EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 23.02.2025 08:40 Uhr | Hanna Mausehund

Was ist Glück?

Autorin: Es ist Freitag, später Nachmittag. Ich bin mit dem Auto unterwegs - und sitze im Stau. Mal wieder. Auf dem Weg nach Hause, für den ich etwa 1 ½ Stunden eingeplant habe, stockt der Verkehr. Es geht nur langsam voran. Und zwischendurch geht gar nichts. Alles steht. Dann wieder anfahren für ein paar Meter. Und wieder halten. Einfach nur nervig! Dann fängt es auch noch an zu regnen! Jetzt ist Geduld gefragt. Von rechts drängt sich ohne zu blinken ein Wagen auf meine Spur. Echt frech, denke ich. Auf seiner Heckscheibe prangt ein Aufkleber: "Glück ist jetzt“. Na toll, denke ich. Wo ist denn hier zwischen all den Blechkisten und Abgasen, dem nervigen Stopp und Go das Glück? Ich will nach Hause und zwar schnell.

Tage später geht mir der Aufkleber-Spruch immer noch durch den Kopf: "Glück ist jetzt“. Was ist Glück? frage ich mich. Wir benutzen das Wort häufig im Alltag. Wie oft wünschen wir einander Glück – für eine Prüfung, einen Umzug, ein wichtiges Gespräch, zum Geburtstag. "Viel Glück und viel Segen“, heißt es in dem bekannten Geburtstagslied. Wir sagen "Glück gehabt“, wenn etwas – vielleicht wider Erwarten - gut ausgegangen ist. Wir wissen von den Glückshormonen, die den Körper fluten können und ein Hochgefühl bewirken.

Die englische Sprache kennt, anders als das Deutsche, zwei Wörter für Glück. Sie unterscheidet zwischen Glück haben und glücklich sein. Glück haben – to be lucky - ist das Zufällige, das Unbeeinflussbare: Da habe ich noch mal Glück gehabt. Glücklich sein – to be happy – ist ein Gefühl, ein bewusstes Empfinden: Mir geht es gut. Ich bin zufrieden und glücklich. Um dieses Gefühl geht es mir. Wann genau erleben wir das? Wann sagen wir: Ich bin glücklich? Welche Bedingungen müssen dafür erfüllt sein? Ist Glück für alle gleich? Und: Kann man Glück lernen?

Musik 1: Was ist Glück?
Titel: Was ist Glück? Interpreten: Die 3. Generation; Album: Runde 5; Label: Universal Music GmbH; LC: 97777

Autorin: Ich höre mich um in meiner Nachbarschaft, bei Freunden, in der Familie, bei

Bekannten. In welchen Momenten bist du glücklich, frage ich sie:

O-Ton 1:
Glück ist für mich, wenn ich Zeit habe, Zeit für mich, Zeit für Freunde treffen, ohne den nächsten Termin im Nacken zu haben.

O-Ton 2:
... wenn meine Hände einen Brotlaib formen und ich anschließend ein wunderbares Brot aus dem Ofen hole oder – wenn ich ein leckeres Essen genieße, bestenfalls in Gesellschaft guter Freunde; auch eine Nachricht einer guten Freundin, eines guten Freundes oder eine Auszeit vom Alltag mit einem Besuch in meiner Lieblingsstadt – das alles und noch viel mehr sind für mich große Glücksmomente.

O-Ton 3:
Glück ist für mich, wenn man auf eine Sache ... zurückblicken kann und sich denken kann: Das hat gut geklappt, wie z.B. eine erfolgreiche Unterrichtsstunde oder ein gutes Gespräch mit Freunden, ein gutes Training; Sachen, die gut gelaufen sind – und wo man auch mit Stolz sagen kann: Das hat man gut gemeistert....

Autorin: Kinder erzählen mir:

O-Ton 4:
Also mich macht glücklich, wenn ich mit meinem Freund Lego spiele...

O-Ton 5:
Glück ist für mich Reiten.

Autorin: Glück – das sind offenbar Momente, in denen wir uns frei fühlen, unbelastet und gleichzeitig erfüllt. In denen wir ganz bei uns selbst sind wie beim Spielen, beim Sport, bei einem Hobby, beim Genießen. Auch Momente, in denen wir uns freuen über Gelungenes, über Erfolge oder den besonderen Augenblick. Jede und jeder erlebt ganz individuell Momente des Glücklichseins. Das können kleine Momente sein:

O-Ton 6:
... Wenn zum Beispiel im Frühling aus den von uns im Garten versteckten Blumenzwiebeln so nach und nach die Blumen rauskommen und alles so schön bunt wird, das macht mich auch total glücklich, da geht mir wirklich das Herz auf.

Autorin: Und auch die großen Augenblicke, in denen uns bewusst wird, wie wenig selbstverständlich ist, was oft so selbstverständlich scheint:

O-Ton 7:
... wenn ich weiß, dass es meiner Familie gut geht, meiner eigenen kleinen Familie, aber auch meiner großen Familie, also meinen Eltern, meinen Großeltern, meiner Oma in dem Fall, und die Menschen, die ich liebe. Wenn ich weiß, dass es denen gut geht und alle gesund sind, dann bin ich glücklich.

Autorin: Oder auch:

O-Ton 8:
... dass ich leben darf und dass ich soviel Gutes erlebe. Ich lebe in einem Land, in dem Frieden herrscht und in dem ich meine Meinung sagen darf. Und das macht mich angesichts der Lage auf der Welt auch sehr glücklich.

Musik 2: Happy
Titel: Happy (From "Despicable Me 2"); Komponist/Texter/Interpret: Pharrell Williams; Album: GIRL; Label: Smi Col (Sony Music); LC: 10746

Autorin: Im Jahr 2012 legten die Vereinten Nationen einen Internationalen Tag des Glücks fest und bestimmten dafür den 20. März. An jedem 20. März wird seither der World happiness report veröffentlicht, in dem rund 150 Länder nach dem Glücksempfinden ihrer Bürgerinnen und Bürger gelistet sind. 11 verschiedene Kategorien werden abgefragt. Dazu gehören: der Zugang zu Bildung und medizinischer Versorgung, Arbeitsmöglichkeiten und Einkommen, die Work-Life-Balance, politische Faktoren wie Beteiligungs- und Freiheitsrechte, Zugang zu Natur und Umweltschutz, Frieden. An der Spitze des Glücksberichts liegen seit Jahren die skandinavischen Länder, allen voran Finnland. Deutschland rangiert aktuell auf Platz 16.

Ob sich jemand glücklich fühlt, wird also auch von äußeren Gegebenheiten begünstigt oder behindert. Doch viel entscheidender sind andere Faktoren. Die empirische Glücksforschung zeigt auf: Die Fähigkeit, Glück zu empfinden, ist zu 50% genetisch bedingt, zu 40% durch das eigene Verhalten beeinflussbar und nur zu 10% von äußeren Faktoren abhängig wie Bildung, Teilhabemöglichkeiten, materiellen Gütern.

Mich haben diese Zahlen überrascht. 50% meiner Fähigkeit oder Unfähigkeit Glück zu empfinden, sind mir in die Wiege gelegt. Ich habe sie geerbt von den Eltern und Großeltern und kann sie nicht groß verändern. Nur 10% meiner Glücksgefühle hängen an Äußerem wie einer schönen Wohnung, neuer Kleidung, dem besonderen Auto oder Laptop. Der Volksmund weiß darum: "Geld allein macht nicht glücklich“. Natürlich ist ein gutes Auskommen lebensnotwendig. Und natürlich darf ich mich freuen an dem, was ich habe oder neu erwerbe. Doch Lebensglück wurzelt im Wesentlichen wo anders. Eine buddhistische Weisheit sagt: "Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen“.

Eine Geschichte aus der Bibel klingt wie ein Kommentar dazu. Ein reicher Mann sucht Jesus auf und fragt ihn nach dauerhaftem Glück. In der Sprache der Bibel lautet seine Frage: Was muss ich tun, damit ich das ewige Leben gewinne? Jesus fragt zurück: Was weißt du selbst darüber? Was hast du gelernt? Was steht in den Schriften? Und der Reiche zählt auf, woran er sich sein Leben lang ordnungsgemäß hält: nicht stehlen, nicht töten, nicht die Ehe brechen, niemanden verleumden, die Alten ehren, Gott lieben. Eins fehlt dir noch, sagt Jesus, verkaufe, was du hast, und gib‘s den Armen. Geh meinen Weg mit und du wirst das Glück finden. Der Reiche – so wird erzählt – reagiert betroffen. Er spürt, wie eine große Traurigkeit über ihn kommt. Denn er hängt an dem, was er hat. Er kann seine Reichtümer nicht einfach loslassen. So geht er davon, unglücklich und gefangen.

Musik 3
Desire (Jazzed); Interpreten: Blank & Jones & Julian & Roman Wasserfuhr; Album: Jazz Only Jazz: Winter Jazz Nights, Vol. 4 (Chilled Jazz Edition); Label: Kontor New Media Special Marketing; LC: unbekannt

Autorin: "Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen“. Zu 40% - so die Glücksforschung – haben wir selbst Einfluss darauf, ob und wie glücklich wir sind. Das ist eine Menge. Wir entscheiden darüber, wie wir auf eine Sache schauen. Ist das Glas eher halbleer oder halbvoll? Igeln wir uns in unseren Sorgen ein oder suchen wir auch nach Lösungen? Kein Leben ist ohne Herausforderungen, ohne Leiderfahrung und Enttäuschung. Doch Glück und Leid schließen sich nicht aus. Auch in schwierigen schmerzvollen Zeiten kann es Glücksmomente geben. Eine ehrenamtliche Hospizmitarbeiterin erzählt:

O-Ton 9:
Ich erlebe Glück tatsächlich manchmal bei meiner ehrenamtlichen Tätigkeit in einem stationären Hospiz. Da komme ich ein Zimmer, um einen Gast zu besuchen, ich stelle mich kurz vor und wir kommen ins Gespräch und dann frage ich: Wie geht es Ihnen? Und der Gast antwortet mir: Ich bin ja so froh, so glücklich, dass ich jetzt hier sein kann. Das ist nochmal so schön, dass ich diese Phase des Lebens hier nochmal sein kann. Das tut mir so gut. Hier sind alle so, so freundlich. Die Atmosphäre ist so schön. Das macht mich richtig glücklich.

Autorin: Von dieser tiefen Zufriedenheit strahlt etwas auf die Besucherin zurück.

O-Ton 10:
... Da kommt es dann vielleicht noch mal zu einem guten Gespräch und wenn ich dann mich verabschiede – meist mit den Worten, ich komme nächste Woche nochmal wieder, so Gott will und wir leben sehen wir uns dann -, dann gehe ich völlig beglückt aus diesem Zimmer und am Ende auch nach Hause, weil da soviel an Beziehung passiert ist und soviel, ja soviel Dankbarkeit in mir ist, was rübergekommen ist von diesem Gast, das ist für mich ganz tiefes Glück.

Autorin: Glückserfahrungen sind meist Beziehungserfahrungen. Das Zusammensein mit anderen, mit dem oder der Geliebten, mit der Familie, mit Freundinnen, ja mit Fremden auf der Straße kann absolut erfüllend sein. Im guten Kontakt fühlen wir uns gesehen, geborgen, verstanden. Und das macht glücklich. Eine besondere Qualität hat die Begegnung mit Kindern. So erlebt es die Jugendleiterin der Kirchengemeinde, in der ich lebe:

O-Ton 11:
... Ich gehe jetzt immer freitags in die KiTa und bereite mit denen gemeinsam Familiengottesdienste und andere Gottesdienste vor ... und richtig glücklich macht mich immer, wenn ich merke, dass die Kinder sich total darauf freuen und dass die auch während ihrer Zeit, wo sie im Kindergarten sind, gemeinsam üben mit den Erzieherinnen. Und gestern haben sie mir das alles vorgetanzt und gezeigt und ich war ganz überrascht, was sie innerhalb von einer Woche geschafft haben. Und das macht mich schon sehr glücklich zu sehen: Die freuen sich darüber, wenn ich komme, die freuen sich über die biblischen Geschichten und sie freuen sich darüber etwas gemeinsam mit mir zu erarbeiten und das auch vorzuführen.

Musik 4
Happy (Instrumental); Interpreten: Smooth Jazz All Stars; Album: 100 #1 R&B Hits (Instrumental); Label: CC Entertainment, Inc.; LC: 38038

Autorin: Kann man glücklich sein lernen? Ja, man kann. Zu rund 40% wie die Glücksforschung behauptet. Das finde ich spannend: Glück lernen. Wie kann das gehen? Die Theologin, Philosophin und Ordensfrau Melanie Wolfers sagt: Glück hat mit innerer Haltung zu tun. Sie nennt drei Strategien zum Glücklichsein, drei Haltungen: Dankbarkeit, Sinn und Bedeutung und Innehalten. Alle drei Haltungen lassen sich einüben.

Die Haltung der Dankbarkeit: Es gibt dieses kleine Spiel mit den Erbsen oder Münzen oder Kronkorken. Kennen Sie das? Ich stecke mir am Morgen eine Handvoll davon in die rechte Tasche und immer, wenn ich etwas Schönes erlebe am Tag, lasse ich eine Erbse oder Münze in die linke Tasche wandern. Am Abend dann leere ich die linke Tasche aus und führe mir nochmal vor Augen, wieviel Schönes mir an diesem Tag begegnet ist. Ich lege den Fokus damit bewusst auf das Positive und nicht auf das Negative, das ein Tag ja auch bringen kann. Achtsam und dankbar sein für das Schöne, was ich erlebt habe, machen mich glücklich.

Als zweites die Haltung von Sinn und Bedeutung: Ich tue etwas, was für mich oder andere Sinn macht und von Bedeutung ist. Das können ganz unspektakuläre Dinge sein wie jemandem die Einkaufstasche nach Hause tragen, Lesepatin im Kindergarten sein, im Nachbarschaftsladen aushelfen, sich bei der Tafel engagieren, die Enkel hüten. Sich einbringen mit den eigenen Stärken, andere unterstützen, Zeit verschenken ist sinnvoll und höchst beglückend. "Wir brauchen es, gebraucht zu werden“, sagt Melanie Wolfers. Das gibt dem Leben Sinn und Tiefe.

Schließlich das Innehalten. Die dritte Haltung. Das Pause machen. Aussteigen aus dem Hamsterrad der täglichen Aufgaben, sich für einen Moment Zeit nehmen und nachdenken über sich selbst: Was tut mir gut? Was brauche ich jetzt? Was sagt mir mein Körper? Wo sind meine Grenzen? Wonach sehne ich mich? Was will ich mit meinem Leben? Innehalten und über sich nachdenken ist ein Akt der Selbstfürsorge. Ich tue etwas für mich, für mein seelisches Gleichgewicht, meine innere und äußere Gesundheit. Wenn du nicht immer wieder innehältst, sagt Melanie Wolfers, lebst du nicht selbst, sondern wirst gelebt. Es braucht die Pausen für (be)glückendes Leben.

Dazu noch einmal eine meiner Interviewpartnerinnen. Sie ist Diakonin und arbeitet mit Menschen der Generation 60plus:

O-Ton 12:
Ich bin glücklich, wenn ich mich gut mit mir verbunden fühle und damit meine ich, dass ich achtsam mit mir sein kann, dass ich ein gutes Gespür für mich, meine Bedürfnisse habe, weil das ist die Voraussetzung, dass ich auch ein gutes Gespür für meine Umwelt habe und auch gleichzeitig dafür, mit meiner Umwelt verbunden zu sein. Und das wiederum ist dann auch die Voraussetzung dafür, um so in meinem ganzen Potential, was ich mitbringe, wirken zu können.

Autorin: Tiefe Glückserfahrungen sind spirituelle Erfahrungen. Sie verbinden uns mit einer größeren Wirklichkeit, die wir Christinnen und Christen Gott nennen oder auch – wie ich es gerne tue: Quelle des Lebens, Urgrund des Seins. Es gibt so viele Namen und Umschreibungen für das Göttliche.

O-Ton 13:
Wenn ich an Glück denke, dann denke ich an meinen Trauvers, also an unseren Trauvers, von meinem Mann und mir: Gott nahe zu sein ist mein Glück.

Autorin: sagt eine Presbyterin, die gerade ihren 10. Hochzeitstag gefeiert hat. Gott nahe zu sein ist mein Glück. Für mich gilt dieser Satz aus den Psalmen auch andersherum: Im Glück bin ich Gott nahe. Dieser geheimnisvollen Lebenskraft. Ich fühle mich verbunden, bin Teil des großen Ganzen und schöpfe daraus: Energie, Mut, Zuversicht, Lebensfreude.

Solche tiefen Glücksmomente erlebe ich als inspirierend und erfüllend. Sie nähren mich, sie tragen mich und schenken mir Widerstandskraft für die Zeiten, in denen das Glück scheinbar verschwindet. Denn die gibt es ja auch: Wenn eine Krankheit kommt oder eine Trennung, ein Abschied für immer, wenn ein verletzender Streit entzweit – dann kann ich mich sehr unglücklich und verloren fühlen. Bin ich auch dann meines Glückes Schmied? Sicher nicht in dem Sinne, dass ich einfach einen Schalter umlege und alles ist wieder gut. Doch ich kann versuchen, auch in solchen Zeiten ohne Bitterkeit auf mein Leben zu schauen, mit den Tiefen, den Fragen, den Umwegen, und trotzdem Glück darin erkennen. Dann kann ich vielleicht nicht für alles aber in allem dankbar sein.

An der Pinnwand in unserer Küche hängt neuerdings eine weitere Karte. Darauf steht der Aufkleber-Spruch aus dem Stau: "Glück ist jetzt“. Sie erinnert mich daran, dass ich diese besondere Erfahrung jeden Tag neu machen kann. Ich kann lernen, glücklicher, zufriedener, ausgeglichener zu sein. Genau das wünsche ich auch Ihnen mit Worten des Theologen Jörg Zink:

"Ich wünsche dir Glück.
Was sollte ich dir Besseres wünschen können?
Es ist wichtig, dass du glücklich bist.
Ein glücklicher Mensch ist schöner,
er ist freundlicher, gütiger.
Er ist einverstanden mit sich und seinem Geschick.
Es geht mehr Frieden von ihm aus
und mehr Weisheit.“

Es grüßt Sie
Pfarrerin Hanna Mausehund aus Essen

Musik 5
Goin' Home; Interpreten: The Crusaders; Album: Rural Renewal; Label: Ldc; LC: unbekannt

Quellen:
Melanie Wolfers, Podcast "Ganz schön mutig“, Folge 73: Drei Glücksstrategien
Jörg Zink, Wo das Glück entspringt, Stuttgart 1989, 6. Auflage

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth