



Bundestrainer Jogi Löw trug während der WM ein Glückskettchen (mit fünf Silbersternen) am Handgelenk. Am Ende des Spiels gegen Schweden, als man fast schon ausgeschieden war, steckte er es resigniert in die Hosentasche. Dann kam das späte Tor. Gegen Südkorea trug er es wieder – und Deutschland verlor.

Foto: Imago

# Was bringen Glücksbringer?

**Titel-Thema** Vierblättrige Kleeblätter oder Schornsteinfeger sollen uns in allen Lebenslagen helfen. Dabei ist Glück gar keine Glückssache, meint ein Experte

VON STEPHANIE LORENZ

**Augsburg** Haben Sie bei dem Wort Glücksbringer auch sofort an den schwarzen Mann mit Hut und Leiter gedacht? Und wenn nicht an einen Schornsteinfeger, dann doch zumindest an ein Hufeisen, ein vierblättriges Kleeblatt, einen goldenen Pfennig oder ein Schweinchen? Die gute Nachricht: Diese Glücksbringer bringen wirklich etwas. Zumindest unter bestimmten Umständen, wie Experten erklären. Die noch bessere Nachricht: Sie selbst können zu ihrem eigenen Glücksbringer werden.

Doch warum glauben Menschen überhaupt, dass sie mit Talismanen mehr Schwein haben? Sie geben vielen ein „Sicherheitsgefühl in den Unsicherheiten des Lebens“, sagt Kulturwissenschaftlerin Annegret Braun, die an der Ludwig-Maximilians-Universität München lehrt. Die Menschen wüssten, dass im Leben nicht alles planbar sei, auf vieles hätten wir keinen Einfluss. Menschen versuchen, darauf mit Glücksbringern einzuwirken.

Früher seien Glücksbringer an den christlichen Glauben gebunden gewesen, sagt Braun. Das vierblät-

trige Kleeblatt zum Beispiel, weil es selten sei und Kreuzform habe. Oder der Marienkäfer, weil er als Gottesbote gesehen worden sei, der direkt aus dem Himmel komme.

Doch die Formen der Glücksbringer haben sich verändert. Heute kann laut Braun alles zum Glücksbringer werden, auch ein Armband, das man während einer erfolgreichen Prüfung getragen habe. Das gebe Selbst-

**„Glück ist die Fähigkeit, diesen Zustand selbst herzustellen.“**

Gerhard F. Schadler, Buchautor

vertrauen. Oder ein Schmusekissen, wie im Fall von Modeschöpfer Karl Lagerfeld. Das Kissen bekam er bei seiner ersten Flugreise. Ohne diesen Talisman steigt er in kein Flugzeug.

Dieses prominente Beispiel nennt Gerhard F. Schadler gerne, wenn er versucht, zu erklären, weshalb der Glaube an Talismane durchaus helfen kann – auch wenn er als Autor des Buches „Der Glücksbringer“ selbst keinen besitzt. Er habe das,

was man einen „mentalen Glücksbringer“ nennen könnte, sagt Schadler, ein Verfechter des selbst gemachten Glücks. Dazu gleich mehr.

Zunächst zum berühmten Glauben, der Berge versetzt. Bezogen auf Glücksbringer heißt das laut Schadler: Den Menschen, die stark genug an ihre Wirkung glauben, bringen sie tatsächlich Glück. Der Glaube an ihre Magie zeige Wirkung.

Wer von der Kraft seines Glücksbringers überzeugt sei, entwickle hilfreiche Gefühle, die vorhandene Ressourcen freisetzen. So würden Leistungsfähigkeit, Selbstvertrauen und Zuversicht positiv verstärkt. Das wiederum beeinflusse das eigene Handeln, Auftreten und Stressniveau.

So erlange man Kräfte, die es wahrscheinlicher machten, dass das Vorhaben gelinge. Es tritt das ein, was man aus der Medizin als Placeboeffekt kennt.

Doch sich nur auf Glücksbringer zu verlassen, ist bekanntlich zu wenig. Das Marzipanschwein rennt schließlich nicht den Halbmarathon

für uns. Also landet man doch wieder bei sich selbst. Man sollte „an der eigenen Entwicklung arbeiten und so die Chance immer mehr vergrößern, selbst zum Glücksbringer im eigenen Leben zu werden“, sagt Schadler. Wie das geht?

Indem man dem Glückstrainer zufolge an die eigenen Möglichkeiten glaubt. Es sei keine höhere Macht, die unser Glück beeinflusse, sondern wir selbst – mit unseren Gefühlen und Sichtweisen. „Jede Sichtweise zieht neurologische Aktionen im Gehirn nach sich, die als Gefühl spürbar werden“, erklärt Gerhard F. Schadler.

Das heißt, nicht das Schicksal entscheidet, ob jemand Glückspilz oder Pechvogel ist, sondern unser Kopf. Das typische Beispiel: Ein Spiegel zerbricht. Für die einen bedeuten Scherben Glück, für andere sieben Jahre Pech. Ansichtssache.

„Je besser die Bewältigungsstrategien des Einzelnen sind, um mit schwierigen Situationen umzugehen, desto größer ist dessen Chance auf individuelles Glück“, so Schadler. Und ein Glücksbringer kann einen dabei unterstützen, Situationen besser zu bewältigen – wenn man fest genug daran glaubt.

