



## **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?**

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 Tiefschlitern. Statt Glücksmomente zu genießen, fürchten sie sie regelrecht. „Fear of Happiness“, Angst vor dem Glücklich sein, 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.



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.

Mohsen Joshanloo von der Keimyung 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 jedoch 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. 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“.

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.“

### **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. 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 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.

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

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

### **Alles ist im Wandel - auch Gefühle**

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 erhebliche 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.

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.

### **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.

#### Quellen:

Hanna Drimalla; Psychologin und Wissenschaftsjournalistin, (2017) im Magazin Gehirn & Geist; 3 Ausgabe, Seiten 73-77

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 S3, S. 228-244, 2014

Joshanloo, M. et al.: Fragility of Happiness Beliefs across 15 National Groups. In: Journal of Happiness Studies 16, S. 1185-1210, 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.