

Gehalten (Ort/Datum): Grindel, 21.03.2009

Lieder: Q135 – Herr, ich sehe deine Welt; Q62 – Ich lobe meinen Gott

Text: Matthäus 6,25-34 u.a.

Autor: Jan Kozak

Vom Glück

Einleitung

Die Universität von Kalifornien untersuchte zwei Gruppen von Menschen: solche, die in der Lotterie gewonnen hatten, und solche, die durch einen Unfall gelähmt worden waren. Ziel war es herauszufinden, ob ein Lottogewinn glücklich und ein schwerer Unfall mit Dauerfolgen unglücklich macht. Das Ergebnis verblüfft: Zwar waren kurz nach dem Ereignis die Lottogewinner glücklicher und die Unfallopfer unglücklicher, bald aber kehrten die Menschen zum gleichen Maß an Zufriedenheit zurück, das sie zuvor gehabt hatten.

Ein amerikanischer Wissenschaftler, der sich mit Lotteriegewinnern befasst, erklärt diesen Effekt: „Man kann Menschen über Nacht von einem ökonomischen Status zu einem anderen katapultieren, aber die Überzeugungen und Erfahrungen, die sie während ihrer Lebenszeit angesammelt haben, ändern sich nicht so schnell.“

Ein anonymes Gewinner schreibt im Internet: „Glücklich zu sein, das kommt von innen. Ich habe eine Menge Geld im Lotto gewonnen. Dadurch geht es mir finanziell sehr gut. Mein Gefühl von Glückseligkeit hat sich aber nicht verändert.“

Umgekehrt gelingt es selbst schwer geschlagenen Menschen, ihre innere Zufriedenheit wiederzuerlangen, so wie sie vor dem Unglück mit den kleinen Widrigkeiten des Lebens zurechtgekommen sind.¹

Glück – was ist das?

Was ist Glück? Und woher kommt es? Mir scheint das eine wichtige Frage zu sein! Schließlich möchte jeder Mensch Glück haben und glücklich leben! In der Verfassung der Vereinigten Staaten von Amerika wird das Recht auf Glück sogar schriftlich festgehalten.

Dabei begegnet Glück uns ganz unterschiedlich: Manch einer träumt vom Lottogewinn – wir wissen es jetzt besser. „Glück gehabt!“ sagen wir, wenn einer einen Unfall heil übersteht. Beides wird gewöhnlich dem Zufall zugerechnet. Das Leben als Lotteriespiel.

Und dann kennen wir das Glück, das ein küssendes Liebespärenchen in den siebten Himmel hebt; es gibt Augenblicke rauschhaften Glücks: es hat mit Freude, Erregung und Lust zu tun. Und es gibt das kleine Glück: der Duft einer Blume oder ein Ritual, das uns immer wieder neu erfreut. Barfuss über eine Wiese laufen kann solche Glücksgefühle auslösen oder ein netter Anruf, schöne Musik, ein Moment der Erkenntnis, der Anblick eines Kunstwerks. Der Geschmack von Kirsch-Joghurt-Eis auf der Zunge. Schließlich gibt es das grundsätzliche Gefühl eines erfüllten und gelungenen Lebens- auch das ist Glück. Glücklich leben und glücklich sein.

Natürlich lassen sich mit der Sehnsucht nach Glück auch Geschäfte machen: Wenn versucht wird, uns mit einer Teesorte oder einem Auto ein bestimmtes Lebensgefühl zu verkaufen. Aber ob man sich mit dem scheinbar richtigen Tee oder mit dem angeblich tollen Auto wirklich glücklich fühlt, das ist ja noch die Frage. Was man besitzt, verliert sehr schnell seinen Reiz. Mir geht das so. Habe ich ein Ziel erreicht, oder was Schönes gekauft, so ist das besondere beglückende Gefühl oft schnell wieder verflogen und schon ist das nächste Ziel im Blick.

¹ Titus Müller. *Vom Glück zu leben*. Gießen: Brunnen, 2006.

Schuld daran ist unser körpereigenes Belohnungssystem. Unser Gehirn veranlasst bei Aktivitäten, die wir als positiv bewerten, die Freisetzung von Botenstoffen, die dann dieses Glücksgefühl hervorrufen. Diese Stoffe verschwinden aber wieder und mit ihnen unsere glückliche Stimmung. Es nützt übrigens nichts, den gleichen Auslöser für die Ausschüttung dieser Botenstoffe immer wieder zu betätigen. Ein paar tolle Schuhe kaufen macht genauso lange glücklich wie fünf Paare! Genauso reicht eine Portion des Lieblingsessens völlig – alles Weitere führt nur zu Fettpölsterchen. Forscher geben darum den Rat, bei der Wahl unserer Glücksauslöser zu „rotieren“. Abwechslung macht glücklicher.

Ich kann das gut nachvollziehen. Ich habe seit langem nicht mehr so genüsslich Gemüse und Früchte gegessen, wie in meiner Kindheit und Jugendzeit. Wir waren von der Saison abhängig. Meistens kam nur selbst eingelagertes oder am besten frisch geerntetes auf den Tisch oder einfach direkt in den Mund. Wie haben wir uns nach dem Winter auf die ersten Radieschen gefreut! Dann kamen die Kirschen, Erdbeeren, Tomaten, Gurken, Äpfel. Seit dem ich alles jederzeit frisch auf dem Markt kaufen kann – und wir das auch tun – empfinde ich wesentlich weniger Glück beim essen.

Aber anhaltendes Glück ist mehr, als eine angenehm wohlig ausgeschüttete Flut von Neurotransmittern. Es ist mehr, als dieses kurze, flüchtige Empfinden.

Glück in der Bibel

In der Bibel finden wir ebenfalls viele Facetten des Glücks. Da wird von sehr grundlegenden Glücksgütern gesprochen, elementaren Dingen des Lebens wie Nahrung, Freundschaft und gute familiäre Beziehungen. Entscheidende Bausteine des Glücks. Im Jeremiabuch heißt es z.B. in der Rückschau: „Wir hatten Brot genug, es ging uns gut und wir waren glücklich.“ (Jer 44,17)

Im Alten Testament werden auch noch andere Bausteine erwähnt: „Du wirst dich nähren von deiner Hände Arbeit, wohl dir, du hast es gut.“; so heißt es in Psalm 128,2. Arbeit gehört ganz selbstverständlich zum Menschsein (Ps 104,23), kann das Gesicht von Mühsal, Vergeblichkeit und Qual annehmen (1.Mo 2), aber gut ist es,

wenn ich sagen kann, „dass mein Herz fröhlich (ist) von meiner Mühe“ (Pred 2,10). Wenn wir das für heutige Verhältnisse übersetzen, wo nicht mehr die Landwirtschaft für alle Menschen zum Nahrungserwerb dient und es auch Erwerbslosigkeit gibt, dann bedeutet das: Der Mensch, der für sich ein sinnvolles Tun entdeckt hat, der hat ein Stück Glück gefunden, egal ob als Erwerbsarbeit oder unbezahlte Arbeit.

Vor einigen Jahren kannte ich einen jungen Langzeitarbeitslosen. Aufgrund seiner Vergangenheit mit Drogen und seiner Schulden aus dieser Zeit hatte er kaum Aussichten auf eine Festanstellung. Ich erinnere mich, dass er innerhalb von drei Monaten 200 Bewerbungen verschickte und trotzdem ohne feste Arbeit blieb. Trotzdem stand er jeden Morgen um 6 Uhr auf, machte sich Frühstück, las die Zeitung und suchte nach sinnvollen Tätigkeiten. Er engagierte sich an verschiedenen Stellen ehrenamtlich: in der Kirche vor Ort, der freiwilligen Feuerwehr, als Pate für Kinder. Er hätte es nicht ertragen, einfach nur seine Zeit vor dem Fernseher zu verbringen. Um glücklich zu sein, wollen wir gebraucht werden und sinnvolles tun.

Die Bibel nennt also einige Mosaiksteinchen zum Glück, so wie wir sie im Alltag auch kennen: Nahrung, Einkommen und Auskommen, Gesundheit, gute Beziehungen, Freundschaften und erfüllende Tätigkeiten.

Wenn wir beim Glück allerdings nur auf das schauen, was wir besitzen oder tun, dann wird uns bewusst, dass wir das Mosaik wohl nie so zusammenkriegen, dass es ganz und gar vollständig wäre. Es fehlt immer noch etwas zur Vollkommenheit. Vollkommenes Glück - das wäre was! Aber das gibt es nicht. Thomas von Aquin, der große Philosoph und Theologe des Mittelalters, unterschied einmal die unvollkommene Glückseligkeit von der vollkommenen. In unserem irdischen Leben wird Glück immer unvollkommen bleiben. „Vollkommene Glückseligkeit“ - ohne jegliche Behinderung, Mangel und Belastung, sieht er in dem Zustand nach der Auferstehung, wo wir vom Glauben ins Schauen übergegangen sein werden, und Gott unmittelbar begegnen werden, dann, wie Thomas sagt, „wenn wir sein werden wie die Engel im Himmel“ (vgl. Mat 22,30).

Bei der Frage des Glücks wollen wir natürlich nicht sofort an die Ewigkeit denken. Zuerst einmal suchen wir unser Glück ja hier auf der Erde. An diesem Punkt möchte ich gern noch ein Stück weiterkommen.

Glück von innen

„Glücklich sein, das kommt von innen“ schreibt Titus Müller in seinem sehr lesenswerten Büchlein *Vom Glück zu leben* (Büchertisch). Ich finde, dass ist ein sehr kluger Satz. Der Glücksforscher Prof. Mayring bestätigt ihn. Er beschreibt aus psychologischer Sicht glückliche Menschen als Leute mit einem positiven Selbstbild, hoher Selbstachtung und einem befriedigenden Identitätsgefühl. Sie sind offen für positive Gefühlsregungen wie Freude und Lust, und empfinden, bezogen auf ihr Leben, Zufriedenheit. Untersuchungen über einen längeren Zeitraum haben ergeben, dass sich der Grad an persönlichem Lebensglück wenig ändert, auch wenn die Lebensumstände völlig wechseln.²

Zufriedenheit zu gewinnen scheint das Schlüsselwort des Glücks zu sein. Im Wort Zufriedenheit steckt das Wort Friede. Ein zutiefst biblischer Begriff. Im Alten Testament heißt der Friede: „Schalom“ – darin schwingt mit: Ganzsein, Intaktsein als Person, als Familie, als Volk. Es meint Harmonie, Friede mit sich selber, mit Gott und seiner Umwelt.

Zum inneren Frieden zu finden, das wäre gut. Zum Frieden auch mit Gott und seiner eigenen Geschichte: Wie ist das eigentlich, wenn ich zurückblicke? Sind das positive Erinnerungen oder trauere ich verwehrem Glück nach? Manchmal kann man wohl erst sehr viel später begreifen, dass Gott auch auf krummen Zeilen gerade schrieb. (Grindel-Erfahrungsbuch erwähnen!)

Oft denken wir über die Vergangenheit nach, sind mit der Gegenwart unzufrieden und erträumen uns das Glück für die Zukunft. Zählst du schon die Tage bis das Flugzeug oder die Bahn dich ins Ferienparadies entführt? Sehnt du am Montag schon das Wochenende herbei? Siehst du dein Glück immer nur in der Zukunft? Moment mal! Sind die Tage und Stunden dazwischen etwa weniger

² DS 20 am 15. Mai 1998.

wert? Hat nicht jeder Tag seine eigene Plage, seine eigene Freude und seine besonderen Möglichkeiten, die es zu ergreifen, festzuhalten und auszukosten gilt? Wir sagen: „Wenn erst, dann...“ Was dann? Ist das Leben dann schöner, leichter und erfüllter als heute? Das wissen wir doch gar nicht! Zwischen gestern und morgen liegt die Gegenwart und sie ist es, die wir auskaufen nützen und erleben können und sollen. Ein bisschen Glück bringt jeder Tag; Heute leben wir. Morgen hoffen wir, noch etwas tun zu können, übermorgen ist schon ungewiss. Glück hat entscheidend damit zu tun, die Gegenwart aus der Hand Gottes genießen zu können.

Manchmal, wenn man unzufrieden ist, muss man sich das vielleicht ganz plastisch vor Augen halten. Am besten aufschreiben. Als „Robinson Crusoe“ nach dem Untergang seines Schiffes langsam begriff, dass er auf eine einsame Insel ohne große Aussicht auf Rettung wird bleiben müssen, ist er todunglücklich. Aber er findet einen Weg sein Unglück zu überwinden. Er teilt ein Blatt Papier in zwei Hälften: Auf der einen Seite steht die Überschrift „Schlimm“. Darauf schreibt er: Ich bin auf eine einsame Insel verschlagen, habe keine Hoffnung, wieder fort zukommen, bin ein aus der menschlichen Gesellschaft Verbannter. Daneben schreibt er, was gut ist: Aber ich lebe und bin nicht ertrunken wie meine Schiffsgefährten. Und ich bin nicht verhungert und muss nicht an einem unfruchtbaren Ort leben, der keine Nahrung bietet. Schließlich zieht er Bilanz: „Von nun an begann ich zu denken, mich in meiner verlassenen Lage glücklicher zu fühlen, als es vermutlich in irgendeinem anderen Zustand auf Erden jemals der Fall gewesen ist.“ Um Frieden mit sich selber und mit Gott zu finden, könnte solch ein Vergleich helfen.

Sorglos glücklich

Manchmal, da versäumen wir auch das Glück der Gegenwart, weil wir uns nur noch um die Zukunft sorgen. Jesus sagt: „Sorget nicht um euer Leben und was ihr essen sollt.“ Dabei ist er allerdings kein weltfremder Spinner, sondern weist unserer Sorge den richtigen Stellenwert zu.

Jesus sagt zwar: „Sorgt euch nicht!“, aber auf keinen Fall sagt er „Kümmert euch nicht!“ Hier liegt ein feiner Unterschied. Wer sich kümmert, der bleibt im Umkreis dessen, was er übersehen und ändern

kann. Wer sich kümmert, tut das, was die tägliche Arbeit und unsere Pflichten uns aufgeben. Jemand kümmert sich darum, dass Essen gekocht wird, jemand kümmert sich um die Kinder, ums Tagesgeschäft oder holt Aufträge rein. Wenn man sich kümmert, bleibt man im Bereich dessen, was man übersehen und berechnen kann.

„Sich sorgen“ ist dagegen etwas anderes. Wer sich sorgt, stellt mit Zittern und Zagen die bange Frage, wie es denn werden soll- und das Schmerzliche ist, ich kann nichts tun, ich muss warten. Während ich warte, ist die Zukunft voller bedrohlicher aber auch guter Möglichkeiten, die ich nicht in der Hand habe. Wer weiß denn, was morgen ist? Kannst du mit deiner Sorge, mit dem, was du nicht in der Hand hast, die Zeit deines Lebens nur um einen Tag verlängern? Jesus gibt uns den Rat: Schaut zu, wie viel ihr wirklich bewältigen und verkraften könnt: „Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“ Alles Schritt für Schritt. Es reicht, eines nach dem anderen anzugehen. Es würde uns gut tun, so im Hier und Jetzt zu leben, nach der Regel: „Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart!“

Trotzdem gelingt uns das so selten. Angst und Sorge sind unsere ständigen Begleiter. Es gibt viele Ängste. Gesunde Ängste, die uns daran hindern, halsbrecherische Dinge zu unternehmen, aber es gibt auch andere, ungesunde Ängste, die Energie abziehen, den inneren Frieden zerstören und Kraft blockieren. Und dann gibt es die uns ganz vertraute Angst, zu kurz zukommen, die Angst, nicht genug zu haben und genug zu bekommen, die Angst, etwas nicht zu schaffen. Deshalb ist es unser Bestreben, Vorsorge zu treffen, z. B. Vorräte anzulegen, wenn möglich zu sparen und einen „Notgroschen“ zu haben. Aber jede Sorge ist damit nicht aus der Welt geschafft: ich kann ein gut gefülltes Bankkonto haben und weiß trotzdem nicht, was die Zukunft bringen wird. Angst und Sorge bleiben als Begleiter.

Jesus ermutigt uns, unsere Sorge und unsere Angst bei ihm abzuladen (vgl. 1. Pe 5,7). Er kümmert sich um die Vögel unter dem Himmel und die Blumen auf dem Feld – und erst recht um uns (Mt 6,26ff). Wir können ihm da vertrauen! Er hat es versprochen.

Übrigens: auf meiner Suche nach dem Wort „Glück“ im Alten Testament ist mir aufgefallen, dass es sehr oft in den Psalmen erwähnt

wird. Die Psalmen sind Lieder – die Menschen damals sangen genauso vom Glück, wie wir es tun. Wichtig finde ich, dass Glück für sie dabei fast immer mit Gott zu tun hat: Glücklich ist, wer seine Hoffnung auf Gott setzt, wer Gott sucht, wer von Gott zurechtgewiesen wird, wer bei Gott wohnen darf und so weiter.³ Sie hatten erfahren, dass ihr Glück vor allem von Gott abhängt und dass sie sich auf ihn verlassen konnten.

Auch wir können unseren Blick und unser Zutrauen auf die unendlichen Möglichkeiten Gottes richten statt ängstlich und sorgenvoll in die Zukunft zu schauen. Immer wieder beteuert er uns, dass er für uns sorgt.⁴ Er weiß, was wir brauchen, und das sogar besser als wir selbst. Das ist eine Ermutigung sich überraschen zu lassen! Wenn Gott, die Tür, auf die du gerade schaust, nicht aufmacht, dann macht er zumindest für dich irgendwo ein Fenster auf. Schau dich um.

Gegen unsere Angst und Sorge empfiehlt Jesus uns, mit ihm in Kontakt zu treten. Nicht umsonst ist im weiteren Zusammenhang der Bergpredigt vom Gebet die Rede: beim Beten entsorge ich meine Lasten zu Gott hin, werfe meine Sorge auf ihn und hoffe auf seine Wegweisung. Ich bekomme dabei eine Kraft geschenkt, die mir einen guten Blick durch meine Sorgen hindurch ermöglicht. Und manchmal bekomme ich auch Energie, die mich wieder mit Leben erfüllt, obwohl mich vieles zu Boden reißt.

Der Apostel Paulus ist von dieser Kraft des Gebets überzeugt. Als kurze, knappe Ratschläge fasst er am Ende seines Briefes an die Christen in Thessalonich zusammen, worüber wir gerade gesprochen haben: „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus an euch.“ (1. Thes 5,16ff)

Schluss

Gott wünscht sich für uns, dass wir fröhlich und glücklich sein können. Er möchte uns dahin begleiten, uns führen und für uns sorgen.

³ Glück im AT: Hiob 5,17; Sprüche 3,13; 30,7; 28,14; Psalm 1,2; 2,12; 32,1; 34,9; 40,5; 41,2; 65,5; 84,5.6.13; 94,12; 106,3; 112,1; 119,1f; 128,1; 144,15; 146,5; Jesaja 30,18; 56,1f.

⁴ Vgl. z.B. 2. Mose 19,4; Psalm 37,5; Matthäus 11,28; 1. Petrus 5,7 u.v.a.m.

Wir können lernen, ihm zu Vertrauen. Die idyllische Rede Jesu von der Sorglosigkeit der Vögel und Blumen auf dem Feld ist keine Dichtung von Urlaubsstimmung, sondern ein Rezept zur Gelassenheit, das man sich aufschreiben, auf den Nachtsch und auf den Schreibtisch legen sollte.

Dem Glück auf die Spur kommen hat mit Seh- Übungen zu tun. Es geht darum, das im Alltag zu entdecken, was mir an Gutem zugefallen ist und immer noch zufällt und dafür Gott auch Danke zu sagen. Es hat mit Zufriedenheit zu tun- für sein Leben erfüllende Tätigkeiten suchen und pflegen. Es hat mit der Kunst zu tun, sich ein Netz von guten und gelingenden Beziehungen aufzubauen und dieses Netz zu pflegen. Glück heißt auch Frieden mit Gott, mit mir selber, meiner Geschichte und meiner Umwelt zu finden. Die positive Kraft für den Alltag, die mir der Glauben geben kann ist wichtig. Erlaube Gott, dir bei den Schwierigkeiten des Alltags zu helfen; vergiss nicht, dass er dich liebt und für dich das Beste im Sinn hat, auch wenn du es jetzt vielleicht nicht verstehst.

Gott Segne und behüte uns, er schenke uns seinen Frieden!

Amen