

„Glück“

Kaufen kann starke Glücksgefühle auslösen. Ein lang ersehntes Smartphone, ein Paar neue Stiefel, ein High-Tech Fahrrad, ein tolles Cabrio – und das Belohnungszentrum im Gehirn wird aktiviert, ähnlich wie beim Sex, gutem Essen oder sonst einem schönen Erlebnis.

Die Nervenzellen setzen Botenstoffe wie Dopamin frei und das wiederum löst ein Hochgefühl aus. Glück!

Wer möchte das nicht: glücklich sein und zufrieden? Doch da endet die Einnigkeit schon. Allein zur Frage, was denn das Glück im Leben ausmacht, finden sich die unterschiedlichsten Antworten.

Glück ist ein schillernder Begriff aber halt für jeden Menschen etwas anderes, irgendwo angesiedelt zwischen Ekstase und stiller Zufriedenheit.

Anders als im Deutschen kennen viele Sprachen zwei Grundbedeutungen:

Das Lateinische unterscheidet zwischen *fortuna* (glückliche Lebensumstände) und *felicitas* (das glückliche Leben), das Englische zwischen *luck* (Zufallsglück) und *happiness* (Lebensfreude, wahres Glück, Glückseligkeit / Streben nach Glück ist ein amerikanisches Grundrecht wie Leben und Freiheit).

Das Zufallsglück kann zweifellos wunderbare Momente bescheren — so wie uns geschehen in Paris, wo wir bei einer Tombola eine Reise für zwei Personen nach Martinique gewonnen hatten und nur noch die Tickets für unsere Kinder selbst kaufen mussten.

Wichtiger als das Moment-glück aber ist den meisten Menschen jenes tiefe Gefühl der Zufriedenheit und Geborgenheit, welches ein gelungenes Leben auszeichnet.

Die Sehnsucht danach ist groß, aber auch die Gefahr des Scheiterns. Das hatte ich in einem GEO-Heft gelesen, das sich in einer Sonderausgabe ausschließlich mit dem Thema Glück beschäftigte.

So gibt es scheinbar einen auffälligen Zusammenhang zwischen der zunehmenden Menge an Glücksratgebern und der steigenden Zahl von Menschen mit Depressionen und Angsterkrankungen.

Offensichtlich macht es alles andere als froh, wenn man ständig hört und liest, dass es mit dem glücklichen Leben doch eigentlich ganz einfach sei. Vor allem dann, wenn man feststellen muss, dass es bei einem selbst nicht so locker gelingen will, wie es in der Werbung dargestellt wurde.

Und weil alle auf der Suche nach ihrem Glück sind, bieten so manche skrupellose Autoren angebliche Lebenshilfen an, die wie einfache Kochrezepte für ein glückliches Leben wirken.

Andere versprechen eine Art Wellness-Glück: eine Kombination aus spirituellen Wegweisungen und medizinischen Tipps, Nahrungs-ergänzungsmitteln oft mit Versatzstücken aus Buddhismus, Ayurveda und Bachblütentropfen und Homöopathie, die wappnen sollen gegen das Unglück des Alltags.

Wieder andere fordern zum Glückstraining auf oder erzählen von dem Glück, sich selbst zu lieben.Also, ich, mir, meiner, mich!? Trainierter Egoismus.

Aber ist das Glück?

Waren Menschen in früheren Zeiten schon glücklich und zufrieden, wenn sie einigermaßen heil durchs Leben kamen, so arbeiten sich heute viele in einer Art Tretmühle ab, die nur dem Lustprinzip folgt und vom Neid der Menschen untereinander getrieben ist.

Sie erliegen dem Irrtum, Glück sei nichts weiter als eine endlose Aneinanderreihung von positiven Erlebnissen unter Ausschluss von Anstrengung, Krankheit und Pech.

Dabei bezweifeln viele Philosophen, dass es dauerhaftes Glück überhaupt geben könne.

Es sei vielmehr das Ergebnis eines gut gelebten Lebens. Der Kunst, seine Individualität zu entfalten und über ein gutes Selbstwertgefühl zu verfügen.

Glück ist demnach weniger ein Zustand, sondern vielmehr ein Prozess, so schreibt der Chefredakteur der GEO-Zeitschrift. Es beruht auf innerer Veränderung und erfordert ständige Auseinandersetzung mit sich und anderen.

Dazu zählt auch das Meistern von Herausforderungen.

Denn wer sich allein am Wohlfühlglück festklammert, ist nicht in der Lage, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Der kann keine Kinder erziehen oder Alte pflegen, der kann nicht konstant für den eigenen Lebensunterhalt sorgen oder in irgend einer Form überhaupt Verantwortung übernehmen und dann auch tragen.

Der rennt als Träumer durch die Gegend und erwartet, dass ihm alles von alleine zufliegt.

Glück - Man müsse es selbst schmieden, sagt ein altes Sprichwort, aber man zerstöre es, wenn man nach ihm suche. Und niemand weiß, worin es denn eigentlich besteht.

Wohl nie zuvor in der Menschheitsgeschichte hat die Sehnsucht nach dem Glück eine derart breite Aufmerksamkeit erfahren wie heute.

Was macht mich glücklich? Wie vermeide ich Unglück?

Diese Fragen werden seit Urzeiten von Philosophen gestellt, in Volkshochschulen esoterisch ausgewalzt, in Frauenzeitschriften als Kochrezepte fürs Leben angepriesen oder an Stammtischen im Bier ersäuft.

Der Wohlstandsschub der vergangenen Jahrzehnte hat sicher jeden von uns schon einmal dazu bewegt, über seine Vorstellung eines erfüllten Lebens nachzudenken.

Denn anders als in früheren Jahrhunderten geht es nicht mehr ums Überleben, sondern vor allem ums Erleben.

[\[Interview Was ist Dein Glück\]](#)

Der Begriff „Glück“ ist nicht wirklich eindeutig zu greifen. Es ist für jeden Menschen zunächst einmal das, was er dafür hält.

Das kann ein millionenschwerer Lottogewinn sein, eine gute Partnerschaft oder der Duft von Omas Apfelkuchen.

Wir wollen uns heute weniger um das Zufallsglück noch um das Besitzerglück, sondern um ein „gutes Leben“ Gedanken machen. Darum, wie es gelingen kann, unser Dasein dauerhaft als sinnvoll und erfüllt auszugestalten.

Dabei wollen wir uns natürlich nach dem ausstrecken, was Gott uns dazu zu

sagen hat.

Und vielleicht ist es gar nicht schlecht uns auch anzuschauen, was die Welt der Philosophen zum Begriff Glück so zu sagen hat.

Eines der ersten Glückskonzepte entwickelten sich um 500v. Chr. in China aus den Lehren des Konfuzius.

In dessen Philosophie konnte ein Mensch nur als glücklich gelten, - wenn er sich um andere kümmerte, - sich gesellschaftlich engagierte, - sich Wissen aneignete und tugendhaft lebte.

Im fast zeitgleich entstandenen Daoismus — der auch die Lehre vom Yin und Yang, umfasst — wurde gelehrt, Glück könne man sich nicht erarbeiten, es komme einfach auf einen zu, wenn man den Dingen ihren Lauf lässt, in Harmonie mit sich selbst, der Natur und dem Universum lebt, sich frei von Ruhm und Selbstsucht macht.

Man solle sich vor allem um den eigenen Körper kümmern und eine gesunde Lebensweise kultivieren, anstatt nur mehr und mehr Wissen anzuhäufen oder ein ausschweifendes Sozialleben zu führen.

Die griechische Philosophie entwickelten verschiedene Glücksvorstellungen — Glückseligkeit, schrieb beispielsweise Aristoteles (384—322 v. Chr.), sei „das letzte Ziel aller menschlichen Dinge“ Sie sei aber keine Fertigkeit, „denn die Glückseligkeit besteht nicht in sinnlichen Vergnügungen, sondern in tugendmäßigen Tätigkeiten“. Dazu zählten vor allem Gerechtigkeit und Tapferkeit und Selbstgenügsamkeit.

Unsere christlichen Vorfahren haben in Ihrer Sichtweise auch ganz befremdliche Vorstellungen verbreitet.

Gemäß dem Kirchenlehrer Augustinus (354—430) stellt sich Glückseligkeit frühestens nach dem Tode ein

- dann allerdings für ewig, als vollkommene Liebe Gottes.

Die Plackerei zu Lebzeiten war in ihrer Denke die Bewährungsprobe für das Paradies, das den Menschen versprochen wurde.

Es war das Ziel aller Anstrengungen, das Land der Belohnungen voller Apfelbäume, Honigströme und holder Jungfrauen.

Die großen Weltreligionen, ob christlich, jüdisch oder islamisch warnen alle vor der Überbewertung äußerer Erfolge und der Hoffnung, Glück ließe sich durch den Erwerb irdischer Güter erlangen.

Grundsätzlich wird zwischen einem falschen, misslingenden Leben und einem gottgewollten, gelingenden Leben unterschieden.

Im Alten und Neuen Testament ist „Glück scheinbar kein sehr wichtiger Begriff — in der Luther-Übersetzung, wie auch in vielen anderen Übersetzungen, kommt das Wort nicht so oft vor.

Das griechische Wort *makarios* (‘glücklich’) übersetzte Martin Luther in der Bergpredigt mit „selig“, meinte damit vermutlich aber auch „glückselig“:

Matth 5,3 „Selig sind, die da geistlich arm sind, denn ihrer ist das Himmelreich“ — zu Luthers Zeiten hat man das dann so interpretiert, dass die Glückseligkeit allenfalls erst im Himmelreich umgesetzt würde und man sich

bis dahin nur mit der eigenen Demut, mit Gehorsam und moralischer Korrektheit und den eigenen Sünden zu beschäftigen hätte.

Manchmal denke ich „Mei‘ was habe ich für ein Glück“, erst jetzt zu dieser Zeit auf diesem Blauen Planeten zu leben, Jesus zu kennen und die Botschaft vom Kreuz richtig verstanden zu haben.

Gott hat gesehen, dass uns ein Joch der Knechtschaft niederdrückt. Dass das Leben uns übel mitspielen kann.

Er sandte seinen Sohn als Erlöser aus der Bedrängnis:

Sein Dienstauftrag lautete (Lk.4,18 und Jes.61):

Den Armen die frohe Botschaft zu bringen,

Freiheit für Gefangene (Süchte),

Blinde sollen sehen,

Lahme sollen gehen

Bedrückte sollen von Gewalt freigesetzt werden.

Misshandelte sollen geheilt werden.

Schuld und Sünden sollen vergeben sein.

Den Verzweifelten soll neu Mut gemacht werden.

Fesseln sind zu lösen.

Weinende sollen getröstet werden.

Er will eine Quelle der Freude sein.

Und am Kreuz von Golgatha vor 2000 Jahren hat Er uns zurückgekauft in die Familie Gottes. Er hat auch zugesagt, dass immer, wenn dieses Evangelium verkündet wird, Er es mit Seinen Zeichen und Wundern bestätigen will. Lasst uns auch heute erwarten, dass wir Seine Kraftwirkungen unter uns erleben: Trost, Wiederherstellung, Heilung, was jeder Einzelne nötig hat.

Für uns, für mich ist das Himmelreich jetzt schon losgegangen. Ich habe schon jetzt ein Stück Himmel auf Erden, weil Jesus schon längst für meine Schuld am Kreuz gesühnt hat und er mein Versorger ist. Das schenkt innere Geborgenheit, Frieden und Lebensglück.

Mt 5,6 Selig sind, die nach der Gerechtigkeit hungern und dürsten; denn sie sollen satt werden!

Hungern und dürsten bedeutet etwas nachjagen! Jesu Frage lautet auch heute: Willst Du gesund und heil werden?“ Nur im Verlangen, dem Herrn alle Ehre zu machen, liegt Sättigung durch Jesus Christus.

Aus Dankbarkeit Ihm gegenüber gebe ich mir Mühe, Ihm zu gefallen. Ich akzeptiere jede Veränderung, die Gott in meinem Leben vornehmen möchte. Ich lasse los, und lasse Gott machen . Dann finde ich zu einem zufriedenen Dasein mit Lebensfreude.

Wir sind dummerweise in dieser Welt darauf programmiert, zu glauben, dass Glück,

Selbstwertgefühl, Sicherheit, innerer Frieden und Freude – überhaupt alles Gute im Leben – von etwas anderem abhängt als von Gott.

Diese Fehlprogrammierung begann bei Adam und Eva:

Gottes Garten und Vorgaben genügen dem Menschen nicht.

Er gönnt mir nichts, Er schränkt mich ein, überhaupt ... Er ist meine Spaßbremse

Dieses Lügengebäude haben wir in uns. Unser „Fleisch“, diese angeborene Veranlagung gegen Gott zu opponieren, hat den grundlegenden Irrtum der Welt bereitwillig angenommen,

dass wir uns selbst genügen, dass wir aus uns selbst heraus den Weg zu echtem Selbstwertgefühl und sozialer Harmonie und Glück finden könnten, ohne, dass wir zuerst unter das Kreuz kommen müssten.

Der Gegenspieler Gottes hat uns ermuntert zu glauben, dass wir unsere Bedürfnisse befriedigen könnten, wenn wir nur ...

„erfolgreich wären, eine Ski-Hütte im Berner Oberland oder einen Brat Pitt ähnlichen Partner hätten, schlanker wären und ein dickes Auto besäßen.

Dass auf jeden Fall etwas anderes als Gott uns Bestätigung und Erfüllung bieten könne,ist Lüge!

Laßt uns Rö. 12,2 dagegen halten:

„Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will. Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht.“

Wie hatte doch der GEO Chefredakteur geschrieben:

Waren Menschen in früheren Zeiten schon glücklich und zufrieden, wenn sie einigermaßen heil durchs Leben kamen, so arbeiten sich heute viele in einer Art Tretmühle ab, die nur dem Lustprinzip folgt und vom Neid der Menschen untereinander getrieben ist.

Welchem Glück jagen wir nach? Dem Glück des Momentes oder dem dauerhaften Glück eines zufriedenen, geborgenen Glückes im Schutz des Allerhöchsten.

1 Jubelt über den Herrn, alle, die ihr zu ihm gehört! Preist ihn, denn das ist eure schönste Aufgabe!
2 Dankt dem Herrn auf der Zither und spielt für ihn auf der Harfe!
3 Singt ihm ein neues Lied! Schlagt in die Saiten, so gut und so laut ihr könnt!
4 Denn was der Herr sagt, das meint er auch so, und auf das, was er tut, kann man sich verlassen.
5 Er liebt Recht und Gerechtigkeit, seine Güte könnt ihr auf der ganzen Erde erfahren.
6 Nur ein Wort sprach er, und der Himmel wurde geschaffen, Sonne, Mond und Sterne entstanden, als er es befahl.
7 Er sammelte das Wasser des Meeres an einem Ort und speicherte die Ozeane in Becken.
8 Die ganze Welt soll den Herrn fürchten, ehrt ihn, ihr Völker der Erde!
9 Denn er sprach, und es geschah, er befahl, und die Erde war da.
10 Er durchkreuzt die Pläne der Nationen, er macht die gottlosen Vorhaben der Völker zunichte.
11 Doch was er sich vorgenommen hat, das tut er; seine Pläne sind gültig für alle Zeit.
12 Glückliche ist die Nation, deren Gott der Herr ist! Freuen kann sich das Volk, das er als sein Eigentum erwählte!
13 Der Herr schaut vom Himmel herab und sieht jeden Menschen.
14 Von seinem Thron blickt er nieder auf alle Völker der Erde.
15 Er gibt ihnen die Fähigkeit zum Denken und Handeln; über alles, was sie tun, weiß er Bescheid.
16 Kein König siegt durch seine Streitkräfte; kein Soldat kehrt heil aus der Schlacht zurück, nur weil er so stark ist.
17 Wer meint, Reiterheere bringen den Sieg, der hat sich getäuscht. Sie können noch so groß sein und dennoch vernichtend geschlagen werden.
18 Der Herr aber beschützt alle, die ihm gehorchen und auf seine Gnade vertrauen.
19 Er bewahrt sie vor dem sicheren Tod, und in der Hungersnot erhält er sie am Leben.
20 Wir setzen unsere Hoffnung auf den Herrn, er steht uns bei und rettet uns.
21 Er ist unsere ganze Freude; wir vertrauen ihm, dem heiligen Gott.
22 Herr, lass uns deine Güte erfahren, wir hoffen doch auf dich!

Ps 4,9 In Frieden werde ich sowohl mich niederlegen als auch schlafen; denn du, Gott, allein lässtest mich in Sicherheit wohnen.