

## WARENWELT

## Wow!

Von sternklar bis patriotisch: Neue Produkte, die das Leben besser machen

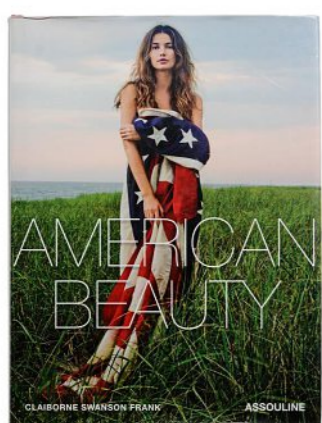
Ausgesucht von Clark Parkin



**Prickelnd:** Coca-Cola light, Flaschendesign von J.W. Anderson. Um 3 Euro bei Harveynichols.com



**Ausgefranst:** Patchworkkissen von Seletti. 36 Euro bei Yoox.com



**Patriotisch:** Bildband „American Beauty“ von Assouline. Um 70 Euro bei Amazon.com

**Discotauglich:** Clutch aus Plexiglas von Kotur. Um 730 Euro bei Luisaviaroma.com



**Weihnachtlich:** Pudelmütze mit Rentiermotiv von Polo Ralph Lauren. Um 100 Euro bei Ralphlauren.de

**Edel:** Vintage-Armreif von Bulgari. Gesehen bei 1stdibs.com



**Beschwingt:** Ärmelloses T-Shirt mit Adlernmotiv von Dsquared2. 190 Euro bei Stylebop.com



**Sternklar:** High-Top-Sneaker von Saint Laurent. Um 500 Euro bei Ysl.com



Auch das luxuriöse Leben hat seine Schattenseiten: So eine Fliege am maßgefertigten Hut kann einem den schönsten Tag an der Rennbahn vermiesen

Irgendwo in den Hamburger Elbvororten auf einer Geburtstagsfeier mit Buffet vom Cateringservice. Eine gepflegte Blondine rauscht hinein, sie braucht dringend einen Hendrick's-Tonic. „Dieser Stress.“ Da wäre die neue Reitbeteiligung der Tochter. „Ich soll das Pferd miteziehen, aber ich kann nicht mal richtig reiten.“ Außerdem hat der Sohn Geburtstag, er wünscht sich alle Wahrzeichen der Stadt in Schokolade gegossen. „Beim ersten Versuch ist gleich der Fernsehturm gebrochen.“ Noch was? „Und dann kommt auch noch zwei Tage lang der Baumhausbauer.“ Sagt's – und muss selbst lachen über das eigene Gejammer.

VON BRENDA STROHMAIER

Luxussorgen hätte man früher dazu gesagt. „First World Problems“ nennt sich das auf Neudeutsch, kurz FWP. Vor zwei Jahren schaffte der Begriff es erstmals in das englische Oxford Dictionary, auch hierzulande ist er immer öfter zu hören. Wohl nicht zuletzt deshalb, weil die eigenen Sorgen winzig erscheinen angesichts von Flüchtlingen, die von Problemen wie den unseren nur träumen können. Darf man sich da noch den Kopf darüber zerbrechen, ob das Kind besser mit einem Füller aus Ahorn oder Kunststoff schreiben lernt? Ist die eigene komfortable Problemlage nicht bloß ein Witz? Oder sollte man seine Sorgen nicht doch ernst nehmen?

Zumindest erscheint sie lustiger denn je. FWP hat sich längst zu einem eigenen Scherzgenre entwickelt. Maßstäbe setzte dabei im vergangenen Jahr der amerikanische Parodisten-Superstar Weird Al Yankovic auf seinem Nummer-1-Album „Mandatory Fun“ („Spaßpflicht“): „Ich hab' so viel Brot gegessen, ich habe keinen Platz mehr für Tiramisu“, sang er. Und: „Die elektrische Zahnbürste ist leer, ich muss mir die Zähne wie ein Neandertaler büirsten.“ In Deutschland pressieren solche Sorgen nun auch immer stärker. Die Komödiantin Birte Schneider forderte in der „heute show“ des ZDF sogar einen First-World-UN-Gipfel, „wo mal unsere Probleme angesprochen werden. Zum Beispiel, wenn einem samstagsmorgens die Nespresso-Kapseln ausgehen. Warum gibt's die nicht im normalen Laden?“

All das, worüber sich trefflich scherzen lässt, ist in der Bogenhausener Praxis der Psychotherapeutin Christine Brähler eine ernste Sache. „Viele besser verdienende Leute, die zu mir kommen, sagen von sich selbst, sie hätten nur Luxussorgen. Wie die Patientin, die von ihren Figurproblemen erzählt. Und gleich darauf erklärt, dass sie sich dafür schäme, weil Kinder in Afrika hungerten.“ Der Vergleich mit dem Leid der anderen, so Brähler, sei aber für Patienten wenig hilfreich. „Der Fachjargon dafür heißt invalidieren. Damit ist gemeint, dass man seine eigenen Probleme abwertet.“

Brähler hat ein Buch darüber geschrieben, wie man seine eigenen Sorgen wieder ernst nehmen kann. „Selbstmitgefühl entwickeln“ heißt es, und darin beschreibt sie ein in den USA bereits viel beachtetes Konzept namens „Self Compassion“. Es

will lehren, das eigene Befinden so zur Kenntnis zu nehmen, wie man es bei einem geliebten Menschen tun würde. „Es geht darum, anzuerkennen, dass da etwas schmerzt, seien es die überflüssigen Kilos oder dass die Karriere ins Stocken geraten ist. Eben nicht entwerten, sondern validieren. Das bringt oft schon erste Linderung“ erzählt Brähler. „Es kann ja niemand etwas dafür, in der Ersten Welt aufgewachsen zu sein.“

So nichtig die Wohlstandssorgen im Vergleich zur Weltlage scheinen, sie zwicken dann doch, bohren zuweilen brutal. Und zwar insbesondere dann, wenn man sie herunterspielt. „Es geht nicht darum, sich selbst ständig zu bedauern, sondern genau hinzuschauen, was einem fehlt“, erklärt Brähler. „Wie ein guter Lehrer, der herausfinden will, was ein Kind noch braucht, um etwas zu verstehen. Das motiviert mehr, als sich zu ermahnen, sich endlich zusammenzureißen.“

Und an den zehn Fingern aufzählen, wofür man dankbar ist. Angefangen beim ersten Kaffee bis hin zum gemütlichen Bettzeug.

Aber genauso gut lässt sich leider auch die Zeit mit Fragen verdaddeln, wie jenen, ob man nicht doch endlich weniger Alkohol trinken sollte oder ob man die Gören zu sehr verwöhnt. Und wenn man schon mal beim Grübeln ist, kann man sich gleich mit Blick auf den Ehegatten noch fragen, ob vielleicht ein drittes Kind fällig sei. Man wird ja nicht jünger. Andererseits: Höchste Zeit, sich wieder um die Karriere zu kümmern. Wegen der Rente. Ach ja. Riestern müsste man eigentlich auch mal.

Zack ist man bei einer Problematik gelandet, die man in der Soziologie als „Verlagerung von einer Außen- auf eine Innenorientierung“ beschreibt. „Menschen in der Wohlstandssituation stehen vor dem Problem des Auswählens“, erklärt der auf das Thema Lebenszufrieden-

first-world-problems.com nicht ganz ernst gemeint, auf der Menschen Katastrophen posten wie jene, dass das bestellte Taxi zu früh bei ihnen vor der Tür steht, nämlich drei Minuten bevor sie die 41. Symphonie von Mozart fertig gehört haben. Kürzlich eröffnete in Amsterdam sogar eine Apotheke mit Arzneimitteln gegen „First World Problems“. Im Sortiment Medikamente für „falsche Tränen“, „immer Wi-Fi-Empfang“ und „perfektes Witz-Timing“. Eine Werbeaktion einer Hilfsorganisation, die sich für einen besseren Zugang zu HIV-Medikamenten einsetzt. In den Packungen steckten schlicht Pfefferminzpillen.

Wenn Placebos, Selbstmitgefühl und das Wissen um die Innenorientierungsproblematik nicht helfen: Mittlerweile gibt es einen Coach, der Menschen das Jammern abtrainiert. Die Fränkin Margit Hertlein erklärt Unternehmen und Mitarbeitern in Seminaren und Vorträgen mit viel Humor, wie sie es aus dem „Jammer-sumpf“ herauschaffen, auch ein Buch zum Thema hat sie verfasst.

Sie hat eine Antwort auf die Frage, wie viel man in Zeiten wie diesen jammern darf. „Gar nicht. Höchstens Klagen.“ Und dann erklärt sie den Unterschied: „Klagen ist, wenn man sich den Ärger und Frust von der Seele redet und daraus Kraft schöpft, weitermacht. Jammern ist dagegen die innere Haltung, die einen darin bestätigt, dass man der ärmste Mensch der Welt ist. Und in der man hartnäckig verharrt.“

Auch Hertlein geht es wie der Therapeutin Brähler darum, die Problemlage wohlwollend zu sondieren. Schließlich, so ihre These, verfielen Menschen in der Regel genau deshalb ins Lamentieren, weil das ein Weg sei, Anerkennung einzusammeln. „Da wird beim Mädelsabend über die Männer gejammert und in der Kaffeeküche über den Chef. Und all das, um sich gegenseitig zu versichern, dass man selbst alles viel besser wisse, also um sich mit der Gloriette der Einzigartigkeit zu versehen.“ Der Jammer-Sumpf ist demnach kein Luxusproblem, sondern ein Verbrechen durch Unterlassung. Ob im Beruf oder in der Partnerschaft – überall mangle es an Wertschätzung. „Selbst in der Ehe herrscht doch oft die Einstellung: Ich beschwer mich nicht. Soll ich etwa sagen, ich liebe dich?“ Ja, genau. Und die Chefs sollen gefälligst loben, loben, loben. „Und zwar nicht einfach mit einem ‚danke‘ oder ‚toll gemacht‘. Wenn ich genau benenne, was ich gesehen habe, was mir gefallen hat, zeigt das Interesse für das, was der andere macht.“

Was also tun, wenn nächstes Mal der irre Nachbar eine Eigentümerversammlung einberuft, um Plastikgegenstände aller Art, inklusive des Sandkastenspielzeugs und der Abdeckung der Tischtennisplatte, aus ästhetischen Gründen aus dem Gemeinschaftsgarten zu verbannen? So wie es kürzlich in Prenzlauer Berg geschah, dem für seine Luxusprobleme deutschlandweit berühmten Berliner Stadtteil? Man verkniffe sich das, „Heul leise“, ebenso den FWP-Witz. Man offeriere stattdessen einen Gin Tonic und lobe den exquisiten Design-Geschmack des Nachbarn. Und verdonnere ihn freundlich dazu, umgehend ein Baumhaus zu entwerfen.

## Und der Privatjet ist auch zu klein

First World Problems nennt man Sorgen, die keine sind. Oder? Wie einem Luxusprobleme das Leben vermiesen können. Und wie nicht

Natürlich ist nicht jedes Luxusproblem ein Fall für die Therapeutin. Aber bringen wir doch ein wenig Mitgefühl für den Learjet-Besitzer auf, der sein Privatflugzeug dummerweise eine Nummer zu klein gekauft hat, sodass der Hund nun immer im Gang liegen muss. Und belehren wir netterweise den reichen Nörgler, warum ihm auch die nächstgrößere Maschine immer noch zu klein wäre. Die ewige Unzufriedenheit liegt – und das ist doch ein hübsches Paradox – an einer Geisteshaltung, die man in der buddhistischen Psychologie „Armutsmentalität“ nennt. Damit ist gemeint, dass der Mensch dazu neigt, die Welt stets nach neuen Gefahren und mangelnden Ressourcen abzuscanen, auch und gerade dann, wenn es ihm gut geht. „Das war in der Steinzeit lebensnotwendig. Und diese Tendenz hat unser Gehirn immer noch“, sagt Brähler. „Wenn wir es einfach so vor sich hin laufen lassen, werden wir automatisch unzufrieden.“

Und wie bringt man die grauen Steinzeitzellen auf neue, glückliche Gedanken? „Zum Beispiel jeden Abend den Tag Re-

heit spezialisierte Soziologe Jan Delhey. „Eben jene Qual der Wahl wird umso stärker, je vielfältiger die Lebensentwürfe sind.“ Wer also voller Selbstmitgefühl in sich hineinhört, erhält nicht immer sofort eine klare Antwort.

So unangenehm diese Entscheidungen auch sein mögen – die Forschung zeigt, dass der moderne Mensch sich auf höchstem Niveau quält. „Studien belegen, dass die Deutschen zufrieden sind wie noch nie“, sagt Delhey. „Das liegt unter anderem daran, dass die Wirtschaft gut läuft und die Arbeitslosenquote vergleichsweise niedrig ist.“

Deutschland im Glück. Dass es zum Thema etliche Ratgeber und Zeitschriften gibt, wertet Delhey als Beleg dafür, dass man sich um das Thema kümmert – und Orientierungsbedarf besteht. „Die Work-Life Balance ist den Menschen wichtiger denn je, wir sehen klar einen Trend zur Selbstoptimierung.“

Tatsächlich lassen sich die vielen FWP-Witze als Zeichen dafür sehen, dass man in der Ersten Welt genau um die eigenen Privilegien weiß. So ist auch die Seite