

Weltglückstag

„Was ist für Sie Glück?“ – So fragte meine Tageszeitung für Ihre heutige Ausgabe am Weltglückstag einige Menschen auf der Straße. Die Antworten der Menschen liegen wahrscheinlich nicht weit von dem entfernt, was wir selbst antworten würden: Gesundheit für meine Lieben und mich selbst, eine gute Partnerschaft, Zufriedenheit, die Erfüllung von Träumen, Genuss, Spass, aber auch der Friede von Gott, der innere Ruhe schenkt.

Der Redakteur befragte nun einen der Glücksforscher der TU Braunschweig zum Thema – und die Antworten waren wenig überraschend: Erstens nämlich hinge das Glück in nur wenigen Fällen vom Geldbeutel ab und zweitens ließe es sich trainieren.

Also noch einmal: Was ist denn nun Glück aus Sicht eines Glücksforschers? In der zeitungsfähigen Kurzantwort heißt es: „In der Psychologie arbeiten wir mit dem Konstrukt ‚subjektives Wohlbefinden‘. Das sagt: Glückliche Menschen haben häufig positive Emotionen, seltener negative. Allgemein: eine hohe Lebenszufriedenheit.“

Aha. Und wie lässt es sich trainieren? Der Glücksforscher verrät aus seinem Drei-Punkte-Programm zwei: Erstens solle man sich am Abend drei Dinge aufschreiben, die am Tag gut waren, und zweitens zu jeder Sache hinzufügen, was man selbst dazu beigetragen habe. Der erste Schritt befördere das Bewusstsein für das eigene Glück und der zweite das Bewusstsein dafür, dass der Mensch doch häufiger des eigenen Glückes Schmied sei, als er vielleicht denke.

All diese Dinge habe ich Ihnen schon einmal vorgestellt, als ich über das Buch der Glücksforscherin Sonja Lyubomirski referiert habe. Und damals wie heute bleibe ich bei meinem Fazit, dass, wer ein aktives Glaubensleben führt, dem Glück sehr nahe ist. Und zwar dann, wenn er Verse leiser Freude wie jene des 139. Psalms auf den Lippen führt, in denen es heißt: „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, das erkennt meine Seele.“ Oder aber vertrauensvolle Verse wie jene des 23. Psalms: „Du bist mein Hirte. Mir wird nichts mangeln. Du weidest mich auf einer grünen Aue und führst mich zum frischen Wasser. Du erquickest meine Seele und führst mich auf rechter Straße um deines Namens willen.“ Oder auch Verse des Zorns und der Anfechtung wie sie in vielen der Psalmen zu lesen sind – und durch die der Beter erfährt, dass er nicht allein ist in seiner Not; so z.B. im 31. Psalm: „Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte, dass du mein Elend ansiehst und kennst die Not meiner Seele und übergibst mich nicht in die Hand des Feindes; du stellst meine Füße auf weiten Raum. Herr, sei mir gnädig, denn mir ist angst!“ Der ganze Psalm ist ein Hin und Her zwischen den Gefühlen der Kraftlosigkeit durch die Not und des Vertrauens, dass Gott ihn nicht allein lässt.

Also schließe ich mich der Dame in der Frage nach dem eigenen Glück an, die geantwortet hat, ihr Glück sei der Friede Gottes, der auf sie ausstrahle und ihr innere Ruhe schenke. Ich finde mein Glück, wenn ich bete: aus Dankbarkeit, aus Lust und Freude oder in meiner Not.