

Kirche in 1Live | 20.03.2014 floatend Uhr | Bettina Förster

Glücksgefühle

Heute ist nicht nur Frühlingsanfang, heute ist auch der Internationale Tag des Glücks. Als ich das gelesen habe, bin ich ins Nachdenken gekommen. Bin ich glücklich?

Ich liebe, ich arbeite, ich bin gesund. Es läuft also gut in meinem Leben – also MUSS ich glücklich sein. Aber oft bin ich es nicht. Denn ich mach mir Sorgen, dass ich was verliere von meinem Glück.

Ich mach mir Sorgen, dass meine Frau mich irgendwann vielleicht nicht mehr liebt.

Ich habe Angst, dass ich meinen Job verliere. Und ich befürchte, die gleiche Krankheit wie meine Mutter zu bekommen.

Diese Gedanken: was wäre wenn... diese NEGATIVEN Gedankenspiralen nehmen mich oft gefangen. Gestern zum Beispiel: Da sitz ich mit meinem Kaffee auf einer Parkbank, schau in den schönen Frühlingshimmel und seh nichts anderes als meine Sorgen und grübel über alles Mögliche nach.

Eigentlich find ich es ganz gut, dass es den internationalen Tag des Glücks gibt. Dadurch komm ich mal wieder darauf zu überlegen: was läuft gerade alles gut bei mir?

Nur: wohin mit meinen Sorgen? In der Bibel steht, dass ich Gott alle meine Sorgen erzählen kann. Das mache ich auch oft. Macht mich das glücklicher? Manchmal schon. Ist jedenfalls gut zu wissen, dass er sich sehr für mich interessiert. Übrigens ist heute auch der der Welttag der Spatzen. Das ist mir ehrlich gesagt egal.

Einen glücklichen Tag wünscht ...

Sprecher: Daniel Schneider