

Anton A. Bucher

Das Glück des Traurigseins

Über die Vorzüge der
Melancholie

EBOOK INSIDE



Springer

Das Glück des Traurigseins

Anton A. Bucher

Das Glück des Traurigseins

Über die Vorzüge der Melancholie

Mit 7 Abbildungen

 Springer

Anton A. Bucher
Universität Salzburg
Salzburg, Österreich

ISBN 978-3-662-55979-6 ISBN 978-3-662-55980-2 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-55980-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Kerim/Adobe Stock, ID 125749758

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH Deutschland und ist Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Herzlich gewidmet: Frau Birgitta Kuhl

Vorwort

Glücklich, bestenfalls noch glücklicher zu werden – das war, über Jahrzehnte, die Maxime des Verfassers. Und nicht nur seine! Spätestens seit den 1960er Jahren, als die Trümmer weggeräumt waren, die Hochkonjunktur es den meisten Familien ermöglichte, im eigenen Volkswagen an die Nordsee zu kurven und in den Supermärkten aus Dutzenden Marmeladen auszuwählen, intensivierte sich das Streben nach Glück. Die einen taten dies, indem sie noch mehr Materielles anhäuferten, andere, indem sie von einer Party zur anderen eilten, und wieder andere, indem sie sich einer Selbstverwirklichungspsychotherapie zuwandten oder Marathon zu laufen begannen. Mittlerweile avancierte unsere westeuropäisch-amerikanische Kultur zu einer Glückssteigerungsgesellschaft, voll von Glücksversprechen in Werbung und in Einkaufstempeln, voll von Abertausenden Glücksratgebern und Glücksseminaren, die Glück als geradezu beliebig produzierbar anpreisen. Verständlich, dass Human- und Sozialwissenschaften, denen lange wenig am Glück gelegen war, in den letzten Jahren auf den Happiness-Zug aufsprangen: (Glücks-)Psychologie, (Glücks-)Psychotherapie, (Glücks-)Ökonomie bis hin zu einer dezidierten Happyologie. Und wenig verwunderlich, dass Menschen in einer solchen Smiley-Gesellschaft beunruhigt sein können, wenn sie sich zu wenig glücklich fühlen. Noch nicht den richtigen Glückspfad gefunden? Zu wenig positiv gedacht? Im Gehirn genetisch bedingt ein zu schwaches dopaminerges System? Psychiatrie und Psychologie tendierten in den letzten Jahrzehnten dazu, traurige Stimmung zu pathologisieren: Depression.

Immerwährendes Glück: Das erleben die Bewohner der utopischen Brave New World von Aldous Huxley, permanent mit der Glücksdroge Soma vollgepumpt. Aber sind sie wirklich glücklich? Und ist dies überhaupt wünschenswert? Ist stetes Glück nicht, wie wenn der Himmel permanent in reinem Azur erstrahlte? Keine vom Herbststurm gepeitschten Wolken (Zorn)? Keine herbstlichen Nebelschleier (Melancholie), in die goldenes Sonnenlicht hineinschimmert (Hoffnung)? Bedingt nicht auch Glück Kontraste: Nachdenklichkeit, Trauer, Tränen?

Das Buch wendet sich nicht gegen das Glück, das eine menschliche Ursehnsucht ist und dem Menschen gut tut, sein Immunsystem stärkt, ihn antreibt, sympathisch macht, bei der Arbeit und auf der Tanzfläche erfolgreicher. Viel und authentisches Glück ist allen Menschen zu gönnen, die ungefragt ins Leben kamen und alle starben und sterben. Aber es wendet sich dagegen, Glück zu einer förmlichen Pflicht zu erheben, wenn nicht – wie von Zeitgeistkritikern diagnostiziert – zu einer regelrechten „Diktatur“. Vielmehr plädiert das Buch für das Recht, auch traurig zu sein, Tränen rinnen zu lassen, melancholisch vor sich her zu sinnieren. Nur wer dies auch vermag, kann tiefes Glück empfinden, weil dieses stets eine Kontrasterfahrung ist: Dunkel und Licht, Zucker und Salz, Yin und Yang.

Das Buch beginnt nach einem einleitenden Kapitel mit Streifzügen durch die aktuelle Glückssteigerungsgesellschaft (► Kap. 2). Glück lasse sich bestellen, als Ratgeber dazu bei amazon, als Wohlgefühl beim Universum, es sei – in diversen Seminaren – geradezu

beliebig produzierbar. Faktisch aber wird gerade nicht glücklich, wer schlimmstenfalls zwanghaft nach diesem strebt. Dazu werden in ► Kap. 3 überzeugende empirische Belege ausgebreitet. Wie unbestritten auch ist, dass Glück günstige Effekte zeitigt – auf die Gesundheit, die Kreativität, die Sympathie – ebenso wahr ist, auch wenn es geflissentlich verschwiegen wird, dass Menschen in trauriger Stimmung in vielem erfolgreicher sind als jene, die „high“ sind. Ihr Gedächtnis ist schärfer, der Denkstil präziser, die Motivation beharrlicher, die Moral gerechter. Besonders desaströs können sich zu intensive Glücksgefühle auswirken, wenn Personen, in Euphorie sprühend, fatale Entscheidungen treffen. Und als wie positiv es auch angepriesen werden mag: Positives Denken kann sich „negativer“ auswirken als ein strategischer Pessimismus (► Kap. 4). Eine besonders intensive Stimmung, oft für das Gegenteil von Glück gehalten, ist die Melancholie (► Kap. 5). Nachweisbar seit der griechischen Antike wurde sie auch als das Glück des Traurigseins gewürdigt, als schöpferische Kraft, ohne die viele Künstler bleibende Werke nicht geschaffen hätten, Beethoven keine Neunte Symphonie, van Gogh keine Sternennacht. Anschaulich schildern Zeitgenossen, wie sie Melancholie erleben, wie diese das Leben auch bereichert, die Gedanken vertieft, das Gemüt demütig stimmt. Abgeschlossen wird die Schrift mit einem Plädoyer für emotionale Vielfalt (► Kap. 6), speziell für gemischte Emotionen – Speisen mit vielen Gewürzen schmecken zumeist besser –, aber auch dafür, unsere Emotionen, die alle positive Funktionen erfüllen, anzunehmen, so wie sie sind, ganz im Sinne von „Es ist was es ist“, was bekanntermaßen die Liebe sagt.

Ich danke herzlich den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Monika Radecki, Esther Dür, sowie deren externer Lektorin Stephanie Kaiser-Dauer.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Kritische Streifzüge durch die Glücksgesellschaft	9
2.1	Glück als vorrangiges Lebensziel	10
2.2	Eine kurze Geschichte des Glücksstrebens	13
2.2.1	Glücksstreben als gefährlicher Hochmut: Antike und Mittelalter	13
2.2.2	Glück wird irdisch: Renaissance und Neuzeit	16
2.2.3	Glück wird Pflicht: (Amerikanische) Moderne	18
2.3	Die hohen Glücksversprechen Tausender Glücksratgeber	20
2.4	Durchs Seminar ins Glück	26
2.5	Warum wurde Glücksstreben inflationär?	28
2.5.1	Normales Traurigsein oder Depression?.....	28
2.5.2	Die Machbarkeitsideologie des irdischen Glücks.....	31
3	Paradoxe Effekte des Glücksstrebens	35
3.1	Sich glücklich denken?	36
3.2	Glück bewusst anstreben?	41
3.3	Glück: schlecht vorauszusagen	44
3.4	Glücklicher, indem Traurigkeit unterdrückt wird?	48
4	Wenn Traurigen vieles besser glückt	55
4.1	Traurigkeit: bessere Performanz	56
4.1.1	In trauriger Stimmung: besseres Gedächtnis, präziseres Denken.....	56
4.1.2	Traurige: oft sozial kompetenter.....	58
4.1.3	Traurige: oft beharrlicher und motivierter.....	62
4.1.4	„Negative“ Emotionen: der Moral förderlich.....	64
4.2	Zu intensives Glückserleben: besonders desaströs	65
4.3	Wenn sich positives Denken negativ auswirkt	69
5	Das Glück des Traurigseins: Melancholie	77
5.1	Melancholie: einst zu viel schwarze Galle, heute zu wenig Serotonin	78
5.1.1	Melancholie in Antike und Mittelalter: Krankheit und Sünde.....	78
5.1.2	Melancholie als traurige Genialität: Renaissance	81
5.1.3	Melancholie zwischen göttlich und Wahn: Neuzeit/Aufklärung	85
5.1.4	Die endgültige Reduktion der Melancholie auf Depression in der Psychiatrie	88
5.2	Melancholie: eine empirische Studie	92
5.2.1	Spontane Assoziationen zu Melancholie	93
5.2.2	Was Menschen melancholisch stimmt.....	95
5.2.3	Wie Menschen mit Melancholie umgehen.....	104
5.2.4	Was Menschen von Melancholie halten.....	105
5.3	Vorzüge von Melancholie	108
5.3.1	Melancholie: nicht Depression, sondern komplexe, ästhetische Emotion.....	108
5.3.2	Melancholie kann schöpferisch sein: Johann Wolfgang von Goethe	110
5.3.3	Melancholie öffnet tiefe Einblicke in das Sein und stimmt realistisch.....	114

6	Keine Glücksmonotonie, sondern emotionale Vielfalt	119
6.1	Alle Emotionen sind positiv, auch die „negativen“	120
6.2	Alle Emotionen annehmen: die Akzeptanz-Commitment-Therapie.....	125
6.3	Seelischer Reichtum: gemischte Emotionen.....	129
	Serviceteil	135
	Literatur	136
	Stichwortverzeichnis	151

Der Autor

Prof. Dr. Anton A. Bucher

widmet sich neben seinen universitären Studien gern psychologischen Aspekten des guten Lebens und ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher.

Einleitung

Eine Frau in den Vierzigern besucht die onkologische Abteilung in der Klinik, auf der ihre Mutter liegt, ausgezehrt von weiterwuchernden Metastasen. Bevor sie aufs Krankenzimmer geht, spricht sie mit der Ärztin, die ihr einfühlsam rät, sich auf den baldigen Tod der Mutter vorzubereiten. Traurig schreitet sie durch den Gang. Aber wie sie die Tür hinter sich geschlossen hat und in die immer noch leuchtenden Augen ihrer Mutter schaut, durchströmt sie tiefes Glück, dass sie noch atmet und zu ihr hinblickt, und noch intensiver, wie sie jene welke Hand drückt und streichelt, von der sie weiß, was sie alles für sie getan hat, vom Windelwechseln bis zum Wiegen ihrer eigenen Tochter. In nur wenigen Atemzügen erfuhr sie „gemischte Emotionen“: Traurigkeit, Schmerz, kurz auch Wut („Warum gerade meine Mama, die doch so gut lebte?“), aber auch Dankbarkeit und Glück.

Schön traurig

Ein 50-Jähriger kehrt abends in seine kleine Wohnung zurück, nachdem am Nachmittag die einvernehmliche Scheidung abgewickelt wurde. Er ist müde und traurig, legt „Halleluja“ von Leonard Cohen auf, öffnet eine Flasche Beaujolais und blättert in alten Fotoalben: Seine Exfrau mit den kleinen, glücklich lachenden Kindern am Adriastrand. Tiefer Schmerz nagt in ihm, dass dieses Familienglück nicht Bestand hatte, aber auch tiefe Dankbarkeit, dass er es erleben durfte, bis hin zum Schluchzen: „Das Leben ist so herrlich schrecklich!“

Glücksstreben: Ein neues Phänomen

Solche auch traurigen Gefühlslagen passen nicht optimal in den aktuellen Zeitgeist. Gemäß diesem sollte man stets glücklich sein, selbst dann, wenn man, wie der lebenswürdig tollpatschige Brian im Film der Monty Python, am Kreuz hängt: „Don't worry, be happy!“ Und: jeweils noch glücklicher werden. Noch nie gab es in der Menschheitsgeschichte, zumindest in der westlichen Welt, eine Epoche, die so sehr dem Glück huldigte und diesem so eifrig nachstrebte wie diese. Noch nie war die Ambition, ja der Druck, auf andere glücklich zu wirken und dies selber zu sein, so stark. Dieses Phänomen ist menschheitsgeschichtlich jung. Millionen unserer Vorfahren kämpften ums tägliche Überleben, zerrten im Schweiß ihres Angesichts Pflüge durch steiniges Erdreich, suchten mit ihren Herden Wiesen mit Grasbüscheln, waren hilflos, wenn sich ihre Kinder mit entzündetem Blinddarm zusammenkrümmten. Das Leben: individuelles Streben nach Glück? Die große Mehrheit der Menschen, die bisher unseren Planeten bevölkerten, hätte den Kopf geschüttelt.

Glück allgegenwärtig

Ganz anders zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Glück ist omnipräsent. Schlendert man durch eine City: Der Drogeriemarkt „Müller macht glücklich!“ Bei Media Markt: „Kauf dich glücklich!“ „Glück, Glück, Glück ist ein Diebel“, ist von großen Plakatwänden zu lesen. „Glücksmobil“ steht auf einem Caravan der Firma Fiat. Konditoreien verkaufen „Glücksrapfen“, Schuhgeschäfte werben: „Großes Glück für kleine Füße“. Stöbert man in Buchhandlungen: Zeitschriften wie *Happy Way* oder *happinez*, auf Hochglanzpapier.

Erst recht die unzähligen Glücksbücher: *Wie Sie unvermeidlich glücklich werden!* von Manfred Lütz (2015), gleich stapelweise, oder *Glück muss man können* (Schulz 2012). Ganz zu schweigen von den vielen Glücksseminaren: „Sie können Glück lernen wie das Autofahren“, so das Institut „mindyourlife“ (Wahler 2016a). „Glück, Glück, Glück“, wohin wir auch schauen, wohin wir auch hören: Glücksspielen, Glückshotels, Glücksurlaube, Glücksmarmelade, Glücksschuhe, Glückssweine, Glücksbüstenhalter, Glückssteine, Glückskekse ... bis die Litanei verkommt in „Glücksdiktatur“ und „Glückstyannei“ (Schmid 2009; Ehrenreich 2009; Held 2002).

Glück wurde Pflicht (Alain 1982). Psychotherapeuten berichten von Klienten, die ihnen sagten: „I’m sorry for being so sad“ (Rodriguez 2013). Glückspflicht besteht nicht nur gegenüber anderen, denen man sich optimal zeigen will, mit fröhlich geschwungenen Lippen und leuchtenden Augen, sondern auch gegenüber sich selbst. Nicht nur Fachbücher berichten darüber, wie wichtig Glück sei, speziell für Gesundheit und Erfolg, sondern auch die Tagespresse und weit gestreute Magazine wie der *Spiegel* (2005): „Jetzt ist es amtlich: Glückliche Menschen sind tatsächlich gesünder“. Wer zu wenig glücklich ist, hat düstere Aussichten: schwächeres Immunsystem, mehr vom Stresshormon Cortisol, niedrigere Lebenserwartung, höheres Risiko, an einem Karzinom zu erkranken oder in Depression abzugleiten, weniger Chancen bei Bewerbungsgesprächen, auf der Tanzfläche und auf dem Heiratsmarkt, weniger originelle Kreativität etc. (Klein 2004; Bucher 2009).

Wenn Glück Pflicht ist, muss es auch erreicht, ja produziert werden können. Dieses Credo ist menscheitsgeschichtlich jung. Unzählige Generationen lebten und starben im Glauben, Glück lasse sich nicht beeinflussen, es sei vorbestimmt durch ehernes Schicksal oder Gottheiten wie die Fortuna im alten Rom, die aus ihrem Füllhorn Glück verteilt, den einen viel, anderen wenig. Jahrhundertlang waren Menschen überzeugt, Glück aus eigenen Kräften erstreben zu wollen sei nicht nur Hochmut (Augustinus 1978, S. 533), sondern unmöglich. Realistisch sei allenfalls, dass Gott aus seinem unergründlichen Ratschluss heraus Glück schenke, vielleicht schon auf Erden, spätestens im Himmel, sofern nicht fremdgegangen, sondern in die Kirche. Diametral entgegengesetzt unsere Gesellschaft zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Glück sei machbar, preisen viele Glückscoachs an. Schon in zwei Tagen könne man lernen: „Wie Sie Glücksgefühle produzieren so lange und so oft Sie wollen“ (JH Erfolgsmanagement 2016). Käuflich sei es auch: „Glück kann man doch mit Geld kaufen. Sie haben es gerade getan: mit dem Geld, das Sie für dieses Buch ausgegeben haben!“ so im Geleitwort zum Ratgeber *Glücklich ohne Grund* (Shimoff und Kline 2008). Ja, es lasse sich bestellen, so die Erfolgsautorin Bärbel Mohr (2015), nicht bei amazon, sondern, viel schneller, „beim Universum“.

Dieses Buch wendet sich nicht gegen das Glück. Häufiges Glückserleben ist allen Menschen zu gönnen, die ungefragt in

Glück wurde sogar Pflicht

Glück beliebig produzierbar?

Emotionale Vielfalt und nicht nur Glück

dieses Leben kamen, in dem nur eines unumstößlich gewiss ist: dass es im Tod endet, den wir für andere leichter imaginieren können als für uns selber (Varki und Brower 2013). Fröhliche Gefühle tun gut, senken den Blutdruck und machen uns sympathisch, erweitern unser Sinnesspektrum und spornen an, auch dafür, Gutes zu tun, etwa Blut spenden (Hornung 1999; Layard 2009). Vielmehr wendet sich das Buch gegen die Zelebration von Glück als höchstes Gut, aber auch dagegen, dieses als bestenfalls immerwährenden Zustand zu wünschen. Wie wäre es, auf der Welt zu sein, wenn der Himmel stets in mittäglichem Blau erstrahlte (Glück), keine Wolkenfluchten, keine Dämmerungstreifen und kein nächtliches Tiefblau, kein finsternes Gewölk im Gewitter (Zorn) und kein Nebel im November (Melancholie)? Angesichts der emotionalen Vielfalt des Menschseins – die britische Emotionspsychologin Tiffany Smith (2015, S. 1 f.) beschreibt 154 mögliche Emotionen – ist es unmenschlich reduktionistisch, „nur“ oder primär glücklich sein zu wollen. Vor allem aber wendet sich dieses Buch dagegen, intentional nach Glück zu streben, wozu Hunderte von Selbsthilfebüchern und neuerdings auch Happiness-Zeitschriften raten (Überblick: Girking 2013) und wofür unzählige Seminare und Coachs Hilfeleistungen versprechen, nicht kostenfrei, aber auch mit Rabatten. Ohnehin: Wer dem Glück nachstrebt, räumt damit ein, von diesem noch zu wenig erhascht zu haben. Wessen Adern von Glück durchrieselt werden, hat nicht not, über Glück zu reflektieren – er/sie *ist* es! Allein schon das Denken an Glück kann dieses schwächen, genau gleich, wie es Lust lahmlegen kann, wenn diese in den Armen eines lieben Menschen analysiert wird.

Auch „negative“ Emotionen sind positiv

Das Buch wendet sich auch dagegen, sogenannte „negative“ Emotionen wie Angst oder Traurigkeit zu vermeiden oder, wenn sie sich eingestellt haben, zu vermindern, bestenfalls zu eliminieren. Auch dazu wird geraten: *Stehen Sie drüber! Sich sekundenschnell von negativen Gefühlen befreien* (Schmidt 2014). Bezeichnend ist, dass Gefühle überhaupt als „negativ“ charakterisiert werden. In der Evolution entstanden, erfüllten sie allesamt positive, ja lebenswichtige Funktionen (Nesse und Ellsworth 2009). Hätte in unseren Vorfahren die Amygdala nicht gefeuert und Angst ausgelöst, wenn sie eines Säbelzähntigers gewahr wurden, wären wir nicht da (Perkins und Corr 2014). Depression signalisiert, dass die Lebensumstände nicht in Ordnung sind und geändert gehören (Solomon 2001). *Die positiven Seiten der negativen Emotionen*, so der Titel eines instruktiven Sammelbandes von Parrott (2014). Anstatt primär Glück anzustreben und Traurigkeit zu vermeiden – den empirischen Befunden von Tice und Bratslavsky (2000) zufolge die häufigste Strategie der Emotionsregulierung –, wäre vorzuziehen, die vielfältigen Emotionen anzunehmen, wie sie gerade kommen. Vor allem aber sollte der Tendenz Einhalt geboten werden, „negative“ Stimmungen – wie sie im Leben unvermeidlich sind –

vorschnell zu pathologisieren und normale Traurigkeit in eine Depression zu steigern, woran die Pharmaindustrie mehr als interessiert ist (Horwitz und Wakefield 2007).

► Kap. 2 unternimmt kritische essayistische Streifzüge durch die Glückssteigerungsgesellschaft, in der schlechtere Karten hat, wer sich auch traurig zeigt. Wie kam es geschichtlich dazu, dass Glück nicht mehr eine Gnade ist, ein Geschenk, etwas Zufallenes, sondern Pflicht und – wie empirisch nachgewiesen – für viele Zeitgenossinnen und -genossen das höchste Lebensziel, wichtiger als Gesundheit (Diener und Oishi 2004)? Glück als Sehnsucht scheint so alt wie die Menschheit. Davon künden Erzählungen vom verlorenen Glück (Paradies) sowie vom erhofften Glück (himmlische Glückseligkeit). Aber wirklich in die Hände der Menschheit gelegt wurde Glück erst seit dem 18. Jahrhundert (Bruckner 2001, S. 18), zumal in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung („the individual pursuit of happiness“), um seither kontinuierlich zu expandieren und sich zu einer regelrechten Glückssteigerungsindustrie aufzublähen. Amazon zufolge sind 7.652 Glücksratgeber auf dem Markt. Läse man jeden Tag einen, benötigte man mehr als 20 Jahre. Schon im Jahre 2000 wurden in den USA mit dieser neuen Literaturgattung 563 Millionen Dollar umgesetzt (Held 2002, S. 868), Tendenz steigend, die vielen Glücksseminare nicht eingerechnet. Aber welches Glück versprechen diese Glückscoaches? Hedonistisches Wohlfühlglück (vom griechischen Hedone: Lust)? Und wie sei es zu erlangen? Durch mentale Tricks? Mit Hilfe quantenphysikalischer Erkenntnisse? Vor allem aber: Welche Ursachen stecken hinter dieser Glückssteigerungsmanie, dies in einem Kontext, der auch als „Zeitalter der Depression“ bezeichnet wurde (Horwitz und Wakefield 2007)?

Ein südamerikanisches Sprichwort besagt: „Wer dem Glück nachjagt, kann es selten einholen.“ Aber hat die Glückswissenschaft, orientiert an Positiver Psychologie, gelegentlich an der Quantenphysik, die Respekt einflößt, untermauert von Tausenden Studien, diese alte Weisheit nicht widerlegt? Sind so viele Menschen vergeblich dem Glück hinterhergerannt? ► Kap. 3 präsentiert aktuelle empirische Studien, die dies zumindest partiell bestätigen. In der Glückspsychologie der letzten Jahre hat sich die Euphorie, das Streben nach Glück führe diesem auch näher, deutlich abgeschwächt (Mauss et al. 2011). Vielmehr gibt es triftige Indizien dafür: Wer zu sehr dem Glück nachstrebt, erreicht oft das Gegenteil, gerät wahrscheinlicher in depressive Verstimmungen, in Einsamkeit. Auch breitet das Kapitel empirische Befunde aus, dass das Unterdrücken negativer Emotionen – speziell Traurigkeit – keineswegs in glücklichere Stimmung führt und der Ratschlag von Tracy (1995) höchst problematisch ist, in der „Eliminierung negativer Emotionen“ die Voraussetzung für dauerhaftes Glück zu sehen.

Die Glücksforschung spielt ihre Trümpfe selbst in der Tagespresse (z. B. Die Presse 2009) aus: Häufige Glücksgefühle stärken

Kapitel 2: Streifzüge durch die Glückssteigerungsgesellschaft

Kapitel 3: Glücksstreben kann unglücklich machen

Kapitel 4: Was Traurigen besser glückt

das Immunsystem, verlängern das Leben, machen kreativ und sympathisch. Wer öfters traurig ist, muss demnach befürchten, früher zu sterben, weniger erfolgreich zu sein, bei anderen schlechter anzukommen. Viel seltener und weniger publikumswirksam wird von Forschungsergebnissen berichtet, gemäß denen Traurigen vieles besser glückt: dass sie sich genauer erinnern, präziser denken, überzeugendere Argumente entwickeln, Zukünftiges realistischer prognostizieren, Stereotype wahrscheinlicher durchschauen, gerechter urteilen. Darüber berichtet ► Kap. 4. Und auch darüber, dass das positive Denken, angeblich der Königsweg zu dauerhaftem Glück (Freitag 1983, S. 13), negative, mitunter desaströse Folgen haben kann (Schütz und Hoge 2007). Zahlreiche Studien belegten: Wer zu positiv denkt, kann sich schaden, mitunter tödlich. Ein prominentes Beispiel aus der Geschichte: Bruce Ismay, der Erbauer der Titanic, der angesichts der Eisbergwarnungen positiv dachte: über die Unsinkbarkeit des Ozeanriesen, die dann gut zwei Stunden währte.

Gelegentlich als Gegenteil von Glück bestimmt wird die Melancholie, der Kern des zentralen ► Kap. 5. Ein Beispiel: Ein Mann in den Fünfzigern sitzt zu Jahresbeginn in einem Strandcafé in Barcelona. Nördlich der Alpen herrscht klirrender Frost, hier strahlt die Sonne 20 Grad warm auf das Gesicht und die Hand, die den Schaft eines Proseccoglases hält. Dies assoziiert zu Recht an sinnliches, hedonistisches Glück. Aber in diesem Café kann Anderes erlebt werden. Der 50-Jährige schaut auf das glitzernde Meer, den Strand, darin ein Beach-Volleyball-Feld. Burschen mit breiten gebräunten Schultern springen nach dem Ball. Junge Frauen in Bikinis und mit reifen Rundungen versuchen ihn mit gegrätschten Händen ins andere Feld zurückzuschlagen. Der Tourist erfreut sich an dieser dynamischen Lebenslust, gerät aber zusehends ins Nachdenken. Nicht lange her, da war er auch so jung, die Muskeln voller Spannkraft, die Haut noch ohne Sonnenflecken und Falten. Und aller Wahrscheinlichkeit nach wird er vor diesen jungen blühenden Menschen sterben müssen. Atemzüge lang erfüllt ihn dies mit Neid, bis dieser einer tieferen Wehmut zu weichen beginnt. Denn auch diese jungen Menschen werden altern, ihre Zähne ausfallen, und sie alle werden irgendwann den letzten Atemzug tun. Dies stimmt ihn tief traurig, aber zugleich dankbar, weil er alles, was er sieht, hört und riecht, unendlich wertzuschätzen beginnt, jeden Sprung der Spieler, jeden ihrer Freudenschreie, jeden Schluck Prosecco, jeden Sonnenstrahl auf seinen Händen, jeden Atemzug, weil keiner davon selbstverständlich ist, weil gar nichts selbstverständlich ist.

Ist solches Erleben Glück? Zumindest kein spaßiges und oberflächliches! Eher lässt es sich als „Melancholie“ deuten, als traurig und erfüllt von tiefem, dankbarem Glück zugleich, Inbegriff einer gemischten und gerade deswegen intensiven Emotion

Melancholie vertieft das Leben

(Sillem 1997; Radden 2000). Eine solche Stimmung erschließt das Mysterium des Lebens tiefer als heiteres Partygelächter. Indem er über die unaufhaltbare Vergänglichkeit nachdenkt, den unentrinnbaren Tod, ergreift sein Geist das Dasein umfassender, das dadurch an Wert gewinnt, weil auch das Einmal-nicht-mehr-Sein bewusst und akzeptiert wird.

Melancholie hat eine lange und wechselhafte Geschichte, die an der Wiege des Abendlandes beginnt (Radden 2000). Inspiriert vom griechischen Arzt Hippokrates (1955), wurde sie über Jahrhunderte als Zuviel an schwarzer Galle gedeutet und von der modernen Psychiatrie endgültig zur Depression gestempelt (Tellenbach 1988). Aber seit der Antike wurde sie auch positiv gewürdigt, als zwar betrübte, aber tief sinnig inspirierende Stimmung. Wie arm wäre die abendländische Kulturgeschichte ohne Melancholie? Ohne die Werke von Goethe, der oft „sein Brot mit Tränen aß“ (Goethe 1977 I, S. 345). Ohne die flammenden Sonnenblumen von Van Gogh, die dieser nie gemalt hätte, wenn er stets happy gewesen wäre. Ohne die Musik von Beethoven, den viele Zeitgenossen wegen seiner „anhaltenden Melancholie“ mieden (► Abschn. 5.3.2). Melancholie auf Depression zu verkürzen, wird ihrem Wesen nicht gerecht. So urteilte auch die überwältigende Mehrheit von knapp 300 Zeitgenossinnen und -genossen, die zu Melancholie befragt wurden und authentisch schilderten, wann und weshalb sie in solche geraten, wie sie diese erleben – oft als tief beglückend –, und was sie bewirkt, oft auch den Vorsatz, das Leben zu ändern. Ausführlicher erörtert wird eine weitere bittersüße Emotion, die Nostalgie, in der Psychologie bis vor kurzem pathologisiert, aber günstige Effekte zeitigend und der Melancholie nahestehend.

Der Ausblick des Buches (► Kap. 6) fasst zusammen und plädiert weniger für ein spaßig glückliches, sondern erfülltes Leben, wozu gehört, *alle* Emotionen anzunehmen, speziell die gemischten, die zusehends mehr psychologische Aufmerksamkeit auf sich ziehen (Larsen und Mc Graw 2011; Grossmann und Ellsworth 2017), aber auch die „negativen“. Gründe für letztere gibt es genug, die in unserer *conditio humana* liegen: dass wir alle dem Tod entgegengehen, anderen gegenüber schuldig werden und dies nicht mehr ändern können, in Sorge sind um die Zukunft unserer Kinder und unseres Planeten, der aufgrund der abschmelzenden Polarkappen in seiner Umlaufbahn zu eiern beginnt. Die Welt, in der Milliarden Tränen flossen und fließen, ist kein Partystadl und auch nicht – wie der Philosoph Leibniz (1646–1716) glaubte – „die beste aller möglichen Welten“. Für Schopenhauer (2009) ist sie gerade „gut“ genug, dass sie nicht unterzugehen habe. Denn auf dieser werden auch ertrunkene Flüchtlingskinder an den Strand gespült, so ein 3-jähriger Junge im September 2015 bei der Touristenstadt Bodrum in der Türkei, dessen Bild um die Welt ging und Entsetzen auslöste.

Kapitel 5: Geschichte und Wesen der Melancholie

Kapitel 6: Alle Emotionen annehmen