

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 140 (2014)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Carte blanche für: Nico Semrott : Ziel: Doppelt so viele Depressive

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Ziel: Doppelt so viele Depressive

Hallo, mein Name ist Nico Semrott und ich bin Demotivationstrainer. Es gibt in Mitteleuropa nur 10 Millionen Depressive. **Mein Ziel ist es, diese Zahl zu verdoppeln.** Das hört sich für Sie vielleicht verwirrend an, aber lassen Sie es mich erklären: Seit über einem Jahrzehnt folgt weltweit einer Krise die nächste. Hiess die erste Krise noch «New Economy» und die mittlere «Terror», heisst sie heute «Finanzen». Die Motivationstrainer in den Regierungen rufen die Menschen dazu auf, durchzuhalten, weiterzumachen und optimistisch in die Zukunft zu blicken. Das ist natürlich Blödsinn.

**Denn erstens ist Freude nur ein Mangel an Information.** Und zweitens ist die Realität ein ausgezeichnetes Demotivationsprogramm: Nichts ist demotivierender, als festzustellen, dass die Kluft zwischen Anspruch (ein guter Mensch sein wollen) und Wirklichkeit (im Kapitalismus leben) unüberwindbar ist. Nichts ist zudem deprimierender als die Erkenntnis, dass wir in unserem Wirtschaftssystem Ziele ausrufen, die niemand erreichen kann. («Mehr Wachstum» ist ein Ziel, das nie endgültig erreicht werden kann.)

Die Unternehmen werben in Stellenanzeigen mit Sehnsuchtsbegriffen und versprechen Begeisterung, Leidenschaft und Abenteuer im Beruf. Der Büroalltag hingegen ist meist trist. **Ein Leben in diesem System ist fast immer ein Projekt der anderen.** Ich darf mithelfen, die Reichen noch reicher zu machen. Wow.

Das Leben in einer entfremdeten, durchökonomisierten Welt bietet mir ein Überangebot seelenloser Tätigkeiten. Abenteuer im Versicherungswesen? Leidenschaft im Konferenzzimmer? Euphorie in der Verwaltung? **Glückwunsch an alle, denen das gelingt.** Ich glaube an das Gegenteil. Ich denke, wir haben zwei Möglichkeiten, mit diesen Spannungsfeldern umzugehen: Entweder belügen wir uns mithilfe von PR und Werbung selbst, oder wir merken, dass die Realität Kacke ist und lassen uns von den kurzen schönen Momenten überwältigen.

Ich glaube daran, dass man negativ an Dinge herangehen muss, um ein positives Ergebnis zu bekommen. Ich nenne diese Theorie das «Positive Negative Thinking». Es

setzt sich zusammen aus: **Positive Thinking + Negative Thinking = Positive Negative Thinking.** Ein Beispiel: Wer seinen Sonntags-spaziergang auf der Autobahn macht und der Meinung ist, das wird schon gut gehen, geht zwar positiv an die Sache ran, bekommt aber wohl ein negatives Ergebnis.



Uns Mitteleuropäern liegt der positive Ansatz nicht. Es ist kein Zufall, dass der Slogan «Yes, we can» aus den USA stammt. In Europa ist man in allen Fragen unentschieden. «Yes, no, maybe, I don't know» müsste das Motto heissen. Ein politisches Konstrukt mit 27 Staaten verspricht keine Leichtigkeit. Dazu kommen Länder wie die Schweiz und Norwegen, die ganz einfach ihr eigenes Ding durchziehen wollen. Europa ist zäh. In der EU kann man vielleicht intern Politik machen und auf verhältnismässig friedliche Art Kompromisse finden, aber damit kann man wirklich niemanden begeistern oder mitreissen. Man muss mit dem arbeiten, was unserer europäischen Identität seit Jahrhunderten innewohnt: Skepsis, Zweifel, **Angst. Es geht darum, die Sprache zu sprechen, die die Leute verstehen.** Cheerleader haben in Europa nix zu suchen.

Deswegen bin ich Demotivationstrainer. Deswegen möchte ich die Zahl der Depressiven in Mitteleuropa verdoppeln. Aber nicht wahllos. Ganz im Sinne des Positive-Negative-Thinking möchte ich negativ rangehen, um ein positives Ergebnis zu erzielen. Soll heissen: **Es sollen nicht alle Menschen depressiv werden, es müssen die richtigen Menschen depressiv werden:** Nur ein depressiver Unternehmensberater ist ein guter Unternehmensberater. Nur ein Investmentbanker, der es morgens nicht mehr zur Arbeit schafft, ist ein guter Investmentbanker. Und nur ein toter. Okay, das führt jetzt vielleicht zu weit.

### Auf der Bühne

Nico Semrott spielt am 26. März sein Programm «Freude ist nur ein Mangel an Information» im Casinotheater Winterthur. Infos und Karten: [www.casinotheater.ch](http://www.casinotheater.ch)



## Weinland Honduras

Honduras ist Gegner der Nati an der Fussball-WM in Brasilien und liegt an der breitesten Stelle der mittelamerikanischen Landbrücke. Die Hondurasputinos sind daher besonders breit und ernähren sich vorwiegend vom Brückenzoll und natürlich vom Weinanbau. Honduras ist ein Land zwischen Killerbienen und Kilerbohnen. Längst gilt aber nicht mehr die Banane als Hauptprodukt, sondern Kaffee, Bandenkriminalität und Baguettes – sowie natürlich der Wein. Eines eint sämtliche Winzer: Die Leidenschaft für Fussball.

Honduras ist sehr gebirgig, es gibt mehr Steilhänge als Steilpässe und mehr Bananenplantagen als Bananenflanken, es ist daher nicht leicht, Fussballfelder anzulegen, Gott sei Dank gehören illegale Brandrodung zu den beliebtesten Hobbys. Die steilen Hänge eignen sich dafür vorzüglich für Rebstöcke, die Lese indes gestaltet sich schwierig wegen der hohen Analphabetenrate. Bei der Ernte kommen daher häufig Weissstulterkapuzineraffen zum Einsatz, die im Kapuzinerkloster von Macchiatos speziell abgerichtet werden. Als Erntehelfer sind auch die Wirbelstürme willkommen, die das Land turnusmässig heimsuchen.

Zum Unruhländer vom Rio Plataño passt ein Kartoffelgericht, zum Salvatrucha, der hier sehr verbreitet ist, ein Militärgericht. Das furchtbar fruchtbare Departamento Narcotraficante ist eine reizvolle Landschaft, und vor allem der neue Generalwinzer Juan Orlando Hernández gilt vielen als Reizfigur, da er die beliebte Mara Salvatrucha-Rebe nach und nach durch Cabernet ersetzen will. Die Mara gilt als eine der am schwersten zu bändigenden Reben überhaupt und gedeiht nicht im Valle de Viñales, im «Tal der Weinstöcke», sondern im benachbarten Valle de Bolillos, dem «Tal der Schlagstöcke». Den dort gewonnenen Wein, z. B. den 06er Darmverschluss aus Santa Domina de las Piedras Negras, trinkt man gerne zu Reptilien.

Trotz aller Probleme sind die Honduraner ein ausgelassenes Völkchen, das keinen Streich auslässt, was besonders für Staatsstreiche gilt. Wegen des vulkanischen Bodens gelten sie aber auch als besonders ausbruchsfähig, mit 91,6 Tötungsdelikten pro 100 000 Einwohnern wächst die Mordrate hondurasant und übertrifft sogar die der Schweiz – die Nati sei also gewarnt.

THOMAS C. BREUER