



Inhalt

<i>Track</i>	<i>Titel</i>
2	ERSTER TEIL
4	Der Terror des Positiven
7	Es folgt der endgültige Beweis: die Hölle aus Tüll
10	Die beste Version deines Selbst
11	Scheitern als Chance
14	Haarausfall als Chance
15	Das Gift des Glücks
16	Denk positiv und sei still
17	Wir inszenieren uns zu Tode
18	Hygge me much
19	Lach oder stirb
21	Glück als Prestige
23	Das Paradox der Neoromantik
26	Nein, du kannst nicht alles schaffen, wenn du genug an dich glaubst
27	Das Märchen von der Leistung
28	Die Glücksformel
31	Baby, der Markt regelt
34	Die individuelle Revolution
35	Kriegstrauma einfach weglachen
36	Coaching – Der Abgrund blickt zurück
37	Löwe zu sein ist eine Entscheidung!
40	Auf der Suche nach dem verborgenen Selbst
41	Der Abgrund blickt zurück: Irrtümer der Introspektion
43	I don't trust my inner feelings
44	Vom Wachstum
45	Die Stoiker in der Baugrube

- 46 **Glück als psychische Störung**
- 47 Das Glückssyndrom
- 48 Verliebtheit ist nur ein Mangel an Serotonin
- 49 Tötungshemmung
- 50 Ein Volk in Euphorie
- 51 Glückstaumel ohne Rücksicht
- 52 **ZWEITER TEIL**
- 53 **Ein Leben ohne Schmerz ist möglich, aber sinnlos**
- 54 Schmerz rettet Leben
- 55 Seelischer Schmerz
- 56 Von der Trauer
- 57 Schmerz als Schwäche
- 58 Willkommen in Ihrer Komfortlounge
- 59 Die unerträgliche Unsichtbarkeit des Leids
- 61 Von Murrköpfen
- 62 Weltschmerzbewältigung
- 63 **Schöner schimpfen**
- 64 Schimpfen im Schutzraum
- 65 Vom Quetschen und Knötern
- 67 Die Kunst des Schimpfens
- 68 Leidkultur
- 69 **Depressiver Realismus**
- 70 Hello Darkness
- 71 Mit Depressionen sieht man besser
- 74 In dubio pro dubio: Im Zweifel für den Zweifel
- 75 Optimisten haben weniger Humor
- 76 Eine Kultur des Negativen
- 77 Die Weltliteratur der Depressiven Realisten
- 79 **Pessimisten leben länger – leider**
- 81 Das große Herz der Nicht-Glücklichen
- 83 Das Negative ist politisch
- 86 **Die Autonomie des Nein**
- 88 Horror Vacui
- 89 Unterdrückt vom Glück
- 90 Die Schönheit des Ringens mit sich selbst
- 92 Zeit für Nein
- 93 Nach Bataclan

- 94 **Ausblick (in die Dunkelheit)**
- 95 Nein oder Nichtsein
- 96 Ein Manifest des Nein
- 98 Die große Selbsttäuschung
- 99 Der diskrete Charme der Verweigerung
- 100 Pessimismus des Verstandes, Optimismus des Willens

Literatur

- Adorno, Theodor W. (1979): *Gesammelte Schriften 2*, Frankfurt am Main
- Alloy, Lauren B. und Abramson, Lyn Y. (1979): »Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser?«, in: *Journal of Experimental Psychology: General* 108, 4: 441–485
- Alter, Adam (2017): *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping us Hooked*, New York
- Aristoteles: *Metaphysik*
- Aristoteles: *Nikomachische Ethik*
- Aristoteles: *Poetik*
- Bauman, Zygmunt (2007): *Flüchtige Zeiten*, Hamburg
- Beck, Thomas et al. (2013): »Depressive sehen besser – der Einfluss der Stimmung auf das Erkennen emotionaler Gesichter«, in: *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* 59, 3: 247–253
- Becke, Herbert und Fette, Gunter (2020): *Karl Valentin – Bildersprache*, München
- Belmi, Peter et al. (2020): »The Social Advantage of Miscalibrated Individuals: The Relationship Between Social Class and Overconfidence and Its Implications for Class-Based Inequality«, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 118, 2: 254–282
- Bentall, Richard (1992): »A Proposal to Classify Happiness as a Psychiatric Disorder«, in: *Journal of Medical Ethics* 18: 94–98
- Bernhard, Thomas (2016): *Städtebeschimpfungen* (herausgegeben von Raimund Fellingner), Frankfurt am Main
- Bless, Herbert und Fiedler, Klaus (2006): »Mood and the Regulation of Information Processing and Behavior«, in: Forgas, Joseph P. (Hg.) (2006): *Affect in Social Thinking and Behavior*, New York, 65–84
- Bodenhausen, Galen et al. (2011): »Affective Influences on Stereotyping and Intergroup Relations«, in: Forgas, Joseph P. (Hg.) (2011): *The Handbook of Affect and Social Cognition*, Mahwah (NJ), 319–344
- Börnchen, Stefan (2021): *Alles ist eins. Romantische Metaphorologie des Mediums*, Paderborn
- Brickman, Philip und Campbell, Donald T. (1971): »Hedonic Relativism and Planning the Good Society«, in: Apley, Mortimer H. (Hg.) (1971): *Adaptation Level Theory: A Symposium*, New York, S. 287–302
- Brinkmann, Svend (2017): *Stand Firm. Resisting the Self-Improvement Craze*, Cambridge
- Brown, Brené (2015): *Rising Strong: The Reckoning, the Rumble, the Revolution*, New York
- Brown, Nicholas J.L. (2014): »A Critical Examination of the U.S. Army’s Comprehensive Soldier Fitness Program«, in: *The Winner* 1, 1
- Brown, Nicholas J.L. und Rohrer, Julia M. (2020): »Easy as (Happiness) Pie? A Critical Evaluation of a Popular Model of the Determinants of Well-Being«, in: *Journal of Happiness Studies* 21: 1285–1301
- Burrus, Christina (2021): *Frida Kahlo. Ich male meine eigene Wirklichkeit*, München
- Buss, David (2000): *The Dangerous Passion. Why Jealousy Is as Necessary as Love and Sex*, New York
- Butler, Judith (1990): *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*, New York

- Byrne, Rhonda (2006): *The Secret*, New York
- Cabanas, Edgar und Illouz, Eva (2019): *Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht*, Frankfurt am Main
- Carlin, George (1997): *Brain Droppings*, New York
- Carlin, George (2002): *Napalm & Silly Putty*, New York
- Chomsky, Noam (1999): *Profit Over People: Neoliberalism and Global Order*, New York
- Chuosavasdi, Thippapan (2018): *Anger in Buddhist Philosophy: In Defence of Eliminativism*, York
- Cohen, Leonard (2001): *That Don't Make It Junk* aus dem Album *Ten New Songs*
- Critchley, Simon (2010): *How To Stop Living And Start Worrying*, Cambridge
- Crouch, Colin (2004): *Post-Democracy*, Oxford
- Crouch, Colin (2011): *Das befremdliche Überleben des Neoliberalismus: Postdemokratie II*, Berlin
- Damasio, Antonio (2017): *Im Anfang war das Gefühl. Der biologische Ursprung der menschlichen Kultur*, München
- Danner, Deborah D. et al. (2001): »Findings from the Nun Study, University of Kentucky«, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 80: 804–813
- Devine, Megan (2017): *It's Okay not to Be Okay. Meeting Grief and Loss in a Culture That Doesn't Understand*, Louisville
- Dobson, Keith und Franche, Renée-Louise (1989): »A Conceptual and Empirical Review of the Depressive Realism Hypothesis«, in: *Canadian Journal of Behavioural Science* 21: 419–433
- Douglas, Karen et al. (2019): »Understanding Conspiracy Theories«, in: *Political Psychology* 40: 3–35
- Eagleton, Terry (2016): *Hoffnungsvoll, aber nicht optimistisch*, Berlin
- Ehrenreich, Barbara (2009a): *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*, New York
- Ehrenreich, Barbara (2009b): *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, London (englische Ausgabe von Ehrenreich (2009a))
- Ehrenreich, Barbara (2010): *Smile or Die. Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt*, München (deutsche Ausgabe von Ehrenreich (2009a))
- Ekman, Paul (2003): *Emotions Revealed*, New York
- Epiktet: *Lehrgespräche*
- Feltham, Colin (2017): *Depressive Realism. Interdisciplinary Perspectives*, London
- Fiedler, Klaus et al. (1991): »Mood and Constructive Memory Effects on Social Judgment«, in: *Cognition & Emotion* 5: 363–378
- Fivush, Robyn (2011): »The Development of Autobiographical Memory«, in: *Annual Review of Psychology* 62, 1: 559–582
- Forgas, Joseph P. (2002): »Feeling and Doing: Affective Influences on Interpersonal Behavior«, in: *Psychological Inquiry* 13: 1–28
- Forgas, Joseph P. (2011): »She Just Doesn't Look Like a Philosopher...? Affective Influences on the Halo Effect in Impression Formation«, in: *European Journal of Social Psychology* 41: 812–817
- Forgas, Joseph P. und East, Rebekah (2008): »On Being Happy and Gullible: Mood Effects on Scepticism and the Detection of Deception«, in: *Journal of Experimental Social Psychology* 44, 5: 1362–1367
- Foster Wallace, David (2009): *Unendlicher Spaß – Infinite Jest*, Köln
- Francis-Tan, Andrew und Mialon, Hugo M. (2014): »A Diamond is Forever« and Other Fairy Tales: The Relationship between Wedding Expenses and Marriage Duration«, in: *Economic Inquiry* 53, 4: 1919–1930
- Frazer, James (1890): *The Golden Bough*, London
- Freitas, Donna (2017): *The Happiness Effect. How Social Media is Driving a Generation to Appear Perfect at any Cost*, Oxford
- Freud, Sigmund (1930): *Das Unbehagen in der Kultur*, Frankfurt am Main
- Friedman, Howard S. (2011): *The Longevity Project*, New York
- Frijda, Nico H. (1986): *The Emotions*, Cambridge
- Frisch, Max (1964): *Mein Name sei Gantenbein*, Berlin
- Fukuyama, Francis (1992): *The End of History and the Last Man*, New York

- Gilovich, Thomas (1991): *How We Know What Isn't So. The Fallibility of Human Reason in Everyday Life*, New York
- Goethe, Johann Wolfgang von (1780): *Wandrer's Nachtlied* (»Über allen Gipfeln«)
- Goldstein, David und Kopin, Irwin (2007): »Evolution of Concepts of Stress«, in: *Stress* 10, 2: 109–120
- Goldt, Max (2006): *Vom Zauber des seitlich dran Vorbeigehens*, Reinbek
- Grahek, Nikola (2001): *Feeling Pain and Being in Pain*, Cambridge (MA)
- Gramsci, Antonio (1929–1935): *Gefängnishefte* (hg. von Klaus Bochmann und Wolfgang Fritz Haug, Hamburg 2012)
- Greene, Joshua (2013): *Moral Tribes. Emotion, Reason and the Gap Between Us and Them*, New York
- Han, Byun-Chul (2020): *Palliativgesellschaft. Schmerz heute*, Berlin
- Harvey, David (2012): *Kapitalismuskritik. Die urbanen Wurzeln der Finanzkrise. Den antikapitalistischen Übergang organisieren*, Hamburg
- Hazlitt, William (1826): *The Plain Speaker: Opinions on Books, Men, and Things*, Band 1, New Burlington Street, S. 292 (zitiert nach *The Project Gutenberg EBook of The Collected Works of William Hazlitt*, Volume 7; eigene Übersetzung)
- Heinz, Andreas (2014): *Der Begriff der psychischen Krankheit*, Frankfurt am Main
- Held, Barbara S. (1997): »The Importance of Kvetching in Theory, Research and Practice«, in: *Psychotherapy in Private Practice* 16, 2: 19–27
- Held, Barbara S. (2001): *Stop Smiling, Start Kvetching: A 5-Step Guide to Creative Complaining*, New York
- Helweg-Larsen, Marie et al. (2002): »The Stigma of Being Pessimistically biased«, in: *Journal of Social and Clinical Psychology* 21, 1: 92–107
- Heston, Leonard L. und Heston, Renate (1980): *The Medical Casebook of Adolf Hitler: His Illnesses, Doctors, and Drugs*, New York
- Hinz, Sigrid (1974): *Caspar David Friedrich in Briefen und Bekenntnissen*, München
- Horkheimer, Max und Adorno, Theodor W. (1944): *Dialektik der Aufklärung* (zitiert nach der Ausgabe von 1969), Frankfurt am Main
- Horswill, Mark S. et al. (2004): »Drivers' Ratings of Different Components of Their Own Driving Skill: A Greater Illusion of Superiority for Skills That Relate to Accident Involvement«, in: *Journal of Applied Social Psychology* 34: 177–195
- Hübl, Philipp (2015): *Der Untergrund des Denkens. Eine Philosophie des Unbewussten*, Reinbek
- Illouz, Eva (1997): *Consuming the Romantic Utopia Love and the Cultural Contradictions of Capitalism*, Berkeley
- Jarosinski, Eric (2015): *Nein. Ein Manifest*, Berlin
- Johnson, Marcia K. und Raye, Carol L. (1998): »False Memories and Confabulation«, in: *Trends in Cognitive Sciences* 2, 4: 137–145
- Kahneman, Daniel (2011): *Thinking, Fast and Slow*, New York
- Kant, Immanuel (1784): »Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?«, in: *Berlinische Monatsschrift* H. 12: 481–494
- Knausgård, Karl Ove (2011): *Sterben*, München
- Kübler-Ross, Elisabeth (1969): *On Death and Dying*, London
- Lakner, Christoph und Milanovic, Branko (2013): »Global Income Distribution: From the Fall of the Berlin Wall to the Great Recession«, in: *Policy Research Working Paper* 6719, World Bank, Washington, D. C.
- Lazarus, Richard S. (1991): *Emotion and Adaptation*, New York
- Lee, Lewina O. et al. (2019): »Optimism Is Associated with Exceptional Longevity in 2 Epidemiologic Cohorts of Men and Women«, in: *PNAS* 116, 37: 18357–18362
- Lloyd, Albert L. (1988): *Etymologisches Wörterbuch des Althochdeutschen*, Band 5, Göttingen
- Marazziti, Donatella et al. (2021): »The Science of Love: State of the Art«, in: Calzà, Laura (Hg.) (2021): *Recent Advances in NGF and Related Molecules. Advances in Experimental Medicine and Biology*, (Vol. 1331), Cham
- Marc Aurel: *Selbstbetrachtungen*
- Marx, Karl (1859): *Kritik der politischen Ökonomie* (zitiert nach MEW 13)

- Marx, Karl (1932): *Deutsche Ideologie* (zitiert nach MEW 3)
- Marx, Karl und Engels, Friedrich (1845): *Deutsche Ideologie*, zitiert nach der Gesamtausgabe, Vierte Abteilung, Band 3, Berlin 1998
- Mau, Steffen (2017): *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*, Frankfurt am Main
- Mau, Steffen (2019): *Lütten Klein. Leben in der ostdeutschen Transformationsgesellschaft*, Frankfurt am Main
- Mau, Steffen et al. (2020): »Die drei Arenen der neuen Ungleichheitskonflikte. Eine sozialstrukturelle Positionsbestimmung der Einstellungen zu Umverteilung, Migration und sexueller Diversität«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 30: 317–346
- Melville, Herman (1853): *Bartleby, the Scrivener*
- Merz, Friedrich (2004): *Nur wer sich ändert, wird bestehen. Vom Ende der Wohlstandsillusion – Kursbestimmung für unsere Zukunft*, Freiburg
- Meshi, Dar et al. (2013): »Nucleus Accumbens Response to Gains in Reputation for the Self relative to Gains for Others Predicts Social Media Use«, in: *Frontiers in Human Neuroscience* 7, 439
- Mill, John Stuart (1863): *Der Utilitarismus* (übersetzt und eingeleitet von Manfred Kühn, Ausgabe 2009), Hamburg
- Montaigne, Michel de: *Essais* (übersetzt von Friedrich Lankischens Erben)
- Moore, Michael T. und Fresco, David M. (2012): »Depressive Realism: A Meta-analytic Review«, in: *Clinical Psychology Review* 32, 6: 496–509
- Muthukrishna, Michael et al. (2018): »Overconfidence is Universal? Elicitation of Genuine Overconfidence (EGO) Procedure Reveals Systematic Differences Across Domain, Task Knowledge, and Incentives in Four Populations«, in: *PLOS ONE* 13, 8
- Myers, David G. (2004): *Intuition. Its Powers and Perils*, New Haven (CT)
- Nietzsche, Friedrich (1878): *Menschliches, Allzumenschliches*
- Nietzsche, Friedrich (1882): *Die fröhliche Wissenschaft* (zitiert nach der Kritischen Studienausgabe)
- Nietzsche, Friedrich (1886): *Jenseits von Gut und Böse*
- Nietzsche, Friedrich (1887): *Zur Genealogie der Moral*
- Nietzsche, Friedrich (1889): *Nietzsche contra Wagner*, Epilog, 1
- Nordheim, Odas und Martinussen, Pål (2020): »Happiness and the Role of Social Protection: How Types of Social Spending Affected Individuals' Life Satisfaction in OECD Countries, 1980–2012«, in: *Journal of International and Comparative Social Policy* 36, 1: 1–24
- O'Brien, Jodi (Hg.) (2008): *Encyclopedia of Gender and Society*, Thousand Oaks
- Ohler, Norman (2015): *Der totale Rausch. Drogen im Dritten Reich*, Köln (zitiert nach dem E-Book)
- Oreskes, Naomi und Conway, Erik M. (2010): *Merchants of Doubt. How a Handful of Scientists Obscured the Truth on Issues from Tobacco Smoke to Global Warming*, London
- Ottomeyer, Hans (2006): *Biedermeier: Die Erfindung der Einfachheit*, Berlin
- Philipp, Michael und Lombardo, Laura (2017): »Hurt Feelings and Four Letter Words: Swearing Alleviates the Pain of Social Distress«, in: *European Journal of Social Psychology* 47, 4: 517–523
- Platon: *Die Apologie des Sokrates*
- Platon: *Phaidon*
- Platon: *Politeia*
- Polderman, Tinca J.C. et al. (2005): »Fifty Years of Twin Studies: A Meta-Analysis of the Heritability of Human Traits«, in: *Nature Genetics* 47, 7: 702–709
- Prenzky, Marc (2001): »Digital Natives, Digital Immigrants«, in: *On the Horizon (NCB University Press)*: 9, 5
- Reckwitz, Andreas (2017): *Die Gesellschaft der Singularitäten*, Frankfurt am Main
- Rothstein, Hannah R. et al. (Hg.) (2005): *Publication Bias in Meta-analysis: Prevention, Assessment and Adjustments*, Hoboken (NJ)
- Röttger-Rössler, Birgitt (2006): »Kulturen der Liebe«, in: Röttger-Rössler, Birgitt und Engelen, Eva-Maria (Hg.) (2006): »Tell me About Love« – *Kultur und Natur der Liebe*, Paderborn
- Sandel, Michael (2020): *The Tyranny of Merit: What's Become of the Common Good?*, New York
- Sartre, Jean Paul (1943): *L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique* (zitiert nach Sartre, Jean-Paul (1993): *Das Sein und das Nichts*. Reinbek, 10. Auflage)

- Schiller, Friedrich (1793): »Vom Erhabenen« in: *Sämtliche Werke, Band V, Philosophische Schriften, Vermischte Schriften*, Stuttgart
- Schreiber, Juliane Marie (2018): *Bilder als Waffen. Die Ästhetisierung der neuen Kriege*, Baden-Baden
- Schröder, Martin (2020): *Wann sind wir wirklich zufrieden? Überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern, Geld*, München
- Seligman, Martin (1991): *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, New York
- Seligman, Martin (1991): *Pessimisten küsst man nicht. Optimismus kann man lernen*, München
- Seligman, Martin (2002): *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York
- Seligman, Martin (2003): *Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben*, Köln
- Seligman, Martin (2015): *Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*, München
- Seneca: *Briefe an Lucilius über Ethik (Epistulae Morales ad Lucilium)*, zitiert nach der Übersetzung von Manfred Rosenbach, Darmstadt 1984)
- Seneca: *Über die Vorsehung (De Providentia)*, zitiert nach der Übersetzung von Manfred Rosenbach, Darmstadt 1980)F
- Shakespeare, William (1597): *Romeo und Julia* (Übersetzung von August Wilhelm Schlegel)
- Sharot, Tali (2011): »The Optimism Bias«, in: *Current Biology* 21, 23: 941–945
- Singal, Jesse (2021): *The Quick Fix. Why Fad Psychology Cannot Cure Our Social Ills*, New York
- Stephens, Richard (2015): *Black Sheep: The Hidden Benefits of Being Bad*, London
- Stephens, Richard et al. (2009): »Swearing as a Response to Pain«, in: *NeuroReport* 5, 2, 20,12
- Stevenson, Ola (1981): »Are We all Less Risky and More Skillfull than Our Fellow Drivers?«, in: *Acta Psychologica* 47: 143–158
- Streeck, Wolfgang (2013): *Gekaufte Zeit*, Berlin
- Szycer, Daniel et al. (2017): »Support for Redistribution is Shaped by Emotion«, in: *PNAS* 114, 31: 8420–8425
- Tan, Hui Bing und Forgas, Joseph P. (2010): »When Happiness Makes us Selfish, but Sadness Makes us Fair: Affective Influences on Interpersonal Strategies in the Dictator Game«, in: *Journal of Experimental Social Psychology* 46: 571–576
- Taureck, Bernhard H.F. (2004): *Philosophieren: Sterben lernen?*, Frankfurt
- Tennov, Dorothy (1979): *Love and Limerence*, Maryland
- Tocqueville, Alexis de (1840): *Democracy in America*, London
- Weber, Max (1904): »Die protestantische Ethik und der ›Geist‹ des Kapitalismus«, in: *Archiv für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik* 20
- Welzig, Werner (Hg.) (2008): *Schimpfwörterbuch zu der von Karl Kraus 1899 bis 1936 herausgegebenen Zeitschrift Die Fackel*, Wien
- Williams, Mark G. et al. (1988): *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*, London
- Wittgenstein, Ludwig (1953): *Philosophische Untersuchungen*, Frankfurt am Main
- Žižek, Slavoj (1997): *The Plague of our Fantasies*, New York
- Žižek, Slavoj (2006): *The Parallax View*, Cambridge
- Zuckerman, Marvin (1979): *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*, Hillsdale

Anmerkungen

ERSTER TEIL

Seligman, Martin (2003): *Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben*, Köln, S. 214. Seligman betont zwar immer wieder, seine Forschung sei nur deskriptiv und nicht präskriptiv, also beschreibend statt vorschreibend, allerdings wird sehr deutlich, was seine Handlungsempfehlung ist.

Der Terror des Positiven

Adorno, Theodor W. im Interview: »Keine Angst vorm Elfenbeinturm« (*Der Spiegel* 19/1969)

Reckwitz, Andreas (2017): *Die Gesellschaft der Singularitäten*, Frankfurt am Main

- Adorno, Theodor W. (1979): *Gesammelte Schriften 2*, Frankfurt am Main, S. 10
Vgl. Bauman, Zygmunt (2007): *Flüchtige Zeiten*, Hamburg
Illouz, Eva (1997): *Consuming the Romantic Utopia Love and the Cultural Contradictions of Capitalism*, Berkeley
Das typisch deutsche Hochzeitskleid: <https://www.hochzeit.com/das-typisch-deutsche-brautkleid-form-farbe-und-preis/>
O'Brien, Jodi (Hg.) (2008): *Encyclopedia of Gender and Society*, Thousand Oaks, S. 40f.
Butler, Judith (1990): *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. New York
Martha Nussbaum entgegnet Butlers Ansätzen allerdings folgendermaßen: »The great tragedy in the new feminist theory in America is the loss of a sense of public commitment... Hungry women are not fed by this, battered women are not sheltered by it, raped women do not find justice in it, gays and lesbians do not achieve legal protections through it.« :
<https://newrepublic.com/article/150687/professor-parody>
Jenna Karvunidis im *Guardian*: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/jun/29/jenna-karvunidis-i-started-gender-reveal-party-trend-regret>
<https://edition.cnn.com/2020/09/08/us/el-dorado-fire-gender-reveal-update-trnd/index.html>
<https://edition.cnn.com/2018/11/27/us/arizona-gender-reveal-party-sawmill-wildfire-trnd/index.html>
<https://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.gender-reveal-partys-wenn-das-geschlecht-des-babys-zum-event-wird.020d21f3-d3ac-4b9f-8b0c-fa5feb350472.html>
<https://edition.cnn.com/2019/11/08/us/gender-reveal-plane-crash-trnd/index.html>
Francis-Tan, Andrew und Mialon, Hugo M. (2014): »A Diamond is Forever« and Other Fairy Tales: The Relationship between Wedding Expenses and Marriage Duration«, in: *Economic Inquiry* 53, 4: 1919–1930
Wittgenstein, Ludwig (1953): *Philosophische Untersuchungen*. Frankfurt am Main, § 38
<https://www.happify.com>

Scheitern als Chance

- Knausgård, Karl Ove (2011): *Sterben*, München, S. 307
Ehrenreich, Barbara (2010): *Smile or Die. Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt*, München, S. 44
Nach einer repräsentativen Umfrage des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ): <https://www.dkfz.de/de/presse/pressemitteilungen/2017/dkfz-pm-17-43-Psychische-Faktoren-als-Ursache-fuer-Krebs.php>
Der Psychoonkologe Imad Maatouk vom Universitätsklinikum Heidelberg im *Spiegel*:
<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/positives-denken-kann-krebs-nicht-heilen-a-1189546.html>
Epiktet, *Lehrgespräche* 2.5.4f.: »Die wesentliche Aufgabe im Leben besteht darin, die Dinge zu erkennen und voneinander zu unterscheiden, um mir klarmachen zu können, über welche äußeren Umstände ich keine Macht habe und welche von Entscheidungen abhängen, die in meiner Macht stehen.«
Seligman, Martin (1991): *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, New York
Ehrenreich, Barbara (2009): *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*, New York
<https://www.faz.net/aktuell/politik/inland/bildungsministerin-stark-watzinger-ueber-digitalisierung-an-schulen-17678492.html>
<https://www.stern.de/panorama/das-wasser-in-venedigs-kanaelen-ist-wieder-kristallklar-9186042.html>
Spätkapitalismus ist hier vor allem als Zustand der Widersprüchlichkeit des aktuellen kapitalistischen Wirtschaftssystems gemeint, siehe Annie Lowrey:
<https://www.theatlantic.com/business/archive/2017/05/late-capitalism/524943/>
<https://unternehmer.de/news/248395-corona-krise-als-chance-nutzen>
Cabanas, Edgar und Illouz, Eva (2019): *Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht*, Frankfurt am Main, S. 196
»Das Sein bestimmt das Bewusstsein.« – Das Originalzitat lautet »Es ist nicht das Bewußtsein der

Menschen, das ihr Sein, sondern umgekehrt ihr gesellschaftliches Sein, das ihr Bewußtsein bestimmt.« Marx, Karl (1859): *Kritik der politischen Ökonomie*, Vorwort, zitiert nach MEW 13, S. 9
Marx schrieb zum notwendigen Klassenbewusstsein: »Die Produktion der Ideen, Vorstellungen, des Bewußtseins ist zunächst unmittelbar verflochten in die materielle Tätigkeit und den materiellen Verkehr der Menschen, Sprache des wirklichen Lebens.« Marx, Karl (1932): *Deutsche Ideologie*, zitiert nach MEW 3, 26f.

Wir inszenieren uns zu Tode

Die Figur Mr Peanutbutter in der Serie *BoJack Horseman*, Season 1, Episode 12

Cabanas, Illouz (2019): S. 47 f.

Ottomeyer, Hans (2006): *Biedermeier: Die Erfindung der Einfachheit*, Berlin

<https://www.gujmedia.de/print/portfolio/flow/auflagereichweite/>

Seit etwa 2017 ist »Hygge« bei uns präsent, siehe Google Trends:

<https://trends.google.de/trends/explore?date=all&geo=DE&q=Hygge>

Prenzky, Marc (2001): »Digital Natives, Digital Immigrants«, in: *On the Horizon (NCB University Press)*: 9, 5

Freitas, Donna (2017): *The Happiness Effect. How Social Media is Driving a Generation to Appear Perfect at any Cost*, Oxford

Ehrenreich, Barbara (2009): *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, London

Frazer, James (1890): *The Golden Bough*, London

Byrne, Rhonda (2006): *The Secret*, New York

Richard Wender, Chief Cancer Control Officer of the American Cancer Society:

<https://abcnews.go.com/Nightline/story?id=2975835&page=1>

Mau, Steffen (2017): *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*, Frankfurt am Main

Alter, Adam (2017): *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping us Hooked*, New York

Meshi, Dar et al. (2013): »Nucleus Accumbens Response to Gains in Reputation for the Self relative to Gains for Others Predicts Social Media Use«, in: *Frontiers in Human Neuroscience* 7, 439

Weber, Max (1904): »Die protestantische Ethik und der ›Geist‹ des Kapitalismus«, in: *Archiv für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik* 20

Žižek, Slavoj (1997): *The Plague of our Fantasies*, New York, S. 229f.

Reckwitz, Andreas (2017): *Die Gesellschaft der Singularitäten*, Frankfurt am Main, S. 209f.

Platon: *Politeia*

Börnchen, Stefan (2021): *Alles ist eins. Romantische Metaphorologie des Mediums*, Paderborn

Zuckerman, Marvin (1979): *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*, Hillsdale

Schiller, Friedrich (1793): »Vom Erhabenen«, in: *Sämtliche Werke, Band V, Philosophische Schriften, Vermischte Schriften*, Stuttgart, S.166f.

Nein, du kannst nicht alles schaffen, wenn du genug an dich glaubst

Die Figur BoJack Horseman in der Serie *BoJack Horseman*, Season 1, Episode 1

<https://taz.de/Frueherer-Obdachloser-zu-Friedrich-Merz/!5552775/>

Merz, Friedrich (2004): *Nur wer sich ändert, wird bestehen. Vom Ende der Wohlstandsillusion – Kursbestimmung für unsere Zukunft*, Freiburg

Sandel, Michael (2020): *The Tyranny of Merit: What's Become of the Common Good?*, New York

<https://www.manager-magazin.de/unternehmen/karriere/ceos-verdienen-300-mal-so-viel-wie-arbeiter-a-1041409.html>

OECD 2018: <https://www.oecd.org/social/broken-elevator-how-to-promote-social-mobility-9789264301085-en.htm>

Mau, Steffen et al. (2020): »Die drei Arenen der neuen Ungleichheitskonflikte. Eine sozialstrukturelle Positionsbestimmung der Einstellungen zu Umverteilung, Migration und sexueller Diversität«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 30: 317–346

Belmi, Peter et al. (2020): »The Social Advantage of Miscalibrated Individuals: The Relationship

Between Social Class and Overconfidence and Its Implications for Class-Based Inequality«, in: *Journal of Personality and Social Psychology: Interpersonal Relations and Group Processes* 118, 2: 254–282

Horkheimer und Adorno zufolge geht die Verachtung für Arme sogar so weit, dass sie für einige »verdächtig« gelten; sie beziehen sich dabei allerdings auf die Darstellung im Film, siehe Horkheimer, Max und Adorno, Theodor W. (1944): *Dialektik der Aufklärung*, Frankfurt am Main (zitiert nach der Ausgabe von 1969), S. 157

Seligman, Martin (2002): *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York

Polderman, Tinca J.C. et al. (2005): »Fifty Years of Twin Studies: A Meta-Analysis of the Heritability of Human Traits«, in: *Nature Genetics* 47, 7: 702–709

Schröder, Martin (2020): *Wann sind wir wirklich zufrieden? Überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern, Geld*, München

Brown, Nicholas J.L. und Rohrer, Julia M (2020): »Easy as (Happiness) Pie? A Critical Evaluation of a Popular Model of the Determinants of Well-Being«, in: *Journal of Happiness Studies* 21: 1285–1301

Cabanas, Illouz (2019), S. 74, über Ehrenreich, Barbara (2010), S. 197

Zu der ultrakonservativen und religiösen John Templeton Foundation als einer der Hauptsponsoren von Seligmans Glücksforschung, siehe Cabanas, Illouz (2019), S. 30f. Die John Templeton Foundation finanzierte auch libertär-rechte Organisationen in UK mit mehreren Millionen: <https://www.theguardian.com/politics/2019/nov/29/the-us-donors-who-gave-generously-to-rightwing-uk-groups>

Zu den weiteren Geldgebern zählen unter anderem Gallup Organization, Mayerson Foundation, Annenberg Foundation Trust, Atlantic Philanthropies, Robert Wood Johnson Foundation, National Institute of Aging und viele mehr, siehe Cabanas, Illouz (2019), S. 31

Die Verbindung des Coca-Cola-Konzerns zu Seligmans Forschung sagt natürlich nicht, dass Coca-Cola direkten Einfluss auf die Forschung genommen hat, aber in der Wissenschaft sind Spenden von privaten Unternehmen immer problematisch, weil nicht sicher ausgeschlossen werden kann, dass die Forscher sich direkt oder unbewusst von Interessen der Geldgeber beeinflussen lassen. Einer der größten bekannten Skandale war Grand Tobacco, siehe Oreskes, Naomi und Convey, Erik M. (2010): *Merchants of Doubt. How a Handful of Scientists Obscured the Truth on Issues from Tobacco Smoke to Global Warming*, London

<https://positivepsychology.com/harvard-positive-psychology-course-1504/>

https://www.salon.com/2010/10/14/army_contract_seligman/

Nur noch in Bhutan ist der Glücksbegriff in der Verfassung, allerdings nicht »das Streben nach«, sondern ein »Grundrecht auf Glück«: <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/bhutan-glueck-fuer-die-welt-1.1323930>

Zusatz zur Kritik des Spätkapitalismus als »Massenbetrug«: Außerdem hätten die Kulturprodukte selbst nur noch Warencharakter und seien nicht mehr »authentisch«. Alles sei ähnlich, vorhersehbar und vermarktbar: »Kultur schlägt heute alles mit Ähnlichkeit«, siehe Horkheimer, Max und Adorno, Theodor W. (1944): *Dialektik der Aufklärung*, Frankfurt am Main (zitiert nach der Ausgabe von 1969), S. 128f.

Walt Disney sei »the most dangerous man in America«, behauptet Alain de Botton von *The School of Life*: <https://www.theschooloflife.com/thebookoflife/the-great-philosophers-theodor-adorno/>
<https://www.faz.net/aktuell/karriere-hochschule/buero-co/kinder-wollen-lieber-youtuber-werden-als-astronaut-16294669.html>

Der Sozialstaat in der Corona-Pandemie hat sich tatsächlich kurz mal blicken lassen, hier wurden, neben der Lufthansa-Rettung, auch viele Lohnausfälle aufgefangen und abgedeckt. Ob das allerdings eine langfristige Rückkehr ist, bleibt fraglich.

Crouch, Colin (2011): *Das befremdliche Überleben des Neoliberalismus: Postdemokratie II*, Berlin

David Harvey spricht sogar von einer Ideologie, die auf der Vorstellung beruhe, nur freie Märkte, freier Handel, persönliche Initiative und Unternehmertum seien die besten Garanten für individuelle Freiheit – doch diese Idee gleiche immer mehr einem »Kostüm« und sehe in der Praxis anders aus; siehe Harvey, David (2012): *Kapitalismuskritik. Die urbanen Wurzeln der Finanzkrise*.

Den antikapitalistischen Übergang organisieren, Hamburg

Chomsky, Noam (1999): *Profit Over People: Neoliberalism and Global Order*, New York

Dass sich westliche Staaten immer mehr in Richtung »Postdemokratie« bewegen, stellte Crouch schon im Jahr 2000 fest. Formell seien es zwar Demokratien, jedoch werden die wichtigen Entscheidungen zunehmend von einer kleinen Elite anstatt von der Bevölkerung getroffen, siehe Colin Crouch (2004): *Post-Democracy*, Oxford

Obwohl politische Apathie heute in Deutschland seltener ist als in Großbritannien um das Jahr 2000 herum, man denke an die Fridays-For-Future-Bewegung.

Credit Suisse Global Wealth Report 2017: <https://www.credit-suisse.com/about-us-news/de/articles/news-and-expertise/global-wealth-report-2017-201711.html>

Lakner, Christoph und Milanovic, Branko (2013): »Global Income Distribution: From the Fall of the Berlin Wall to the Great Recession«, in: *Policy Research Working Paper 6719*, World Bank, Washington, D. C.

Laut Pikettys Studie seien Lösungen eine progressive Besteuerung, Verhinderung von Steuerflucht und Geldwäsche sowie ein besserer Zugang zu Bildung für alle:

<https://www.zeit.de/wirtschaft/2017-12/ungleichheit-privatisierung-thomas-piketty-studie>

<https://www.spiegel.de/politik/deutschland/berater-vertraege-struck-in-der-klemme-a-279356.html>

<https://www.tagesspiegel.de/politik/berateraffaere-der-bundeswehr-wuetende-offiziere-millionen-fuer-mckinsey-und-ein-unschuldslamm/25540248.html>

Chomskys Vortrag »The State-Corporate Complex: A Threat to Freedom and Survival« vom 7. April 2011 an der Universität von Toronto: <https://chomsky.info/20110407-2/>

Der Soziologe Wolfgang Streeck spricht hierbei sogar von einer »neoliberalen Umerziehung der Bürger«, siehe Streeck, Wolfgang (2013): *Gekaufte Zeit*, Berlin, S. 96

Cabanas, Illouz (2019), S. 66f.

Deutsches Institut für Altersvorsorge: <https://www.dia-vorsorge.de/fokus/dia-studien/31-billionen-euro-werden-bis-2024-in-deutschland-vererbt/>

Mau, Steffen (2019): *Lütten Klein. Leben in der ostdeutschen Transformationsgesellschaft*, Frankfurt am Main

42,7 Prozent aller Personen in alleinerziehenden Haushalten waren im Jahr 2019 armutsgefährdet. 90 Prozent davon sind Frauen. Die durchschnittliche Armutsquote liegt inzwischen bei 15,9 Prozent, dem höchsten Wert seit der Wiedervereinigung: <https://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61785/armutsgefaehrung>

Im Jahr 2019 waren 2,8 Millionen Kinder in Deutschland von Armut bedroht:

<https://www.zeit.de/gesellschaft/2020-12/kinderarmut-deutschland-anstieg-kinder-juendliche>

Beim Thema Kinderarmut war Deutschland 2012 nur auf Platz 15 von 29 europäischen Ländern, vgl. Unicef-Studie: <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/presse/2012/vergleichsstudie-kinderarmut/19308>

Die Wirksamkeit von Glückstagebüchern ist etwas umstritten. Manchmal werden sie als Teil einer leitlinienengerechten Therapie verordnet, in bestimmten Fällen können sie aber sicher hilfreich sein. Cabanas, Illouz (2019), S. 65f.

BoJack Horseman in der Serie *BoJack Horseman*, Season 4, Episode 4

Singal, Jesse (2021): *The Quick Fix. Why Fad Psychology Cannot Cure Our Social Ills*, New York, S. 88f.

ICD-11, 6B40: »Complex posttraumatic stress disorder (Complex PTSD) is a disorder that may develop following exposure to an event or series of events of an extremely threatening or horrific nature, most commonly prolonged or repetitive events from which escape is difficult or impossible (e.g. torture, slavery, genocide campaigns, prolonged domestic violence, repeated childhood sexual or physical abuse).«: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

Schreiber, Juliane Marie (2018): *Bilder als Waffen. Die Ästhetisierung der neuen Kriege*, Baden-Baden

Brown, Nicholas J.L. (2014): »A Critical Examination of the U.S. Army's Comprehensive Soldier Fitness Program«, in: *The Winnower* 1, 1

Singal (2021)

<https://usatoday.com/story/news/nation/2015/04/16/army-survey-morale/24897455/>

Coaching – Der Abgrund blickt zurück

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2008/aug/09/slavoj.zizek>

Brinkmann, Svend (2017): *Stand Firm. Resisting the Self-Improvement Craze*, Cambridge, S. 76

https://www.instagram.com/der_businesslion

Ein Beispiel für das Coaching-Weltbild findet sich hier: <https://www.männerpuls.de>

Der durchschnittliche Stundenlohn für freie Coaches in der Wirtschaft lag bereits im Jahr 2013 bei etwa 187 € pro Stunde: <https://www.spiegel.de/karriere/karriereziel-coach-meist-bleibt-coaching-ein-nebenjob-a-928744.html> und <https://www.faz.net/aktuell/karriere-hochschule/buero-co-coaching-von-managern-fuehrungskraeftetrainerin-im-interview-13568628.html>

Uwe Kanning, Professor für Wirtschaftspsychologie in Osnabrück über (un)seriöse Coaches:

<https://www.wiwo.de/erfolg/management/psychologe-ueber-coachings-ich-habe-viele-unsinnige-sachen-gesehen/26126980.html>

Seligman, Martin (2015): *Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*, München

Aristoteles: *Metaphysik* IX, 8

Fivush, Robyn (2011): »The Development of Autobiographical Memory«, in: *Annual Review of Psychology* 62, 1: 559–582

Johnson, Marcia. K. und Raye, Carol L. (1998): »False Memories and Confabulation«, in: *Trends in Cognitive Sciences* 2, 4: 137–145

Frisch, Max (1964): *Mein Name sei Gantenbein*, Berlin

Hübl, Philipp (2015): *Der Untergrund des Denkens. Eine Philosophie des Unbewussten*, Reinbek

Cabanas, Edgar und Illouz, Eva (2019): *Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht*, Frankfurt am Main, S. 19

Slavoj Žižek auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=G2Cjd6H6RmY>

Nietzsche, Friedrich (1886): *Jenseits von Gut und Böse*, Viertes Hauptstück, 146

Nietzsche, Friedrich (1887): *Zur Genealogie der Moral*, Vorrede, Nr. 1

<https://www.vice.com/de/article/7bqg34/der-ruf-der-leere>

Douglas, Karen et al. (2019): »Understanding Conspiracy Theories«, in: *Political Psychology* 40: 3–35

Kahneman, Daniel (2011): *Thinking, Fast and Slow*, New York, S. 99f.

Cohen, Leonard (2001): *That Don't Make It Junk* aus dem Album *Ten New Songs*

Cabanas, Illouz (2019), S. 162

Tocqueville-Paradox, benannt nach Alexis de Tocqueville in Tocqueville, Alexis de (1840): *Democracy in America*, London, S. 272f.

Glück als psychische Störung

<https://www.esquire.com/entertainment/movies/a5955/larry-david-interview-0709/>

Bentall (1992): »A Proposal to Classify Happiness as a Psychiatric Disorder«, in: *Journal of Medical Ethics* 18: 94–98

S. ICD 11, 6A25.3, auffindbar unter: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/342760401>

Heinz, Andreas (2014): *Der Begriff der psychischen Krankheit*, Frankfurt am Main

Bentall (1992)

Shakespeare, William (1597): *Romeo und Julia* (Übersetzung von August Wilhelm Schlegel), zweiter Aufzug, zweite Szene

Holger Kuntze: <https://www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/liebe-ist-langweiliger-als-wir-denken/story/12150822>

Marazziti, Donatella et al. (2021): »The Science of Love: State of the Art«, in: Calzà, Laura (Hg.) (2021) *Recent Advances in NGF and Related Molecules. Advances in Experimental Medicine and Biology*, (Vol. 1331), Cham

Röttger-Rössler, Birgitt (2006): »Kulturen der Liebe«, in: Röttger-Rössler, Birgitt und Engelen, Eva-Maria (Hg.) (2006): *Tell me About Love – Kultur und Natur der Liebe*, Paderborn

Tennov, Dorothy (1979): *Love and Limerence*, Maryland, S. 147f.

Greene, Joshua (2013): *Moral Tribes. Emotion, Reason and the Gap Between Us and Them*, New York

Ohler, Norman (2015): *Der totale Rausch. Drogen im Dritten Reich*, Köln

<https://www.mdr.de/zeitreise/pervitin-soldaten-krieg-droge-hitler-deutsches-reich100.html>

<https://methoide.fcm.arizona.edu/infocenter/index.cfm?stid=164>

Heston, Leonard L. und Heston, Renate (1980): *The Medical Casebook of Adolf Hitler: His Illnesses, Doctors, and Drugs*, New York

<https://www.heise.de/tp/features/US-Kampfpiloten-auf-Speed-3426235.html>

Seit 2012 soll auch das illegal sein. Seitdem ist offiziell nur noch das Mittel »Modafinil« als *go pill* erlaubt, siehe Air Force Special Operations Command Instructions (2012): Aeromedical Special Operations, 1.7.4

ZWEITER TEIL

Ein Leben ohne Schmerz ist möglich, aber sinnlos

Burrus, Christina (2021): *Frida Kahlo. Ich male meine eigene Wirklichkeit*, München

<https://www.zeit.de/2014/05/leben-ohne-schmerz-genmutation>

Han, Byun-Chul (2020): *Palliativgesellschaft. Schmerz heute*, Berlin

Grahek, Nikola (2001): *Feeling Pain and Being in Pain*, Cambridge (MA)

Lazarus, Richard S. (1991): *Emotion and Adaptation*, New York

Buss, David (2000): *The Dangerous Passion. Why Jealousy Is as Necessary as Love and Sex*, New York

Damasio, Antonio (2017): *Im Anfang war das Gefühl. Der biologische Ursprung der menschlichen Kultur*, München

Frijda, Nico H. (1986): *The Emotions*, Cambridge, S. 207

Forscher gehen davon aus, dass Bestattungen sogar noch früher stattgefunden haben:

<https://www.zeit.de/2021/19/bestattungskultur-archaeologie-graeber-kenia-grabstaette-kind>

Devine, Megan (2017): *It's Okay not to Be Okay. Meeting Grief and Loss in a Culture That Doesn't Understand*, Louisville, S. 85f.

Kübler-Ross, Elisabeth (1969): *On Death and Dying*, London

Brown, Brené (2015): *Rising Strong: The Reckoning, the Rumble, the Revolution*, New York

<https://www.tagesschau.de/ausland/opioid-krise-usa-101.html>

<https://www.tagesschau.de/ausland/usa-justizministerium-walmart-klage-101.html>

Seneca: *Briefe über Ethik an Lucilius (Epistulae Morales ad Lucillum)*, zitiert nach der Übersetzung von Manfred Rosenbaum, Darmstadt 1984)

Aristoteles: *Poetik*, 6.1449b24

Seneca: *Über die Vorsehung* IV, 1 (*De Providentia*, zitiert nach der Übersetzung von Manfred Rosenbach, Darmstadt 1980)

Schöner schimpfen

Stephens, Richard et al. (2009): »Swearing as a Response to Pain«, in: *NeuroReport* 5, 2, 20,12. Die Autoren haben 2010 dafür den sogenannten »Ig-Nobelpreis« erhalten, der für Forschung vergeben wird, die einen zuerst zum Lachen und dann zum Nachdenken bringt: www.improbable.com/2016/09/22/ig-nobel-prize-winning-swearing-research-wins-best-science-book-prize/

Philipp, Michael und Lombardo, Laura (2017): »Hurt Feelings and Four Letter Words: Swearing Alleviates the Pain of Social Distress«, in: *European Journal of Social Psychology* 47, 4: 517–523

Goldstein, David und Kopin, Irwin (2007): »Evolution of Concepts of Stress«, in: *Stress* 10, 2: 109–120

<https://www.planecrushinfo.com>

Stephens, Richard (2015): *Black Sheep: The Hidden Benefits of Being Bad*, London, S. 87

<https://www.tuev-nord-group.com/de/newsroom/news/details/article/warum-so-viele-menschen-im-auto-fluchen/>

Held, Barbara S. (2001): *Stop Smiling, Start Kvetching: A 5-Step Guide to Creative Complaining*, New York

Lloyd, Albert L. (1988): *Etymologisches Wörterbuch des Althochdeutschen*, Band 5, Göttingen, S. 661

Held, Barbara S. (1997): »The Importance of Kvetching in Theory, Research and Practice«, in: *Psychotherapy in Private Practice* 16, 2: 19–27 (eigene Übersetzung), S. 24

<https://www.spiegel.de/reise/staedte/wien-laut-studie-die-stadt-mit-der-hoechsten-lebensqualitaet-a-1199015.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Grantler>

Welzig, Werner (Hg.) (2008): *Schimpfwörterbuch zu der von Karl Kraus 1899 bis 1936 herausgegebenen Zeitschrift Die Fackel*, Wien

Bernhard, Thomas (2016): *Städtebeschimpfungen* (herausgegeben von Raimund Fellinger), Frankfurt am Main

https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/proust-und-die-medizin-sein-leiden-fuehrte-ihm-die-feder-11744225.html?printPagedArticle=true#pageIndex_2

Freud, Sigmund (1930): *Das Unbehagen in der Kultur*, Frankfurt am Main

Nietzsche, Friedrich (1882): *Die fröhliche Wissenschaft*, Band 6 S. 436 (zitiert nach der Kritischen Studienausgabe): »Und was mein langes Siechtum angeht, verdanke ich ihm nicht unsäglich viel mehr als meiner Gesundheit? Ich verdanke ihm eine *höhere* Gesundheit, eine solche, welche stärker wird von allem, was sie nicht umbringt! – *Ich verdanke ihm auch meine Philosophie...* Erst der große Schmerz ist der letzte Befreier des Geistes, als der Lehrmeister des *großen Verdachts*, der aus jedem U ein X macht, ein echtes rechtes X, das heißt den *vorletzten* Buchstaben vor dem letzten...«

Nietzsche, Friedrich (1889): *Nietzsche contra Wagner*, Epilog, 1

Die *Sternennacht* wurde schon oft besungen, zum Beispiel von Don McLean 1971: »Starry, starry night/paint your palette blue and gray/Look out on a summer's day/With eyes that know the darkness in my soul.«

Depressiver Realismus

Goethe, Johann Wolfgang (1780): *Wandrer's Nachtlied* (»Über allen Gipfeln«)

Sharot, Tali (2011): »The Optimism Bias«, in: *Current Biology* 21, 23: 941–945

Gilovich, Thomas (1991): *How We Know What Isn't So. The Fallibility of Human Reason in Everyday Life*, New York, S. 77; siehe auch Myers, David G. (2004): *Intuition. Its Powers and Perils*, New Haven (CT), S 84f.

Stevenson, Ola (1981): »Are We all Less Risky and More Skillfull than Our Fellow Drivers?«, in: *Acta Psychologica* 47: 143–158

Horswill, Mark S. et al. (2004): »Drivers' Ratings of Different Components of Their Own Driving Skill: A Greater Illusion of Superiority for Skills That Relate to Accident Involvement«, in: *Journal of Applied Social Psychology* 34: 177–195

Muthukrishna, Michael et al. (2018): »Overconfidence is Universal? Elicitation of Genuine Overconfidence (EGO) Procedure Reveals Systematic Differences Across Domain, Task Knowledge, and Incentives in Four Populations«, in: *PLOS ONE* 13, 8

Alloy, Lauren B. und Abramson, Lyn Y. (1979): »Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser?«, in: *Journal of Experimental Psychology: General* 108, 4: 441–485. Die Forschung ist wie viele Themen aus der Psychologie bis heute umstritten, eine große Meta-Analyse über 75 einschlägige Studien mit über 7000 Probanden legt aber nahe, dass es insgesamt einen messbaren Effekt des Depressiven Realismus gibt, siehe Moore, Michael T. und Fresco, David M. (2012): »Depressive Realism: A Meta-analytic Review«, in: *Clinical Psychology Review* 32, 6: 496–509

Feltham, Colin (2017): *Depressive Realism. Interdisciplinary Perspectives*, London; siehe auch Feltham im Interview: <https://www.vice.com/en/article/8x9j3k/depressed-people-see-the-world-more-realistically>

Forgas, Joseph P. (2011): »She Just Doesn't Look Like a Philosopher...? Affective Influences on the Halo Effect in Impression Formation«, in: *European Journal of Social Psychology* 41: 812–817; siehe auch Fiedler, Klaus et al. (1991): »Mood and Constructive Memory Effects on Social Judgment«, in: *Cognition & Emotion* 5: 363–378

Forgas, Joseph P. und East, Rebekah (2008): »On Being Happy and Gullible: Mood Effects on Scepticism and the Detection of Deception«, in: *Journal of Experimental Social Psychology* 44, 5: 1362–1367

- Beck, Thomas et al. (2013): »Depressive sehen besser – der Einfluss der Stimmung auf das Erkennen emotionaler Gesichter«, in: *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie* 59, 3: 247–253
- Dobson, Keith und Franche, Renée-Louise (1989): »A Conceptual and Empirical Review of the Depressive Realism Hypothesis«, in: *Canadian Journal of Behavioural Science* 21: 419–433
- Bless, Herbert und Fiedler, Klaus (2006): »Mood and the Regulation of Information Processing and Behavior« in: Forgas, Joseph P. (Hg.): *Affect in Social Thinking and Behavior*, New York, S. 65–84
- Bodenhausen, Galen et al. (2011): »Affective Influences on Stereotyping and Intergroup Relations« in: Forgas, Joseph P. (Hg.) (2011): *The Handbook of Affect and Social Cognition*, Mahwah (NJ), 319–344, S. 337
- Bentall, Richard (1992): »A Proposal to Classify Happiness as a Psychiatric Disorder«, in: *Journal of Medical Ethics* 18: 94–98, S. 96f.; siehe auch Williams, Mark G. et al (1988): *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*, London
- Carlin, George (1997): *Brain Droppings*, New York, S. 89, eigene Übersetzung
- Helweg-Larsen, Marie et al. (2002): »The Stigma of Being Pessimistically biased«, in: *Journal of Social and Clinical Psychology* 21, 1: 92–107
- Brinkmann, Svend (2017): *Stand Firm. Resisting the Self-Improvement Craze*, Cambridge, S. 52f.; S. 55: »Virtually all political outrages are committed by high powered males, confident that they know the truth.«
- Lynch, Robert F. und Trivers, Robert L. (2012): »Self-deception Inhibits Laughter«, in: *Personality and Individual Differences* 53, 4: 491–495
- Immanuel Kant (1784): »Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung?«, in: *Berlinische Monatsschrift* H. 12: 481–494
- Critchley, Simon (2010): *How To Stop Living And Start Worrying*, Cambridge
- Fukuyama, Francis (1992): *The End of History and the Last Man*, New York
- <https://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/studie-soziale-ungleichheit-waechst-weltweit/20710928.html>
- Der Mindestlohn wird immer wieder unterlaufen, siehe: https://www.deutschlandfunk.de/wenn-arbeitgeber-tricksen-der-mindestlohn-wird-ausgehohlet.862.de.html?dram:article_id=407555. Und das trotz eines Etats des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, der mit fast 165 Milliarden der größte Einzeletat im Haushalt ist.
- <https://aeon.co/essays/the-voice-of-sadness-is-censored-as-sick-what-if-its-sane>
- The Beach Boys (1971): *Til I Die* aus dem Album *Surf's Up*
- The Beach Boys (1966): *I Just Wasn't Made For These Times* auf dem Album *Pet Sounds*
- John Stuart Mill (1863): *Der Utilitarismus* (übersetzt und eingeleitet von Manfred Kühn, Ausgabe 2009), Hamburg

Pessimisten leben länger – leider

- Sigrid Hinz (1974): *Caspar David Friedrich in Briefen und Bekenntnissen*, München, S. 82
- Seligman, Martin (1991): *Pessimisten küsst man nicht. Optimismus kann man lernen*, München
- Seligman, Martin (2003): *Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben*, Köln, S. 283
- Seligman, Martin (2002): *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York
- Nonnenstudie von Danner, Deborah D. et al. (2001): »Findings from the Nun Study, University of Kentucky«, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 80: 804–813
- Seligman (2002), S. 40: »When you combine all this with Aspinwall's findings that happy people seek out and absorb more health risk information, it adds up to an unambiguous picture of happiness as a prolonger of life and improver of health.«
- Ehrenreich, Barbara (2009): *Bright-Sided: How Positive Thinking Is Undermining America*, London, S. 341: »A 2002 New York Times article cited two studies linking optimism to longevity—and four studies tracing longevity to such other traits as »conscientiousness«, calmness, pessimism, and even cantankerousness. Yet the article was headlined.«
- Rothstein, Hannah R. et al. (Hg.) (2005): *Publication Bias in Meta-analysis: Prevention, Assessment and Adjustments*. Hoboken (NJ)

<https://www.bbc.com/news/health-49447685>;

<https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/optimisten-leben-laenger-neue-studie-a-1283748.html>

Lee, Lewina O. et al. (2019): »Optimism Is Associated with Exceptional Longevity in 2 Epidemiologic Cohorts of Men and Women«, in: *PNAS* 116, 37: 18357–18362, S. 18360f.

Tyler Vige: <https://www.tylervigen.com/spurious-correlations>

Natürlich könnte sich die Korrelation zwischen Optimismus und Langlebigkeit am Ende als Kausalität herausstellen und Optimismus vielleicht tatsächlich das Leben verlängern. Aber eindeutig sind die Daten bisher nicht.

Friedman, Howard S. (2011): *The Longevity Project*, New York

Tan, Hui Bing und Forgas, Joseph P. (2010): »When Happiness Makes us Selfish, but Sadness Makes us Fair: Affective Influences on Interpersonal Strategies in the Dictator Game«, in: *Journal of Experimental Social Psychology* 46: 571–576

Im Fall des Experiments zur Großzügigkeit der Diktatoren hat man diese Gruppe kurz zuvor durch Filme in eine traurige Stimmung versetzt, hinterher wurde sie zusätzlich befragt und in entsprechende Gruppen eingeteilt.

Tan, Hui Bing und Forgas, Joseph P. (2010): »When Happiness Makes us Selfish, but Sadness Makes us Fair: Affective Influences on Interpersonal Strategies in the Dictator Game«, in: *Journal of Experimental Social Psychology* 46: 571–576

<https://de.statista.com/infografik/8596/spendenvolumen-und-spendenzwecke-in-deutschland/>

Forgas, Joseph (2002): »Feeling and Doing: Affective Influences on Interpersonal Behavior«, in: *Psychological Inquiry* 13: 1–28

<https://www.zeit.de/2012/28/C-Coach>

Die »Thesen über Feuerbach« in Marx, Karl und Engels, Friedrich (1845): *Deutsche Ideologie*, zitiert nach der Gesamtausgabe, Vierte Abteilung, Band 3, Berlin 1998, S. 490

Marx schreibt, die »offene Empörung ausgebeuteter Massen« wirke dann als revolutionärer Auslöser.

Cabanas, Edgar und Illouz, Eva (2019): *Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht*, Frankfurt am Main, S. 184. Sie geht sogar so weit zu behaupten, dass auch Hass hier wichtig ist. Dem würde ich widersprechen. Während Wut wichtig ist und verändern will, möchte Hass eher zerstören.

Ekman, Paul (2003): *Emotions Revealed*, New York

Chuosavasdi, Thippapan (2018): *Anger in Buddhist Philosophy: In Defence of Eliminativism*, York

Cabanas, Illouz (2019), S. 207

William Hazlitt im Dialog »On Envy«, siehe Hazlitt, William (1826): *The Plain Speaker: Opinions on Books, Men, and Things*, Band 1, New Burlington Street, S. 292 (zitiert nach *The Project Gutenberg EBook of The Collected Works of William Hazlitt*, Volume 7; eigene Übersetzung)

<https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/panorama/susanne-klatten-und-stefan-quandt-die-bmw-erben-sind-die-reichsten-deutschen/23147996.html>

Szyncer, Daniel et al. (2017): »Support for Redistribution is Shaped by Emotion«, in: *PNAS* 114, 31: 8420–8425

Nordheim, Odas und Martinussen, Pål (2020): »Happiness and the Role of Social Protection: How Types of Social Spending Affected Individuals' Life Satisfaction in OECD Countries, 1980–2012«, in: *Journal of International and Comparative Social Policy* 36, 1: 1–24

<https://www.zdf.de/nachrichten/wirtschaft/corona-di-w-steuererhoehungen-unvermeidbar-100.html>

Die Autonomie des Nein

Jarosinski, Eric (2015): *Nein. Ein Manifest*, Berlin, S. 45, S. 35, S. 11f.

Melville, Herman (1853): *Bartleby, the Scrivener*, New York

<https://www.theatlantic.com/politics/archive/2012/04/occupy-wall-streets-debt-to-melville/256482/>

Žižek in der *Sternstunde Philosophie*: <https://www.youtube.com/watch?v=Zm5tpQp6sT4>

Žižek, Slavoj (2006): *The Parallax View*, Cambridge

<https://magazin.spiegel.de/SP/2016/51/148564978/>

Nietzsche, Friedrich (1882): *Die fröhliche Wissenschaft*, 4. Buch, S. 162 (zitiert nach der Kritischen Studienausgabe)

Gerry Driscoll, Pförtner der Abbey Road Studios auf dem Album von Pink Floyd (1973): *The Dark Side of the Moon*, Song: *Eclipse*

Foster Wallace, David (2009): *Unendlicher Spaß – Infinite Jest*, Köln, S. 997

Becke, Herbert und Fette, Gunter (2020): *Karl Valentin – Bildersprache*, München

Žižek im Interview: <https://bigthink.com/articles/why-be-happy-when-you-could-be-creative/>;
<https://www.youtube.com/watch?v=U88jj6PSD7w>

Vgl. *Das erste Gossensche Gesetz* (auch *Sättigungsgesetz*)

Schröder, Martin (2020): *Wann sind wir wirklich zufrieden? Überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern, Geld*, München, S. 82f.; S. 254f.

Žižek im *Guardian* im Jahr 2014: »What makes us happy is not to get what we want. But to dream about it. Happiness is for opportunists. So I think that the only life of deep satisfaction is a life of eternal struggle, especially struggle with oneself. If you want to remain happy, just remain stupid. Authentic masters are never happy; happiness is a category of slaves.«:

<https://www.theguardian.com/books/live/2014/oct/06/slavoj-zizek-webchat-absolute-recoil?page=with:block-5435390fe4b055589a2e7d6a>

Brickman, Philip und Campbell, Donald T. (1971): »Hedonic Relativism and Planning the Good Society« in Apley, Mortimer H. (Hg.) (1971), in: *Adaptation Level Theory: A Symposium*, New York, S. 287–302

Aristoteles: *Nikomachischen Ethik*, Kapitel 2f.

https://www.vulture.com/2007/09/larry_david_just_a_miserable_l.html

Der Gini-Koeffizient ist zum Beispiel in Dänemark im weltweiten Vergleich sehr niedrig, er liegt laut Weltbank bei etwa 0,28; Das bedeutet, das Einkommen ist ziemlich gleich verteilt (<https://data.worldbank.org/indicator/SI.POV.GINI/>). Der Gini-Koeffizient gibt den Grad der Gleich- oder Ungleichverteilung an. Er liegt zwischen den Werten 0 (vollständige Gleichverteilung in einem Land) und 1 (eine Person besitzt alles, alle anderen nichts).

Žižeks Begriffe orientieren sich an Hegels »Herr« und »Knecht«. Man könnte sie auch durch die Begriffe »Freie« und »Unterdrückte« ersetzen.

Sartre, Jean Paul (1943): *L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique* (zitiert nach Sartre, Jean-Paul (1993): *Das Sein und das Nichts*. Reinbek, 10. Auflage, S. 764)

»Gott ist tot! Gott bleibt tot! Und wir haben ihn getötet!«, in: Nietzsche, Friedrich (1882): *Die fröhliche Wissenschaft*, 3. Buch, Aphorismus 125 »Der Tolle Mensch«

Sartre (1943), S. 140f.

»Alle Menschen zerfallen, wie zu allen Zeiten so auch jetzt noch, in Sklaven und Freie; denn wer von seinem Tage nicht zwei Drittel für sich hat, ist ein Sklave, er sei übrigens, wer er wolle: Staatsmann, Kaufmann, Beamter, Gelehrter.«, in: Nietzsche, Friedrich (1878): *Menschliches, Allzumenschliches*, I: § 283

Brinkmann, Svend (2017): *Stand Firm. Resisting the Self-Improvement Craze*, Cambridge, S. 46f.

Marc Aurel: *Selbstbetrachtungen* IV, 48.2

»quicquid facies, respice ad mortem« – »Was immer du tust, bedenke den Tod!«, in: Seneca: *Briefe an Lucilius über Ethik*, 114, 27 (*Epistula Morales ad Lucilium*, zitiert nach der Übersetzung von Manfred Rosenbach, Darmstadt 1984)

Platon: *Phaidon* 81a, für einen Überblick siehe Taureck, Bernhard H.F. (2004): *Philosophieren: Sterben lernen?*, Frankfurt

Platon: *Die Apologie des Sokrates*. Sokrates ging allerdings davon aus, eine unsterbliche Seele zu besitzen, die nach dem Tod weiterexistiert. Vielleicht hatte er auch deshalb keine Angst vor dem Tod und trank nach seiner Verurteilung zum Tod den giftigen Schierlingsbecher, ohne mit der Wimper zu zucken.

Montaigne, Michel de: *Essais*, 1. Buch, XIX Hauptstück (übersetzt von Friedrich Lankischens Erben)

Ausblick (in die Dunkelheit)

Tim Minchin (2013): 9 Life Lessons, The University of Western Australia,

<https://web.uwa.edu.au/?a=2386333>, <https://www.youtube.com/watch?v=yoEezZD71sc> (ab Min 10:50)

Nirvana (1993): *Dumb*, aus dem Album *In Utero*

Gramsci, Antonio (1929–1935): *Gefängnishefte* (herausgegeben von Klaus Bochmann und Wolfgang Fritz Haug, Hamburg 2012), H. 28, § 11, 2232

Gramsci schrieb 1932: »Optimism and pessimism. It should be noted that very often optimism is nothing more than a defense of one's laziness, one's irresponsibility, the will to do nothing. It is also a form of fatalism and mechanicism. [...] The only justifiable enthusiasm is that which accompanies the intelligent will, intelligent activity, the inventive richness of concrete initiatives which change existing reality.« Buch 9, §130

Cabanas, Edgar und Illouz, Eva (2019): *Das Glücksdiktat und wie es unser Leben beherrscht*, Frankfurt am Main, S. 206, siehe auch Eagleton, Terry (2016): *Hoffnungsvoll, aber nicht optimistisch*, Berlin

Goldt, Max (2006): *Vom Zauber des seitlich dran Vorbeigehens*, Reinbek, S. 33f.

Internetquellen

Letzter Aufruf aller Internetquellen: 11. November 2021

Impressum

© Piper Verlag GmbH, München 2022

© + © Osterwoldaudio bei Hörbuch Hamburg HHV GmbH, Hamburg 2022

Aufnahme, Schnitt und Mastering: Die Media-Paten, Berlin, April 2022

Die Verwendung folgender Zitate erfolgte mit freundlicher Genehmigung von:

Karl Ove Knausgård, *Sterben*. Übersetzung: Paul Berf.

© 2011 Luchterhand Literaturverlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Frida Kahlo/Christina Burrus, *Ich male meine eigene Wirklichkeit*. Übersetzung: Michaela Angermair.

© Schirmer/Mosel Verlag, München 2021.

Eric Jarosinski, *Nein. Ein Manifest*. Übersetzung: Martina Wiese und Eric Jarosinski.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2015.