

Kirche in WDR 2 | 05.04.2024 05:55 Uhr | Uta Garbisch

Glücksbaustein

Vielleicht kennen auch Sie den Spruch: Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde. Als Kind habe ich das wirklich geglaubt und wollte unbedingt reiten lernen. Meine Eltern aber nicht, weil zu kostspielig.

Tja, aber was macht glücklich?

Die Glücksforscher haben sechs Faktoren für ein glückliches Leben identifiziert: Gute soziale Beziehungen, Gesundheit, persönliche Freiheit, die eigene Einstellung, ausreichendes Einkommen und eine sinnstiftende Tätigkeit. Das kann ein Hobby, der Beruf oder ein Ehrenamt sein. Die Glücksforscher sagen: Es ist wichtig, einen guten, passenden Mix zu finden.

Und noch etwas ist wichtig, wie jüngst eine Umfrage in Großbritannien gezeigt hat: Dort wurden 50.000 Angestellte aus über 200 britischen Unternehmen gefragt: Was sorgt für ihr Wohlbefinden? Das Ergebnis: Angestellte, die sich freiwillig engagieren, sind zufriedener mit dem Arbeitgeber und ihrem Leben. Und das obwohl die Firmen Achtsamkeitsseminare, Seminare für Zeitmanagement, Resilienz und Stressbewältigung anbieten. Außerdem Coaching, Massagen sowie Apps für Schlaf und Fitness.

Doch denjenigen, die das gemacht haben, ist es keinen Deut besser ergangen als den anderen. Manchmal sogar schlechter. Zufriedener mit dem Arbeitgeber und ihrem Leben waren nur jene, die sich freiwillig engagieren.

Freiwillige Arbeit als Schlüssel zum Glück? Das klingt banal – oder auch nicht. Warum fahren Menschen immer noch jedes Wochenende ins Ahrtal, um den von der Flut Betroffenen zu helfen? Warum engagiert man sich bei der Tafel oder der Suppenkirche? Gibt den Kindern von Geflüchteten Nachhilfe? Rettet Lebensmittel oder macht bei einem Food Sharing Projekt mit? Weil es anderen hilft, aber auch einem selbst sehr guttut. Etwa 30 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland ehrenamtlich an ganz unterschiedlichen Stellen. Vieles in unserem Land wäre viel schlechter ohne Euch, die Ihr das macht. Und die anderen? Wer sich so was auch vorstellen kann, aber noch keine Idee hat, wird bei Ehrenamtsbörsen fündig. Die Börse "Mach was freiwillig" im Rhein-Sieg-Kreis zum Beispiel gibt Tipps für ganz viele Bereiche. Ob mit Kindern, digital, im Sport, mit Tieren oder im Naturschutz. Das Angebot ist mega vielfältig. Wer möchte, kann sich auch persönlich beraten lassen. Vielleicht finden auch Sie dort Ihren persönlichen Baustein zum Glück. In einer Ehrenamtsbörse.

Quellen:

<https://taz.de/Work-Life-Balance/!5986695/>

https://utopia.de/ratgeber/was-macht-gluecklich-experte-nennt-faktoren_492427/?utm_source=pocket-newtab-de-de

<https://www.diakonie-sieg-rhein.de/engagementboerse/>
(alle zuletzt abgerufen am 2. März 2024)

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius