

Nele Pollatschek: "Wie ich so glücklich wurde"

Humor trifft auf Selbstironie

Von Susanne Billig

Deutschlandfunk Kultur, Lesart, 10.11.2026

Nele Pollatschek hält sich für ängstlich, hochneurotisch und wenig belastbar. Trotzdem ist sie glücklich. Wie konnte das passieren? In ihrem ebenso klugen wie komischen Buch sucht die Schriftstellerin nach Antworten – und stellt dabei viele gängige Vorstellungen infrage.

In „Wie ich so glücklich wurde“ geht Nele Pollatschek in Philosophie, Psychologie, Neurowissenschaft und ihrer eigenen Erfahrung auf Entdeckungsreise – mit Humor und Selbstironie.

Eine Schlüsselfigur für Nele Pollatschek ist dabei die Holocaustüberlebende Erika Freeman. Als jüdisches Kind floh sie vor den Nazis, verlor ihre Mutter – dennoch ist sie glücklich und gewinnt selbst dem Schrecklichen Gutes ab:
Weil sie als Jüdin keine öffentlichen Verkehrsmittel benutzen durfte, hätten die langen Fußmärsche immerhin ihre Beinmuskulatur gestärkt, erklärt sie.

Nele Pollatschek

Wie ich so glücklich wurde

Galiani Berlin, Berlin 2026

224 Seiten

22 Euro

Der Wendepunkt

Für Nele Pollatschek wird die Lektüre eines Interviews mit Erika Freeman zum Wendepunkt. Selbst Jüdin, hielt sie Glück angesichts des Leids in der Welt für moralisch fragwürdig. Freemans Autorität erschüttert diese Überzeugung und Pollatschek versteht: Das eigene Unglück hilft niemandem. Mit einem Freund erfindet sie das „Erika-Spiel“: In jedem Ärgernis etwas Schönes suchen. Fällt der Locher hinunter und verstreut Papierschnipsel: Konfetti!

Mit bloßer Schönfärberei gibt sich die Schriftstellerin jedoch nicht zufrieden und hinterfragt quer durchs Buch gängige Vorstellungen. Zum Beispiel Triggerwarnungen: Studien zufolge helfen sie wenig und können das Gefühl eigener Verletzlichkeit verstärken. Oder die modische "Kintsugi"-Metapher – der verletzte Mensch als zerbrochene, mit Gold gekittete Keramik. Menschen sind keine Keramik, betont die Autorin, sondern können sich ändern, erholen und sogar an Krisen wachsen.

Vorbeiziehen lassen

Deshalb fasziniert sie die metakognitive Therapie, der zufolge es wenig hilft, negative Gedanken endlos zu analysieren und Ursachengeflechte in der Kindheit aufzudecken. Lieber vorbeiziehen lassen und Strategien für die Gegenwart entwickeln.

Dabei verschweigt Nele Pollatschek weder die Wirksamkeit anderer Therapien noch widersprüchliche Befunde zum posttraumatischen Wachstum. Überhaupt arbeitet sie sich gründlich in die Forschung ein – samt deren Grenzen. Ausführlich schildert sie die „Replikationskrise“: Viele psychologische Studien halten Nachprüfungen nicht stand. Einst hieß es, selbstbewusste Körperhaltungen wirkten sich positiv auf den Hormonhaushalt aus und Gedanken ans Alter verlangsamten den Gang – beides hat sich nicht bestätigen lassen. Sogar ihre Lieblingstheorien prüft die Autorin misstrauisch: Sind sie gut belegt – oder ihr nur sympathisch, weil sie ihre Vorannahmen bestätigen?

Kluge Exkursionen

So reichert Nele Pollatschek ihr Buch nach und nach mit klugen Exkursionen an – in die Frage der wissenschaftlichen Fehlbarkeit, der Wirksamkeit von Glaubenssystemen, der Allgegenwart von Placeboeffekten. Manchmal wird dann der thematische Faden zum Thema Glück hauchdünn – oder vielleicht auch nicht, denn Nachdenken, Grübeln, Herumkauen auf den Ideen der Welt, bis die Goldnuggets vom Halbseidenen geschieden sind: All das gehört zu Nele Pollatscheks persönlicher Glücksreise hinzu, beharrt sie.

Da bleibt in ihrer Glücksuche wenig Raum für Stille, fürs "Versiegenlassen" des diskursiven Denkens und nackte Spüren mit allen Sinnen. Doch Nele Pollatschek behauptet auch nicht, eine Glücksformel für alle gefunden zu haben. In ihrem klugen, komischen, ja, auch ziemlich grüblerischen Buch lädt sie dazu ein, für sich selbst auf eine Entdeckungsreise nach dem frohen, guten Leben zu gehen.