



Hochschule
Zittau/Görlitz
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hochschule Zittau/Görlitz
Fakultät Sozialwissenschaften
Kommunikationspsychologie SKOb19

Abschlussarbeit im Studiengang Kommunikationspsychologie (B.A.)

Die Textur des Glücklichseins – eine Metaphernanalyse

Vorgelegt von:

Raphaela Ida Maria Ender

Erstbetreuer: Prof. Dr. phil. habil. Rudolf Schmitt

22.05.2023

Lizenz: CC BY 4.0

Abstract

This bachelor thesis examines personal experience of *happiness*. To explore the participants conceptualization of the subject, their personal metaphors are analysed. Emotion psychology and Conceptual Metaphor Theory (Lakoff & Johnson, 2008) are the theoretical background employed in this qualitative study. Narrative biographic interviews are used to collect the data later evaluated by Systematic Metaphor Analysis (Schmitt, 2017). The derived metaphorical concepts are then interpreted and lastly discussed in comparison with previous studies on the metaphors of *happiness* by other authors. The findings of this study show similarities in the metaphorical concepts especially regarding the happiness metaphors defined by Lakoff and Johnson (2008). In addition, several unique metaphorical concepts were discovered that have not been represented in any of the comparative studies.

Hinweis zu den verwendeten Sprachformen

Im folgenden Dokument sind die maskuline und feminine Schreibweise abwechselnd verwendet. Es sind in den allgemeinen Fällen immer und ohne Hintergedanken beide Geschlechter gemeint. Die Ausnahme bilden die Fälle, die sich speziell auf eine reale Person eines Geschlechtes beziehen – z.B. ich als die Forscherin.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	6
2	Fragestellung.....	7
3	Theoretischer Hintergrund und Forschungsstand.....	8
3.1	Theoretische Einordnung.....	8
3.1.1	Emotionspsychologie und Positive Psychologie.....	8
3.1.2	Qualitative Forschung und Metaphernanalyse.....	12
3.2	Theoretische Grundlage – Kognitive Metapherntheorie.....	14
3.3	Forschungsstand.....	16
4	Erhebung und Auswertung.....	18
4.1	Erhebungsmethode.....	18
4.2	Auswertungsmethode.....	20
5	Auswahl der Interviewpartner (Sampling) und Zugang zum Feld.....	22
6	Hintergrundanalyse und Eigenanalyse.....	24
6.1	Hintergrundanalyse.....	24
6.2	Eigenanalyse.....	27
7	Ergebnisse und Interpretation.....	29
7.1	Räumliche (orientierende) Metaphern.....	30
7.1.1	GLÜCKLICHSEIN IST OBEN.....	30
7.1.2	GLÜCKLICHSEIN IST ÜBER DEM ERDBODEN.....	31
7.1.3	GLÜCKLICHSEIN IST TIEF (UNTER DER ERDE).....	32
7.1.4	GLÜCKLICHSEIN IST EIN STABILES FUNDAMENT, DAS HALT GIBT.....	32
7.1.5	GLÜCKLICHSEIN IST IN DER MITTE.....	32
7.2	Objekt- und Substanzmetaphern.....	33
7.2.1	GLÜCKLICHSEIN IST BESITZ.....	33
7.2.2	GLÜCKLICHSEIN IST EINE MESSBARE UND ZÄHLBARE SACHE ODER SUBSTANZ.....	34

7.2.3	GLÜCKLICHSEIN IST EIN VON AUSSEN ERZEUGTES PRODUKT ODER EIN VON AUSSEN ERZEUGTER ZUSTAND.....	35
7.2.4	GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS SELBST ERZEUGBARES UND KONTROLLIERBAR.....	35
7.2.5	GLÜCKLICHSEIN IST MEDIZIN	36
7.3	Behältermetaphern	36
7.3.1	GLÜCKLICHSEIN IST EIN BEHÄLTER, DER VOLL ODER LEER SEIN KANN, VERSCHLOSSEN UND OFFEN	36
7.3.2	GLÜCK IST DER INHALT EINES BEHÄLTERS ODER DES EIGENEN KÖRPERS.....	37
7.3.3	GLÜCKLICHSEIN IST WASSER (IN EINEM BEHÄLTER)	38
7.4	Metaphern anderer klassischer Schemata.....	38
7.4.1	GLÜCKLICHSEIN IST HELL ODER LICHT	38
7.4.2	GLÜCKLICHSEIN IST EIN BEGEHRENSWERTES ZIEL, WIE EIN SCHATZ UND DAHIN FÜHRT EIN WEG.....	39
7.4.3	GLÜCKLICHSEIN IST EINE PERSON.....	40
7.4.4	GLÜCKLICHSEIN IST EIN GANZES, DAS KOMPLETT SEIN KANN UND GETEILT WERDEN KANN	40
7.4.5	GLÜCKLICHSEIN IST VERBUNDENSEIN (ANHAND EINES FADENS) 41	
7.5	Körperbezogene Metaphern	43
7.5.1	GLÜCKLICHSEIN IST EIN HANDLUNGSIMPULS	43
7.5.2	GLÜCK IST DIE PHYSISCHE REAKTION, DIE KÖRPERLICH SPÜRBAR IST	43
7.5.3	GLÜCKLICHSEIN IST SATT SEIN, WENN ES FEHLT HAT MAN HUNGER.....	44
7.5.4	GLÜCKLICHSEIN IST DIE BEFREIUNG VON ETWAS SCHWEREM....	44
7.6	Metaphern von Glücklichein als paranormaler Ausnahmezustand.....	45
7.6.1	GLÜCKLICHSEIN IST EINE HEILIGE GOTTESERFAHRUNG (DIE VON GOTT GEGEBEN UND GENOMMEN WERDEN KANN).....	45

7.6.2	GLÜCKLICHSEIN IST EIN ÜBERNATÜRLICHES WUNDER	46
7.6.3	GLÜCK IST EIN EXTREMZUSTAND	46
7.6.4	GLÜCKLICHSEIN IST KINDLICHES, REALITÄTS- ÜBERSCHREITENDES SPIELEN	47
7.6.5	GLÜCK IST EIN HOHES MASS AN ENERGIE BIS HIN ZUR EKSTASE	48
7.7	Negativ konnotierte Metaphern	48
7.7.1	GLÜCKLICHSEIN IST TEIL EINES KAMPFES (GEGNER VON LEID) ..	49
7.7.2	GLÜCKLICHSEIN IST KÖRPERLICHE ODER GEISTIGE KRANKHEIT (VERRÜCKTHEIT).....	50
7.7.3	GLÜCKLICHSEIN IST EIN UNFALLORT	50
7.8	Sonstige metaphorische Konzepte	51
7.8.1	GLÜCK IST EIN KURZER ZEITRAUM (MOMENT ODER TAG), DER SEHR FLÜCHTIG IST	51
7.8.2	GLÜCK IST EIN PRÜFUNGS-MATERIAL, KANN GELEHRT WERDEN UND ALS RICHTIG ODER FALSCH BEWERTET	52
7.8.3	GLÜCKLICHSEIN IST EINE EMOTION	52
7.8.4	GLÜCK IST EINE QUALITÄT DER UMGEBUNG	53
7.9	Fazit zum Vergleich der Konzepte untereinander	53
8	Diskussion	53
8.1	Abgleich mit Vergleichsstudien	53
8.2	Gütekriterien	58
9	Fazit und Ausblick	63
10	Eidesstattliche Erklärung	67
	Literaturverzeichnis	68
	Anhang	71

1 Einleitung

Die vorliegende qualitative Bachelorarbeit beschäftigt sich mit dem Thema „Metaphern des Glücklichseins“. Zuerst ein paar Worte der Einleitung, wie es zu dieser Themenwahl kam. Dieser persönliche und reflexive Teil dient der in der qualitativen Forschung essenziellen Transparenz als Forscherin.

Es gab auch andere Themen, für die ich zur Zeit meiner Entscheidungsfindung ein großes persönliches Interesse hegte. Darunter waren die Verarbeitung von Entwicklungstraumata, verdrängte Kindheitserinnerungen, Fühlen im Allgemeinen, körpertherapeutische Arbeit und der Umgang mit emotionalen Extremzuständen. Diese Themen, so spannend sie für mich sind, haben alle etwas gemeinsam: Sie sind potenziell emotional schwerwiegend. Schlussendlich empfand ich es als unklug, mich im Rahmen meiner Bachelorarbeit so intensiv mit einem möglicherweise emotional belastenden Thema zu befassen. Auch den Zugang zum Feld stellte ich mir nicht so leicht vor, was mich zusätzlich abschreckte, denn überhaupt eine Bachelorarbeit zu schreiben, war für mich Herausforderung genug. Ich entschied, nicht allein nach Interesse zu entscheiden, sondern auch nach einem Gefühl der Leichtigkeit, was meine niedrige Motivation, eine Forschungsarbeit zu schreiben, steigern sollte. Zufällig sah ich eine Dokumentation zum Thema Glücksforschung, die mich sehr inspirierte und bei mir viele Fragen aufwarf, die ich im Kapitel 2 Fragestellung genauer erläutern werde. Außerdem machte mir die Dokumentation bewusst, wie sehr mich das Thema Glücklichsein schon immer beschäftigt hatte. Ohne das bewusst zu merken, hatte ich mich durch Gespräche, Bücher, Filme, meine eigenen Gedanken und Wünsche, sowie Seminare und Online-Kurse schon sehr oft den Fragen gewidmet, die am Ende eine gemeinsame Sehnsucht in sich tragen: glücklich zu sein. Mit dem Glücklichsein hatte ich somit das passende Thema gefunden.

Völlig klar war für mich auch von Anfang an, möglichst offen und mit viel Neugierde an die Befragungen heranzugehen – schließlich wollte ich Neues herausfinden. Schon während des Studiums lag mir die quantitative Art zu forschen wenig. Fragebögen und andere quantitative Verfahren fand ich nicht besonders spannend, da so viel vorweggenommen wird und nur begrenzter Raum für echte, persönliche Erfahrung gelassen wird. Mich begeisterten weniger die Zahlen und Fakten, sondern viel mehr das direkt Erlebte, Lebendige und Menschennahe. Daher war klar, dass ich auch die Frage nach

dem Glücklichen der Menschen sehr offen angehen wollte. Mich interessierte weniger das Wodurch, Wobei oder Wie-oft und viel mehr alles, das man nicht zählen und quantitativ messen kann. Wie erlebt denn ein Mensch überhaupt Glücklichen? Wie fühlt es sich an? Welche Textur hat das Glücklichen für die Menschen? Wie denken Menschen darüber? Können sie es selbst gestalten oder passiert es ihnen? Fragen über Fragen hatte ich im Kopf und alle deuteten darauf hin, eine qualitative Forschungsarbeit zu schreiben.

Außerdem hatte mich das Seminar zur Metaphernanalyse im dritten Semester bei Herrn Professor Schmitt von allen Forschungsansätzen mit Abstand am meisten begeistert. Es war die einzige akademische Forschungstätigkeit während meines Studiums, die mir tatsächlich Freude bereitete. Daher entstand schon früh mein Wunsch, die Metaphern des Glücklichen zu untersuchen.

Dieser Wunsch erfüllte sich, denn im Rahmen dieser Arbeit durfte ich meine Offenheit und Neugierde bewahren und viel über das Glücklichen aus unterschiedlichen Blickwinkeln lernen. Menschen erzählten mir ihre Geschichten. Diese persönlichen, herzlichen Erzählungen als Kernstück meiner Arbeit beforschen zu dürfen, war mir eine Ehre.

Die folgenden Kapitel beschreiben jeden Schritt dieses Forschungsprozesses sowie dessen theoretische Hintergründe und Grundlagen. Außerdem sind die Ergebnisse der Metaphernanalyse, das heißt die gefundenen metaphorischen Konzepte, ausgeführt und interpretiert worden.

2 Fragestellung

Mich interessiert in dieser Arbeit, wie Menschen "Glücklichen" in ihrer Biographie erlebt haben. Dabei geht es nicht um die Frage, wann die Befragten glücklich waren oder wobei, sondern vielmehr darum, woran sie erkannt haben, dass sie glücklich waren. Es werden keine Häufigkeiten untersucht, sondern das höchst individuelle Erleben, die „Textur“ des Glücklichen aus Sicht der befragten Person. Wie empfindet ein Mensch Glück? Wie erlebt und erkennt ein Mensch sein persönliches Glücklichen?

Diese Fragen, die ich mir ganz zu Beginn stellte, wiesen darauf hin, für meine Arbeit eine generative Forschungsfrage zu formulieren (Strauss, 1991 zitiert nach Flick et al.,

2019). Das ist eine Frage, die offen für beziehungsweise sogar ausgerichtet darauf ist, Neues herauszufinden, statt eine vorher bestimmte Hypothese zu überprüfen (Flick et al., 2019, S. 258 f.). In der Formulierung meiner Fragestellung hielt ich mich an das Schema einer Forschungsfrage aus Schmitt (2003). Sie lautet:

Wie wird der Begriff „Glücklichsein“ und der von ihm beschriebene Zustand von Interviewten selbst erlebt und konzeptualisiert?

Diese Formulierung drückt sehr gut meinen anfänglichen Wunsch aus, die „Textur“ des Glücklichseins zu untersuchen. Sie verspricht, mehr darüber herauszufinden, wie Glück *beschaffen* ist. Natürlich ist Glücklichsein kein Stoff oder Wein und hat deshalb auch keine anfassbare oder sichtbare Textur. Dennoch wird Glücklichsein von Menschen erfahren und verbal beschrieben. Ihre Konzeptualisierung von Glücklichsein zu untersuchen, zeigt also, wie Glück in ihrer Welt *beschaffen* ist.

3 Theoretischer Hintergrund und Forschungsstand

3.1 Theoretische Einordnung

3.1.1 Emotionspsychologie und Positive Psychologie

Das folgende Kapitel soll eine theoretische Einordnung der Thematik des Glücklichseins vornehmen. Diese gehört zum Teilbereich der Emotionspsychologie. Im Folgenden werden zu Beginn verschiedene Begriffsdefinitionen genannt. Darauf folgen ein Exkurs zu den Fragen der Glücksforschung, einige Forderungen, die Emotionspsychologische Forschung erfüllen soll, sowie Beobachtungen, die auf die Bedeutsamkeit einer qualitativen Untersuchung des Themas hinleiten. Abschließend wird die Metaphernanalyse als Methode der Wahl begründet.

In der Enzyklopädie der Psychologie im Band 3 „Psychologie der Emotion“ wird zwischen kurzfristigen und längerfristigen Empfindungen unterschieden (Janke & Hüppe, 1990). *Gefühle*, die hier synonym auch *Emotionen* genannt werden, sind *Zustände* von kürzerer Dauer. Als *Eigenschaften* gelten „bestimmte längerfristige Verhaltens- und Erlebensweisen“ (Janke & Hüppe, 1990, S. 215). *Stimmungen*, auch *Befindlichkeiten* genannt, halten länger an als die flüchtigen *Gefühle (Emotionen)* und kürzer als die andauernden *Eigenschaften* (Janke & Hüppe, 1990).

Im Lehrbuch Psychologie meinen Altenthan et al. (2013), der Begriff *Emotion* werde meist synonym mit dem Begriff *Gefühl* verwendet. Im Lehrbuch zur Emotionspsychologie von Schmidt-Atzert et al. (2014) wird genauer unterscheiden: *Emotion* sei ein Überbegriff, der „neben dem Gefühl auch den körperlichen Zustand und den sogenannten Ausdruck ein[schließt] (S.23)“. Das *Gefühl* sei ein Teil der Emotion, nämlich das subjektive Erleben eines emotionalen Zustands (Schmidt-Atzert et al., 2014). Außerdem wird zu *Stimmung* definiert, dass diese weniger intensiv und von längerer Dauer ist als *Emotion* und dass oft nicht klar ist, wodurch die *Stimmung* ausgelöst wird (Schmidt-Atzert et al., 2014). *Wohlbefinden* wird in diesem Lehrbuch nur kurz erwähnt und als Sammelbegriff für alle positiven Gefühle verwendet.

Im aktuellen Lehrbuch zur Psychologie definiert Gerrig (2018) *Emotion* als „komplexes Muster körperlicher und mentaler Veränderungen ..., darunter physiologische Erregung, Gefühle, kognitive Prozesse und Reaktionen im Verhalten“ (S.436). Demnach seien *Emotionen* „eher kurzlebig und intensiv“ (Gerrig, 2018, S.436) und von *Stimmungen* abzugrenzen, die „oft weniger intensiv [sind] und ... mehrere Tage lang anhalten [können]. (Gerrig, 2018, S.436)“. Außerdem wird noch das *subjektive Wohlbefinden* als länger überdauernder Zustand des Glücklichseins definiert. Im Gegensatz zu *Emotion* und *Stimmung* soll das subjektive Wohlbefinden nicht das Befinden in einem gegebenen Augenblick beschreiben, sondern eine generelle Aussage darüber, als wie „zufrieden und glücklich“ (Gerrig, 2018, S.448) sich ein Mensch einschätzt.

Das *subjektive Wohlbefinden*, also das überdauernde Glücklichsein, wird von dem Gebiet der Positiven Psychologie untersucht. Sie will herausfinden, wie Menschen „dauerhaft glücklicher leben [können]“ (Seligman et al. 2005, zitiert nach Gerrig, 2018, S.448). Laut Gerrig (2018) beschäftigt sich die Positive Psychologie mit der Frage, welche Rolle die genetische Veranlagung im Glücklichsein spielt und inwiefern die Umwelt das Glücklichsein einer Person beeinflusst. Außerdem stellt sich die Frage, was Menschen glücklich macht und was glücklicher macht als anderes (Gerrig, 2018). Versucht wir also im Grunde, Faktoren für Glücklichsein zu messen, sodass es vermehrt werden kann (Gerrig, 2018). Beispielsweise würde die Positive Psychologie empfehlen, sich für mehr Freunde anstatt für mehr Geld zu entscheiden, wenn man die Wahl hätte, da dies glücklicher machen würde (Gerrig, 2018). Laut Bellebaum (2010) gibt es vier zentrale Fragen in der Glücksforschung: „Was ist Glück? Was macht Menschen

glücklich? Wie wirkt sich Glück auf uns Menschen aus? Kann Glück erhöht werden? (S. 61)“. Während in der Literatur Aussagen darüber, was Menschen glücklich macht, dessen Auswirkungen und der Versuch, Wege zu finden, das Glück zu vermehren, zahlreich aufscheinen, scheint die erste Frage danach, was Glück überhaupt ist (Bel- lebaum, 2010), bisher weniger im Fokus der Glücksforschung zu stehen. Zur Explora- tion dieser ersten, grundlegenden Frage trägt die vorliegende Arbeit bei.

Abgesehen von den Begrifflichkeiten, bei deren Definitionen es je nach Lehrbuch Un- terschiede in der Genauigkeit gibt, besteht ein zentraler Konflikt, was den Gegenstand der Emotionen in der Psychologie betrifft. Die aktuelle Forschung ist sich uneinig, ob Emotionen „natürliche Phänomene“ (Schmidt-Atzert et al., 2014, S. 19) sind oder eher „soziale Konstruktionen“ (Schmidt-Atzert et al., 2014, S.19).

Der Unterschied ist in folgender Grafik (Schmidt-Atzert et al., 2014, S.19) dargestellt:

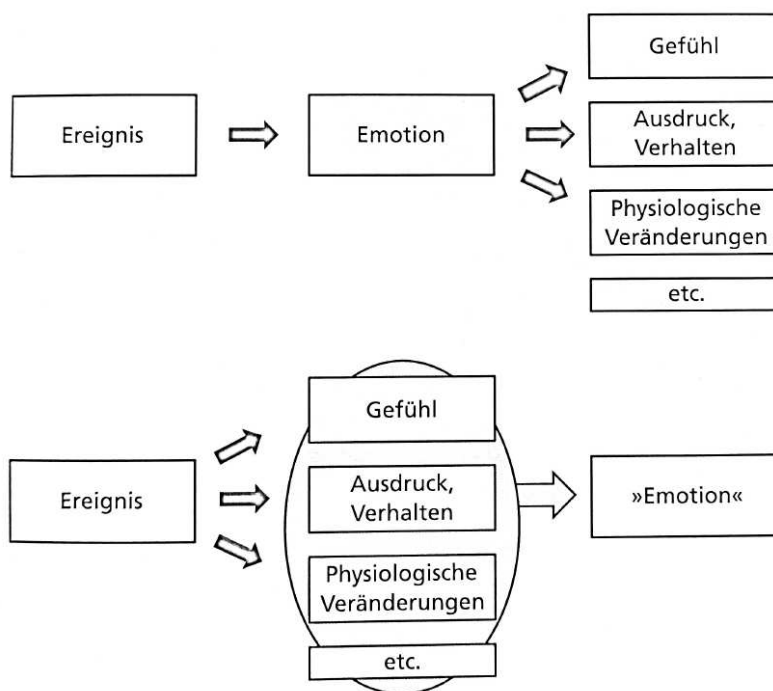


Abbildung 1: „Emotionen als natürliche Phänomene (oben) oder als soziale Konstruktionen (unten)“
 Quelle: (Schmidt-Atzert et al., 2014, S.19). Copyright 1996/2014 durch W. Kohlhammer GmbH Stuttgart.

Unklar ist, ob die Emotion als natürliche Erscheinung zuerst da ist und darauf Reakti- onen folgen, wie z.B. körperliche Empfindungen, oder, ob ein Ereignis gewisse Reak- tionen auslöst und diese dann von einem Menschen als bestimmte „Emotion“ wahrgenommen werden. Im Allgemeinen ist man sich jedoch einig, dass Emotion mit

körperlichen Reaktionen und anderem zusammenhängt. Das zeigen die verschiedenen Definitionen, die bereits erläutert wurden. Uneinigkeit besteht in der Frage, was davon am Anfang steht.

Ulich (1995) stellt in „Einführung in die Emotionspsychologie“ sechs Forderungen an künftige Forschung auf diesem Gebiet. Untersuchungen in der Emotionspsychologie sollen:

- 1) auf der Erfahrung und dem Erleben einzelner Personen beruhen, also von subjektiven Einzelfällen ausgehen (Ulich, 1995)
- 2) den „Prozess-Charakter psychischen Geschehens (Ulich, 1995, S. 97)“ fokussieren, also anerkennen, dass die Vergangenheit Effekte auf die Gegenwart hat, deren Erleben wiederum die Erwartungen über die Zukunft beeinflusst
- 3) möglichst im arteigenen Milieu erfolgen, also im „ökologischen Kontext statt im Labor“ (Montada, 1981, zitiert nach Ulich, 1995, S. 98)
- 4) auf die Offenheit der eingesetzten Erhebungsmethoden achten, um tatsächlich die individuelle und persönliche Perspektive der befragten Person zu erlauben (Ulich, 1995)
- 5) als „Längsschnittuntersuchungen angelegt werden, wenn sie theoriebezogene Ergebnisse erbringen sollen“ (Ulich, 1995, S.98)
- 6) eine Kombination aus „Einzelfall-intensive[r] Erhebung und Auswertung ... [sowie] auf Merkmale und Merkmalszusammenhänge in einer größeren Stichprobe bezogen [sein]“ (Ulich, 1995, S. 100)

Offensichtlich kann die vorliegende Arbeit aufgrund des kleinen Rahmens einer Bachelorarbeit keine Längsschnittstudie (5.) sein und auch keine größere Stichprobe zum Vergleich (zweiter Teil von 6.) liefern. Alle anderen Forderungen sollen jedoch weitestgehend erfüllt werden. Es werden Einzelpersonen (1.) ausführlich (1. und erster Teil von 6.) und offen (4.) mit einer Methode, die auch Erlebtes aus der Vergangenheit zulässt (2.), befragt. Das Milieu der Untersuchung ist gewiss nicht völlig natürlich, jedoch auch kein streng reguliertes Laborsetting und geht somit in die gewünschte Richtung (3.).

3.1.2 Qualitative Forschung und Metaphernanalyse

Im Folgenden wird weiter beschrieben, worauf die in dieser Arbeit gewählte Fokussierung auf eine qualitative und speziell metaphernanalytische Vorgehensweise begründet ist.

Bemerkenswert ist, dass im aktuellen Lehrbuch Psychologie von Gerrig (2018), in Kapitel 2 Forschungsmethoden der Psychologie keine qualitativen Forschungsmethoden erläutert werden. Dies deutet darauf hin, dass aktuell quantitativen Methoden mehr Wichtigkeit zugesprochen wird und qualitative Forschung in der Psychologie unterrepräsentiert zu sein scheint. Doch wie Altenthan et al. (2013) schreiben, gehören die empirische und die geisteswissenschaftliche Forschung zusammen und sind voneinander abhängig, da „einseitig[e] ... Betrachtungsweisen ... versagen [würden], weil der Forschungsgegenstand der Psychologie, das Erleben und Verhalten, eine ganzheitliche, umfassende Sicht erfordert. (S.75)“. Sie betonen stark, die Psychologie müsse sich dieser Ganzheitlichkeit in der Beforschung der Psyche des Menschen „in besonderem Maße verpflichtet fühlen“ (Altenthan et al., 2013, S.75). Die Entscheidung, in dieser Arbeit qualitativ zu forschen, ist somit motiviert von dem Wunsch, der Forschung zur Emotionspsychologie in ihre Ganzheitlichkeit zu verhelfen, indem ein Beitrag zur qualitativen Forschungslage geleistet wird.

Im Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie Band 1 und Band 2 von Mey und Mruck (2020) thematisieren die Autoren die fehlende Anerkennung der qualitativen Forschung in der Psychologie und meinen, dass trotz der erwiesenen Relevanz qualitativen Denkens für die Probleme der Psychologie, „qualitative Methoden nicht im Zentrum der psychologischen Forschung und Lehre angekommen [sind] (S.4).“ Im Buch werden zahlreiche qualitative Methoden zu verschiedenen Teilbereichen der Psychologie beschrieben – nicht aber zur Emotionspsychologie. Die qualitative Forschung zur Emotionspsychologie ist also sogar in diesem speziell auf qualitative psychologische Forschung ausgelegten Buch noch nicht angekommen. Dies bestärkt das Vorhaben, in der vorliegenden Arbeit das Glückliche qualitativ zu untersuchen, da dies offenbar ein noch wenig beforschter Forschungsansatz ist. Dabei sind gerade die Offenheit und Tiefe der qualitativen Forschung äußerst geeignet, um abstrakte Konstrukte wie Emotionen umfassend zu begreifen. Die in dieser Arbeit gewählte Methode, die Systematische Metaphernanalyse nach Schmitt (2017), basiert auf der kognitiven

Metapherntheorie nach Lakoff & Johnson (2008) (siehe Kapitel 3.2). Laut Schmitt (2022) ist es essenziell, zu verstehen, dass „kulturell und alltagssprachlich vorgegebene Metaphern ... unser Verständnis im fachwissenschaftlichen Bereich [prägen] (S.246)“. Das Verständnis der Psychologie wird somit geprägt von den kulturellen Metaphern, die Menschen in ihrer Alltagssprache verwenden. Auch Mittelstraß (2008, zitiert nach Altenthon et al., 2013) bezeichnete den „Mensch[en] ... [als] Naturwesen, das nur als Kulturwesen seine Bestimmung findet (S. 19)“. Das Wesen des Menschen, das den zentralen Forschungsgegenstand der Psychologie darstellt, ist also eng mit dessen Kultur verknüpft, zu der auch die salienten metaphorischen Konzepte gehören. Die Metaphern zum Glücklichsein zu untersuchen, bringt demnach Erkenntnisse über das persönliche sowie fachwissenschaftliche Verständnis des Konstruktes in der Psychologie. Auch Sauciu (2013, zitiert nach Hamdi, 2016) sagt, die kognitive Metapherntheorie sei “one of the most prolific frameworks” um Emotionen zu untersuchen. Kövecses (2000, zitiert nach Hamdi, 2016) bestätigt ebenfalls, dass Emotionen von Natur aus metaphorisch konstruiert sind, weil Menschen Emotionen viel abstrakter erleben als beispielsweise die Wahrnehmung von Raum (*space*). Metaphern helfen, das abstrakte Konstrukt “Emotion” in klaren Worten zu beschreiben.

Dieses Kapitel diene der Einordnung dieser Arbeit in die Emotionspsychologie und Glücksforschung, der Herleitung einer schlüssigen Vorgehensweise zur Untersuchung des Glücklichseins sowie der Begründung der Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit einer qualitativen Vorgehensweise. Abschließend ist zu betonen, dass der in dieser Arbeit zentrale Begriff des Glücklichseins in keine einzelne der im Kapitel genannten Definitionen einzuordnen ist. Vielmehr ist die Offenheit über die Bedeutung des Glücklichseins die Fragestellung der Arbeit, deren Beantwortung demnach erst am Ende, durch die Auswertung der Untersuchung, erfolgt. Für den Anfang sei festgestellt, dass mit Glücklichsein *sowohl* eine Emotion *als auch* eine Stimmung, *sowohl* das subjektive Wohlbefinden *als auch* ein Gefühl gemeint sein könnte. Der Begriff wurde absichtlich gewählt, weil er all dies möglichst offenlässt. Der Begriff Freude ist beispielsweise in der Emotionspsychologie bei Modellen verschiedener Autoren als eine der *Grundemotionen* aufgeführt (Schmidt-Atzert et al., 2014). Diese Konnotation würde vermutlich die Ergebnisse in diese bestimmte Richtung einschränken. Der Begriff *Glücklichsein* ist gezielt allgemeiner gewählt, um offen zu lassen, ob die befragte Person von

einzelnen Momenten erzählen möchte, von Gefühlen, von längeren Zeiträumen oder ganz etwas anderem.

3.2 Theoretische Grundlage – Kognitive Metaphertheorie

In diesem Abschnitt wird die kognitive Metaphertheorie nach Lakoff und Johnson (2008) erläutert, um die Grundlage für die systematische Metaphernanalyse nach Schmitt (2017) zum Glücklichein zu bereiten. Zudem wird der Begriff *Metapher* definiert.

Die Metapher wird im Allgemeinen der Poesie zugerechnet und als ein rhetorisches Stilmittel gesehen, das gezielt und bewusst benutzt wird. Sozusagen als Schmuckelement, als etwas Außergewöhnliches, beispielsweise in einer sonst sachlich gehaltenen Rede (Lakoff & Johnson, 2008, S. 7, 11). Lakoff und Johnson (2008) definieren den Metaphernbegriff im Gegensatz dazu völlig neu, in dem sie zeigen, dass die Metapher universell und gewöhnlich in unserer Alltagssprache – meist unbemerkt – auftritt und, dass sie als „zentrales Sinnesorgan für unsere soziale und kognitive Welt bezeichnet werden muss“ (Lakoff & Johnson, 2008, S. 8). Unsere Metaphern sind „Paradigmen unseres Selbstverständnisses“ (Lakoff & Johnson, 2008, S. 9) und, so würde ich nach der Lektüre hinzufügen: auch unseres Verständnisses unserer Umwelt, des Lebens und anderer Menschen, also unseres gesamten *Weltverständnisses*. Lakoff und Johnson (2008) sehen die Metapher als unausweichlich. Die Alternative zur Metapher sei keine akademisch bereinigte Sachsprache ohne Metaphern, sondern lediglich bestehende Metaphern durch neue zu ersetzen. Beispielsweise würde sich alles ändern, wenn Wissenschaft nicht mehr als *Krieg* gesehen würde, sondern als *Tanz* (Lakoff & Johnson, 2008, S. 8). Hierbei ist zu betonen, dass die Metapher eben nicht als sprachliches Mittel gesehen wird, sondern als Frage des Denkens und Handelns (Lakoff & Johnson, 2008, S. 11). Lakoff und Johnson (2008) schreiben:

„Unser alltägliches Konzeptsystem, nach dem wir sowohl denken als auch handeln, ist im Kern und grundsätzlich metaphorisch“ (S. 11).

Das Wesen der Metapher bestehe darin, dass durch sie eine Sache in den Begriffen einer anderen Sache verstanden und erfahren wird (Lakoff & Johnson, 2008, S. 13). Das Einführungsbeispiel bei Lakoff und Johnson (2008) für ein metaphorisches Konzept ist: *Argumentieren ist Krieg*. Dabei ist *Argumentieren* ein Konzept, das in unserer Kultur in Begriffen des Krieges strukturiert ist. Ausgedrückt wird dieses metaphorische Konzept in Aussagen wie „Er *griff jeden Schwachpunkt* in meiner Argumentation an“

(Lakoff & Johnson, 2008, S12), „Ich habe noch nie eine Auseinandersetzung mit ihm *gewonnen*“ (Lakoff & Johnson, 2008, S.12), oder „ Nun, *schießen Sie los!*“ (Lakoff & Johnson, 2008, S.12). Es gibt beim Argumentieren also *Gewinner* und *Verlierer*, wir *schießen* mit Argumenten, wir *machen* einander *fertig*, wir *treffen ins Schwarze* und so weiter. Nun sind Argumentieren und Krieg zwei unterschiedliche Dinge – „verbaler Diskurs und bewaffneter Konflikt“ (Lakoff & Johnson, 2008, S. 13) – trotzdem wird anhand der Beispiele deutlich, dass in unserer Kultur beim Argumentieren eine innere Haltung des Kriegsführens besteht. Es wird also eine Sache (Argumentieren) in Begriffen einer anderen Sache (Krieg) verstanden und erfahren – und somit ist *Argumentieren ist Krieg* ein metaphorisches Konzept, nach dem in unserer Kultur nicht nur gesprochen, sondern auch gedacht und gehandelt wird (Lakoff & Johnson, 2008, S. 12 f.). Wenn wir argumentieren, sehen wir also automatisch unser Gegenüber als Gegner – wir *verhalten* uns anders, als wenn wir Argumentieren in Begriffen des Tanzens verstehen würden. Unsere Metaphern einer Sache prägen in sehr direkter, expliziter und unausweichlicher Weise, wie wir diese Sache real *erleben* (Lakoff & Johnson, 2008).

Wichtig ist also: Wann immer in dieser Arbeit von einer Metapher die Rede ist, ist damit ein *metaphorisches Konzept* nach Lakoff und Johnson (2008) gemeint. Lakoffs und Johnsons (2008) Theorie zeigt, dass die sprachlichen Metaphern, die jemand in Bezug auf eine Sache verwendet, auch Ausdruck vom Denken und Handeln dieses Menschen zur selben Sache sind. Diese Theorie ist der Grund dafür, in dieser Arbeit meine Frage nach dem individuellen Erleben von Glücklichein anhand der Metaphern, in welchen ein Mensch dazu spricht, zu erforschen. Dieser Ansatz verspricht, viel mehr über die tatsächliche Strukturierung des Glücklicheins eines Menschen zu erfahren, als wenn ich die Person direkt dazu befragen würde. Denn laut Lakoff und Johnson (2008) zeigen unsere metaphorischen Konzepte zu einem Thema vieles über unseren Bezug dazu. Dies ist oft unbewusst, weshalb dies nicht direkt als Antwort gegeben würde, wenn explizit dazu gefragt würde. Die Analyse der metaphorischen Konzepte eines Menschen zum Thema Glücklichein verspricht somit, Implizites herauszufinden, das explizit nicht erzählt werden würde. Darauf basierte die Entscheidung, mir von meinen Interviewpartnern ihre Geschichte frei erzählen zu lassen und diese im Anschluss auf die präsenten metaphorischen Konzepte in Bezug auf ihr Glücklichein zu untersuchen. Die Interviewmethode sowie die Auswertung und Analyse der Metaphern sind im Kapitel 4 Erhebung und Auswertung genauer beschrieben.

3.3 Forschungsstand

In diesem Kapitel wird beschrieben, welche Untersuchungen bisher zu Metaphern des Glücklichseins existieren und was dort bearbeitet sowie herausgefunden wurde. Die Suche nach deutschsprachigen Studien zu Metaphernanalysen des Glücklichseins ergab keine Treffer, in englischer Sprache konnten jedoch acht Untersuchungen gefunden werden, die sich im Grunde mit *metaphors of happiness* beschäftigen. Diese werden im Folgenden zusammengefasst und beschrieben.

Kövecses (1991) untersuchte Metaphern des Glücklichseins anhand konventioneller linguistischer Ausdrücke aus diversen Lexika, die mit der Emotion „happiness“ zusammenhängen. Anhand dieser Phrasen fand er ein System metaphorischer Konzepte und Metonymien, aus denen er kognitive Modelle – sogenannte Prototypen – ableitete. Das Einbeziehen von Metonymien sowie das Ableiten von Prototypen aus den gefundenen metaphorischen Konzepten ist eine Weiterentwicklung der ursprünglichen Arbeit von Lakoff und Johnson (2008) von Lakoff und Kövecses (1983 zitiert nach Kövecses, 1991). In seiner Untersuchung fand Kövecses (1991) drei Prototypen für *happiness*: Der erste Prototyp ist der „ideale Fall“, den Menschen anstreben. Es ist ein Zustand des Glücklichseins, der ein Resultat davon ist, positiv bewertete Langzeitzustände erreicht zu haben, wie zum Beispiel „Freiheit, Gesundheit und erwiderte Liebe“ (Kövecses, 1991, S. 39). Hierbei ist also Glück mehr ein Wert oder wertvolles Gut als eine kurzlebige Emotion. Der zweite Prototyp wird oft nicht mit *happiness*, sondern mit *joy* beschrieben – er stellt eine intensivere Form des Glücksgefühls dar, das kein Langzeitzustand ist, sondern eine emotionale Sofortreaktion auf eine Situation – zum Beispiel wenn etwas, das man sich gewünscht hat, eintritt (Kövecses, 1991, S.40 f.). Der dritte Prototyp, der „typische“, wird so genannt, weil er im Alltagsleben am häufigsten vorkommt. Er beschreibt, wie der zweite, eine sofortige Reaktion auf eine Situation – jedoch mit dem Unterschied, dass der dritte eine weniger intensive Form der *happiness* beschreibt (Kövecses, 1991, S. 41 ff.). Er beschreibt eine Art Zufriedenheit oder Erfreutheit über eine Situation, ist also emotionaler Natur, aber viel sanfter als der zweite. Wie zum Beispiel in dem Ausdruck: „Ich freue mich, dass du da bist“.

Die drei Prototypen wurden anhand der metaphorischen Konzepte, die Kövecses (1991) fand, gebildet. Für die vorliegende Arbeit sind vor allem die metaphorischen

Konzepte (nicht primär die Prototypen) relevant. Die metaphorischen Konzepte aus allen behandelten Studien sind in Anhang 1 zu finden.

Kövecses' (1991) Studie ist die einzige, bei der es neben den metaphorischen Konzepten darum ging, Glücklichkeit zu definieren (Prototypen). Die anderen beschäftigen sich mit Metaphern des Glücklichseins in verschiedenen Sprachen im Vergleich zu Englisch.

Csillag (2016) untersuchte linguistische Ausdrücke des Glücklichseins in Englisch und Russisch, um die Frage nach der Universalität der Emotion *happiness* zu untersuchen. Sie sieht in ihrer Arbeit *happiness* als eine der sechs Basis-Emotionen nach Ekman et al. (1972 zitiert nach Csillag, 2016) an. Außerdem vergleicht sie die Metaphern zum Glücklichsein in beiden Sprachen. Sie findet einige Parallelen und meint, dass die russischen Konzepte zu *happiness* zumindest manche Charakteristiken mit den englischen teilen. Die Metapher „HAPPINESS IS A VALUABLE COMMODITY“ scheint laut ihrer Untersuchung im Russischen weiter verbreitet als im Englischen (Csillag, 2016).

Chen (2010) untersuchte die Metaphern von *happiness* in englischen und chinesischen Idiomen und vergleicht diese mit dem Ziel, die Unterschiede und Ähnlichkeiten in den metaphorischen Systemen zu finden.

Hamdi (2016) studierte die Metaphern des Glücklichseins in drei miteinander unverwandten Sprachen: Englisch, tunesisches Arabisch und Spanisch. Die Konzeptuelle Metapherntheorie nach Lakoff und Johnson (1980 zitiert nach Hamdi, 2016) ist das Fundament seiner Analyse. Er findet einige Ähnlichkeiten sowie wenige Unterschiede in den Repräsentationen von *happiness*, die er in den verschiedenen Kulturen begründet sieht.

Safarnejad et al. (2014) studierten, wie metaphorische Ausdrücke des Glücklichseins im Persischen und Englischen gebraucht werden. Sie fanden, dass vor allem jene Ausdrücke sich ähneln, die mit körperlichen Erfahrungen zu tun haben.

Li (2010) beschäftigte sich ebenfalls mit *happiness*-Metaphern auf Englisch und Chinesisch. Er findet Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen den metaphorischen Konzepten beider Kulturen.

Sharma (2017) untersuchte Glücklichein und Metaphern in phraseologischen Hindi Ausdrücken. Dies trug zur internationalen Forschung auf diesem Gebiet bei, denn Hindi wurde bis dato nicht oder wenig miteinbezogen.

Yu (1995) untersuchte Metaphern zu *happiness* und *anger* auf Englisch und Chinesisch. Er findet neben einigen Überschneidungen, dass im Chinesischen mehr körperbezogene Metaphern zu beiden Emotionen verwendet werden, speziell auf die inneren Organe bezogen. Außerdem bestätigt die Studie, dass auch in einer anderen Sprache als Englisch Metaphern essenziell für das menschliche Weltverständnis sind. Relevant für die vorliegende Arbeit sind die Ergebnisse aus dieser Studie, die sich auf *happiness* oder auf beide untersuchten Emotionen beziehen.

Zentral für die vorliegende Arbeit sind die metaphorischen Konzepte, die in den oben angeführten Vergleichsstudien gefunden wurden. Diese dienen als Vergleichshorizont für die Ergebnisse dieser Arbeit (siehe Kapitel 7 und 8.1). Daher sind alle metaphorischen Konzepte aus den hier genannten Vergleichsstudien in Anhang 1 in Tabellenform zu finden.

4 Erhebung und Auswertung

4.1 Erhebungsmethode

Um zu erfahren, wie ein Mensch das Glücklichein in seinem bisherigen Leben erfahren hat, liegt es nahe, ihn dies zu fragen (Interview) und es ist wichtig, ihn möglichst viel *erzählen* zu lassen (Narration). Außerdem ist es bei meiner Untersuchung nicht relevant, in welchem Teil seines Lebens etwas geschah – es dürfen Erzählungen aus allen möglichen Lebensphasen und -bereichen sein. Aus diesen Gründen bietet sich das narrative Interview (Flick, 2019, S. 115) als Erhebungsmethode an. Entwickelt wurde diese Art zu interviewen von Fritz Schütze (1976, 1977 zitiert nach Flick et al., 2019). Hierbei stehen die Fragen, im Gegensatz zu z.B. Leitfadeninterviews, im *Hintergrund*. Wichtig beim narrativen Interview ist die subjektive Erfahrung und Erzählung der Interviewten. Der Informant wird also nicht wie in einer Fernsehshow befragt, sondern vielmehr gebeten, seine persönliche Geschichte zum beforschten Thema „von Anfang bis Ende“ (Hermanns, 1995, S. 183 zitiert nach Flick, 2019, S. 115 f.), also lange, zusammenhängend und ausführlich, zu erzählen. Die auf die Einstiegsfrage (Erzählaufforderung) der Interviewerin folgende monologartige Erzählung bildet den

ersten Teil des narrativen Interviews: die Haupterzählung (Flick, 2019, S. 116). Dabei ist essenziell, dass die einmal begonnene Erzählung nicht (z.B. durch Zwischenfragen) beeinflusst oder unterbrochen wird, um weitestgehend die persönliche Sicht des Interviewpartners auf das Thema zu erfassen (Flick, 2012, S. 270 f.). Die Interviewerin hat im ersten Teil die Aufgabe, sich sprachlich zurückzunehmen, aktiv zuzuhören und „durch unterstützende Gesten und nicht-direktive Kurzkommentare zur Aufrechterhaltung der Erzählung bei[zu]tragen“ (Flick et al., 2019, S. 356). Den zweiten Teil des Interviews bildet der narrative Nachfrageteil, in dem Fragen zur Haupterzählung gestellt werden. Hier hat der Interviewer die Möglichkeit, die Erzählung aktiver mitzugestalten (Flick et al., 2019, S. 356). Beispielsweise kann zu angefangenen Erzählungen, die abgebrochen wurden, nachgehakt werden oder zu zeitlich großen Sprüngen zwischen zwei Etappen nachgefragt werden. Es dürfen alle Fragen gestellt werden, die während der Haupterzählung offengeblieben sind – allerdings soll auf eine offene Formulierung geachtet werden sowie darauf, dass die Fragen zum Erzählen anregen. Der zweite Teil dient kurz zusammengefasst dazu, die ursprüngliche Erzählung abzurunden und zu vervollständigen (Flick, 2012, S. 229). Den letzten Teil bildet die Bilanzierungsphase. Hier dürfen auch externe Fragen gestellt werden, die nicht direkt auf die Erzählung aufbauen (Flick et al., 2019, S. 356). Die Informantin kann zu ihren theoretischen Einschätzungen gefragt werden oder zur Selbstreflexion angeregt werden. Laut Schütze (1983, S. 285 zitiert nach Flick, 2012) wird der Interviewte hier als „Experte und Theoretiker seiner selbst (S.229)“ befragt. Außerdem dient dieser Teil dazu, das Erzählte zusammenfassen zu lassen, Bilanz zu ziehen und die Essenz auf den Punkt zu bringen (Hermanns, 1995 zitiert nach Flick, 2012, S. 229). Es ist auch möglich, ganz zum Schluss um ein kurzes Feedback zur Interviewsituation oder um eine Einschätzung zum Interview zu bitten (Flick et al., 2019, S. 357).

Praktisch gesehen ist die Einstiegsfrage ein zeitlich zwar kleiner, jedoch inhaltlich essenzieller Teil, der mitentscheidet, in welche Richtung sich die Erzählung entwickelt. Die Einstiegsfrage muss breit genug formuliert sein, dass eine lange und offene Erzählung angeregt wird, sie muss jedoch auch spezifisch genug formuliert sein, dass die Informantin tatsächlich auf die von mir untersuchten thematischen Ausschnitte ihrer Biographie kommt – in meinem Fall das Glückliche in ihrem bisherigen Leben. Ich habe frei nach einem Schema von Hermanns (1995, S.182, zitiert nach Flick, 2019, S. 116) meine Einstiegsfrage folgendermaßen vorformuliert:

Ich bitte dich, mir die Geschichte vom Glücklichein in deinem Leben zu erzählen. Am besten beginnst du mit der Geburt, dem kleinen Kind, das du warst und erzählst dann alles, was sich so nach und nach an Glücklichein zugetragen hat, bis zum heutigen Tag. Du kannst dir dabei ruhig Zeit nehmen, auch für Einzelheiten, denn für mich ist alles interessant, was dir wichtig ist. Ich werde dich nicht unterbrechen, solange du erzählst.

Diese Frage stand am Beginn der Interviews. Ich war als Interviewende gemäß dem narrativen Interview still und hörte aktiv zu, solange die befragte Person erzählte.

Für den externen Nachfrageteil im Anschluss an die Erzählung der Interviewpartner hatte ich zwei Fragen vorbereitet:

- 1) Wie fühlte sich das Glücklichein in diesem Moment (evtl. auf eine oder mehrere Situationen bezogen, von denen erzählt wurde) für dich an?
- 2) Woran hast du in dieser Situation bemerkt, dass du glücklich warst?

Diese Fragen waren mir sehr wichtig und ich erhoffte mir, dadurch Beschreibungen zur „Textur“ des Glücklicheins zu bekommen. Womit wird es verglichen? Wie fühlt es sich an? Wie erkennt man es?

4.2 Auswertungsmethode

Die Transkripte der narrativen Interviews wurden nach der systematischen Metaphernanalyse nach Rudolf Schmitt (2017) ausgewertet. Bevor die Ergebnisse dargestellt werden, wird in diesem Kapitel das Vorgehen bei der Auswertung theoretisch erläutert.

Zum Ablauf der systematischen Metaphernanalyse gehört nicht nur die Analyse des Materials, sondern auch alle Schritte, die zuvor notwendig sind (Schmitt, 2018, S.58). Zu allererst werden die Indikation geklärt sowie die Zielbereiche definiert (Schmitt, 2018, S. 58). Es wird also überprüft, ob die Methapernanalyse geeignet ist, die vorliegende Forschungsfrage zu beantworten – dies ist in meinem Fall in den vorangegangenen Kapiteln geschehen und mit „Ja“ beantwortet worden. Das zu untersuchende Phänomen ist in meinem Fall das Glücklichein – dies definiert somit den Zielbereich der Metaphern, die zu untersuchen sind (Schmitt, 2018, S. 58). Es werden also in der Analyse nicht alle Metaphern miteinbezogen, die die Informantin benutzt, sondern nur jene, die in Bezug auf das in dieser Arbeit zu untersuchende Thema (Glücklichein) verwendet werden.

Im zweiten Schritt und als Vorbereitung für eine fachlich gelungene Forschung werden die Hintergrundanalyse sowie die Eigenanalyse durchgeführt. Das bedeutet, dass einerseits die Metaphern, die man selbst als Forscher zum untersuchten Thema hat, erfasst werden (Eigenanalyse) sowie andererseits die Metaphern, die kulturell üblich zum untersuchten Thema bestehen (Hintergrundanalyse) (Schmitt, 2018, S. 58 f.). In beiden Fällen können schriftliche Materialien analysiert werden, die schon bestehen – in der Eigenanalyse z.B. Tagebucheinträge oder Texte, die man selbst in der Vergangenheit verfasst hat und in der Hintergrundanalyse „heterogene Materialien“ (Schmitt, 2018, S.58) wie „Lexika, Broschüren, Zeitungen, Protokolle, Publikationen u.a.“ (Schmitt, 2018, S. 58). Dieser Schritt wird im Rahmen einer Bachelorarbeit beschränkt durchgeführt. Es genügt, ein paar Texte aus verschiedenen Quellen auf Metaphern zum Glücklichsein zu durchsuchen, um eine Idee von der kulturell gängigen Metaphorisierung des Themas zu bekommen. Für meine Eigenanalyse werde ich eigene Texte und Tagebucheinträge von mir von glücklichen Momenten suchen und diese analysieren – auch in einem für die Bachelorarbeit zeitlich angemessenen Rahmen.

Der dritte Teil ist die Datenerhebung. Die Metaphernanalyse kann anhand jedes schriftlichen Dokuments durchgeführt werden (Schmitt, 2018, S.59). Die Art der Datenerhebung ist in dieser Arbeit das narrative Interview. Um schriftliche Dokumente zu erlangen und die Metaphernanalyse durchzuführen, werden die Audioaufnahmen der Interviews in Texte transkribiert. Diesen Schritt plane ich selbst durchzuführen, damit ich während des Transkribierens schon Notizen zur Auswertung sammeln kann.

Als viertes folgt die eigentliche Analyse der Texte auf Metaphorisierungen zum gewünschten Zielbereich, dem Glücklichsein. Hierbei gibt es zwei Schritte, die klar voneinander zu trennen sind: Zuerst wird der Text Wort für Wort auf Metaphern untersucht und die gefundenen in einer Liste gesammelt (Schmitt, 2018, S. 59). Erst dann werden aus den einzelnen Metaphern Konzepte gebildet, die Metaphern mit demselben Quell- und Zielbereich zusammenfassen. Diese metaphorischen Konzepte „stellen die Grundlage für die weitere Interpretation dar“ (Schmitt, 2018, S. 59). Der Zielbereich ist in meiner Arbeit immer das Glücklichsein, aber die Quellbereiche werden unterschiedlich sein und stellen die Sachen dar, mit denen das Glücklichsein konzeptualisiert ist.

Nach der Analyse der Texte und der Bildung der metaphorischen Konzepte folgt als fünfter Punkt die Interpretation des Gefundenen. Dazu gehört das Vergleichen der

metaphorischen Konzepte untereinander sowie die Untersuchung von *highlighting* und *hiding*, also den Aspekten, die die Metapher hervorhebt (*highlighting*) sowie in den Hintergrund stellt (*hiding*) (Schmitt, 2017, S. 59 f.).

Als sechstes sollen die Gütekriterien beleuchtet werden (Schmitt, 2018, S. 59 f.). Dabei sind zum Beispiel die „Ausdifferenziertheit der gefundenen metaphorischen Konzepte, [das] Ausmaß ihrer Sättigung mit Material [sowie] die Ausführlichkeit der Rekonstruktion ihrer Implikationen“ (Schmitt, 2018, S. 60) relevant.

Als siebtes werden die Ergebnisse dargestellt. Dies wird in narrativer Weise oder mit Tabellen und Grafiken umgesetzt.

In der vorliegenden Arbeit werden die Ergebnisse zudem mit den metaphorischen Konzepten des Glücklichseins aus den Vergleichsstudien (siehe Kapitel 3.3 Forschungsstand) verglichen und Auffälligkeiten benannt.

5 Auswahl der Interviewpartner (Sampling) und Zugang zum Feld

Bei dieser Forschungsarbeit bildet die Tiefe (in Gegensatz zur Breite) das erste Ziel der Auswahl der Interviewpartnerinnen (Flick, 2012, S. 167). Die Begründung dafür bildet erstens meine Intention, den Zugang eines Menschen zu seinem Glücklichsein *tiefer* zu erfassen. Ebenso die ausgewählten Methoden, die sowohl in der Erhebung als auch in der Auswertung auf Tiefe statt Breite abzielen, was sich im großen Zeit- und Arbeitsaufwand zeigt.

Beim Zugang zum Forschungsfeld stellt sich laut Flick (2012) folgende Frage: „Wie gewinnt der Forscher seine potenziellen Untersuchungsteilnehmer zur Mitwirkung, und wie kann er erreichen, dass die entsprechende Bereitschaft nicht nur geäußert wird, sondern zu konkreten Interviews oder anderen Daten führt (S. 143)“?

In meinem Fall waren Menschen gefragt, die bereit und fähig waren, mir ihre Biographie mit Fokus auf ihr Glücklichsein zu erzählen. Das Thema Glücklichsein ist so menschlich, dass so gut wie jeder Mensch Erfahrungen dazu berichten könnte. Wonach sind also die Interviewpartnerinnen auszuwählen? Die Strategie des „gezielten“ (Patton, 2002 zitiert nach Flick, 2012, S. 165) (purposive) Samplings schlägt vor, die Auswahl gezielt nach bestimmten Kriterien anstatt durch das Zufallsprinzip zu wählen.

In meinem Fall bietet sich als Kriterium die maximale Variation an, was bedeutet, möglichst unterschiedliche Fälle (Personen) zu untersuchen (Flick, 2012, S.165 ff.). Damit wird trotz der kleinen Stichprobenzahl, die in der qualitativen Forschung mit Interviews durch den großen Zeitaufwand zwangsläufig besteht, eine maximale Variation der Perspektiven erreicht. Hinzu kommt das Convenience-Sampling, bei dem die Fälle gewählt werden, die „unter gegebenen Bedingungen am einfachsten zugänglich sind“ (Patton, 2002 zitiert nach Flick, 2012, S. 166). Laut Morse (1998 zitiert nach Flick, 2012, S. 166) muss eine Interviewpartnerin einige Kriterien erfüllen, um für eine Erhebung infrage zu kommen. Die Person musste in meinem Fall Erfahrungen mit dem Thema Glücklichkeit haben, um meine Fragen beantworten zu können. Außerdem musste die Person Zeit und Bereitschaft für das Interview haben sowie fähig sein, ihre Erfahrungen zu artikulieren und zu reflektieren. Waren diese Bedingungen erfüllt, fiel diese Person in die „Primärauswahl (Morse, 1998 zitiert nach Flick, 2012, S. 166)“ für meine Untersuchung.

Die Auswahlstrategie dieser Arbeit setzt sich also zusammen aus folgenden oben genannten Punkten: Zuerst müssen Interviewpartner Grundvoraussetzungen erfüllen, um überhaupt für ein Interview infrage zu kommen (Morse, 1998 zitiert nach Flick, 2012, S. 166) – dies schließt z.B. Kinder und Jugendliche aus, die noch nicht fähig sind, einen längeren Monolog zu halten. Unter den Personen, die in die Primärauswahl fallen, wird ein Sampling der maximalen Variation angewandt, kombiniert mit Convenience-Sampling, um z.B. die Einschränkungen in den Zeit- und Aufwandsressourcen miteinzubeziehen.

Konkret wählte ich aus meinem erweiterten Bekanntenkreis gezielt verschiedene Personen aus und fragte diese in einem persönlichen (digitalen) Anschreiben um Bereitschaft für ein Interview. In diesem Anschreiben waren alle wichtigen Informationen enthalten. Dazu gehörten die spezielle Interviewform, der grobe Zeitrahmen, die Information, dass das Interview aufgezeichnet sowie anonymisiert wird und dass es im Rahmen meiner Bachelorarbeit geführt wird. Dies erhöhte die Wahrscheinlichkeit, dass das Interview tatsächlich zustande kommt sowie erfolgreich und brauchbar wird. Weiter war es wichtig, schon ein gewisses Näheverhältnis zu den potenziellen Interviewpartnerinnen zu haben, damit es sich natürlich anfühlen würde, mir ihre persönliche Geschichte zu erzählen. Allerdings durfte die Person mir auch nicht zu bekannt

sein – denn sonst würde die Natürlichkeit der Erzählung dadurch eingeschränkt, dass ich viele Geschichten schon kenne. Daher eignete sich der erweiterte Bekanntenkreis am besten. Diese Strategie erwies sich als erfolgreich, denn alle Personen, die ich anfragte, sagten mir für ein Interview zu. Die vorgegebenen 200 Minuten Interviewmaterial waren nach drei Probanden erreicht. Die drei Probanden befanden sich in folgenden Altersgruppen:

Interview 1: 20-30 Jahre

Interview 2: 50-60 Jahre

Interview 3: 40-50 Jahre

6 Hintergrundanalyse und Eigenanalyse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der vorbereitenden Hintergrundanalyse und Eigenanalyse (im Kapitel 4.2 Auswertungsmethode beschrieben) kurz dargestellt. Die metaphorischen Konzepte sind in GROSSBUCHSTABEN verfasst und die Metaphern *kursiv* geschrieben. Diese beiden Analysen dienen als Vorbereitung der kulturellen und persönlichen Metaphern für die spätere Auswertung. Die beiden kompletten Ergebnislisten mit allen Konzepten und Metaphern sind in Anhang 2 zu finden. Im Anhang 2 sind die Metaphern nach klassischen Schemata und in Untergruppen sortiert, im Text in drei Gruppen, die unterschiedliche Häufigkeiten in den zugehörigen Metaphern ausdrücken.

6.1 Hintergrundanalyse

Für die Hintergrundanalyse wurden heterogene Materialien, konkret Lehrbücher, Bücher, Poesie, wissenschaftliche Artikel, Ratgeber, Magazine, Internetseiten und Liedtexte auf Metaphern zum Glücklichsein untersucht und ausgewertet.

Die am stärksten repräsentierten Konzepte waren:

1. GLÜCK IST ETWAS VON AUSSEN KOMMENDES, DAS MACHT ÜBER DEN MENSCHEN HAT
2. GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS ZÄHL- UND MESSBARES, DAS VERMEHRT WERDEN SOLL

3. GLÜCKLICHSEIN IST EINE KÖRPERLICHE ERFAHRUNG

Im ersten Konzept (1.) wird Glücklichkeit als eine „*Antriebsform*“ des Menschen bezeichnet, etwas, das Verhalten „*beeinflusst*“ und „*dich erfasst*“. Gemeinsam ist diesen Ausdrücken, dass das Glücklichkeit Handlungsfähigkeit besitzt und somit Macht hat, Dinge auszulösen. Es betont, dass Glücklichkeit etwas ist, was von außen kommt und nicht selbst gesteuert werden kann. Das zweite Konzept (2.) beschreibt Glücklichkeit als zählbar, sodass man „*mehr*“ haben kann, eine „*Menge*“. Es ist sogar maximierbar, wie in dem Begriff „*Glücksmaximierung*“ ausgedrückt wird. Hierbei ist auffallend, dass die Aussagen allesamt darauf abzielen, das Glücklichkeit zu vermehren oder zumindest „den Glück-Sollwert“ zu erreichen. Drittens (3.) wird Glücklichkeit „*überhört*“, das Herz „*lächelt*“ vor Glück und jemand hat „*geweint*“ vor Glück. Diese Metaphern stellen Glücklichkeit als eine körperliche Erfahrung dar.

Es folgen metaphorische Konzepte, die mit weniger Beispielen unterfüttert waren als die ersten drei:

4. GLÜCKLICHSEIN IST EIN OBJEKT
5. GLÜCKLICHSEIN IST EIN RARES, KOSTBARES GUT
6. GLÜCKLICHSEIN IST WASSER (IN EINEM BEHÄLTER)
7. GLÜCKLICHSEIN IST EINE PERSON
8. GLÜCKLICHSEIN IST EIN ERSEHNTES ZIEL, ZU DEM EIN WEG FÜHRT
9. GLÜCK IST VERBINDUNG

Die Objektivierung von Glücklichkeit (4.) wurde durch „*Ding*“, „*Glücksstoff*“ und „*greifbar sein*“ ausgedrückt. Hier wird Glücklichkeit berührbar. Die Kostbarkeit von Glück (5.) wird beschrieben durch „*genießen*“, „*genießenswert*“, oder dass es einen „*überrascht wie ein Lottogewinn*“. Glück scheint rar zu sein und ein Genussmittel. Im sechsten Konzept (6.) wird Glücklichkeit in Worten des Wassers beschrieben. Es ist „*rein, klar*“, eine „*ungestüme Woge*“ und kann „*austrocknen*“. Außerdem sprechen „*kopfüber ins Glück*“ sowie „*erfüllt*“ von einem Behälter, indem das Wasser ist. Zur Person (7.) wird Glücklichkeit, wenn es „*viele Gesichter*“ hat, es „*reagiert*“ oder ein „*Glückskind*“ ist. Im achten Konzept (8.) ist mehrmals vom „*Weg zum Glück*“ die Rede und man „*wird*“ im Leben glücklich, was darauf hindeutet, dass es noch nicht so ist, aber als Ziel gesehen wird. Im neunten Konzept (9.) kann etwas mit Glück „*zusammenhängen*“ oder „*eng damit verbunden*“ sein und es ist vom „*Glück des Zusammenseins*“ die Rede.

Abschließend folgen die am wenigsten frequenten, aber auch repräsentierten Konzepte:

10. GLÜCKLICHSEIN IST OBEN
11. GLÜCKLICHSEIN IST ÜBER DEM ERDBODEN
12. GLÜCKLICHSEIN IST TIEFE UND BESTÄNDIGKEIT
13. GLÜCK IST IN EINEM BEHÄLTER
14. GLÜCK IST EIN GANZES, DAS GETEILT WERDEN KANN
15. GLÜCKLICHSEIN IST EINE DROGE
16. GLÜCK IST EIN PROBLEM
17. GLÜCKLICHSEIN IST VON KURZER DAUER
18. GLÜCKLICHSEIN IST EINE PRÜFUNG
19. GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS SELBST STEUERBARES, ÜBER DAS DER MENSCH MACHT HAT

Die ersten drei Konzepte dieses Abschnitts (10.-12.) beschreiben die räumliche Verortung des Glücklichseins. Am häufigsten ist es oben („das *höchste* Glück“; 10.), einmal „*fliegen*“ Leute vor Glück, wobei das Glück über dem Erdboden zu sein scheint (11.) und einmal kommt das Gegenteil vor (12.), nämlich „von einer *tiefen, beständigen* Freude begleitet“ zu sein, wo das Glücklichsein als unten, in der Tiefe, lokalisiert wird und als geerdet gesehen wird. Außerdem wird das Glück als etwas in einem Behälter („*im* Hirn“, „*in* der Gemeinschaft“; 13.), als Ganzes (14.), das in „*Glücksorten*“ gegliedert und „*geteilt*“ werden kann, als eine Droge („*Glücksrausch*“ 15.) und als Problem (16.), mit dem man „*umgehen*“ muss, beschrieben. Weiter wird im 17. Konzept die schnelle Vergänglichkeit von Glück mit Worten wie „*kurz*“ und „*Glücksmomente*“ ausgedrückt sowie im 18. Konzept Glücklichsein als Prüfungsleistung konstruiert, die „*schwierig*“ und „*richtig*“ sein kann. Das 19. Konzept ist der Gegenspieler des am stärksten vertretenen ersten Konzepts (1.). Hier ist Glücklichsein „*selbst bestimmbar*“ und man kann es „*trainieren*“. Es wird also betont, dass der Mensch ein gewisses Maß an Macht über das Glücklichsein hat. Dass das erste Konzept (1.), in dem Glücklichsein die Macht hat und dem Menschen eine passive Rolle gilt, weitaus öfter vorkam, als dieses gegenteilige, zeigt, dass die erste Sichtweise laut der vorliegenden Analyse kulturell dominierend ist.

6.2 Eigenanalyse

Um die eigenen Metaphern als Forscherin zu untersuchen, griff ich auf Belege, Tagebucheinträge, selbst geschriebene Liedtexte, Notizen und Interviews von mir zu und untersuchte diese auf Metaphern zum Glücklichsein.

Am häufigsten repräsentiert waren folgende Konzepte:

1. GLÜCKLICHSEIN IST EIN BEHÄLTER, DER VOLL UND LEER, OFFEN UND VERSCHLOSSEN SEIN KANN
2. GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS MESSBARES
3. GLÜCKLICHSEIN IST EINE KÖRPERLICHE ERFAHRUNG, REAKTION ODER AKTION

Das Behälterkonzept (1.) beschreibt das Glücklichsein als „*freudvoll*“, „*offen*“, oder „*erfüllt*“ und zeichnet somit ein Bild von einem Gefäß, das mit etwas gefüllt ist bzw. einem Behälter, der sich öffnen und schließen lässt. Messbar wird das Glücklichsein im zweiten Konzept (2.) mit „*viel*“, „*mehr*“ oder „*sehr*“. Auch die Körpererfahrung (3.) kam in meinen eigenen Metaphern vor, als „*erhelltes Gesicht*“, „*tanzen*“ oder „*berührend*“.

Weiter zeigten sich folgende Konzepte:

4. GLÜCKLICHSEIN UND GEFÜHLE SIND BESITZ
5. GLÜCKLICHSEIN IST LICHT
6. GLÜCKLICHSEIN IST BEFREIUNG VON ETWAS SCHWEREM
7. GLÜCKLICHSEIN IST EIN WOHLIGES GEFÜHL
8. GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS VON AUSSEN KOMMENDES, DAS MACHT ÜBER DEN MENSCHEN HAT
9. GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS SELBST ERZEUGTES
10. GLÜCK IST EIN RARES, KOSTBARES GUT
11. GLÜCKLICHSEIN IST EIN VOLLKOMMENES GANZES
12. GLÜCKLICHSEIN IST EIN WUNDER
13. GLÜCK IST RUHE UND MÄSSIGKEIT

Im vierten Konzept (4.) wird die Besitzbarkeit von Glücklichsein und Gefühlen allgemein bezeichnet durch „*hatte viel Spaß*“, „*Freude haben*“ oder „*habe das Gefühl*“. Dies

impliziert das Besitzen können sowie auch die Möglichkeit es wieder zu verlieren. Glücklichein wird außerdem als Licht (5.) dargestellt, was durch „*Highlight*“, „*Sonne*“ oder „*Lichterglanz*“ beschrieben wird. Leichtigkeit und Freiheit (6.) scheinen in meiner Konzeption von Glücklichein eine Rolle zu spielen, worauf Worte wie „*erleichterte Stimmung*“, „*frei*“ und „*große Leichtigkeit*“ hinweisen. Auch als angenehmes Gefühl (7.) wird Glücklichein verstanden, was einen Gegenpol bildet zu Glück als körperlicher Ausdruck (3.). Glück als Emotion wird beschrieben als „*herzlich*“, „*fühlte sich stimmig an*“, „*fühlt sich schön an*“. Auch das Spektrum von Glücklichein als etwas von außen Kommendes (8.) bzw. etwas, das man selbst erzeugen kann (9.) schien in meinen eigenen Metaphern auf. Dass Glück Macht über den Menschen hat (8.), drückte ich in Phrasen wie „*wenn die Emotionen intensiver wurden*“, „*da Emotionen mich faszinieren*“ oder „*was bei mir nicht so viel Begeisterung auslöste*“ aus. Hierbei wird deutlich, dass ich mich in gegebenen Beispielen als passiv betrachte. Genauso kamen aber auch „*ich freute mich*“, „*freute sich die Person*“ oder „*ich freute mich sehr*“ vor, die mich (oder eine Person sich selbst) als aktive „Erzeugerin“ des Glücklicheins darstellen (9.). Beide dieser Konzepte beinhalten die gleiche Anzahl an Metaphern. Im 10. Konzept wird Glücklichein in Verbindung mit „*genießen*“ oder „*wertvoll*“ gebracht und es wird gesagt, dass ich „*gut auf mein Wohlbefinden achten*“ will. Dies sind alles Worte, die etwas Kostbares umschreiben sowie die Empfehlung, es zu genießen, da es rar ist. Als 11. Konzept wird Glücklichein als vollkommenes Ganzes beschrieben mit Worten wie „*vollkommen*“, „*Ganzheitlichkeit*“ oder „*dann wäre das Ganze wirklich perfekt*“. Auch wird als 12. das Glücklichein als ein Wunder dargestellt, mit Worten wie „*wunderschön*“ und „*wunderbar*“. Besonders interessant fand ich das Konzept der Ruhe und Mäßigkeit (13.), das in Ausdrücken wie „*ich bin heute viel ruhiger innerlich*“, „*Ruhe und Stille*“ sowie „*doing everything in moderation*“ zutage kam.

Schließlich ergab die Eigenanalyse noch folgende Konzepte, zu welchen es nur wenige, aber auffällige Beispiele gibt:

14. GLÜCKLICHSEIN IST EIN ABENTEUER

15. GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS KLAR DEFINIERTES, KANN RICHTIG UND FALSCH SEIN

16. GLÜCKLICHSEIN IST WASSER

17. GLÜCKLICHSEIN IST IN EINEM BEHÄLTER

18. GLÜCKLICHSEIN IST EIN KIND SEIN
19. GLÜCKLICHSEIN IST VERBINDUNG
20. GLÜCKLICHSEIN IST NÄHE
21. GLÜCKLICHSEIN IST EINE ENERGIEQUELLE

Im 14. Konzept wird Glücklichein als ein Abenteuer verstanden, das von „*Aufregung* und *Vorfriede*“ sowie „*mutig* und *unbeirrt ausprobieren*“ geprägt ist. Als 15. wird gesagt, etwas fühle sich nicht „*wirklich*“ schön an und es könne „*richtig*“ gut werden. Hierbei wird Glücklichein als etwas fest Definiertes konzipiert, das man als richtig und falsch, wirklich und unwirklich bewerten kann. Die Wasser-Metaphorik (16.) kommt auch vor, indem alles „frei *fließen*“ kann und es ist von einer „*Quelle* des Glücks“ die Rede. Außerdem gab es Metaphern, die Glücklichein selbst nicht als Behälter, sondern als *in* einem Behälter (17.), wie z.B. „*in* diesem Moment“ oder „*in* deinem Leben“ beschrieben. Das 18. Konzept entstand durch den Ausdruck „*kindliche Neugierde, Offenheit und Freude* in allem, das da ist“. Im 19. Konzept wird mit „*verbindest* du mit dem Glück“ das Konzept der Verbundenheit geformt sowie im 20. der Fokus auf „emotionale *Nähe*“ gelegt. Im 21. Konzept beschreibe ich, wie jemand mit Kraft „*aufgeladen* wird“, was darauf hindeutet, dass das Glücklichein als Energiequelle gesehen wird.

Diese beiden Analysen wurden in einem für eine Bachelorarbeit angemessenen, kleinen Rahmen durchgeführt. Demnach war die Gesamtanzahl der gesuchten Metaphern eher gering, wodurch wiederum die Konzepte meist aus nur wenigen Metaphern bestehen. So dienen die hier vorgestellten Ergebnisse hauptsächlich dazu, um ein Gefühl für mögliche Metaphern in der Auswertung zu bekommen sowie meine eigenen Metaphern kennenzulernen.

7 Ergebnisse und Interpretation

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der metaphernanalytischen Auswertung der Transkripte der Interviews dargestellt und interpretiert. Aus den drei Interviews wurden zuerst die Metaphern einzeln extrahiert und daraus anschließend im zweiten Schritt die im Folgenden dargestellten metaphorischen Konzepten rekonstruiert. Dieser Abschnitt stellt somit die ausführliche Beantwortung der Forschungsfrage dieser Untersuchung dar, wie der Begriff „Glücklichein“ und der von ihm beschriebene Zustand von den befragten Personen selbst erlebt und konzeptualisiert wird. Die

Vorarbeit zu diesen Konzepten, die unsortierte Liste mit allen einzelnen Metaphern aus dem ersten Auswertungsschritt, ist im digitalen Anhang zu finden.

Das metaphorische Konzept ist jeweils in der Überschrift in Großbuchstaben genannt. Direkt anschließend folgen drei prägnante Metaphern, die die Grundlage des Konzeptes verdeutlichen sollen. Die kompletten Konzepte mit allen Beispielen sind in Anhang 3 nachzulesen. In der Klammer hinter den Beispielmetaphern ist als erstes die Zahl des Interviews genannt und nach dem Schrägstrich die Zeilennummer, also beispielsweise (1/115). Das Transkript des ersten Interviews ist in Anhang 4 zu finden, die anderen beiden aus Platzgründen im digitalen Anhang.

In der Interpretation sollen hauptsächlich zwei Aspekte beleuchtet werden: das *highlighting*, also welche Aspekte das Konzept fokussiert und in den Vordergrund rückt, sowie das *hiding*, also was von diesem Konzept verschwiegen wird (Schmitt, 2017, S. 59 f.). Außerdem sollen, sofern dies beim jeweiligen Konzept relevant scheint, Vergleiche zu anderen gefundenen Konzepten gezogen werden.

Vorab sei betont, dass dies selbstredend meine Interpretationen der Konzepte sind. Sie sind durch meine persönlichen Erfahrungen und meine Perspektive geprägt und sind einerseits durch meine individuelle Sicht bereichert, andererseits auch beschränkt. Schmitt (2017) betont, dass die „Abhängigkeit der Interpretation von Wissen und Erfahrungen des interpretierenden Subjekts ... nicht hintergebar [ist] (S. 498)“, es soll an dieser Stelle lediglich auf sie hingewiesen werden. Weiter beziehen sich die Interpretationen zunächst ausschließlich auf die in dieser Untersuchung befragten Personen, auch wenn teilweise die Texte allgemein formulierte Beispiele enthalten.

7.1 Räumliche (orientierende) Metaphern

7.1.1 GLÜCKLICHSEIN IST OBEN

- Das ist das *Hoch* (2/1246)
- das war einfach eine eine *Hoch*-Zeit für mich, wo ich einfach ich habs geliebt (3/162)
- das *größte* Glück in dem Moment (1/244)

Dieses Konzept orientiert das Glückliche als oben liegend. Die Metaphorik „GLÜCKLICH SEIN IST OBEN, TRAUERIG SEIN IST UNTEN“ (Lakoff & Johnson, 2008, S.23) kommt schon in Lakoffs und Johnsons Ursprungswerk vor. Oben gilt als gut, unten als

schlecht (Lakoff & Johnson, 2008, S. 25), wodurch es passt, das Glückliche – eine vom Menschen als gut für sich bewertete Sache – oben zu lokalisieren. Hervorgehoben wird hierbei die Positivität, die ein Glücksgefühl mit sich bringt. Außerdem scheint das Glück erreichbar dadurch, dass man weiß, wo man es findet – oben. Versteckt wird von diesem Konzept alles, was zum menschlichen Glück beiträgt, aber eine Qualität der Tiefe und der Beständigkeit hat. Beispielsweise würde innerhalb der Denkweise dieses Konzepts die Bearbeitung eines Beziehungs-Konfliktes ausgeschlossen, da man sich dabei nicht „hoch“ fühlen wird. Jedoch braucht es gerade das Eintauchen in die Tiefe eines Konfliktes, um diesen zu lösen. Es wird eine klare Trennung von gut und schlecht vorgenommen, die räumlich lokalisiert wird. Verschattet wird damit, dass diese Trennung in der Realität nicht so stark existiert. Ein Hochgefühl kann nur dann erlebt werden, wenn man vorher „weiter unten“ war. Diese Zusammengehörigkeit wird unbeachtet gelassen, sollte zu sehr in diesem Konzept gedacht werden. Positives wie Glück ausschließlich oben zu sehen, schränkt die menschliche Erfahrung ein. Allgemein ist es täuschend, zu denken, man wisse, wo das Glück sich befindet – denn dadurch werden potenziell andere Möglichkeiten übersehen, an denen Glück sonst noch zu finden ist.

7.1.2 GLÜCKLICHSEIN IST ÜBER DEM ERDBODEN

- da bin ich auch geschwebt, sehr lange (3/154)
- der mir immer wieder so ein bisschen *Auftrieb* gibt und mit Menschen lachen können. Mmmh. Oh, ich liebe das einfach. (3/420)
- die mich total *auf den Boden zurückgeholt* hat (2/226) [Glück ist schweben, Realität unten]

Dieses Konzept ist eine speziellere Form von „GLÜCKLICHSEIN IST OBEN“, die Örtlichkeit wird genauer definiert mit „über dem Erdboden“. Hervorgehoben werden Leichtigkeit und Losgelöstheit beim Erleben von Freude sowie die Besonderheit eines starken Glücksgefühls. Es zeigt, dass eine Glückserfahrung sich vom normalen menschlichen Erleben des auf der Erde Seins abheben kann. In den Hintergrund rückt damit die Alltäglichkeit des Glücks. Das Glück, das „mitten im Leben“ zu finden ist, in der Realität und auf der Erde, wird in diesem Konzept versteckt, denn die Realität wird als Gegenteil des Glücks gesehen, was das Erleben von Glück „auf dem Boden der Tatsachen“ ausschließt.

7.1.3 GLÜCKLICHSEIN IST TIEF (UNTER DER ERDE)

- dann hatten wir so voll die Deep Talks (1/281)

Dieses dritte Konzept der räumlichen Metaphern bildet das andere Ende des Spektrums, indem es Glückliche mit Tiefe in Verbindung bringt. Zu betonen ist, dass es dazu nur ein Beispiel, den „Deep Talk“ gab. Ich hielt es dennoch für nennenswert, da es ein Ausnahmebeispiel zu der klassischen „GLÜCKLICHSEIN IST OBEN“ Metapher bildet. Demnach hebt es genau jene Aspekte hervor, die in der „oben“ Metaphorik verborgen werden – nämlich das ruhige, „bodenständige“, tiefe Glück, das man, wie die Interviewte in diesem Beispiel, in tiefsinnigen Gesprächen, für die man sich viel Zeit nimmt, finden kann. Dieses Konzept öffnet die räumliche Einordnung des Glücklichen und entschärft den starken Fokus nach oben, was der Ganzheitlichkeit in der Konzeptualisierung zuträglich ist.

7.1.4 GLÜCKLICHSEIN IST EIN STABILES FUNDAMENT, DAS HALT GIBT

- wo mich nichts erschüttern kann (2/1220)
- [das] war für mich eigentlich so der große Halt (22/1131)
- das stückweise wieder aufzubauen (2/941)

Die Einordnung von Glücklichen als haltgebendes Fundament ist eine weitere schöne Ausgleiche zu der klassischen Lokalisierung von Glücklichen als „oben“. Diese Metaphorik beleuchtet den sicherheitsbetonten Wohlfühl-Aspekt des Glücklichen. In den Metaphern wird von geerdet sein, behütet fühlen und Halt gesprochen, von Unerschütterlichkeit und Wiederaufbau. All dies rückt das menschliche Bedürfnis nach Sicherheit, gehalten zu sein und einer entspannten Art des Sich-Wohlfühlens in den Vordergrund. Versteckt wird hingegen von diesem Konzept der Drang des Menschen nach Abenteuer und Aufregung, Unsicherheit und Neubeginn, die den Menschen ebenso Glück beschere. Würde man sich allein in diesem Konzept bewegen, könnte man Gefahr laufen, sich zu sehr an das Haltgebende zu klammern, in einer beschränkenden Komfortzone zu verweilen, ohne neue Möglichkeiten des Lernens und der Weiterentwicklung, die immer auch mit Unsicherheit und Risiko verbunden sind, zu ergreifen.

7.1.5 GLÜCKLICHSEIN IST IN DER MITTE

- so in mir *zentriert* war (1/340)

- aus meiner *Mitte* rausgebracht (2/436)

Diese auf nur zwei Beispiele gestützte Metapher, drückt eine klassische Orientierung von „zentral-peripher“ (Lakoff & Johnson, 2008, S.22) aus. Glückliche sein wird hier als in der Mitte – in den vorliegenden Beispielen in der Mitte des eigenen Körpers oder Selbst – gesehen. Dies impliziert die zentrale Rolle des Glücks in der Konstruktion der Befragten. Glückliche sein ist keine „Randerscheinung“, sondern wird mit Gefühlen des Zentriert-Seins assoziiert. Verschattet wird, dass Glück nicht gar so klar lokalisierbar ist, da es viel abstrakter und komplexer ist als ein Objekt. Außerdem trägt Peripheres in einer subtilen, aber beständigen Weise zum Glückliche sein bei. Wenn man den Körper als Beispiel nimmt, stimmt es zwar, dass das Herz (zentral) für das Überleben wichtiger ist als ein Bein (peripher), aber dennoch würde wohl jeder Mensch mit funktionstüchtigen Beinen aussagen, dass diese eine erhebliche Rolle in dessen tagtäglichem Wohlbefinden haben. Müsste man wählen, würde man des Überlebens wegen vielleicht das Zentrale nehmen, aber das heißt im Umkehrschluss nicht, dass das Periphere unwichtig ist. Die Summe der peripheren Aspekte des Glückliche seins würde unterschätzt, dächte man nur in diesem Glück zentralisierenden Konzept.

7.2 Objekt- und Substanzmetaphern

7.2.1 GLÜCKLICHSEIN IST BESITZ

- Also das war das aller aller aller schönste *Geschenk* (3/373)
- dann *habe* ich das Glückliche sein (1/231)
- wieviel wieviel unglaubliche Lebensfreude ich schon *hatte* (3/440)

Hier wird Glückliche sein als Objekt beschrieben, das man haben und somit besitzen, geschenkt bekommen und weitergeben kann. Gehighlightet wird in diesem Konzept der regelhafte, greifbare Aspekt des Glückliche seins. Physikalische Gesetze und physische Objekte sind dem Menschen sehr vertraut und über Dinge sind viele Informationen bekannt. Dinge sind explizit. Das Glückliche sein scheint auch Aspekte zu haben, die klar geregelt, berechenbar und greifbar sind. Zum Beispiel ist es fast sicher, dass ein Geschenk dem Empfänger Freude bereitet. Oder wenn man eine Tätigkeit ausübt, die man zuvor schon unzählige Male ausgeübt hatte, ist man sich sicher, dass sie einem wieder Glück bereiten wird, wenn man sie das nächste Mal ausübt. Dasselbe gilt für einen geliebten Menschen – es ist „fix“, dass sich das gut anfühlen wird. Zudem könnte man auch vermuten, dass unsere materialistische Kultur, die in der Werbung

unzählige Güter als Glücksmacher anpreist, dazu beiträgt, dieses Konzept vom besitzbaren und käuflichen Glück zu verstärken. Versteckt werden hierbei die mystischen, unvorhersehbaren Aspekte des Glücklichseins sowie jene, die flüchtiger und weniger greifbar sind, vielleicht auch jene, die individueller für jeden Menschen sind und demnach nicht so kulturell fixiert. Auch wird verschattet, dass Glück, auch wenn es manchmal berechenbar sein mag, niemals so permanent wie ein Objekt sein kann. Es liegt in der Natur eines Gemütszustandes, fluide zu sein. Auch wenn jemand sich grundsätzlich als glücklich im Leben bezeichnet, wenn dieser Mensch einen Strafzettel für Falschparken bekommt, wird er sich zumindest kurz ärgern, bevor sich diese Emotion wieder legt und es ihm wieder gut geht. Glücklichsein kann beständig sowie überraschend sein – aber in jedem Fall ist es weniger physisch und starr sowie viel flexibler und dynamischer als ein Besitztum.

7.2.2 GLÜCKLICHSEIN IST EINE MESSBARE UND ZÄHLBARE SACHE ODER SUBSTANZ

- so *viele* positive Sachen (1/187) [gemeint sind Gefühle, Erlebnisse]
- Freude habe ich richtig *häufig* (1/483)
- sehr *viel* Spaß gehabt (3/102)

In diesem Konzept ist Glücklichsein ebenfalls ein Objekt oder eine Substanz (wie z.B. Sand), der Fokus liegt aber speziell auf der Mess- bzw. Zählbarkeit. Hervorgehoben wird in diesem Konzept, dass Glücklichsein auf einem Spektrum erlebt wird, von stark bis weniger stark, es kann viel bis wenig sein. Es kann auch angehäuft werden, wenn man beispielsweise viele glückliche Momente erlebt, kann das zu einem „Haufen“ werden, den man als „groß“ wahrnimmt. Somit kommen Handlungsmöglichkeiten zum Vorschein, die eine abstrakte Betrachtung nicht bieten kann: wenn Glück anhäufbar, messbar ist, dann kann ein Mensch auch aktiv danach suchen, es sammeln und messen, es als genug bewerten oder als fehlend und gegebenenfalls versuchen, es zu verstärken. Es wird eine gewisse Macht betont, die ein Mensch über ein physisches Ding hat, weniger jedoch über etwas Abstraktes, Unsichtbares. Wenn Glücklichsein nun verdinglicht und messbar gemacht wird, hat der Mensch auch das Gefühl, mehr Macht und Einfluss darauf ausüben zu können. Verschattet wird hingegen die unsichtbare, nicht-physische Natur des Glücklichseins. Egal ob es in Form einer Emotion, einer Stimmung oder eines längerfristigen Zustandes auftritt – es ist im Grunde

ungreifbar. Dies bringt mit sich, dass es sich dem kognitiv-physisch ausgerichteten modernen Menschen entzieht und viel weniger direkt kontrollierbar ist als ein Objekt oder eine Substanz. Dieser Aspekt wird vergessen, wenn innerhalb dieses Konzepts gedacht wird, das Glück messen, vermehren und anhäufen will.

7.2.3 GLÜCKLICHSEIN IST EIN VON AUSSEN ERZEUGTES PRODUKT ODER EIN VON AUSSEN ERZEUGTER ZUSTAND

- *das* kann mich glücklich *machen* (2/1229)
- viele Zeiten, *die* mich glücklich *gemacht* haben (2/315)
- Natürlich *macht* mich kurzfristig eine Situation im Außen glücklich (2/1227)

Dieses mit einer außerordentlich langen Liste an Metaphern angereicherte Konzept sagt aus, dass Glücklichkeit etwas ist, das von außen kommt. Etwas oder jemand anderes macht einen glücklich, man selbst hat in diesem Konzept eine passive Rolle. Beleuchtet wird der Einfluss, den die Menschen sowie unsere Umwelt allgemein auf uns haben – und welche Macht ihnen zusteht, unser Glücklichkeit herzustellen (uns glücklich zu machen) oder zu verhindern (uns nicht glücklich oder gar unglücklich zu machen). Verschattet wird dabei der eigene Anteil und Einfluss auf das Glücklichkeit im eigenen Leben sowie die Handlungsmöglichkeiten, die jedem offenstehen, das eigene Glück zu beeinflussen. Der freie Wille, mit dem man immer einen Teil der Verantwortung für die Zustände im eigenen Leben trägt, wird hier außer Acht gelassen. Auch wenn z.B. ein neues Auto jemanden glücklich macht, so hat doch vieles andere und nicht zuletzt derjenige selbst, sein Handeln (Geld verdienen) und Unterlassen (Geld für anderes ausgeben) maßgeblich dazu beigetragen, dass derjenige sich überhaupt ein Auto kaufen kann. Der Einfluss der eigenen Entscheidungen auf das, was einen dann glücklich macht, ist in diesem Konzept versteckt.

7.2.4 GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS SELBST ERZEUGBARES UND KONTROLLIERBAR

- in mir ein Gefühl *hochsteigen* lassen (2/1241)
- ich kann es *selbst erzeugen* (2/1242)
- diesen Zustand kann ich mir *selbst herstellen* (2/1226)

Der Gegenpol des vorherigen Konzeptes tauchte auch auf – das Glücklichkeit als etwas selbst Erzeugtes. Hier sind highlighting und hiding genau umgekehrt: Die Macht des eigenen Willens des Individuums und der Einfluss, den jeder Mensch selbst auf

sein Glücklichein haben kann, wird hervorgehoben, verschattet wird die Abhängigkeit des Menschen als soziales Wesen von seiner Umgebung und anderen Menschen. Beide Konzepte ergänzen einander um die jeweils fehlenden Aspekte. Zu betonen ist jedoch, dass, während das vorherige Konzept (Glücklichein von außen) eine auffallend lange Liste an Metaphern beinhaltete, zu diesem (Glücklichein von innen) nur vier Beispiele in den Interviews gefunden wurden, die alle von einer Person stammen. Dies zeigt eindeutig, dass die befragten Personen Glücklichein eher als von außen erzeugt konzeptualisieren und das Gegenbeispiel des selbst hergestellten Glücks in der vorliegenden Untersuchung eine Ausnahme darstellt.

7.2.5 GLÜCKLICHSEIN IST MEDIZIN

- und mit so *heile* Welt (1/36)
- Lachen ist auch einfach *Medizin*, unglaublich, ja (3/423)
- Glück ist eigentlich das beste *Antidepressivum* (2/1037)

In diesem Konzept wird Glücklichein als Medizin und Heilmittel konstruiert. Hervorgehoben wird die positive, wohltuende Wirkung, die das Erleben von Freude und Glücklichein hat. Es erhellt unsere Stimmung und bereichert unser Alltagserleben um wohltuende Gefühlszustände. In den Hintergrund rückt dabei, dass Positives nicht unbedingt Negatives verschwinden oder „heil“ werden lässt, wie es die Medizin-Metapher impliziert. Ein glückliches Erlebnis löst gewiss Wohltuendes aus, aber es negiert nicht, was schmerzvoll ist. Wenn beispielsweise jemand am selben Tag, an dem er seinen Job verloren hat, auch einen Heiratsantrag bekommt und sich verlobt, dann wird die Verlobung Freude bereiten, Traurigkeit und Wut über den Verlust der Arbeit aber bleiben. Die Gesamtsituation ist angenehmer, als wenn nur etwas Schmerzvolles passiert wäre, aber das Glücklichein macht nicht alles wieder gut.

7.3 Behältermetaphern

7.3.1 GLÜCKLICHSEIN IST EIN BEHÄLTER, DER VOLL ODER LEER SEIN KANN, VERSCHLOSSEN UND OFFEN

- das war auch *voll* das schöne Gefühl (1/306)
- und ich bin sehr *aufgegangen* in meinem Beruf (3/139)
- sich *in* das Empfinden des Glücklicheins *hineinzubringen* (2/966)

Glücklichsein wird hier als Behälter mit klaren Grenzen beschrieben, in dem man drin sein kann, der aber auch mit etwas gefüllt sein kann sowie aufgehen kann. Die Behälter-Metapher unterstreicht wieder eine Art Messbarkeit des Glücklichseins wie in 7.2.2, nur ist diesmal der Fokus auf dem Behälter und nicht auf der Substanz. Diese Betonung auf die Grenzen, die um das Glücklichsein bestehen, hilft, das „gesunde Maß“ einzuordnen. Generell wird danach gestrebt, das Glück voll zu machen oder zu halten, gleichzeitig ist aber auch ein Aufgehen gewünscht, das der Starrheit der Grenzen entgegenwirkt. So wird ein emotional offenes, aber stabiles Bild gemalt, das beim Umgang mit Glück helfen kann. Verschattet wird von diesem Konzept der grenzenlose Aspekt des Glücklichseins, der später in den Metaphern des Kapitels 6.7 deutlich wird. Das Bild eines Behälters hält das Glück gedanklich auch eingeeengt und limitiert, da es an die physischen Gesetze und Gegebenheiten einer Sache gebunden wird. Außerdem regt die klare positive Bewertung des vollen Behälters dazu an, ständig mit dem Füllen beschäftigt zu sein. Verschattet wird dabei, dass Glücklichsein auch in gegenteiligen Qualitäten geschieht, die nicht in das Konstrukt des Füllens passen, zum Beispiel in einem ruhigen miteinander Präsent-Sein oder dem süßen Nichts-tun, beim Sachen ausmisten (Schränke leeren, anstatt sie zu füllen) oder im Schlaf.

7.3.2 GLÜCK IST DER INHALT EINES BEHÄLTERS ODER DES EIGENEN KÖRPERS

- und auf einmal so ein Gefühl von kompletter Zufriedenheit *in mir* hatte (1/339)
- das war eine Zeit, da war ich so glücklich und so *voller* Lebensfreude und so *voller* Endorphine (3/156)
- und das war so crazy und so *ich bin voll* Glücks-Momenten (3/319)

In diesem Konzept ist das Glücklichsein nicht selbst der Behälter, sondern es ist der Inhalt eines Behälters oder des eigenen Körpers. Diese Metaphorik beleuchtet den Aspekt des Glücklichseins, den Menschen als in ihrem Körper wahrnehmen können. Emotionen, die mit physischen Reaktionen zusammenhängen, sind gewissermaßen im Körper lokalisierbar, wodurch das Konzept nahe liegt, dass das Gefühl im Körper ist. Verschattet wird hierbei, dass Glücklichsein als Phänomen nicht materiell ist und somit nicht wirklich in einem Behälter sein kann. Auch im Körper wird lediglich etwas wahrgenommen, das mit Glücklichsein zusammenhängt, aber es nicht unbedingt gänzlich ist. Als nichtmaterielles Konstrukt ist Glücklichsein an keinerlei physische

Grenzen gebunden, was in diesem Konzept übersehen wird. Darin steckt auch die Chance, dass Glückliche sein viel unbegrenzter sein könnte, als dieses Konzept betont.

7.3.3 GLÜCKLICHSEIN IST WASSER (IN EINEM BEHÄLTER)

- wenn ich in Aktivitäten *versunken* bin (1/232)
- und dann *flacht* das [...] ab (2/1233)
- *Überfließend* (3/454)

Eine speziellere Form der vorherigen Metapher ist diese, in der Glückliche sein nicht nur als irgendein Inhalt eines Behälters gesehen wird, sondern konkret als Wasser. Hier kommt zum Vorschein, dass der Behälter auch übertoll sein kann und somit dessen Grenzen überwunden werden können, wenn genug Glückliche sein zusammenkommt. Weiter wird der fließende und nicht-starre Charakter des Glückliche seins hier beleuchtet, was seinem Wesen als nichtmaterielles Phänomen eher gerecht wird als die Konzeptualisierung als ein permanentes, physisches Objekt. Auch die beständigeren Aspekte des Glücks werden miteinbezogen, indem man darin „*versinken*“ kann, was eher nach einem tiefen See als einem reißen Fluss klingt. Obwohl diese Metaphorik relativ passend erscheint, wird verschattet, dass Glückliche sein noch weniger greifbar ist als Wasser. Wasser kann gesehen und tatsächlich in einem Behälter abgefüllt werden, man kann darin versinken und es kann überschäumen – beim Glückliche sein bleibt dies eine Vorstellung, die den zutiefst mystischen und unvorhersehbaren Aspekten nicht ganz gerecht wird.

7.4 Metaphern anderer klassischer Schemata

7.4.1 GLÜCKLICHSEIN IST HELL ODER LICHT

- ich weiß wo ich hin will, und das ist dieser Ort [das Glückliche sein], wo ich wieder so *geflasht* bin (3/428)
- die *lichtdurchflutet* war (1/27)
- das ist immer noch bis heute mit Abstand einer meiner absoluten *Highlights* (3/310)

Dass Glückliche sein als hell konzeptualisiert wird, zeigt sich in diesen Beispielen und in der häufigen Verbindung von Glückliche sein mit Sonne und Sommer, die in den Interviews betont wird. Beleuchtet wird in diesem Konstrukt, ähnlich wie bei der Oben-Metapher, die Positivität des Glücks. Helligkeit erleichtert dem Menschen einiges – zum

Beispiel das Sehen und Sonnenlicht ist für die menschliche Gesundheit absolut essenziell. Dieses Konzept hebt die wohltuende, aufheiternde, erleichternde Wirkung von Glücklichkeit hervor. Im ersten Beispiel wird „geflasht“-Sein sogar als persönliches Ziel definiert. Im Sinne des Satzes war damit nicht ein Geblendet-Sein von Licht, sondern ein Staunen gemeint, aber im Sinne des Wortes ist „geflasht“ auch mit geblendet sein übersetzbar. Dies untermalt, was allgemein in dieser Metaphorik deutlich ist: Verdrängt wird, dass bei aller Notwendigkeit, die Licht für den Menschen hat, das Licht auch zu viel sein kann beziehungsweise die Dunkelheit genauso ihren nicht weniger heilsamen Platz im menschlichen Erleben hat. Ein Beispiel ist das Schlafen, das genauso wichtig für die menschliche Gesundheit ist, und das tun wir normalerweise im Dunkeln.

7.4.2 GLÜCKLICHSEIN IST EIN BEGEHRENSWERTES ZIEL, WIE EIN SCHATZ UND DAHIN FÜHRT EIN WEG

(Ziel)

- da weiß ich noch nicht wo es *hin geht* (3/435)
- dass ich ständig versuche, in dieses alte Leben zu finden ne, *mit diesem Ziel* (3/411) [als sie glücklich war]
- und da war eine Phase, ein halbes Jahr und das ist mein *Goldstandard* für Glücklichkeit (3/345)

(Weg)

- Da gibt es aber auch unterschiedliche Wege dazu (2/1040)
- den richtigen Weg zu wählen (2/1289)
- mich wieder einigermaßen auf die Spur zu bringen (2/943)

Glücklichkeit wird hier „mindestens“ als ein Ziel dargestellt, wenn nicht sogar als Schatz, zu dem ein Weg führt. Die Weg-Metaphorik beleuchtet die Möglichkeit, „Schritte“ in Richtung des Glücks zu gehen, was ein Gefühl der Selbstwirksamkeit erzeugt – denn einen Weg kann man mit eigenem Willen beschreiten. Dadurch, dass der Weg zu einem begehrten Ziel führt, steigt auch die Motivation, die Anstrengungen auf sich zu nehmen, da am Ende eine „fette“ Belohnung warten soll. Verschattet wird hiervon die nicht-lineare Natur des Glücklichen. Die Wegmetapher mag motivieren, wird aber früher oder später auch enttäuschen, wenn sich herausstellt,

dass der „Weg“ gar nicht vorgegeben ist, sondern komplexe Wendungen enthält und das „Ziel“ auch nicht unbedingt am Ende des Weges wartet, sondern immer mal wieder zwischendurch auftaucht und dann wieder vergeht. Auch die ätherische Natur des Glücklichseins wird verleugnet, da es im Bild des Ziels, wenn es erreicht wird, auch permanent behalten werden kann. Das entspricht nicht der stark veränderbaren Realität des Lebens. Auch wenn Glücklichsein „erreicht“ wird, so wird die Zeit dann nicht stillstehen, sondern es werden neue Herausforderungen, Entwicklungen und Wendungen geschehen, die voraussichtlich nicht alle die Qualität des Glücklichseins haben werden.

7.4.3 GLÜCKLICHSEIN IST EINE PERSON

- weil wir nämlich oftmals Glück missverstehen (2/1210)
- das fängt dann an, über den gesamten Oberkörper, Schulter-Bereich runterzugehen (2/1243)
- was das Glücklichsein anbelangt (2/87)

Die Personifikation von Glück kam in der vorliegenden Arbeit ebenfalls vor. Glücklichsein geht, muss irgendwo hin und kann missverstanden werden. Diese Metapher highlightet die Macht und Unabhängigkeit, die dem Konzept Glücklichsein zugesprochen wird. Es ist nicht mehr nur etwas, das von außen kommt (7.2.3) oder selbst erzeugt werden kann (7.2.4), es ist kein lebloses Objekt mehr, sondern eine Person, die selbst Handlungen ausführen kann. Das illustriert die Bedeutung, die Glücklichsein für die Menschen hat – es ist ihnen ebenbürtig und es drückt auch eine gewisse Ohnmacht der Menschen über es aus, denn während wir uns über Dinge erheben können, haben wir normalerweise keine Macht über andere Menschen. Verschattet wird hierbei der Einfluss, den jeder selbst sowie das Umfeld auf das Glücklichsein hat, also die Tatsache, dass Glück nicht wirklich selbstständig ist, sondern mit gewissen Faktoren in engem Zusammenhang steht, ausgelöst und abgedämpft werden kann. Außerdem wird auch hier Glücklichsein wieder in seiner Komplexität auf etwas Materielles reduziert – was das Sprechen darüber erleichtert, aber eben auch ein unvollständiges Bild zeichnet.

7.4.4 GLÜCKLICHSEIN IST EIN GANZES, DAS KOMPLETT SEIN KANN UND GETEILT WERDEN KANN

- verschiedene Arten des Glücks (1/532)

- also ich noch in dieser Einheitserleben war mit mir und dem Leben (3/386)
- wow irgendwie der Moment irgendwie vollkommen (1/482)

Das klassische Teil-Ganzes Schema (Lakoff & Johnson, 2008) zeigt sich in dieser Untersuchung ebenfalls. Es wird von verschiedenen Arten des Glücks gesprochen, von einer Einheit bzw. Vollkommenheit und davon, es teilen zu wollen. Diese Metaphorik beleuchtet einmal die Besonderheit des Glücklichseins, denn wenn etwas als vollkommen oder komplett bezeichnet wird, impliziert das, dass nichts mehr fehlt, was ein enorm positives Erleben für einen Menschen darstellt. Auch wird das Glücklichsein wieder dinglich, allerdings liegt hier der Fokus nicht auf dem Behalten- und Besitzen-Wollen, sondern auf dem Bedürfnis, Glücklichsein zu teilen, wenn man es hat. Dies spiegelt sehr schön das soziale Wesen des Menschen wider, wenn so etwas „Wertvolles“ geteilt werden will. Verschattet wird hierbei, dass etwas, das ganz ist und geteilt werden kann, auch begrenzt ist. Das wirft einen Schatten der Begrenztheit auf etwas, das es im Grunde nicht ist.

7.4.5 GLÜCKLICHSEIN IST VERBUNDENSEIN (ANHAND EINES FADENS)

- da steck ich irgendwie, da kommt auch keine *Weiterentwicklung* (3/149)
- und ich fühl mich irgendwie *connected* zu mir (1/428)
- und angedockt und ich hab mich *verbunden* gefühlt (3/363)

Ein weiterer Spiegel der sozialen Natur des Menschen ist dieses Konstrukt des Glücklichseins als Verbundenheit. Beleuchtet wird hierbei, dass Nähe und Verbundenheit für die befragten Menschen essenziell für das Glücklichsein sind. Spannenderweise bezieht sich dies aber nicht nur auf andere Menschen, sondern auch auf sich selbst oder das Leben an sich. „Weiterentwicklung“ und „abhängig“ kommen auch in der Verbundenheitsmetapher vor und zeichnen das Bild eines Fadens oder Wollknäuels. Durch die Verbildlichung mit einem Faden wird das Verbundensein greifbar. Dies beleuchtet wieder dessen zentrale Rolle. Versteckt wird in dieser Metaphorik die Schattenseite der Verbundenheit, nämlich die Abhängigkeit (das vorhin genannte Wort „abhängig“ wurde in einem anderen Sinne verwendet als die schädliche Abhängigkeit). Ein Zuviel an Verbundenheit allgemein gibt es nicht, da der Mensch im Kern ein „Rudeltier“ ist und andere Menschen sowie seine Umwelt braucht. Dennoch kann die Verbundenheit zu etwas, das einem Schaden zufügt, auch negative Auswirkungen haben. Würde man also ausschließlich im Verbundenheits-Konzept über Glücklichsein

denken, würden die Fälle übersehen werden, in denen es tatsächlich eine Trennung braucht, um dem Glück näher zu kommen.

7.5 Körperbezogene Metaphern

7.5.1 GLÜCKLICHSEIN IST EIN HANDLUNGsimpuls

- ich hab glaube ich dann Lust, *Leute zu umarmen* so also ich fühle dann glaube ich auch schnell Liebe (1/547)
- einfach *raus rennen* und zur Nachbarin rein (3/72)
- wenn ich *tanzen* gehe, dann spüre ich vielleicht noch so Glück irgendwie (1/421)

Hier wird illustriert, dass Glücklichsein einen Impuls für verschiedene typische Handlungen auslöst. Hier werden tanzen, rennen und der Impuls, Leute zu umarmen genannt, wobei rennen mehrmals vorkommt. Beleuchtet wird somit eine Kraft, die vom Glücklichsein ausgeht, die nicht selbst wirksam ist, die aber den Menschen zu Handlungen anreizt. Glücklichsein bekommt in diesem Konzept also eine Art Macht zur Beeinflussung. Die Metaphern deuten auch alle auf ein erhöhtes Energielevel oder einen Energieschub (siehe 7.6.5) hin, der so intensiv ist, dass es schwierig ist, ihn „im eigenen Körper“ zu behalten und den man daher irgendwie auszudrücken sucht. In den Hintergrund rücken hierbei wieder alle sanfteren Aspekte des Glücklichseins, die mit Ruhe, Stille, Beständigkeit oder Regelmäßigkeit zu tun haben und ebenso essenziell für das Wohlbefinden sind.

7.5.2 GLÜCK IST DIE PHYSISCHE REAKTION, DIE KÖRPERLICH SPÜRBAR IST

- dann sind wirklich so *Tränen* in meine Augen gestiegen (1/399)
- das ist so eine ganz *starke, positive Körperreaktion* (3/462)
- wie es sich *in meinem Körper angefühlt* hat (2/1260)

Dieses Konstrukt ist von sehr vielen Beispielen gestützt und drückt Glücklichsein direkt als die körperliche Reaktion aus. Die Dominanz dieses Konstrukts in den Metaphern der Befragten verdeutlicht, wie sehr der Körper in die Wahrnehmung des Glücklichseins involviert ist. Es highlightet, dass das abstrakte Konstrukt Glücklichsein expliziter wird, wenn man es im eigenen Körper spüren kann. Versteckt wird in diesem Konzept die Möglichkeit, dass das im Körper Wahrgenommene nicht alles ist, das Glücklichsein ausmacht, sondern dass es auch Aspekte gibt, die sich anders ausdrücken als eine Körperreaktion. Das Konstrukt setzt Glücklichsein mit der körperlichen Reaktion gleich, es könnte aber auch sein, dass das Glücklichsein auch getrennt davon existiert und die körperliche Reaktion nur auslöst. Abgesehen davon ist das

körperliche Erleben besser spürbar, je intensiver es ist. Das lässt vermuten, dass in der Körpermetapher die Aspekte des Glücklichseins, die subtiler und sanfter, langfristiger und langsamer sind, nicht berücksichtigt sind, denn diese würden vielleicht gar nicht so auffallen, dass man sie in einem Moment körperlich wahrnehmen würde, sondern eher über eine längere Zeit zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

7.5.3 GLÜCKLICHSEIN IST SATT SEIN, WENN ES FEHLT HAT MAN HUNGER

- und gemerkt hab, dass das aber nie, dass es ein *hungry ghost* war (3/359)
- war einfach immer ein *hungry ghost*, war irgendwie *einfach nicht satt* zu kriegen (3/360)
- und in diesem halben Jahr *war ich plötzlich ganz satt* (3/360) [im Goldstandard-Jahr]

Ein Spezialfall der vorherigen Metapher ist das Glücklichsein als Hunger bzw. Sättigung. Dieses Konstrukt wurde in zwei der Vergleichsstudien (Csillag, 2016; Sharma, 2017) gefunden und wurde deshalb für erwähnenswert befunden, auch wenn es nur an einer Erzählstelle vorkam, die mit drei Beispielen illustriert war. Dort wurde die Metapher jedoch sehr deutlich betont und auch wiederholt. Sie beleuchtet einen starken Drang, das Glücklichsein zu suchen, solange es nicht da ist, da es mit Nahrung gleichgesetzt wird, also lebensnotwendig ist. Gehighlightet wird somit die Wichtigkeit des Glücklichseins für die Befragte – so wichtig, wie Grundnahrungsmittel. Auffallend ist hierbei die Parallele zu der Ziel-Weg-Metapher (7.4.2), bei der auch nach dem Glücklichsein als Ziel gestrebt wird und etwas fehlt, solange dies nicht erreicht ist. Allerdings unterscheiden sie sich dadurch, dass die Sättigungsmetapher weniger unerreichbar und endgültig ist als die des begehrenswerten Ziels (7.4.2). Verschattet werden von diesem Konzept die Aspekte des Glücklichseins, die kein Streben voraussetzen. Das kleine, alltägliche Glück, wie der unerwartete Kaffee ans Bett oder auch Größeres, das zufällig und überraschend passiert und zu dem man nicht bewusst beigetragen hat.

7.5.4 GLÜCKLICHSEIN IST DIE BEFREIUNG VON ETWAS SCHWEREM

- und das war sehr *frei* (3/69)
- die traumatischen Erfahrungen [...] *fallen* zu lassen (2/1238)
- da war so ne krasse *Erleichterung* und so ja, so ja so ein krasses Glück (1/399)

Dieses Konzept, das nur drei Metaphern beinhaltet, jedoch aus jedem Interview eine, drückt den Aspekt des Glücklichseins aus, der Freiheit und Erleichterung bedeutet. Das erhebende Gefühl des Kontrastes, wenn etwas Schweres oder Einschränkendes wegfällt oder von einem selbst überwunden wird und man körperlich spüren kann, wie sich alles leichter anfühlt. Verschattet wird davon, dass dieses Erleben vor allem durch den Kontrast zu dem vorher als schwer Empfundene(n) lebt. Sprich, möglicherweise wäre dies gar keine so freie, leichte oder glückliche Situation, wäre da nicht vorher etwas zum Vergleich, das so schwer war, dass sich die Abwesenheit dessen wie Glück anfühlt. Im zweiten Beispiel etwa wird von traumatischen Erfahrungen gesprochen und dem Glück, das sich einstellt, wenn es gelingt, diese fallen zu lassen. Möglicherweise ist das, was da gefühlt wird, aber auch eher eine Art Neutralität, die sich im Vergleich zum vorangegangenen Leid aber wie Glücklichsein anfühlt.

7.6 Metaphern von Glücklichsein als paranormaler Ausnahmezustand

In dieser Kategorie wird Glücklichsein von den Befragten als ein vom gewöhnlichen Erleben abweichender Ausnahmezustand beschrieben. Dieser bewegt sich auf einem Spektrum von einem leichten Mehr an Energie bis hin zur Gotteserfahrung.

7.6.1 GLÜCKLICHSEIN IST EINE HEILIGE GOTTESERFAHRUNG (DIE VON GOTT GEBEN UND GENOMMEN WERDEN KANN)

- also alles vorher war so ein Versuch ins *Himmelreich* zu gelangen (3/356)
- die war *herrlich* (3/167)
- *Gott sei Dank* (2/456)

Während in den vorangegangenen Konzepten die Materialisierung des Glücks vordergründig war, werden hier die mystischen, nichtmateriellen Aspekte des Glücklichseins deutlich beleuchtet. In diesem Konzept wird Glücklichsein gottgegeben, herrlich oder gar das Himmelreich, für viele das höchste und ultimative Ziel am Ende des menschlichen Lebens, beschrieben. Es ist erwähnenswert, dass dieses Konstrukt, das so extrem klingt, von einer recht langen Liste an Metaphern begleitet ist. Dies highlightet wohl mehr als jedes andere Konzept den hohen Stellenwert, den Glücklichsein im Leben der Befragten hat sowie die selbstverständliche Überschreitung aller Grenzen der Alltagsrealität, die eine besonders glückliche Erfahrung begleiten kann. Außerdem ist dieses Konzept geprägt von der Ansicht, dass Glücklichsein außerhalb der eigenen oder generell menschlichen Kontrolle liegt, sondern von Gott allein gegeben und

genommen wird – so wird für eine positive Lebenssituation, zu der ein Befragter selbst viel beigetragen hat, nicht sich selbst, sondern Gott gedankt, wie im dritten Beispiel. Versteckt wird von diesem Konzept der Aspekt, der von einem selbst, der irdischen Umgebung sowie anderen Menschen beeinflusst oder sogar gänzlich erzeugt werden kann und demnach nicht von Gottes Gnade abhängig ist.

7.6.2 GLÜCKLICHSEIN IST EIN ÜBERNATÜRLICHES WUNDER

- und wie viel Schönheit, *unglaubliche* Schönheit, die einem das Herz so aufreißt so (3/372)
- Und wie viel Fülle einfach da ist auf der Erde und wie viel *Wunder* (3/371)
- *wunderbar*, o das war super (3/132)

Ähnlich viele Metaphern wie im vorigen Konzept wurden in diesem auch inhaltlich ähnlichen Konstrukt gefunden, das Glückliche als übernatürlich und als Wunder betitelt. Hervorgehoben wird hierbei wieder das schier unermessliche Ausmaß, das eine Glückserfahrung annehmen kann. Es wird das betont, das in allen Objekt- und Behältermetaphern verschattet ist: die nichtmaterielle Natur des Glücklichen und die Grenzenlosigkeit, die damit einhergeht. Es scheint nicht an die physischen Gesetze gebunden zu sein und tritt des Öfteren in wundersamer Form auf. Dies highlightet den Aspekt des Staunens und der positiven Überraschung, durch die Glückserlebnisse gekennzeichnet sind, gerade wenn sie nicht selbst kontrolliert und herbeigeführt wurden. Oder wenn etwas geschieht, das eindeutig außerhalb des eigenen Ermessens liegt. Versteckt wird von dieser Fokussierung wiederum das, das in vorherigen materiell orientierten Metaphern beleuchtet wurde: das alltägliche, beständige sowie auch das in gewissem Maße begrenzte und kontrollierbare Glückliche, das nicht selten durch den eigenen Einfluss oder den von anderen zustande kommt.

7.6.3 GLÜCK IST EIN EXTREMZUSTAND

- und dann war das [Glück] so *richtig krass* (1/263)
- also wo so mein *Next-Excitement-Level ein extremes Hoch* erreicht hat (3/146)
- Viele *Abenteuer* einfach im Stadel (3/66)

Im Konzept des Extremzustandes wird Glückliche in seiner Intensität beleuchtet. Hervorgehoben wird das Glück von Abenteuer, Aufregung und „kribbelnder“ Freude. Gehighlightet wird, dass sich Glückliche von mondänen Erlebnissen durch seine

Intensität abhebt. Wenn der Körper „kribbelt“ und etwas „richtig krass“ war, deutet das auch auf ein Mehr an Energie im Körper hin, was eine Parallele zur noch folgenden Energiemetapher (7.6.5) herstellt. In den Schatten gestellt werden in diesem Konzept die Aspekte des Glücklichseins, die mehr Feinfühligkeit erfordern, dass sie eher durch Konsistenz als Intensität bestechen. Wenn beispielsweise ein geliebter Mensch tagtäglich da ist, wird der Körper nicht jedes Mal vor Aufregung kribbeln, die Freude darüber wäre gewöhnlicher und somit schwieriger wahrnehmbar.

7.6.4 GLÜCKLICHSEIN IST KINDLICHES, REALITÄTSÜBERSCHREITENDES SPIELEN

- das war so eine *kindliche* Freude (1/49)
- wo ich in *Spiele*n mit den Jungs *vertieft* war (2/146)
- es war *fantastisch* (3/253)

Zur Untermalung dieses Konzepts gehört folgender Absatz im ersten Interview. Er stellt einen Sonderfall dar, da er in seiner Gesamtheit genau dieses metaphorische Konzept beschreibt und daher als Einheit belassen wird:

"Wir haben super viel *gelacht*, auch also meine beste Freundin und ich und waren halt *voll albern* irgendwann so wenn Kinder oder generell Menschen an diesem Punkt sind, wo sie halt schon den ganzen Tag zusammen sind und dann vielleicht auch müde oder so und dann irgendwann nur noch *albern* sind und das waren halt *richtig gute Momente*, wo wir dann uns *irgendein Scheiß ausgedacht* haben und *im Schlafsack die Treppe runtergerutscht sind und gesagt haben wir sind jetzt eine Raupe* oder so. [lacht]" (1/175-180)

Die fantasievollen, träumerischen und verspielten Aspekte des Glücklichseins werden in dieser Metapher beleuchtet. Es wird sichtbar, dass Glücksgefühle mit einer Entgrenzung und Überschreitung der Realität zu tun haben kann. Sei das im Spiel, in den eigenen Gedanken (Träumen) oder der Kreativität und Fantasie. In manchen Beispielen wird der Aspekt der völligen Präsenz hervorgehoben. Wenn man vollkommen in ein „*Spiel vertieft*“ ist, so sehr, dass man sich „*darin verliert*“, zeugt das von einem Loslassen von jedem Veränderungswunsch des jetzigen Augenblicks. Dies drückt eine sehr umfassende Annahme des präsenten Moments aus, die scheinbar mit Glücklichsein einhergehen kann, wenn man sich so gut fühlt, dass einem gerade nichts fehlt. Beleuchtet wird auch, dass Aspekte des Kindseins wie Ungezwungenheit, Verspielt-

heit und Fantasie einen wichtigen Platz im Glücklichein haben. In den Hintergrund rückt dabei der kontrollierte, berechenbar und realistische Aspekt des Glücks. Während einige Grundbedürfnisse gleich bleiben, geht mit dem Erwachsenwerden auch eine wachsende Komplexität und Vielfalt von Wünschen und Bedürfnissen einher. Als erwachsener Mensch ist es mit Spielen allein nicht getan – es wollen auch beispielsweise der Wunsch nach einem erfüllenden Beruf, einer Partnerschaft, die mit viel Kommunikation und Klärung einhergeht, sowie Sexualität gelebt werden. Zweifelsohne führt das Ausleben dieser Wünsche ebenso zu Glück wie gelegentliches Herumalbern und Sich-Treiben-Lassen. Eine Betrachtung des Glücklicheins allein durch das Konzept kindlichen Spielens würde zu einer Abwertung „erwachsener“ Bedürfnisse führen.

7.6.5 GLÜCK IST EIN HOHES MASS AN ENERGIE BIS HIN ZUR EKSTASE

- Glück ist *positive Energie* (1/583)
- dass diese diese *Ekstase* über sich und den Job (3/274)
- *Beströmt* den Kopf und *strömt* durch den ganzen Körper (2/1244)

Glücklichein wird in diesem Konzept als Energie verstanden, die jedenfalls „*dynamisch*“ ist und „*strömt*“ und in den meisten Beispielen explizit sehr hoch ist, bis hin zur Ekstase. Dieser energetische Aspekt wurde in den Beispielen vorheriger Konzepte schon impliziert, in diesen Metaphern ist er die Essenz. Das Konzept fokussiert Glücklichein als etwas Flexibles, das in Bewegung ist und Eigenschaften von Elektrizität hat. Wie in einem Kabel die Stromspannung höher und niedriger sein kann, so beschreibt diese Metapher das Glücklichein als fühlbares Hoch an Energie. Es werden die mit dem Körper wahrnehmbaren Aspekte gehighlightet, die zudem eine schnelle Qualität haben. In den Hintergrund gestellt wird das, das über das körperlich Wahrnehmbare hinausgeht sowie das Langsamere, Stille, Ruhige am Glücklichein, das in vorangegangenen Konzepten beleuchtet wurde.

7.7 Negativ konnotierte Metaphern

Trotz dem allgemeinen Verständnis, dass Glücklichein etwas Positives ist, fanden sich auch Metaphern in den Interviews, die einem eher negativ behafteten Quellbereich entspringen.

7.7.1 GLÜCKLICHSEIN IST TEIL EINES KAMPFES (GEGNER VON LEID)

- was auf der *Gegenseite* von Leid liegt (2/1214)
- war es immer so *dieser Kampf* [um den Glücksmoment] (1/163)
- wer sich *auf die Seite des Glücks* begeben kann (2/1038)

Glücklichsein wird hier als Teil eines Kampfes verstanden. Oft ist es der „*Gegner*“ oder die „*Gegenseite*“ von Leid (der Opponent), im zweiten Beispiel aber auch der „Preis“, um den gekämpft wird. Die Metapher des Kampfes beleuchtet den Wert, der dem Glücklichsein zugesprochen wird – denn offenbar lohnt es sich, dafür einen unangenehmen Kampf auf sich zu nehmen. Auch wird beleuchtet, dass Glücklichsein nicht die alleinige Realität der Befragten darstellt, sondern dass es noch einen Gegner gibt, gegen den das Glücklichsein gewinnen oder verlieren kann. Dies fokussiert den Druck, der auf einem Kampf liegt: nämlich nicht den Gegner gewinnen zu lassen. Gibt es keinen Gegner, muss sich um Verteidigung und Aufrechterhaltung nicht bemüht werden. In dieser Metapher jedoch wird die Anstrengung gehighlightet, die mit dem Kämpfen einhergeht, was dem Glücklichsein einen bis dato nicht beleuchteten Aspekt des Aggressiven verleiht. Verschattet werden hierbei die weicheren Aspekte des Glücklichseins, die weder von einem Gegner bedroht werden noch um die gekämpft werden muss, wie beispielsweise ein glücklicher Zufall, ein sich gut anführender Moment oder ein Wunder, auf das man selbst nicht hingearbeitet hat. Außerdem wird versteckt, dass Glück und Leid nicht zwingend Gegner sind, sondern beides zutiefst menschliche Erfahrungen. Leid steht dem Glücklichsein nicht zwingend im Weg, sondern die beiden gehen auch Hand in Hand. Ein Beispiel ist der Tod eines geliebten Menschen: Der Schmerz und die Traurigkeit, die einen dabei überwältigen mögen und die man vielleicht eine lange Zeit über fühlen wird, sind nur deshalb vorhanden, weil man mit dieser Person Glücklichsein und Liebe erlebt hat. Der Schmerz in diesem Beispiel ist nicht der Gegner, sondern der Begleiter von Glücklichsein. Würde man sich dem Schmerz entziehen wollen, müsste man auch das Glück aufgeben. Oder in dem Beispiel gesprochen: Will man die Traurigkeit der Trennung nicht, so müsste man auch auf das Zusammensein vorher verzichten.

7.7.2 GLÜCKLICHSEIN IST KÖRPERLICHE ODER GEISTIGE KRANKHEIT (VERRÜCKTHEIT)

- und das war so *crazy* und so ich bin voll Glücks-Momenten (3/319)
- Das ist wie eine Art von *Sucht* (2/1250)
- so diese *körperlichen Symptome* (1/565)

In diesem Konzept bekommt Glücklichein die Eigenschaften von Verrücktheit und Krankheit. Die Verrücktheitsmetaphern betonen vor allem, dass extreme Glückszustände sich so unreal anfühlen können, dass man an seiner geistigen Verfassung zweifelt, denn unrealistische Wahrnehmung wird allgemein mit Verrücktheit verbunden. Eine weitere Art der Krankheit, die Glücklichein in diesem Konzept annimmt, ist die Sucht. Hier wird vor allem das ständige Streben nach Glück beleuchtet, das in der Weg-Ziel-Metapher beschreiben wurde. Wenn der Drang, das Glück zu finden, sehr stark ist und das gefundene Glück nicht lange anhält, entstehen wie von den Befragten ausgedrückt, Gefühle der Abhängigkeit. Diese beleuchten den Aspekt des Glücklicheins, der sich der Eigenmacht entzieht und somit ohnmächtig fühlen lässt, als wäre man ausschließlich von etwas im Außen abhängig. Außerdem fallen Begriffe, die auf körperliche Krankheit hinweisen, wie die „körperlichen *Symptome*“. Diese deuten wieder auf den Ausnahmezustand hin, dem das Glücklichein zu ähneln scheint. So wie Krankheit sich in einem veränderten körperlichen Zustand zeigt, kann sich auch Glücklichein dadurch äußern. Ebenso wird hier die passive Rolle des Menschen im Glücklichein gehighlightet, denn Krankheit ist auch etwas, das man sich nicht selbst aussucht, sondern das einem passiert. Versteckt werden in diesem Konzept die sich wohlig anführenden Aspekte des Glücks sowie deren positive Wirkung auf Körper, Geist und Emotionen. Genauso wird der eigene Einfluss sowie die Eigenverantwortung für das Glücklichein verschattet.

7.7.3 GLÜCKLICHSEIN IST EIN UNFALLORT

- also ich dann *rausgerutscht* bin (3/386) [aus dem Einheitserleben]
- unheimlich glücklich und dem *totalen Absturz* dann wieder (2/212)
- und dann bin ich wieder *rausgekippt* aus diesem Paradies (3/374)

Während Glücklichein in den vorangegangenen Konzepten als begehrenswertes Ziel (7.4.2) gesehen wurde, liegt hier der Fokus darauf, was danach passiert. Glücklichein an sich ist hier zwar auch etwas Positives und Begehrenswertes, aber genauso

geschehen, wenn man dort angekommen ist, Unfälle, wie zum Beispiel, dass man von dort wieder „*abstürzt*“. Dieses Konzept illustriert die Vergänglichkeit, Fluidität und Kurzweiligkeit des Glücks. Das, was die Weg-Ziel-Metapher (7.4.2) verschattet hat, nämlich dass Glücklichein kein Schatz ist, den man einmal finden und dann behalten kann, wird in diesem Konzept gehighlightet. Der Schmerz, wenn das Glücklichein wieder vergeht, wird durch die Worte des Unfalls unterstrichen. In den Hintergrund gerät dabei, dass das Vergehen vom Glücklichein in dessen Natur liegt und somit gar nicht anders zu erwarten war. Und genauso, dass das Abflachen eines Glücklicheins nicht das Ende bedeutet, sondern lediglich eine Pause, bis das nächste kommt. Außerdem wird verschattet, dass es Aspekte des Glücklicheins gibt, die, einmal aufgebaut, auch längerfristig und beständig Freude bereiten können.

7.8 Sonstige metaphorische Konzepte

7.8.1 GLÜCK IST EIN KURZER ZEITRAUM (MOMENT ODER TAG), DER SEHR FLÜCHTIG IST

- dann ist das Glück schon *wieder weg* (2/1235)
- dann waren so *Glücksmomente* (1/220)
- ein *Punkt*, an dem ich immer wieder glücklich bin (1/365)

Hier wird Glücklichein als punktuell auftauchend und flüchtig dargestellt. Wie im vorherigen Konzept wird die Vergänglichkeit hervorgehoben, der Fokus ist aber ein anderer. Hier geht es nicht um Unfälle, die auf das Glück folgen (7.7.3), sondern lediglich um die Darstellung von Glück in einer sehr flüchtigen, kurzweiligen Art. Es wird in den Interviews nicht von Jahren oder Monaten des Glücks gesprochen, sondern sehr häufig von *Glücksmomenten*, bis maximal einem „*glücklichen Tag*“. Gehighlightet wird hier die Kurzweiligkeit von Glücklichein, was auch dessen Besonderheit betont, denn es scheint eher rar zu sein. In den Hintergrund rückt hierbei wieder alltäglicheres Glück, das so normal ist, dass es gar nicht mehr als solches wahrgenommen wird. Wie das Haus, in dem man wohnt, das jeden Tag zum Wohlbefinden beiträgt, was aber erst auffallen würde, wenn es plötzlich nicht mehr da wäre. Verschattet wird bei der Fokussierung, dass Glücklichein nur in kurzen Momenten auftritt und alles, das uns tagtäglich umgibt und maßgeblich zu unserer Freude und unserem Wohlbefinden beiträgt, sicher nicht weniger als die außergewöhnlichen Momente, die uns so besonders erscheinen.

7.8.2 GLÜCK IST EIN PRÜFUNGSATERIAL, KANN GELEHRT WERDEN UND ALS RICHTIG ODER FALSCH BEWERTET

- Das Leben ist der *Lehrer von Glück* und Leid (2/1288)
- wo ich *richtig* happy war (1/394)
- das war *richtig* lustig, es war *richtig*, sehr sehr toll (3/104)

Sehr oft wurde in den Interviews der Ausdruck „*richtig*“ glücklich benutzt, was impliziert, dass man auch „nicht richtig“ glücklich sein könnte. Dies beleuchtet die Wahrnehmung des Glücklichseins als etwas fest Definiertes, das somit in seiner Konkretheit gelehrt, überprüft und als richtig oder falsch bewertet werden kann. Versteckt wird von diesem Blickwinkel, dass jede Definition des Glücklichseins nur eine Perspektive darstellt, dass Glück abstrakt und ungreifbar ist und sehr individuell erfahren wird und somit niemals objektiv als richtig und falsch, wirklich und unwirklich beurteilt werden kann. Der verschulte Charakter des Konzepts als Prüfungsmaterial beleuchtet, dass Glücklichsein etwas ist, das der Mensch zu fassen und zu verstehen versucht, wie Mathematik. Versteckt wird dabei, dass jeder Versuch, etwas so Abstraktes zu definieren, zu verallgemeinern oder gar überprüfen zu wollen, scheitern wird, da damit immer die Komplexität reduziert wird, die das Glücklichsein aber im Grunde ausmacht. Sogar es in Worte zu fassen, limitiert das Glücklichsein schon auf alles verbal ausdrückbare. Aber es zu standardisieren und wie faktisches Wissen beurteilen zu wollen, verleugnet einen großen Anteil von dem, was Glücklichsein ausmacht.

7.8.3 GLÜCKLICHSEIN IST EINE EMOTION

- das war auch sehr *freudig*, ja (1/401)
- das *Gefühl* des Glücks (2/1225)
- hat sich so *gut angefühlt* (1/253)

Es zeigten sich auch einige Ausdrücke, die Glücklichsein als emotionales Erleben verstehen. Dies schafft einen entgegengesetzten Pol zu der stark vertretenen Konzeption des Glücklichseins als körperliche Reaktion, die das emotionale Erleben mit dem Körperlichen gleichsetzt. Dieses Konzept beleuchtet, dass Glücklichsein auch einen emotionalen Charakter hat. In den Hintergrund rückt bei dieser Denkweise, dass der emotionale nicht vom körperlichen getrennt ist, denn das Fühlen von Emotionen geschieht ebenso anhand des Körpers.

7.8.4 GLÜCK IST EINE QUALITÄT DER UMGEBUNG

- eine lockere, *schöne Stimmung* war (1/123)
- wo die *Atmosphäre* sehr schön war (1/70)
- so einer bestimmten *Atmosphäre* (1/170)

Glücklichsein wurde hier als atmosphärisch wahrnehmbar, als eine „*Stimmung*“ beschrieben. Atmosphären und Stimmungen sind unsichtbar, aber dennoch wahrnehmbar. Gehighlightet wird hierbei, dass Glücklichsein von einem Ort, einer Gruppe Menschen oder sonst einer Umgebung ausgeht. Dass es also nicht etwas rein Persönliches ist, sondern etwas Kollektives, das gemeinsam erlebt werden kann und demnach mehr in der Umgebung „zu Hause“ ist als im eigenen Inneren. Im Hintergrund stehen hier die individuellen Aspekte des Glücklichseins.

7.9 Fazit zum Vergleich der Konzepte untereinander

Die metaphorischen Konzepte wurden bereits innerhalb der Interpretationen an passender Stelle mit anderen verglichen, indem Kontraste, Parallelen und gegenseitige Ergänzungen betont wurden. Allgemein ist bemerkenswert, dass die Konzepte sich gegenseitig sehr gut ergänzen. Meistens wurden die Punkte, die in einer Metaphorik verschattet wurden, in einer anderen gehighlightet. Somit ergeben die Konzepte zusammengenommen eine differenzierte Betrachtung des Glücklichseins als abstraktes Konzept. Dennoch gab es bei den meisten gegensätzlichen Konzepten eines, das mit viel mehr Beispielen unterfüttert war, was wiederum darauf hindeutet, dass die Konzeptualisierung des Glücklichseins in der Realität der Befragten einseitiger ausfällt.

8 Diskussion

8.1 Abgleich mit Vergleichsstudien

Im Folgenden werden die Ergebnisse der vorliegenden Studie mit denen der in Kapitel 3.3 Forschungsstand beschriebenen acht Vergleichsstudien (Chen, 2010; Csillag, 2016; Hamdi, 2016; Kövecses, 1991; Li, 2010; Safarnejad et al., 2014; Sharma, 2017; Yu, 1995) abgeglichen. Die Konzepte, die in den Studien gefunden wurden, sind in Anhang 1 in Tabellenform zu finden.

Die „HAPPY IS UP“ Metapher wurde in allen Vergleichsstudien gefunden und entspricht dem Konzept „GLÜCKLICHSEIN IST OBEN“ in dieser Arbeit. Ebenso in allen Studien gefunden wurde „HAPPINESS IS A FLUID IN A CONTAINER“, was mit

„GLÜCKLICHSEIN IST WASSER (IN EINEM BEHÄLTER)“ aus dieser Arbeit übereinstimmt. „HAPPY IS LIGHT“ zeigte sich in allen Studien außer bei Chen (2010) und ist hier als „GLÜCKLICHSEIN IST HELL ODER LICHT“ repräsentiert. Außerdem sehr häufig, bei allen außer Safarnejad et al. (2014), kam das Konzept „HAPPINESS IS BEING OFF THE GROUND“ vor, das aus dem Interviewmaterial der vorliegenden Arbeit auch gebildet wurde als „GLÜCKLICHSEIN IST ÜBER DEM ERDBODEN“.

Die Metaphorik des Glücklichen als körperliche Reaktion, hier „GLÜCK IST DIE PHYSISCHE REAKTION, DIE KÖRPERLICH SPÜRBAR IST“ genannt, sowie das Glückliche als Handlungsimpuls („GLÜCKLICHSEIN IST EIN HANDLUNGSPULS“) zeigten sich in unterschiedlichen Formen in den Vergleichsstudien. Chen (2010) fand das Konzept „HAPPINESS IS THE PHYSIOLOGY REACTION OF HAPPINESS“, Yu formuliert „HAPPINESS IS A PHYSICAL REACTION (JUMPING, DANCING, SMILING)“ und Kövecses bildet mehrere einzelne Konzepte dazu (hier durch “/” getrennt), nämlich „HAPPINESS IS DANCING/ SINGING/ FLUSHING/ INCREASED HEARTRATE/ JUMPING UND A PLEASURABLE PHYSICAL SENSATION“. Csillag (2016) definiert „EMOTION IS A PHYSIOLOGICAL FORCE“ und Sharma (2017) fand „HAPPINESS IS PHYSICAL EXPANSION“. Der Spezialfall „GLÜCKLICHSEIN IST SATT SEIN, WENN ES FEHLT HAT MAN HUNGER“ wurde von Csillag (2016) als „HAPPINESS IS HUNGER“ und von Sharma (2017) als „HAPPINESS LIES IN FOOD“ gefunden.

Eine körperbezogene Metaphorik, nämlich das Glückliche als Leuchten in den Augen sowie manchmal in Kombination mit einer Bewegung der Augenbrauen, wurde in der vorliegenden Arbeit nicht gefunden, spielte aber in mehreren Vergleichsstudien eine Rolle. Safarnejad et al. (2014) formulierten „HAPPINESS IS AN ENERGY IN THE EYES“, Chen (2010) sowie Yu (1995) fanden jeweils die Augen- und Augenbrauenmetaphorik (durch “/” getrennt) „HAPPINESS IS A PHYSICAL REACTION – BRIGHT EYES/ CHANGE OF EYE AND BROW SHAPE“ und Kövecses (1991) fand die Konzepte „BRIGHT EYES STAND FOR HAPPINESS“ sowie „THE EYES ARE CONTAINERS FOR THE EMOTIONS“. Warum diese Metaphorik sich in dieser Arbeit nicht zeigte, ist teilweise klar und teilweise nicht. Die Konzepte der Augenbrauen sind speziell der chinesischen Sprache zugeordnet, was kulturelle Hintergründe hat, weshalb es nicht verwunderlich ist, dass diese bei den deutschsprachigen Befragten dieser

Untersuchung nicht vorkommt (Chen, 2010; Yu, 1995). Bei den Metaphoriken, die die Augen betreffen, ist der Grund für das Fehlen unklar, denn auch im Deutschen gibt es Ausdrücke wie „ihre Augen leuchteten vor Freude“, die aber bei den Befragten dieser Arbeit nicht vorkamen.

Auch körperorientiert ist das Konzept „HAPPINESS IS A FLOWER IN ONES`S HEART“ das so wie die Augenbrauenmetapher bei den drei Studien im Chinesischen gefunden wurde (Chen, 2010; Li, 2010; Yu, 1995), nicht aber bei den anderen. In der vorliegenden Untersuchung gab es ein paar wenige metaphorische Ausdrücke in den Transkripten, die etwas mit dem Herzen zu tun hatten, sie passten aber nicht zusammen in ein Konzept, sondern jeweils zu einem anderen. Mit einer Blume hatten sie aber alle nichts zu tun.

Verwandt mit den beiden Konstrukten „GLÜCKLICHSEIN IST EINE HEILIGE GOTTESERFAHRUNG (DIE VON GOTT GEGEBEN UND GENOMMEN WERDEN KANN)“ und „GLÜCKLICHSEIN IST EIN ÜBERNATÜRLICHES WUNDER“ aus dieser Arbeit, wurden in den anderen Studien „BEING HAPPY IS BEING IN HEAVEN“ (Csillag, 2016; Hamdi, 2015; Kövecses, 1991) und “HAPPINESS IS A NATURAL PHENOMENON OUT OF A HUMAN’S CONTROL (DESTINY, GOD, HEAVEN, ARIDITY, RAIN)” (Sharma, 2017) gefunden.

Ähnlich der hier gebildeten Metapher “GLÜCKLICHSEIN IST EIN BEGEHRENSWERTES ZIEL, WIE EIN SCHATZ UND DAHIN FÜHRT EIN WEG” sind „HAPPINESS IS A DESIRED / HIDDEN OBJECT“ (Kövecses, 1991; Sharma, 2017) Sharma, „HAPPINESS IS A VALUABLE COMMODITY“ (Csillag, 2016; Kövecses, 1991) sowie “HAPPINESS IS AN OBJECT THAT IS DIFFICULT TO CAPTURE” (Csillag, 2016). Diese Konzepte verstehen das Glückliche auch als ein begehrenswertes Ziel (einen Schatz). Der Weg-Anteil meines Konzeptes wird nur in einer Vergleichsstudie benannt, Hamdi (2016) formuliert als einziges „HAPPINESS IS A PATH“.

Weiter gibt es mehrere Konzepte, die zu meinem Konzept „GLÜCK IST EIN HOHES MASS AN ENERGIE BIS HIN ZUR EKSTASE“ passen. Diese sind “HAPPINESS IS VITALITY” (Kövecses, 1991), “HAPPINESS IS ELECTRICITY” (Safarnejad et al., 2014) sowie “JOY IS A RAPTURE/HIGH” (Kövecses, 1991). Das Konzept „HAPPINESS IS WARMTH“ (Kövecses, 1991) könnte hier dazu passen, wenn Wärme als Energie gesehen wird. Es kann aber auch eine Parallele zu Metaphern des Lichtes

gesehen werden, da diese in der vorliegenden Studie häufig mit „Sommer“ und „Sonne“ ausgedrückt wurden, welche nicht nur von Helligkeit, sondern auch von Wärme charakterisiert sind.

Das letzte Konzept, das von mehr als einer Vergleichsstudie ebenso gefunden wurde, ist „GLÜCKLICHSEIN IST KÖRPERLICHE ODER GEISTIGE KRANKHEIT (VERRÜCKTHEIT)“. Kövecses (1991) fand „HAPPINESS IS A DISEASE“ und „JOY IS INSANITY“. (Hamdi, 2015) konstruiert „HAPPINESS IS A VIRUS“ und „(EXCESS OF) HAPPINESS IS CRAZINESS“.

Das Konzept „GLÜCKLICHSEIN IST BESITZ“ dieser Studie, findet sich wieder in „HAPPINESS IS AN OBJECT“ Hamdi (2016).

Die Personifizierung von Glücklichsein (GLÜCKLICHSEIN IST EINE PERSON) wird von Sharma (2017) mit „Happiness is a Person“ bezeichnet.

Hamdis (2016) Konzept „Happiness is a building“ spiegelt sich in „GLÜCKLICHSEIN IST EIN STABILES FUNDAMENT, DAS HALT GIBT“ aus dieser Untersuchung wider. Das Glücklichsein als Medizin („GLÜCKLICHSEIN IST MEDIZIN“) findet Hamdi (2016) in seiner Studie ebenso („HAPPINESS IS A MEDICINE“). Kövecses (1991) konsturiert die verwandte Metapher „HAPPINESS IS HEALTH“

Die letzte Übereinstimmung findet sich mit „HAPPINESS IS AN OPPONENT“ (Kövecses, 1991), das mit „GLÜCKLICHSEIN IST TEIL EINES KAMPFES (GEGNER VON LEID)“ gleichgestellt ist.

Folgende metaphorischen Konzepte, die in der vorliegenden Arbeit nicht gefunden wurden, kamen abgesehen von den bisher erwähnten in den Vergleichsstudien vor:

- Tiermetaphern: „HAPPINESS IS AN ANIMAL THAT LIVES WELL“ (Kövecses, 1991; Safarnejad et al., 2014) und „HAPPINESS IS A CAPTIVE ANIMAL“ (Kövecses, 1991)
- Diverse Formen des Glücklichseins als Naturphänomen: „HAPPINESS IS NATURE (A BOXTREE)“ (Safarnejad et al., 2014), „HAPPINESS IS VEGETATION“ (Sharma, 2017), „HAPPINESS IS A FLOWER“ (Hamdi, 2015) und „HAPPINESS IS A NATURAL FORCE“ (Csillag, 2016; Kövecses, 1991)

- „HAPPINESS IS TIME“ (Sharma, 2017)
- „HAPPINESS /SATISFACTION IS COLDNESS“ (Sharma, 2017) (Kälte = hier positiv behaftet, wegen Hitze in Indien)

Es folgen die metaphorischen Konzepte, die in keiner der Vergleichsstudien vorkamen, sich aber in der vorliegenden Arbeit gezeigt haben.

GLÜCKLICHSEIN IST...

- ... TIEF (UNTER DER ERDE)
- ... IN DER MITTE
- ... EINE MESSBARE UND ZÄHLBARE SACHE ODER SUBSTANZ
- ... EIN VON AUSSEN ERZEUGTES PRODUKT ODER EIN VON AUSSEN ERZEUGTER ZUSTAND
- ... ETWAS SELBST ERZEUGBARES UND KONTROLLIERBAR
- ... EIN BEHÄLTER, DER VOLL ODER LEER SEIN KANN, VERSCHLOSSEN UND OFFEN
- ... DER INHALT EINES BEHÄLTERS ODER DES EIGENEN KÖRPERS
- ... EIN GANZES, DAS KOMPLETT SEIN KANN UND GETEILT WERDEN KANN
- ... VERBUNDENSEIN (ANHAND EINES FADENS)
- ... DIE BEFREIUNG VON ETWAS SCHWEREM
- ... EIN EXTREMZUSTAND
- ... KINDLICHES, REALITÄTSÜBERSCHREITENDES SPIELEN
- ... EIN UNFALLORT
- ... EIN KURZER ZEITRAUM (MOMENT ODER TAG), DER SEHR FLÜCHTIG IST
- ... EIN PRÜFUNGSMATERIAL, KANN GELEHRT WERDEN UND ALS RICHTIG ODER FALSCH BEWERTET
- ... EINE EMOTION
- ... EINE QUALITÄT DER UMGEBUNG

Zu den Begrifflichkeiten der Emotionspsychologie (Kapitel 3.1) ist abschließend zu sagen, dass sich in der qualitativen Auswertung die Konzeption des Glücklichseins sowohl als kurzlebige *Emotion* sowie *körperliche Reaktion*, sowohl als wahrnehmbare *Stimmung*, als auch als beständigeres *subjektives Wohlbefinden* gezeigt hat. Es war also zutreffend, nicht eine Begrifflichkeit zu wählen, denn offenbar gehören alle zum Konzept des Glücklichseins dazu, zumindest im Verständnis der hier befragten Gruppe.

8.2 Gütekriterien

Im Folgenden wird diskutiert, inwieweit die vorliegende Arbeit die qualitätssichernden Kriterien qualitativer Forschung erfüllt hat. Dazu gehören allgemeine Kriterien zur Qualität des Forschungsprozesses von Beginn bis Ende sowie weitere Kriterien, die sich speziell auf die metaphernanalytische Auswertung beziehen.

Das erste der allgemeinen Kriterien nach Steinke (2012, zitiert nach Schmitt, 2018) ist die „Reflexion bzw. [das] Testen der Grenzen und Reichweite der Ergebnisse einer Studie (S.89)“. Im Allgemeinen sind die Ergebnisse primär für die Versuchsgruppe dieser Untersuchung gültig. Eine Verallgemeinerung ist am ehesten bei jenen metaphorischen Konstrukten denkbar, die zusätzlich auch in den meisten der Vergleichsstudien gefunden wurden. Bei allen seltener auftretenden Konzepten dient diese Studie als ein erster Schritt und Anhaltspunkt für weitere Untersuchungen. Wenn mehr Menschen zum selben Thema und auf dieselbe Art befragt würden, könnten die Metaphern, die in den weiterführenden Studien ebenso auftreten, wie in dieser in höherem Maße als verallgemeinerbar gelten.

Das Ziel von Metaphernanalysen ist nicht, eine explizite Theorie zu bilden (Schmitt, 2018). Dem zweiten Kriterium der „Kohärenz der entwickelten Theorie“ (Steinke, 2012, zitiert nach Schmitt, 2018, S.89) wurde daher im metaphernanalytischen Sinne nachgekommen, indem ein Schatz an metaphorischen Konzepten gebildet wurde, die in sich kohärent sind. Die unterschiedlichen und teilweise gegensätzlichen Konzepte ergänzen sich untereinander und tragen im Gesamten zu einem möglichst ganzheitlichen Verständnis der Konzeptualisierungen des Glücklichseins der Befragten bei.

Auf die „Relevanz für Forschung und Praxis“ (Steinke, 2012, zitiert nach Schmitt, 2018, S.89), das dritte allgemeine Kriterium, wurde im Kapitel 3.1.2 deutlich hingeführt. Die Ergebnisse dieser Arbeit schaffen eine Grundlage für weitere umfassende Befor-

schung des Glücklichseins in seiner Tiefe. Die Vergleichsstudien orientierten sich alle stark an den *happiness* Metaphern von Lakoff und Johnson (2008) und wandten nicht die Systematische Metaphernanalyse (Schmitt, 2017) an. Da die Metaphernanalyse mit ihren klar abgegrenzten Auswertungsschritten eine viel individuellere und weitreichende Erfassung der Metaphern erlaubt, wäre es für die weitere Forschung empfehlenswert, diese zu nutzen, um Glücklichsein noch tiefer zu begreifen. Auch untersuchten die gefundenen Vergleichsstudien keine persönlich geführten Interviews, sondern Standard-Ausdrücke der jeweils untersuchten Sprachen. Die Konzeptualisierung des Glücklichseins lässt sich direkter erfassen, wenn Transkripte tatsächlicher Erzählungen untersucht werden und nicht nur in einer Sprache übliche Ausdrücke. Ich halte eine weitere qualitative Beforschung des Glücklichseins für praxisrelevant, denn je umfassender das Konzept verstanden wird, desto umfassender können auch Maßnahmen getroffen werden, um Menschen in ihrem persönlichen Glück zu unterstützen. Denn die Ergebnisse dieser Studie allein deuten schon darauf hin, dass Glücklichsein weitaus komplexer ist, als es betrachtet wird, wenn beispielsweise versucht wird, es anhand eines simplen Fragebogens zu messen. Wenn auch bei einer weiteren qualitativen Untersuchung voraussichtlich kein Geheimrezept zum Glücklichsein entstehen wird, so wird zumindest dessen Facettenreichtum deutlicher begreifbar werden. Dies würde in meiner Hoffnung dazu führen, dass weniger versucht wird, Glück zu standardisieren, sondern stattdessen anerkannt wird, wie individuell und vielseitig es ist, damit den Menschen zu ihrer persönlichen Version des Glücklichseins verholfen werden kann.

Die „Dokumentation einer reflektierten Subjektivität“ (Steinke, 2012, zitiert nach Schmitt, 2018, S.89) als viertes allgemeines Kriterium wurde erfüllt, indem in der Einleitung Transparenz zur Entscheidungsfindung geschaffen wurde und im Kapitel 6.2 die eigenen Metaphern der Forscherin analysiert wurden. Außerdem wurde vor der Interpretation auf deren zwangsläufige Bindung an die Subjektivität der Forscherin hingewiesen.

In weiterer Folge werden die zehn Kriterien zur Qualitätssicherung, die sich speziell auf die metaphernanalytische Auswertung nach Schmitt (2018, S. 90-93) beziehen, diskutiert.

(1) Intersubjektive Nachvollziehbarkeit

Dieses Kriterium wird durch drei Unterkriterien bewertet. Erstens ist eine „vielfältige Dokumentation des Forschungsprozesses sowie seiner Stufen und Entscheidungen“ (Schmitt, 2018, S.90) ausschlaggebend. Diesem Kriterium wurde die vorliegende Arbeit durchweg gerecht, da jeder Schritt des Forschungsprozesses gründlich dargelegt sowie getroffene Entscheidungen begründet wurden. Auch die Schritte der Auswertung sind alle dokumentiert worden, so finden sich alle Vorbereitungen inklusive Hintergrund- und Eigenanalyse im Text und im Anhang, sowie Vorstufen der Ergebnisse wie Transkripte und die unsortierte Metaphernliste im digitalen Anhang.

Das zweite Unterkriterium, „die Interpretation in Gruppen“ (Schmitt, 2018) konnte durch die alleinige Bearbeitung der Bachelorarbeit leider nicht erfüllt werden. Es wurde jedoch gerade in der Auswertung für mich sehr deutlich, dass dies in einer Gruppe oder zumindest zu zweit sinnvoller wäre, da mit Sicherheit noch mehr Metaphern gefunden würden, sowie die Konzeptbildung und Interpretation durch eine zweite oder mehr Perspektiven bereichert worden wären.

Das dritte Kriterium der „Anwendung kodifizierter Verfahren“ (Schmitt, 2018) wurde erfüllt. Die verwendeten Verfahren im Forschungsprozess dieser Arbeit sind in Kapitel 4 und 5 genau erläutert und dokumentiert worden.

(2) Indikation des Forschungsprozesses

Die Passung der Metaphernanalyse als Methode wird im Kapitel 2 bestätigt, da eindeutig die „mentale Vorkonstruktion ... [eines] bestimmte[n] Phänomen[s]“ (Schmitt, 2018) interessiert, nämlich die Konzeptualisierung des Glücklichseins der Befragten.

(3) Empirische Verankerung der Theoriebildung

Schmitt (2018) betont, dass „Metaphernanalysen weniger explizit auf eine Theoriebildung zielen, sondern auf die Rekonstruktion handlungs- und wahrnehmungsleitender Muster (S.91)“.

Essenziell ist, „dicht an den Daten“ (Steinke, 2012, zitiert nach Schmitt, 2018, S.91) zu arbeiten. In den zwei Schritten der metaphernanalytischen Auswertung wurde stets direkt und ohne abkürzende Zusammenfassungen mit dem erfassten Material, den

originalen Transkripten, gearbeitet. Somit ist die Forderung, die Theoriebildung empirisch zu verankern, erfüllt worden.

(4) Qualität der Identifikation von Metaphern

Der Prozess der Metaphernbildung gehört einem zirkulären Verstehen an und ist nach Schmitt (2018) „prinzipiell nie beendet (S.92)“. Im Gegensatz dazu ist diese Forschungsarbeit sehr wohl zu beenden, weshalb sie allein dieses Kriterium nur bedingt erfüllen kann. Es wurde sich stets um eine ausführliche Untersuchung des Materials innerhalb des Rahmens der Bachelorarbeit bemüht. Um das Verstehen weiter zu vertiefen und diesem Kriterium immer mehr gerecht zu werden, wäre es auf diese Arbeit aufbauend möglich, das Material wiederholt durchzugehen, im besten Fall in einer Gruppe und nicht von einer Einzelperson. Außerdem können „alternative Rater“ (Schmitt, 2018, S.92) hinzugezogen werden.

(5) Kohärenz, Anzahl und Sättigung der metaphorischen Konzepte

Diese drei Aspekte sind bestmöglich erfüllt worden. Es wurden in sich stimmige Konzepte gebildet – war dies nicht möglich, so wurden die Metaphern weiter bearbeitet und anders sortiert, sodass die Endergebnisse möglichst kohärent sind. Die Sättigung der Konzepte ist unterschiedlich ausgeprägt, in vielen Fällen jedoch beachtlich und in den meisten ausreichend. In den mager gesättigten Konzepten wurde in der Interpretation darauf hingewiesen. Außerdem wurden manche in der vorliegenden Studie wenig gesättigte Konzepte dadurch bestärkt, dass sie sich in Vergleichsstudien ebenfalls zeigten. Die gegenüber der Vergleichsstudien sehr hohe Anzahl metaphorischer Konzepte bestätigt eine differenzierte und gründliche Analyse des Materials.

(6) Entfaltung der Implikationen der Metaphorischen Konzepte

Die Implikationen der Konzepte wurden in Kapitel 7 beleuchtet. Konzentriert wurde sich auf highlighting und hiding sowie dem Vergleich der Konzepte untereinander. Weitere Implikationen wurden an relevanter Stelle ausgeführt. In Kapitel 8.1 kommt weiter das Fehlen von Konzepten zum Vorschein. Diesem Gütekriterium wurde somit in angemessenem Rahmen gerecht.

(7) Reflexion forschungs- und kontextbedingten Einbringens von Metaphern

Die Interviews dieser Arbeit entsprachen alle dem klassischen Muster eines narrativen Interviews, in dem Sinne, dass auf die Einstiegsfrage eine lange, monologartige Erzählung folgte, wodurch die Forscherin sehr wenig zu Wort kam. Das minimierte das Einbringen von Metaphern ihrerseits. Die wenigen Metaphern, die die Forscherin benutzte, wurden in die Eigenanalyse miteinbezogen. Sonstige lenkende Einflüsse der Situation sind weitgehend auszuschließen, da alle drei Interviews unauffällig verliefen.

(8) Triangulation mit nicht metaphernanalytisch erhobenen Befunden

Die in dieser Arbeit gestellte Forschungsfrage verlangte nicht nach einer weiteren Methode, da die Konzeptualisierung von Glücklichkeit durch die Metaphernanalyse allein untersucht werden konnte. Es wurde auf eine Triangulation mit anderen Methoden verzichtet.

(9) Begründung möglicher Verallgemeinerungen

Die vorliegende Arbeit erhebt keinen Anspruch, Ergebnisse auf andere Gegenstandsbereiche zu übertragen. Zwar ist die Studie mit einem Sampling der maximalen Variation der Perspektive (Flick, 2012, S.165 ff.) durchgeführt worden, um die Ergebnisse zu diversifizieren, dennoch besteht die Versuchsgruppe aus lediglich drei Personen, was eine Verallgemeinerbarkeit ausschließt. Am ehesten lässt sich ein Grad der Verallgemeinerbarkeit bei den metaphorischen Konzepten vermuten, die in dieser sowie fast allen oder allen Vergleichsstudien auftraten, da diese von weitaus mehr Daten gestützt sind als nur jenen aus dieser Studie. Jedoch wird auch darauf kein Anspruch erhoben.

(10) Vollständigkeit von Erhebung, Interpretation und Präsentation

Auf Vollständigkeit im gesamten Forschungsprozess wurde bestmöglich geachtet. Gegensätzliche Konzepte wurden nicht weggelassen, sondern hervorgehoben und nebeneinander diskutiert. Auch fand keine „vorab entschiedene Suche nach bestimmten Metaphern“ (Schmitt, 2018, S.93) statt. Dies bezeugt die Vielfalt der gefundenen Konzepte, die jene der vorab studierten Metaphern der Vergleichsstudien weit überstieg. Dieses Kriterium wurde somit nach bestem Wissen und Gewissen erfüllt. Es ist jedoch nicht auszuschließen, dass durch die Standortgebundenheit der einzelnen Perspektive

der Forscherin etwas übersehen wurde. Dieses Risiko ist jedoch im Rahmen einer allein verfassten Arbeit nicht zu überwinden, dafür wäre eine Betrachtung in der Gruppe notwendig.

9 Fazit und Ausblick

Diese Studie konnte wertvolle Anhaltspunkte zur „Textur des Glücklichseins“ beschreiben. Im Folgenden sollen mögliche Anwendungen der vorliegenden Ergebnisse in verschiedenen Fachbereichen der Kommunikationspsychologie genannt werden. Dabei halte ich mich an den Modulkatalog des Studienganges an der HSZG. Die Reihenfolge hat keine wertende Bedeutung, sie entspricht lediglich ungefähr dem chronologischen Auftreten innerhalb des Studiums.

Im Modul „Allgemeine Psychologie 1“, speziell „Sprache und Denken“, können die Metaphern zum Glücklichsein zeigen, wie die Sprache (und somit das Denken und Handeln) über Glück aktuell geprägt ist. Dies schafft Bewusstheit und Erkenntnis unter den Studierenden sowie einen Anreiz zur Selbstbeobachtung oder sogar, bei besonders interessierten, zur Eigenanalyse.

Im Modul „Rhetorik und Argumentation“ können Metaphern nützlich sein, um den Umgang damit zu hinterfragen. Speziell die Frage, inwieweit Metaphern bewusst eingesetzt werden können, ist interessant. Herr Professor Dr. Schmitt brachte in seinem Seminar ein Textbeispiel von Victor Klemperer, der sich in seiner Metaphorik in exakt den Bildern ausdrückt, gegen die er sich inhaltlich ausspricht. Anders gesagt widersprechen sich die Worte, die er bewusst verwenden und die Metaphern, in denen er diese formuliert. Es ist fraglich, wie sehr neue Metaphernangebote bewusst angenommen werden (können), aber dieselben Metaphern regen gewiss keine neue Denk und Handlungsweise an. Somit ist die Beschäftigung mit den Glücksmetaphern eine Chance, beim Vorbereiten einer Rede darauf zu achten, dass die gewünschte Aussage mit den verwendeten Sprachbildern kohärent ist.

Das Modul „Entwicklungspsychologie“ stellt im Hinblick auf die Frage nach der Anwendung der Glücksmetaphern eine Fortführung des vorherigen Punktes dar. Bei der Rhetorik lag der Fokus auf Erwachsenen, die durch die zum Beispiel durch eine Rede bestimmte Metaphern vermittelt bekommen. Dieser Punkt will betonen, dass Kinder ständig von den um sie herum verwendeten Metaphern geprägt werden. Somit stellt

die Arbeit mit Kindern einen Anreiz dar, sich mit den eigenen Metaphern zum Glücklichsein auseinanderzusetzen und diese so zu erweitern, dass sie hilfreich sind. Anders ausgedrückt kann man nach der Untersuchung fragen: Will ich den Kindern, mit denen ich arbeite, dieses Bild vom Glücklichsein vermitteln? Oder würde eine andere Metapher ein positiveres Denken und Handeln erzeugen?

Für die Module „Gesprächsführung“, „Grundlagen der Diagnostik“ und „Coaching“ bietet sich folgende Haltung zu Metaphern des Glücklichseins eines Klienten an: Das Ziel kann nicht sein, die Metaphern des Glücklichseins einer Person verändern zu wollen, denn dies würde in erster Linie zu einem Gefühl des Nicht-Verstanden-Werdens führen, was eher Ablehnung und Isolation im Inneren des Menschen erzeugt, dem eigentlich geholfen werden soll. Stattdessen kann das Ziel sein, die bestehenden Metaphern tiefer zu begreifen, was dem Gegenüber das Gefühl gibt, in der eigenen Welt (=den eigenen Metaphern) gesehen und verstanden zu werden. Gemeinsam können diese dann weiter ausdifferenziert werden, was zu einer natürlichen Weiterentwicklung im Welt- und Selbstbild führt. Die Devise ist also, sich dorthin zu begeben, wo der Klient gerade ist und sich dafür zu interessieren – so lange, bis sich eine natürliche Bewegung ergibt.

Die Module „Moderation“, „Gruppenleitung“ und „Methoden der Arbeits- und Organisationspsychologie“ beleuchten die Anwendung der Glücksmetaphern im Team anstatt für die Einzelperson. Der erste naheliegende Schritt ist die Erforschung der Glücksmetaphern in einem Team. Dies schafft mehr Bewusstsein über die Sichtweisen der Kolleginnen, was wiederum gegenseitiges Verständnis, die Verbreiterung des Horizonts sowie eine Annäherung untereinander nach sich ziehen kann. Somit dient eine solche Auseinandersetzung dem Teambuilding und eventuell auch, durch die gewonnene Nähe und Verbundenheit, der erfolgreichen gemeinsamen Bewältigung von künftig auftretenden Schwierigkeiten.

Für die Teilmodule des Moduls „Sozialpsychologie“ (Gruppendynamik und Kommunikationsstörungen) ergibt sich eine Anwendung, die sich an die vorherige anlehnt. Die Erforschung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Metaphern des Glücklichseins können zeigen, wo Missverständnisse und unterschiedliche Denk und

Handlungsstrukturen bestehen. Das führt zu mehr Verständnis füreinander, was grundlegend für die Überwindung der Kommunikationsstörung beziehungsweise die Konfliktlösung ist.

Zu guter Letzt soll das Modul „Interkulturalität“ genannt werden. Hier können Kulturvergleiche der Metaphern des Glücklichseins zu einem größeren Verständnis für kulturelle Ähnlichkeiten und Unterschiede führen. Die Vorliegende Arbeit gab in diese Anwendung schon einen Einblick, indem die deutschsprachigen Ergebnisse mit den anderssprachigen Vergleichsstudien abgeglichen wurden.

Die größte Stärke und Chance der Metaphernarbeit ist für mich in einem Satz zusammengefasst: Metaphernarbeit schafft emotionale Verbundenheit. Dies ist keineswegs eine Nebensächlichkeit, so sanft es zuerst klingen mag. Aus meiner Sicht am Ende des Studiums entspringen Missverständnisse, Konflikte und viel psychologisches Leid im Grunde einer Sache: selbst empfundener Isolation und gefühlter innerer Getrenntheit. Somit ist ein Mittel, das es vermag, emotionale Verbundenheit zu schaffen, ein vielversprechender Lichtblick und ein Lösungsansatz, dem es sich zu folgen lohnt.

Ich empfehle, diese Forschung weiterzuführen, indem die Perspektiven mehrerer Forschender sowie weiterer Interviewpartnerinnen erfasst werden. Ich persönlich würde eine künftige Beforschung des Themas mindestens zu zweit empfehlen, da sich dadurch eine noch höhere Qualität erreichen lässt, weil die blinden Flecken der Forschenden gegenseitig ausgeglichen werden können und die Stärken sich ergänzen. Das Erforschen von persönlichen Lebensgeschichten in Form von narrativen Interviews kann mit seinem hohen Grad an Individualität die bestehende Forschung zu *happiness*-Metaphern weiter bereichern. Vor allem da die englischsprachigen Untersuchungen zum Thema überwiegen, besteht Bedarf an weiteren deutschsprachigen Beispielen. Eine größere Sammlung narrativer Erzählungen, die auf Metaphern des Glücklichseins untersucht werden, könnten die in der vorliegenden Arbeit entdeckten Konstrukte weiter unterfüttern, verändern oder ergänzen, was weitere Erkenntnisse zum Glücklichsein aus höchst persönlicher Perspektive bringen würde. Diese erfassten Denkrichtungen könnten, sobald ausreichend tief verstanden, weiter für bewusstseinsbildende sowie therapeutische Maßnahmen genutzt werden und die Richtung weiterer andersartiger Forschung zum Thema bestimmen. Denn auch beispielsweise quantitative Ansätze, die das Glücklichsein zu vermehren gedenken, würden von

einem tiefgreifenderen Verstehen sowie der deutlich gemachten Komplexität des Themas profitieren, da Veränderungen gezielter gestaltet werden können, je klarer die Richtung ist.

10 Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegeben verwendet habe. Insbesondere versichere ich, dass ich alle wörtlichen und sinngemäßen Übernahmen aus anderen Werken als solche kenntlich gemacht habe.

Raphaela Ender

Görlitz, 22.05.2023

Literaturverzeichnis

- Bellebaum, A. (2010). Die Glücksforschung kommt voran. In A. Bellebaum & R. Hettlage (Hrsg.), *Glück hat viele Gesichter: Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung* (S. 57–71). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92533-2_3
- Chen, P. (2010). A cognitive study of „happiness“ metaphors in English and Chinese idioms. *Asian culture and history*, 2(2), 172–175.
- Csillag, A. (2016). Metaphors of Happiness in English and Russian. *Romanian Journal of English Studies*, 13(1), 91–98. <https://doi.org/10.1515/rjes-2016-0012>
- Flick, U. (2012). *Qualitative Sozialforschung: Eine Einführung* (5. Aufl.). Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.
- Flick, U. (2019). *Sozialforschung: Methoden und Anwendungen: ein Überblick für die BA-Studiengänge* (4. Aufl.). Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Flick, U., Kardorff, E. von, & Steinke, I. (Hrsg.). (2019). *Qualitative Forschung: Ein Handbuch* (13. Aufl.). Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Gerrig, R. J. (2018). *Psychologie* (21. Aufl.). Pearson.
- Hamdi, S. (2015). A cognitive study of happiness metaphors in English, Tunisian Arabic and Spanish. *Arab World English Journal (AWEJ)*, 6(1), 132–142.
- Hobmair, H. (Hrsg.). (2013). *Psychologie* (5. Aufl.). Bildungsverlag EINS.
- Janke, W., & Hüppe, M. (1990). Emotionalität bei alten Personen. In K. R. Scherer (Hrsg.), *Psychologie der Emotion*. Verlag für Psychologie.
- Kövecses, Z. (1991). Happiness: A Definitional Effort. *Metaphor and Symbolic Activity*, 6(1), 29–47. https://doi.org/10.1207/s15327868ms0601_2
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2008). *Leben in Metaphern: Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern* (6. Aufl.). Carl-Auer-Systeme-Verl.

- Li, X. (2010). A Comparative Analysis of English and Chinese Idioms-From the Perspective of Conceptual Metaphor of "Happiness". *Journal of Language Teaching and Research*, 1(4), 473–476.
- Mey, G., & Mruck, K. (Hrsg.). (2020). *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie: Band 1: Ansätze und Anwendungsfelder*. Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-18234-2>
- Safarnejad, F., Ho-Abdullah, I., & Awal, N. M. (2014). A cognitive study of happiness metaphors in Persian and English. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 118, 110–117.
- Schmidt-Atzert, L., Peper, M., & Stemmler, G. (2014). *Emotionspsychologie: Ein Lehrbuch* (2. Aufl.). Verlag W. Kohlhammer.
- Schmitt, R. (2003). The Interaction between Research Method and Subjective Competence in Systematic Metaphor Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.17169/fqs-4.2.714>
- Schmitt, R. (2017). *Systematische Metaphernanalyse als Methode der qualitativen Sozialforschung*. Springer VS.
- Schmitt, R. (2018). *Systematische Metaphernanalyse: Eine Einführung*. Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Schmitt, R. (2022). Metaphernanalyse. In U. Wolfradt, L. Allolio-Näcke, & P. S. Ruppel (Hrsg.), *Kulturpsychologie: Eine Einführung* (S. 245–255). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-37918-6_22
- Sharma, S. (2017). Happiness and metaphors: A perspective from Hindi phraseology. *Yearbook of Phraseology*, 8(1), 171–190.

- Ulich, D. (1995). *Das Gefühl: Eine Einführung in die Emotionspsychologie* (3. Aufl.).
Psychologie-Verl.-Union, Beltz.
- Yu, N. (1995). Metaphorical Expressions of Anger and Happiness in English and Chinese. *Metaphor and Symbolic Activity*, 10(2), 59–92.

Anhangsverzeichnis

Anhang 1 Tabellen mit metaphorischen Konzepten der Vergleichsstudien	72
Tabelle 1.....	72
Tabelle 2.....	73
Tabelle 3.....	73
Tabelle 4.....	74
Tabelle 5.....	74
Tabelle 6.....	75
Tabelle 7.....	75
Tabelle 8.....	76
Anhang 2 Ergebnislisten Hintergrundanalyse und Eigenanalyse	76
Anhang 2.1 Ergebnisse der Hintergrundanalyse.....	76
Anhang 2.2 Ergebnisse der Eigenanalyse	79
Anhang 3 Komplette Liste der Auswertung: Metaphorische Konzepte und Metaphern	82
Anhang 4 Transkript Interview 1	93

Anhang 1 Tabellen mit metaphorischen Konzepten der Vergleichsstudien

Die folgenden Tabellen beinhalten die metaphorischen Konzepte der in Kapitel 3.3 Forschungsstand beschriebenen Studien. Die metaphorischen Konzepte aus der vorliegenden Arbeit wurden in Kapitel 8.1 mit jenen aus den Vergleichsstudien abgeglichen.

Tabelle 1

Metaphorische Konzepte aus Kövecses (1991)

Über-kategorie	Metaphorische Konzepte						
Light Metaphors	Happiness is Light	Bright eyes stand for Happiness	The eyes are containers for the emotions				
Up Metaphors	Being happy is being off the Ground	Happiness is Health	Being happy is being in heaven	Happy is up	Happy is Jumping (up and down)		
Vitality, Energy and Agitation	Happiness is Dancing	Happiness is Singing	Happiness is Flushing	Increased heartrate	Happiness is vitality	Happiness is Warmth	
Container Metaphors	Happiness/Joy is a Fluid in a Container						
Common emotion metaphors in happiness	Happiness is a captive animal	Happiness is an opponent	Joy is a rapture/high	A happy person is an animal (that lives well)	Happiness is a pleasurable physical sensation	Joy is insanity	Natural Force
Other metaphors	Happiness is a (desired) hidden object	Happiness is a valuable commodity	Happiness is a disease				

Anmerkung. Eigene Darstellung nach *Happiness: A Definitional Effort*, von Z. Kövecses, 1991

Tabelle 2*Metaphorische Konzepte aus Csillag (2016)*

Metaphorisches Konzept	Spezifischer
Happy Is up	
Happiness is being off the ground	
Happiness is being in heaven	
Happy is light	
Happiness is a fluid in a container	
Happiness is a natural force	
Emotion is a physiological force	Happiness is hunger
Happiness is a valuable commodity	
Happiness is an object that is difficult to capture	

Anmerkung. Eigene Darstellung nach *Metaphors of happiness in English and Russian*, von A. Csillag, 2016

Tabelle 3*Metaphorische Konzepte aus Chen (2010)*

Metaphorisches Konzept	Englisch	Chinesisch	
Happy is up	x	x	
Happiness is a Fluid in a Container	x	x	
Happiness is the physiology reaction of happiness	x	x	
Being happy is being off the ground	x	-	
Happiness is reaction in the eyes	x	x	
Happiness is reaction in the eyes and brows	-	x	
Happiness is the flower in one's heart	-	x	

Anmerkung. Eigene Darstellung nach *A Cognitive Study of "Happiness" Metaphors in English and Chinese Idioms*, von P. Chen, 2010

Tabelle 4*Metaphorische Konzepte aus Hamdi (2015)*

Metaphorisches Konzept	English	Tunesian Arabic	Spanish
Happy is Up	x	x	-
Happiness is a fluid in a container	x	x	x
Happiness is being off the ground	x	x	x
Happiness is light	x	x	x
Happiness is an object	x	-	x
Happiness is a path	-	-	x
Happiness is a virus	-	-	x
Happiness is a building	-	-	x
Happiness is a medicine	-	-	x
Happiness is a flower	-	-	x
Happiness is heaven	x		
(Excess of) Happiness is craziness	-	x	-

Anmerkung. Eigene Darstellung nach *A Cognitive Study of Happiness Metaphors in English, Tunisian Arabic and Spanish*, von S. Hamdi, 2015

Tabelle 5*Metaphorische Konzepte aus (Safarnejad et al., 2014)*

Metaphorisches Konzept	Englisch	Persisch
Happy is up	x	x
Happiness is light	x	x
Happiness/Joy is Fluid in a container	x	x
A happy person is an animal that lives well	x	x
Happiness is an energy in the eyes	-	x
Happiness is electricity	-	x
Happiness is nature (a boxtree)	-	x

Anmerkung. Eigene Darstellung nach *A cognitive study of happiness metaphors in Persian and English*, von F. Safarnejad et. al, 2014

Tabelle 6*Metaphorische Konzepte aus Li (2010)*

Metaphorisches Konzept	Englisch	Chinesisch
Happiness is up	x	x
Happiness is light (brightness)	x	x
Happiness is a fluid in a container	x	x
Being happy is being off the ground	x	-
Happiness is the flower in one's heart	-	x

Anmerkung. Eigene Darstellung nach *A Comparative Analysis of English and Chinese Idioms - From the Perspective of Conceptual Metaphor of "Happiness"*, von X. Li, 2010

Tabelle 7*Metaphorische Konzepte aus Sharma (2017)*

Metaphorisches Konzept	Englisch	Hindi
Being happy is being above the ground	x	- (off the ground = negative, arrogant)
Joy is up	x	x
Happiness is a desired object	x	Sometimes, but much less
Happiness is a Person	-	x
Happiness is a natural phenomenon out of a human's control (<u>destiny</u> , god, heaven, aridity, rain)	-	x very specific in Hindi – Karma, Happiness is NOT an object you should run after
Happiness is vegetation	-	x
Happiness/satisfaction is coldness	-	x (cold=positive because of heat in India)
Happiness is physical expansion	?	x
Happiness lies in food	-	x
Happiness is light	x	x
Concept happiness is pressure of liquid in a container	x	x
Happiness is time	-	x

Anmerkung. Eigene Darstellung nach *Happiness and metaphors: a perspective from Hindi phraseology*, von S. Sharma, 2017

Tabelle 8

Metaphorische Konzepte aus Yu (2009)

Metaphorisches Konzept	Englisch	Chinesisch
Happy is up	x	x
Being happy is being off the ground	x	-
Happiness is flowers in the heart	-	x
Happiness is light	x	x
Happiness/joy is a fluid in a container	x	x
Happiness is a physical reaction (jumping, dancing, smiling)	x	x
Happiness is a physical reaction – bright eyes	x	-
Happiness is a physical reaction – change of eye and brow shape	-	x

Anmerkung. Eigene Darstellung nach *Metaphorical Expressions of Anger and Happiness in English and Chinese*, von N. Yu, 2009

Anhang 2 Ergebnislisten Hintergrundanalyse und Eigenanalyse

Anhang 2.1 Ergebnisse der Hintergrundanalyse

1 Räumliche (orientierende) Metaphern

GLÜCKLICHSEIN IST OBEN

der innere Schalter zum höchsten Glück
hinter dem das höchste Glück verborgen liegt

GLÜCKLICHSEIN IST ÜBER DEM ERDBODEN

Dann ist es, als würden wir fliegen

GLÜCKLICHSEIN IST TIEFE UND BESTÄNDIGKEIT

von einer tiefen, beständigen Freude begleitet sein

2 Objekt- und Substanzmetaphern

GLÜCKLICHSEIN IST EIN OBJEKT

was für ein Ding eine Emotion ist
Ob es ein Glücks-Gen oder einen Glücksstoff im Gehirn gibt
dass das Glück oft näher und greifbarer ist

GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS ZÄHL- UND MESSBARES, DAS VERMEHRT WERDEN SOLL

ein Impulsgeber für *mehr* Glück im Leben
die Welt ein bisschen glücklicher zu machen
muss man schon eine Menge Glück haben
an den Glücks-Sollwert
weil er damit sein Glück nicht maximiert
sondern in der Glücksmaximierung
unser tägliches glücklich sein steigern

GLÜCKLICHSEIN IST EIN RARES, KOSTBARES GUT

dass das Glück einen überrascht wie ein Lottogewinn
Wohlstand und Glück genießen
Denn auch ein kleines Glück ist genießenswert
vollendetes Glück genießen zu lassen
Freude ist das Geheimnis

3 Behältermetaphern

GLÜCK IST IN EINEM BEHÄLTER

Ist das Glück im Hirn zu finden?
das Glück *in* der Gemeinschaft geteilt

GLÜCKLICHSEIN IST WASSER (IN EINEM BEHÄLTER)

eine reine, klare Freude spüren
erfasst dich eine *ungestüme Woge* der Ekstase
trocknet deine Freude aus
Kopfüber *ins* Glück
für ein echt *erfülltes* Leben

4 Metaphern anderer klassischer Schemata

GLÜCKLICHSEIN IST EINE PERSON

Glück hat viele Gesichter
Was, wenn du ein Glückskind bist?
Das Glück reagiert auf ein einziges Wort

GLÜCKLICHSEIN IST EIN ERSEHTES ZIEL, ZU DEM EIN WEG FÜHRT

viele Wege führen zum Glück
um im Leben glücklich zu werden
Verschiedene Wege führen zum Glück
beim Entdecken ihres eigenen Weges zum Glück

GLÜCK IST EIN GANZES, DAS GETEILT WERDEN KANN

das Glück in der Gemeinschaft *geteilt*
und Glücksorten

GLÜCK IST VERBINDUNG

die mit dem Glück zusammenhängen
Verletzlichkeit und Glück sind eng miteinander verbunden
Vom Glück des Zusammenseins

5 Körperbezogene Metaphern

GLÜCKLICHSEIN IST EINE KÖRPERLICHE ERFAHRUNG

Glückes der ästhetischen Erfahrung
manchmal kommt sie ganz still und zart - fast zu überhören
Lächelt mein Herz
und ein fröhliches Lachen zum Alltag
strahlt über ihr ganzes, sonnengebräuntes Gesicht
ich hab geweint vor Glück

6 Glücklichsein ist ein Ausnahmezustand

GLÜCKLICHSEIN IST EINE DROGE

für einen kurzen Glücksrausch

7 Negativ konnotierte Metaphern

GLÜCK IST EIN PROBLEM

wie geht die Psychologie mit Emotionen um

8 Sonstige Metaphern

GLÜCKLICHSEIN IST VON KURZER DAUER

für einen kurzen Glücksrausch
von Glückmomenten

GLÜCKLICHSEIN IST EINE PRÜFUNG

ob wir dann richtig glücklich werden
schwieriger ist in Armut glücklich zu sein

GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS VON AUSSEN KOMMENDES, DAS MACHT ÜBER DEN MENSCHEN HAT

stellen Antriebsformen des Menschen dar
beeinflussen das Verhalten des Menschen
erfasst dich eine ungestüme Woge der Ekstase
was uns wirklich glücklich macht
die Ursachen des Glücks
die tiefe Ursache von Freude und Glück
Welches Glück ist heilvoll, welches bringt Leid
Bereitet mir dieser Schritt wirklich Freude?

GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS SELBST STEUERBARES, ÜBER DAS DER MENSCH MACHT HAT

als selbst bestimmbarere Glücksfaktor
trainieren Sie sich im Glücklichsein

Anhang 2.2 Ergebnisse der Eigenanalyse

1 Räumliche (orientierende) Metaphern

Keine

2 Objekt- und Substanzmetaphern

GLÜCKLICHSEIN UND GEFÜHLE SIND BESITZ

ich hatte viel Spaß
hatte ich als Stellvertreterin das Gefühl
ich habe das Gefühl
Wir hatten einfach Spaß
Spaß und Freude haben

GLÜCKLICHSEIN IST WASSER

und alles „frei fließen“ kann
sehr eine Quelle von Glück war

GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS MESSBARES

Das hat mich sehr gefreut
Das machte mir sehr viel Freude
machte viel Spaß
und viel Spaß
schon viel zufriedener mit der Situation
Ich habe nun mehr Gefühl dafür
ich bin so glücklich

3 Behältermetaphern

GLÜCKLICHSEIN IST EIN BEHÄLTER, DER VOLL UND LEER, OFFEN UND VERSCHLOSSEN SEIN KANN

in ihren freudvollsten Erfolgsmomenten
haben sich sehr bemüht, sich zu öffnen
diese offene Atmosphäre
sich selbst zu öffnen
Erfüllt vom mutigen Zauber der Nacht
empfand ich als sehr aufschlussreich
in Leichtigkeit, Freude und Spaß leben
das dadurch im Gefühl entstand

GLÜCKLICHSEIN IST IN EINEM BEHÄLTER

das Glückliche in diesem Moment
dem Glücklichen in deinem Leben

4 Metaphern anderer klassischer Schemata

GLÜCKLICHSEIN IST LICHT

Ein Highlight war
und erhellten Gesichtern im Raum
Sonne ist einfach wunderbar
Lichterglanz
du, ein heller Sonnenstrahl hast mich voll und ganz ergriffen

GLÜCKLICHSEIN IST EIN VOLLKOMMENES GANZES

war auch vollkommen in Ordnung
Ich mochte die Ganzheitlichkeit
dann wäre das Ganze wirklich perfekt

GLÜCKLICHSEIN IST EIN KIND SEIN

kindliche Neugierde, Offenheit und Freude an allem, das da ist

GLÜCKLICHSEIN IST VERBINDUNG

verbindest du mit dem Glücklichen

5 Körperbezogene Metaphern

GLÜCKLICHSEIN IST EINE KÖRPERLICHE ERFAHRUNG, REAKTION ODER AKTION

und erhellten Gesichtern im Raum
Ich spüre die Freiheit und tanze
wie das Glückliche sich in diesen Momenten angefühlt hat
von ganzem Herzen danke
es war zutiefst berührend für mich
war sehr, sehr berührend

6 Glückliche ist ein Ausnahmezustand

GLÜCKLICHSEIN IST EIN ABENTEUER

durch viel Aufregung und Vorfreude geprägt
mutig und unbeirrt auszuprobieren

GLÜCKLICHSEIN IST EIN WUNDER

ein wunderschöner Tag
Sonne ist einfach wunderbar
wunderbar

GLÜCK IST EIN RARES, KOSTBARES GUT

das Schöne zu genießen

empfand ich als sehr wertvoll
jede Sekunde zu zelebrieren
gut auf mein Wohlbefinden achten

7 Negativ konnotierte Metaphern

Keine

8 Sonstige Metaphern

GLÜCK IST RUHE UND MÄßIGKEIT

ich bin heute viel ruhiger innerlich als gestern
Ruhe und Stille
doing everything in moderation

GLÜCKLICHSEIN IST NÄHE

bei der emotionalen Nähe nichts im Weg steht

GLÜCKLICHSEIN IST BEFREIUNG VON ETWAS SCHWEREM

einer erleichterten Stimmung
es fühlt sich für alle Beteiligten gelöst an
eine große Leichtigkeit
fand ich sehr erleichternd
um Raum zu machen für Heilung, um *frei* zu sein

GLÜCKLICHSEIN IST EINE ENERGIEQUELLE

aufgeladen mit dem Lösungsbild mit neuer Kraft

GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS KLAR DEFINIERTES, KANN RICHTIG UND FALSCH SEIN

das fühlt sich alles nicht wirklich schön an
dass das richtig gut werden könnte

GLÜCKLICHSEIN IST EIN WOHLIGES GEFÜHL

Das Ankommen war sehr schön
ich wurde herzlich aufgenommen
und auch fachlich sehr angenehm in die kommende Zeit eingewiesen
Es fühlte sich stimmig für alle an
Das fühlt sich schön an

GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS VON AUßEN KOMMENDES, DAS MACHT ÜBER DEN MENSCHEN HAT

wenn die Emotionen intensiver wurden
da Emotionen mich faszinieren
Es hat mir größtenteils Spaß gemacht
Was bei mir nicht so viel Begeisterung auslöste

GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS SELBST ERZEUGTES

und ich freute mich

Ich freute mich riesig
freut sich die Person über mein Interesse
Ich freute mich sehr

Anhang 3 Komplette Liste der Auswertung: Metaphorische Konzepte und Metaphern

1 Räumliche (orientierende) Metaphern

GLÜCKLICHSEIN IST OBEN

Glück ist halt so das *Höchste* (1/478)
das *größte* Glück in dem Moment (1/244)
dann kannst du wieder *aufstehen* und wieder *hochkrabbeln* (2/1138)
immer wieder an einem Felsvorsprung aufschlägst, *dich aufrichtest*, *hochkrabbeln* willst (2/1141)
mich aus dem Loch [...] *rauszuziehen* (2/963)
coming back *up* again (3/475)
Das ist das *Hoch* (2/1246)
ich konnte mich jedes Mal wieder *hochziehen* (2/958)
Höhen und Tiefen (2/252)
das war einfach eine eine *Hoch-Zeit* für mich, wo ich einfach ich habs geliebt (3/162)
Dieses *Hoch* (2/1246)
dann das nächst *größere* war, als (1/347)
dann hat es irgendwie mein Glück nochmal mehr *verstärkt* (1/263)
mich *total erwachsen* gefühlt habe (1/109)
das ganz *große* Glück (2/1216)
danach war ich glaub ich 3 Tage auf einem *High-light* (3/127)

GLÜCKLICHSEIN IST ÜBER DEM ERDBODEN

da bin ich auch *geschwebt*, sehr lange (3/154)
der mir immer wieder so ein bisschen *Auftrieb* gibt und mit Menschen lachen können. Mmmh. Oh, ich liebe das einfach. (3/420)
die mich total *auf den Boden* zurückgeholt hat (2/226)

GLÜCKLICHSEIN IST TIEF (UNTER DER ERDE)

Gegen: am Boden: dann hatten wir so voll die *Deep Talks* (1/281)

GLÜCKLICHSEIN IST EIN STABILES FUNDAMENT, DAS HALT GIBT

wo mich nichts erschüttern kann (2/1220)
[das] war für mich eigentlich so der große *Halt* (22/1131)
vielleicht auch so ein bisschen geerdet, genau irgendwie so *geerdet* und ich fühle mich *sicher* (1/546)
aus dem mich auch nichts herausreißen kann (2/1221)
fühl ich mich *sicher* (1/213)
mich *behütet gefühlt* hab (1/68)
das *stückweise wieder aufzubauen* (2/941)
ein klein wenig *Halt gegeben* (2/1134)
es war einfach super *entspannt* (1/302)
Wo ich mich einigermaßen *halten* konnte (2/1146)

GLÜCKLICHSEIN IST IN DER MITTE

so in mir *zentriert* war (1/340)

aus *meiner Mitte* rausgebracht (2/436)

2 Objekt- und Substanzmetaphern

GLÜCKLICHSEIN IST BESITZ

also mein Glück will ich dann irgendwie teilen (1/552)

wieder so Glück *gehabt* mit der Nachbarsfamilie (3/78)

und das denen direkt so *geben* (1/553)

und ich einfach so *viel tolle Sachen* schon erfahren hab (3/441)

wieviel wieviel unglaubliche Lebensfreude ich schon *hatte* (3/440)

diese Art von Glücklichkeit, die man *hat* (1/225)

Also das war das aller aller aller schönste *Geschenk* (3/373)

ich *hab* diese verliebt sein Glücklichkeit (1/229)

Und *hat* er aber dann irgendwie so *das Glück* (2/486)

sie hat mir voll ihre *Sachen* anvertraut, also auch ihre emotionalen Themen (1/278)

dann *habe* ich das Glücklichkeit (1/231)

dann *habe* ich so eine Glücklichkeit (1/233)

so ein überdauerndes *Ding*, was immer wieder kommt (1/321)

mit der anderen Person halt *Sachen teilet* (1/368)

dass ich irgendwo *von* Glücklichkeit *reden* kann (2/952)

das war auf jeden Fall eine Glück *behaftete* Sache (1/269)

GLÜCKLICHSEIN IST EINE MESSBARE UND ZÄHLBARE SACHE ODER SUBSTANZ

so *viele* positive Sachen (1/187)

Freude habe ich richtig *häufig* (1/483)

fällt mir glaub ich nicht so *viel* ein (1/192)

hatte voll *viel* Spaß (1/56)

mit ihm *hatte* ich auch richtig *viele* schöne glückliche Momente (1/404)

sehr viel Spaß gehabt (3/102)

ich damals auch so glücklich war (1/51)

Dann *hatten* wir so viel Spaß (3/258)

Also das war *viel mehr* als Glück (3/349)

empfinde ich auch Freude so und das *habe* ich *häufiger* (1/487)

häufiger als Glück (1/483)

wo es glaube ich, *stärker* war jetzt in letzter Zeit *hatte* ich das nicht mehr so (1/341)

dann hat es irgendwie mein Glück nochmal mehr *verstärkt* (1/263)

GLÜCKLICHSEIN IST EIN VON AUSSEN ERZEUGTES PRODUKT ODER EIN VON AUSSEN ERZEUGTER ZUSTAND

das hat Spaß *gemacht* (1/410)

mich *das* jetzt glücklich *macht* (1/51)

Manchmal *kommt* es dann irgendwie abends (1/426)

ein Punkt, *der* nicht glücklich *macht* (2/161)

hat mich dann nicht glücklich *gemacht*, als ich in die Pubertät kam (2/176)
 das hat mich so glücklich *gemacht* und so voll Staunen (3/306)
 das kann *mich glücklich machen* (2/1229)
 viele Zeiten, die *mich glücklich gemacht haben* (2/315)
 Natürlich *macht mich* kurzfristig eine Situation im Außen *glücklich* (2/1227)
 war auch nicht förderlich dafür, um *mich glücklich zu machen* (2/135)
 mich *hat* es halt nicht glücklich *gemacht* (1/454)
 Situationen zu erreichen, die mir immer wieder *dieses Gefühl bringen* (2/1250)
 es viel Spaß *gemacht* (1/165)
 Heiraten *macht so viel Spaß* wenn man verliebt ist (3/182)
 und wie viel Schönheit, unglaublich Schönheit, die *einem das Herz so aufreißt* so (3/372)
das löst in mir häufig auch so eine Glücklichkeit *aus* (1/413)
 das einfach so voll *Spaß macht* (1/370)
 ich bin richtig dankbar dafür und das *macht mich* irgendwie glücklich (1/391)
 das *macht mich nur glücklich* für einen bestimmten Zeitraum (2/1229)
 ja, *das macht mich* auch glücklich ja (1/428)
 [Das] *hat auch nicht unbedingt dazu beigetragen, dass ich glücklich bin* (2/106)
 diese Dankbarkeit *macht mich* dann irgendwie glücklich (1/136)
 das *macht mich* glücklich (1/415)
 die Natur, wobei die auch schon sehr viel *Glück bereiten* kann (2/1236)
 das auch wieder *Glück auslöst* (2/203)
 Verliebtheitsphasen machen auch einen sehr glücklich (3/151)
 letzten Endes *hat es mich* nicht glücklich *gemacht* (2/176) [es = Hass und Trennung]
 was *mir* echt Spaß *macht* (1/470)
 nicht unbedingt glücklich *gemacht* (2/155)
 mich *das* jetzt glücklich *macht* (1/51)
 die haben *mir* nicht unbedingt Spaß *gemacht* (1/194)
 was einen voll happy *macht* (1/226)

GLÜCKLICHSEIN IST ETWAS SELBST ERZEUGBARES UND KONTROLLIERBAR

in mir ein Gefühl *hochsteigen lassen* (2/1241)
 das von sich aus *herzustellen* (2/1251)
 ich kann es selbst *erzeugen* (2/1242)
 diesen Zustand kann ich mir selbst herstellen (2/1226)

GLÜCKLICHSEIN IST MEDIZIN

ich finde es gerade total *wohltuend* und unglaublich bereichernd, dass ich so viel über meine
 glücklichen Momente erzähle (3/437)
 versuche ich sozusagen eigentlich wieder dies den *Heilungsweg* (3/409)
 und mit so *heile* Welt (1/36)
 und auf diesem *Heilweg* habe ich oder auf diesem *Weg* (3/413) [wieder Glücklich zu werden]
 Lachen ist auch einfach *Medizin*, unglaublich, ja (3/423)
 das ist ja voll der eindeutige oder schnelle *Indikator* (1/567)
 Glück ist eigentlich das beste *Antidepressivum* (2/1037)

3 Behältermetaphern

GLÜCKLICHSEIN IST EIN BEHÄLTER, DER VOLL ODER LEER SEIN KANN, VERSCHLOSSEN UND OFFEN

das war auch *voll* das schöne Gefühl (1/306)
und ich bin sehr *aufgegangen* in meinem Beruf (3/139)
sich in das Empfinden des Glücklichseins *hineinzubringen* (2/966)
ja genau diese *Insider* fallen mir ein (1/209)
das sich *intrinsisch* einstellt (2/1225)
das *voll* geliebt hab (1/87)
war immer *voll* lustig (1/57)
Und wie viel *Fülle* einfach da ist auf der Erde und wie viel Wunder (3/371)
ich war halt immer so in dieser *In-Clique drin* (3/94)
aus einem inneren Zustand *heraus* (2/1225)
in der glücklichen Situation zu sein (2/966)
immer wieder *an Grenzen gestoßen* bin (2/208)
weil wir so *Insider* hatten (1/208)
hatte *voll* viel Spaß (1/56)
voll drauf zu *freuen* (1/245)
mit der ich so *Insider* hatte (1/237)
die mich mehr in die Frustration *getrieben haben* als *ins Glück hinein* (2/184)
dass er gerade auch *voll* glücklich ist (1/262)
wenn ich jetzt nicht *voll* glücklich bin (1/570)
definieren, was Glück eigentlich ist (2/138)

GLÜCK IST DER INHALT EINES BEHÄLTERS ODER DES EIGENEN KÖRPERS

und auf einmal so ein Gefühl von kompletter Zufriedenheit *in* mir hatte (1/339)
einer der glücklichsten Momente ich glaube, *in* meinem ganzen Leben (3/295)
das größte Glück *in* dem Moment (1/244)
dass [...] im Körper dann Glück ist (2/1269)
viele Momente, *in* denen ich glücklich war bin war
das war eine Zeit, da war ich so glücklich und so *voller* Lebensfreude und so *voller* Endorphine (3/156)
das hat mich so glücklich gemacht und so *voll* Staunen (3/306)
in diesen richtig glücklichen Momenten (1/573)
im Zwischenmenschlichen (2/155)
das war auch immer sehr *erfüllend*, war immer sehr schön (3/289)
und das war so crazy und so ich bin *voll* Glücks-Momenten (3/319)
Glück ist für mich so ein *innerer* Zustand (2/1220)

GLÜCKLICHSEIN IST WASSER (IN EINEM BEHÄLTER)

wenn ich in Aktivitäten *versunken* bin (1/232)
und dann *flacht das* [...] *ab* (2/1233)
Überfließend (3/454)
dass wir voll *abgesunken* waren in dieser Sache (1/158)
Überschäumend mit Freude (3/454)
waren so völlig *versunken* [Spiel] (1/161)

4 Metaphern anderer klassischer Schemata

GLÜCKLICHSEIN IST HELL ODER LICHT

es war viel im *Sommer* (1/172)

haben wir im *Sommer* (1/151)

dass viele von diesen glücklichen Momenten *im Sommer* waren (1/169)

super viel *Sonne* (1/29)

dass wir im *Sommer* (1/146)

dann auch immer mit *Sonne* (1/139)

dann denke ich viel an *Sommer* (1/168)

ich weiß wo ich hin will, und das ist dieser Ort [das Glücklichein], wo ich wieder so *geflasht* bin (3/428)

die *licht*durchflutet war (1/27)

das ist immer noch bis heute mit *Abstand* einer meiner absoluten *Highlights* (3/310)

GLÜCKLICHSEIN IST EIN BEGEHRENSWERTES ZIEL, WIE EIN SCHATZ UND DAHIN FÜHRT EIN WEG

Ort/ Ziel:

ich weiß wo ich *hin* will, und das ist dieser *Ort* [das Glücklichein], wo ich wieder so *geflasht* bin (3/428)

immer noch der Versuch, *ins* alte Leben zu finden (3/412)

also wo so mein *Next-Excitement-Level* ein extremes Hoch erreicht hat (3/146)

das war so das *Ziel* (1/136)

da weiß ich noch nicht wo es *hin geht* (3/435)

dass ich ständig versuche, in dieses alte Leben zu finden ne, mit diesem *Ziel* (3/411) [als sie glücklich war] und da war eine Phase, ein halbes Jahr und das ist mein Goldstandard für Glücklichein (3/345)

Da das ist das Einzige warum ich jeden Tag aufstehe und mir denke, da will ich wieder hin, weil ich hab es wieder *verloren* aber das ist völlig OK. Der *Goldstandard*. (3/347)

Weg:

Da gibt es aber auch unterschiedliche *Wege* dazu (2/1040)

den richtigen *Weg* zu wählen (2/1289)

mich wieder einigermaßen *auf die Spur* zu bringen (2/943)

Menschen *werden* glücklich, wenn sie sich ein Auto kaufen (2/1232)

wir wären auf Dauer nicht glücklich *geworden* (2/310)

GLÜCKLICHSEIN IST EINE PERSON

weil wir nämlich oftmals Glück *missverstehen* (2/1210)

das fängt dann an, über den gesamten Oberkörper, Schulter-Bereich *runterzugehen* (2/1243)

und dann kommt da so eine Freude irgendwie so *aus dem Bauch raus* so und *geht so in* die Brust (1/329)

mich mit dem Thema [Glücklichein] schon sehr intensiv *befasst habe* (2/953)

was das Glücklichein *anbelangt* (2/87)

war das Glück halt *so groß und so stark* (1/574)

weil... ja das halt so eine schöne Energie ist und die *irgendwo hin muss* (1/555)

GLÜCKLICHSEIN IST EIN GANZES, DAS KOMPLETT SEIN KANN UND GETEILT WERDEN KANN

eine ganz *andere* [Art] (225)

verschiedene *Arten* des Glücks (1/532)

also ich noch in dieser *Einheitserleben* war mit mir und dem Leben (3/386)

wow irgendwie der Moment irgendwie *vollkommen* (1/482)

hab mich halt *komplett* wohlgefühlt (350)
einer Art von Zufriedenheit (2/1220)
das ist so eine eigene *Art von Glück* (1/223)
auch eine *Art* von Glück (1/239)
Glück ist n bisschen was *Vollkommenes* (1/482)
und auf einmal so ein Gefühl von *kompletter Zufriedenheit* in mir hatte (1/339)
wir haben halt *Sachen geteilt* [Erlebnisse, Gefühle] (1/310)
Und dann kam so eine Phase wo ich gemerkt hab, dass ich [...] *nicht ganz rund* bin (3/267)
mit dem ich alles so *teilen* kann (1/211)
wir *teilen* irgendwie alles (1/240)
dann fühle ich super schnell so so eine Liebe und will das irgendwie *teilen* (1/552)
es kommt auf die *Sorte* des Glücks an (1/531)
diese *Art* von Glücklichein, die man hat (1/225)

GLÜCKLICHSEIN IST VERBUNDENSEIN (ANHAND EINES FADENS)

jemanden *an meiner Seite* zu wissen (1/239)
dann waren wir *zusammen* (1/222)
dass es [...] von meiner Willenskraft und Stärke *abhängt* (2/962)
das auf Glück *beziehe* (1/156)
in *Verbindung mit* Glück (2/51)
das *verbinde* ich jetzt mit etwas sehr Schönem (1/137)
da steck ich irgendwie, da kommt auch keine *Weiterentwicklung* (3/149)
verbinde ich diese Zeit [...] nicht mit Glücklichein (1/196)
das *verbinde* ich mit Glück (1/35)
und ich fühl mich irgendwie *connected* zu mir (1/428)
aber dieses *angedockt* sein dieses mich wieder investieren wollen (3/423)
mit dem war ich dann ein Jahr *zusammen* (1/404)
und angedockt und ich hab mich verbunden gefühlt (3/363)
und fühle mich gerade irgendwie *verbunden* und wohl mit mir (1/424)
dieses *Gruppen-Gefühl* (1/299)
in Verbindung mit dem Glück (2/80)

5 Körperbezogene Metaphern

GLÜCKLICHSEIN IST EIN HANDLUNGsimpuls

ich hab glaube ich dann Lust, *Leute zu umarmen* so also ich fühle dann glaube ich auch schnell Liebe (1/547)
einfach raus *rennen* und zur Nachbarin rein (3/72)
da so *rumgerannt* bin (1/79)
in diesen Garten *gerannt* bin (1/78)
und dann einfach mit der O. oder so *runtergerannt* und die Nachbarschaft dort erkundet (3/82)
wenn ich *tanzen* gehe, dann spüre ich vielleicht noch so Glück irgendwie (1/421)

GLÜCK IST DIE PHYSISCHE REAKTION, DIE KÖRPERLICH SPÜRBAR IST

dann *fühlt der Bauch sich so richtig gut an* irgendwie also, der fühlt sich so, der ist irgendwie so das stimmt alles (1/543)
der mir immer wieder so ein bisschen Auftrieb gibt und mit Menschen *lachen* können. Mmmh. Oh, ich liebe das einfach. (3/420)

dann sind wirklich so *Tränen* in meine Augen gestiegen (1/399)
das ist so eine ganz *starke, positive Körperreaktion* (3/462)
das war so *süß* (3/126)
Eigentlich beginnt es im Herzen (2/1243)
so ja so eine Aufregung, so ein *Kribbeln* (1/539)
weil du es auch nur wieder selbst *erfahren* kannst (2/1264)
das fängt dann an, über den gesamten *Oberkörper, Schulter-Bereich* runterzugehen (2/1243)
und dann kommt da so eine Freude irgendwie so *aus dem Bauch raus* so und geht so in *die Brust* (1/329)
jemand, der mich *versteht* (1/211)
Weil es identische *Reaktionen* erzeugt (2/1267)
das *Herz* geht so *hoch* und im *Bauch kribbelt* alles (3/460)
da ist eine Aufregung, so ein *Kribbeln* (1/566)
und man ist so die *Augen auf* und das ist so ein so ein unglaubliches, wohliges Gefühl *im Körper* (3/461)
wie es sich *in meinem Körper angefühlt* hat (2/1260)
eben ein *Glücksempfinden* (2/1267)
dann ist das ein bisschen *Kribbeln* (1/547)
so *Freudenlaute* von mir gegeben hab (1/78)
was ich sehr *kuschelig* oder *wohlig* angefühlt hat (3/68)
Hat auch wieder sehr viel mit *Glücksempfinden* und Endorphinen zu tun (2/553)
an meiner *Körperreaktion*, wie sich mein *Körper anfühlt* (3/459) [hat sie erkannt, dass sie glücklich ist]
Glücksempfinden (2/90)
Herzöffnend (3/454)
so ein *Kribbeln* (1/566)

GLÜCKLICHSEIN IST SATT SEIN, WENN ES FEHLT HAT MAN HUNGER

und gemerkt hab, dass das aber nie, dass es ein *hungry ghost* war (3/359)
war einfach immer ein hungry ghost, war irgendwie einfach nicht satt zu kriegen (3/360)
und in diesem halben Jahr war ich plötzlich ganz satt (3/360) [im Goldstandard-Jahr]

GLÜCKLICHSEIN IST DIE BEFREIUNG VON ETWAS SCHWEREM

und das war sehr *frei* (3/69)
die traumatischen Erfahrungen [...] *fallen zu lassen* (2/1238)
da war so ne krasse *Erleichterung* und so ja, so ja so ein krasstes Glück (1/399)

6 Glücklichsein ist ein Ausnahmezustand/paranormal

GLÜCKLICHSEIN IST EINE HEILIGE GOTTESERFAHRUNG (DIE VON GOTT GEGEBEN UND GENOMMEN WERDEN KANN)

holy shit, das ist das Coolste (3/305)
also alles vorher war so ein Versuch *ins Himmelreich* zu gelangen (3/356)
also das waren so Erfolgs-Momente so ganz *herrliche* (3/119)
das war das Himmelreich (2/1018)
die war *herrlich* (3/167)
dieser Sandy Beach, das ist, also *Jesus Christ Superstar* (3/228)
Und ich war *plötzlich im Himmel* (3/355)
Gott sei Dank (2/456)
Oh Gott, das war lustig (3/262)

bei den einen war es *himmelhochjauchzend* (2/272)
als ich gelernt hab, dass ich schwanger bin, *holy moly*. Das war WOW, da war ich sehr glücklich (3/294)
Die dann die ich , genau, *Gott sei Dank* ich immer ein Feld hatte (3/137)
Gott hat mich *rausgekickt* oder ich oder irgendwer (3/375)
und dann sie sie auf mich drauf gelegt haben, also *holy shit* (3/313)
dass ich *verbunden* war mit etwas wirklich viel Größerem als das, was ich mit meinen 5 Sinnen wahrnehmen kann (3/352)
ich war einfach *angedockt* an einen *größeren* Plan (3/366)

GLÜCKLICHSEIN IST EIN ÜBERNATÜRLICHES WUNDER

und wie viel Schönheit, *unglaubliche* Schönheit, die einem das Herz so aufreißt so (3/372)
Und wie viel Fülle einfach da ist auf der Erde und wie viel *Wunder* (3/371)
wunderbar, o das war super (3/132)
wieviel wieviel *unglaubliche* Lebensfreude ich schon hatte (3/440)
und man ist so die Augen auf und das ist so ein so ein *unglaubliches*, wohliges Gefühl im Körper (3/461)
das war echt also wirklich eine *unglaubliche* Glücklichkeit (3/113)
das waren *wundervolle* Jahre (3/131)
ich finde es gerade total wohltuend und *unglaublich bereichernd*, dass ich so viel über meine glücklichen Momente erzähle (3/437)
das war wirklich wirklich WOW, das war eine *wunderbare* Zeit, das war ich *extrem* glücklich (3/165)
Das war so *unglaublich unglaublich wundersam* (3/369)
das war das ist der *Seins-Zustand*, den ich das den ich als *absolute Glückseligkeit* empfunden habe (3/366)
das alles andere oder alle anderen Themen irgendwie so ihren *Frieden* gefunden haben (1/577)
und bin *zufrieden* (1/213)
das war das *verrückteste* und *unglaublichste* Gefühl, dass ich jemals jemals in meinem Leben hatte (3/299) [über ihren Glücklichsten Moment]
merke ich bin gerade einfach *zufrieden* (1/428)
und merke, ich bin *vollkommen fine* damit und ich bin so *im Frieden* mit mir (1/424)
also jetzt ist da ein Baby da und aber das war *unglaublich*. War ich sehr glücklich (3/321)

GLÜCK IST EIN EXTREMZUSTAND

und dann war das [Glück] so *richtig krass* (1/263)
das ist ja so ne *aufregende* Sache (1/116)
war ich super *aufgeregt* (1/42)
gemischt, mit auch schon *Aufregung* (1/537)
also wo so mein *Next-Excitement-Level* ein *extremes Hoch* erreicht hat (3/146)
ich war *aufgeregt* (3/123)
so ja so eine *Aufregung*, so ein Kribbeln (1/539)
total schön (1/58)
das war so *aufregend* alles (3/167)
Viele *Abenteuer* einfach im Stadel (3/66)
da ist eine *Aufregung* (1/566)

GLÜCKLICHSEIN IST KINDLICHES, REALITÄTSÜBERSCHREITENDES SPIELEN

das war so eine *kindliche* Freude (1/49)
ich habe dann beschlossen nach Amerika zu gehen. Ins Land der *Träume* (3/152)
wo ich *in Spielen* mit den Jungs *vertieft* war (2/146)
ich hatte mir den *voll gewünscht* (1/44)

voll *darin verloren* haben [im Spiel] (1/91)
es war *fantastisch* (3/253)

GLÜCK IST EIN HOHES MAß AN ENERGIE BIS HIN ZUR EKSTASE

Glück ist *positive Energie* (1/583)
Und auf jeden Fall... Energie also so energetisch irgendwie (1/541)
eine *Dynamik* ergibt (1/370)
also das war immer immer *geil* (3/87)
was da plötzlich *durchströmt* (2/1260)
das waren *geile* Zeiten (3/104)
boah, das war auch *geil* (3/142)
dass diese diese *Ekstase* über sich und den Job (3/274)
weil... ja das halt so eine *schöne Energie* ist und die irgendwo hin muss (1/555)
und man hat so einen *Energieschub* (3/460)
das war wirklich *geil* (3/118)
oh mein Gott, ich war *ecstatic* (3/179)
Beströmt den Kopf und *strömt* durch den ganzen Körper (2/1244)
ein Gefühl [...] das den ganzen Körper *durchströmt* (2/1241)
Ekstatisch (3/454)
da ist gerade eine *Resonanz* (1/234)
oh mein Gott, ich war *ecstatic* (3/118)
und genau ich hab so *voll viel Energie* (1/547)

7 Negativ konnotierte Metaphern

GLÜCKLICHSEIN IST TEIL EINES KAMPFES (GEGNER VON LEID)

was auf der *Gegenseite* von Leid liegt (2/1214)
war es immer so dieser *Kampf* [um das Spiel = Glücksmoment] (1/163)
dass Glück und Leid eigentlich zwei Gegenpole sind (2/1283)
das *Gegenteil* von Leid (2/1216)
ist es eher das *Gegenteil* von Leid (2/1212)
wer sich *auf die Seite* des Glücks begeben kann (2/1038)
damit man sich *für eine Seite* entscheiden kann (2/1284)

GLÜCKLICHSEIN IST KÖRPERLICHE ODER GEISTIGE KRANKHEIT (VERRÜCKTHEIT)

und das war so *crazy* und so ich bin voll Glücks-Momenten (3/319)
Das ist wie eine Art von *Sucht* (2/1250)
ich bin jetzt *unheimlich* glücklich (2/212)
Glücklichkeit, die sehr *labil* ist (1/230)
so diese körperlichen *Symptome* [Krankheit] (1/565)
es ist alles ganz extrem *labil* (2/944) [Metapher wird direkt danach genauso wiederholt]
dann bin ich *süchtig* (2/1248)
Aber dann bin ich *abhängig* davon (2/1247)
von den äußeren Situationen nicht mehr *abhängig* (2/1252)
das war das *verrückteste* und *unglaublichste* Gefühl, dass ich jemals jemals in meinem Leben hatte
(3/299) [über ihren Glücklichsten Moment]
mir geht es wahnsinnig gut (2/211)

GLÜCKLICHSEIN IST EIN UNFALLORT

also ich dann *rausgerutscht* bin (3/386) [aus dem Einheitserleben]
kurz darauf total *abgestürzt* (2/273)
dann kannst du wieder aufstehen und wieder *hochkrabbeln* (2/1138)
aber ich bin so richtig wieder *rausgekippt* (3/381)
unheimlich glücklich und dem totalen *Absturz* dann wieder (2/212)
ich habe gemerkt, dass ich schneller *rausflieg* (3/269)
und dann bin ich wieder *rausgekippt* aus diesem Paradies (3/374)

8 Sonstige metaphorische Konzepte

GLÜCK IST EIN KURZER ZEITRAUM (MOMENT ODER TAG), DER SEHR FLÜCHTIG IST

dann ist das Glück schon *wieder weg* (2/1235)
dann waren so Glücksmomente (1/220)
ein *Punkt*, an dem ich immer wieder glücklich bin (1/365)
das war [...] ein so richtig toller *glücklicher Tag* (2/497)
so typische Glücksmomente (1/220)
ich finde es gerade total wohltuend und unglaublich bereichernd, dass ich so viel über meine *glücklichen Momente* erzähle (3/437)
das waren *Momente*, wo ich sehr glücklich war (1/344)
weil die kann schnell wieder *schwinden* (1/230)
mit ihm hatte ich auch richtig viele schöne glückliche *Momente* (1/404)
viele *Momente*, in denen ich glücklich war bin war
in diesen richtig glücklichen *Momenten* (1/573)
einer der glücklichsten *Momente* ich glaube, in meinem ganzen Leben (3/295)
ich hab auch ganz viele *glückselige Momente* erfahren in der Begleitung von Menschen (3/385)
also das waren so *Erfolgs-Momente* so ganz herrliche (3/119)

GLÜCK IST EIN PRÜFUNGSMATERIAL, KANN GELEHRT WERDEN UND ALS RICHTIG ODER FALSCH BEWERTET

Das Leben ist der Lehrer von *Glück und Leid* (2/1288)
wo ich *richtig* happy war (1/394)
[etwas nachrennen], was nicht *wirklich* Glück ist (2/1211)
das war *richtig* lustig, es war *richtig*, sehr sehr toll (3/104)
richtig, also wann man *richtig* glücklich war (1/317)
alles hat sich irgendwie *genau richtig* angefühlt (1/340)
dass ich damals *richtig* glücklich war (1/258)
dann fühlt der Bauch sich so *richtig* gut an irgendwie also, der fühlt sich so, der ist irgendwie so das *stimmt* alles (1/543)
in diesen *richtig* glücklichen Momenten (1/573)
dass ich das *richtig* toll fand (1/108)
das war irgendwie *richtig* schön für mich (1/281)
richtig, *richtig* glücklich war ich dann (1/375)
und dann hab ich mir gedacht also irgendwas *passt* nicht irgendwas *stimmt* nicht (3/285)
richtig, *richtig* glücklich (1/319)

GLÜCKLICHSEIN IST EINE EMOTION

das war auch sehr *freudig*, ja (1/401)

das *Gefühl* des Glücks (2/1225)

empfinde ich auch *Freude* so (1/487)

hat sich so *gut* angefühlt (1/253)

GLÜCK IST EINE QUALITÄT DER UMGEBUNG

eine lockere, schöne *Stimmung* war (1/123)

wo die *Atmosphäre* sehr schön war (1/70)

so einer bestimmten *Atmosphäre* (1/170)

die *Atmosphäre* daran kann ich mich erinnern (1/122)

Anhang 4 Transkript Interview 1

Dieser Abschnitt wurde aus Gründen der Anonymität vor der Veröffentlichung entfernt.