

MICHAELA BROHM-BADRY

DAS GUTE GLÜCK

Wie wir es finden und behalten können

ecowin

dazu zu gehen – also in dem Bereich wirklich aktiv zu werden: zu lesen, zu schreiben, reisen, musizieren, lieben, leben, lernen ...

Und damit die Sache nicht kippt, sollten wir die Wirkungen der obsessiven Leidenschaft fest im Blick halten. Übrigens zeigen aktuelle Befunde von Rapaport und anderen, dass obsessive Leidenschaft wahrscheinlich ein kompensatorischer Akt der Psyche ist: Man versucht wahrscheinlich, etwas auszugleichen, was man an sich selbst als Mangel empfindet.

Und hier begegnet sie uns erstmals: Die dunkle Seite der Leidenschaft, *du liebes Kind, komm, geh mit mir! Gar schöne Spiele spiel' ich mit dir*, die sich auch in der Übersetzung vom lateinischen *passio* Richtung »Leidensfähigkeit« andeutete, ein Abgrund, der sich mitten auf der Anhöhe der Motivation auftut: *Willst, feiner Knabe, du mit mir gehn? / Meine Töchter sollen dich warten schön; / Meine Töchter führen den nächtlichen Reihn / Und wiegen und tanzen und singen dich ein*. Der verführerische Teil motivationaler Prozesse, die in den inneren Absturz führen: *Ich liebe dich, mich reizt deine schöne Gestalt; / Und bist du nicht willig, so brauch' ich Gewalt* – der Erlkönig des Glücks sozusagen.

Leidenschaft hat also anscheinend eine brisante Janusköpfigkeit: Harmonisch kommt sie daher in der Freude am Spiel, der Freude an Spannung und Erotik, der Freude an geliebten Menschen, an der Arbeit, am Schreiben. Obsessiv aber reißt sie uns in die Spielsucht, die Sexsucht, das Stalking, das handfeste Workaholikertum oder die Selbstzerstörung vor dem Rechner.

Angst macht Angst

Einige Tage nach dem Einzug saß ich mit der Kaffeetasse auf dem Kanapee. Es war Nacht. Die grünen Fensterläden hatte ich geschlossen, eine vom Vormieter vor Jahren zurückgelassene Katze, Feli, lebte in der offen stehenden Garage. Ewald, der Gutsverwalter der Burg, hatte sich um sie gekümmert, und sie war in den Jahren da draußen wild geworden. Ich hatte ihr Futter hingestellt, Holz reingeholt, alle Türen verrammelt und den Ofen angefeuert. Die alten Fenster ließen ab und an Geräusche durch: Selbst das Rauschen des Wasserfalls konnte die kauzigen Rufe und das seltsame Bellen aus dem Wald nicht vollkommen übertönen. In der kleinen Abstellkammer unter der Treppe hatte ich eine Bodenklappe mit Griff gefunden und wusste nicht, was darunterlag.

In dieser Nacht dehnten sich die Minuten. Ich knibbelte an den Fingernägeln, klopfte mit den Füßen Takte, schwitzte und saß ansonsten ziemlich starr da. Ab und an war mir, als hörte ich das Wasser in die Zellen des Schaufelrads schlagen und dieses unter der Kraft im Gebälk der Mühle ächzen. Herzschlag wie Beethovens Waldstein-Klaviersonate, hämmernd. Martha Argerich – mindestens Martha Argerich mit ihrer Wucht im Anschlag.

Nike lag neben mir auf dem Sofa, stand aber immer wieder auf und lief unruhig hin und her. Ich kralte sie, flüsterte so ruhig wie möglich mit ihr, doch nichts half. Sie war wie ein

Seismograf. Jede meiner Gemütsregungen nahm sie auf und spiegelte sie in ihrem Verhalten – eine Eigenschaft, die später wichtig werden sollte.

Doch in dieser Nacht: Risikofreude hin oder her. Was um alles in der Welt wollten wir hier? Es ging um die Publikationen – Artikel und später das Buch. Ich würde dieses eine große Buch über Motivation schreiben! Irgendwann würde ich hier das Buch schreiben! Es ging um Erfolg und wohl auch um selbstbeweihräuchernde Abenteuer. Nachdem ich mit meiner bunten Biografie doch nun eine Professur bekommen hatte. Ich musste mich jetzt beweisen. Darum ging es. Darum hatte ich diesen abgelegenen Ort gewählt. Ruhe zum Arbeiten. Tiefe Ruhe. Darum. Anwendungsbezogene Wissenschaft, die vielen Menschen hilft. Es ging um den großen Wurf.

Schreiben beruhigt mich, und so schrieb ich über das, was mich bewegte – über die Angst. Als eine der sieben primären Emotionen ist sie auch schon bei einige Monate alten Säuglingen und in nahezu allen menschlichen Kulturen beobachtbar. Die anderen sechs sind Freude, Überraschung, Interesse, Ärger, Trauer und Ekel. Diese Gefühle könnten zum Teil genetisch angelegt sein.

Auf die Frage »Welche der folgenden Dinge machen Ihnen Angst?« antworteten die Deutschen 2016: große Höhen (21,4 Prozent), Bakterien, Infektionen, Krankheiten (18,8 Prozent), tiefes Wasser (16,6 Prozent), eine falsche Entscheidung treffen (15,5 Prozent), Alleinsein, Einsamkeit (13,5 Prozent), absolute Dunkelheit (12,1 Prozent).⁹ Ich hatte Angst vor dem, was unter der Bodenklappe in meiner Abstellkammer lag.

So ist also Angst eine wichtige Primäremotion. Angst ist ein Gefühl, das oft als belastend, bedrückend, also »negativ« empfunden und gedeutet wird. Angst macht Angst, weshalb wir ausweichen, uns absichern, fliehen oder verstecken – was aus evolutionärer Perspektive Sinn macht. Denn die Forschung versteht negative Gefühle inzwischen sehr gut: Wie positive auch sind sie körperlich spürbar, schließen aber im Gegensatz zu diesen unser Bewusstsein – machen »zu«, sodass schnelle Reaktionen möglich werden: Angst führt sofort zum Schutz, Ärger zum Angriff, Trauer zum Rückzug, Ekel zum Erbrechen. Diese Reaktionen erfolgen sehr schnell, denn dadurch sichern negative Gefühle als Alarmsignale das Überleben, was uns allerdings im Alltag dazu bringt, uns auf das Negative zu fokussieren, denn es könnte überlebenswichtig sein, frühzeitig das Kratzen des Einbrechers an den Fensterläden zu hören, frühzeitig zu erkennen, ob hinter dem Baum im Halbschatten jemand lauert oder der Kollege sauer ist. Und so wird jedes fremde Geräusch als Einbrecherkratzen, jeder wehende Strauch als versteckter Angreifer und jeder böse Blick des Kollegen als Wut auf einen selbst gedeutet. Wir leben also mit einer permanenten negativen Verzerrung, einem Phänomen, das *als negativity bias* bekannt wurde. Wir sehen Negatives, wo es nicht ist.

Der Gedanke an die Bodenklappe ließ mich nicht los, und so stand ich auf, tastete mich unter die Treppe vor und beschwerte die Klappe mit Farbeimern (aus heutiger Sicht wohl eine ziemlich mutige Aktion), später würde ich aber sicher mal mutiger sein, die Klappe öffnen und nachsehen.

Zwei neue Hunde

Wochen später liefen mir zwei neue Weggefährten zu, die mein Sicherheitsgefühl immens erhöhten: In den ersten Monaten kam ab und an am Wochenende eine Freundin aus Süddeutschland. Ihre Jobperspektive erwies sich plötzlich als unsicher, sodass sie vorübergehend in eine kleinere Wohnung ziehen musste und ihre beiden Hunde bei mir ablieferte: einen geistig minderbemittelten Schäferhundmix und einen blonden Riesenhund.

Diese Freundin und ich waren auch darüber hinaus verbunden. Obwohl sie zu Beginn noch fast an jedem Wochenende aus dem tiefen Süden angefahren kam, wurden wir jedoch miteinander nie tief tragfähig. Vielleicht habe ich sie emotional entlassen, als sie mich in der Wildnis alleine gelassen hat, um zu einem Tauchkurs zu fahren, obwohl ich mir am Tag zuvor bei einem Sturz auf einen Baumstamm zwei Rippen gebrochen hatte.

Als sie an diesem Tag abfuhr, winkte sie zum Abschied heftiger als sonst aus dem Autofenster. Ich schloss das Tor, sah ihr lange nach, ging und wärmte mit den Händen auf der Rippe meinen Schmerz. Manchmal spürt man plötzlich diese Momente ungeheurer Nüchternheit – das klare Gegenstück zu »Hab mich wieder mal an dir betrunken« (Pur). Manchmal weiß man schlagartig, dass es das nun war. Oder vielleicht war es auch später, als sie jemanden gefunden hatte, den sie besser für sich fand.

Wie auch immer, Nike spielte zwar nicht gerne mit anderen Hunden, hatte aber zumindest nun Vertraute, um gemeinsam über die große Wiese zu brettern. Der große Hund, Frido, war ein handfester Einbrecherschreck. Er war zwar blond, aber kein gesund denkender Mensch würde riskiert haben, ungebeten in seine Nähe zu kommen. Ich hatte mal eine Studie gelesen, in der inhaftierte Einbrecher befragt worden waren, was sie an einem Haus am stärksten davon abschrecken würde, dort einzubrechen. Und zu meinem Erstaunen war es nicht, dass das Haus belebt aussah, Licht brannte oder eine Alarmanlage sichtbar war, sondern die Gegenwart von Hunden im Haus.

Und ich wusste auch, dass, wenn man Hunde im Haus hat und draußen Einbrecher auf dem Grundstück vermutet, man niemals die Tür öffnen soll, um die Hunde rauszulassen. Draußen werden sie schnell erledigt, aber zu bellenden Hunden ins Haus traut sich kaum jemand. Auf jeden Fall hatte ich jetzt Nike, Viva und Frido und konnte im ersten Stock mit offenem Fenster zum rauschenden Wasserfall ruhig schlafen. Tief, bewusstlos, komatös zuzusagen. Es kam eine Zeit des Glücks; eine Zeit der Offenheit.

Risiko! Ohne Scheitern keine Entwicklung

Musikwissenschaftler haben herausgefunden, dass die ruhige, in der Geschwindigkeit und Lautstärke um ein gleichbleibendes, mittleres Tempo und eine gemäßigte Dynamik schwebende Musik des Barocks optimal ist als Hintergrundmusik bei konzentriertem Arbeiten: Monteverdi, Gabrieli, Lully, Corelli, Vivaldi, Händel, Bach. Das passte, ich hörte

beim Schreiben meist Bach, oft die Cello-Suiten – ein Solo-Cello, sonst nichts. In den nächsten Tagen, Wochen, Monaten schrieb ich in aller Ruhe gemeinsam mit Bach an meinen Artikeln.

Im frühen Herbst hielt ich einen Vortrag auf einer Konferenz in Ostdeutschland und fuhr auf dem Rückweg erstmals nach Leipzig. Nie war ich dort gewesen – immer wollte ich hin. Im Bewusstsein, himmlischen Boden zu befahren, höre ich lautstark das Violin-Doppelkonzert von Bach mit Gidon Kremer, dieses Spiegelgefecht der Stimmen bis hin zur innigen Verschmelzung. Euphorisiert ließ ich meinen Arm aus dem Fenster hängen, spürte den Fahrtwind zwischen den Fingern und beschallte postpubertär die Straßen. Bach, Bach – zu dir. Meer sollte er heißen (leider nicht von mir). Bach dieser Anfang, dieser Höhepunkt der Musikgeschichte – und dieses Ende: Als Bach im Juli 1750 starb, wurde er zunächst auf einem kleinen Friedhof beigesetzt, später exhumiert und in eine Vorstadtkirche gebracht, die aber im Zweiten Weltkrieg zerbombt wurde. Ein Maurer durchsuchte die Trümmer der Johanniskirche nach Bachs Gebeinen, fand den zerstörten Sarkophag schließlich, packte die Gebeine auf eine Schubkarre und zog sie über das Kopfsteinpflaster quer durch Leipzig. Es ist überliefert, dass er an der Thomaskirche, Bachs einstiger Wirkungsstätte, ankam, schellte und dem Superintendenten meldete: »Tach. Ich bring'n Bach.« Eine Schubkarre mit Knochen. Bachs Knochen. Seitdem liegt Bach da.

Völlig berauscht von inneren Klängen stürme ich durch die Fußgängerzone, vorbei an der revolutionsträchtigen Nikolaikirche (wichtig, wichtig – ja, aber nicht jetzt!), diese unglaubliche Weltharmonie, am historischen Markplatz (da kaufe ich ein Blümchen), dieses Geflecht aus Kontrapunkt und Sonne, an Auerbachs Keller vorbei (auch wichtig – ja, aber nicht jetzt), über den großen Platz zur Thomaskirche. Viel mehr als Ton und Klang.

Mittelgang. Als ich mich der Bodenplatte nähere, zittere ich. Schlichte Messingplatte hinter einer roten Kordel im Chorraum und nur das: »Johann Sebastian Bach«. Zwei, drei Meter vor mir. So nah. Überwältigt stehe ich da: Johann Sebastian Bach.

Fetzen des Doppelkonzerts, der Matthäus-Passion. *Wenn ich einmal soll scheiden, so scheid nicht von mir, wenn ich den Tod soll leiden, so tritt du denn herfür, wenn mir am allerbängsten wird um das Herze sein, so reiß mich aus den Ängsten, kraft deiner Angst und Pein*, aus dem Weihnachtsoratorium, *Jauchzet, frohlocket, auf preiset die Tage*. Arien, Brandenburgisches Konzert, *Jesus, bleibet meine Freude*, Cellosuiten und schließlich das Notenbüchlein für Anna Magdalena Bach: *Bist du bei mir, geh ich mit Freuden zum Sterben und zu meiner Ruh. Ach, wie vergnügt wär so mein Ende, es drückten deine schönen Hände mir die getreuen Augen zu. Ach, wie vergnügt wär so mein Ende, es drückten deine schönen Hände mir die getreuen Augen zu*. Ich heule vor dem Seil. Zwei Meter. Ein Kirchenbediensteter nickt mir auf meine nicht gestellte Frage hin bejahend zu. Ich mache einen Schritt über das Seil und lege meine Nelke auf die Bronze. *Bist du bei mir*.

Wochen später sitze ich mit Nike, Frido und Viva auf der Terrasse und lese eine Studie, in

der Klassikliebhaber gebeten wurden, in ein Heavy-Metal-Konzert zu gehen. *Oh my God!* Das wäre etwas, was ich ablehnen würde. Und genau darum ging es: Menschen sollten Dinge tun, die sie ausdrücklich ablehnten: Nichtsportler an einem Laufkurs teilnehmen, Apple-Fans auf einem DOS-Rechner arbeiten, Klassikliebhaber eben Heavy Metal hören. Was würden sie tun? Was würden wir tun? Todd Kashdan, ein US-amerikanischer Neugierde-Forscher, hat das getestet und berichtet über einen Bodybuilder, der einen Häkelkurs besucht.

Kashdan gibt ihm nur zwei Vorgaben mit auf den Weg: Wenn du dich darauf einlässt, mache das, was du tust, mit hoher Aufmerksamkeit und suche Besonderheiten an dieser Tätigkeit. Durch diese Anweisungen fixierte Kashdan die Aufmerksamkeit des Bodybuilders im gegenwärtigen Tun: *Wenn du dich darauf einlässt, mache das, was du tust, mit hoher Aufmerksamkeit!*

Besonders fand der Bodybuilder, dass Häkeln für die Finger anstrengend ist, die Zeit schnell vergeht und man, wenn man die Stiche eng genug setzt, Flip-Flops (diese Zehenlatschen, die auch Bodybuilder tragen) häkeln kann – womit er auch gleich begann.

Dass die Häkelzeit schnell vergeht, ist ein deutliches Indiz dafür, dass der Bodybuilder sich tatsächlich auf die Tätigkeit eingelassen hat und in selbstvergessenes Arbeiten eintauchte. Die starke Fokussierung der Aufmerksamkeit reichte hier wie auch in vielen anderen Experimenten aus, um Menschen an etwas Gefallen finden zu lassen, was sie zunächst abgelehnt hatten. Ohne äußeren Impuls hätten sie die Gelegenheit vermutlich nie beim Schopfe gepackt. Jedes Nein verschließt ein Fenster der Gelegenheit, das wir doch so einfach hätten aufreißen können. (Also, nicht zu früh auf den Buzzer hauen!)

Und wenn wir genau hinschauen, haben wir hier neben Freiheit und Leidenschaft das dritte Indiz für die Beschaffenheit des Glücks: Der Bodybuilder ist das Risiko eingegangen, sich zu blamieren, zu langweilen oder sich selbst als unfähig zu erleben, ließ sich aber dennoch auf das Risiko ein.

Ja, es kann auch danebengehen, wenn man ein Risiko eingeht. Sicher. Aus lerntheoretischer Perspektive aber ist es sogar erwünscht, Fehler zu machen: Wer sich beispielsweise darauf einlässt zu lernen, wie man einen Router einrichtet, kann nun einen Router einrichten – verhält sich also anders, als wenn er es nicht erlernt hätte. Er hat etwas gelernt und denkt nun anders. Und wie hätte er das lernen können, wenn er es nicht ausprobiert hätte? Erst wer vielleicht zwei-, drei-, vier-, fünfmal oder öfter falsche Wege gegangen ist, findet den das Problem lösenden, frischen Denkweg. Und hat nun gelernt, die Software zu bedienen, die Rechenaufgabe zu lösen oder den Router einzurichten. Lernen kann so als eine kognitive Pendelbewegung verstanden werden, die verschiedene Lösungswege ausprobiert, bis sie sich in immer kleiner werdenden Schwingungen mehr und mehr der Lösung annähert und schließlich dort im Zentrum zur Ruhe kommt. Lernen ist also eine relativ dauerhafte Verhaltensänderung: vom fehlerbehafteten Umpendeln der Lösung bis hin zur Lösung selbst. Wer nicht pendelt, wer keine Fehler macht, lernt nichts. Oder, um es vorsichtiger zu sagen, kaum etwas.

Ein Risiko einzugehen und Fehler zu machen, erhöht die Wahrscheinlichkeit auf