



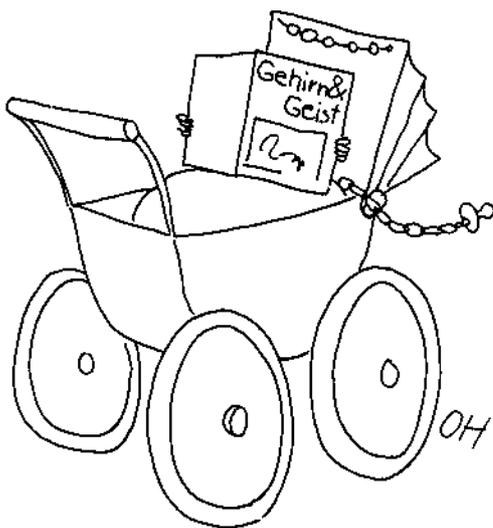
Reinhard Breuer
Chefredakteur

Traurigkeit und Glücklichein

GLÜCK IST FLÜCHTIG. Andauernd glücklich zu sein fällt schwer, ist wahrscheinlich sogar unmöglich. Doch was ist Glück? Ein Lexikon spricht vom Glück als einem »Gefühlszustand allgemeinen, oft unbewussten Wohlbefindens und Eins-Sein mit den äußeren Umständen«, von einem »subjektiven Wohlbefinden«. Für die Philosophie dagegen ist Glückseligkeit der Zustand vollkommener Befriedigung und Wunschlosigkeit. Die Psychologen definieren Glück als die Empfindung absoluter Harmonie. Und die Medizin weiß: Glück ist eine Frage der Chemie. Botenstoffe zwischen den Nervenzellen des Gehirns wie Dopamin oder Serotonin lösen in bestimmten Situationen Glücksgefühle aus, bei der Liebe wie beim Sport. Bequemer soll es auch mit Schokolade gehen.

Schon die Definition und Erklärung von Gefühlen wie Freude, Zufriedenheit, Lust, Euphorie fällt nicht leicht. Noch schwieriger zu beantworten scheint aber die Frage nach Funktion und Bedeutung solch »positiver Gefühle«, individuell wie evolutionär. Angst bewahrt uns vor mancherlei Schaden – aber schöne Gefühle?

ANZEIGE



ERST VOR WENIGEN JAHREN hat die Emotionsforschung begonnen, auch die Sonnenseiten des menschlichen Gemüts zu erkunden. »Menschen, die sich gut fühlen, leben im Schnitt länger«, behauptet Barbara L. Fredrickson in ihrem Bericht über »Positive Psychologie« ab Seite 38. Welche Rolle, fragt die amerikanische Psychologin, spielen positive Emotionen, außer der, sich einfach wohl zu fühlen? Mit raffinierten Versuchsanordnungen untersuchen Forscher, wie positive Gefühle Denken und Verhalten beeinflussen.

Und was bleibt, wenn das flüchtige gute Gefühl verfliegen ist? Interessant sind dabei die Reaktionen von US-Amerikanern, die (zufällig) vor und nach dem 11. September 2001

nach ihrer »Daseinsfreude« befragt wurden. Auch wenn Glücksgefühle vergänglich sind – etwas davon scheint nachzuwirken. Es sind, wie Fredrickson berichtet, offenbar Lernprozesse, die Gefühle von Lebensmut und Dankbarkeit über den Tag hinaus bewahren und uns vor Depression schützen.

UND WAS DIE LANGLEBIGKEIT ANGEHT: Anscheinend entschärft jede Art von Frohsinn Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems, die möglicherweise durch Traurigkeit und andere Belastungen ausgelöst werden. Bleibt zu fragen, wie man es schafft, sich ständig bei guter Laune zu halten. Nicht immer ist das Leben danach, aber ein bewusster Umgang mit positiven Gefühlen bietet auch in schwieriger Lage eine Chance.