

Die Brücke 2/12



Einmal Glück, bitte!

Wenn es doch so leicht wäre, das mit dem Glück. Ich brauche es mir nur zu wünschen und schon steht es mir zur Seite, wenn ich die Lottozahlen schreibe, auf die Diagnose warte oder

meine große Liebe suche. Es ist aber nicht so leicht, zum Glück. Was würde sonst aus den Erwartungen und dem Sehnen. Wie schal wäre ein Glücksmoment, wenn er Jahre andauerte oder ich ihn

einfach kaufen könnte. Auf den folgenden Seiten wollen wir dem Phänomen Glück etwas auf die Spur kommen mit Beobachtungen und Fragen, mit einer Glücksschule und der Liebe,

mit der Suche nach dem Glück in der Bibel und der Bildserie Glücksorte. Die Redaktion hat sich auf die Suche nach ganz persönlichen Orten des Glücks gemacht. Beim nächsten Gang durchs Dorf oder in einem ruhigen Moment zuhause, bleiben Sie doch einfach stehen, wenn Sie an einen glücksbeladenen Ort geraten.

*Die Redaktion wünscht Ihnen allen eine gesegnete Sommerzeit.
Hoffentlich findet Sie das Glück.*

Wolfgang Hinz

Wolfgang Hinz

Am Glück arbeiten ...

Das klingt zunächst einmal widersprüchlich. Wie sollte man am Glück arbeiten können? Glück ist doch etwas, was einem quasi zufällt, wofür man scheinbar nichts aus eigener Kraft beitragen kann. Das ist richtig und falsch zugleich. Natürlich: Glück widerfährt einem, Glück ist ein Geschenk, das von außen kommt: Der Würfel, auf dem die passende Zahl erscheint; das andere Auto, das gerade noch ausweichen kann; der freie Platz im Zug, wenn die Beine müde geworden sind; das letzte Zimmer im letzten Hotel des ersehnten Urlaubsorts; die Freundschaft, die zwischen

glücklich fühlen, weil die Begegnung mit dem Leben elementarer ist. Man fühlt sich oftmals näher dran am Leben, wenn man die Erde unter den Fußsohlen spürt, oder den Wind auf der Haut, oder das Rauschen der Blätter im Ohr, oder den Geruch des Waldes in der Nase.

Glück „hat“ man also nicht, es passiert. Und: Glück hat etwas mit Begegnung und der Erfahrung des Berührtwerdens zu tun. Nein, dafür kann man nicht wirklich arbeiten. Aber man kann etwas dafür tun. Man kann sich öffnen, sich bereit machen für das Emp-

Glück „hat“ man also nicht, es passiert

Nachbarn entsteht; die zufällige Begegnung mit der Frau meines Lebens; die inspirierende Musik, die ich zufällig im Radio höre; das tolle Buch, das mir fast nebenbei in die Hände fällt ...

Glück ist nicht verfügbar, nicht machbar und nicht planbar. Auch wenn wir in unserer Wohlstandsgesellschaft alles daran setzen, mit materiellen Mitteln Glück zaubern zu wollen. Glücklicherweise jedoch hat Glück mit Luxus und Wohlstand erst einmal ziemlich wenig zu tun und beschreibt vor allem ein inneres Erleben. So kann man sich manchmal unter sehr einfachen Bedingungen besonders



fangen des Glücks. Mir hat sich in diesem Zusammenhang das Bild eines Bettlers eingeprägt. Er ist der Empfangende schlechthin, er ist eben ein Bettler. Aber er muss seine Hände öffnen, vielleicht sogar die Arme ausstrecken,



um tatsächlich empfangen zu können.

Dieses Bild hat mir einer meiner Theologie-Professoren „geschenkt“. Seitdem habe ich eine tiefere Ahnung von dem, was „Gnade“ bedeutet – das Geschenk, ein geliebtes Gotteskind zu sein, ganz unabhängig von dem, was ich leiste und was ich kann. Wo ich mich dafür öffne wie ein Bettler, da erlebe ich tatsächlich so etwas wie Glück, womöglich das größte Glück meines Lebens: ich bin geliebt!

Oft ist es unsere eigene Erwartungslosigkeit, die uns diese und andere Glückserfahrungen verbaut. Wir nennen uns Realisten und haben dabei unsere Träume verloren. Der Gedanke, dass uns im Leben etwas geschenkt werden könnte, kommt in unserem Alltag nicht mehr vor. Die Vorstellung, dass das Loslassen und Empfangen wesentlich zum Leben dazugehören, das macht uns eher Angst. Denn dies könnte ja etwas mit Kontrollverlust zu tun haben.

Nein, es wird kaum möglich sein, fürs Glück zu arbeiten. Aber womöglich können wir etwas dafür tun. Vielleicht Spiel- und Zeiträume in unserem Alltag kultivieren, die überhaupt erst ermöglichen, dass etwas passiert, was noch nicht von uns geplant worden ist. Glücksmomente sind besondere Momente im Leben. Allerdings muss man dem Besonderen auch ein Chance geben, überhaupt ins Leben zu dringen.

Andreas Lorenz



... ein paar glückliche Stunden

Es ist 14.15 Uhr, die „Fröhliche Runde“ in den Räumen des Krankenpflegevereins ist jetzt komplett: Etwa 12 zumeist ältere TeilnehmerInnen treffen sich hier in wöchentlichem oder zweiwöchentlichem Abstand, sie leiden teilweise an verschiedenen Alterserkrankungen. Weit über tausend Jahre Lebenserfahrung bilden hier einen großen Stuhlkreis rund um eine schön dekorierte Mitte, die das Thema des Tages schon erahnen lässt. Ich blicke in fröhliche Gesichter, die meisten sind alte KöngenerInnen, mir vom Sehen her schon lange vertraut, aber auch einige MitarbeiterInnen.

Nach der Begrüßung wird erst einmal gesungen: Am Neckar, am Neckar... dann noch zwei Wunschlieder aus der kleinen handgemachten Volksliedersammlung, von der jeder ein Exemplar ausgeteilt bekommen hat.

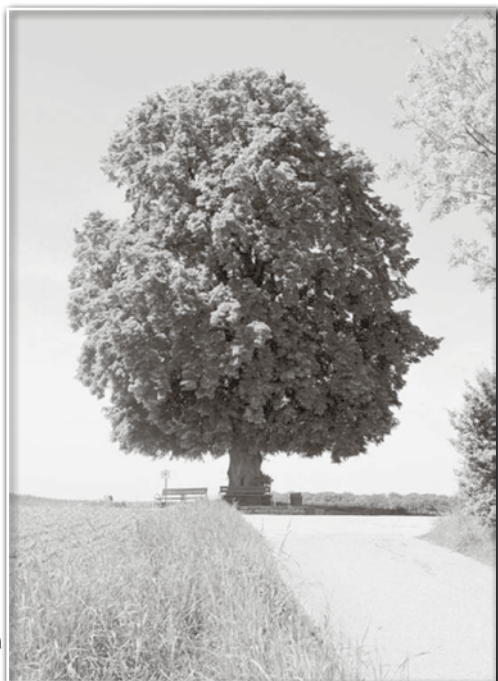
Ich bringe eine Frage in die Runde ein: „Was ist für Sie Glück?“ Dazu haben fast alle etwas zu sagen, hier nur eine kleine Auswahl:

- ... "wenn d` Stub voll isch von Leit ond der Hond isch au derbei!"
- ... "wenn man nach so langer Zeit noch im hohen Alter mit dem Partner zusammen sein kann."
- ... "wenn die Familie gesund ist"
- ... "wenn man morgens aufstehen und sich selber richten kann."
- ... "wenn es einem gut geht, man zu essen hat und auf jedem Schenkel ein Urenkel sitzt!"

Meine zweite Frage zielt auf die Kinderzeit, die ja bei den meisten hier mit „schlechter Zeit“ und Krieg zusammenfiel. "Worüber waren Sie als Kind oder Jugendlischer glücklich?"

Weit über tausend Jahre Lebenserfahrung

Wenn jemand zur Gruppe neu dazukommt, gibt es zunächst eine Vorstellungsrunde: Wer den Redeball fängt, ist an der Reihe, nennt seinen Namen, sagt, zu welcher Verwandtschaft er gehört und wo er wohnt. Dann wirft er den Softball einer anderen Person zu, die sich ihrerseits vorstellen darf. Mancher weiß seine Adresse nicht mehr oder auch sein Alter, ein anderer nennt eine Anschrift, die vor vielleicht 60 Jahren mal stimmte, lächelt dann charmant: „Ist ja eigentlich auch egal ...“ Einige sind schwerhörig, andere können sich nur schwer verständlich machen, genießen aber sichtlich die Gemeinschaft. Jeder bringt sich mit seinen Fähigkeiten ein, liebevoll unterstützt von 4–5 MitarbeiterInnen pro Nachmittagstreffen.



Glück

- ... "wenn man zusammengesessen ist und zum Akkordeon gemeinsam gesungen hat."
- ... "wenn wir im Gässle mit den vielen anderen Kindern spielen konnten und genügend zu essen hatten."
- ... "wenn ich bei meinem Besuch von der Ahna einen Würfelzucker bekommen habe oder ein Gsälzbrot."
- ... "wenn man nach getaner Arbeit auf dem Feld im Neckar baden und sich den Staub abwaschen konnte"
- ... "wenn wir auf der Straße Fußball gespielt haben."
- ... "wenn wir sonntags als Familie spazieren gegangen sind."
- ... "wenn wir in der Steinbruchstraße Schlitten gefahren sind bis ganz runter."

Mir fällt auf, dass alle positive Erinnerungen an die Kindheit haben. Eine Frau sagt sogar: Ich war immer glücklich! Ihre Augen leuchten, wenn sie aus ihrem reichen Lebensschatz erzählt, Erinnerungen werden lebendig. Meist

Ein Teilnehmer möchte einfach nach Schluss der Veranstaltung nicht heimgehen.

sind die lange vergangenen Begebenheiten noch besser zugänglich als die neueren.

Nach der Austauschrunde gibt es eine Kaffeepause. Im Nebenzimmer ist schon die Tafel gedeckt, und der Kuchen wartet. Anschließend hat man die Wahl zwischen einem Spiel, einer kleinen Bastelarbeit und einem Spaziergänge. Wer sich nicht entscheiden kann, darf auch einfach den anderen zuschauen. Gezwungen wird hier niemand. Nach einer Weile geht es wieder zurück in den Stuhlkreis, wo zu einer Musik-CD ein kleiner Sitztanz und einige Gymnastikübungen gemacht werden, die in eine erzählte Geschichte eingebettet sind. Zum Abschluss wird nochmals

gesungen, und die 3 1/2 Stunden sind wie in Flug vergangen.

Einige haben vorher auf die Frage nach dem Glück geantwortet: „Wenn ich in der fröhlichen Runde bin, bin ich glücklich, denn hier treffe ich gute Freunde. Zu Hause bin ich oft einsam.“ Mir leuchtet das ein. Auch ich hatte mir vor meinem Besuch dort überlegt, was mich glücklich macht und in der Gesprächsrunde erstaunlich viele Parallelen entdeckt.

Da sind Gemeinschaft, Angenommen-sein, Musik, Bewegung, Essen und Trinken. Ellen Finkbeiner und ihr Team lassen sich viel einfallen, den ganzen Menschen mit allen Sinnen durch das Programm anzusprechen. Ganz ähnlich wie im Kindergarten, geht es mir durch den Kopf. Die Bedürfnisse der Menschen unterschiedlichen Alters sind doch nicht so verschieden wie man manchmal meint. Und wenn es mit der Sprache nicht mehr so gut klappt, ist es auch wie bei den Kleinen. Da hat man auf einmal unvermittelt einen Schmatz auf der Backe oder ein Teilnehmer möchte einfach nach Schluss der Veranstaltung nicht heimgehen, so gut gefällt es ihm hier. Das macht dann auch die Mitarbeiterinnen glücklich. Gibt es ein größeres Kompliment? Ein Glück, dass es diese Gruppe in Köngen gibt! Vielen Dank!

Und Glück haben auch die Angehörigen von Demenzerkrankten, wenn diese in einer solchen Gruppe einen Platz bekommen. Einen Mittag lang durchatmen können und neue Kräfte sammeln für die oft nervenzehrende Aufgabe einen Menschen zu pflegen, dessen Gedächtnis sich langsam aber stetig verflüchtigt.

Petra Maier

Glück ist für mich ...

„Glück ist für mich, wenn ich mit mir selber gut auskomme und wenn ich dankbar sein kann.“

(Frau K., 50 Jahre)

„Glück“ in der Schule

Ein rundum glücklicher Mensch zu sein, das wünscht sich wohl jeder. Doch die Kunst des Glücklichenseins ist nicht so leicht zu erlernen. Nicht umsonst beschäftigt diese Frage seit Jahrtausenden Philosophen und andere Gelehrte. Es gibt unzählige Ratgeber auf dem Buchmarkt, die einem zum einen helfen sollen, den Weg zu seinem persönlichen Glück zu finden, zum anderen erklären, was Glück überhaupt ist.

An der Heidelberger Willy-Hellpach-Schule haben Gymnasiasten und Realschüler ganz besonderes „Glück“, denn dort wird „Glück“ als Unterrichts- und sogar als Prüfungsfach angeboten. „Glück“ in der Schule also. Als Gegensatz dazu, dass viele Schüler in Deutschland in der Schule nicht glücklich sind und diese mit Leistungsdruck und Stress verbinden.

Das Fach „Glück“ soll den Schülern dabei helfen, ihr eigenes Leben selbstbewusst in die Hand zu nehmen; sie sollen für ihr Leben lernen. Der Unterricht setzt sich zum Ziel: Förderung von Selbstsicherheit, einer ausgereiften Persönlichkeit voller Zuversichtlichkeit und Zufriedenheit, Verantwortungsbewusstsein für sich selbst und die Gesellschaft, was mit Freude verbunden sein soll. In zwei Wochenstunden geht es darum, positive Eigenschaften und Glücksmomente leichter erkennen zu lernen, und sich so den Weg für sein eigenes dauerhaftes Glück zu suchen. Persönliche Anlagen und Möglichkeiten der Schüler werden aufgenommen und weiterentwickelt. Hierzu soll sich jeder Schüler eine eigene Wertehierarchie erstellen und selbst mögliche Wechselwirkungen von einzelnen Prozessen erfahren dürfen. Der Unterricht basiert somit auf dem Prinzip der Selbsterfahrung. Eigene und

Gruppenziele sollen formuliert und der Weg der Zielerreichung evaluiert werden. Durch Rollenspiele, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen, Sport oder Musik bekommen die Schüler Selbstvertrauen, übernehmen Verantwortung und üben sich in kollektivem Verhalten. Sie sprechen über Lebensziele, spüren ihre Stärken und Schwächen, erken-

Die eigenen Stärken erkennen und entfalten

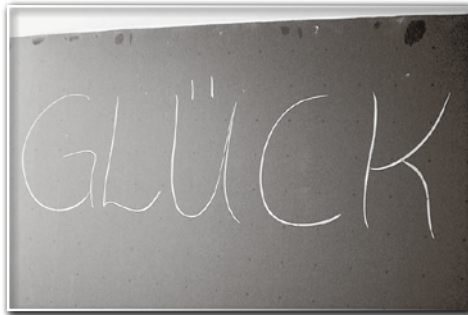
nen Emotionen als wirkliche Ressourcen und erhalten Anerkennung. Dies alles wird von den Schülern dokumentiert; die Dokumentation – und somit nicht die vermeintlichen Erfolge – soll bewertet werden.

Das Konzept basiert auf der Lehre von Nick Baylis, einen Psychologen am Well-Being-Institut der Universität Cambridge. Dort wird auf der Grundlage der

Positiven Psychologie geforscht. Mit „Well-Being“ lässt sich hier demnach Glück als „Wohlbefinden“ übersetzen, welches dann durch bestimmte Verhaltensweisen erlernt werden könne. Die eigenen Stärken erkennen und entfalten, aber auch lernen, wie man sich positiv gegenüber anderen verhält und sich in eine Gemeinschaft einbringt; all dies zielt darauf ab, zu erkennen, was das Leben für jedes Individuum lebenswert macht.

Somit hat jeder Einzelne von uns seine eigene „Glücksformel“, seinen eigenen Weg zum Glück oder zu seinem Wohlbefinden, den es herauszufinden gilt. Die „Glücksschüler“ erhalten die Möglichkeit dazu im Rahmen des Unterrichts.

Julia Förster



Noch zufrieden oder schon glücklich?

Glück und Zufriedenheit sind sehr nahe bei einander. Je mehr ich mich damit beschäftigte, umso mehr Fragen entstanden dabei und umso komplizierter wurde mir der Zusammenhang. Ich möchte sie einfach an meinen ungeordneten Gedanken teilnehmen lassen:

- Ist Glück mehr als Zufriedenheit?
- Ist Glück erhebend?
- Ist Zufriedenheit langweilig?
- Brauchen Zufriedene kein Glück?
- Wie lange dauert Glück?
- Wie lange dauert Zufriedenheit?
- Kann man Glück anstreben?
- Ist Zufriedenheit immer zu erstreben?
- Braucht man Vernunft um glücklich zu sein?
- Welcher Unterschied ist zwischen Glück und glücklich sein?
- Macht Glück blind?
- Hemmt Zufriedenheit die Aktivität?
- Macht Zufriedenheit uninteressiert und gleichgültig?
- Wie empfinden wir Glück?
- Wie empfinden wir Zufriedenheit?
- Ist Glück das Höchste im Leben?

Thesen:

- Wer zufrieden ist ruht in sich!
- Zufriedenheit ist die Grundlage um glücklich zu sein!
- Glück lässt sich (nicht) planen!
- Wer auf Glück nur wartet erlebt es nie!

Sprichwörter:

- Jeder ist seines Glückes Schmied.
- Das Glück ist ein Rindvieh und sucht seinesgleichen.

- Glück und Glas wie leicht bricht das.
- Glück bringt Neider.
- Zufriedenheit ist wertvoller als Reichtum.
- Mit einem Beinahe darf man sich nie zufrieden geben.

Eine Glücksdefinition aus dem Lexikon:

Seelisch gehobener Zustand, der sich aus der Erfüllung der Wünsche ergibt, die dem Menschen wichtig sind.

Gottlieb Lamarterer



Glück ist für mich ...

„Glück bedeutet für mich, einen Beruf gefunden zu haben, der mir Spaß macht.“
(Frau M., 24 Jahre)

Glück ist für mich ...

„Glück ist, Kindern beim Weltentdecken zu zuschauen.“
(Frau E. 56 Jahre)

Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe guter Tage,

sprach die Volksseele und kümmerte sich leidenschaftlich ums Unglücklichsein, das, wenn Sie ehrlich sind, auch dem erwachsenen Menschen viel näher ist als die glückliche Versunkenheit der Kinder, ihre Sorglosigkeit, ihre Lernbereitschaft.

Jetzt ist es ohnehin zu spät ...

Was ein gestandener Erwachsener werden will, der arbeitet mit Beginn der Pubertät hart an seinem Unglücklichsein.

Mancher bleibt zeitlebens unvollendet, lehnt sich mal zurück, lässt den Tag ziehen, akzeptiert die Stärken der Anderen und die eigenen Schwächen und denkt: „Es wird schon werden.“

Will man sich aber gewissenhaft um sein Nichtglücklichsein kümmern, so helfen dabei verschiedene Grundhaltungen:

Habe eine Meinung, die deine eigene ist und behalte sie immer bei. Die Welt um dich herum wird im Argen liegen, sie ist nicht, wie sie deiner Meinung nach sein soll, und das reicht ja schon.

Mache die Vergangenheit zur Quelle deines Unglücks. Dies ist ein ziemlich sicheres Mittel, weil sie dir keiner nehmen kann. Die Frau von Lot sollte sich auf den Weg machen und nicht zurück sehen. Sie hat es getan und ward zur Salzsäule. Das können natürlich nur Profis, aber Vorstufen dazu schafft jeder. Die Verherrlichung der Vergangenheit schafft wunderbar unglückliche Gegenwarten. Aber auch das Schlechte in der Vergangenheit, die falsche Entscheidung damals, zieht das Band mit der Aufschrift: „Jetzt ist es ohnehin zu spät etwas zu ändern“ in die besonders gelungenen Tage der Gegenwart.

Die Auflagen der Zeitgeschichte, der Erziehung der Eltern, Gottes, der Natur lassen sich

einfach nicht beseitigen. Schon daran zu denken ist eine Geringschätzung der Verhältnisse, die dich geprägt haben, und das darf nicht sein.

Die vierte Grundhaltung, die bei der Sicherung des Nichtglücklichsein hilft, wird durch folgende Anekdote beschrieben:

Unter der Straßenlaterne steht ein Betrunkener und sucht und sucht. Ein Polizist kommt daher, fragt ihn, was er verloren habe, und der Mann antwortet: „Meinen Schlüssel.“ Nun suchen beide. Schließlich will der Polizist wissen, ob der Mann sicher ist, den Schlüssel gerade hier verloren zu haben, und jener antwortet: „Nein, nicht hier, sondern dort hinten – aber dort ist es viel zu finster.“

Die Gedanken wurden lose zusammengestellt aus P. Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein.

Wolfgang Hintz

Impressum

Redaktionsteam:

Wolfgang Hintz, Uwe Johannsen, Gottlieb Lamparter, Andreas Lorenz, Petra Maier, Margund Ruoß, Magdalene Schnabel, Michael Wulf, Ronny Fahrion, Katja Schwillk.

Fotos: Von den Autoren.

Herausgegeben wird die BRÜCKE von der Ev. Kirchengemeinde Köngen, Petra Maier.

Sie erscheint mit drei Ausgaben im Jahr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autoren wieder.

Gestaltung: Andreas Korn, Bad Homburg.

Druck: Grafische Werkstätte der BruderhausDiakonie, Reutlingen.

Gedruckt auf Umweltpapier.

Spuren im Gehirn

Aus der Hirnforschung sind verschiedene Botenstoffe im Gehirn bekannt, die im Zusammenhang mit dem Begriff Glück stehen.

Dopamin: Wenn wir nach etwas streben, stellt Dopamin die Belohnung in Aussicht. Endorphine lösen dabei Euphorie aus.

Kortisol und Adrenalin: Wenn wir Bedro-

Unser Gehirn verändert sich das ganze Leben lang

hungen entgehen oder sie überstehen, führt das Sinken der Kortisol- und Adrenalinpiegel zu Entspannung.

Morphium, Serotonin und Oxytocin: Wenn wir haben, was wir brauchen, sorgt körpereigenes Morphin für Zufriedenheit, Serotonin für Beruhigung und Oxytocin für ein Gefühl

der Verbundenheit mit anderen.

Unser Gehirn verändert sich das ganze Leben lang, auch noch im Alter. Seine Fähigkeit zum ständigen Umbau nennen die Hirnwissenschaftler Plastizität. Genau wie alle anderen Erfahrungen hinterlassen auch Gefühle wie Glück, Traurigkeit oder Angst ihre Spuren im Gehirn. Die Kontaktstellen zwischen den einzelnen Nervenzellen, Synapsen genannt, verstärken sich, ganz neue Nervenbahnen werden gebildet und bereits bestehende stärker mit Myelin umhüllt, woraufhin sie Signale schneller weiterleiten können. Genau das ist es, was als Lernen bezeichnet wird.

Michael Wulf



Glück ist für mich ...

„Ich bin glücklich, wenn ich an einem meiner Traktoren herumschrauben kann.“
(Daniel, 29 Jahre)

Glück ist für mich ...

„Glück ist, wenn man alte Freunde auch mal vernachlässigen darf.“
(Herr S., 55 Jahre)

Das Glück und die Bibel ...

Ich hör sie schon von weitem jubeln... Sie feiert mit ihren Freundinnen und Nachbarinnen. Sie hatte eine Drachme verloren, ein kleines Vermögen. Sie gab nicht auf, sie suchte und fegte, sie durchsuchte ihr Haus von zuunterst bis zuoberst, zündete ein kostbares Licht an, leuchtete in die letzten Winkel. Und jetzt ist die Freude groß: Glück gehabt! Sie hat sie

... ein Salto vitale, ein Sprung ins Leben hinein

gefunden. „Freut euch mit mir! Ich habe das Silberstück, das ich verloren habe, wieder gefunden!“ (Lk 15,9) Und sie strahlt und leuchtet – so wie es glückliche Menschen tun. Und mit ihr strahlen die Engel im Himmel vor Glück, denn sie freuen sich genauso über einen Menschen, der umkehrt.

Wie? In der Bibel findet sich kein Glück? Und wovon erzählt dann diese kleine Geschichte? Von Gottes Glück und der Menschen Glück, finde ich. Ganze drei Verse nur hat der Schreiber des Lukasevangeliums für sie gebraucht. Sie erzählt Typisches über das Glück: ich kann mich offen halten dafür, ihm Raum geben, das Meinige dazu tun, das Glück locken und rufen, fegen und suchen, es einlassen in mein Leben. Und: Glück ist nicht machbar und erzwingbar. Es lässt sich nicht einfach schmieden, wie der Volksmund behauptet. Manche Menschen haben keine Chance. Gleichzeitig drängt das Glück über uns hinaus, will geteilt, mitgeteilt werden – erzählt uns Jesus.

Die Bibel und das Glück – das ist erst einmal eine sperrige Kombination. Dem Glück haftet der Ruf des Banal-Trivialen an, es klingt nach Werbung und Luxus, nach privatem Wohlergehen. Schnell ist es mit Selbsterlösung oder mit materialistischer Selbstbefriedigung identifiziert. Dazu kommt, es gehört in den Alltag, in die privaten Vier-Wände. Denn

was glücklich macht, ist individuell unterschiedlich, es lässt sich nicht messen. Und ob es mit Nächstenliebe zusammengeht? Und sie bleibt offen: die Theodizeefrage nach der gerechten Verteilung des Glücks.

Dennoch, das Glück kommt vor – hoffentlich in unserem Leben und ganz sicher in der Bibel! Rein sprachlich ist es da: 39 mal taucht



es in der Lutherübersetzung auf. Das Wort ‚glücklich‘ 15 mal, in der Gute-Nachricht-Übersetzung 93 mal. Zwar nicht in Hülle und Fülle, aber ich bin beruhigt. Denn es kann doch nicht sein, dass die frohe Botschaft nichts mit Glück zu tun hat, oder?! Umso spannender die Fragen: Was ist das für ein Glück, von dem die Bibel erzählt? Wozu stiftet es an? Davon erzählt uns die Geschichte oben und weitere biblische Texte und Gestalten: Hanna und Sara, deren ganz greifbares Kinderglück nach langjährigem unerfülltem Kinderwunsch. Oder Zachäus, der endlich gesehen wird. Oder die 5000 Menschen, die miteinander teilen, was sie haben und satt werden. Oder das Hohelied mit seiner sinnlich-erotischen Liebe. Oder, oder ...

Oder die Seligpreisungen in den Psalmen und im Neuen Testament. Die sind eine ganz eigene Glückskategorie für sich. Ich sollte sie eher Glücklichpreisungen nennen, so wie es die Gute Nachricht Bibel übersetzt. Selig oder

glücklich, das macht einen Unterschied: Das Glück ins Jenseits zu verschieben, hat lange kirchliche Tradition. Da wurde gerne mal aus irdischem Glück eine Seligkeit, die es auf dieser Erde nicht zu finden gibt.

Schauen wir uns also diese Glückseligpreisungen an. Z.B. Psalm 1 preist die glücklich, die die Weisung des Lebens murmeln, sie ausprobieren Tag für Tag und Nacht für Nacht. Glücklich, die sich nicht verlieren, sondern an der Quelle ihres Lebens bleiben. Dieses Glücklichsein ist kein äußeres Glück, messbar, ablesbar, sondern eine Art, in der Welt zu sein, eine Haltung, ein Gegenwärtig- und Gewärtigsein.

So weit so gut. Doch was machen wir mit den provokanten Sätzen aus der Bergpredigt Jesu? Glücklich seid ihr Armen, denn die Herrschaft Gottes ist auf Eurer Seite! (Lk 6,20) Wie soll das denn gehen? Gerade die Armen, die Trauernden – sollen die wirklich glücklich sein? Das ist doch eine Zumutung! Das ist paradox! Beides stimmt. Da wird den Menschen was zugemutet und die Wirklichkeit verdreht. Quasi ein Salto mortale – oder ein Salto vitale, ein Sprung ins Leben hinein. Da wird dem Alltag, dem gewohnten Normalen rebellisch eine andere Wirklichkeit entgegengesetzt. Gerade weil es oft gar nicht eindeutig ist, wer denn nun wirklich glücklich ist. Sind es wirklich die Reichen, die Gesunden, die Verheirateten, die Ungebundenen? Sind es die, die meinen Glück zu haben, zu besitzen? Nein, Glück sitzt nicht fest und ist kein Besitz. Es will gerufen und gesucht sein.

Glücklichpreisungen sind Wünsche im Indikativ! In ihnen steckt eine trotzigte Kraft. Kein Wunder, sind sie doch in der Gemeinschaft von Ausgegrenzten und VerliererInnen entstanden – und zu ihnen zählte und stellte sich auch Jesus. Er ruft das Glück in ihr Leben hinein, schiebt es gerade den Gebeutelten zu. Weil? Ja, weil Gott besonders auf ihrer Seite steht, weil sie manchmal besonders Gottes Nähe suchen, weil sie damit am Quell ihres

Lebens wohnen. Bringt's was, das Glücklichsprechen? Es verändert nicht die Welt, aber, typisch Glück – es wirkt im Kleinen!

Daher: Glücklich auch Sie, liebe Leserin und lieber Leser, die Sie Gott auch zwischen den unscheinbaren Zeilen der Köngener Brücke suchen – Sie werden, so hoffen wir, Funken vom Göttlichen finden!

Margund Ruob

*Glücklich
die jetzt stammeln und stottern,
weil die gewohnte Sprache
zu viel verbietet,
zu vieles verschweigt,
eingrenzt und ausgrenzt.
Sie werden zu den Singenden gehören.*

*Glücklich
die jetzt nicht mitsingen können,
weil ihnen trotz funkelnagelneuer
Verpackung
und exquisitem Sortiment
von Pillen, Hormonen und Vitaminen
die Worte im Hals stecken bleiben.
Sie werden zu den Jubelnden gehören.*

*Glücklich
die sich nicht trösten lassen,
deren Tränen Erinnerungen
vergegenwärtigen
und salzige Bäche
Hoffnungen verströmen.
Sie werden vor Freude weinen*

*Glücklich
die aus dem Takt fallen,
die immer wieder fragen:
wohin?
was soll das?
in wessen Namen?
Wir werden sie tanzen sehen.*

Luzia Sutter Rehmann

„Eine Dose Glück, bitte!“ – „Das macht dann 7 Euro 50“



Viele Frauen gehen wenn sie traurig sind einkaufen. In der Werbung sehen wir täglich, dass Menschen durch den Kauf eines Produkts glücklicher werden. Menschen werden darauf getrimmt, etwas zu kaufen, und dieser Kauf wird immer mit dem Glück in Verbindung gebracht.

Doch kann man sich wirklich glücklich kaufen?

Glück ist Liebe

Die Glücksforschung – ja so etwas gibt es – untersucht die uralte Frage, was Menschen glücklich macht. Und was sie selbst dafür tun können. Warum stecken manche Menschen Schicksalsschläge besser weg als andere, die sich schwertun. Ist das Glück vorbestimmt, festgeschrieben in den Genen oder sind die Erfahrungen in den Kindertagen prägend? Und kann sich der Mensch im Laufe seines Lebens ändern?

Laut der Enquetekommission des Bundestages zu „Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität“ lautet die Glücksformel wie folgt: geringe Arbeitslosenquote, Chancen für eine gute Bildung und Gesundheit.

Wenn man etwas kauft und dabei Geld ausgibt, soll dies wirklich Endorphine freisetzen. Das ist bewiesen. Doch kann man sich richtig glücklich kaufen? Regiert Geld wahrhaftig die Welt? Zählen am Ende denn nicht die inneren Werte? Macht Geld das vorhan-

Regiert Geld wahrhaftig die Welt?

dene Glück nicht einfach nur kaputt? Fragen über Fragen, die einen zum Denken bewegen.

Niemand kann sie genau beantworten, doch viele können aus eigener Erfahrung sagen, dass sie kein Geld brauchen, um glücklich zu sein. Aber viele junge Menschen sehen das Glück im Geld, und somit können sie sich glücklich kaufen. Die Frage ist nur: Wie lange bleibt das Glück dann erhalten?

Katja Schwilk

Die Glücksforscher vermeiden dabei den Begriff Glück. Sie sprechen lieber von Lebenszufriedenheit. Und sie unterscheiden zwischen den Glücksmomenten und dem Glück der Fülle, dem erfüllten Leben. Und dann macht noch ein Verb einen kleinen, feinen Unterschied aus: Hat jemand Glück oder ist jemand glücklich?

Laut einer Studie der Harvard und Stanford University (Vaillant, G.E.: How men grow) sind herzliche, innige Beziehungen der wichtigste Faktor für ein gutes Leben. Ein gutes Verhältnis zu Eltern und Geschwistern ist ebenso hoch signifikant für ein Gelingen des Lebens. Soziale Beziehungen gelten als der zentrale Schlüssel zum Glück. Eine lieblose Kindheit

verdammten einen nicht für immer. Vielmehr werden wir unser ganzes Leben lang durch die Beziehungen zu geliebten Menschen geprägt. Glück ist Liebe. Punkt.

Zudem zeigt die Studie, dass das Wohlbefinden ab dem 30. Lebensjahr absackt und Ende 40 den Tiefpunkt erreicht. Dann steigt es wieder an und Menschen ab dem 65. Lebensjahr sind dann wieder so glücklich wie 30-Jährige. Die sog. Midlife-Crisis lässt grüßen. Viele Entscheidungen, die man als junger

weniger Konkurrenzdruck da ist. Wettbewerb macht nicht glücklich. Der Arbeitsmarkt drückt und man hat dann wiederum weniger Zeit für Freunde. Wichtig ist daher, dass die Arbeit mit den tatsächlichen Vorlieben übereinstimmt. Dass es eine gute Passung zwischen Gaben und Aufgaben gibt.

Und das Gefühlsleben im Alter? Die Gefühle flachen keineswegs ab. Aber Ältere reagieren oft mehr auf das Positive. Im Vergleich zu jungen Menschen haben sie gute

Wettbewerb macht nicht glücklich

Mensch getroffen hat, erweisen sich als nicht zufriedenstellend, gleichzeitig fühlt man sich ihnen verpflichtet. Andererseits kann man sich noch nicht damit abfinden, es bleibt ja noch Zeit für Veränderungen. Das macht doppelt unzufrieden.

Junge Leute sind zudem glücklicher als die Vierziger, weil sie mehr Freunde haben und



Strategien entwickelt, um ihre Probleme zu bewältigen. Dazu gehört, sich nicht mit Menschen zu vergleichen, denen es viel besser geht. Rückblickend werden die schönen Dinge betont. So spinnt man durchaus Stroh zu Gold. Ältere Menschen können Schwierigkeiten eben besser meistern. Sie wählen sorgfältiger aus, wofür sie ihre Kraft aufwenden. Sie sind anpassungsfähiger. Sie sind flexibler. Wir können also viel von den Alten lernen.

Liebe, Freundschaft und Flexibilität, also die Offenheit für Menschen und den Wandel, scheinen als Schlüssel zum Glück tatsächlich in uns zu liegen. Ist doch eine frohe Botschaft!

Michael Wulf

Glück ist für mich ...

„Ich bin glücklich, wenn ich mit meinem Freund ein Feuer machen und darin alte Feuerzeuge zur Explosion bringen kann.“
(Björn, 8 Jahre)

Glück ist für mich ...

„Glück ist, wenn man Mama und Papa hat.“
(Lauri, 4 Jahre)

Schwein gehabt!

Jeder kennt sie, die Symbole des Glücks, ein vierblättriges Kleeblatt, einen Marienkäfer mit sieben Punkten oder ein Schwein. Doch woher kommt das Glücksschwein überhaupt?

Um das herauszufinden, müssen wir eine Zeitreise machen. Unser erster Halt ist bei den Römern und Griechen in der Antike. Von einem Römer, der sich Flavius nennt, erfahren wir, dass Schweine ein Zeichen für Reichtum und Wohlhaben sind. Flavius erzählt auch, dass hauptsächlich die „nobilis“ (die Adligen) Schweine besitzen.

Weiter geht es in unserer Zeitreise ins 3. Jahrhundert n. Chr. zu den Germanen. Dort

Der Sieger bekam eine Menge Gold und der Verlierer ein Schwein

treffen wir auf den Frankenkönig Chlodwig, der meint, er habe viele Schweine in seinem Land, denn sie sind heilig und symbolisieren die Fruchtbarkeit und den Reichtum.

Jetzt sind wir schon zweitausend Jahre zurück und 300 Jahre wieder vorwärts gekommen. Und wir wissen, warum das Schwein ein Symbol für das Glück ist. Doch warum sagt man nun „Schwein gehabt“?

Um diesem Sprichwort auf die Schliche zu kommen, reisen wir ins Mittelalter und schauen dort bei Ritterspielen und Wettkämpfen zu. Nach mehreren Stunden sind die Ritter und die, die sich für solche halten, fertig mit Kämpfen. Der Sieger bekam eine Menge Gold und der Verlierer ein Schwein. Deshalb sagen wir heute noch „Schwein gehabt!“. Doch seien Sie vorsichtig! In manchen osteuropäischen Ländern wird das

Schwein als ein negatives Symbol angesehen.

Jetzt wieder zurück ins 21. Jahrhundert, damit wir das Glückssymbol in unseren Wortschatz einbauen können und beim nächsten Mal, wenn wir es verwenden, wissen wir auch, was es bedeutet.

Katja Schwilk



Glück ist für mich ...

„Glück ist, wenn man zum ersten Mal den Frühling riecht.“

(Herr H., 57 Jahre)



Glück und Liebe

„Glücklich allein ist das Herz, das liebt.“, das erkannte auch schon der berühmte Dichter Johann Wolfgang von Goethe. Viele können dieses Zitat bestätigen, denn Liebe löst starke Glücksgefühle aus und lässt die Verliebten die Welt mit anderen Augen sehen. Umgangssprachlich spricht man hierbei auch von der „rosaroten Brille“, die den verliebten Personen einfache Dinge noch viel schöner erscheinen lässt als anderen Personen.

Doch es gibt auch solche, die die Liebe nicht glücklich, sondern unglücklich macht. Die stärkste Liebe führt nicht zum Glück, wenn sie nicht erwidert wird, denn das größte

... andernfalls kehrt Routine ein und das Glücksgefühl verschwindet

Glücksgefühl ist, zu wissen, dass man geliebt wird und man die Liebe mit seinem Partner teilt. So ist die Liebe zwar oftmals das größte Glück der Welt, manchmal jedoch auch das größte Unglück. Unglücklich Verliebte verzweifeln nicht selten daran, der geliebten Person zu gefallen und ihre ungeteilte Aufmerksamkeit zu erlangen. Ablehnung führt hierbei zu Trauer und Selbstzweifeln, dem genauen Gegenteil von Glück. Denn zu Glück gehört nicht nur die Liebe allein, sondern auch das Vertrauen und das Selbstbewusstsein, das einem der Partner verleiht und das man selbst dem Partner vermitteln kann. Somit zeigt sich, dass immer zwei zum Glück einer Person gehören und es nicht reicht, auf das Glück zu warten, denn Glück und Liebe sind keine Selbstverständlichkeit. Man kann nicht erwarten, dass man jeden Tag glücklich ist, denn gerade die Tiefen im Leben, die durch Liebe überwunden werden können, lassen jemanden das Glück schätzen. Dies fällt in der Psychologie unter den Begriff Wertschätzung von Knappheit. Je rarer ein Gut oder Gefühl, desto mehr weiß man es zu

schätzen und genau als solches sollte Liebe geschätzt werden. Das Glück in der Liebe selbst jedoch ist subjektiv und jede Person hat hierfür ihre ganz eigene Definition. Der Grund hierfür ist die Wahrnehmung und die Faktoren wie die sogenannte sensorische Wahrnehmung, individuelle Faktoren, soziale Faktoren und Interpretationen, die jede Wahrnehmung unterschiedlich prägen und somit auch die Wünsche und Bedürfnisse des Einzelnen. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse und Wünsche durch den Partner ist der Grund für das Glücksgefühl in der Liebe. Das heißt aber auch, dass man nach Erfüllung dieser Aspekte neue Wege finden muss, den Partner



glücklich zu machen, andernfalls kehrt eine Routine der Liebe ein und das Glücksgefühl verschwindet. Somit gibt es einen schmalen Grad zwischen Glück und Unglück in der Liebe, den jeder für sich selbst finden muss. Man kann nie erwarten, jeden einzelnen Tag glücklich zu sein, doch mit Liebe jeder Sorte wird zum täglichen Glück ein großes Stück beigetragen.

Carolin Strähle und Ronny Fahrion

Glück ist für mich ...

„Glück ist, wenn man fröhlich ist, wenn jemand nach Hause kommt“
(Luis, 4 Jahre)

Stets auch das Glück der Glücklosen im Blick

der Esslinger Diakonieladen im neuen Look!

- Wer schon länger nicht mehr im Diakonieladen in der Küferstraße 13 war, wird staunen:
- Das Warenangebot im Erdgeschoss wird auf neue, attraktive Weise präsentiert.
 - Im ausgebauten Bekleidungsbereich ist das Angebot an Kinder- und Jugendsachen



sowie junge Mode stark ausgeweitet worden. Mit der Umgestaltung verbindet der Laden das Ziel, der Kundschaft ein Mehr an guterhaltener Kleidung anzubieten, die Qualität anzuheben, aber auch das Einkaufen angenehmer zu machen.

- Selbstverständlich finden auch die jüngsten Besucher des Ladens mit einer Spiele- und Lesecke weiterhin ihr Plätzle.
 - FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr)-Einsatzstelle ab 1. September zu besetzen!
 - Jungen Leuten ab 18 Jahren bietet ein FSJ im Diakonieladen Esslingen: berufliche Orientierung, ein praktisches soziales Lernfeld, eine interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit mit der Möglichkeit, eigene Akzente zu setzen. Die fachliche Begleitung erfolgt durch das Diakonische Werk Württemberg. Erwartet werden: Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit, Freude am Umgang mit Menschen und ein Führerschein Klasse B.
- Neue Lagerräume für Laden und Vesperkirche gesucht

Da der Esslinger Diakonieladen seine derzeitigen Lagerräumlichkeiten auf Ende des Jahres räumen muss, sind kostenfreie oder günstige Lagerflächen zwischen 100 und 200qm von Nöten, um Vesperkircheneinrichtung, Deko, Bekleidung, etc. einzulagern.

Wie alle Diakonieläden, lebt auch der Esslinger Laden von privaten Spenden. Geben Sie

Geben Sie uns, was Sie selbst nicht mehr benötigen oder möchten

uns, was Sie selbst nicht mehr benötigen oder möchten. Wir führen Ihre gebrauchten, gut erhaltenen Möbel, Haushalts- und Elektrogeräte, Bekleidung, Bücher, Schallplatten, CD's, Spielwaren, Fahrräder, Haushaltswaren ... in einen fairen Kreislauf zurück.

Das kostengünstige Warenangebot richtet sich an Menschen mit schmalen Geldbeutel. Aber auch wer nach Schnäppchen, Flohmarktartikeln und Sammlerstücken sucht, ist hier jederzeit willkommen.

Die Durchmischung des Publikums ist eines unserer Ziele, im Sinne von Normalität und der Vermeidung sozialer Ausgrenzung.

Im Diakonieladen Küferstraße sind schwerpunktmäßig langzeitarbeitslose Männer und Frauen beschäftigt. Unter Anleitung werden diese qualifiziert, um ihnen neue berufliche Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu eröffnen.

Öffnungszeiten Diakonieladen Küferstraße 13: Mo-Do 9-13 und 14-18 Uhr, Fr bis 17 Uhr
Diakonieladen Ottilienplatz 13: Mo-Fr 9-13 und 14-17 Uhr, Do bis 18 Uhr
Beide Läden haben Sa von 10-14 Uhr geöffnet.

Kontakt: Tel. 0711/3006152,
www.diakonieladen.de

Neu: <http://www.facebook.com/pages/Diakonieladen-Esslingen/158948474205686>

Das Glück sehen lernen

„Das hätte ich nicht gedacht, dass mein Leben im Alter so schön wird“, sagte die alte Irmgard zu mir, als ich sie an einem regnerischen Junitag im Altersheim besuchte. 86 Jahre war sie schon alt. Bis vor einem Jahr war sie noch Auto gefahren. Jetzt war durch ein Aneurysma ihr Sehvermögen drastisch verringert. Ihr rechtes Auge konnte sie nicht



mehr öffnen, und an manchen Tagen hatte sie dermaßen starke Kopfschmerzen, dass nur noch stärkste Medikamente Linderung brachten. Dann bekam sie auch noch Leukämie.

Früher war sie viel gereist, im Winter Ski gefahren. Sie blickte auf ein aktives Leben zurück mit regen Kontakten in Beruf und Kirchengemeinde. Freunde und Ansprechpartner, mit denen sie ihre Interessen teilen und Lebensfragen austauschen konnte, hatte sie stets gehabt. Aber der Wunsch nach beglückender Partnerschaft und eigener Familie ist nie erfüllt worden. Ihr Verlobter fiel im Krieg. Und doch strahlte diese Frau eine Freude aus, die in tiefem Glück begründet war.

Bei ihr erlebte ich, wie ein Mensch trotz leidhafter Erfahrungen glücklich und dankbar

war. Sie war für mich da, wenn ich jemanden brauchte, der mir zuhörte und half mir eine neue Perspektive zu finden. Bei ihr lernte ich, die Realität Gottes für mein Leben zu ergreifen. Durch ihr Beispiel begann ich, jeden Morgen mein Leben in Gottes Hand zu legen und bei ihm Kraft zu tanken für den Tag.

So finde ich Freude, die von innen kommt.

So finde ich Freude, die von innen kommt

In Gottes Gegenwart atme ich auf, und meine Seele beginnt zu singen. Ich bin dankbar und glücklich. Aus der Stille heraus kann ich auch in schwierigen Zeiten die Realität aus einem anderen Blickwinkel wahrnehmen, und dann kann ich dieselbe Situation statt als Problem als Chance erleben.

Dieses tiefe Glück ist nicht immer da. Oft muss ich es suchen. Es hilft mir, die kleinen Dinge wahrzunehmen, die mir Freude machen. Dann kommt es vor, dass ich, wenn ich auch mit Sorgen einen Spaziergang am Neckar mache, danken kann für den Gesang einer Nachtigall oder auch eines einfachen Rotkehlchens. In schweren Zeiten habe ich es – wie David in Psalm 103 – nötig meine Seele zu erinnern: „Meine Seele, lobe den Herrn und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ So komme ich von der Dankbarkeit zum Loben oder vom Loben zum Dankbarsein, und das öffnet mir den Blick für andere Aspekte, für andere Lösungen und auch dafür, das wahrzunehmen, was ich vorher ausgeblendet hatte, als ich auf schlechte Erfahrungen geblickt habe.

Magdalene Schnabel

Glück ist für mich ...

*„Glück ist für mich zu wissen: Ich werde geliebt, obwohl ich Scheiße gebaut habe.“
(Herr P., 32 Jahre)*

Glückwünsche

Dass du dir glückst.

Dass dir das Glück anderer glücke.

Dass durch dich ein oder zwei Menschen besser sich glücken.

Dass das Glück dich nicht blende für das Unglück anderer.

Dass du dir glückst, auch im Unglück.

Dass eine Welt werde, wo zusammen mit dir viele sich glücken.

Kurt Marti

