

## Radioandacht Positionen am 10.11.24 Berit Chitralla

### Auf der Suche nach dem Glück

Guten Morgen,

eigentlich wollte ich neulich nur meinen Kühlschrank wieder füllen. Doch plötzlich entdeckte ich im Regal ganz unten, nahe bei den Kassen, das Glück. Ich war gar nicht auf der Suche nach dem Glück, ich wollte doch nur Lebensmittel kaufen. Doch die Gläser, auf denen bloß „Glück“ stand, sprangen mir ins Auge. Bei genauer Betrachtung sah ich, dass es Marmelade war. Wer kommt wohl auf die Idee, einen Fruchtaufstrich „Glück“ zu nennen? Vielleicht diejenigen, die sich wie viele andere auf ein ausgedehntes Sonntagsfrühstück freuen mit allem drum und dran? Ich war jedenfalls über das Glück gestolpert und kam ins Nachdenken.

Wir Menschen sind lebenslang auf der Suche nach dem Glück. Jeder Mensch will glücklich sein. Der New Yorker Philosophieprofessor Richard Creel sagt: „Das Streben nach Glück ist das zentrale, einigende und stärkste Element im Leben eines jeden Menschen.“

Was ist Glück? Was ist Glück für mich, für dich, für Sie?

Ich habe Menschen in meiner Umgebung gefragt, was sie glücklich macht.

Glück bedeutet:

„Die kleinen Dinge wahrnehmen“

„Besondere Momente erleben“

„Einen Sonnenaufgang sehen“

„Kinder beim Spielen beobachten“

Diese Glücksmomente machen etwas mit unserem Gehirn. Es schüttet Endorphine, sogenannte Glückshormone aus und wir können tatsächlich in eine Art Rausch kommen, der sogar einige Tage oder Wochen anhalten kann. Das sagt uns die Glücksforschung. Seit etwa 40 Jahren beschäftigen sich Wissenschaftler mit diesem Thema, Sie untersuchen auch, welches Land der Welt die glücklichsten Menschen hat. Seit 6 Jahren nimmt Finnland den ersten Platz ein, Deutschland rangierte übrigens erst auf dem 24. Platz.

Das heißt aber nicht, dass alle Menschen gleich viel oder wenig Glück haben. So verschieden wie wir sind, erleben wir diese Glücksmomente auch unterschiedlich.

Werner Schmidbauer und Martin Kälberer singen davon wie ein Kind sie wahrnimmt.

„Glück g’habt“ bis 1:07

Können Sie auf Anhieb Glücksmomente aufzählen? Vielleicht hält dieser Tag für Sie Überraschungen bereit und die Endorphine in Ihrem Gehirn tanzen herum. Sammeln Sie diese kleinen Erlebnisse und teilen Sie sie mit ihren Mitmenschen. Sie wissen ja: Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude.

Doch es sind nicht nur die kleinen, besonderen Momente in einem Leben, die glücklich machen.

Für Menschen, die ich fragte, bedeutet Glück:

„Meine Familie“

„In Gemeinschaft leben“

„Freunde“

„Mit meinem Mann verheiratet sein, mit ihm streiten und lieb sein“

„Wenn die Menschen in meiner Umgebung zufrieden sind“

„Das Leben mit meinen Kindern“

Ist Ihnen etwas aufgefallen? Alle Antworten haben etwas mit Beziehungen zu tun: die eigene Familie, der Partner und die Kinder, die Freunde, die Menschen, mit denen ich zu tun habe, die Gemeinschaft in der ich lebe.

Natürlich ist das Zusammensein nicht immer eitel Sonnenschein. Natürlich gibt es Streit und Konflikte, doch anscheinend macht Gemeinschaft glücklich. Allein der Kontakt, das miteinander sprechen, Sorgen und Freuden teilen, etwas zusammen unternehmen kann unser Leben verändern.

Die Corona-Krise hat das nachdrücklich bestätigt. Die Vereinsamung, die fehlenden Begegnungen machten Menschen depressiv und traurig, haben unserem Leben viel Freude und Glück genommen.

Der US-amerikanische Sänger Bill Withers hat mit seinem Song „Lean on me“ beschrieben, was Freundschaft bedeuten kann.

Bill Withers „Lean on me“

Auf der Suche nach dem Glück heißt also auch, die Gemeinschaft mit anderen Menschen aktiv suchen, sich engagieren, das Leben miteinander teilen, einander helfen, sich in der Nachbarschaft, im Verein, in der Kirchengemeinde einbringen. Probieren Sie es aus!

Als ich die Menschen in meiner Umgebung nach dem Glück fragte, kamen aber auch diese Antworten:

Glück bedeutet:

„Zufriedenheit“

„In dieser Zeit leben“

„Das Gefühl, dass es mir gut geht“

„Gesundheit“

„Die Freiheit zu reisen und schöne Momente erleben“

„Mein Zuhause“

„Politische Stabilität und Sicherheit“

Diese Antworten handeln in erster Linie von unseren Lebensumständen.

Interessanterweise gab niemand an, viel Geld und Reichtum wären notwendig zum Glücklichen sein. Sicher hängt das auch damit zusammen, dass die Befragten alle in gesicherten Verhältnissen leben und ihr Auskommen haben. Anscheinend finden Menschen ihr Glück, wenn sie zufrieden sind, sich wohlfühlen und in Sicherheit leben. Dankbare Menschen sind deshalb wohl auch glücklichere Menschen.

Aber – was wäre wenn? Wenn ich krank werde, meine Arbeit verliere, ein geliebter Mensch stirbt, meine Partnerschaft scheitert? Kann es dann für mich noch Glück geben? Gibt es Menschen, die mich tragen und auch ertragen, wenn es mir schlecht geht? Wenn ich den Boden unter meinen Füßen verliere, wenn alles den Bach runter geht?

Was gibt meinem Leben Sinn, wenn alles sinnlos wird, weil ich das Leid nicht mehr ertragen kann?

Angesichts persönlicher Katastrophen kann ich kein „Hans im Glück“ wie im Märchen sein. Der hat mit seiner positiven Lebenseinstellung immer wieder Glück empfunden, auch wenn aus dem Goldklumpen im Laufe seiner Wanderschaft zwei Steine wurden, die er auch noch verliert. Ein Beispiel für Zufriedenheit – aber nicht für mich. Mit dieser Antwort kann ich leider nicht leben. Ich brauche zum Glücklichsein noch mehr im Leben.

Auf der Suche nach dem Glück auch in Krisenzeiten ist mir ein altes Kirchenlied eingefallen:

In dir ist Freude in allem Leide bis 0:39

Die Aussagen des Liedes widersprechen all unseren Erfahrungen. Cyriakus Schneegaß hatte im 16. Jahrhundert sicherlich noch schlimmere Erfahrungen mit Krankheit und Tod als wir heute. Dennoch hat er kein Klagelied, sondern ein Vertrauens- und Jubellied gedichtet.

Dabei geht es nicht um oberflächliche Freude. Der Lieddichter macht klar: In Jesus ist Freude... und nicht in meinen Lebensumständen – egal wie mies sie sind. Die Quelle der Freude findet er in Jesus Christus. Die beiden ersten Worte unseres Liedes „in dir“ geben die Richtung an. Sie sind das Leitmotiv. Wie soll das gelingen?

Vor einigen Jahren war die Jahreslosung, das ist ein Bibelwort für ein ganzes Jahr, aus Psalm 73,28: Gott nahe zu sein ist mein Glück.

Wie kann ich Gott nahe sein? Viele Menschen suchen Besinnung und Gottes Nähe in einer Kirche. Die Stille und die besondere Atmosphäre laden zum Nachdenken und Beten ein. Es hilft, die Sorgen und Probleme auszusprechen. Ein Gospelkonzert oder ein anderes Konzert in einer Kirche können Gedanken und Impulse geben.

Mal in der Bibel lesen, besonders in den Psalmen und im Buch Hiob Antworten suchen bei Leid und Schmerzen. Oder das Gespräch mit Christen suchen, die ihren Glauben ernst nehmen, die seelsorgerlich begleiten können. Manchen hilft eine Wanderung oder ein Pilgerweg, um in Gottes Nähe zu kommen.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, das funktioniert. Denn Gott will nicht unser Unglück, er will, dass wir ein erfülltes Leben haben.

Jesus sagte einmal im Johannesevangelium: Ich bin gekommen, dass sie das Leben in Fülle haben. (Joh.10,10)

Und dieses gute Leben beginnt jetzt, nicht erst nach dem Tod. Und das trotz Krankheit, Verlust und Scheitern. Auf der Suche nach dem Glück lande ich letztendlich bei Gott, in der Gemeinschaft mit ihm, in der Gemeinschaft mit den Menschen, die ich liebe. Und ich erlebe das Glück in besonderen Momenten, in den kleinen Dingen und im dankbaren Genießen der guten Gaben unseres Gottes.

Machen Sie sich auf den Weg, das Glück zu suchen, am besten zusammen mit anderen Menschen. Und so danke ich denen, die ihre Gedanken zum Glück mit mir geteilt haben.

Genießen Sie den Sonntag, bleiben und werden Sie glücklich!

Diese Sendung finden Sie unter [www.die-positionen.de](http://www.die-positionen.de)