

las, all die »Good Vibes Only«-Postings und »Macht das Beste draus«-Ratschläge, wurde ich richtig wütend. Schön für euch, wenn ihr jetzt motivierter und glücklicher denn je seid, Leute. Ich bin raus, mir geht's nicht gut. Bin ich jetzt eine Versagerin? Ich begann zu recherchieren, begegnete dem Begriff »Toxic Positivity« und dachte: Das ist es!

Ich las weiter und vergrub mich immer tiefer in das Thema. Nach und nach wurde mir bewusst, wie viele Lebensbereiche der Druck des positiven Denkens berührt und dass sich längst zahlreiche gesellschaftliche Normen etabliert haben, die genau auf diesem Happiness-Narrativ beruhen.

In diesem Buch möchte ich dich an meinen Gedanken, meinen Gefühlen und den Ergebnissen meiner Recherche teilhaben lassen. Ich möchte dir zeigen, wie die von Psychologin Susan David

sogenannte »Diktatur der Zuversicht«² jedes Individuum sowie unsere gesamte Gesellschaft betrifft und was toxische Dosen an positivem Denken anrichten können.

Natürlich soll es auch darum gehen, wie wir es besser machen können. Wie wir im Umgang miteinander und mit uns selbst neue, hilfreichere Wege finden, statt ständig unsere Sorgen und unangenehmen Gefühle wegzulächeln.

Du wirst hier keine Schritt-für-Schritt-Anleitung für ein besseres Leben finden. Ich bin weder Psychologin noch Soziologin, sondern Journalistin und Texterin. Ich lese, ich höre in mich hinein, ich spreche mit Expert*innen, Freund*innen und erzähle von meinen Erfahrungen und auch von meinen Unsicherheiten. Du wirst in den nächsten Kapiteln Beobachtungen und Gedanken

aus meinem Alltag und meiner Vergangenheit finden, die zeigen, in welchen Lebensbereichen mir persönlich Toxic Positivity begegnet ist. Zudem gibt es Denkanstöße von Expert*innen, die zumindest mir geholfen haben, umzudenken. Vielleicht findest du dich an der ein oder anderen Stelle wieder.

Vor allem hoffe ich, dass du am Ende des Buches etwas weniger Last auf deinen Schultern spürst und merkst: Es ist in Ordnung, sich auch mal nicht in Ordnung zu fühlen.



**»DAS IST DEINE CHANCE!
NUTZE SIE!«**

**ZWISCHEN KRISENSTIMMUNG
UND HAPPINESS-WAHN
IN DER CORONAKRISE**