

Beate-M. Dapper

GLÜCKSGEFÜHLE

... und warum sie jeder in der eigenen Hand hat!



Diese Geschichte zeigt, warum jeder
die Häufigkeit Ihrer Glücksgefühle selbst bestimmt!
Machen Sie sich diese Abläufe bewusst und entscheiden Sie selbst!



1. ETAPPE

Hannes und Frieda kommen vom Einkaufen zurück. Frieda geht gleich in die Küche, um alles auszupacken und zu verstauen. Hannes hat den Großteil der Tüten getragen und verschreibt sich jetzt erst einmal Ruhe – still und heimlich natürlich, sonst fällt Frieda nachher noch etwas ein, was er tun könnte.

Das passiert in dir:

Abgesehen von einem flauen Gefühl, das mit einer leichten Muskelverspannung einhergeht, ist in Hannes' Körper alles in Ordnung und in einem (relativ) ruhigen und neutralen Ausgleich.





2. ETAPPE

„Hannes!“, ruft Frieda in gewohnt forderndem Ton, wenn irgendetwas ansteht. Zunächst schaltet Hannes auf Durchzug, doch dann folgt ein sehr viel lauterer: „Hannes! Du hast schon wieder den Mülleimer nicht rausgebracht!“ – Jetzt ist in Hannes' Körper Schluss mit Entspannung ...

Das passiert in dir:

Der Blutdruck steigt, der Puls jagt, die Muskeln verkrampfen sich. Es wird nun viel Magensäure und Schweiß produziert. – In Stresssituationen wie dieser werden Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin in großen Mengen ausgeschüttet, um gespeicherte Energie zu mobilisieren und die unmittelbare Flucht oder den Angriff in Gang zu setzen. Denken können wir übrigens in solchen Momenten nicht mehr und intelligente Lösungen fallen uns auch nicht mehr ein. Die Erinnerung ist blockiert.



3. ETAPPE

Hannes geht in Richtung Küche, während Frieda schon ein neues Problem gefunden hat: „Du hast auch die Birne in der Speisekammer noch immer nicht ausgewechselt. Wie soll ich denn jetzt die Einkäufe einsortieren! Mensch Hannes, auf dich ist aber auch gar kein Verlass!“

Jetzt wird es für Hannes gefährlich. Auch, wenn er vollkommen ruhig erscheint: Sein Körper arbeitet auf Hochtouren. Eine erhöhte Produktion von Endorphinen sorgt jetzt dafür, dass seine Erschöpfung wie weggeblasen und er bereit für Aktion ist. Zusammen mit Dopamin (das die Hoffnung auf eine Belohnung hebt) macht dieser Mix euphorisch. Zwischendurch steigt der Adrenalinpegel, damit er die Nerven behält und sein Ziel, den Mülleimer rauszubringen und die Glühbirne auszutauschen, nicht aus den Augen verliert.



4. ETAPPE

Jepp. Die Arbeiten sind getan, und bei der Gelegenheit hat Hannes auch gleich das im Weg stehende Paket für Lisa und Heinz ins Auto gebracht. Jetzt bekommt er bestimmt ein Lob ...

*Die Hoffnung auf Anerkennung lässt Dopamin,
Serotonin und Adrenalin für den zu erwartenden,
perfekten Wohlfühlmix nach oben schaukeln (oder
– je nach Persönlichkeit – schießen).*



5. ETAPPE – ENDE 1

„Oh Hannes, was bist nur für ein Schussel. Der leere Kasten Wasser steht hier auch noch rum. Schon längst wolltest du ihn ins Auto bringen! Nee, nee, du wirst echt alt. Mit dir ist nix mehr los.“

Die Adrenalin- und Testosteronmenge im Blut stürzt ab, vermindert sich drastisch; Hannes ist traurig und hoffnungslos. Doch dann schaltet er auf stur und hört nicht mehr hin. Jetzt triumphiert der Neurotransmitter GABA, die Gama-Aminobuttersäure, die ihn beruhigt, seine Spannungen auflöst und ihn „unansprechbar“ macht. Wenn dann noch Melatonin produziert wird und das „Runterfahren“ unterstützt, rettet sich Hannes in ein kleines Schläfchen.



5. ETAPPE – ENDE 2

„Ach Mensch, Hannes, du hast ja sogar an das Paket gedacht!“ Frieda geht zu ihm und gibt ihm strahlend einen Schmatzer mitten ins Gesicht. Auf den Kasten Wasser spricht sie nicht an und stellt ihn eine Weile später in die Nähe der Tür. Dort wird er ihn bestimmt beim nächsten Mal sehen ...

Jetzt kommen für Hannes Dopamin und Serotonin ins Spiel. Ersteres lässt das schöne Ergebnis noch ein bisschen heller erstrahlen und ihn seinen „Sieg“ durch die rosarote Brille sehen. Zweiteres gibt ihm das Gefühl der Ausgeglichenheit. – Und wenn sich Hannes jetzt noch bewusst macht, dass Frieda nicht in Gefahr war, von der Leiter zu fallen, weil ER ja die Birne ausgewechselt hat, kommt noch Oxytocin dazu, das sein soziales Wohlbefinden steigert.

Ertönt nun ein flottes Lied aus dem Radio, hat er seinen Sessel vollends vergessen, schnappt sich seine Frieda und legt mit ihr ,ne kesse Sohle auf's Küchenparkett. Dann mischen sich die heißgeliebten Endorphine mit Testosteron.- Jetzt könnte ihm ein Elefant auf die Füße treten, er würde es nicht merken ...

TIPP FÜRS EIGENE GLÜCKSGEFÜHL

Passen Sie gut auf, dass Ende 1 nicht zu oft vorkommt, denn solche Dissonanzen schleichen und schleifen sich schnell ins tägliche Leben, verstopfen die Nervenbahnen (ohne Rettungsgasse) und bilden unnötige Vorurteile.

Wagen Sie lieber gleich nach dem Einkauf oder jedem x-beliebigen Erlebnis das gemeinsame Tänzchen oder ein fröhliches Gespräch. Dann nämlich wäre es (schon viel früher) zu dem Kampf rund um Mülleimer, Glühbirne und Co gar nicht gekommen. Warum? Weil es von vornherein keine Gegenspieler gegeben hätte, sondern ein Miteinander FÜR etwas Gemeinsames. Dann wäre der Testosteron- und Adrenalinpiegel, bei beiden übrigens, gar nicht so hochgeschossen. Im Gegenteil: Frieda hätte Oxytocin statt Testosteron produziert und Hannes Verständnis entgegengebracht. Und Hannes? Er hätte sich gar nicht erst mitten im Ausräumprozess der Einkäufe auf seinen Sessel begeben.



*Haben Sie in schwierigen Zeiten
einen glücklichen*

INTERNATIONALEN TAG DES GLÜCKS,
heute, am 20 März 2020!