

# Glück lass nach!

Manche Menschen fürchten sich regelrecht davor, glücklich zu sein. Wie kommt es zu dieser sonderbaren Reaktion? Und ist sie sinnvoll – oder ein Zeichen für Depression?

VON HANNA DRIMALLA

**U**nter Freudentränen überreicht ihm seine Großmutter die Trophäe für den »Sportler des Jahres 2014«. Es könnte ein Moment puren Glücks sein für den Diskuswerfer Robert Harting. Doch was er sagt, klingt anders: »Ich fühle mich wie in der Grundschule. Da habe ich mit acht oder neun Jahren einen Wettbewerb gewonnen, und am nächsten Tag mochten mich die Klassenkameraden nicht mehr.« Die Reaktion des Spitzensportlers verrät: Glück kann knifflig sein. Denn es führt oft Befürchtungen und Zweifel im Gepäck: Habe ich es verdient? Wird es mich bald verlassen? Oder neiden es mir andere?

Für einige Menschen machen solche Bedenken das Leben zu einer Achterbahnfahrt. Kaum empfinden sie einmal Freude, haben sie Sorge, der Moment könne allzu rasch vergehen und sie könnten ins nächste Tief schlittern. Statt Glücksmomente zu genießen, fürchten sie sie regelrecht. »Fear of Happiness«, Angst vor dem Glücklichsein, nennen Psychologen das Phänomen.

Paul Gilbert vom Kingsway Hospital in Derby (Großbritannien) ist ein Pionier auf diesem Forschungsgebiet. Bei der Arbeit mit depressiven Patienten war dem Psychologen aufgefallen, dass die Betroffenen oft große Probleme haben, sich selbst Freude oder Genuss zuzugestehen. »Wenn man ihnen helfen will, sich besser zu fühlen, reagieren sie beunruhigt«, erklärt Gilbert. »Sie sagen: Heute mag es mir gut gehen, aber morgen passiert bestimmt etwas Schlimmes.«

Auch Jürgen Margraf, Professor für klinische Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum,

bestätigt: »Es gibt solche Sorgen. Sie können für die Betroffenen belastend sein und einer guten Lebensführung im Weg stehen.« Die Angst vor dem Glück habe, was den Leidensdruck angehe, aber in der Regel nicht den gleichen Stellenwert wie Phobien oder andere Angststörungen.

Warum versuchen manche Menschen gezielt, Glücksgefühle zu unterdrücken? In einer Studie von 2003 befragte die Psychologin Joanne Wood von der University of Waterloo (Kanada) Probanden über deren länger zurückliegende oder kürzlich erlebte Erfolgsmomente. Wie sich zeigte, gingen manche etwa mit ihrem guten Abschneiden in einer Klausur auf eigenwillige Art um: Statt den Erfolg auszukosten, versuchten sie ihre Freude zu dämpfen, sich zu beruhigen oder abzulenken. Vor allem Studierende mit niedrigem Selbstwert zeigten dieses Verhaltensmuster.

## Strategien gegen gute Gefühle

Solche Ergebnisse weckten die Neugier anderer Forscher. Um die Reaktionen auf positive Gefühle besser messen zu können, entwickelte der Psychologe Gregory Feldman vom Simmons College in Boston (USA) zusammen mit Kollegen einen Fragebogen. Er bildet drei verschiedene Strategien im Umgang mit guten Gefühlen ab: Nachdenken über den eigenen Gefühlszustand, Nachdenken über sich selbst sowie Dämpfen der Glücksgefühle. Wer den Fragebogen ausfüllt, gibt zum Beispiel an, wie oft er sich in Momenten der Freude daran erinnert, dass sie bestimmt nicht anhalten werden, oder ob er in einer solchen Situation denkt, dass andere ihn für einen Angeber halten könnten.

## AUF EINEN BLICK

### Gut drauf? Bloß nicht!

**1** Aus »Angst vor dem Glücklichsein« dämpfen manche Menschen ihre positiven Emotionen.

**2** Sie glauben, Hochgefühle nicht zu verdienen, oder wollen nicht den Neid anderer wecken. Auch kulturelle Traditionen, die die Flüchtigkeit des Glücks betonen, spielen eine Rolle.

**3** Hindert diese Furcht Menschen daran, überhaupt Freude zu empfinden, können therapeutische Maßnahmen sinnvoll sein – etwa bewusstes Genießen.



**Volle Kraft voraus?**  
Unbeschwerter Freude  
zuzulassen, ist manchmal  
schwerer, als man glaubt.

**Manche Betroffene wurden als Kinder häufig getadelt oder bestraft, wenn sie Freude zeigten. Andere fühlen sich aus moralischen Gründen schuldig, wenn sie Glück empfinden**

Ein Team um den Psychologen Filip Raes von der Universität im belgischen Löwen legte den Test 143 Oberstufenschülern und 344 Studierenden vor. Drei beziehungsweise fünf Monate später ließ er die Teilnehmer dann zwei Depressionsfragebögen ausfüllen. Ergebnis: Je mehr die Probanden bei der ersten Befragung angegeben hatten, dass sie ihre positiven Gefühle dämpften, desto eher zeigten sie später depressive Symptome. Der Zusammenhang blieb auch bestehen, als man die Stärke der Beschwerden bei Beginn der Studie statistisch herausrechnete.

### Vier Ideen und ein Unglücksfall

Mohsen Joshanloo von der Chungbuk National University in Südkorea beschreibt in einem Übersichtsartikel vier Annahmen, die der Scheu vor dem Glück insgeheim zu Grunde liegen können. Erstens: Glücklich zu sein, macht es wahrscheinlicher, dass es wieder bergab geht. Zweitens: Glücklich zu sein, ist unmoralisch. Drittens: Glück auszudrücken, verstärkt die Distanz zu den Mitmenschen. Und viertens: Das Streben nach Glück tut einem nicht gut. Diese Ideen basieren allerdings vor allem auf Texten aus Philosophie und Kulturwissenschaft sowie auf Redensarten – empirisch sind die Ursachen der Scheu vor guten Gefühlen bislang wenig erforscht.

Paul Gilbert glaubt, dass derartige Bedenken meist schon früh entstehen – etwa wenn Kinder

die Erfahrung machen, dass sie sich auf etwas freuen, was dann nicht eintritt. So berichtet der Psychologe von einer Patientin, deren Mutter unter Agoraphobie litt, also der Angst vor offenen Plätzen. »Du kannst dich nie auf irgendetwas freuen«, erklärte die Tochter, »etwa darauf, zum Strand zu gehen. Denn du weißt nie, ob deine Mutter nicht gleich wieder in Panik gerät.«

Manche Betroffene wurden als Kinder häufig getadelt oder bestraft, wenn sie Freude zeigten. Andere fühlten sich aus moralischen Gründen schuldig, wenn sie Glück empfanden. Gilbert verweist etwa auf eine Patientin, deren Mutter im Rollstuhl saß und von ihrem Mann verlassen worden war. »Wenn die Tochter mit Freunden ausgehen wollte, machte die Mutter ihr Schuldgefühle: ›Wie kannst du mich allein lassen, wo es mir so schlecht geht!‹ Die Tochter konnte nie Spaß haben, ohne zu denken: Hoffentlich geht es Mama gut, hoffentlich ist sie nicht beleidigt.«

Solche Berichte veranlassten Gilbert, ein Instrument zu entwickeln, das die Angst vor dem Glück genauer misst. In vielen Therapiesitzungen notierte der Therapeut die Ängste und Bedenken seiner Patienten und formulierte daraus Items wie »Ich habe Sorge, dass etwas Schlimmes passieren könnte, wenn ich mich gut fühle« oder »Ich habe das Gefühl, dass ich es nicht verdiene, glücklich zu sein«. Heraus kam dabei die »Fear of Happiness Scale«.

## Die dunkle Seite des Glücks

In der US-Verfassung ist das Streben nach Glück fest verankert, und die Werbung fordert: »Kauf dich glücklich!« Auch Studien legen nahe, dass Glücksgefühle Körper und Seele guttun. Doch sie haben auch eine Kehrseite, erklärte die Psychologin June Gruber von der University of Colorado in Boulder schon 2011 in einem Überblicksartikel.

Im Freudenrausch riskieren wir mehr und achten weniger

auf Gefahren. Zudem zeigen Studien, dass sich Menschen in blendender Laune bei Entscheidungen stärker auf ihre Vorurteile stützen, statt wohlüberlegt vorzugehen.

Auch das Gedächtnis kann unter zu vielen positiven Gefühlen leiden: In einer Studie von Justin Storbeck vom Queens College und Gerald Clore von der University of Virginia erinnerten sich die gut gelaunten Teilnehmer weniger

genau an zuvor Gelerntes als die schlecht gestimmten.

Die rosarote Brille scheint zudem den Sinn für Fairness zu trüben: Hui Bing Tan und Joseph Forgas von der University of New South Wales in Sydney baten Probanden, Lotterielose mit anderen zu teilen. Glückliche Probanden gaben weniger ab, und es fiel ihnen noch dazu schwerer.

*Pers. Psy. Sci. 6, S. 222–233, 2011; Psy. Sci. 10, S. 785–791, 2005; J. Exp. Soc. Psy. 46, S. 571–576, 2010*

Dann bat Gilbert mehrere Kollegen zu beurteilen, wie plausibel die Aussagen aus ihrer Sicht die Angst vor dem Glücklichen beschreiben. Die so entstandene Zehn-Item-Skala testete er an 185 überwiegend weiblichen Studierenden. Dabei erwiesen sich alle bis auf ein Item (das Gilbert später entfernte) als konsistent: Die Probanden beantworteten die Fragen sämtlich mit ähnlicher Tendenz. Bei den meisten war die Angst allerdings nicht sehr stark – das Mittel lag bei Werten um 12 von 36 Punkten.

Doch Gilbert lieferte einen wichtigen Ansatzpunkt, um die Angst vorm Glück weiter zu erforschen: Sie scheint eng mit Depression zusammenzuhängen. Wer besonders große Furcht äußerte, erreichte auch hohe Werte in einem Depressionsfragebogen. »Wenn eine Person nicht in der Lage ist, Glück zu empfinden, ist das ziemlich deprimierend«, so Gilbert. »Menschen, die unter Angst vor dem Glück leiden, neigen dazu, sich auf Gefahren zu konzentrieren. Statt über das Gute nachzudenken, das ihnen geschehen könnte, versuchen sie nur, das Schlechte zu vermeiden. Sie schauen auf das, was ihnen zustoßen, sie verletzen oder bedrohen könnte. Das drückt sie nieder.«

Ein Beispiel dafür gibt der »Neue Deutsche Welle«-Sänger Hubert Kah. Der an Depression erkrankte Musiker erklärte in einer Talkshow: »Ich hatte das Gefühl: Bei mir darf es nicht gut werden. Ich darf nicht glücklich sein, bei mir darf die Rechnung nicht aufgehen, ich muss leiden.«

### Ursache, Folge oder Begleiteffekt?

An einer Gruppe von depressiven Patienten überprüfte Gilbert 2014 den Zusammenhang von Glücksangst und Schwermut. Die Patienten äußerten deutlich mehr Angst vorm Glück als die zuvor befragten Studierenden – im Schnitt erreichten die Depressiven Werte von knapp 24 Punkten. Zudem zeigte sich: Je stärker die Angst vor dem Glück, desto mehr Stresssymptome, Ängste und Kennzeichen von Depression traten auf. Ob »Fear of Happiness« jedoch Ursache, Folge oder eher die Begleiterscheinung einer Depression ist, lässt sich aus den Daten nicht ableiten.

Möglicherweise ist das allerdings gar nicht entscheidend, meint Gilbert: »Die Angst vor dem



NEULIFEDESIGN

Glück ist nur ein Faktor. Aber es ist wichtig, dass man sich in der Therapie damit befasst.« Er plädiert dafür, sie wie andere Phobien zu behandeln – durch stufenweise Exposition mit dem Angst auslösenden Reiz. »Ähnlich wie ein Therapeut bei Agoraphobie den Patienten mit hinaus ins Freie nimmt, so sollten Menschen mit Angst vor dem Glück versuchen, nach und nach mehr Glück zu empfinden, etwa indem sie den Geschmack einer Mahlzeit bewusst genießen.« Ob diese Mischung aus Achtsamkeit und Exposition die Symptome tatsächlich mildert, ist bislang jedoch nicht untersucht.

Jürgen Margraf hält es ebenfalls für sinnvoll, das Problem therapeutisch anzugehen. Er gibt allerdings zu bedenken, dass es stark auf die individuelle Problemlage ankomme. »Gerade nicht so klar ausgeprägte, subklinische Symptome sind oft sehr variabel«, sagt er. »Neben der Konfrontation können auch Maßnahmen sinnvoll sein, die die Motivation oder bisherige Lebensführung der Betroffenen verändern.«

Die Angst vorm Glück zu heilen, sehen jedoch nicht alle Forscher als notwendig an. So warnt Mohsen Joshanloo davor, das Phänomen

### Schatzkarte

Ein gerader Weg zum Glück ist selten – auch weil wir uns dabei mitunter selbst im Weg stehen.



#### MEHR WISSEN AUF »SPEKTRUM.DE«

In unserem digitalen Ratgeber »Glück« erfahren Sie, was Menschen zufriedener macht.

[www.spektrum.de/pdf/glueck-was-uns-wirklich-zufrieden-macht/1322693](http://www.spektrum.de/pdf/glueck-was-uns-wirklich-zufrieden-macht/1322693)

#### Quellen

**Gilbert, P. et al.:** Fears of Happiness and Compassion in Relationship with Depression, Alexithymia, and Attachment Security in a Depressed Sample. In: British Journal of Clinical Psychology 10.1111/bjc.12037, 2013

**Joshanloo, M. et al.:** Fragility of Happiness Beliefs across 15 National Groups. In: Journal of Happiness Studies 10.1007/s10902-014-9553-0, 2014

**Wood, J.V. et al.:** Savoring versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect. In: Journal of Personality and Social Psychology 85, S. 566–580, 2003

Weitere Quellen im Internet:  
[www.spektrum.de/artikel/1344437](http://www.spektrum.de/artikel/1344437)

zu pathologisieren. »Aus der Sicht von Gilbert und seinen Kollegen ist die Angst vorm Glück ein emotionales Problem, das korrigiert werden muss. Das mag bei depressiven Patienten legitim sein. Manchmal geht das Phänomen aber auf kulturelle Bewertungen zurück, die man als normal ansehen sollte.«

Tatsächlich betrachten Menschen in verschiedenen Kulturen Glück unterschiedlich. Ein Team um die Psychologin Li-Jun Ji von der Queen's University in Kingston zeigte 140 US-amerikanischen und 181 chinesischen Studierenden verschiedene grafisch veranschaulichte »Glücksverläufe« über die Lebensspanne. Die Probanden sollten jene Kurve auswählen, die zu ihrem eigenen Leben voraussichtlich am besten passen würde. Für Varianten, bei denen das Glück kontinuierlich zu- oder abnahm, entschieden sich deutlich mehr Amerikaner als Chinesen. Mit anderen Worten: Chinesen gingen eher als Amerikaner davon aus, dass ihr Glück im Lauf des Lebens schwanken würde.

### Alles ist im Wandel – auch Gefühle

Laut den Studienleitern wurzelt diese Idee im Taoismus. Nach dieser aus China stammenden philosophischen Schule ist alles im Wandel. Entsprechend sei das Glücksstreben in taoistisch geprägten Ländern weniger verbreitet als in westlichen Ländern, so Joshanloo.

Um die Angst vor dem Glück zu vergleichen, befragte er 2014 mehr als 2700 Studenten weltweit. Russen, Iraner, Japaner, US-Amerikaner, Niederländer und Vertreter zehn weiterer Nationen beantworteten seinen Fragebogen. Dafür verwendete Joshanloo ein selbst entwickeltes Instrument mit nur fünf Items, die der Skala von Gilbert ähnelten. Doch während diese das Unwohlsein und Misstrauen gegenüber dem Glück ins Zentrum stellt, umfasst Joshanloos Liste allgemeinere Aussagen wie »Auf Glück folgen oft Unglücke«.

Außer in Indien und Kenia fand Joshanloo die Angst vor dem Glück in allen Ländern. Die Durchschnittswerte reichten von 1,98 in Brasilien über 2,54 in den USA und 3,16 in Japan bis zu 3,8 in Pakistan. Auf einer Skala von 1 (»stimme gar nicht zu«) bis 7 (»stimme voll zu«) sind dies weder besonders dramatische Werte noch erheb-

liche Länderunterschiede. Allerdings herrscht die Glücksangst offenbar stärker in Kulturen vor, die mehr auf Konformität ausgerichtet sind. So fürchten Menschen in Ostasien die Missgunst der anderen stärker: In einer weiteren Befragung äußerten Japaner häufiger als Amerikaner die Sorge, Glück zu zeigen, könne Neid auslösen. Die Religion hat dagegen eher weniger Einfluss.

Neben den kulturellen Unterschieden hat Joshanloo auch untersucht, wie die Angst vor dem Glück mit dem Umgang mit positiven Emotionen zusammenhängt. Ergebnis: Je stärker sich Probanden vor dem Glück fürchten, desto mehr versuchen sie ihre Freude zu dämpfen. Nur, was kommt zuerst – die Angst oder das Dämpfen? Diese Frage ist bislang noch unbeantwortet.

Joshanloo fand deutliche Hinweise darauf, dass das Unterdrücken akuter Glückszustände die allgemeine Lebenszufriedenheit mindert. Je mehr jemand Hochgefühle fürchtet, desto geringer ist sein Wohlbefinden insgesamt. Allerdings fielen die Zusammenhänge schwächer aus als die, die Gilbert gefunden hatte. Das mag auch daran liegen, dass Gilberts Skala in den USA verwendet wurde. »US-Amerikaner finden Glückserlebnisse viel wichtiger als Menschen in nichtwestlichen Kulturen«, erklärt Joshanloo.

Wen die Angst daran hindert, Genuss zu empfinden, der sollte sich Hilfe suchen, rät Gilbert. Zudem empfiehlt er, sich dieser Eigenart bewusst zu sein und es mit der Selbstkontrolle möglichst etwas lockerer zu nehmen. So hielt es auch der Diskurswerfer Harting: »Ich dachte früher, man darf nicht glücklich sein und sich nicht freuen. Aber bei mir hat es trotzdem geklappt.«

Trauen wir unserem Glück ruhig, statt uns zu fürchten! Sich in seinem Gefühlsüberschwang zu bremsen, kann manchmal allerdings durchaus sinnvoll sein. In schlechten Zeiten hilft womöglich, sich daran zu erinnern, dass nicht nur das Glück kommt und geht, sondern auch das Unglück. ~



**Hanna Drimalla** ist Psychologin und promoviert derzeit an der Humboldt-Universität zu Berlin. Vor Glücksgefühlen fürchtet sie sich nicht – dafür sind sie ihr zu kostbar.

DAS NEUE ZEIT AKADEMIE-SEMINAR »UNSER GEHIRN«

# Unser Gehirn: Wie wir denken, lernen und fühlen

Lebendige Wissenschaft – kompakt, fundiert und neu inszeniert

Ihr exklusiver  
Leserpreis

99 €

Code: ZA2015GG



**Alles, was uns als Mensch ausmacht, ist ein Produkt unseres Gehirns.** Es steuert unsere Handlungen und Gefühle. Erfahren Sie, ob Intelligenz angeboren ist, wie sich Männer und Frauen im Denken unterscheiden, was Emotionen sind und wie Sie Ihr Gehirn austricksen können.

In 10 spannenden Lektionen gibt Prof. Dr. Onur Güntürkün einen einzigartigen Einblick in die **Hirnforschung** und lässt uns das zentrale menschliche Organ besser verstehen. **Mit vielen spannenden Experimenten** führt er Sie durch seine Wissenschaft und erläutert die Geheimnisse unserer »Schaltzentrale« im Kopf.

**Jetzt bestellen:**

📧 [service@zeitakademie.de](mailto:service@zeitakademie.de)

☎ 040/32 80-1190

**Hier gratis testen:**

🌐 [www.zeitakademie.de/gratistesten](http://www.zeitakademie.de/gratistesten)

Preis zzgl. 4,95 € Versandkosten innerhalb Deutschlands, Auslandspreise auf Anfrage. Anbieter: ZEIT Akademie GmbH, Buceriusstraße, Hamburg

ZEIT  AKADEMIE

Prof. Dr. Onur Güntürkün