

Maria Moll

Mina Dopa



im Glitzergefühl

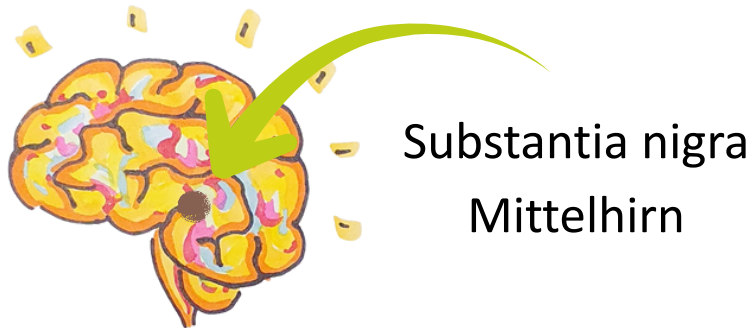
Eine kleine, humorvolle Geschichte über Vorfreude,
Glücksfunken und Aus-Versehen-Genial-Momenten

Im Verborgenen eines jeden Kopfes wohnt Mina Dopa, kaum größer als ein Pfefferkorn, aber mit der Energie eines frisch geöffneten Sprudelwassers.

Sie ist nicht das Glück selbst – sie ist die **Partyplanerin** davor.

Wenn irgendwo etwas Spannendes in der Luft liegt, zündet Mina die ersten Glücksfunken.

„Ich bin das Glitzergefühl!“, flüstert sie, „die **Vorfreude in goldenen Glitzerschuh**en.“



Mina liebt Überraschungen. Immer wenn etwas besser oder anders läuft als gedacht, ruft sie **“Bonus-Funken!”** und springt hoch. „Das ist mein Spezialgebiet!“, rief sie. „Wenn du etwas Neues wagst, wenn dich etwas überrascht – dann glitzere ich besonders hell.“



Nicht das Glück selbst, sondern das **Wow-Gefühl davor** und die Erwartung, die du damit verbindest, lassen das Dopamin im Körper springen - wie eine Welle.



An einem Montag – dem Tag, den viele für die Nebeltaste der Woche halten – beschloss Mina Dopa, Farbe zu streuen.

Sie kitzelte die Gedanken: Was wäre, wenn heute etwas Neues beginnt? Ein Lied, das du noch nie gehört hast? Ein Rezept, das „unerwartet unfassbar originell“ wird? Mina zwinkerte. Vorfreude ist wie ein **Stretching für die Seele.**



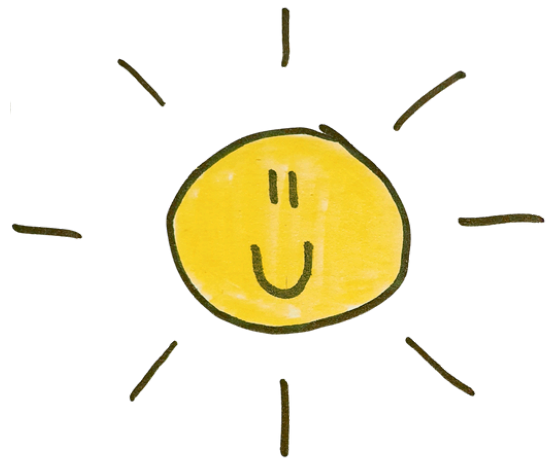
Nicht das Glück selbst, sondern das **Wow-Gefühl davor** und die Erwartung, die du damit verbindest, lassen das Dopamin im Körper springen.



Zum Frühstück legte Mina eine Idee aufs Brot:
Die Marmelade nicht einfach streichen,
sondern als Herz. Kleine Geste, großer
Glitzereffekt: „Siehst du?“, lachte Mina,
„Erwartung ist mein Lieblingsspielplatz. Ich bin
die **Spannung VOR dem Biss.**“



Auf dem Weg nach draußen ließ Mina die Schritte schwingen. Ein kurzer Umweg durch den Park, Sonnenlicht auf den Wangen. „Bewegung, Musik, Licht – meine ganz besonderen **Ladestationen**“, erklärte sie. Ein Takt mit den Fingern, ein Summen auf den Lippen, und schon klimperte das **Glitzergefühl wie Eiswürfel im Glas**.



Bei der Bäckerei roch es nach Zimt. Mina flüsterte sich selbst zu: „Nimm heute mal etwas Neues.“ Statt der üblichen Brezel wurde es eine Mohnschnecke. Vorfreude rollte spiralförmig bis ins Herz. „**Novität** ist mein Lieblingsduft“, sagte Mina und machte eine Pirouette, die aussah wie die Mohnschnecke.



Am Schreibtisch – oder an der Werkbank, oder zwischen Blumen und Bändern – liebt Mina kleine, machbare Schritte. „Große Pläne? Ja! Aber in Häppchen.“ Jedes Häkchen auf der Liste ist wie ein Stern am Tageshimmel. **Aus ‚To-do‘ wird ‚Ta-da!‘**, und Mina verteilt Konfettibändchen voller Elan.



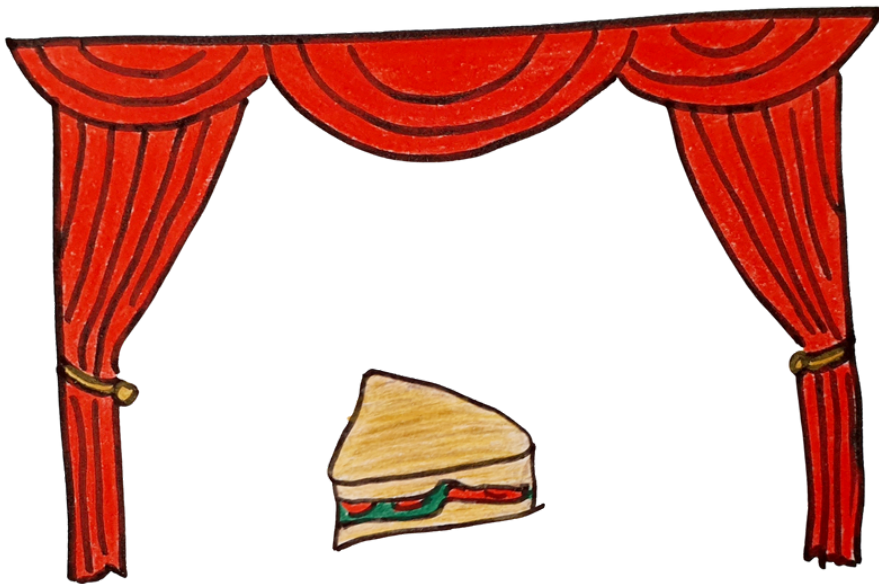
Später schaute sie in ein Büro. Ein Team brütete über einem langweiligen Bericht. Mina flüsterte: „Probiert’s mal mit Büro-Poesie.“ Statt „Ergebnisse“ hieß es nun: „Das große Finale – **Trommelwirbel** erlaubt.“ Statt „Analyse“ stand: „Zahlen mit Zaubertrick.“ Ein paar Augenbrauen wanderten nach oben, und die **ersten Lacher** folgten. Der Bericht war noch da - die Stimmung um ein Tausendfaches angehoben.



Zwischendurch erinnerte Mina Dopa an Pausen. „Kein Glitzer ohne Atem!“, sagte sie und stellte die **innere Kaffeemaschine auf Entkoffeinierung**. Ein Blick aus dem Fenster, eine Dehnung, drei tiefe Atemzüge. Wenn die Welt kurz still wird, hört man, wie etwas leise anklopft. Klopf, klopf – ich wär dann soweit, sagte die **Vorahnung** als leise Stimme zu Mina.



Beim Mittagessen gab es ein Experiment: das ‚**Vorfreudesandwich**‘. Erst der Gedanke „Gleich wird’s lecker“, dann der Duft, dann der Biss – drei Akte wie im Theater. „Siehst du, ich bin die Dramaturgin“, erklärte Mina Dopa. „Akt 1: **Erwartung**. Akt 2: **Überraschung**. Und Akt 3? Diesen Akt spielt der Geschmack.“



Manchmal aber kam das Gegenteil: zu viele Klicks, zu viele Süßigkeiten, zu viele **Sofortbelohnungen**. Mina Dopa seufzte: „Wenn alles jederzeit verfügbar ist, dann bleibt nichts mehr spannend.“ Ohne kleine Pausen und Überraschungen verliert selbst das Beste seinen Glanz – das **Besondere wird zum Gewöhnlichen** oder unsichtbar, wie ein Feuerwerk, das ohne Dunkelheit verpufft.



An einem Abend **ohne Bildschirm** spürte Mina plötzlich: „Ahhh, endlich wieder Platz für meinen Start ins Glück.“ Statt Seriengeflimmer gab es die große Show des Alltags: eine Socke, die sich im Wäschekorb versteckte, der Tee, der nach „fast Urlaub“ schmeckte, und ein spontaner Gähner, der aussah wie ein Löwe auf Safari. Mina grinste: „Siehst du – **das Leben kann offline Unterhaltung bieten!**“

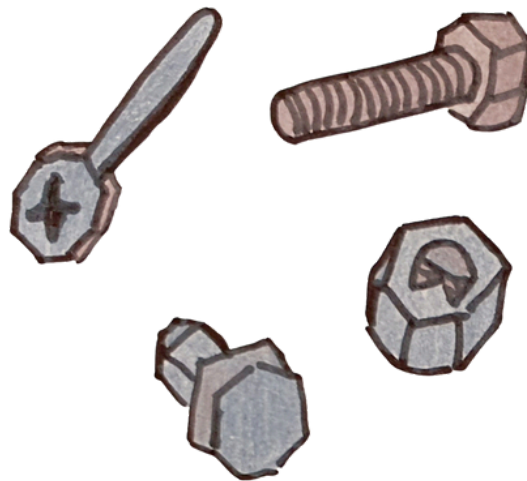


Mina liebt **Rituale**, die kurz und wirksam sind und gut klingen, wie zum Beispiel “Der ,Fünf-Minuten-Neu“-Trick. Fünf Minuten etwas Neues auswählen: ein anderes Lied, eine unbekannte Abzweigung, ein kleines Wortspiel im Alltag. „**Aus Versehen genial** - entsteht genau hier“, sagte sie, „im Mini-Experiment mit großer Wirkung.“

RITUAL

ULTRA - ART - LAUT

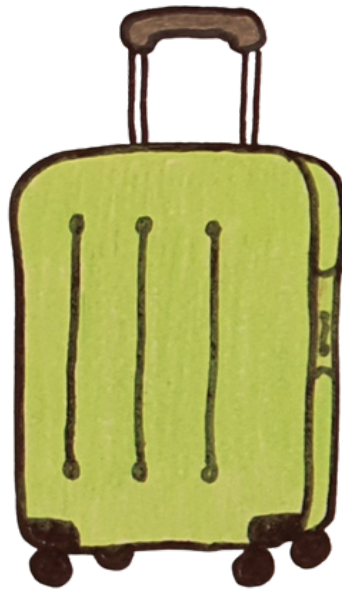
Am Nachmittag traf sie jemanden, der zögerte. „Ich fang erst an, wenn ich perfekt bin“, sagte die Person. Mina zupfte am Ärmel: „**Perfekt ist ein Dekoartikel, kein Werkzeug.**“ Nimm` dir ein Mikro-Ziel vor: nur den ersten Absatz schreiben, nur die erste Schraube drehen. **Zack – ein Häkchen.** Zack – ein weiterer Stern am Tageshimmel.



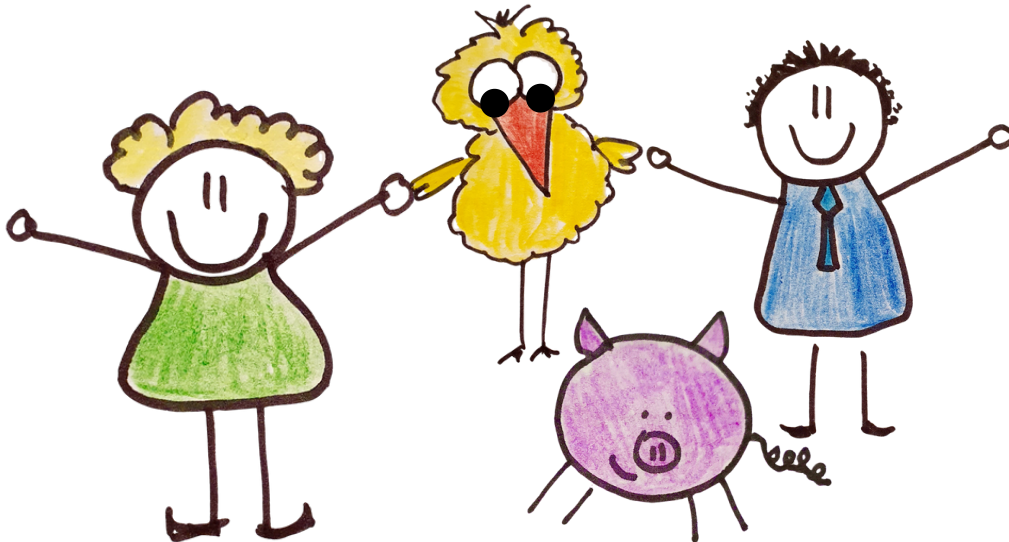
Zur Musik hat Mina Dopa ein besonderes Verhältnis. Ein **Rhythmus ist wie ein Versprechen**, das sich wiederholt, aber nie ganz gleich. „Ich tanze gern mit dir in die **Erwartung**“, sagte sie und stampfte einmal auf. Der Boden antwortete. Aus Schritt wurde Schwung, aus Schwung ein Lächeln, aus Lächeln ein kleiner Mut. Ein rhythmischer und eleganter Tanz.

DANCE

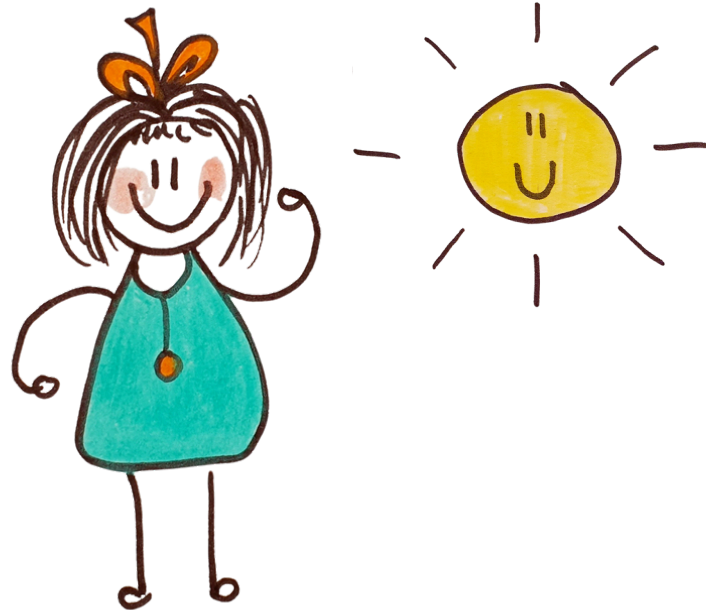
Reisen? Mina packt leicht. Ein Ticket ist für sie ein Glitzerbrief. Sie **liebt den Moment** am Bahnsteig, wenn die Luft nach Aufbruch riecht. „Das Kofferklacken ist mein Lieblingsmetronom“, erklärte sie. Es ist nicht der Ort selbst, der funkelt – es ist das Unterwegssein, das die **Glücksmomente** und Funken wirft.



Menschen überraschen einander, oft ohne es zu merken: eine Notiz im Mantel, ein Glücksschweinchen auf dem Tisch, Anruf zur unüblichen Zeit, ein Kompliment mit Substanz. „**Überraschung ist mein Turbo**“, sagte Mina. „Wenn etwas besser wird als erwartet, dann **steigt meine Stimmung wie Seifenblasen** – schwerelos und sanft ins Herz.“



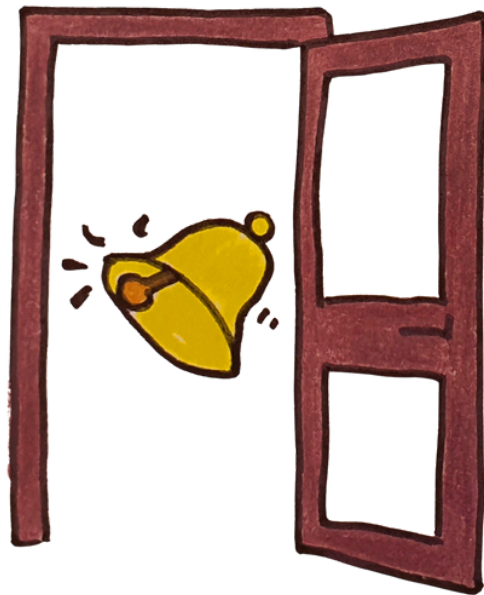
Natürlich kennt Mina Dopa auch Flauten. Tage, die nach Pappe schmecken. Dann geht sie auf Nummer simpel: **Sonne ins Gesicht**, drei Häuser weiter laufen, Wasser trinken, eine Mini-Aufgabe erledigen. „Ich bin ein Akku, kein Märchenbrunnen“, sagt sie. Geladen wird dieser Akku mit **Sanftheit und Güte**.



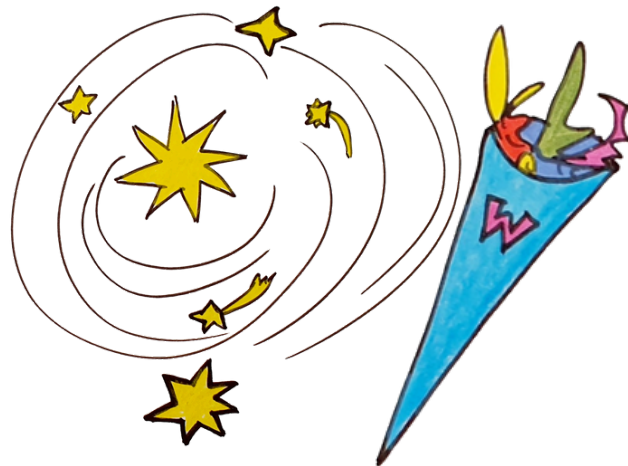
Am Abend lockt die Küche noch einmal. Ein Resterezept wagt die Kür: aus “mal sehen” wird “mal schmecken”. Der Pfeffer niest, der Topf singt. „**Erwartungs-Leckerei** als Pfannenmix A“, ruft Mina. Und wenn etwas daneben geht? Na und? Dann heißt das Gericht eben ‚Rustikale Überraschung‘ – **serviert mit Gelächter.**



Später sah Mina Sterne im Laternenlicht. „Mein Job ist unauffällig“, dachte sie, „doch ohne mich fehlt der Schwung in Richtung Neues.“ Sie mag, **wenn Ideen sich trauen, klingeln** zu gehen. Wenn **Türen aufmachen**. Wenn der erste Schritt den zweiten adoptiert. So wächst aus Funken ein Freudenfeuerchen.



Mina Dopa erklärt immer wieder warum es geht, denn dieser Punkt wird sehr gerne verwechselt oder falsch betrachtet: „Ich bin nicht das Glück. **Ich bin die Vorfreude, die Vorahnung, die freundliche Wette aufs Gelingen.** Ich liebe kleine Wagnisse, positive Überraschungen und Unerwartetes. Wenn du mir ein bisschen Platz machst, räume ich dir den Weg frei für **Wunder in deinem Alltag.**“



Und so tanzt Mina Dopa durch die Tage – nicht laut, aber wirksam. Sie klemmt **Zettel unter Kühlschrankschrankmagnete**, dreht Musik leiser, damit die Neugier lauter wird, und versteckt Mut in Manteltaschen. Wenn du **plötzlich lächelst**, ohne zu wissen warum – dann hat sie dir wahrscheinlich schon zugewunken.



„Das **Glitzergefühl ist mein Geschenk** an dich.
Es macht dich neugierig, lebendig – und bereit
für das Gute, das kommen kann.“

“Ich bin nicht das Ziel – ich bin der **Startschuss**
mit **Glitzer-Sternchen.**“

Mina Dopa

Eine Kurzgeschichte über Dopamin
von Maria Moll