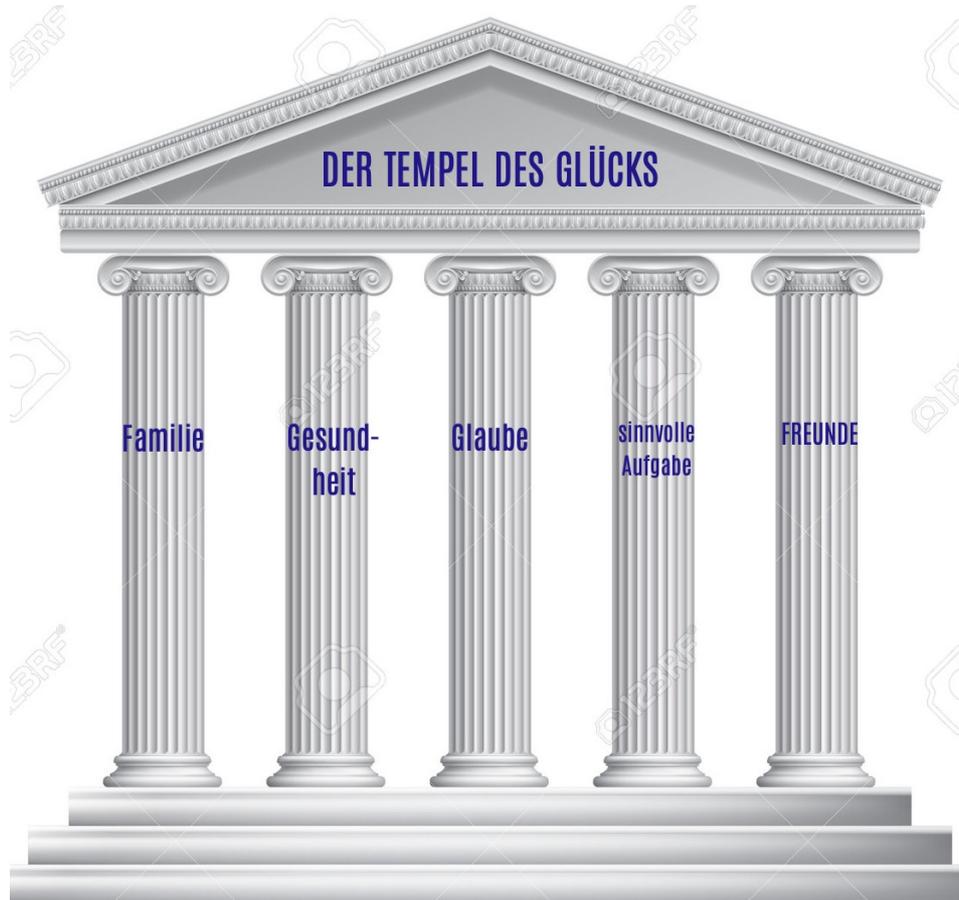


WAS DER MENSCH BRAUCHT ZUM GLÜCKLICHSEIN

Die Fünf Säulen des Glücks

von Alexander Garth



Wer ist glücklicher?

In meiner Studentenzzeit in den 80er Jahren in Leipzig, also während der DDR-Diktatur: Wir hatten uns mit der Hausbesitzerin gegen die staatliche Wohnungsverwaltung verbündet und ein altes marodes Hinterhaus mitten in der Messestadt „besetzt“ und eine Art freies Studentenwohnheim gegründet: Germanisten, Mediziner, Theologen, Journalisten. Oft saßen wir bis in die Nacht in einer der Wohnungen beisammen und diskutierten uns die Köpfe heiß: über Politik, Musik, Literatur, Religion. Wir waren eine denkbar bunte Mischung: Kommunisten, Regimegegner, Atheisten, Katholiken, Evangelische und ein Bhagwan-Jünger. Was uns vereinte: Wir hatten alle das DDR-Regime gründlich satt. Was uns heftig unterschied: religiöse Überzeugungen. Ich erinnere mich an eine besonders hitzige Diskussion. Das Streitthema: Wer ist glücklicher? Die mit oder die ohne Gott? Auf der einen Seite streitbare Atheisten. Sie priesen die Vorzüge eines Lebens ohne Religion. Für sie war das angebliche Glück von Christen die reinste Spinnerei, in die sie sich hineingesteigert haben – natürlich unter Ausblendung der realen

Welt. Diese Leben hat so viel zu bieten. Wozu braucht es da noch einen Gott? Die Christen auf der anderen Seite: Sie schwärmten von der Faszination des Glaubens, von Geborgenheit, die sie durch den Glauben erleben, und von der überwältigenden Freude der Gotteserfahrung. Sie konnten sich nicht vorstellen, wie man überhaupt ohne den Glauben an Gottes Gegenwart und Liebe glücklich sein kann. Dazwischen die Unentschlossenen: evangelisch oder katholisch vorgewärmte Zweifler und Agnostiker, die „weiß-nicht-so-recht-Leute“. Gab es einen Sieger in jener durchdiskutierten Nacht? Nein! Wir waren jung, alle mehr oder weniger glücklich, mehr oder weniger verliebt, mehr oder weniger lebenshungrig, mehr oder weniger unzufrieden mit der Welt, besonders mit der Diktatur, in der wir leben mussten.

Was ist Glück?

Jeder Mensch will glücklich sein. Schon die amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776 hat das Streben nach Glück - the pursuit of Happiness - als Grundrecht eines jeden Menschen festgeschrieben. Aber was ist das nun, das Glück? Wie kann man sich und andere Menschen glücklich machen? Der Psychologe Martin Seligmann beschreibt Glück als „das Ausmaß der augenblicklich empfundenen positiven Emotionen, positiven Verhaltensweisen und der generellen Lebenszufriedenheit.“.

Ein relativ junges Gebiet der Psychologie ist die Glücksforschung, auch Happyologie genannt. Dabei geht es um die Frage, was Glück ist und was Menschen glücklich macht. Sie entdeckten dabei, dass Glücksgefühle durch körpereigene Glücksdrogen, Endorphine genannt, ausgelöst werden, die bei positiven Erlebnissen freigesetzt werden. Sie versetzen unser Gehirn in eine Art Rauschzustand, von den Happyologen „flow“ genannt. Dieses Gefühl kann von einigen Stunden bis zu mehreren Wochen dauern. Diese Art Glücksrausch habe ich am intensivsten erlebt nach einem Fallschirmsprung. Ich war eine Woche lang high. Der freie Zweitausendmeter-Fall bis zum Öffnen des Schirms war ein einziges Fest für mein adrenalinverliehtes Gehirn. Doch ist das echtes Glück? Es geht doch beim Glück um ein umfassendes Lebensglück. Das ist auf jeden Fall mehr als eine euphorische Stimmung. Zumal diese Glückszustände nur von überschaubarer Dauer sind. Schon bald kehrt unser Gemütsleben zur normalen Mittellage zurück. Nachweislich sind Lottogewinner spätestens nach einem halben Jahr genauso glücklich oder unglücklich wie vor dem Gewinn.

Das deutsche Wort „Glück“ umfasst drei Bedeutungen. Um das zu verstehen, hilft die englische Sprache. Glück ist zum einen „luck“, der glückliche Zufall, wenn ich das Flugzeug verpasse, das später abstürzt. Dann „pleasure“; dieses Wort beschreibt das vergnügliche Glücksempfinden, das mich erfasst bei einem guten Rockkonzert, wenn

meine Seele „abhebt“ im Rausch von Rhythmus, Licht und Farben. Und schließlich „happiness“, das Glückliche, das mein Leben durchzieht mit einer wohligen inneren Zufriedenheit. Um die letztere Bedeutung geht es vor allem in dieser Serie. Die tiefe Sehnsucht in uns nach einem erfüllten Leben lehrt uns, dass es ein Glück gibt, das tiefer, reiner, echter, weiter, schöner, heller, klarer, vollkommener ist als die biochemischen Glückszustände unseres Gehirns im Rausch der Endorphine.

Das Glück dieser Welt

Glück lässt sich finden in dieser Welt. Ob religiös oder säkular, christlich oder atheistisch, es gibt glückliche und unglückliche Menschen. Sie alle sehnen sich nach einem guten Leben. Sie suchen das Glück von Liebe, Familie und Freundschaft. Sie genießen das Zusammensein mit nahestehenden Menschen. Sie sind zärtlich zu Menschen und Tieren. Manche erleben Glück, wenn sie staunend die Unermesslichkeit des Universums und die Schönheit dieser Erde betrachten. Der Hauch des Glücks weht uns an, wenn ein Sonnenuntergang uns verzaubert, wenn unser Herz berührt ist von Johann Sebastian Bachs „Air“, wenn wir tanzen zu Michael Jacksons „Thriller“, wenn wir unser neugeborenes Baby in den Armen halten. Glück erfüllt uns, wenn der Arzt uns bescheinigt, dass wir gesund sind. Wir freuen uns über Erfolg. Wir leiden unter Dummheit, Habgier, Intoleranz, Lieblosigkeit, Hass. Wir sehnen uns nach einer besseren Welt. Wir erleben das Glück, wenn wir uns für etwas Gutes engagieren: sich um Geflüchtete kümmern oder Blinden eine Geschichte vorlesen. Es macht uns glücklich, wenn wir Verantwortung übernehmen, um dieses Leben lebenswerter und diesen Planeten heimischer zu machen. Wir genießen es, Kinder aufwachsen zu sehen. Wir sagen: Dieses Leben ist großartig und lebenswert.

Glücksucher

Der New Yorker Philosophieprofessor Richard Creel sagt: „Das Streben nach Glück ist das zentrale, einigende und stärkste Element im Leben eines jeden Menschen“. In der Tat ist das Leben vieler Menschen eine Jagd nach dem Lebensglück. Sie sagen sich: „Ich benötige das und das, dann werde ich glücklich“. Dabei geht man wie selbstverständlich von zwei Vorentscheidungen aus: Erstens: Zur Zeit bin ich nicht so recht glücklich. Das will ich ändern. Zweitens: Es gibt Dinge in dieser Welt, die ich unbedingt brauche, um glücklich zu werden.

Es gibt verschiedene Taktiken zum schnellen Glück. Schlagersänger Jürgen Markus singt: „Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben“. Und so stürzt man sich glücksuchend in die nächste Beziehung. Für andere bringt der Erwerb eines neuen Autos

einige Tage Glück, bis sich die Seele daran gewöhnt hat und nichts Besonderes mehr daran findet. Auch eine Reise auf die Trauminsel setzt die gesuchten Glückshormone frei. Gleichfalls hebt ein gutes Konzert die Stimmung. Auch Shoppen-gehen vertreibt den Frust vorübergehend und eine neue Wohnungseinrichtung macht für mehrere Tage happy.

Längerfristiger Glücksbringer sind beruflicher Erfolg, der uns Achtung und Bestätigung einbringt. Ein guter Studienabschluss und danach ein gutbezahlter Job, dann werde ich glücklich, so hoffen wir. Andere glauben, dass sie erst wirklich glücklich werden, wenn sie gut verheiratet sind und das erste Kind unterwegs ist. Indes machen viele von uns die Erfahrung, dass das große Glück mit jedem erreichten Ziel weiter in die Ferne rückt. Die Zeit verstreicht bis uns vielleicht ein Burnout, eine Depression oder einfach nur die verzweifelnde Frage nach dem Sinn des Ganzen einholt.

Wenn uns beruflicher Erfolg versagt bleibt, uns das nötige Geld für neue Anschaffungen fehlt und sich auch das Glück in der Liebe nicht einstellen will, so gibt es zum Glück einen gesellschaftlich anerkannten Endorphin-Ersatz: die Volksdroge Alkohol. Für viele ist es völlig normal, sich auf chemischem Wege Glückszustände zu beschaffen. Für die Party gibt es Ecstasy-Pillen, die es möglich machen, die ganze Nacht ekstatisch durchzutanzten. Der tägliche Joint ist für viele junge Leute der kleine Glücksbringer gegen den Alltagsfrust. In nobleren Kreisen greift man zu Kokain. Auf jeden Fall geht es darum, dem fehlenden Glück chemisch etwas nachzuhelfen.

Glück ist mehr

Und so jagen wir nach dem Glück, immer auf der Flucht vor dem Frust des Alltags oder der inneren Öde, die sich nach einem Hochgefühl einstellt. Immer wieder spüren wir schmerzlich ein Loch ins uns, das wir mit Glück und Sinn zu stopfen versuchen. Aber es ist, als wäre die Leere in uns größer als alles, was das Leben uns zum Füllen bietet. Was bedeutet diese gefühlte Leere, diese „entsetzliche Lücke“, die wir manchmal bohrend spüren? Der christliche Glaube deutet sie als eine Art „Platzhalter“. Sie erinnert uns daran, dass das große Glück des Lebens etwas mit Gott zu tun hat und dass unser Sein bestimmt ist, Gottes Liebe zu erfahren. „In jedem Menschen ist ein Abgrund, den kann man nur mit Gott füllen“, philosophierte das Mathegenie Blaise Pascal. Wir sind von unserem Schöpfer als „Hohlwesen“ designed. Gott hat eine Leere in unser Herz gelegt, die nur er selbst füllen kann. In jedem Menschen ist eine Sehnsucht nach Gott angelegt. Manchmal, wenn wir einmal atemlos anhalten in unserem „Run for Happiness“, ahnen wir, dass es ein Glück gibt, das tiefer, reiner, echter, weiter, schöner, heller, klarer, vollkommener ist als die biochemischen Glückstaumel unseres Gehirns. Es gibt Momente, wo wir von Schönheit überwältigt sind etwas durch Natur, Musik oder dem Lachen eines

Kindes, wo wir spüren, dass wir Teil einer gigantischen, alles umfassenden Harmonie sind, eines universalen Sinnzusammenhanges. Dann befällt uns die leise Ahnung, dass wir designed sind für ein größeres Glück des Lebens. Und es gibt Momente, wo wir von Schmerz überwältigt sind, wo die Macht des Todes eine furchtbare Lücke riss und wir die Endlichkeit des Daseins spüren, und alles in uns aufschreit: „Das kann doch nicht alles sein“. Augustin, Philosoph, Theologe, Bischof und ein großer Heiliger der alten Kirche, hat treffliche Worte dafür gefunden. Er spricht zu Gott: „Du hast uns zu dir hin geschaffen und unruhig ist unser Herz bis es ruht in dir.“

Fünf Säulen

Unser Lebenshaus gleicht einem Tempel auf fünf Säulen: Familie, Gesundheit, eine sinnvolle Aufgabe, Freunde bzw. nahstehende Menschen. Zu den bitteren Erfahrungen des Lebens gehört, dass die Säulen wegbrechen können. Wie gehen wir um damit? Was hilft uns, dass das Haus unseres Lebens nicht zusammenbricht? Ist glückliches Leben möglich, auch wenn nicht mehr alle fünf Säulen unser Lebenshaus tragen? Es gibt die fünfte Säule: Glaube. Ihre Bestimmung in der christlichen Lebensarchitektur ist es, die tragende Säule zu sein.

1. Das Glück der Familie: Partner und Kinder

Was macht uns glücklich? Junge Menschen nannten in einer Umfrage als wichtigstes Ziel im Leben an erster Stelle, reich zu werden, gefolgt von Ruhm als zweitwichtigstes Lebensziel. Die internationale Glücksforschung indes ist sich darin einig, dass Geld und Ruhm die am meisten überschätzten Glücksmacher sind. Vielmehr kamen alle Untersuchungen zu dem Resultat, dass gute zwischenmenschliche Beziehungen der wichtigste Faktor für das Glück ist.

Es gibt wohl kaum einen Zustand, in dem man intensiver das Glück des Lebens fühlt, als im Verliebtsein. Wer einen Menschen liebt, sitzt der Bestimmung des Lebens auf dem Schoß. Im Glücksranking belegen das Zusammensein mit einem geliebten Menschen und eigene Kinder die beiden Spitzenplätze. Glücklich zu preisen ist der Mensch, der jemand gefunden hat, mit dem er in einer Liebesbeziehung alt werden kann. Doch das Glück der Liebe muss eingebettet sein in einen größeren Zusammenhang. Der Glaube an einen liebenden Gott nimmt den geliebten Menschen nicht als selbstverständliches Glück, sondern er empfängt ihn als Aufgabe aus Gottes Hand. Das hat zwei Gründe:

Erstens kann kein Mensch unsere unersättliche Sehnsucht nach Annahme und bestätigender Liebe stillen. Wir würden einander total überfordern. Unser Verlangen würde den anderen missbrauchen als den großen Glücksbringer. Er müsste leisten, was nur Gott kann, nämlich das große, umfassende Lebensglück für uns, seine Geschöpfe, zu sein. Gott ist es, für den unser Herz geschaffen wurde, der unserem Leben Glück und Gelingen schenkt über den Tod hinaus.

Keine menschliche Liebe kann uns das Maß an Liebe schenken, für das wir designed sind. Viele Beziehungen zerbrechen, weil man einander überfordert. Enttäuschte Erwartungen sind ein Beziehungskiller erster Ordnung.

Zweitens: Wenn ein Mensch unser großes und einziges Lebensglück ist, dann stürzen wir in abgrundtiefe Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, wenn der geliebte Mensch stirbt oder wenn eine Beziehung zerbricht. Ein tragfähiges Lebensglück muss auch vor der Realität des Todes und dem Scheitern von Beziehungen bestehen können. Der Glaube möchte uns eine tiefe Geborgenheit schenken, einen letztgültigen Halt, der uns bewahrt vor den Totalabstürze des Lebens, die in Drogensucht, Verwahrlosung, sogar Suizid münden können.

Das Zusammensein mit eigenen Kindern macht glücklich. Wenn man zum ersten Mal sein Baby im Arm hält, ist das ein überwältigendes Gefühl. In keinem anderen Augenblick spürt man das Geheimnis des Lebens so intensiv. Sein Kind zu behüten und es beim Aufwachsen und beim Kennenlernen der Welt zu begleiten, gehört zu den schönsten Aufgaben des Lebens. Ein Freund berichtete mir folgendes Erlebnis. Er kommt abends spät aus dem Büro nach Hause. In der Küche findet er ein Chaos vor. Verkleisterte Schüsseln, überall Zutaten, eine zerrissene Tüte. Auf dem Tisch findet er einen schokoladenverschmierten Zettel. Die krakelige Kinderschrift seiner Tochter: „Hab ich für dich gemacht. Steht im Kühlschrank. Dein Engel.“ Vergessen ist die Unordnung. Mit feuchten Augen räumt er den Schlamassel auf. Er ist an diesem Abend der glücklichste Vater der Welt, weil er sich geliebt weiß.

Kinder sind nicht nur eine Quelle des Glücks. Sie machen Probleme und geben Anlass zu großer Sorge. Laut Glücksforschung ist der Unterschied zwischen Paaren mit Kindern und kinderlosen Paaren nur gering. Das Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung fand heraus, dass nur die Mütter glücklicher sind als kinderlose Frauen, die halbtags arbeiten oder ganz daheim bleiben. Eltern sind vor allem dann zufriedener, wenn sie sich wirklich engagiert um ihr Kind kümmern können. Außerdem gibt es eine steigende Zahl von Paaren, die sich sehnlichst ein Kind wünschen, aber aus medizinischen Gründen kein Kind bekommen können. Paare, die eigene Kinder haben, stehen irgendwann vor der schwierigen Herausforderung, dass die Kinder das Heim verlassen und eigene Wege gehen. Ich weiß noch, wie ich mich fühlte, als mein fast erwachsener Sohn in eine WG zog. Ich stand mit schwerem Herzen im halb leergeräumten Kinderzimmer und wusste, dass auch für mich eine neue Lebensphase beginnt und dass nun mein Glück im Loslassen und im Begleiten meines Jungen auf Abstand besteht. Und ich musste neu für mich klären, was die eigentliche Quelle meines Glücks ist: Mein Glaube an einen liebevollen Gott, der mit mir und meiner Frau durchs Leben geht bis zu dem letzten großen Ziel unserer Lebensreise.

2. Das Glück: Gesundheit

„Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf der Gesundheit“ behauptet der Philosoph Arthur Schopenhauer. Sicherlich sind Gesundheit und körperliches Wohlbefinden Voraussetzung, um

sich glücklich zu fühlen. Dennoch ist Gesundheit als Glücksmacher ein überbewerteter Faktor. Das hat zwei Gründe:

Erstens scheidet Gesundheit als Glücksfaktor bei jungen Leuten zumeist aus, da sie im Allgemeinen gesund sind und Gesundheit für sie weithin ein selbstverständliches Gut ist. Laut Glücksforschung macht Gesundheit vor allem dann glücklich, wenn uns deren Vergänglichkeit bewusst wird. Glücksauslöser bei der jungen Generation sind vor allem Nervenkitzel, Verliebtsein, Abenteuer und sportliche, kulturelle oder intellektuelle Herausforderungen. Junge Menschen erleben Gesundheit als Glücksfaktor meistens erst dann, wenn durch Krankheit, Unfall oder einen Schicksalsschlag die Fragilität und Bedrohtheit des Lebens den Erfahrungshorizont betreten. Bei der älteren Generation, also so etwa ab 60, führt das Erleben von Gesundheit häufig zu einer wohligen Zufriedenheit und dem Empfinden von Glück trotz gesundheitlicher Einschränkungen. Eben weil Älteren bewusst ist, was für ein vergängliches Gut Gesundheit ist, wird sie als glücklichmachende Gabe erlebt. Überhaupt ist das Glück bei dieser Generation weniger spektakulär. Es sind eher die leisen Formen des Glücksgefühls, das sich manifestiert in einer allgemeinen Gelassenheit und grundsätzlichen Zufriedenheit mit dem Leben, wie es nun mal ist.

Zweitens gibt es offensichtlich ein tiefes Lebensglück auch bei Menschen, deren Leben durch Krankheit und schwere Schicksalsschläge massiv eingeschränkt und beschädigt ist. Die weit verbreitete Parole „Hauptsache gesund“ ist ein brutaler Satz. Für chronisch Kranke bedeutet er, dass sie verurteilt sind, ein unglückliches Leben führen zu müssen. Es gibt aber zahlreiche Beispiele von Menschen, die ein glückliches und sinnerfülltes Leben haben, obgleich sie permanent von starken Schmerzen heimgesucht werden, ein Leben voller Einschränkungen führen müssen oder gar an einen Rollstuhl gefesselt sind und ständige Hilfe und Begleitung von Pflegepersonen brauchen.

Ein Aufsehen erregendes Beispiel dafür, wie sich ein Mensch von einem schweren Unfall zu einem aktiven Leben voller sinnstiftender Herausforderungen hochkämpfte, ist Samuel Koch. Millionen Menschen waren Zeugen am Fernseher, als der 23-Jährige Profiturner in der Sendung „Wetten dass..?“ im Dezember 2010 einen folgenschweren Unfall hatte. Er sprang über ein fahrendes Auto, stieß dabei mit dem Kopf gegen das Fahrzeug und brach sich viermal das Genick. Seitdem ist Samuel Koch vom Hals abwärts querschnittsgelähmt. Er muss im Rollstuhl sitzen und benötigt permanent eine Pflegekraft für viele alltägliche Dinge. Ich lernte diesen Stehaufmann letzten Sommer auf einer christlichen Konferenz kennen, bei der wir beide als Sprecher auftraten. Ich war fasziniert von seiner warmherzigen Art, dem feinen Humor und seinem christlichen Glauben. Von Bitterkeit, Selbstmitleid und Resignation keine Spur, stattdessen Neugier, Lebenslust und Tatendrang. Samuel Koch absolvierte nach seinem Unfall eine Schauspielausbildung, spielt an verschiedenen Theatern und in Filmen mit, engagiert sich für zahlreiche soziale Projekte, unterstützt diverse Stiftungen und präsentierte in seiner „Schwerelos-Show“ seine Lust, die Gravitation zu überwinden. Seit 2016 ist er glücklich verheiratet. Er schreibt auf seiner Homepage: „Ich Holzkopf bin mit dem Kopf gegen ein Auto gerannt und habe mir viermal das Genick gebrochen. Seitdem war es nicht immer einfach. Aber möglich. Das Leben

geht weiter ... als man denkt. Man kann auf jedem Niveau, klagen, aber auch auf jedem Niveau glücklich sein.“

Nick Vujicic wurde ohne Arme und Beine geboren. Nach schweren Jahren des Ringens fand er ein Ja dazu, dass Gott ihn so will, wie er ist - mit einer Behinderung. Heute ist Nick ein bekannter Motivationssprecher, der rund um den Globus die Arenen füllt. Er sagt „Wenn Gott einen Mann ohne Arme und Beine nutzen kann, Seine Hände und Füße zu sein, dann wird er definitiv jedes suchende Herz für sich gewinnen.“

Ich kann mir nur schwer vorstellen, dass Menschen mit solchen furchtbaren Handicaps glücklich sein können. Aber es gibt viele Beispiele dafür, dass ein erfülltes und glückliches Leben trotz schwerer Krankheit möglich ist, weil im Menschen offensichtlich Kräfte schlummern, die sie im Stande setzen, dem Schicksal mit Entschlossenheit, Lebensmut und Glauben entgegenzutreten. Es gibt verschiedene Quellen des Glücks wie Freunde, Abenteuer, eine sinnstiftende Aufgabe, beruflichen Erfolg und das Zusammensein mit geliebten Menschen. Aber der Glaube an einen liebenden Gott ist die herausragende Ressource, weil der Glaube dem Leben eine tiefe Sinnhaftigkeit und Würde gibt, und Leid und Tod relativiert. Der Glaube löst die menschliche Existenz heraus aus den Grenzen von Diesseitigkeit und Zeitlichkeit und eröffnet eine neue Dimension.

3. Das Glück: eine sinnvolle Aufgabe

Jeden Tag fährt Erika mit ihrem alten Kombi Supermärkte und Bäckereien ab, um Lebensmittel einzusammeln, die sonst im Müll landen würden, weil das Verfallsdatum naht. Äpfel, Brot, Nudeln, Joghurt, den Kuchen von gestern bringt die ältere Dame zu einer Ausgabestelle. Dort können sich bedürftige Menschen für wenig Geld oder sogar kostenlos lebensnotwendige Dinge abholen. Bis in die Nacht ist Erika manchmal unterwegs. Ihr Pfarrer ermahnt sie: „Kümmern Sie sich mehr um sich selbst! Sie arbeiten zu viel. Ich befürchte, dass sie sich ausnutzen lassen.“ Erika antwortet: „Soll das ein Witz sein? Diese Aufgabe gefunden zu haben, ist das Beste, das mir passieren konnte. Es macht mich glücklich, etwas für andere zu tun“.

Der Psychologe Viktor Frankl definiert den Menschen als Sinnwesen. Frankl arbeitete unter den Schönen und Reichen in Los Angeles. Er diagnostizierte unter ihnen eine eigenartige psychische Erkrankung. Menschen, denen eigentlich nichts fehlt, fühlen sich elend und depressiv. Die Diagnose? Sie leiden an einem abgründigen Sinnlosigkeitsgefühl. Frankl spricht von einer neurotischen Erkrankung, deren Ursache ein Sinndefizit ist, „existenzielles Vakuum“ genannt. Vor diesem Hintergrund entwickelte er die „Logotherapie“, eine Sinntherapie für Menschen, die keinen Sinn im Leben sehen und deshalb krank werden.

Wir Menschen sind so geschaffen, dass wir etwas brauchen, wofür wir leben und uns engagieren: ein sinnvoller Beruf, eine wichtige Aufgabe, ein begeisterndes Hobby, ein Engagement, das andere glücklich macht, eine Lebensaufgabe wie z. B. Mutter sein. In der biblischen Schöpfungsgeschichte gibt Gott dem Menschen die Erde als Garten, „dass er ihn

bebaue und bewahre“. Arbeit ist eine von Gott gegebene Aufgabe. Das Gelingen von Leben hängt auch damit zusammen, dass wir für uns und andere sorgen und diese Welt mitgestalten.

Was geschieht, wenn z. B. junge Menschen den Aufgabencharakter des Lebens nicht annehmen? Sie werden depressiv, hängen nach dem Kick des Lebens suchend in Clubs herum, jammern, dass alles sinnlos ist, und nehmen Drogen, um dem fehlenden Glück auf chemischem Wege aufzuhelfen.

Glück ist ein Nebenprodukt von Anstrengung. Unser Gehirn belohnt uns mit intensiven Glücksgefühlen, wenn wir nach harter Arbeit die Früchte unserer Mühe ernten können: ein mit Bravour bestandenes Jura-Examen, für das man jahrelang gebüffelt hat; ein klassischer Sekretär, der es als Tischler-Gesellenstück in eine Ausstellung schafft; ein Sieg nach entbehreungsreichem Training; ein Buch, an dem man monatelang geschrieben hat und das man frisch aus der Druckerei in den Händen hält.

Die Glücksforschung nennt als effektiven Glückslieferanten das Ehrenamt. Es macht unser Leben nicht nur sinnvoll, sondern glücklich, wenn wir uns mit Herz und Hirn für etwas Gutes einsetzen: sich um Geflüchtete kümmern, beim Seniorentreff in der Kirche mitarbeiten, Körperbehinderte beim Ausflug begleiten. Eine Reihe von Studien haben gezeigt, dass Ehrenamtliche gesünder sind, bessere Blutwerte haben und länger leben. Ehrenamtliches Engagement aktiviert Bereiche im Gehirn, die reich an Dopamin sind und glücklich machen. Mindestens 20 Ehrenamtliche haben in meiner alten Gemeinde bei den Gottesdiensten am Sonntag mitgearbeitet: Musikteam (Band), Techniker für Sound und Licht, Raumordner, Begrüßungsteam, Moderation, Kinderdienst, Lektor, Küster... Wenn ich mich nach dem Gottesdienst bedankte, sage ich gern: „Ihr habt mit eurem Engagement heute wieder euer Leben um mindestens um einen Tag verlängert“, was immer für Heiterkeit sorgt.

Es ist eine Illusion und eine Überforderung, wenn wir meinen, dass uns unser Beruf gefallen und glücklich machen muss. Er dient zuallererst zum Erwerb unseres Lebensunterhalts. Es muss einfach Menschen geben, die U-Bahnhöfe säubern, Seifenpulver verpacken und Leichen für eine würdige Bestattung waschen und zurecht machen. Meistens füllen uns unsere Jobs nicht wirklich aus. Umso wichtiger ist es, sich für etwas zu engagieren, wofür man ein Herz hat. Das gewinnt im Alter an Bedeutung, wenn durch Renteneintritt eine sinnstiftende Arbeit wegfällt.

Der christliche Glaube kennt ein letztes großes Glück. Das besteht nicht darin, etwas zu leisten. Wenn man den Menschen über seine Leistung definiert, wie kann er noch glücklich sein, wenn er nichts mehr leisten kann, weil er alt ist oder krank? Besteht unser Lebensglück nur im Schaffen und Vollbringen, dann fallen wir im Alter in das furchtbare Loch der Sinnlosigkeit, wenn wir nicht mehr viel tun können und vielleicht ohne fremde Hilfe nicht mehr auskommen. Das Glück des Lebens heißt dann nicht Leistung, sondern Dasein. Das menschliche Leben hat an sich eine Würde, unabhängig von dem, was wir leisten können, allein weil es uns gibt. Diese Würde ist uns gegeben, weil Gott uns will, uns ansieht und liebt. Dass unser Leben auf diese Hoffnung gegründet ist, dafür ist Jesus Christus in die Welt gekommen.

4. Das Glück: Beziehung zu nahestehenden Menschen

Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind eine enorme Glückquelle. Sie sind der Schlüssel zu einem guten Leben. Das bestätigt auch die ausführlichste Glücksstudie der Welt, die „Harvard Study of Adult Development“. Seit 1938 begleiten die Harvard-Forscher knapp 2000 Menschen aus drei Generationen. Diese Studie ist bis heute einmalig, nicht nur wegen ihres langen Forschungszeitraums, sondern auch wegen ihres damals revolutionären Fokus. Die Wissenschaftler fragten nicht nur nach den Faktoren, welche die Menschen krank oder unglücklich machen, sondern sie konzentrierten sich vor allem auf die Frage, was sie glücklich macht. Studienleiter Robert Waldinger bringt das Ergebnis so auf den Punkt: "Wenn wir alle vierundachtzig Jahre der Harvard-Studie nehmen und sie zu einem einzigen Lebensprinzip zusammenfassen, wäre dieses: Gute Beziehungen machen uns gesünder und glücklicher." Das trifft nicht nur für Paarbeziehungen zu, sondern generell für alle Arten von Sozialbeziehungen ob Freunde, Nachbarn, Ehepartner, Kinder, Pflegepersonen, Verwandte oder Kollegen. Natürlich gibt es auch andere Faktoren, die unser Leben positiv beeinflussen wie ausreichende materielle Versorgung, beruflicher Erfolg, gesellschaftliche Anerkennung und Gesundheit. All das ist nicht unwichtig, aber letztendlich geben gute Beziehungen, in denen man sich unterstützt und wertgeschätzt fühlt, den Ausschlag, ob ein Mensch glücklich oder unglücklich ist, so die Forscher. Gerade in schweren Lebensphasen ist es äußerst hilfreich, wenn wir von Menschen begleitet und getragen werden, mit denen wir uns verbunden fühlen. Menschen, die in Gemeinschaft leben, sind glücklicher und gesünder als Menschen, die einsam sind. Deren Gesundheit verschlechtert sich oft schon in der Lebensmitte, ihre Gehirnleistung lässt eher nach und sie sterben früher.

Was macht eigentlich eine gute, die Gesundheit fördernde Beziehung aus? Es sind vor allem sechs Kennzeichen einer echten Freundschaft und engen Verbundenheit: *Erstens*, ein Freund steht gerade dann zu uns, wenn es uns schlecht geht und wir Zuwendung brauchen. Es ist nicht die Zahl der Freunde entscheidend, sondern die Qualität der Freundschaft. Robert Waldinger nennt ein Kriterium für eine gute Freundschaft: Gibt es in deinem Leben Menschen, die du mitten in der Nacht anrufen könntest, wenn es dir schlecht geht und du Hilfe brauchst? Wem auf diese Frage mindestens eine Person einfällt, der ist signifikant glücklicher als jemand, der keinen einzigen Namen nennen kann, so der Experte. *Zweitens*, ein Freund zeigt emotionale Nähe. Ein Freund ist jemand, der von Herzen Anteil nimmt, uns den Arm um die Schulter legt und uns tröstet und ermutigt. Der aber auch lachend mit uns unter dem Tisch liegt. Ein Freund beschenkt uns mit Dingen, die wir lieben. *Drittens*, ein Freund akzeptiert uns, wie wir sind. Er steht zu uns, auch wenn wir Fehler machen oder uns irren. *Viertens*, ein Freund korrigiert uns liebevoll und verständnisvoll. Dort, wo uns ein Freund annimmt, wie wir sind, entsteht das Vertrauen, das nötig ist, um Korrektur anzunehmen. Kritik ohne Vertrauen kann eher verletzen. *Fünftens*, ein Freund interessiert sich für uns, für das, was uns bewegt, was uns freut und was uns ängstet. Und *sechstens*, ein Freund hält uns die Treue in Gedanken, Worten und Taten. Er bekennt sich zu uns und lässt es nicht zu, dass in seiner Gegenwart über uns hergezogen wird.

Das bedeutet, wir müssen in die Qualität von Beziehungen investieren. Unter diesem Aspekt ist es ein Fehler, wenn der Besuch eines Fitnessstudios eine höhere Priorität hat als der Besuch einer Freundin im Krankenhaus. Es ist eine Entscheidung gegen unser Lebensglück, wenn wir mehr Energie in die Karriere investieren als in Freundschaft. Wenn warmherzige Beziehungen der zentrale Faktor für echtes, langfristiges Glück sind, dann ist es sinnvoll, unsere Freundschaften, unsere Verhältnisse zu Partner, Kindern, Eltern, Geschwistern über alles andere in unserem Leben zu stellen.

Was bereuen Menschen, wenn ihr Leben zu Ende geht? Bronnie Ware, eine Palliativpflegerin, die viele Menschen am Sterbebett bis zum Tod begleitete, schrieb darüber ein Buch: „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“. Sie berichtet darin von Sterbenden, die sich heftige Vorwürfe machen, dass sie den Kontakt zu nahestehenden Menschen vernachlässigt haben.

5. Das Glück: Glaube

Macht Glaube glücklich? Mitte der 90-iger Jahre geriet die Frage, ob Religion förderlich ist für die Gesundheit und das Wohlergehen, in den Fokus wissenschaftlichen Interesses. Viele Studien und wissenschaftliche Publikationen entstanden. Sie belegen, dass es einen signifikanten Zusammenhang gibt zwischen Glauben und Gesundheit, Spiritualität und Glück. Glaube kann gesund und krank machen. Religion kann einen enormen Einfluss auf das Leben haben im Positiven wie im Negativen. Ob eine Religion sich destruktiv auf Glück und Wohlbefinden auswirkt, hängt von der Vorstellung ab, welche die Gläubigen von Gott haben. Wenn das Gottesbild von Liebe und Gnade bestimmt ist, dann sind die Auswirkungen auf das Leben positiv. Dann erleichtert der Glaube die Bewältigung von Stress, beschleunigt Genesungsprozesse und fördert die Resilienz in Lebenskrisen, so die Forscher. Die Studien belegen statistisch, dass der Glaube an einen gütigen Gott zu einem höheren Grad seelischer und körperlicher Gesundheit führt und das Leben stabilisiert. Die Gläubigen konsumieren weniger Drogen und Alkohol als die Nicht-Gläubigen und haben eine niedrigere Scheidungs- und Selbstmordrate.

Umgekehrt fanden die Forscher heraus: Wenn das Gottesbild ein gnadenloser und strafender Gottes ist, der den Menschen mit strengen Forderungen reglementiert, bedingungslosen Gehorsam abverlangt und diejenigen hasst und bestraft, die sich nicht unterwerfen, dann sind Angst, Minderwertigkeit und Schuldgefühle die Folge. Der Glaube an diesen Gott beschädigt das Selbstwertgefühl, begünstigt Depressionen und fördert Feindseligkeit gegen Ungläubige. Der Glaube an einen gütigen Gott dagegen tut gut und macht stark.

Das bedeutet, der Glaube kann ein enormer Glücksmacher sein. Was daran macht glücklich? Das reinsten Glück habe ich in meinem Dienst als Pfarrer und Gemeindegründer gesehen, wenn Menschen sich bekehren und die Vergebung ihrer Schuld erfahren. Da wird eine unglaubliche Freude und ein überfließender Jubel frei. Viele Menschen weinen vor Glück. Die Tiefendimension und Emotionalität dieser Erfahrung kann man nur verstehen, wenn man die Dimension der Entfremdung des Menschen von Gott kennt. Das Leben vieler Menschen ist

fremdbestimmt von lebenszerstörenden Süchten wie Pornografie, Drogen, Alkohol, Spielsucht, Sexsucht. Andere sind tief verstrickt in Gewalt, Hass, Rechts- und Linksradikalismus, Diebstahl, Betrug, Okkultismus. Das Bekennen von Schuld und der Zuspruch der Vergebung Gottes führt hinein in die herrliche Erfahrung der Freiheit vom Müll des Lebens und des Neuanfangs mit Gott. Wo das geschieht, wird das große Glück des Lebens erfahren: Gott nimmt mich an. Ich darf frei aufatmen. Ich kann mir wieder in die Augen schauen, und ich kann bestehen vor meinem Gott, der mich unaussprechlich liebt.

Das Glück des Glaubens ist auch die unbegreifliche Erfahrung reiner und vollkommener Liebe, die uns geschenkt wird durch Jesus Christus und durch das Kommen des Heiligen Geistes. „Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist“ schreibt der Apostel Paulus im Römerbrief. Liebe ist der Inbegriff dessen, was wir suchen, wonach wir uns sehnen und was wir brauchen.

Die menschliche Natur lehrt uns, dass es ohne Liebe, ohne Sinn, ohne Freiheit, ohne Hoffnung für die Zukunft, ohne das Gewähren und Empfangen von Vergebung, kein wirklich erfülltes Leben geben kann. Eine säkulare Kultur, die nur aus dem Diesseits schöpft, ist schnell am Ende mit ihren Ressourcen an Sinn, Glück, Ermutigung, Identität, Befreiung und Hoffnung. Es gibt ein letztes, großes und stilles Glück, wenn der Mensch von der tiefen Gewissheit erfasst und getröstet ist, dass es einen liebenden Gott gibt, der mein Leben in der Hand hält und der mich bestimmt hat zur unvorstellbaren, nicht endenden Gemeinschaft mit ihm und mit seinen Geschöpfen in Gottes neuer Welt. In diesem Leben ist das innerweltliche Glück bedroht von Leid, Verlust, Tod, Krankheit und Sinnlosigkeit. Es gibt Zeiten und Schicksalsschläge, in denen eine säkulare Weltanschauung, in der es nur diese Welt gibt, total versagt. Sie ist nicht imstande, das zu geben, was uns befähigt, der Endlichkeit alles Weltlichen ins Angesicht zu blicken. Es gibt ein Glück, das nicht von den Umständen abhängt. Es gibt einen Sinn, den nicht einmal das Leid zerstören kann. Es gibt eine Identität, die nicht auf unserer Herkunft oder Leistung beruht, sondern auf der Zusage Gottes, der uns eine grandiose Würde verleiht, eine Hoffnung, die die Welt überwindet, sogar den Tod.