

## „dass du dir glückst“

Referentin: Angelika Weller-Eylert, Geislingen/Steige ab 1.7.2004 Potsdam

### Einleitung

„dass du dir glückst“ heißt mein Referat und Ihnen wird es wohl ebenso verwunderlich sein, wie mir, als ich diesen Wunsch in einem Gedicht des Schweizer Pfarrers und Dichters Kurt Marti erstmals las: „dass du dir glückst!“ - was soll das denn bedeuten? Dass mir eine Torte geglückt, also gelungen, ist, oder auch ein Referat, das kenne ich, aber ich mir? Das würde ja heißen, dass ich es machen muss (oder zumindest etwas tun kann), um glücklich, gelungen zu werden....Dem will ich heute mit Ihnen nachdenken.

Ich bin weder Theologin, noch Soziologin, noch Psychologin, die alle auf Berichte aus ihren Gesprächen zurückgreifen können in Referaten.

Glück ist ein Erfahrungs- und Erlebnis-Begriff, der sich für jede von uns jeweils anders füllt. Der eine kann Glück mit Fröhlichkeit und Lachen gleichsetzen, während für eine andere Glück Ruhe und Abgeschiedenheit bedeutet. Selbst in unterschiedlichen Lebenslagen- und -phasen kann Glück für die gleiche Frau unterschiedliches beinhalten. Was eine gestern glücklich machte, kann ihr heute schon unwichtig sein, und was Glück für die eine ist, ist für eine andre womöglich völlig uninteressant.

„Wie geht es mir mit meinem Glück?“ lautet unser Tagesthema heute, und ich habe es in der Vorbereitung auch zu meinem gemacht. Darum werde ich in diesem Vortrag viel von mir erzählen, von dem, was ich an andern beobachtete oder selbst erlebte und vor allem von dem, was ich aus Büchern lernte (ich habe in mehreren Phasen meines Lebens voller Glück den Beruf der Buchhändlerin ausgefüllt).

Und Ihnen kommt nun beim Hören die Aufgabe zu, Ihre jeweils eigene Geschichte daneben – oder dagegen - zu setzen, damit Ihr Glück zu Ihrem Thema heute wird.

Ich habe meinen Vortrag in 5 Abschnitte geteilt, zu denen viermal eine kleine gemeinsame Ein-Übung und 1 x eine Anspiel-Szene gehören.

Die Überschriften heißen:

1. Fortuna und Felicitas: vom Glück im Wörterbuch
2. Von deinen Quellen leben wir: vom Glück des Glaubens
3. Von Schnuffeltuch bis 1. Liebe: vom Glück in Kindertagen
4. Mein Glück muss nicht auch deines sein
5. Vom Glück in Heimarbeit: was hilft mir, heute glücklich zu sein?

### 1. Vom Glück im Wörterbuch

Keine und keiner kann eindeutig sagen, was Glück ist. Das wird schon an der Unmenge Zitate deutlich, die ich gefunden und für Sie aufgeschrieben habe: über 80 unterschiedliche Übersetzungen, Deutungen und Interpretationen dieses einen kleinen Wortes Glück!

Ein paar Kostproben will ich Ihnen doch schnell davon geben: Ganz einfach: Glück ist gute Gesundheit und ein schlechtes Gedächtnis – Ernest Hemingway, Glück ist: das mögen, was man muss, und das dürfen, was man mag – Henry Ford, Glück ist alles, was die Seele durcheinander rüttelt – Arthur Schnitzler.

## „dass du dir glückst“



Wir sprechen vom Zufallsglück, wenn uns etwas unvorhergesehen glückt; reden von einer Glückssträhne, wenn das Glück haben andauert; kennen Glückstränen, wenn das Glück sich zur Glückseligkeit steigert. Es gibt Leute, die laufen über eine Wiese auf der Suche nach dem Glückskeel oder kaufen Glückslose bei einer Tombola. Manche, die wir kennen, stehen unter einem Glücksstern, und wir sagen – neidvoll oder resignierend - „das ist halt Glückssache, er ist ein Glückspilz, sie ist ein Glückskind, ein Sonntagskind“.

„Glück muss der Mensch haben“ das ist nicht nur ein missgünstiger Seufzer, wenn andern etwas glückt, sondern oft auch wie eine Geheim-Botschaft, an uns selber gerichtet.

Eine wichtige Rolle für unser Verständnis von Glück spielen die Glückwünsche, die wir für andere aussuchen, ihnen zu besonderen Anlässen sagen oder per Post übermitteln, und natürlich auch die, die wir selbst bekommen.

Hanns Dieter Hüscher hat einen schönen so formuliert:

Der dich mit Glück erfüllt, mit Liebe umfängt, der dich trägt und nicht fallen lässt, der segne dich.

Dass seine Hilfe dich hält und er mit seiner Güte dich behütet Tage und Nächte: für dich ein Glück.

Das Wort „Glück“ als solches wird erstaunlich spät dokumentiert, erst ca. 1160, also im Mittelhochdeutschen, heißt dort „gelücke“, und bedeutet laut

„Gr. Wörterbuch der dt. Sprache“ von 1977: Schicksal, Geschick, Zufall, günstiger Ausgang.

Die Herkunft ist unbekannt, verwandt ist es jedenfalls dem holländischen „ghelucke“, also auch dem engl. „luck“: das ist das gänzlich Überraschende, das, was die Römer fortuna nannten und die Griechen eutychía, die Schweizer nennen das Occasion.

Der glückliche Zustand dagegen, das gelingende Leben, Zufriedenheit, eine gleichbleibende, gelassene Fröhlichkeit hieß bei den Griechen eudaimonía, bei den Römern felicitas und die Engländer nennen das happiness.

Im Mittelhochdeutschen hieß das noch saelde und entfernt klingt „selig“ darin an. Wir haben für diesen Begriffs-Komplex leider kein eigenständiges Wort mehr, wir sagen zu beidem dies eine: Glück.

Im Bedeutungswörterbuch (1985) steht aber wenigstens zweierlei unter „Glück“:

1. günstige Fügung des Geschicks und
2. Zustand innerer Harmonie und Zufriedenheit.

Martin Luther nannte diesen Zustand innerer Harmonie und Zufriedenheit, „selig“, weil zu seiner Zeit dafür noch die Bedeutung galt: glücklich, gütig, wohlgeartet, tauglich, heilsam, gesegnet. Heute ist uns der Begriff „selig“, zumindest in unserer Alltagssprache, leider nicht mehr geläufig. (Die Seligpreisungen in der Bergpredigt werden ja in neueren Bibelübersetzungen auch bereits übersetzt mit „glücklich diejenigen...“.)

**Wir sehen also schon, dass wir – aus Mangel an zwei Wörtern – heute und in unserem Sprachgebrauch unterscheiden müssen zwischen „Glück haben“ und „glücklich sein“.**

Ich z.B. habe höchst selten Glück, was etwa Verlosungen oder Preisrätsel angeht: die Wellness-Wochenenden oder den Mercedes gewinnen immer andere. Aber glücklich sein, das kenne ich – trotzdem.

## „dass du dir glückst“



„Glücklich, aber nicht wunschlos“ seien die Senioren in Geislingen, hieß es neulich bei uns in der Zeitung. Das könnte auch meine Zustandsbeschreibung gelten, und selbst im Seniorenalter könnte ich das noch als für mich gültig vorstellen.....

### **Ein-Übung**

**Jede für sich - nachdenken - was ist Glück für mich?**

## 2. Von deinen Quellen leben wir: vom Glück des Glaubens

Im Jugendkreis war eines meiner Lieblings-Lieder das von Otto Riethmüller:

„Von deinen Quellen leben wir, aus deinen Strömen geben wir  
die Schalen dankerfüllt zurück. Dein junges Volk an den Altären kniet vor dir, König aller Ehren, und dankt dir für sein  
Heil und Glück.“

Da ist wieder von beidem die Rede, vom Glück und vom Heil. Und dabei kommt mir auch gleich „viel Glück und viel Segen“ in den Sinn und die ewige Frage, warum da zweierlei gewünscht wird, deutlich gemacht an dem „und“.

Glück ist nach allem, was wir bisher hörten, wirklich nur das, was uns zufällt. Das wird gesandt von einem günstigen Schicksal, von „jenem höheren Wesen, das wir verehren“, wie Böll sagte, meinethalben auch von Gott.

Dagegen hat Selig-Sein seinen Ursprung im gesegnet sein, also im Segen, der nur von Gott gesandt und ausgeschüttet werden kann.

Und, anders als beim Zufall des Glücks, ist selig sein= in heutiger Sprache: glücklich sein, ein Zustand, an dem wir mitbeteiligt sind. Da kommt dann das herein, was in Luthers Glücks-Verständnis mitklang: gütig, wohl geartet, tauglich, zu gutem Werk geschickt, tüchtig.

Seine Übersetzung von 1. Tim. 4, 16 lautet daher:

Habe acht auf dich selbst und auf die Lehre; beharre in diesen Stücken. Denn wo du solches tust wirst du dich selbst selig machen und die dich hören.

In der großen Bremer Biblischen Handkonkordanz aus dem CV ist das Wort Glück 13 x, die Worte glücklich+ glückselig 8x verzeichnet.

Glück wird z.B. Jerusalem gewünscht und König Salomo und David; als glücklich werden z.B. Joseph und Hiskia bezeichnet und selbst Hiob spricht in der Rückschau von glückseligen Stunden, die er hatte.

Das Wort Segen kommt dagegen 55x (davon aber auffälligerweise nur 8 x im NT) und das Wort selig gar 107 x vor in der o.g. Konkordanz.

Segen ist nicht nur häufiger genannt, Segen ist einfach auch mehr als Glück:

„wenn du nur das Glück suchst, suchst du nicht Gott“ nannte die bekannte Theologin Dorothee Sölle ein Tagungs-Wochenende in Bad Boll (das dann übrigens ihre letzten Lebensstunden darstellte...).

## „dass du dir glückst“

Sie macht damit deutlich, was ja auch wir glauben:

Gott schickt uns nicht nur unser Glück, also die gelingenden Situationen, sondern auch das Unglück, die bedrohlichen Stunden und Wochen.

Das sind dann die Phasen, wo wir oft erst hernach erfahren, was unsere Lektion des Lebens in der Zeit war: nämlich, dass wir nicht bekommen haben, was wir wollten, aber dafür das, was uns Not tat, gut tat, was wir brauchten, um zu wachsen und zu reifen, also Segen. Vielleicht auch, um wieder mal zu merken, dass wir eben nicht unseres Glückes Schmied sind, dass wir unsere Ich-Bezogenheit aufgeben und uns stattdessen täglich neu auf Gott einlassen, seine Anwesenheit in unserem Leben fördern.

Victor E. Frankl, der Logotherapeut (das ist jemand, der einen Sinn hinter allem sucht), formulierte das so: „Wer aus vollem Herzen sagen kann: „wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde“, wer also den lebendigen Gott an die erste Stelle setzt, ist glücklich. Die Grundlage seines Lebens ist fest. Das Glück umgibt ihn, weil er sich getragen, gehalten und geborgen weiß.“

Wilhard Becker, der Baptistenpastor, Psychotherapeut und Autor, sagt es so: „Glücklichsein ist nicht von günstigen oder ungünstigen Verhältnissen abhängig, sondern beruht auf der Überzeugung, dass es nichts gibt und dass mich nichts trifft, was nicht zu meinen Gunsten verwandelt werden kann. Es ist die Haltung, die im NT so beschrieben wird: wir wissen, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen. Der Glückliche hat eine positive Vorstellung von Gott und der Welt. Nicht, dass ihm alles gelingt und er alles versteht, aber ist davon überzeugt, dass alles einen Sinn hat in seinem Leben, der von Gott hinein gelegt ist.“

Und noch einmal die von mir sehr verehrte Dorothee Sölle: „Nicht Buße und Reinigung sind das erste auf dem Weg zu Gott, sondern die „Freude im Herrn“, das Lob über sein Ja zu uns. Wir beginnen den Weg zum Glück nicht als Suchende, sondern als bereits Gefundene. Die erfahrene Güte ist uns immer schon voraus. Das Staunen über das Wunderwerk der Schöpfung, ein radikales Hingerissensein, überwältigt von der Schönheit, sie quasi wie Gott am 6. Schöpfungstag ganz neu wahrnehmen = das ist berührt werden vom Gott des Lebens.“

Und diese Fähigkeit zur Verwunderung stellt das Lob Gottes her und dann auch das Einverständnis mit unserem Hier-Sein.

Wenn wir derart be-geist-ert werden, angerührt vom Geist Gottes, fühlen wir uns verbunden mit der Ganzheit des Lebens, aufgehoben, nicht zerstörbar, und eine solche mystische Erfahrung ist zuallererst Glück.

Dass wir bei allem Staunen aber auch die Gott-Verlassenheit unserer gewalt-betonten Erde schmerzlich bemerken, sei nicht verschwiegen. An der Stelle setzt dann wohl das ein, was Dorothee Sölle „heilen und widerstehen, das Mitwirken am Weiterbestehen der Schöpfung“ nennt, unser Mitgefühl für alle Mitgeschöpfe, unser verantwortungsvolles Eingreifen. Als Geheilte, von Gott Angenommene können wir Heilende, Annehmende werden. Unser Einssein mit Gott strahlt aus, teilt sich mit in unserm Tun und geht über in Veränderung.

Aber: **bitte sehr herzlich**: deshalb! und nicht weil wir glücklich sein wollen im Leben, wie der Poesiealbum-Vers uns weismachen will: „willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück“.

Wenn's unter dem Vorsatz, dadurch glücklich zu werden, also mit Berechnung, geschieht, kann ich mir nicht vorstellen, dass es zum Glück beiträgt, weder zu unserm noch zu dem der anderen!

### **Ein-Übung**

**Mit einer oder mehreren Nachbarin/nen austauschen: wann - und warum oder auch: durch wen - war ich in dieser Woche glücklich?**

### **3. Von Schnuffeltuch bis erst Liebe - vom Glück in Kindertagen**

Das Einverständnis mit dem Hier-Sein, das Aufgehoben-Sein in der Ganzheit des Lebens wird wohl nie mehr so vollkommen erfahrbar wie in der frühen Kindheit. Dieses elementare (Un-)Bewusstsein von der eigenen Daseins-Berechtigung, dieses Gefühl „ich bin ganz, gut und schön“ geschaffen von Gott - das kennen eben Kinder doch am besten.

In einem Liedertext „das Glück“ von Gerhard Schöne heißt es:

Ich hab es tief als Kind geatmet im Kirschenbaum zur Blütezeit.

Da warf's mir seine Glückshaut über, grad wie ein Sternentalerkleid.

Die Glückshaut, oder die Glückshaube, wie sie früher genannt wurde, das ist eine Umschreibung für einen Hautfetzen aus der Gebärmutter, der manchmal am Kopf eines Neugeborenen hängen blieb, also noch eine Extraportion Verbindung zum Ursprung, und damit auch zur Mutter. Wenn das Ursache für Glück sein kann, wird ein 2. deutlich, was Kinderglück ausmacht: sie leben völlig selbstverständlich in Beziehung, ja, sie sind angewiesen auf Beziehung.

Von Bertolt Brecht gibt es dazu einen wunderschönen Dreizeiler:

Glücklicher Vorgang

Das Kind kommt gelaufen:

Mutter, binde mir die Schürze!

Die Schürze wird gebunden.

Indem Kinder uns ihr Angewiesensein zumuten, ihr Glück aus unserer Fürsorge ziehen, schenken sie uns auch wieder das Glücksgefühl des Gebrauchtwerdens. So wie alle Beziehungen von Menschen untereinander, wenn sie denn wahr und gut sind, im gegenseitigen Geben und Nehmen bestehen.

Und ein 3. lehren uns Kinder mit ihrem unverbildeten, alles absolut auskostenden Glücks-Empfinden: wie wenig genügt. Ich habe drei Kinder geboren und beim Großwerden begleitet und staune noch heute, wie unterschiedlich sie von Anfang an waren, was sich auch in dem zeigte, wodurch und wann sie zufrieden zu stellen waren (nebenbei sind sie auch noch heute durch ähnliche Situationen glücklich zu machen).

Unser erstes Kind, Andreas, hat fast sein gesamtes 1. Lebensjahr auf meinem Rücken, in so einem Rucksacksitz (Tragetücher vor'm Bauch gab's damals noch nicht) zugebracht: „dichte bi“ bei Mama und nahezu pausenlos vergnügt! Unser 2. Kind, Anna, war am glücklichsten, wenn sie im großen Laufstall lag, ein dünnes, großes Kopftuch von mir über sich. Dann war sie für sich und doch war ich ihr, durch einen Hauch meines Parfüms in dem Tuch, nahe, nah genug für ihre Bedürfnisse!

## „dass du dir glückst“



Und unsere Jüngste, Astrid, lag wirklich stundenlang, völlig bedürfnislos, in eben dem Laufstall vor der großen Balkontür, guckte die schwankenden Birkenzweige an und hörte den zwitschernden Vögeln zu – genügsam und schnell zufrieden zu stellen, bis zum heutigen Tage!

Und eine andere Beobachtung kam mir in den Sinn: ich war in den letzten Jahren oft auf der Insel Föhr und immer bemerkte ich dabei, wie die ganz kleinen Kinder (vermutlich beim 1. Spaziergang ihres Lebens ans Meer), wirklich sich selbst vergessend, sich diesem Ur-Erlebnis hingaben: vor und zurück rannten mit dem an- und abrollenden Wasser, unermüdlich das Gesicht dem Wind entgegenhielten, probierten wie sich der anfühlt, wenn sie mit oder gegen ihn rannten, den Sand anfassten, rieseln ließen, dann Muscheln, Steine, Stöckchen entdeckten – bis diese Kinder merkten, dass die überbesorgten Eltern weder Förmchen noch Schäufelchen oder gar einen Bollerwagen dabei hatten, konnten Stunden vergehen – und vermisst haben sie's überhaupt nicht....

Da war jeweils wieder etwas von diesem Einklang mit der guten Schöpfung, von dem radikalen Staunen zu spüren!

Wenn Kinder solch einen glücklichen Lebensanfang längst hinter sich haben und heranwachsen, bleibt ihnen hoffentlich ein Stück weit das Gespür für die vielen kleinen Glücksmomente.

Gerhard Schöne sagt das in seinem Lied so:

Ich traf es unter jungen Leuten, wir feierten bei Kerzenschein.

Es war spontan, verrückt, bescheiden und machte aus dem Wasser Wein.

Sie erinnern sich sicher, wie ich auch, gerne an ähnliche Erfahrungen und Gefühle.

Ich sagte es eingangs schon und wir merken es in der Rückschau auf Kinder- und Jugenderlebnisse: Glück bedeutet in unterschiedlichen Altersphasen etwas anderes.

Nach einer Umfrage ist der Durchschnittsmensch glücklich, wenn er Folgendes hat oder erlebt:

Als Kind: Lieblingsessen, Spielzeug, Weihnachtsbaum

Als Jugendlicher: Liebesbeziehung, Mofa oder Auto, Fete mit Freunden, Diskothekbesuch

Als Erwachsener: gutes Gehalt, Reisen, Statussymbole

Als alter Mensch: Gesundheit, Familienfeier, Enkelkinder

Glück kann also durchaus auch in Dingen liegen und damit kommen wir zur

**Ein-Übung:** Es gibt den Begriff einer **Seligkeitssache** (ob in der schwed. Sprache allgemein, oder nur bei der von mir geliebten Astrid Lindgren sei dahingestellt). Die ursprüngliche Verbindung von glücklich und selig klingt darin an und meint das eine Geschenk, das, wovon ich „hin und weg“ bin, das, womit ich nie gerechnet hätte, das, was ich mir sehnlichst wünschte.

Versuchen Sie sich bitte daran zu **erinnern** und das Glücksgefühl in sich noch einmal wachzurufen.

## 4. Mein Glück muss - und kann - nicht auch deines sein

Eine meiner Seligkeitssachen habe ich Ihnen mitgebracht: einen Teddy, den ich im hohen Alter von 12 Jahren zu Weihnachten bekam. Dass ich mir mit 12 so ein Schmusetier wünschte, hatte seinen Grund: wir wohnten seit ½ Jahr im Jakob-Albrecht-Haus in Pfullingen, wohin mein Vater als lang-jähriger Jugendwart und erster Heimleiter versetzt worden war.

Meine Mutter stieg voll mit ein in alle neuen Aufgaben. Ich wurde zur Fahrschülerin; meine jüngeren Geschwister gingen am Ort gemeinsam zur Schule, sie hatten dadurch mehr Freizeit, konnten mehr von den Gruppen im Haus profitieren - aber ich war sehr allein und unglücklich.

Meine Mutter hingegen, die bis dahin jahrelang daheim war, während mein Vater zu Kursen und Tagungen reiste, war über-glücklich, ihn wieder um sich zu haben und ihm Gehilfin sein zu können.

Ein weiteres Beispiel zu diesem Themenkreis dürfen wir jetzt angucken:

### ***Einschub: Anspiel-Szene***

Wir sehen: je nachdem, wie es einer grade ergeht oder je nachdem, was sie grade braucht, empfindet sie anderes als Glück. Und je nachdem wird er – oder sie - auch entsprechend beneidet um sein Glück, das ihm in dem Moment womöglich gar nicht als solches bewusst ist. So kann ein Mann im Rollstuhl einen Vorübergehenden glühend beneiden, während der vermeintlich Glückliche sich total unglücklich fühlt, weil ihm soeben die Kündigung ausgesprochen wurde. Der griechische Philosoph Seneca sagte das schon, lange vor unserer Zeit, so: „glücklich ist nicht der, den wir dafür halten, sondern der, der sich selbst als glücklich empfindet.“

Oder, noch ein Beispiel aus meiner eigenen Biografie: ich kenne etliche Leute in meiner Umgebung, die neidisch auf meine Familie schauen, weil unsere erwachsenen Kinder noch immer so vertrauensvoll zu uns kommen und sich gerne mit uns austauschen. Grade jetzt an Weihnachten wurde es wieder deutlich, als sie (31, 28 und 25 Jahre alt und längst außer Haus) alle heim „wallfahrteten“. Und doch wurde mir diesmal das Geschenk ihrer Partnerschaft, dieses Glück, gar nicht recht bewusst, weil ich vollkommen blockiert war durch die Sorge, wie und an wen wir bald unser Haus verkaufen könnten, um unsern Wunsch vom Umzug in die heimatliche Berliner Gegend wahr machen zu können. All mein Glück schien davon abzuhängen!

Und dann habe ich mir die alte Erfahrung zunutze gemacht, dass ich was tun muss, wie seinerzeit, mir einen Bär zum trösten wünschen!): ich teilte einigen sehr guten Freundinnen meinen Kummer mit, bat sie, für mich zu hoffen und zu beten. Darauf bekam ich so viel Fürsorge, Zuspruch und Mut zuspüren, dass ich selbst aktiv werden konnte, ganz neu und kreativ an die Käufersuche gehen konnte – und erfolgreich war! Ich suchte nach der raschen Erfüllung meines einen festgelegten großen Wunsches, und bekam erst mal das leise Glück von Freundschaft und Fürbitte geschenkt – und dann das andere hinterher! Und merkte wieder mal: nicht mein Tempo ist vorrangig bei dem, was es zu lernen gilt...

## „dass du dir glückst“

Damit kommen wir jetzt

### 5. zum Glück in Heimarbeit

Manche meinen ja, auf das Glück könne man warten wie auf schönes Wetter, man brauche nur lange genug zu warten. Und während sie auf ihr ganz spezielles, genau berechnetes, selbst entworfenes Glück warten (so wie ich in Sachen Hausverkauf!), versäumen sie es jeden Tag.

Gerhard Schöne hat auch dazu einen Vers:

Ich fand es mal beim Muschelsuchen. Da gab's mir sein Geheimnis preis:

Du rennst mir nach, willst mich erzwingen. Halt inne, schau und sei ganz leis'. Dann wirst du staunend mich entdecken, dann hörst du meinen Glücksgesang und ich kann dir aus vielen Blicken entgegen schau'n ein Leben lang.

Gabriele Wohmann, Schriftstellerin unserer Tage, sagt es so:

Ich habe wirklich vor, ständig an der Ermöglichung von irgendetwas Gutem, Richtigem, Schönerem zu arbeiten, an diesen winzigen Anstiftungen zum Glück (aus: Schönes Gehege).

Wir kennen das Wort An-stiftung normalerweise nur im Zusammenhang mit negativem Tun. Wir sprechen von Anstiftung zum Diebstahl oder von Brandstiftung, also von Unterfangen, die den Mitmenschen mehr oder minder großen Schaden zufügen. Nun finde ich dieses Wort in positiver Anwendung, ja sogar im Zusammenhang mit Glück. Diese Kombination faszinierte mich und brachte mich zum Nachdenken. „Stiften“, eine Stiftung machen, meint tun - kann man also demnach das Glück anstiften, sprich „tun“?

(Hören Sie's?: da ist es wieder, was wir vorhin bei „selig“ hörten: gütig, wohlgeartet, tauglich, tüchtig - also tätig!)

Mir scheint, es ist wie mit der Hausmusik: wenn wir Noten haben, Instrumente, Leute, die Lust und Fähigkeit haben zu musizieren, dann haben wir die Voraussetzungen, Musik zu hören, sie zu erleben. Solange sie aber nicht gespielt, also „getan“ wird, werden wir kein Musikerlebnis haben. So glaube ich, gibt es eine Menge Schlüssel, die wir gebrauchen, „tun“ sollten, um uns glücklicher zu fühlen.

Das Glück liegt nicht in den Situationen oder gar den Dingen, sondern in meinem Umgang mit ihnen. Also kann auch der Schlüssel zum Glück nur in mir selbst zu finden sein: es ist in erster Linie meine Auf-geschlossen-heit, meine Sensibilität, meine Phantasie und mein Denkvermögen, die mich mein Glück überhaupt erst mal erkennen lassen; und es ist meine Tatkraft, die mich das jeweils mögliche Glück tun lässt.

### ***Ich übe mich im Gegenwärtig-sein***

Ein 1. Schlüssel zum Glück ist die Aufmerksamkeit dafür. Der Titel unseres Tages heute „wie geht es mir mit meinem Glück?“ zielt ja darauf ab, dass wir uns diese Frage nicht nur heute stellen. Wenn ich mich dies täglich, all-täglich, frage, z.B. bei der Arbeit, könnte ich vielleicht sogar entdecken, dass sie mir heute Spaß macht, dass sie sinnvoll ist.

## „dass du dir glückst“



Oder bei einem Spaziergang im Wald kann ich antworten: es macht mich grade jetzt glücklich, dass ich gesunde Beine haben, mit denen ich gehen kann, wohin ich will.

Ich erlebe, wie mir die Bewegung gut tut, wie tief ich atme; ich höre das Singen der Vögel und den Wind in den Bäumen; ich sehe, wie sich das Laub verfärbt oder soeben ein Blatt zu Boden sinkt.

So können wir unsere Sinne herausfordern, damit wir glücklich machende Situationen häufiger finden und empfinden.

Jacob Böhme, der Mystiker aus Görlitz, drückte es üppiger aus: „Das Gemüt hält die Waage und die Sinne laden in die Schalen ein. Nun denke, was du einladest durch deine Sinne, du hast das Reich des Himmels in deiner Gewalt und du hast das höllische Reich am Zügel. Nun siehe, was du in dein Gemüt, in die Waagschalen legest: das wirst du in dir selber ernten.“

### ***Ich schaffe gelingende, geglückte Situationen***

Wenn ich durch meine Aufmerksamkeit erst mal entdeckt habe, was mich glücklich machen kann, warum sollte ich dann nicht dazu beitragen, das öfter zu erleben? Zumeist sind ja wohl doch wir Frauen für die Versorgung, für das tägliche Brot, zuständig. Warum sollten wir uns nicht auch für die tägliche Freude einsetzen?

Wenn ich z.B. Glück daraus ziehe, dass ich gelobt werde und außerdem Schwarzwälder Kirschtorten mir völlig lässig gelingen, also = glücken, warum sollte ich die dann nicht öfter backen und Freundinnen zum gemeinsamen Genießen einladen? Wenn Mozart das Höchste für mich darstellt, warum dann nicht beim Bügeln oder Staubwischen das alberne Radiogeplänkel abschalten und dafür eine Mozart-CD einlegen? Wenn ich zu wenig Anlässe sehe, zu feiern, warum sollte ich mich dann nicht an den Rat von vor 100 Jahren aus dem Männerwerk halten, wo den Vätern empfohlen wurde, alles 1. zu feiern? Also das 1. Schneeglöckchen, das eines der Kinder im Garten findet, den 1. Bratapfel, den 1. Zahn, die 1. Flötenstunde, die 1. allein geschaffte Zugfahrt, später die 1. Fahrstunde oder - wir Mütter mit unsern Töchtern: das 1. Mal Periode haben.

### ***Ich übe, positiv zu denken***

„Denken ist eine Art Probehandeln“ sagte Sigmund Freud, d.h. dass ich schon in meinem Denken dem glücklichen oder unglücklichen Erleben den Weg bereite. Wenn wir z.B. alles durch eine schwarze Brille sehen, indem wir im Voraus immer nur Negatives wittern; und befürchten, dass uns demnächst etwas kränken, aufregen, ermüden, wehtun könnte, dann werden wir bestimmt etwas entsprechendes erleben. Wenn wir dagegen erwarten, dass uns etwas gelingt, dann sind wir empfänglich für positive Möglichkeiten, die oft zudem noch weit einfacher zu bewältigen sind.

### **Das Empfinden für Glück**

Es gibt vielfach Glücks-zu-fälle, die wir zu wenig auskosten. So sagen wir z.B.: ich hab Glück gehabt, dass ich den Bus noch erwischte, oder dass ich im Schlussverkauf so günstig einen Mantel ergattert hab; ich bin glücklich, weil ich bei der Einladung so gute Gespräche – und so ein gutes Essen – hatte oder weil beim Ausflug schönes Wetter war. Alles Kleinigkeiten? Vielleicht ja, aber keine Selbstverständlichkeiten! Gibt es also demnach einen einzigen Tag in unserm Leben, der ganz schwarz ist???

## „dass du dir glückst“

### Und das Erinnern von Glück

schon die Juden hielten das Erzählen ihrer Weg-Geschichten hoch, die Bewahrung durch Gott sollte ständig im Bewusstsein wach gehalten werden, auch grade bei den Nachgeborenen. Fulbert Steffensky, ein Theologe unserer Tage, sagt das so: „Wir schon länger Lebenden sollen Gelingensgeschichten setzen gegen die Hoffnungslosigkeit der Jungen.“

Und sage keine, solche habe sie nicht zu berichten!

Aber auch uns selbst tut erinnern gut und macht uns erfahrenes Glück deutlich: da gibt es die Möglichkeit, am Ende eines jeden Tages einen Glücksmoment zu notieren, also ein Tagebuch der Pluspunkte zu führen (der Werbekalender aus der Kreissparkasse kann dafür sogar endlich nutzbringend verwendet werden).

Eine Frau erzählte beim Vorbereitungsabend von einer Dose voller guter Erinnerungsstücke, die sie sich eingerichtet hat. Oder ich habe etwas aus einem uralten Film übernommen: Da sitzt die junge Frau oben auf einem Schweizer Berg und schreibt: „Liebes Julchen, heut bin ich vollkommen glücklich gewesen! Dein Julchen.“ Also der Tipp, aus besonders geglückten Tagen mir selbst eine Postkarte zu schreiben, in trüben Stunden zu lesen.

### ***Ich setze mich ein und ver-aus-gabe mich***

All unsere **Begabungen** kommen von Gott, er hat sie in uns angelegt, aber nicht damit wir sie für uns behalten. Ich glaube, wenn wir dieser Begabung durch unser Tun entsprechen leben wir im Tiefsten gottgefällig und erleben intensive Glücks-Momente, selbst wenn bei den Aufgaben gelegentlich Rückschläge einzustecken sind. Herausforderungen, die wir gepackt haben, machen uns, bei aller Arbeit, dann ja doch glücklich. „Am Anfang steht Mut, am Ende Glück“ heißt ein dazu passendes Sprichwort.

Aber auch das andere gilt als Glücks-Schlüssel:

Astrid Lindgren sagt das so: „Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“

Ruhe, Rückzug, Besinnung sind nötig, um offen werden zu können.

Dann gelingt auch das Gegenwärtigsein besser.

So manche versucht ja, 1 Std. pro Tag ganz für sich, bei sich zu sein. Mir gelingt das selten, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich mit einem eigenen Tag, den ich mir möglichst 1 mal im Monat gönne, weit komme. („Schenk dir einen Wüstentag“ heißt ein dafür hilfreiches Heft aus dem Eschbach-Verlag.)

### ***Ich schraube meine Erwartungen runter***

Oft sind wir nur deshalb unglücklich, weil wir zuviel von uns und/oder andern erwarten. Wir überfordern uns und andere damit.

Wenn wir z.B. an einem Tag nicht so viel schaffen wie sonst, dann sollten wir uns nicht, gegen die momentane Verfassung, zu etwas zwingen, was uns vermutlich morgen oder demnächst leichter von der Hand geht.

Wenn wir in dieser Hinsicht rücksichtsvoller, barmherziger mit uns selbst sind, dann können wir unsere Erwartungen ändern gegenüber leichter korrigieren

(oder eben auch umgekehrt! Denn leider gibt's ja noch immer Leute, Frauen vor allem, vermutlich auch unter Ihnen, die mit andern freundlicher, barmherziger umgehen als mit sich selbst...)

## „dass du dir glückst“

### ***Ich bleibe nicht bei Enttäuschungen stehen***

„ich hab halt kein Glück, - wenn meine Kindheit so und so verlaufen wäre, dann, ja, dann könnt ich heute auch glücklich sein...“,

Das Hängenbleiben an Enttäuschungen hat seine Auswirkungen auf uns selbst und auf andere.

Auf uns selbst: wir werden bitter, fühlen uns zu kurz gekommen, neiden anderen ihr vermeintliches Glück.

Es bringt uns in Gefahr, uns selber zu bemitleiden, zu resignieren gar.

Das bündelt unnötig Energie, lähmt Lebenskraft, trübt unsern Blick auf die Gegenwart und darauf, was Gott jetzt an Neuem für uns bereit hält.

Die Wirkung auf die anderen: wir fallen ihnen auf die Nerven mit unserem rückwärts gewandten Gejammer und irgendwann hören sie uns nimmer zu (womöglich bei keinem Thema mehr!). Wir verbreiten Resignation und vermehren Lebensangst, statt einzusehen, dass so manche Situation sich nie ändern wird.

Wir können sie nur als jetzt gegeben annehmen und uns hinein begeben, uns ihr anheim geben, wie Elisabeth Kübler-Ross das so schön nennt, die nicht änderbare Situation also heimatlich empfinden.

### ***Ich nehme Kränkungen nicht mehr so tragisch und übe Vergebung***

Es gibt sicherlich keine Beziehung, in der wir nicht schon verletzt worden wären und auch selbst verletzt haben. Wenn wir glücklich sein wollen, sollten wir nicht jedes Wort, jede Geste, jedes Tun oder Unterlassen auf die Goldwaage legen. Besser wäre es, zurück zu fragen, was eigentlich dahinter steckt. Manches Mal werden wir erstaunt sein über die gänzlich andere Motivation unseres Gegenübers, als wir sie vermuteten oder unterstellten. Ein andermal hilft solch eine Rückfrage vielleicht zum Aufdecken einer längst zurückliegenden Verletzung, eines uralten Konflikts, womöglich einer, mit dem wir gar nichts zu tun haben.

Auch das Aufgeben von Bedingungen (wenn er mich liebt, muss er das doch auch so sehen und sich entspr. verhalten) ist ein Schlüssel zum Glück, grade in engen Bindungen. „Der Akt des Messens ist kein Akt der Liebe“ (Kübler-Ross) und verbaut uns viel Glück.

Verletzungen nicht vergessen, also unglückliche Teile der Biografie festhalten, lässt alte Wunden immer noch schmerzen.

Vergebung lernen ist der Eintritt in den Raum der Gnade, für uns und für die andern.

### ***Ich übe, für mich selbst zuständig zu sein***

Die mittlerweile sehr alte und leider sehr kranke Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross hat ein - vermutlich letztes - Buch geschrieben „Gelungenes Leben“, in dem sie das Fazit all ihrer Lebenserfahrung zusammen fasst.

Darin schreibt sie: „Sie sind ganz, gut und schön geschaffen, so wie Sie Gott gefallen, also seien Sie Sie selbst und gefallen Sie sich auch! Freude und Glück mit anderen erleben ist wundervoll, aber Ganzheit und Vollkommenheit sind bereits in uns selbst angelegt. Also, nehmen Sie sich an, lieben Sie sich. Statt die Ergänzung im andern zu suchen, und darauf zu warten, dass die andern uns lieben, sollten wir uns selbst liebens-würdiger machen.

Wie wird jemand bereit sein, mit Ihnen eine Seereise zu unternehmen, wenn Ihr Schiff nicht seetauglich ist?“

Ich selbst habe wirklich die Erfahrung gemacht, dass die andern nicht zu kurz kommen, wenn wir uns selbst gut sind, im Gegenteil:

## „dass du dir glückst“



wir werden auch für sie offener und erkennen ihre Gottesebenenbildlichkeit leichter, wenn wir uns unsere eigene zugestehen.

Alle diese Schlüssel sind Ausrüstung, Werkzeuge, um den Zu-mut-ungen des Glücks zu entsprechen: jawohl, Zumutungen. Denn auch das Glücklicherwerden mutet uns nicht weniger Arbeit zu als alle anderen Erfahrungen im Leben. Die Schlüssel insgesamt können uns helfen, ein Gefühl zu entwickeln für das Dasein im kostbaren Jetzt, für das Geschenk des Eingebundenseins in alles Lebendige.

### **Ein-Übung**

Das war jetzt ein ganzer Werkzeug-Kasten. Darum tut es vielleicht gut, wenn jetzt jede für sich, zum Heimnehmen, auf die ausgelegten Schlüssel-Blätter schreibt, was sie von heute als **einen persönlichen Schlüssel** mitnehmen und einüben möchte.

Zum Abschluss lese ich jetzt noch, als meinen Wunsch für Sie alle, das Gedicht von Kurt Marti, das meinem Vortrag den Titel gab:

Dass du dir glückst.

Dass dir das Glück anderer glücke.

Dass durch dich ein oder zwei Menschen besser sich glücken.

Dass dich das Glück nicht blende für das Unglück anderer.

Dass du dir glückst auch im Unglück.

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