



Leib & Seele – Psychologie
Sonntag, 04. Juli 2010

[Benutzermenü](#)[Ihre Details](#)[Abmelden](#)

Symptome eines großen Gefühls

von *Brigitte van Hattem*

Liebe Leserin, es wird mir schwer fallen, diesen Artikel zu schreiben. Denn Dauerglück ist der Konzentration nicht eben förderlich. Und ich bin glücklich. Ein dämliches Grinsen zierte mein Gesicht.

Glück hat viele Symptome. Das dämliche Grinsen ist eins davon. Dazu kommen eine nahezu stoische Gelassenheit und eine übermenschliche Toleranz. Das gute Hutschenreuther am Boden? Der Kollege seit Tagen ungeduscht? Was soll's?!? Wer glücklich ist, hält sich nicht mehr mit Kleinigkeiten auf.



© Linda More / Fotolia.de

Wer glücklich ist, ist großzügig. In allem. Und dabei so weich und so entspannt wie ein nasser Sack. Zum dämlichen Grinsen kommen bei besonders zarten Naturen feuchte Augen und das Bedürfnis, alles zu berühren hinzu. Da wird gestreichelt, was nicht schnell genug davon kommt: Des Nachbarn fette Katze ebenso wie der Nippes auf dem Regal, der eigentlich nur abgestaubt werden sollte. Übersprungshandlung nennen das die Psychologen.

Aus melancholischer Suizidmusik wird Polka, House, Rave oder ein schmalziger Schlager. "Depressed" von Nirvana wird zu "Oh, wie ist das schön!" von Mickie Krause. Wer glücklich ist, grölt immer ein wenig lauter. Dafür führen Glückliche weniger Small-Talk, sagen Psychologen, sie führen tiefgründigere Gespräche. Bei unglücklichen Menschen ist es genau umgekehrt.

Zudem haben Psychologen nach einer ausgiebigen Literatursauswertung herausgefunden, dass nicht der Erfolg glücklich macht, sondern die Glücklichen oft durch Erfolg in Arbeit, Beziehungen und Gesundheit belohnt werden. War der reiche Nachbar also schon glücklich, bevor er reich wurde oder wurde er gar reich, weil er glücklich war?

Dabei tun wir Menschen uns gerne etwas schwer mit dem Glück. Für einen Hund ist bereits einmal quer über die Wiese rennen dürfen der Jackpot. Mit heraushängender Zunge, den Fang locker zu einem – dämlichen – Grinsen geöffnet frönt er der Lebenslust, dem puren Glück, das sich an nichts besonderem festmachen lässt. "Nur wir", bedauert Dr. Eckart von Hirschhausen, "machen unser Glück an Dingen fest, die selten sind: Ein vierblättriges Kleeblatt, an einem Schornsteinfeger, an einem Sechser im Lotto".

Aus der kynologischen Glücksforschung hingegen ist bekannt, dass der Hund in dem Moment am glücklichsten ist, wenn er weiß, dass er gleich ein Leckerli bekommt. Sobald er sein Leckerli hat, geht es mit der Glückshormonkurve wieder abwärts. Das ist bei uns Menschen etwas anders. Selbst wenn wir in erwartungsvoller Vorfreude beinahe glücklich sein könnten, mischt sich immer ein wenig bange Erwartung in das ersehnte Gefühl. Erst während das Glückliche geschieht, neudeutsch "im Flow", erleben wir unser Glück und wenn es besonders schön war, dann glücksen, pardon, glucksen wir sogar noch ein wenig hinterher. Und ... uups, da ist es wieder – das dämliche Grinsen.

Doch irgendwann lässt das Grinsen nach. Das muss so sein. Wäre Glück ein Dauerzustand, würden wir es nicht mehr erkennen. Glück muss immer wieder neu definiert, neu erlebt und dann genährt und gefüttert werden, sonst verlässt es uns. Und mit ihm die Symptome. Das ist zwar schlimm, aber ganz normal. Sobald das Glück an Intensität oder Neuigkeitswert verliert, treten andere Dinge wieder in den Vordergrund. Ich schreibe das als Warnung für alle, die jetzt noch dämlich grinsen. Und als Warnung für meinen Kollegen: Dusch Dich, Alter. Auch meine Glückssträhne hält nicht ewig!

Anmerkungen, Anregungen, Diskussionsbedarf? Hier gehts in die [ava-Community](#) ...