon, dass an einer geschlechtergerechten Sprache kein Weg vorbeiführt. In unserem Berufsalltag gehört Gendern inzwischen ganz selbstverständlich dazu. Die Frage war für uns also nie das »Ob«, sondern nur das »Wie«. In diesem Buch wählen wir – wo es uns möglich und sinnvoll erscheint – neutrale, inklusive Formulierungen oder sprechen abwechselnd von Männern und Frauen, auch wenn damit inhaltlich Personen jedweden Geschlechts angesprochen werden sollen. An manchen Stellen nennen wir nur eine Gruppe, weil wir auch tatsächlich nur ein Geschlecht meinen. Das ist keine perfekte Lösung, aber immerhin eine pragmatische.

Genauso wie die Entscheidung, meist im »Wir« zu sprechen. Erzählen wir im Buch Geschichten, die nur einen von uns betreffen, nutzen wir die dritte Person; geschrieben haben wir aber auch diese Passagen gemeinsam. Die einzige Ausnahme: Wenn Judith von ihrer Krebstherapie erzählt und Franz über den Tod seiner Verlobten, erlauben wir uns (gesondert gekennzeichnete) Ich-Momente.

Stimme aus dem Off:

»Herzlich willkommen zu unserer Sendereihe »Das Astrobrot«, in der unser Astrobrot-Anwärter Bernd das Brot heute die Schwerelosigkeit trainieren wird.«

Bernd: »Und wie bitte soll ich das anstellen?«

»Indem du schwerelos bist, Bernd.«

»Ah. Na dann. Schweb, schweb. Klappt nicht. Mist.«

KiKA: Bernd das Brot

Hallo Ernstfall

Wenn eine Pessimistin und ein Optimist versuchen, über Hoffnung und Verzweiflung zu schreiben, entsteht unweigerlich Reibung – zumal wenn sie mit einer Stimme sprechen wollen.

Dabei fanden wir die Idee, ein Buch zu schreiben, erst mal super. Doch während Franz die Idee mit der Zeit immer superer fand und sich schon nach der Fertigstellung des ersten Kapitels vorfreudig das künftige Buchcover ausmalte, wuchs in Judith recht bald die Überzeugung: Das wird nie und nimmer was! Wir werden uns zerstreiten. Wir schreiben nur Unsinn. Die Welt geht unter. Irgendetwas kommt bestimmt dazwischen.

Und doch: Wie du beim Aufschlagen bemerkt hast, existiert dieses Buch. Franz hatte – wie Judith vermerkt wissen möchte: *ausnahmsweise!* – recht. Aber der Reihe nach: Wer sind Judith und Franz eigentlich?

Wir sind zwei Menschen, die zwar einen sehr unterschiedlichen Blick auf die Wirklichkeit haben, sich aber an denselben Themen abarbeiten. Seit einem Jahrzehnt sind wir befreundet – seit dem

Moment, als wir uns im Studium kennenlernten und feststellten, dass uns zwar vier Jahre Lebenserfahrung trennen, uns aber Kindheitserinnerungen an das niederbayerische Landleben und der damit einhergehenden Sehnsucht nach Ferne und Weite umso mehr zusammenschweißen. Uns verbindet aber auch etwas, auf das wir lieber verzichtet hätten: der Krebs. Judith erkrankte 2020 mit 37 Jahren an Brustkrebs. Franz' Vater starb im selben Jahr an einem Prostata-Karzinom, was auch die Erinnerungen an Maxi wieder sehr präsent werden ließ – Franz' Verlobte, die mit Mitte zwanzig dem Nebennierenkrebs erlag.

Mehr als einmal haben wir uns gewünscht, vor allem einfach nur weglaufen zu können. Aber so funktioniert das nun mal nicht. Das Leben ist voller Krisen – persönlichen, aber auch sozio-politischen –, und man kann sich nicht immer wegducken. Andererseits fällt uns aber auf, dass insbesondere in den sozialen Medien eine Rhetorik in Mode gekommen ist, die von uns verlangt, die größte Scheiße mit offenen Armen zu empfangen: »Mach das Beste draus« oder »Du bist deines Glückes Schmied«. Wir sind uns sicher: Das kann nicht die Lösung sein. Der schöne Schein ist nämlich oft ein ziemlich mieses Schwein. Die heute schier omnipräsenten und vor aufgesetzter Positivity strotzenden Kalendersprüche verharmlosen die Tragweite der Krisen, die wir erleben, indem sie ernste Themen mit einem ästhetisierenden Filter überziehen. Das macht Menschen mit Problemen zu Schuldigen: Kein Geld auf dem Konto? Das liegt allein an deinem fehlenden Gewinner-Mindset! Keine Kraft, heute unter Leute zu gehen? Reiß dich zusammen! Fünfzig Sit-ups wieder nicht geschafft? Offenbar bist du einfach ein Loser.

So was macht uns wütend. Wir wollten darüber sprechen. Also riefen wir einen Podcast ins Leben: *Hallo Ernstfall* begann im November 2020 als Tagebuch von Judiths Krebstherapie. Im Zwei-

Wochen-Rhythmus redeten wir über Ängste und Hoffnungen, über die kräftezehrende Chemo, eingefrorene Eizellen und den hinterhältigen Hormonentzug. Praktisch live vom Krankenbett und ohne Happy-End-Garantie.

Irgendwann fingen wir an, über unsere persönlichen Krisen hinauszublicken und uns zu fragen, was es in unserer durchoptimierten Gesellschaft heißt, schwach zu sein, und wie man trotzdem nicht den Mut verliert. Unsere Gespräche drehten sich zunehmend um die eine Frage, die schon Immanuel Kant beschäftigte: Was darf ich hoffen? Ohne Hoffnung ist der Mensch schließlich verloren; aber mit plattem Optimismus-Singsang kommt man durch keine Krise. Deshalb haben wir uns auf die Suche gemacht: nach einem Grund zur Hoffnung, der auch Skeptikerinnen und Skeptiker überzeugt.

Wir glauben, dass wir fündig geworden sind.

EINS

Gute Miene, böses Spiel

Judiths Wutanfall

» Ich mag keine lachenden Chemopatientinnen. Ich weiß, das klingt nach einem Gedanken, den niemand ernsthaft denken kann, einem richtigen Arschloch-Gedanken. Aber ich meine das ernst.

Ich habe selbst eine Chemotherapie hinter mir, und bestimmt habe ich währenddessen auch mal gelacht. Man kann ja nicht durchgehend *nicht* lachen. Irgendwie muss man sich schließlich die Zeit vertreiben. Immerhin dauert es Stunden, bis das orange Gift in einen hineingesickert ist. Eine Chemotherapie ist nämlich genau das: eine Reihe von Giftspritzen. Sie sollen die bösartigen Zellen plattmachen, und man hofft, dass der Rest des Organismus irgendwie mitspielt. Als würde man mit einer Abrissbirne eine Motte erschlagen wollen. Klingt mittelalterlich, ist aber immer noch der *state of the art* in der Krebsbehandlung.

Eigentlich ist jeder Mensch zu beglückwünschen, der es schafft, da bei guter Laune zu bleiben. Und trotzdem – bei mir lösen dauerlächelnde Chemopatientinnen auf den Covern von Klinik-Broschüren oder Krankenkassen-Magazinen Unwohlsein aus. Noch schlim-

