

Grundlos glücklich

Von Ulrike Delacher



Die gebürtige Tirolerin studierte Germanistik, Philosophie und Psychologie sowie Integrierte Kommunikation. Nach langjähriger Leitung der LKH-Unternehmenskommunikation arbeitet sie heute als Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und Supervisorin in Dornbirn.

N eulich frage ich meinen Neffen beim Mittagessen: „Möchtest du noch Nachschlag?“ „Nein“, sagt er. „Ich bin grundlos glücklich.“ Ich muss lachen. Eigentlich hat er ‚wunschlos glücklich‘ gemeint. Dieser kleine Versprecher hat mich zum Nachdenken gebracht. Denn in meiner Arbeit als psychosoziale Beraterin höre ich oft das Gegenteil: „Ich bin grundlos traurig.“ „Ich bin ständig müde und weiß gar nicht, warum.“ „Ich bekomme Panikattacken. Aber es gibt doch überhaupt keinen Grund.“

Jedes Gefühl hat eine Geschichte

Manchmal überkommen uns Gefühle scheinbar aus dem Nichts: Wir wachen morgens auf und sind traurig oder schlecht drauf. Wir fühlen uns erschöpft und wissen nicht, warum. Uns überfällt ein beklemmendes Gefühl oder gar eine Angst – ohne Anlass. Aber nur, weil der Grund für uns nicht nachvollziehbar ist, heißt das noch lange nicht, dass es keinen gibt.

Psychotherapeut Gunther Schmidt spricht im Podcast „Hotel Matze“ mit Matze Hielscher darüber, wie wichtig es sein kann, diese Signale unseres Körpers und unsere inneren Reaktionen als Hinweisgeber zu verstehen. Gerade beim Thema Erschöpfung lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Was wir vielleicht als „grundlose Müdigkeit“ erleben, kann die Folge einer langen inneren Anstrengung sein, die uns selbst gar nicht mehr bewusst ist. Körperliche Signale oder unangenehme Gefühle sind keine Störfriede, die wir möglichst schnell wieder loswerden wollen. Sie laden ein, genauer hinzuschauen. Nicht: „Was stimmt nicht mit mir?“, sondern „Was könnte mein Gefühl mir erzählen wollen?“

Für das Auftreten von Gefühlen gibt es keine Beipackzettel und Erklärungen wie etwa: „Hallo, ich bin die Traurigkeit. Der Grund ist übrigens eine Überforderung, die vor drei Monaten begonnen hat.“ Stattdessen sind wir gereizt und erschöpft, schlafen schlecht, ziehen uns zurück oder müssen plötzlich weinen. Der Zusammenhang zwischen dem, was wir erleben, und dem, was wir fühlen, ist nicht immer sofort erkennbar. Selbstreflexion bedeutet, neugierig zu werden: Was ist da gerade los mit mir? Was brauche ich? Und was habe ich vielleicht viel zu lange übergangen?

Auch andere haben schlechte Laune

Der Gedanke an das „Grundlose“ führt noch in eine andere Richtung – weg von uns selbst und hin zu den Menschen um uns herum. Jemand begegnet Ihnen schlecht gelaunt, ein Kollege reagiert ungewöhnlich schroff, die Partnerin zieht sich zurück. Aber Sie haben dieser Person doch gar keinen Grund dafür geliefert! Oft beziehen wir so ein Verhalten auf uns, obwohl wir gar nicht wissen, was in dieser Person gerade vor sich geht.

Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit: Erfahrungen, Enttäuschungen, Hoffnungen, Ängste, Bedürfnisse und Verletzungen. Wenn wir verstehen, dass das Verhalten eines anderen Menschen möglicherweise eine eigene Geschichte hat, müssen wir es nicht zu unserer Geschichte machen. Dabei gilt: Nicht jedes Verhalten ist in Ordnung, nur weil es einen Grund dafür gibt; Grenzen dürfen benannt werden. Vielleicht hat der Kollege gerade eine schlechte Nachricht bekommen. Vielleicht hat die Partnerin schlecht geschlafen oder Sorgen. Vielleicht trägt der unfreundliche Mensch, der uns im Supermarkt anfährt, einen üblen Tag mit sich herum, von dem wir nichts wissen. Wir sehen immer nur einen Ausschnitt.

Eine wertvolle Übung in Beziehungen kann sein: Nicht alles persönlich nehmen, sondern erst einmal innehalten und sich auch hier fragen: „Was könnte dahinterstecken?“ Das verändert nicht unbedingt das Verhalten des anderen, aber es kann unser eigenes verändern: Aus Ärger kann Verständnis werden, aus Kränkung Abstand. Aus einem schnellen Urteil eine Frage. Oder mehr Gelassenheit.

Das Glück grundlos stehen lassen

„Grundlos“ ist also ein Wort, bei dem es sich lohnt, genauer hinzuschauen. Grundlos traurig? Vielleicht gibt es eine Geschichte, die noch nicht erzählt wurde. Grundlos müde? Vielleicht hat unser Körper längst mehr geleistet, als wir wahrhaben wollen. Grundlos wütend? Vielleicht steckt dahinter eine Grenze, die zu lange überschritten wurde. Und grundlos glücklich? Vielleicht lassen wir das einfach einmal so stehen und suchen nicht nach dem Warum. Manchmal dürfen wir grundlos glücklich sein. Und vielleicht war der Versprecher meines Neffen am Ende gar nicht so weit daneben?