

# Liebe Leserin, lieber Leser

Warum sagt man immer schneller nein statt ja und schiebt so viele Dinge vor sich her?“ Mit dieser Frage beginnt ein aktueller Werbespot der norwegischen Hurtigruten, dem ganz sicher viel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Denn die Frage bringt etwas in einem zum Klingen: Wie oft denkt man, sich einen Wunsch nicht erfüllen zu können, weil anderes wichtiger ist? Wie oft verschiebt man etwas auf später, weil die Aufgabenlast keinen Spielraum lässt? Die Frage suggeriert eine Erlaubnis: Sag einfach mal ja, lebe jetzt, nimm dir die Freiheit!

Neu ist diese Masche nicht: In der Werbung wimmelt es von Erlaubnisbotschaften. Die Firma Unilever verführt uns seit über 40 Jahren mit „Du darfst“-Lightprodukten zum Schlemmen ohne Reue, die Kosmetikfirma L'Oréal beruhigt mit dem Motto „Weil ich es mir wert bin“ unser sparsames Gewissen. Werbeslogans wie diese versetzen uns in eine großzügige Stimmung uns selbst gegenüber: Du darfst essen, was dir schmeckt. Du hast dir die Reise verdient. Die teure Kosmetik steht dir zu!

Natürlich durchschauen wir diese Werbebotschaften als geschicktes Marketing, dennoch tun sie uns gut. Warum? Ganz einfach: Weil wir uns grundsätzlich zu wenig erlauben und zu viel verbieten! „Du darfst“-Botschaften hören wir von uns selbst deutlich seltener als die Ermahnung „Du darfst nicht“. Das klingt zunächst seltsam, denn wenn es um Konsum geht, gönnen wir uns doch so einiges. Jenseits unseres oftmals sehr großzügigen Konsumverhaltens aber ist unsere „Das-darfst-du-nicht-Liste“ ziemlich lang: Faul auf dem Sofa liegen? Du hast doch noch so viel zu tun! Mäklig auf den Tisch hauen? Lieber nicht, das gibt Ärger! Die eigenen Interessen wichtiger nehmen als die Bedürfnisse anderer? Das ist egoistisch! Sich einen besseren Job suchen? Zu viel Veränderung tut der Familie nicht gut!

Hinzu kommt noch der inzwischen weitverbreitete Wunsch nach Selbstoptimierung, der unsere Freiheitsspielräume weiter einengt. Wir wollen fit sein, uns gesund ernähren, unsere Impulse im Griff haben. Damit das gelingt, müssen wir den inneren Schweinehund permanent in Schach halten – und das funktioniert, so glauben wir, am besten mit Verboten.

Wenn es um die eigenen nichtmateriellen Bedürfnisse und Wünsche geht, pfeifen wir uns mit „unangenehmen Anreden“ zurück. So nennt die Autorin Renate Daimler jene inneren Monologe, die uns bewerten und ausbremsen (siehe Interview ab Seite 22). Verbotsätze haben wir in Hülle und Fülle im Repertoire, Erlaubnissätze sind eher Mangelware – weshalb wir so gerne und positiv auf externe „Erlauber“ reagieren, die via Werbung unsere unerfüllten Bedürfnisse anstupsen.

Allerdings ist Konsum ein schwaches Sedativum, das Rumoren in uns lässt sich damit nicht wirklich beruhigen. Ein Rumoren, das seinen Ursprung in dem unguten Gefühl hat, dass es uns an Selbstfürsorge mangelt. Deshalb: Wann immer uns der Gedanke „Man gönnt sich ja sonst nichts!“ durch den Kopf geht, lohnt die Überlegung, ob wir uns damit wirklich etwas „erlauben“ oder ob es sich nur um einen Erlaubnisersatz handelt. Wenn wir uns sensibilisieren für diesen wichtigen Unterschied, sind wir einem selbstbestimmten Leben einen wichtigen Schritt nähergekommen.



u.nuber@belitz.de

*Renate Nuber*