

LUSTIGE STATISTIKEN ZU MEINEM PSYCHISCHEN ZERFALL



Seit einem Jahr tracke ich meine Stimmung und alles, was damit zusammenhängen könnte: Essen, Hormone, soziale Aktivitäten, Arbeit, Schlaf, Schrittzahl, dies und das. Eigentlich wollte ich nur herausfinden, ob mich die eine Medikation depressiv macht (das Resultat: -3 % Stimmung, vernachlässigbar), but i got hooked. Durch die Aufzeichnungen meines Lebens zu scrollen gibt mir das wohlige Gefühl einer konsistenten Identität, einer Narration, die im Gegensatz zu meiner Erinnerung ohne Aussetzer und im Gegensatz zu meinem Ich ohne Abspaltungen auskommt. Irgendwo zwischen den Aktienkurs-ähnlichen Grafiken meiner Gefühle steckt die Illusion einer Normalität, sei die noch so volatil wie irgendein Crypto-Shitcoin. Man nimmt, was man kriegen kann, in this economy.

Und was ich kriege, sind alle meine Tage des vergangenen Jahres, sauber aufgereiht und mit Stichworten versehen: «Super» (einmal), «Gut» (53-mal), «Ok» (146-mal), «Nicht so gut» (42-mal), «Schlecht» (44-mal), «Sehr schlecht» (23-mal), «Miserabel» (14-mal). Ein Leben in Zahlen ist ein Leben in Freiheit, zumindest für mein nicht ganz so neurotypisches Brain. «Sehr schlecht» und «Miserabel» habe ich im Verlauf des Jahres hinzugefügt, the bar is low, in this economy, aber wurde dann doch nochmals unterschritten. Der eine Tag mit «Super» beinhaltete zwei Stunden Brunch, sechs Stunden Date, zwei fehlerlose Prüfungen und einen gutbezahlten Auftrag im Posteingang. Vielleicht muss ich einfach mehr brunchen.

In der Moodtracking-App erfasse ich auch Aktivitäten und Dinge wie «gesundes Essen», «neue Hormonpflaster», «cutes Date», «Kaffee trinken auswärts», «Konzerte spielen», «Textarbeit», «angegriffen werden in der Öffentlichkeit», «spazieren» und so weiter, und die App rechnet mir den Zusammenhang zu meiner Stimmung heraus. Als Beispiel: Transfeindlichkeit in der Öffentlichkeit macht -19 % Stimmung, ein Konzert spielen +12 %, spazieren +8 % und schlecht schlafen -14 %. Wenn ich den Tag mit Social-Media-Management verbringe, gibt mir das +6 % bessere Laune, my poor millennial ass hat den digital native dream vielleicht ein bisschen zu hart internalisiert, das mit dem Brunch spricht ja auch dafür.

Derzeit habe ich gerade keine gute Woche (12 % unter dem Durchschnitt), vielleicht weil ich viel Kunst gemacht habe und Kunstschaffen heisst gemäss App -11 % Stimmung, angesichts meines neu begonnenen Kunststudiums keine gute Sache. Und in this economy geht sich regelmässiges Brunchen und Avocado-Healing-Energy auch nicht mehr wirklich aus. Stattdessen nehme ich also vielleicht gleich den gemäss den Aktienkursen erfolgversprechendsten Weg: Cute Dates, +25 % Stimmung, geil.

Also, und hier sprechen die Zahlen: Wenn ich bis zur nächsten Kolumne im Mai 20 Dates habe, dann werdet ihr hier fucking finally joy & sparkles of hope lesen, +500 % Stimmung, statt immer nur feministische Rants und dieses self-deprecating Zeug. Also bitte cute Datevorschläge für mich an die Redaktionsmail. Es geht um nichts weniger als etwas mehr Positivismus in Saiten und um meine eigene kleine Glückseligkeit.

MIA NÄGELI, 1991, arbeitet nach einer Journalismusausbildung und ein paar Jahren bei verschiedenen Medien heute in der Musikbranche in der Kommunikation, als Tontechnikerin und als Musikerin. Seit Herbst 2024 studiert sie Kunst in Wien.