

# Was kommt

3 AUF 1

## Alle schlecht gelaunt Hellt der März die Stimmung auf?

**Beate Schulz-Montag** ist Zukunftsforscherin im foresightlab in Berlin und engagiert sich im Verein D2030 für eine zukunftsorientierte Gesellschaft. **Für sie hat Optimismus viel mit eigenen Handlungsspielräumen zu tun.**

Im März erwacht die Natur, es wird heller. Das ist gut für den Hormonhaushalt und lässt uns zuversichtlicher auf die Welt schauen. Pessimisten mögen einwenden, Klimakrise, Krieg und Terror scherten sich nicht um den Frühling, das Grauen wirke unbeirrt fort. Optimistische Menschen glauben an eine Wende zum Positiven, sofern wir uns nur beharrlich für das Gute einsetzten. Weder das Beschwören der Apokalypse, noch blinder Positivismus führen weiter. Wir sollten uns zwei Dinge klarmachen: 1. Das, was vor uns liegt, ist grundsätzlich gestaltbar. So ist es beispielsweise unsere Entscheidung, ob wir eine rechtsextreme Partei wählen oder für die Demokratie auf die Straße gehen. 2. Die Zukunft hält immer auch Überraschungen bereit. Wer hätte es etwa für möglich gehalten, dass nach 28 Jahren deutscher Teilung die Mauer fallen würde, noch dazu gewaltlos? Der Holocaust-Überlebende Viktor Frankl rief zum „tragischen Optimismus“ auf. Sinngemäß: Was man im Moment nicht ändern kann, muss man akzeptieren. Optimismus heißt, zu optimieren, was in unserer Macht steht.

**Matthias Horx** ist Trendforscher und Publizist. **Er glaubt, im Monat März wird die Stimmung trotz aller De-Moralisierung besser – weil Zuversicht über die Sinne kommt.**

Wir leben in einer Stimmungsgesellschaft, in der wir einen gewissen Angst-Genuss kultiviert haben. Ohne uns ständig zu fürchten, fühlen wir uns nicht wohl, denn das hieße ja, dass wir für konstruktive Veränderung eintreten müssten. Diese Epidemie der maßlosen Unzufriedenheit spiegelt sich schon viele Jahre in den Medien wider. Der Meinungsbereich fast aller Nachrichtenkanäle ähnelt einer Empörungs-Konferenz, bei der ein Leitartikel nach dem anderen einem sagt, dass etwas schrecklich ist und man sich unbedingt darüber aufregen muss. Mit dem Spiel der gegenseitigen De-Moralisierung und Bezeichnung beschäftigen sich viele Menschen heute rund um die Uhr. Trotzdem wird im Monat März die Stimmung besser. Wer einen Garten hat, oder auch nur einen wachstumsbereiten Balkon, der hat jetzt etwas Konkretes zu tun: Der Natur beim Wachsen helfen. Jeder Trend hat einen Gegentrend, auch die Angst-Verzögerung und das typisch deutsche Superjammern. Zuversicht kommt über die Sinne.

**Stephan Grünewald** ist Psychologe und Marktforscher. **Er sieht einen Rückzug ins private Schneckenhaus und die Maximierung der Zuversicht durch die Minimierung des Gesichtskreises.**

Die Gesellschaft befindet sich in einer Art Endzeitstimmung, die durch Winterbetrübnis verstärkt wird. Die vielen Dauerkrisen haben Zombie-Qualität: Sie sind nicht totzukriegen. Ihre Unwandelbarkeit erzeugt zermürbende Ohnmachtsgefühle. Durch die Verdrängung der Krisen und den Rückzug ins private Schneckenhaus versuchen viele ihre Stimmung zu verbessern: Maximierung der Zuversicht durch Minimierung des Gesichtskreises. Selbstbezüglichkeit, die Pflege von Wohlfühloasen und soziale Bollwerke schaffen kurzfristig ein Gefühl von Überschaubarkeit und Handlungsfähigkeit. Der Preis ist eine passive Haltung in Bezug auf die Welt draußen. Zuversicht, die nur um sich kreist, erzeugt fatale Resignation und dumpfe Erlösungserwartung. Optimismus braucht den Glauben an die Wandelbarkeit der Verhältnisse. Er wird genährt durch selbstgesteckte Ziele, die die brachliegende Bewegungsenergie kanalisieren und gemeinsame Aktivitäten ermöglichen. Etwas Besseres als den Tod finden wir allemal, heißt es im Märchen. Wo das Bessere liegt, entscheidet jeder selbst.

ANZEIGE

Ihr Extra im Tagesspiegel

## Das TV-Magazin prisma

- ✓ Das TV-Programm von 36 Sendern für eine ganze Woche
- ✓ Aktuelle Streaming-Tipps für Ihr Entertainment-Erlebnis
- ✓ Exklusive Interviews mit den Stars der Unterhaltungswelt
- ✓ Große Themenvielfalt und Rätselspaß

Morgen als Beilage – gedruckt und digital.

TAGESSPIEGEL