



Deutschland und ich

Gelernte Volkskrankheit

Ein populärwissenschaftliches Essay

Matthias Boeddinghaus mit KI Claude

I. Eine Diagnose, die kein Arzt stellt.....	1
II. Der Befund in Zahlen.....	1
III. Ein Erbe aus der Savanne – die Biologie des negativen Blicks.....	2
IV. Was gelernt ist, kann verlernt werden – Seligmans Entdeckung.....	3
V. Narben und Narrative – das kollektive Gedächtnis als Verstärker.....	3
VI. Die Weitergabe – wie Pessimismus Kultur wird.....	4
VII. Die reale Spannung – wenn Kritik berechtigt und dennoch schädlich ist.....	5
VIII. Was zu zählen beginnt – erste Bewegungen.....	6
IX. Schluss – die Wahl des Rahmens.....	6

I. Eine Diagnose, die kein Arzt stellt

Im Dezember 2024 veröffentlichte das Meinungsforschungsinstitut Ipsos eine Studie, die in ihrer Nüchternheit erschreckt: Nur noch 18 Prozent der Deutschen glauben, dass sich ihr Land auf dem richtigen Weg befindet – ein Zehnjahrestief.¹ Wenige Wochen zuvor, am ersten Adventssamstag 2023, hatte das Beratungsunternehmen BearingPoint 1.200 Konsumenten befragt: 95 Prozent von ihnen erwarteten für das kommende Jahr eine wirtschaftliche Verschlechterung.² Volkswirtschaftliche Fakten, die in dieser Düsterei jeder Empirie widersprachen – die Inflationsrate war auf dem Rückzug, der Arbeitsmarkt stabil, die Sozialsysteme intakt.

Diese Lücke zwischen erlebter und messbarer Realität ist kein Zufall und keine Petitesse. Sie ist das Symptom einer tief verwurzelten Haltung, die sich durch alle Bevölkerungsschichten zieht, Generationen überdauert und sich hartnäckig gegen Tatsachen immunisiert. Man

könnte sie eine kollektive Disposition nennen. Man könnte, präziser, von einer erlernten Volkskrankheit sprechen: dem deutschen Pessimismus als kulturell kodiertem, sozial erlerntem und individuell praktizierten Blick aufs Schlimmste.

Dieses Essay versucht weder eine Anklage noch eine Verteidigung. Es will verstehen, woher diese Haltung kommt, wie sie sich fortschreibt, was sie kostet – und ob sie veränderbar ist. Die Antwort auf die letzte Frage lautet, das sei vorweggenommen: ja. Aber der Weg dorthin führt zwingend durch die Erkenntnis, dass wir es hier mit etwas zu tun haben, das man sich angewöhnt hat. Und was man sich angewöhnt hat, kann man sich auch wieder abgewöhnen.

II. Der Befund in Zahlen

Der World Happiness Report, der jährlich von der Universität Oxford in Zusammenarbeit mit dem Gallup-Institut und dem UN-Nachhaltigkeitsnetzwerk erstellt wird, misst Lebenszufriedenheit nach einer denkbar schlichten Methode: Die Befragten sollen sich auf einer Leiter von null bis zehn verorten, wobei zehn das bestmögliche Leben darstellt. Das Ergebnis für Deutschland lautet im Report 2026: Rang 17 von 143 Ländern.³ Das klingt komfortabel. Es ist es auch – objektiv betrachtet. Im Vergleich: Costa Rica, dessen Bürger im selben Bericht auf Rang 4 liegen, hat ein Pro-Kopf-BIP von rund einem Fünftel des deutschen.

Beunruhigender als die Rangliste ist ihre Dynamik. Im Jahr 2024 lag Deutschland noch auf Platz 24. Das signalisiert zwar jüngste Verbesserungen – und diese sollte man ernst nehmen. Aber die strukturelle Tiefstlage wenige Jahre davor spiegelt eine Grundtendenz wider, die jenseits kurzfristiger Stimmungslagen liegt. Besonders aufschlussreich sind die Daten zur jungen Generation: Eine TUI-Stiftungsstudie aus dem Jahr 2023 ergab, dass nur noch 27 Prozent der 16- bis 26-jährigen Deutschen glauben, es werde ihnen einmal besser gehen als ihren Eltern – während 44 Prozent das Gegenteil erwarten.⁴ Im Jahr 2019 hatten noch 69 Prozent derselben Altersgruppe angegeben, generell optimistisch in die Zukunft zu blicken; 2023 waren es noch 56 Prozent.

Was diese Zahlen bedeutsam macht, ist nicht ihre absolute Höhe, sondern ihr Verhältnis zur tatsächlichen Lage. Deutschland ist nach wie vor eine der größten Volkswirtschaften der Erde, verfügt über ein dichtes Sozialnetz, eine funktionierende Rechtsstaatlichkeit, eine Lebenserwartung deutlich über dem Weltdurchschnitt und eine Infrastruktur, um die andere Länder neiden. Ein Vergleich der Lebens- und Arbeitsbedingungen zwischen Deutschland und den USA aus dem Jahr 2024 – erhoben nach zwölf qualitativen Dimensionen und über 80 Subindikatoren – kommt zum Ergebnis: Deutschland schneidet trotz geringerem BIP in den meisten Bereichen besser ab als die USA.¹⁵ Der Pessimismus, den die Deutschen empfinden, ist real. Die Realität, auf die er sich bezieht, ist es nur bedingt.

III. Ein Erbe aus der Savanne – die Biologie des negativen Blicks

Bevor man den Deutschen ihren Pessimismus zum Vorwurf macht, ist ein Blick auf die neurobiologischen Grundlagen angebracht. Denn ein Teil der Erklärung liegt nicht in der deutschen Geschichte oder Sozialisation, sondern in der Geschichte der Gattung Homo sapiens überhaupt.

Im Jahr 2001 veröffentlichten Roy Baumeister und seine Kollegen eine Metaanalyse, die heute zu den meistzitierten Arbeiten der Sozialpsychologie zählt. Ihr Titel ist zugleich ihre

Kernaussage: *Bad Is Stronger Than Good*.⁵ Die Autoren zeigten anhand Hunderter von Experimenten, dass negative Eindrücke sich stärker ins Gedächtnis einbrennen als positive, dass ein einziger Vertrauensbruch jahrelange Verlässlichkeit überlagert, dass Kritik mehr wiegt als Lob, dass finanzielle Verluste schmerzhafter sind als gleichwertige Gewinne angenehm. Paul Rozin und Edward Royzman, die ihre Forschung zur »Negativity Dominance« im selben Jahr publizierten,⁶ beschrieben denselben Mechanismus: Das Negative dominiert das Positive systematisch, nicht weil die Welt schlecht ist, sondern weil ein Gehirn, das Bedrohungen priorisiert, in einer gefährlichen Umwelt bessere Überlebenschancen hatte.

Der evolutionäre Gedanke dahinter ist bestechend einfach: Wer auf der Savanne einer Fehleinschätzung zum Opfer fiel – wer einen Löwen für einen Schatten hielt –, hatte keine zweite Chance. Wer hingegen einen Schatten für einen Löwen hielt, verlor nur ein wenig Zeit. Diese asymmetrische Kosten-Nutzen-Rechnung hat unser Nervensystem trainiert, dem Schlechten mehr Aufmerksamkeit zu schenken als dem Guten.⁷ Neuere Forschung hat diese rein evolutionäre Erklärung differenziert: Der Negativitätsbias ist auch von Kontext und Seltenheit abhängig. Was selten vorkommt, wirkt stärker – unabhängig davon, ob es positiv oder negativ ist. Doch der evolutionäre Grundstock bleibt ein wichtiger Faktor.

Das ist keine Entschuldigung. Es ist ein Ausgangsbefund. Denn wenn der negative Blick zur biologischen Grundausstattung des Menschen gehört, dann erklärt das, warum er überall auf der Welt vorkommt – aber noch nicht, warum er in Deutschland besonders ausgeprägt erscheint.

IV. Was gelernt ist, kann verlernt werden – Seligmans Entdeckung

Martin Seligman, heute einer der bekanntesten Psychologen der Welt und Begründer der Positiven Psychologie, machte seine wichtigste Entdeckung Ende der 1960er Jahre – und zwar an Hunden. Er setzte Tiere in Versuchsanordnungen, in denen sie elektrischen Schocks ausgesetzt waren, denen sie nicht entinnen konnten. Als die Tiere später in Situationen gebracht wurden, in denen sie dem Schmerz tatsächlich hätten ausweichen können, taten sie es nicht. Sie hatten gelernt, dass ihr Handeln folgenlos bleibt – und blieben passiv, selbst als Passivität nicht mehr die einzige Option war.

Seligman nannte dieses Phänomen *Erlernte Hilflosigkeit*⁸ und zeigte in den folgenden Jahrzehnten, dass es beim Menschen ebenso auftritt wie beim Tier. Menschen, die wiederholt die Erfahrung machen, dass ihr Handeln keine Wirkung hat – in der Kindheit, in sozialen Systemen, in wirtschaftlichen Verhältnissen –, lernen, dass Handeln sinnlos ist. Sie entwickeln einen pessimistischen Attributionsstil: Misserfolge werden als dauerhaft, umfassend und selbstverschuldet erlebt; Erfolge als kurzfristig, situativ und zufällig. Wer so denkt, hört irgendwann auf zu versuchen.

Die medizinische Forschung hat inzwischen gezeigt, dass chronischer Pessimismus nicht nur die Seele belastet. Er ist ein nachgewiesener Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.⁹ In Deutschland starben im Jahr 2023 etwa 10.300 Menschen durch Suizid, und im Herbst 2024 berichteten rund 16,5 Prozent der Erwachsenen über klinisch relevante psychische Belastungen.¹⁷ Diese Zahlen sind nicht monokausal; sie sind das Ergebnis vieler Faktoren. Aber der chronisch pessimistische Bewertungsrahmen, den eine Gesellschaft pflegt, gehört zu diesen Faktoren.

Seligmans eigentliche Botschaft jedoch ist keine Klage, sondern eine Ermutigung: Was erlernt ist, kann verlernt werden.¹⁹ Er entwickelte auf Basis seiner Forschung das Konzept des erlernten Optimismus – kein naiver Zweckoptimismus, sondern eine trainierbare Fähigkeit zur realistischen Neubewertung. Wer lernt, seine eigenen Erklärungsmuster zu hinterfragen, kann seinen Attributionsstil tatsächlich verändern. Das ist empirisch belegt und gilt für Individuen ebenso wie – mit großem Aufwand, aber grundsätzlich – für Gesellschaften.

V. Narben und Narrative – das kollektive Gedächtnis als Verstärker

Der biologische Negativitätsbias erklärt den deutschen Pessimismus nicht vollständig. Es bedarf einer historischen Dimension. Maurice Halbwachs, der französische Soziologe, der in den 1920er Jahren das Konzept des kollektiven Gedächtnisses entwickelte, legte die These vor, dass jede Gemeinschaft sich die Vergangenheit schafft, die sie für ihr Selbstbild braucht.¹⁰ Jan Assmann präzisierte: Kollektive Identität entsteht durch Teilhabe an einem gemeinsamen Wissen und einem gemeinsamen Gedächtnis. Diese Erinnerungen prägen Haltungen, Erwartungen, Grundgefühle.

Die deutschen Erinnerungen des 20. Jahrhunderts sind bekannt, sie sollen hier nicht wiederholt werden. Wichtiger ist, was der Historiker Pierre Nora über die Eigenart kollektiver Erinnerung schrieb: Sie nähre sich von unscharfen, globalen, unbeständigen Erinnerungen und rücke Erinnerung ins Sakrale.¹¹ Das bedeutet: Ein kollektives Trauma setzt sich nicht als präzises historisches Wissen fort, sondern als emotionaler Grundton. Es wird weitergegeben nicht als Erzählung, sondern als Atmosphäre – als unbewusstes Misstrauen gegenüber guten Zeiten, als Instinkt, das Schlimmste einzuplanen, als Reflex, der sagt: Vertrau dem Frieden nicht.

Hinzu kommt, was die bundesdeutsche Gesellschaft nach 1945 geleistet und dabei beibehalten hat: eine moralische Dauersensibilität, eine strukturelle Selbstkritik, einen institutionalisierten Skeptizismus. Diese Haltungen haben auf der politischen Ebene – bei der Aufarbeitung des Nationalsozialismus, der Entwicklung einer kritischen Öffentlichkeit, dem Aufbau demokratischer Institutionen – außerordentliche Früchte getragen. Aber dieselben Haltungen, unreflektiert auf den Alltag angewendet, erzeugen eine Neigung, alles zu problematisieren, alle Nachrichten auf ihren schlimmsten Gehalt zu prüfen und wirtschaftlichen Abschwüngen mehr Aufmerksamkeit zu schenken als der Stabilität.

Eine aktuelle Studie aus dem Jahr 2022 illustriert diesen Mechanismus mit erschreckender Deutlichkeit: Nach dem Beginn des russischen Angriffskrieges auf die Ukraine wiesen 23,1 Prozent der deutschen Erwachsenen Anzeichen einer wahrscheinlichen Depression auf und 16,0 Prozent eine wahrscheinliche Angststörung – gemessen mittels klinisch validierter Instrumente an einer repräsentativen Stichprobe.¹⁶ Das ist kein Vorwurf gegenüber denen, die Angst empfanden. Krieg ist Anlass zur Angst. Es zeigt aber, wie nah in Deutschland kollektive Stimmungslagen am Rand des Klinischen entlanglaufen.

VI. Die Weitergabe – wie Pessimismus Kultur wird

Der französische Psychoanalytiker Saverio Tomasella hat mit dem Begriff des *Calimero-Syndroms*¹² ein Muster beschrieben, das Millionen erkennen werden: eine habituelle Negativität, eine systematische Erwartung des Schlechten, ein Selbstbild als Opfer der Umstände. Benannt nach dem kleinen schwarzen Küken der gleichnamigen Zeichentrickserie,

das mit einer Eierschale auf dem Kopf durch die Welt taumelt und beständig klagt, zeichnet sich dieser Typ durch etwas Charakteristisches aus: Er wäre in der Lage, etwas zu ändern – er tut es aber nicht, weil er gelernt hat, dass Ändern sinnlos ist.

Was dieses Syndrom von einer Charakterschwäche unterscheidet, ist der Umstand seiner Entstehung. Tomasella und Seligman betonen gleichermaßen: Diese Haltung wird nicht gewählt, sie wird gelernt. Und das Lernen geschieht nicht primär durch große Traumata, sondern durch alltägliche Modellierung. Eltern, die beständig über das Wetter klagen, über die Regierung, über die Nachbarn, über die Preise; Lehrer, die Schwächen mehr kommentieren als Stärken; Nachrichtensendungen, die systematisch das Alarmante priorisieren – sie alle sind Lehrende in einer Schule, die niemand als solche ausgemalt hat.

Die Sprache ist dabei ein besonders sensibler Indikator. Kaum eine andere Kulturgemeinschaft hat ein so reiches Vokabular für Unmut, Missvergnügen und Klage entwickelt wie die deutschsprachige: Meckern, Nörgeln, Raunzen, Motzen, Stänkern, Knutzen, Grienzen – jedes dieser Wörter trägt eine eigene Schattierung des Unzufriedenseins. Sprachen entwickeln detaillierte Vokabulare für Konzepte, die im kulturellen Leben häufig auftreten. Das Wortfeld der Beschwerde ist im Deutschen reich besetzt.

Dabei erfüllt das Klagen durchaus soziale Funktionen. Es schafft Gemeinschaft – wer gemeinsam klagt, teilt etwas. Es signalisiert Ernsthaftigkeit – wer nicht jammert, gilt bisweilen als naiv. Und es entlastet kurzfristig: Das Aussprechen von Negativem erzeugt tatsächlich eine flüchtige Erleichterung. Problematisch wird es, wenn diese Entlastung so häufig gesucht wird, dass sie zur dominanten Form der Weltzuwendung wird; wenn Klagen nicht mehr ein gelegentliches Ventil ist, sondern die Brille, durch die man alles wahrnimmt.

VII. Die reale Spannung – wenn Kritik berechtigt und dennoch schädlich ist

Dieser Essay wäre unehrlich, würde er die reale Krise ausblenden. Deutschland hat strukturelle Probleme. Einkommensungleichheit und Armutsgefährdung haben seit 2010 messbar zugenommen.¹³ Das Institut der deutschen Wirtschaft errechnete 2022, dass die Pro-Kopf-Realeinkommen bis 2035 voraussichtlich nur noch halb so schnell wachsen werden wie in den vergangenen dreißig Jahren – was kumuliert rund 1.600 Euro weniger pro Jahr bedeutet als nach alter Wachstumstrajektorie.¹⁴ Die Infrastruktur hat Lücken, die Digitalisierung hinkt europäischen Vergleichen hinterher, das Bildungssystem ist reformbedürftig.

Diese Probleme verdienen Aufmerksamkeit, Analyse und politisches Handeln. Sie zu benennen ist notwendig. Der entscheidende Unterschied liegt nicht im Inhalt der Kritik, sondern in ihrer Haltung: Wer ein Problem benennt, um es zu lösen, tut etwas anderes als wer ein Problem benennt, um sich in seiner Unlösbarkeit zu bestätigen. Der erste Akt ist produktive Kritik. Der zweite ist gelernte Hilflosigkeit.

Es gibt einen Test, der diesen Unterschied sichtbar macht: Wenn man einen Pessimisten mit einer gelungenen Lösung konfrontiert, wechselt er das Problem. Die Brücke wird repariert – jetzt ist es die Schule. Das Budget stimmt – jetzt ist es die Bürokratie. Der neue Zug fährt pünktlich – aber das Essen in der Bahn ist schlecht. Das Klagen sucht sich Objekte, es ist nicht an Objekte gebunden. Das ist kein Beweis für die schlechte Lage der Welt; das ist ein Beweis für einen erlernten Modus der Wahrnehmung.

Die Hans-Böckler-Stiftung beschrieb 2024 einen treffenden Befund: Die Sorgen um den Lebensstandard strahlen weit in die Mittelschicht aus.¹³ Das ist soziologisch interessant. Die Mittelschicht, die per Definition einen gesicherten Lebensstandard hat, sorgt sich um seine Bedrohung – stärker als die Unterschicht, die ihn tatsächlich nicht hat. Bedrohungswahrnehmung und tatsächliche Bedrohung korrelieren in Deutschland nur schwach.

VIII. Was zu zählen beginnt – erste Bewegungen

Die jüngsten Daten erlauben vorsichtigen Optimismus über den Optimismus. Im World Happiness Report 2026 hat Deutschland fünf Plätze gewonnen – von Rang 22 auf Rang 17.²⁰ Eine ergänzende Ipsos-Befragung ergab, dass 72 Prozent der Deutschen sich 2026 als glücklich bezeichnen – acht Prozentpunkte mehr als im Vorjahr. Das ist bemerkenswert, weil es zeigt, dass die kollektive Stimmung nicht statisch ist.

Stimmungen sind lernfähig. Das ist die zentrale Botschaft der Positiven Psychologie: Nicht die Abwesenheit von Problemen macht Menschen resilienter, sondern die Art und Weise, wie sie mit Problemen umgehen. Ein pessimistischer Attributionsstil – wer einen Misserfolg als dauerhaft, umfassend und selbstverschuldet erlebt – kann durch gezieltes Training verändert werden. Das ist keine philosophische Behauptung, sondern ein empirischer Befund aus Seligmans Jahrzehnten von Forschung.

Auf gesellschaftlicher Ebene ist das aufwendiger. Kollektive Deutungsmuster ändern sich langsam, weil sie sich in Institutionen, Medien, Familiennarrativen und Sprachgewohnheiten eingenistet haben. Aber Veränderung ist möglich. Die veränderte Stigmatisierung psychischer Erkrankungen in Deutschland – Depression begegnet heute mit deutlich mehr gesellschaftlichem Verständnis als noch vor dreißig Jahren¹⁸ – zeigt, dass kollektive Haltungen wandelbar sind, wenn hinreichend viele Akteure über hinreichend lange Zeit eine andere Sprache sprechen.

IX. Schluss – die Wahl des Rahmens

Deutschland ist ein reiches, sicheres, rechtsstaatliches Land auf Rang 17 der Lebenszufriedenheit weltweit, mit einer Sozialinfrastruktur, die globale Vergleiche nicht zu scheuen hat. Es ist auch ein Land, in dem die Mehrheit der jungen Menschen nicht glaubt, es werde ihr einmal besser gehen als ihren Eltern; in dem 95 Prozent der Weihnachts-Konsumenten eine wirtschaftliche Verschlechterung erwarten, während die Daten das Gegenteil nahelegen; in dem das Wortfeld für Unmut breiter ist als für Zufriedenheit.

Beides ist wahr. Das ist kein Widerspruch, sondern eine Einladung zur Präzision: Der Pessimismus ist real, aber sein Gegenstand ist es nicht immer. Die Probleme sind real, aber ihre Unlösbarkeit ist ein Glaubenssatz, kein Befund. Die Negativität ist menschlich, aber ihre Intensität und Persistenz in Deutschland ist kulturell geformt – und was geformt wurde, kann umgeformt werden.

Das beginnt nicht mit einer Staatskampagne und nicht mit einem Selbsthilfebuch. Es beginnt mit einer einfachen Übung, die Martin Seligman seinen Studierenden seit Jahrzehnten empfiehlt: Schreib jeden Abend drei Dinge auf, die gut gegangen sind, und benenne, warum sie gut gegangen sind. Nicht weil das die Welt schönredet. Sondern weil das Gehirn, das *bad is stronger than good* als Standardeinstellung trägt, es verlernt hat, Evidenz für das

Funktionierende zu registrieren, zu speichern und zu gewichten.

Deutschland und ich – das ist eine Beziehung, die diese Übung braucht. Nicht um die Schrauben zu übersehen, die locker sind. Sondern um auch zu sehen, wie viele festsitzen.

Quellen und Anmerkungen

- ¹ Ipsos, »What Worries the World« (Dezember 2024): 18 % der Deutschen sehen ihr Land auf dem richtigen Weg – 10-Jahres-Tief. <https://www.ipsos.com/de-de/deutsche-beurteilen-die-lage-der-nation-so-pessimistisch-wie-nie-zuvor>
- ² BearingPoint/Hochschule Worms/IIHD, Konsumentenbefragung 02.12.2023, n = 1.200; zit. n. t-online, 12.12.2023.
- ³ World Happiness Report 2026, hrsg. v. Wellbeing Research Centre, Univ. Oxford / Gallup / UN SDSN. Deutschland: Rang 17 (2026), Rang 22 (2025), Rang 24 (2024). <https://worldhappiness.report>
- ⁴ Thorsten Faas / TUI-Stiftung, »Pessimistisch und heterogen«, in: Neue Gesellschaft/Frankfurter Hefte, Mai 2024. Intergenerationaler Vergleich: 27 % Optimisten, 44 % Pessimisten (16–26-Jährige, 2023). Entwicklung 2019–2023: Gesamtoptimismus von 69 % auf 56 %.
- ⁵ Roy F. Baumeister / Ellen Bratslavsky / Catrin Finkenauer / Kathleen D. Vohs, »Bad Is Stronger Than Good«, in: Review of General Psychology, 5/4 (2001), S. 323–370.
- ⁶ Paul Rozin / Edward B. Royzman, »Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion«, in: Personality and Social Psychology Review, 5/4 (2001), S. 296–320.
- ⁷ Lea M. Sperlich / Christian Unkelbach, »Why is there no negativity bias in evaluative conditioning? A cognitive-ecological answer«, in: Journal of Personality and Social Psychology, 128/1 (2025), S. 19–37: Der Bias ist nicht ausschließlich evolutionär; Seltenheit negativer Ereignisse spielt eine zentrale Rolle.
- ⁸ Martin E. P. Seligman, Helplessness: On Depression, Development, and Death (San Francisco: W. H. Freeman, 1975); dt. Erlernte Hilflosigkeit (Weinheim: Beltz, 1999). Neuronale Lokalisierung: Steven F. Maier / Martin E. P. Seligman, »Learned Helplessness at Fifty«, in: Psychological Review, 123/4 (2016), S. 349–367.
- ⁹ Pessimismus als kardiovaskulärer Risikofaktor: vgl. Inntal Institut, »Martin Seligman: Mein Fazit als Forscher«, 22.12.2023; <https://www.inntal-institut.de/blog/martin-seligman-mein-fazit-als-forscher/>
- ¹⁰ Maurice Halbwachs, Les cadres sociaux de la mémoire (Paris: Alcan, 1925). Jan Assmann, Das kulturelle Gedächtnis (München: Beck, 1992), S. 139: »Das Bewusstsein sozialer Zugehörigkeit [...] beruht auf der Teilhabe an einem gemeinsamen Wissen und einem gemeinsamen Gedächtnis.«
- ¹¹ Pierre Nora, »Entre mémoire et histoire«, in: ders. (Hg.), Les lieux de mémoire, Bd. 1 (Paris: Gallimard, 1984), S. XVII–XLII. Dt. Übersetzung hier dem Sinne nach; vgl. bpb.de, »Kollektive Erinnerung im Wandel« [Stand: Juni 2026].
- ¹² Saverio Tomasella, Le syndrome de Calimero (Paris: Eyrolles, 2013). Zusammenfassung: karrierebibel.de, »Calimero-Syndrom: Jammern als Lebensinhalt«, Jan. 2026.
- ¹³ Hans-Böckler-Stiftung / WSI, Verteilungsbericht 2024 (hrsg. Nov. 2024): Einkommensungleichheit und Armutsgefährdung seit 2010 gestiegen; Sorgen strahlen in die Mittelschicht aus.
- ¹⁴ Institut der deutschen Wirtschaft (IW), »Kann Deutschland seinen Lebensstandard halten?«, [iwd.de](https://www.iwd.de), 25.11.2022: Realeinkommen-Zuwachs sinkt von 1,25 % auf 1,0 % p. a., kumuliert ca. 1.600 EUR weniger bis 2035.
- ¹⁵ Jan Priewe, »Arbeits- und Lebensbedingungen in Deutschland und den USA im Vergleich«, in: Wirtschaftsdienst, 104/6 (2024). 12 Dimensionen, 80+ Subindikatoren: Deutschland in den meisten Bereichen vor den USA, trotz BIP-Rückstand von 21 % (KKP).
- ¹⁶ A. Hajek / B. Kretzler / H. H. König, »Fear of war and mental health in Germany«, in: Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 58 (2023), S. 691–700 [DOI: 10.1007/s00127-022-02394-9]. März 2022, n = 3.091.
- ¹⁷ DGPPN / Robert-Koch-Institut, Basisdaten Psychische Erkrankungen, Stand Feb. 2025: ca. 10.300 Suizide (2023); ca. 16,5 % psychische Belastungen (Herbst 2024).
- ¹⁸ Georg Schomerus / Jenny Spahlholz / Sven Speerforck, »Die Einstellung der deutschen Bevölkerung zu psychischen Störungen«, in: Bundesgesundheitsblatt, 66 (2023), S. 467–476. Trend: Mehr Verständnis für Depression; zunehmende Stigmatisierung bei Schizophrenie.
- ¹⁹ Martin E. P. Seligman, Learned Optimism (New York: Knopf, 1990); dt. Pessimisten küsst man nicht (München: Knaur, 1991). Zum erlernbaren Attributionsstil: Psychologie Heute, »Von der Hilflosigkeit zum

TCG-Talk – ein Service von TCG-Ohof: Deutschland und ich

Glück«, 18.12.2025.

²⁰ World Happiness Report 2026, a. a. O.; Ipsos-Ergänzungsbefragung 2026: 72 % der Deutschen glücklich (+8 Prozentpunkte ggü. Vorjahr), zit. n. travelbook.de, 20.03.2026.