

horizont **E**

Das **evangelische** Magazin im Oldenburger Land



„Das bleibt ein Geschenk“

Ein Gespräch über das Glück



Glück im Unglück

Glücksgefühle zwischen
Aberglaube und Glaube

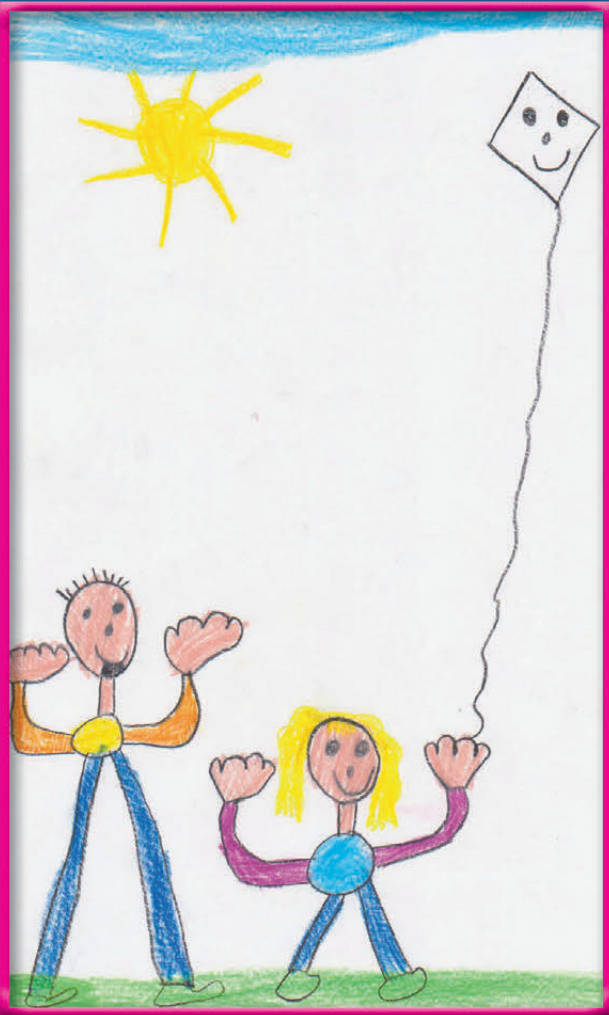
Gott nahe zu sein ist mein Glück

Gedanken und Anregungen
zum Thema „Glück“

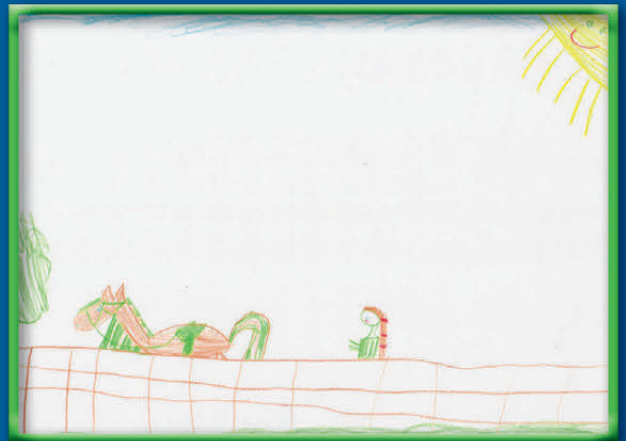


„Was macht Dich glücklich?“

Zu diesem Thema haben Maya, Mia, Lena, Helena und Diana (alle fünf Jahre alt) aus der Ev. Kindertagesstätte „Arche Noah“ in Brake Bilder gemalt. Für Lena ist „Tanzen“ ihr Glück. Mias Glück ist, zusammen mit ihrem Vater auf der Wiese einen Drachen steigen zu lassen, während Maya der Bau eines Schneemanns glücklich macht. „Der dürfte dann Papas Hut haben“, sagt sie. Helena ist glücklich, „wenn ich auf einem Pferd reiten kann oder ein eigenes Pferd habe.“ Und für Diana bedeutet Glück, „wenn eine Sternschnuppe vom Himmel fällt und ich mir was wünschen kann.“



Glück gemalt von Mia



Glück gemalt von Helena



Glück gemalt von Lena



Glück gemalt von Maya



Glück gemalt von Diana



(von li. nach re.): Maya, Mia, Lena, Helena und Diana



Was Glück ausmacht, wo es sich finden lässt und was Glück bedeutet, darüber diskutierten Landeskirchenmusikdirektorin Beate Besser, Schwester Gisela vom Oldenburger Friedas-Friedens-Stift und der Bremer Sozialwissenschaftler und „Glücksforscher“ Professor Jan Delhey.
Mehr auf den Folgeseiten

„Glücksspiel macht auf Dauer einsam und depressiv“, warnt der Sozialpädagoge und Suchttherapeut Hauke Holm, der seit fünf Jahren verstärkt im Bereich Prävention und Beratung zum Thema Glücksspiel in Oldenburg und Bad Zwischenahn aktiv ist.
Mehr auf Seite 11



Ehrenamtliche Arbeit macht glücklich. Das gilt auch für das ehrenamtliche Engagement in der Kirche, besonders dann, wenn das Verhältnis von Haupt- und Ehrenamtlichen stimmt. Wie das geschieht, beschreiben Haupt- und Ehrenamtliche
auf den Seiten 20 und 21

„Niemand muss studiert haben, um sich einzubringen“

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Gott nahe zu sein ist mein Glück“ so lautet die Jahreslosung für das Jahr 2014 nach der Einheitsübersetzung. Auch wenn die Übersetzung des Psalmwortes (Psalm 73,28) mit dem Begriff „Glück“ sehr frei gewählt ist, reizt es sehr, sich gerade zum Jahreswechsel mit dem Glück zu beschäftigen.

Aus unterschiedlichen Blickwinkeln beschreiben Autorinnen und Autoren, ob und gegebenenfalls wo das Glück im Alltag, in der Bibel und auch in der Kirche gefunden werden kann.

Und so wünsche ich Ihnen auch im Namen des Redaktionskreises bei der Lektüre einige Anregungen für ein gesegnetes, friedliches und auch glückliches neues Jahr.

Hans-Werner Kögel
 Ihr Hans-Werner Kögel

Aus dem Inhalt

Im Gespräch	Seite 04
Garantiertes Glück	Seite 07
Geben ist seliger als nehmen	Seite 08
An(ge)dacht	Seite 09
Alles eine Frage der Chemie?	Seite 10
Gefährliches Glücksversprechen	Seite 11
Auf den Spuren des Glücks	Seite 12
Schwein gehabt – Glossar	Seite 14
Aus den Regionen	Seite 17
Glück rund um die Welt	Seite 22

Impressum



„horizont E“ ist das Magazin der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg. Es erscheint viermal pro Jahr im Einzugsgebiet der oldenburgischen Kirche.

Herausgeber:
 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg

Mitarbeit:
 Anke Brockmeyer, Michael Eberstein, Thomas Ehlert, Dirk-Michael Gröttsch, Uwe Haring, Jan Janssen, Hans-Werner Kögel, Sonja Poppe, Gabriele Rüschtillmanns und Antje Wilken

Bildnachweise:
 4ever.eu, Anke Brockmeyer, Brot-für-die-Welt, epd-Bilddienst, Dirk-Michael Gröttsch, Uwe Haring, Kaarsten – Fotolia.com, Hans-Werner Kögel, Eva Kröcher/GNU, Maierhofer/GNU, Ondervijgsk, Phyzome/GNU, Jens Schulze, Jon Sullivan, Antje Wilken, sowie Privatfotos und public domains

Gestaltung/Produktion:
 Andrea Horn, Hannover,
 Lutherisches Verlagshaus GmbH, Hannover

Anschrift:
 „horizont E“
 Philosophenweg 1
 26121 Oldenburg,
 E-Mail: presse@kirche-oldenburg.de
 www.kirche-oldenburg.de

Druck:
 Sachsendruck Plauen GmbH
 Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann keine Gewähr übernommen werden.

„Das bleibt ein Geschenk.“

Ein Gespräch über das Glück



Professor Jan Delhey ist Sozialwissenschaftler und „Glücksforscher“ an der Jacobs-Universität in Bremen.



Diakonisse Gisela Josquin ist „Kirchenschwester“ im Oldenburger Friedas-Frieden-Stift.

Für Beate Besser war es die Woche im Oktober, als sie ihre neue Heimat rund um Oldenburg mit dem Fahrrad erkundete. Für Schwester Gisela ist es das Singen; etwa, wenn ihr Chor ein Vierteljahr geprobt hat und am Abend der Aufführung sich mit dem Orchester zu einem Ganzen vereint. Und für Professor Jan Delhey sind es die „starken Momente“ im Sport, wenn seine Floorball-Mannschaft alles gegeben hat.

Wenn sich eine Landeskirchenmusikdirektorin, eine Diakonisse und ein Sozialwissenschaftler über das Thema „Glück“ unterhalten, kommen naturgemäß unterschiedliche Definitionen zueinander. Aber sie vereinen sich dann doch in einer Gemeinsamkeit.

Glücksmomente sind die, in denen der Mensch ganz bei sich und zufrieden ist. „Wenn ich mit dem einverstanden bin, was ist“, sagt Kirchenmusikerin Beate Besser – und meint damit nicht nur das Musikmachen, obwohl sie lachend einräumt: „Wenn ich ein Oratorium dirigiere, könnte hinter mir die ganze Welt abbrennen.“ Mit der Diakonisse Gisela Josquin ist sie sich einig, dass diese Hingabe auch schon beim Singen entstehen kann. Ganz bestimmt aber nicht beim Hören einer Musikkassette, das lasse sich nicht vergleichen mit dem Selber-Musik-machen oder dem Live-Erlebnis eines Konzerts. Nur dabei könnten Glücksmomente entstehen.

Dafür braucht Schwester Gisela aber nicht einmal Musik. Schon beim Schmücken des Altars für einen Gottesdienst im Mutterhaus könne sie sich in das Stecken des Blumenschmucks „richtig hineinversenken“. So gehe es ihr auch beim Ikonenmalen, zu dem sie durch das Herzensgebet gekommen sei. Das Malen habe eine spirituelle Tiefe, ähnlich wie bei einer Bibelarbeit. „Ikonen sind für mich die Fenster zum Himmel.“ Pro-

fessor Delhey, dessen wissenschaftlicher Schwerpunkt die Glücksforschung ist, erkennt darin die „Momente, in denen man über das Leben nachdenkt und mit dem übereinstimmt, was man erreichen wollte.“ Wenn dann das Erkannte dem Ideal nahekomme, stelle sich ein Glücksgefühl ein.

Als Beate Besser dies als „etwas Transzendentes wie bei der Meditation“ sieht („das stille Sitzen nimmt einem etwas von der Erdschwere“), räumt der Glücksforscher ein, dass dies für ihn nicht der Weg zum Glück sei: „Für Med-

itation bin ich viel zu ungeduldig.“ Lieber wolle er sich sportlich auspowern. Sein jüngstes Glücksmoment habe sich eingestellt, als er mit seinem zehnjährigen Sohn gemein-

sam Floorball – eine Art Eishockey auf Hallenboden – trainiert habe. „Gerade Aktivitäten, die man zweckfrei ausübt, bringen das richtige Glücksgefühl.“

Da stimmt die Kirchenmusikerin bedingt zu. Sie laufe viel, auch Marathonstrecken. Dabei habe sie auch schon Glücksgefühle gehabt, aber „zwischen durch fand ich es gar nicht so toll“. Und es sei ihr auch nicht gelungen, das Glück herbeizurufen durchs Laufen. Glück sei auch nicht zu erzwingen, sagt Schwester Gisela, es sei ein Geschenk. Ihr sei das jüngst zuteil geworden, als sie für eine erkrankte Mitschwester bei einem Lichtbildervortrag eingesprungen war und die ihr bis dahin unbekannte Technik mit Computer und Beamer beherrscht habe. „Dabei war bei der Generalprobe noch alles schief gelaufen“, erinnert sie sich lachend.

Dennoch: Es gebe Momente, in denen sich das Glück fast von selbst einstelle, sagt Beate Besser. Das spüre sie bei ihren Chorsängern nach Konzerten, selbst bei schwierigeren modernen Stücken, bei denen auch schon mal ein Ton daneben

„Glück ist nicht zu erzwingen, es ist ein Geschenk.“

gehen kann. „Sie kommen mit zittrigen Knien und kommen anschließend mit strahlenden Gesichtern auf mich zu.“ Schwester Gisela nickt, das habe sie auch bei der h-Moll-Messe erlebt. „Das war für mich ein Höhepunkt, auch wenn wir nicht ganz perfekt waren.“

„Ja“, bekräftigt Glücksforscher Delhey, „man muss nicht perfekt oder der Beste sein. Oft reicht es, mit der Masse mitzuschwimmen“, sei eine der Lehren aus der Forschung.

Das sei beim Wohlstand auch nicht anders: Man müsse nicht reich sein, sondern etwa so viel wie die anderen haben, um zufrieden zu sein. Und auch in Beziehungen gehe es nicht darum, die beste Partnerin oder der beste Vater zu sein. Für Glück und Zufriedenheit reiche schon ehrliches Bemühen. „Ja, meine Aufgabe, so gut es mir möglich ist, zu erfüllen“, bekräftigt Beate Besser. Und ergänzt: „Und andere dazu zu bringen, sich ebenso anzustrengen.“

Als Wissenschaftler, so erklärt Professor Delhey, müsse er sich auch gelegentlich zwingen, seine Ergebnisse freizugeben,

„auch wenn ich meine, ich könnte noch mehr dazu lesen und einbauen.“ Selbstkritik könne auch übertrieben werden und dem Glück im Wege stehen. Doch vor lauter Zufriedenheit im Mittelmaß stecken zu bleiben, könne auch nicht das Ziel sein, warnt Schwester Gisela. Sein Potenzial nicht zu nutzen, hieße Verschwendung von Gottes Gaben.

Damit kommt Professor Delhey zum Fernsehkonsum. Der könne nicht glücklich machen, weil keine eigene Aktivität gefordert werde. Im Gegenteil: Es erzeuge Frustrationen, „immer diese schönen Menschen in weißer Kleidung auf einer Yacht“, wirft Beate Besser

ein. Ja, hinterher werde mit solchen Bildern oder den Siegern in Castingshows der eigene Partner verglichen, sagt Delhey. Das Ergebnis werde zur Quelle der Unzufriedenheit. Dass Fernsehen auch echte Emotionen wecken könne – herzhaftes Lachen bei einer Comedy-Show oder Tränen bei einer Dokumentation – dürfe aber auch nicht vergessen werden, ergänzt Beate Besser und erinnert an die Millionen Zuschauerinnen und Zuschauer, die bei Fußballspielen vor dem

„Man muss nicht perfekt oder der Beste sein. Oft reicht es, mit der Masse mitzuschwimmen.“



Beate Besser ist Landeskirchenmusikdirektorin der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg.





Bildschirm mitfiebern. „Aber die Emotionen wären im Stadion noch größer“, sagt Delhey.

Nur „die kleinen Glücksgefühle“ ließen sich erzeugen, sagt der Glücksforscher, etwa mit einem Geschenk an die Ehefrau, von dem man weiß, dass sie sich darüber freut. Größere Glücksgefühle, gar ein „flow“, stellten sich eher nebenbei ein, ob beim Sport oder einem Konzert.

Auch im Gebet, so ergänzt Schwester Gisela, könne sie nicht das Gefühl erzeugen, Gott nahe zu sein. „Das bleibt ein Geschenk.“ Aber dazu müsse man auch bereit sein, sagt Beate Besser. Lange habe sie ihrem eigenen Glück im Wege gestanden, weil sie es von anderen erwartete. „Es war eine bittere Erkenntnis, dass ich das nur selbst machen kann.“ Dem pflichtet Schwester Gisela bei: Wer das Glück verspüren wolle, einen Streit zu beenden, der müsse schon selbst vergeben und etwas in Ordnung bringen.

Für manche Menschen sei für das Wahrnehmen des Glücks ein „Dankbarkeits-Tagebuch“ hilfreich, sagt Professor Delhey. Darin sollen täglich drei Dinge aufgeschrieben werden, die gelungen sind. Er betrachte diese Vorgehensweise mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Aus Sicht eines Psychologen, der die Ursache für positive oder negative Empfindungen im Menschen suche, sei das ein guter Ansatz. Aber als Soziologe frage er sich, was an der Gesellschaft nicht stimme, wenn ein Mensch unglücklich sei.

„Ja, wir dürfen bei der Suche nach dem Glück eben nicht den Blick auf die Verhältnisse verlieren“, bekräftigt Beate Besser. Dies könne etwa in klösterlicher Abgeschiedenheit passieren, warnt sie. Da hakt Schwester Gisela ein: „Wir leben im Mutterhaus nicht abgeschieden. Wir erfahren viel aus der Welt und nehmen das Geschehen in unsere Fürbitte auf.“ Und Diakonissen seien durch ihre Arbeit mit Kindern, Kranken und Alten durchaus „mitten in dieser Welt“.



Glück haben und glücklich sein – das seien durchaus „zwei Paar Stiefel“, sagt der Glücksforscher, und Beate Besser stimmt ihm zu: Glück sei, gerade noch rechtzeitig gebremst zu haben, um einen Unfall zu verhindern. Und es sei kein Glück, sondern Erleichterung, von einem positiven Ergebnis nach einer medizinischen Untersuchung zu erfahren. „Aber die Forschung zeigt, dass zum Glückserleben nicht zwangsläufig eine Phase des Unglücksgefühls vorangegangen sein muss“, berichtet Professor Delhey. Die meisten Menschen seien eher glücklich, wenn sie von Schicksalsschlägen verschont blieben.

Von „Glücksbringern“ halten alle drei nichts. Das Kreuz auf ihrer Brust sei jedenfalls nur ein Zeichen ihrer Zugehörigkeit zur Gemeinschaft der Diakonissen und dafür, dass sie sich für Jesus Christus entschieden habe, betont Schwester Gisela. Und in ihrem Leben, sagt Beate

„Wenn ich ein glücklicher Mensch bin, strahle ich das aus.“

Besser, hätten ihr eher Sinnsprüche geholfen, einen anderen Blick zu bekommen. Dass sich Sportler einen Talisman leisten, erklärt Professor Delhey mit der Erkenntnis, dass im Sport immer auch etwas Glück dazugehöre. Deshalb gebe es auch Trainer, die immer dieselben Pullover tragen, solange die Mannschaft „damit“ siegt.

Ebenso einig sind sich die Gesprächspartner, dass sich Glück potenzieren lasse. Schwester Gisela sagt: „Wenn ich ein glücklicher Mensch bin, strahle ich das aus – und das wirkt ansteckend.“ Beate Besser räumt ein, dass Einzelne eine ganze Gruppe „anstecken“ könnten. Aber man dürfe nicht erwarten, dass man nur in eine Gruppe glücklicher Menschen eintreten müsse, um selbst glücklich zu werden. Wesentlich, so resümiert Professor Delhey, sei, Glücksmomente mit anderen zu teilen, das vergrößere das Glück. Und das spreche dafür, dass wir ganz und gar nicht in der viel beschworenen „Ego-Gesellschaft“ lebten.

Das Gespräch im Restaurant „Tafelfreuden“ wurde moderiert und zusammengefasst von Michael Eberstein.

Garantiertes Glück?

Von Sekten und fundamentalistischen Strömungen

Rettung aus Chaos und Krisen, Unterstützung nach Schicksalsschlägen, Überwindung des Bösen und Glück am Ende der Zeit durch Rückkehr zu traditionellen Werten, Heilung durch Glauben – die Glücksversprechen sind so unterschiedlich wie die Sehnsüchte der Menschen. Wer sich in einer Lebenskrise oder auf Sinn-suche befindet, spricht besonders leicht darauf an. Unabhängig davon, ob solche Gruppen als Sekte oder Sondergemeinschaft bezeichnet werden, eines ist ihnen gemeinsam: Sie sind überzeugt, den einzig richtigen Weg zum Glück gefunden zu haben. Wer sich ihnen anschlieÙe und alle Regeln befolge, sei auf der sicheren Seite, heißt es, alle anderen seien verloren. Michael Nüchtern, ehemaliger Leiter der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, benennt vier Sehnsüchte, deren Erfüllung diese Gruppierungen oft versprechen: Sehnsucht nach Gemeinschaft, nach etwas Besonderem, nach Anleitung und Leitfiguren und nach einer sinnstiftenden Lebensanschauung in einer unübersichtlichen Welt.

Sekten und andere Gruppen gehen darauf ein, indem sie eine Gemeinschaft bieten, die eng zusammenhält, Zuwendung und Verständnis gibt. Außerdem vermitteln sie den Mitgliedern das Gefühl, etwas Besonderes zu sein und zu den Auserwählten zu gehören, da der Weg zum Glück nur in den Lehren dieser Gemeinschaft zu finden sei. Sie bieten eine einfache Weltsicht mit scharfer Trennung zwischen Gut und Böse und klare Lebensregeln, an die man sich nur zu halten braucht, um auf der vermeintlich sicheren Seite zu sein. Wie sehr das oft mit hohen Kosten, Unfreiheit und völliger Selbstaufgabe verbunden ist, merkt der Neuling erst, wenn er schon fest in das Gruppensystem eingebunden ist.

Das Glück der Gemeinschaft

Auch in fundamentalistischen Strömungen innerhalb großer Religionen gibt es Glücksvorstellungen, die mehr Unterdrückung und Leid als Glück in die Welt bringen können. Dabei ist Fundamentalismus bei Weitem nicht nur ein Phänomen des

Islam. Christliche Gruppen, die verkünden, sie allein seien Vertreter des wahren Glaubens, erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Sie betonen ihre Besonderheit, indem sie sich von anderen Christinnen und Christen mit angeblich zu laschem Glauben abgrenzen, und geben vor, genau zu wissen, was richtig und falsch ist.

Während sich Fundamentalisten einerseits gegen moderne Entwicklungen abgrenzen, durch die sie Glaube und Moral gefährdet sehen, nutzen sie sie andererseits, um ihre Gemeinschaft zu stärken. Über das Internet und eigene Fernseh- und Radiosender bleibt man in Kontakt und informiert sich. In Seminaren trifft man sich, um von charismatischen Predigern das Missionieren zu lernen oder so lange enthusiastisch zu beten, bis die Teilnehmenden in Trance fallen. Derart intensive Gruppenerlebnisse – das Gefühl gegenseitiger Unterstützung und von Verständnis – stärken den Zusammenhalt und die Überzeugung für die gemeinsame Sache. Wie zerbrechlich der Zusammenhalt jedoch sein kann, zeigt sich schnell, wenn jemand den moralischen Anforderungen nicht gerecht wird oder Kritik äußert. Denn alles, was die Sicherheit der engen Vorstellungswelt bedroht, gehört zur feindlichen Außenwelt und muss bekämpft werden.

Das Glück hinter der Glücksgarantie

Die Vorstellung von Vergebung und Angenommensein trotz eigener Fehler und Schwächen, wie sie zum Beispiel im christlichen Glauben ansonsten eine Rolle spielt, hat in diesen Gruppen wenig Platz. Wer nie gelernt hat, eigenen Bedürfnissen zu trauen und sich in der Fülle der Möglichkeiten dieser Welt zurechtzufinden, dem nehmen solche Gruppen die mühsame Suche nach einem Weg zum vermeintlichen Glück ab. Doch der Blick bleibt kontinuierlich auf die Gemeinschaft und ein fernes Zukunftsziel gerichtet. Die Erfahrung, dass es auch andere ganz individuelle und vielleicht erfüllendere Glückserfahrungen im Hier und Jetzt geben könnte, bleibt aus.

Sonja Poppe



Gerade in Sinnkrisen sind Menschen anfällig für fundamentalistische Strömungen.

„Geben ist seliger als nehmen“

Glück durch Altruismus

Eine Studie, für die 29.000 Amerikanerinnen und Amerikaner nach ihrem ehrenamtlichen Engagement und ihrer Lebenszufriedenheit befragt wurden, ergab, dass sich die Menschen, die sich wöchentlich ehrenamtlich betätigten, deutlich häufiger als „sehr glücklich“ beschrieben als Menschen ohne Ehrenamt. Sie sorgten sich weniger um ihren sozialen Status und angesichts der Probleme anderer erschienen ihnen die eigenen als weniger belastend. Viele weitere Studien zeigen, dass Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit und ehrenamtliche Tätigkeiten das Gefühl vermitteln, nützlich zu sein, dem Leben Sinn geben, Depressionen mindern und das Selbstmordrisiko senken. Menschen, die wissen, dass sie gebraucht werden, gehen auch mit sich selbst sorgsamer um. Wohngebiete, in denen sich viele Menschen ehrenamtlich betätigen, weisen eine niedrigere Kriminalitätsrate auf und die Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich zufriedener. „Gut zu sein, tut gut“, fasst der amerikanische Professor für Bioethik Stephen Post zusammen, auch und besonders den Helfenden. Denn das menschliche Gehirn ist auf Kooperation

hin ausgerichtet. Das Gehirn belohnt uns nämlich mit beglückenden Wohlgefühlen für altruistisches Handeln. Wenn Menschen sich um andere kümmern, werden im Gehirn Hormone wie die opiumähnlichen Endorphine und Oxytocin ausgeschüttet, die unter anderem auch beim Sex eine wichtige Rolle spielen. Die Endorphine wirken beruhigend, schmerzhemmend, angstlösend und sorgen für wohlige Glücksgefühle.

Gemeinsam für ein höheres Ziel

Doch egal, für was man sich einsetzt, am wirkungsvollsten sind altruistische Tätigkeiten dann, wenn sie regelmäßig und in Gemeinschaft ausgeführt werden. Ein wöchentlicher Einkauf für den kranken Nachbarn oder Hausaufgabenbetreuung in einer Schule beglücken Helfende wie Hilfeempfänger deutlich mehr als eine jährliche große Spende zur Weihnachtszeit. Und wenn der Helfende nicht nur Einzelkämpfer ist, sondern sich in eine (religiöse) Gemeinschaft eingebunden weiß, erhöht das ebenfalls seine Freude am Engagement, wie eine amerikanische Studie belegt. Darauf, dass egoistisches Gewinnstreben sich

als Sackgasse erwiesen habe, weisen der Wirtschaftswissenschaftler und Glücksforscher Richard Layard und seine Kollegen hin: „Solange es kein hohes Niveau von Altruismus und Vertrauen untereinander gibt, kann eine Gesellschaft nicht glücklich sein“. Außerdem fordern die Wissenschaftler von den Regierungen, sich nicht länger nur für Wirtschaftswachstum einzusetzen, sondern sich vorrangig um das Wohlbefinden der Menschen zu kümmern. Nichts sei glücksförderlicher als die gemeinsame Arbeit an einem höheren Ziel – sei es der Einsatz für die Umwelt, für das Glück nachfolgender Generationen oder überhaupt für gelingendes Miteinander.

Allerdings – selbstloses Engagement entfaltet seine glücksförderliche Wirkung nur, wenn es absolut freiwillig erfolgt. Die Studien zeigten auch: Helfende, die sich nur engagieren, um eigene Bedürfnisse zu stillen oder um sich glücklicher zu fühlen, verlieren und überfordern sich häufig nur noch mehr durch den Einsatz für andere.

Altruismus macht glücklicher als Egoismus

Das Bibelzitat „Geben ist seliger als nehmen“ scheint also tatsächlich nicht nur ein weltfremdes Gebot zu sein, sondern es brachte schon vor 2.000 Jahren auf den Punkt, was moderne Studien heute noch belegen: Altruismus macht glücklicher als Egoismus. Gerade in Zeiten der Krise, in denen egoistisches Konkurrenzdenken nicht weiterführt, könnte es sich lohnen, sich an diese alte Weisheit zu erinnern. Menschen sind soziale Wesen. Ohne andere ist auch der größte Egoist letztendlich verloren. Die Natur aber belohnt Uneigennützigkeit und den Einsatz für andere durch Glücksgefühle. Statt weiter auf egoistisches Konkurrenz- und Konsumdenken zu setzen, könnte es sich für die Gesellschaft also tatsächlich lohnen, allen einen Weg zu freiwilligem Engagement zu weisen. Ob diese Glücks-Chance dann auch genutzt wird, kann natürlich jeder nur für sich selbst entscheiden.

Sonja Poppe



Im Spiel und in der Liebe

Glück lässt das Herz jubeln und macht manchmal einen Luftsprung

Mit so viel Glück hätte ich gar nicht gerechnet: Auf den ersten Blick spricht die Bibel über 60-mal von dem, was wir so alltäglich leichthin im Munde führen: *Glück gehabt! Was für ein Glück!* Glücklicherweise! Allerdings schnurrt meine erste Überraschung gleich wieder in sich zusammen. Das meiste davon ist *apokryph*, zählt also zu den Überlieferungen, die nur ganz am Rande des Kanons biblischer Schriften stehen. Martin Luther entscheidet sich in seiner gesamten Übersetzung im Alten Testament nur knapp 30-mal für das Glück, im Neuen Testament tatsächlich kein einziges Mal! Ist Glück dann also eher eine theologische Randerscheinung oder wieder einmal mehr eine Frage der Sprache und des Verstehens?

Die biblische Sichtung zeigt gerade in der Vielfalt ihrer immer auch interpretierenden Übersetzungen, dass das Verständnis vom Glück ein sehr breites, ja buntes ist. Das Glück hat viele Verwandte! Allein im Hebräischen gehören begrifflich zu seiner Familie der Segen, die Güte, das Heil, der Sieg, der Überfluss, das Gelingen und andere mehr. Sogar das Licht und die Freude können seinen Platz einnehmen. Wie wäre es also, das Glück am besten gar nicht als definierbaren Begriff zu verstehen?

Zum Glück lassen sich vom Glück viel besser Geschichten erzählen! Nirgendwo in der Bibel findet sich eine Regel oder ein Rezept für das Glück, aber überall helle Freude über das Glück des Glaubens.

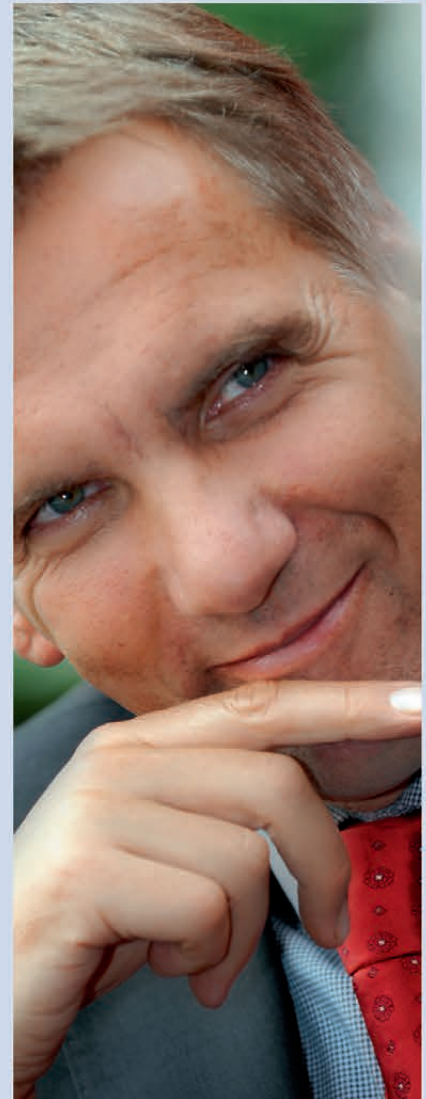
Zunächst einmal ist Glück ein Geschenk. Gott gibt das Glück, das sich der Mensch als Wohlergehen und Gelingen erhofft. So wird zum Beispiel von Josef erzählt. Josef ist ein besonders beglückter, weil von Gott begnadeter Mensch (1. Mose 39,2f.23). Doch auch dem ganzen Volk wird Glück verheißen,

kein nebulöses oder unberechenbares, sondern ein fundiert begründetes: Höre Gottes Wort, halte Gottes Gebot – *und der HERR, dein Gott, wird dir Glück geben zu allen Werken deiner Hände*. So bildet sich in der Orientierung an Gottes Wort eine irdisch realistische Basis für das Glück. *Denn der HERR wird sich wieder über dich freuen, dir zugut!* (5. Mose 30,9f)

Zum andern hat Glück allerdings etwas Zweifelhaftes und Wankelmütiges, es ist gefährdet und zerbrechlich. Vor allem Hiobs Weisheit spricht davon, wie überbordend und doch vergänglich das Glück sein kann (Hiob 8,19), wie reich und doch unbegreiflich (21,16), wie nahrhaft und doch ziellos (21,15) und so flüchtig wie eine vorbeiziehende Wolke (30,15). Das Buch der Sprüche bringt die Erfahrung aus dem Alltag der Menschen in zwei extremen Beobachtungen auf den Punkt: *Glück lässt sich finden: Wer auf das Wort merkt, der findet Glück; und wohl dem, der sich auf den HERRN verlässt!* (Spr 16,20). Und Glück lässt sich kaufen: *Bestechung ist wie ein Zaubenstein dem, der sie gibt; wohin er sich kehrt, hat er Glück* (Spr 17,8).

Zum dritten singen vor allem die Psalmen davon, wie nahe das Glück am Gelingen ist. Ein Glück-Wunsch wird nicht gedankenlos ausgesprochen wie eine leere Worthülse. Im Gegenteil: das Glück ist gefüllt mit *Wohlergehen und Frieden* (Ps 122,6), es kann sogar ein Synonym für den *Segen Gottes* sein (Ps 128,6). Von hier aus ist es nicht weit zur Seligkeit. Das deutsche Wort *selig* ist ganz nah am *Glücklichsein*, enthält wohl nur eine Prise mehr von dem, was die Jahreslosung 2014 in der ökumenischen Einheitsübersetzung sagt: *Gott nahe zu sein ist mein Glück* (Ps 73,28).

Ein Wort zum Lachen und Weinen, ein Wort voll Urzauber und Sinnlichkeit ... sagt Hermann Hesse im Adventskalender „Andere Zeiten“, ... *aus dem Himmel*



oder aus der Erde wie Sonnenlicht oder Blumenblick. Und es ist noch viel mehr, finde ich. Glück gibt es im Stillen. Zum Glück brauche ich aber vor allem ein Gegenüber, ein Du. Glück hat für mich viel mit Erleben und Bewegen zu tun. Glück beginnt mit dem Einatmen. Glück lässt das Herz jubeln und macht manchmal einen Luftsprung, noch lieber eine Umarmung! Wellenbaden macht glücklich, Spielen und Fahrradfahren. Und was erzählen Sie vom Glück?

Bischof Jan Janssen

Alles eine Frage der Chemie?

Das Gehirn merkt sich glückliche Momente stärker als andere



Zur Person:

Prof. Dr. med. Andreas Engelhardt (63), stammt aus der Pfalz, ist in Süddeutschland und Hamburg aufgewachsen und hat in Würzburg und Heidelberg Medizin studiert. Er war unter anderem in Lübeck und Erlangen als Neurologe tätig. Seit 1997 ist er Chefarzt der Neurologischen Universitätsklinik im Evangelischen Krankenhaus Oldenburg.

Wenn man sich mit der Glücksforschung beschäftigt, ist immer auch von den neuesten Erkenntnissen in der Hirnforschung die Rede. Kann man mittels Kernspintomografie dem Glück auf die Spur kommen? Antje Wilken sprach mit Prof. Dr. Andreas Engelhardt, Chefarzt der Neurologischen Universitätsklinik im Evangelischen Krankenhaus Oldenburg.

Welche Erkenntnisse hat die medizinische Forschung zum Thema Glück gewonnen?

Man weiß heute durch die Möglichkeiten der funktionellen Kernspintomografie, welche Regionen im Gehirn bei bestimmten Glücksempfindungen beteiligt sind und dass dabei biochemische Stoffe sehr wichtig sind. Dopamin und Serotonin, die bekanntesten dieser Neurotransmitter; also Botenstoffe, sorgen dafür, dass Informationen zwischen Gehirnzellen weitergegeben werden. Wenn ich mir allerdings vorstelle, wie ich bei einer Kernspintomografie eingezwängt in einer engen Röhre liege, hat das ja eigentlich nichts mit einem Glücksgefühl zu tun. Glück ist, was mich existenziell betrifft, was mich stark macht.

Was kann das sein?

Man kennt die Strukturen im Gehirn, die Gefühle verarbeiten und speichern, etwa im Schläfenlappen die Amygdala, auch Mandelkern genannt. Man spricht oft von Traumata aus der Kindheit, also negativen Gefühlen, die bis ins Erwachsenenalter hinein nachwirken können. Umgekehrt können aber auch Glücksgefühle aus der Kindheit bedeutsam bleiben, wenn man sie als positive Erinnerungen abrufen und daraus Stärke zieht. Das ist zum Beispiel für meine Patienten wichtig, denn in der Neurologie haben wir es oft mit schweren Erkrankungen zu tun. Dabei ist immer wieder zu beobachten, dass manche Menschen erstaunlich gut mit einer schlimmen Diagnose zurechtkommen, während andere daran zerbrechen. In der Psychologie nennt man diese Eigenschaft Resilienz – die Widerstands-

fähigkeit gegen Schlimmes, das einem Menschen widerfährt.

Kann man Glücksgefühle also bewusst abrufen?

Das Umgehen mit glücklichen Erinnerungen kann man üben, man kann sich absichtlich erinnern und daraus Kraft schöpfen. Unser Gehirn hat die Eigenschaft, sich glückliche Momente stärker zu merken als andere, sie werden im Nachhinein bedeutsamer. Das Gefühl selbst ist aber immer nur für den Moment spürbar. Die Glücksempfindung ist flüchtig, man kann sie nicht festhalten. Man kennt es, wenn man Zahnschmerzen hat. Man denkt: Wenn ich nur die Schmerzen los wäre, dann wäre ich glücklich. In Wirklichkeit ist die Erleichterung, wenn der Schmerz nachlässt, dieser Moment des Glücks, schnell wieder vergessen.

Was kann man für mehr Glücksmomente im Alltag tun?

Heutzutage beschäftigen wir uns ständig mit mehreren Dingen gleichzeitig – das sogenannte „Multitasking“. Doch unser Gehirn kann nur eine gewisse Menge an Informationen optimal verarbeiten, der Rest wird ausgefiltert und unterdrückt – auch potenzielle Glücksauslöser können der Aufmerksamkeit entgehen. Wichtig ist darum, etwa durch Meditation oder Entspannungsübungen eine gewisse Achtsamkeit gegenüber sich selbst zu entwickeln, sich mehr auf sich selbst zu konzentrieren und so die Auslöser für Glücksgefühle besser wahrzunehmen.

Was ist mit Tabletten, die Glück versprechen?

Wenn man zum Beispiel Tranquillizer einnimmt, verschaffen sie ein Gefühl der Leichtigkeit. Es ist ein schönes, aber trügerisches Gefühl, denn je länger solche Mittel eingenommen, desto weniger wirken sie. Die Tablette spiegelt dem Gehirn vor, es wäre ein Glücksgefühl da, für das es keinen echten Auslöser gibt. Damit manipuliert man das Gehirn – und schafft so neue Probleme.

Gefährliches Glücksversprechen

Glücksspiel macht auf Dauer einsam und depressiv

Nur ein bisschen Spaß und Spannung erleben. Vielleicht Glück haben und etwas gewinnen. Versuchen kann man es ja mal – oder auch ein paar Mal öfter. „Glücksspiel macht auf Dauer einsam und depressiv“, sagt dagegen Hauke Holm. Er arbeitet als Suchtberater bei der Diakonie Oldenburg mit Menschen, die vom Spielen um Geld nicht mehr loskommen. Antje Wilken hat mit ihm gesprochen.

Herr Holm, was hat Glücksspiel mit Glück zu tun?

Beim modernen Glücksspiel wird suggeriert, dass das Glück beherrschbar sei. Zum Beispiel bei den Sportwetten: Dort scheint es um Kenntnisse über Sport zu gehen – und dass man damit sein Glück machen kann. Letztlich gilt jedoch für alle Glücksspiele: Der Ausgang ist immer vom Zufall abhängig. Trotzdem versuchen Spieler, das Glück zu packen zu bekommen. Natürlich geht es auch um Geld. Wenn ich an Klienten denke, die geringfügige Jobs haben oder von Arbeitslosengeld II leben, ist die Verlockung groß, in kurzer Zeit aus wenig Geld ganz viel zu machen – und das auch noch verbunden mit Spaß und Spannung.

Was macht einen Spielsüchtigen aus?

80 bis 90 Prozent der Klienten, die zu uns in die Beratungsstelle kommen, sind männlich. Meist geht es um das Automatenpiel in Spielhallen. Gerade in den letzten ein, zwei Jahren stellen wir fest, dass unsere Klienten immer jünger werden, teilweise Migrationshintergrund haben, viele sind noch in der Ausbildung oder gehen zur Schule. Es geht quer durch alle sozialen Schichten. Diese Erfahrungen spiegeln auch die aktuellen Statistiken für Deutschland wider. Die jungen Leute sind in der Regel alle mal mit Gleichaltrigen in die Spielhalle gegangen. Sie erleben dort Aufregung, Nervenkitzel – und eine Belohnung, wenn sie gewinnen. Auf Dauer geht es weniger ums Geld, sondern mehr darum, den blassen Alltag auszuschalten, der scheinbar immer uninteressanter wird.

Auch Unternehmungen mit Freunden kommen Spielsüchtigen langweilig vor. Das Glücksspiel hat ihre Reizschwelle verschoben.

Das heißt, im Alltag Glück zu finden, wird schwieriger?

Wenn ein Spieler dem Kreislauf verfallen ist, steckt er immer mehr Geld hinein – das sorgt auch bei den Angehörigen für Frust. Man sagt, dass jeder Spieler im Durchschnitt 25.000 Euro Schulden hat. Spielsüchtige werden geizig, Hauptsache, sie haben Geld fürs Spiel. Sie vernachlässigen soziale Kontakte, sagen Freunden ab – irgendwann werden sie nicht mehr eingeladen, weil sie so unzuverlässig geworden sind. Wenn sie Pech haben, verlieren sie deshalb sogar ihre Arbeitsstelle. Glücksspiel macht auf Dauer einsam und depressiv.

Wie schafft man es raus aus der Spielsucht?

Für Spielsüchtige geht es darum, sich wieder realistische Gedanken über sich und die Zukunft zu machen. Wie sieht es etwa mit der Arbeit, mit sozialen Beziehungen aus? Spielsüchtige glauben lange, ihre Probleme lösen zu können, indem sie weiterspielen, immer in der Hoffnung auf einen größeren Gewinn. Aus dem Kreislauf kommen sie erst raus, wenn sie sich eingestehen, dass das nur Illusionen sind. Der Weg zum Glück – ohne zu spielen – ist mühsam. Einen Sinn im Leben zu finden, ist eine Aufgabe in der Therapie. Es geht darum, sich Stärken zu erarbeiten, damit man das Glücksspiel, diese Jagd nach Ablenkung und Spannung, nicht mehr braucht.

Wie viele Menschen sind von Spielsucht betroffen?

Im Jahr kommen rund 150 Personen wegen Problemen mit dem Glücksspiel zu uns in die Beratungsstelle, etwa 15 bis 20 sind Angehörige. Man geht davon aus, dass in Deutschland etwa ein Prozent der Bevölkerung zwischen 18 und 65 Jahren Probleme mit dem Glücksspiel haben.



Zur Person:

Hauke Holm (42) ist Sozialpädagoge und Suchttherapeut. Er arbeitet seit 15 Jahren beim Diakonischen Werk in Oldenburg, seit fünf Jahren verstärkt im Bereich Prävention und Beratung zum Thema Glücksspiel. Holm stammt aus Bremen und hat an der Fachhochschule in Emden studiert.

Auf den Spuren des Glücks

Schlaglichter aus Bibel und antiker Philosophie



Zur Person:

Pfarrer Thomas Ehlert (48) hat Evangelische Theologie in Bethel und Erlangen studiert. Seit 1997 ist er Pfarrer in Berne. Von 2001 bis 2006 war er landeskirchlicher Lektorenbeauftragter. Das Thema von Glück und (christlicher) Lebenskunst beschäftigt ihn seit Jahren. Aus der Beschäftigung mit diesem Thema sind Vorträge und Seminarveranstaltungen erwachsen. Seine Schwerpunkte in Verkündigung, Seelsorge und Unterricht wechseln. Seine Leidenschaft gehört der Theologie, die er an der Schnittstelle von wissenschaftlicher Theologie und gelebter Frömmigkeit gerne im Sinne einer geistlichen Theologie vertieft.

Die Verfasser der Bibel denken das menschliche Glück nicht ohne einen persönlichen Gott. Der Erfahrungsreichtum des Glücks kommt im Alten Testament zur Sprache, aber eben in der Ursprache nicht durch die klassischen philosophischen Begriffe, sondern eher durch wesensverwandte Wortfelder, die mit Frieden, Seligpreisung, Freude, Gnade, Segen, Leben und dem „Guten“ zu tun haben: „Gott nahe zu sein ist mein Glück“ (Psalm 73,28) heißt eigentlich wörtlich: „Mir ist es köstlich, für mich ist es gut“. Genauso findet der, der das Wort (Gottes) achtet, das Gute, das Glück (Sprüche 16,20). Die „Freude am Herrn ist eure Stärke“ (Neh 8,10) bringt die Durchhaltekraft des Glaubens als Glücksmoment in düsterer Zeit zur Sprache.

Es gibt das „Glücken“ und „Gelingen“ mit Gottes Hilfe (1. Mose 39,2), es gibt den Segen, das Beschenktwerden mit Gesundheit, Nachkommen, Nahrung, Einkommen und erfüllender Tätigkeit. In den Stunden, in denen einem Menschen das Leben wie in schlaflosen Nächten zerrinnt und alles Grübeln nichts hilft (Koh 3,11), könnte er die Bedeutung des Augenblicks als Glücksmoment erkennen. Es gilt, sich Gewinn und Sinn des Lebens in den gegenwärtigen guten Gaben der Schöpfung schenken zu lassen und sich ihrer dankbar zu erfreuen (vgl. Koh 3,12f. 22; 5,17; 8,15; 9,7-10). Essen und Trinken, Brot und Wein, weiße Kleider, duftendes Öl fürs Gesicht und die Liebe mit der Frau, die dir Gott gegeben unter der Sonne (Koh 9,9), das ist der Anteil am Leben, der dem Menschen zukommt. Faszinierend am Lebensstil Jesu finde ich, dass er in enger Verbundenheit mit Gott und ganz achtsam auf die Menschen und die jeweiligen Situationen lebte. Dass er vollmächtig aus Gott und hingebungsvoll in Bezug auf Gott und die Menschen gelebt hat, scheint sein mitreißendes Geheimnis gewesen zu sein (Vgl. Mk 1,27; Mk 2,1ff; Mt 9,36; Joh 4,34; 13,34ff; 15,12ff; 17,4ff). Hingabe an eine Aufgabe oder einen Menschen und

Liebe haben also im Sinne Jesu etwas mit Glück und Lebensinn zu tun.

Es fällt auf, dass in den griechischen Texten des Neuen Testaments an keiner einzigen Stelle das Wort Eudaimonia vorkommt, das der Zentralbegriff antiker Glückskonzeptionen ist. Mit diesem Wort wurde ein dauerhaft existenzielles Tiefenglück mit Zufriedenheit und Harmonie beschrieben. Solches Glück ist für Aristoteles (384–322 v. Chr.) die Frucht, die neben äußerlichen Gegebenheiten wie Gesundheit, Freundeskreis, Freiheit von Armut, Möglichkeit der Selbstbestimmung vor allem aus der Bildung eines sittlichen Charakters erwächst. Mit der Verstandestugend der Einsichtsfähigkeit und Weisheit fängt es an: Der Mensch erkennt seine Stellung in Kosmos und Gesellschaft, gewinnt Einsicht in die Bedingungen eines guten, geglückten Lebens. Mit den ethischen Tugenden Gerechtigkeit, Tapferkeit, Besonnenheit, Großzügigkeit, Hochgesinntheit übt er die Fähigkeit ein, in den wechselnden Umständen jeweils Maß und Mitte zu finden.

Die allen Menschen verfügbare Version eines gelungenen Lebens liegt für Aristoteles darin, mit Hilfe der Tugenden als Gemeinschaftswesen in der Gesellschaft seinen Platz zu finden, wo sich die eigenen Begabungen zum Nutzen des Großen und Ganzen entfalten werden. Epikurs (um 342 v. Chr.) Ziel war es, Hindernisse für ein glückliches Leben aus dem Weg zu räumen. Glück war für ihn ein Zustand des Freiseins von körperlichem Schmerz und ungestillter körperlicher Begierde und des Freiseins von seelischer Qual, die der Angst vor dem Tod entstammt. Er riet zu einer reflektierten Lebenslust und empfahl den Leuten, sich nicht zu Sklaven ihrer Triebe zu machen, sondern genau zu prüfen, warum sie etwas wählen oder meiden und die Folgen abzuschätzen. Was ist mein wahres Bedürfnis? Epikur riet, sich einer launenhaften Öffentlichkeit und ei-

nem aufgeregten politischen Aktionismus zu entziehen, um seine Seelenruhe zu finden. Die Pflege von Freundschaften war für ihn ein Hauptfaktor für das Erreichen der Glückseligkeit.

Die klassischen antiken Glückskonzeptionen liefern Rezepte, damit der kluge Mensch etwas zu seinem Glück beitragen kann. Nicht genügend im Blick ist aber das mögliche Scheitern des Menschen. Nicht im Blick ist die Macht der Sünde als Feindin des guten Lebens. Sind die, die es nicht geschafft haben, selber schuld? Jesus von Nazareth setzt mit seinen Seligpreisungen (griech.: makarios) einen deutlich anderen Akzent (Mt 5,3ff). Er pries nicht die allgemein anerkannten und erfolgreichen „Macher“ glücklich, sondern die, die in den Niederungen eines beschädigten Lebens leben: Ihnen gilt die Zusage, dass Gott an ihnen zu ihrem Heil handelt und handeln wird. Wird dieser Trost im Glauben ergriffen, so entsteht ein anderes Glückverständnis, das nicht mehr am eigenen Machen orientiert ist. Das Eudaimonia-Konzept wird durch das umfassendere Makarios-Konzept ersetzt. Was in theologischer Besinnung zum Glück gesagt wird, muss sich orientieren an dem, was biblisch „Trost“ genannt wird: dass der, dem der Boden unter den Füßen wegzubrechen droht, im Glauben neue Standfestigkeit gewinnt. Trost erfolgt nicht im Ausweichen vor Leidenserfahrungen, nicht in der Vermeidung von

Schmerz – wie Epikur es wollte – sondern gerade im Durchleiden des Schweren in der Hoffnung, dass es von Gott gütig begrenzt wird. Zum Trost Jesu gehört die Barmherzigkeit Jesu im Umgang mit den Lebensgeschichten der Menschen: Die Sündenvergebung durch ihn war eine Glückserfahrung der Beladenen in seiner Nähe. Der Ruf Jesu „Sorget nicht!“ (Mt 6,25ff) war ein Ruf ins Gottvertrauen und für Zukunftsmut.

Am Kreuz war Christus auch der Tröster (Lk 23,32ff), blendete die Realität von Sünde, Angst und Tod nicht aus, vermittelte Hoffnung. Das Osterereignis sprengte dann die Grenzen bisheriger Glückserfahrungen. Paulus sprach deshalb vom Heil. Die Auferstehung Jesu bot den an ihn Glaubenden die Perspektive, jenseits des Todes eine Fortexistenz der eigenen Persönlichkeit in verwandelter Form geschenkt zu bekommen.

Thomas von Aquin (1225–1274) unterschied im Hochmittelalter die unvollkommene Glückseligkeit des irdischen Lebens vom Gnadengeschenk der vollkommenen Glückseligkeit: wenn der Glaubende in der Ewigkeit Gott schauen darf.

Bis es soweit ist, kann man auf dem Weg des Glaubens – so denke ich – für sich ein christliches Lebenskunst-Rezept ausprobieren, wie es in Epheser 5,8b-20 zu finden ist.

115

הָיָא חַד סֵן הַד' כְּתוּב הוּא ק' 16 וְאֶחְשָׁבָה לְדַעַת זֹאת עִמָּל הָיָא בְּעֵינַי
 17 עַד-אָבּוּא אֶל-מִקְדָּשֵׁי-אֵל אֲבִינָהּ לְאַחֲרֵיכֶם:
 18 אַךְ בְּחֻלְקוֹת תְּשִׁית לָמוֹ הַפְּלִתֶם לְמִשְׁאֵאוֹת:
 19 אַךְ הָיוּ לְשִׁמְחָה כְּרַנֵּעַ סָפּוּ חֲמוֹ מִן-בְּלִיּוֹת:
 20 כִּי-חֲלוּם מִהֲקִיץ אֲדֹנָי בְּעִיר צִלְמִם תִּבְּזֶה:
 21 כִּי יַחֲמִיץ לְבָבִי וְכִלְיוֹתַי אֲשַׁחֲוֶנָּן:
 22 וְאֲנִי-בְעַר וְלֹא אֲדַע בְּהַמּוֹת הַיְיָ עִמָּךְ:
 23 וְאֲנִי חָמִיד עִמָּךְ אֲחֻזָּת בְּיַד-יְמִינִי:
 24 בְּעֶצְתְּךָ תִּנְחַנְנִי וְאַחַר כְּבוֹדִי תִקְחָנִי:
 25 מִי-לִי בְּשָׁמַיִם אֲעִמָּךְ לֹא-חֲפָצְתִּי בְּאַרְצִי:
 26 כִּלְהָ שְׂאֵרִי וְלִבִּי צוּר-לִבִּי וְחֻלְקֵי אֱלֹהִים לְעוֹלָם:
 27 כִּי-יִנְהַר רַחֲמֶיךָ יִאֲבְדוּ אֶחְמָתְךָ כֹּל-זוֹנֵה מִמֶּךָ:
 28 וְאֲנִי קִרְבָּתִי אֱלֹהִים לִי-טוֹב שְׁתִּי בְּאֲדֹנָי יְהוָה מַחְסִי לְסֹפֵר כֹּל-מִלְּאֲכוּתֶיךָ:
 ה' ב ח ד ח ו ח ד מ ל 19
 ס' ר"פ ל' מנח בכתיב.
 10 ר"פ ס' ל' מנח בכתיב
 Der Psalm 73 in der hebräischen Bibel.

13 και εἶπα Ἄρα ματαιῶς ἔδ
 και ἐνιψάμην ἐν ἀθήοις
 14 και ἐγενόμην μεμαστιγωμ
 και ὁ ἔλεγχός μου εἰς τὰ
 15 εἰ ἔλεγον Διηγήσομαι οὐτ
 ἰδοὺ τῆ γενεᾷ τῶν υἱῶν
 16 και ὑπέλαβον τοῦ γνῶναι
 κόπος ἐστὶν ἐναντίον μου
 17 ἕως εἰσελθῶ εἰς τὸ ἅγιασ
 και συνῶ εἰς τὰ ἔσχατα
 18 πλην διὰ τὰς δολιότητας
 κατέβαλες αὐτοὺς ἐν τῷ
 19 πῶς ἐγένοντο εἰς ἐρήμωσ
 ἐξέλιπον, ἀπώλοντο διὰ τ
 20 ὡσεὶ ἐνύπνιον ἐξεχειρομέν
 κύριε, ἐν τῆ πόλει σου τί
 21 ὅτι ἐξεκαύθη ἡ καρδία μο
 και οἱ νεφροί μου ἠλλοιώ
 22 και ἐγὼ ἐξουδενωμένος κα
 κτηνώδης ἐγενόμην παρὰ
 23 και ἐγὼ διὰ παντὸς μετὰ
 ἐκράτησας τῆς χειρὸς τῆς
 24 ἐν τῆ βουλή σου ὠδήγησ
 και μετὰ δόξης προσελάβο
 25 τί γάρ μοι ὑπάρχει ἐν τῷ
 και παρὰ σοῦ τί ἠθέλησα
 26 ἐξέλιπεν ἡ καρδία μου και
 ὁ θεὸς τῆς καρδίας μου κα
 27 ὅτι ἰδοὺ οἱ μακρύνοντες ἐ
 ἐξωλέθρευσας πάντα τὸν
 28 ἐμοὶ δὲ τὸ προσκολλᾶσθαι
 τίθεσθαι ἐν τῷ κυρίῳ τὴν
 τοῦ ἔξαγγελῆσαι πάσας τὰς
 ἐν ταῖς πύλαις τῆς θυγατρ
 In der griechischen Übersetzung steht die Jahreslosung im Psalm 72,28.

Schwein gehabt!

Warum machen Möwenschiet, Giftpilze und Mistkäfer glücklich?



„Wenn du am glücklichsten bist, sieht dich Gott“, sagen die Bantus. Aber wann sind wir glücklich? Und warum sind einige Menschen – gefühlt – glücklicher als andere, die sich vom Pech verfolgt meinen? Glück ist eine ganz subjektive Empfindung und vielleicht auch eine Lebenseinstellung, ein grundsätzlicher Optimismus. Glück zu haben, glücklich zu sein, ist ein Wunsch, der über allem schwebt. Kein Wunder, dass wir uns dem Reiz von Glückssymbolen so schwer entziehen können, denn ein Fünkchen Hoffnung, sie könnten aller Vernunft zum Trotz vielleicht doch wirken, schwingt immer mit. Aber warum sollte uns gerade ein Schwein Glück bringen? Oder ein giftiger Fliegenpilz? Viele Geschichten ranken sich um die typischen Glückssymbole, die längst nicht alle aus einem Aberglauben entstanden sind, sondern gar nicht selten auch einen biblischen Ursprung haben.

Das Schwein

Rosig und prall muss es sein, nur dann taugt es zum Glücksbringer. Schon bei den germanischen Völkern galt das Schwein als Zeichen für Wohlstand und Fruchtbarkeit. Je mehr Schweine eine Familie hatte, umso privilegierter war sie, denn diese Familie musste sich um ihre Ernährung keine Sorgen machen. Hier hatte man, während andere hungern mussten, einfach „Schwein gehabt“. Und auch das kleine Marzipanschwein unserer Zeit hat seine Berechtigung: Wenn wir das Gefühl haben, das Glück habe uns mal wieder verlassen, können wir uns zumindest mit etwas Süßem trösten – und das macht ja bekanntlich auch ein bisschen glücklich.

Vierblättriges Kleeblatt

Gibt es sie eigentlich? Als Kinder haben wir Stunden damit zugebracht, sie zu suchen – vergebens. Und gerade weil sie so selten sind, gelten vierblättrige Kleeblätter als großes Glückssymbol. Eigentlich sind sie nichts anderes als eine Mutation, eine Laune der Natur. Doch es gibt auch eine Legende, die auf der Bibel fußt: Angeblich soll Eva ein vierblättriges Kleeblatt

mitgenommen haben, als sie das Paradies verließ. So hält jeder, der ein vierblättriges Kleeblatt besitzt, ein Stück vom Paradies in Händen. Aber Vorsicht, Mogeln gilt nicht: Gezüchtete vierblättrige Kleeblätter sollen sogar Unglück bringen. Das Glück lässt sich eben nur finden, nicht kaufen.

Der Schornsteinfeger

„Guck mal, da ist ein Schornsteinfeger.“ Kein anderer Beruf schenkt Menschen einen solchen Glücksmoment. Ihn zu sehen, soll glücklich machen, die Knöpfe seiner Jacke zu berühren, noch mehr. Angst vorm schwarzen Mann? Ach wo. Früher sorgte der Schornsteinfeger dafür, dass der Kamin ordentlich zog, und verringerte dadurch das Risiko, dass ein Haus mit offener Feuerstelle in Flammen aufging und vielleicht sogar noch die Nachbarhäuser entzündete. Kein Wunder also, dass er als Glücksbringer gilt.

Der Marienkäfer

Der Marienkäfer ist tatsächlich nach Maria benannt. Früher galt er als Himmelsbote der Mutter Gottes. Man schrieb ihm die Fähigkeit zu, Kinder zu schützen und Kranke zu heilen. Warum gerade dieser kleine gepunktete Käfer zum Glückssymbol wurde, ist nicht geklärt. Es mag an seiner leuchtend roten Farbe liegen oder an seinem rundlich-harmlosen Aussehen. Bis heute jedenfalls hat er – besonders bei Kindern – nichts an Faszination eingebüßt. Ob auch sein motorisierter Verwandter Glück bringt, muss an dieser Stelle offen bleiben.

Der Glückspfennig

Hat der Glücksscent tatsächlich die gleichen magischen Kräfte wie früher der Glückspfennig? Das weiß niemand. Und dennoch freut man sich im Euro-Zeitalter genauso darüber, einen Cent zu finden, wie früher über den Glückspfennig. Man behält ihn kurz in der Hand, glaubt, die positive Energie zu spüren, und steckt ihn dann tief in die Hosentasche, um ihn nicht zu verlieren. Früher galt der Glückspfennig als „kleinere Ausgabe“ des Taufalters oder

des Weihgroshens. Und diese Münzen standen immerhin in dem Ruf, Hexen vertreiben zu können. Im Portemonnaie sollte man übrigens immer zwei Ein-Cent-Münzen zurückbehalten, nur dann kann sich das Geld wieder vermehren. Ist ja logisch.

Der Fliegenpilz

Fest steht: Glück bringt er vor allem jenen, die sich von ihm fernhalten. Denn der Fliegenpilz mit seiner verlockend roten Farbe ist hochgradig giftig. Doch gerade dieses Gift, die Ibotensäure, hat ihm den Ruf des Glücksbringers eingebracht: Angeblich haben Krieger in früheren Zeiten kleine Mengen dieses Wirkstoffs zu sich genommen, um weniger schmerzempfindlicher und mutiger zu sein. Tatsächlich kann die Einnahme dieses Giftes zu besonderer Euphorie führen, andererseits kann es auch müde und depressiv machen. Die Wirkung ist also – um im Bild zu bleiben – ziemliche Glückssache. Auf einer Skala der glaubwürdigen Glücksbringer würde der Fliegenpilz vermutlich ziemlich weit unten rangieren.

Das Hufeisen

Nie, aber auch wirklich niemals darf man es mit der Öffnung nach unten anbringen. Dann fällt das Glück hinaus. Soviel steht fest. Warum aber das Hufeisen als Glücksbringer gilt, dafür gibt es nur eine eher vage Erklärung: In früheren Zeiten waren Pferde kostbarer Besitz. Ein Eisen, das die empfindlichen Hufe der Pferde schützte, war somit etwas Besonderes. Schon bei den Römern soll ein verlorenes Hufeisen ein Glückssymbol gewesen sein. Seefahrer nagelten es an den Mast für eine glückliche Rückkehr. In den Dörfern hingen die Hufeisen über der Eingangstür, um Böses fernzuhalten. In unserer motorisierten Zeit sind Hufeisen auf der Straße selten geworden. Wer trotzdem zufällig eines findet, ist ganz sicher ein Glückspilz.

Die Möwe

Wir Norddeutschen müssen glücklichere Menschen sein als andere. Denn schließlich ist die Chance, von Möwenschiet getroffen zu werden, hier weitaus größer als im Alpenvorland. Angeblich bringt es Glück, Möwenkot auf den Kopf zu bekommen. Wo Möwen sind, da ist Land in Sicht – und so wundert es nicht, dass die Seeleute früher glücklich waren, nach langer Reise die ersten Möwen zu sehen. Warum gerade der, den die Möwe trifft,

besonders glücklich sein soll? Nun, zumindest fühlt er sich, wenn er wieder sauber ist, von einer unangenehmen Last befreit. Wenn das kein Glücksgefühl ist!

Der Elefant

Weisheit wird ihnen nachgesagt, ein unglaublich gutes Gedächtnis, Stärke: Elefanten gelten als Symbol für viele positive Eigenschaften. Als Glücksbringer taugen sie allerdings nur, wenn sie ihren Rüssel in die Höhe strecken.

Der Drache

Wenn in deutschen Märchen ein Drache auftaucht, ist er immer Sinnbild des Bösen, das besiegt werden muss. Die Chinesen dagegen verehren den Drachen als Glücksbringer. Er steht für den Frühling, das Wasser und den Regen, also für Wachstum, Aufbruch und Fruchtbarkeit. Alle zwölf Jahre ist in der chinesischen Zeitrechnung das Jahr des Drachen, das nächste wird das Jahr 2024 sein. Wer im Jahr des Drachen geboren wird, gilt als besonders glücklicher Mensch. In Indonesien ist der Drache übrigens im Gegensatz zu China weiblich. Dort gilt das Fabeltier als Beschützer der Felder und der Kinder. Über Kinderbetten werden deshalb Bilder von Drachen aufgehängt. Sie sollen den Kleinen ruhigen Schlaf bringen.

Der Skarabäus

Der Skarabäus war im alten Ägypten das Glückssymbol schlechthin. Aus einem ganz einfachen Grund: Ehe der Nil zu steigen begann, flüchteten die Käfer vor dem drohenden Hochwasser in höher gelegene Gebiete und landeten so in den Siedlungen der Menschen. Diese wussten dadurch, dass der Regen nicht mehr lange auf sich warten lassen würde, die Zeit der Dürre vorbei war. Ein echtes Glück! Doch es gibt noch eine andere Deutung, warum die Ägypter den Skarabäus als Glückssymbol ansahen: Das Tier aus der Familie der Mistkäfer rollt Dung zu einer Kugel und legt seine Eier hinein, aus denen die Larven schlüpfen. Das setzten die Menschen gleich mit der aufgehenden Sonne, die Wärme und Licht spendet und dadurch Leben möglich macht. Steine in Form des Käfers sollen auch als Beigabe in phönizischen und punischen Gräbern gefunden worden sein; nicht nur in Ägypten war der Skarabäus also willkommen.

Zusammengestellt von Anke Brockmeyer



Wo ist das Glück geblieben?

– Eine Verschreibung zur Glückssuche –



Zutaten:

1. Ein schönes Tagebuch aus Papier, wahlweise ein Kalender mit ausreichend Platz für einige Zeilen pro Tag, eine Datei auf einem elektronischen Speichermedium oder irgendetwas, auf dem Gedanken festgehalten werden können.

2. Ein Stift, wahlweise eine Tastatur, ein Touch-screen-pen oder ...

Dosierung:

Einmal am Tag für drei bis sechs Minuten

Einnahme:

Nehmen Sie sich einmal am Tag die Zeit, darüber nachzudenken, welche Momente es an diesem Tag gab, die bei Ihnen positive Gefühle ausgelöst haben. Das kann alles sein, das Ihr Herz erfreut hat: Sie haben eine Prüfung bestanden oder etwas geschenkt bekommen, Ihr Chef / Ihre Chefin hat Sie gelobt oder ein fremder Mensch hat Sie angelächelt, der erste Schnee ist gefallen oder ... Blicken Sie auf das, was Ihnen an diesem Tag Freude bereitet hat. Halten Sie drei dieser glücklichen Momente, und mögen sie auch noch so kurz oder selbstverständlich scheinen, in Ihrem „Glückstagebuch“ fest. Tun Sie

das regelmäßig, eventuell vor dem Schlafengehen. Vielleicht fällt es am Anfang nicht immer leicht, sich zu erinnern. Mit etwas Übung wird es Ihnen zunehmend besser gelingen, auf die schönen Augenblicke des Tages zu schauen. Genießen Sie schreibend noch einmal die guten Gefühle, die der Moment in Ihnen ausgelöst hat.

Risiken und Nebenwirkungen:

Nach einiger Zeit werden Sie vielleicht erstaunt feststellen, welch ein glücklicher Mensch Sie sind. Ganz sicher werden Sie feststellen, was für Ihr persönliches Glückselbst wirklich von Bedeutung ist.

Viel Glück dabei!

*Gabriele Rüsch-Tillmanns
Gleichstellungsbeauftragte
der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg*

Geschichte der oldenburgischen evangelischen Kirche im Überblick

Eine kompakte, gut lesbare und dennoch inhaltsreiche „Geschichte der oldenburgischen evangelischen Kirche im Überblick“ ist jetzt im Oldenburger Isensee Verlag erschienen und im Buchhandel erhältlich. Ihr Verfasser ist Prof. Dr. Rolf Schäfer – ein ausgewiesener Kenner der Kirchengeschichte im Oldenburger Land.

Er gibt in diesem Buch einen gebündelten Überblick zur Geschichte der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg. Basierend auf der 2005 erschienenen ausführlichen „Oldenburgischen Kirchengeschichte“ zeichnet Rolf Schäfer nun die 1.200-jährige Entwicklung der Kirche in unserer Region zusammenfassend nach. Charakteristische Besonderheiten in ihrem Erscheinungsbild werden dadurch leichter verständlich.

In seiner neuesten 208-seitigen Publikation vermittelt der Autor in Grundzügen, wie das Christentum in karolingischer Zeit im Gebiet der Wesermündung Fuß

fasst und im Mittelalter mit Kirchspielen und Klöstern eine breite religiöse Kulturschafft. In der Reformationszeit richtet sich die Kirche neu an ihrem biblischen Ursprung aus. Es folgen die Phasen der Konfessionalisierung und des Strebens nach einer einheitlichen Gesellschaft. Die Neuzeit schließlich formt aus Pietismus und Aufklärung mit Pfarrhaus, Schule und Gemeindebewusstsein eine biblisch geprägte und zugleich liberal ausgerichtete Kirche. Mit Brüchen durchsteht sie im 20. Jahrhundert die Zeit des Nationalsozialismus. Durch ihre seelsorgerliche Wirksamkeit, ihre diakonische Aktivität und ihre presbyterialsynodale Verfassungsstruktur zeigt sich die oldenburgische evangelische Kirche auch in der Zeit seit dem Zweiten Weltkrieg den Anforderungen der Gegenwart gewachsen.

Mit 32 Farbtafeln und ausgewählten Motiven von Kirchen im Oldenburger Land und weiteren Abbildungen richtet sich dieser Band sowohl an alle Fachleute

als auch an interessierte Leserinnen und Leser ohne weitere Vorkenntnisse. Seit zwölf Jahrhunderten hat sich ein Erbe angesammelt, das mit dieser Lektüre kennenzulernen sich außerordentlich lohnt.

ISBN 978-3-7308-1005-7
(Preis: 19,90 EUR)





Wo macht Kirche glücklich?

Eine Umfrage

Am Rande der Werk-Tagung der Arbeitsstellen für Kindergottesdienst und Arbeit mit Kindern der Bremischen Evangelischen Kirche und der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Oldenburg „FeuerWerk – brannte nicht unser Herz?“ im November in Delmenhorst fragte Anke Brokmeyer Teilnehmerinnen und Teilnehmer: „Wo macht Kirche Sie glücklich?“ Hier sind einige der Antworten:



Eva Brunken, Bildungsreferentin im Landesjugendpfarramt:

Richtig glücklich hat mich der Auftakt der FeuerWerk-Tagung gemacht. Als die Aula tatsächlich mit 350 Gästen bis auf den letzten Platz besetzt war und das Rollstuhl-Akrobatik-Duo Fate Fusion seine unglaubliche Show auf die Bühne brachte – das war ein Moment ganz großen Glücks.



Anna-Lena Reents, Westerstede

Mich macht es glücklich, wenn andere Menschen um mich herum glücklich sind und wir zusammen Spaß haben. Vor einiger Zeit war ich im Kloster in Taizé. Da konnte ich das Glück richtig spüren, weil ich dort ganz viel über mich selbst erfahren habe.



Antje Toth, ehrenamtlichen Mitarbeiterin in Kirchhatten:

Ich bin jeden Morgen glücklich, wenn ich meine Familie um mich habe. Und auch meine ehrenamtliche Arbeit in der Kirche verschafft mir solche Momente des Glücks – etwa, wenn die Kleinen im Kindergottesdienst gebannt zuhören und die Geschichten verstehen, die sie dort erzählt bekommen. Das gibt mir ein besonderes Glücksgefühl.



Gesa Hogelücht, Westerstede:

Den Glauben mit anderen netten Leuten zu teilen, macht mich glücklich. Das habe ich gerade wieder auf der letzten Juleica-Schulung erlebt.



Alexander Jürgensen, CVJM-Jugendleiter, Delmenhorst:

Wann ich richtig glücklich war? Als in dieser Woche Kinder beim CVJM auf mich zugelaufen kamen und sich einfach riesig gefreut haben, mich zu sehen.



Johannes Ziethe, Pastor, Oldenburg-Ohmstede:

Nach längerer Pause habe ich jetzt wieder angefangen, im Chor zu singen. Und ich merke, wie glücklich mich das Singen in Gemeinschaft macht. Nach diesen Proben fühle ich mich immer total ausgeglichen.



Svenja Heer, CVJM Delmenhorst
Richtig glücklich war ich, als ich das letzte Mal meine Freunde um mich hatte.



Regine Fink, Erzieherin ev. Kita Thomaskirche in Wilhelmshaven:
In diesem Jahr ist jemand in mein Leben getreten, der mich eigentlich immer glücklich macht – was gibt es Schöneres?



Martin Kütemeyer, Jugenddiakon Delmenhorst:

Ich bin ein glücklicher Mensch – eigentlich jeden Tag. In meinem Beruf begegne ich so vielen unterschiedlichen Menschen, kann sie in Netzwerken für tolle Projekte zusammenbringen und erlebe immer wieder auch echte Highlights. Ein Beispiel: Wenn beim Abschlussgottesdienst der Konfirmanden-Segelfreizeit plötzlich alle Hand in Hand am Strand stehen, dann wird Glaube ganz lebendig und großartig erfahrbar.



Ilona Pallesche, Leiterin der ev. Kita Thomaskirche in Wilhelmshaven:
Mein Glaube macht mich glücklich – besonders, wenn ich mit den Kindern Kirche erlebe.



Stephan Meyer-Schürg, Pastor, Hasbergen:
Wenn ich mit Kindern Gottesdienst feiere, macht der Glaube mich besonders glücklich, weil sie so unverstellt nah an der Religiosität dran sind.



Stefanie Oetjen, CVJM Hude:
Manchmal geben mir ein Gebet und die Hoffnung, die ich damit verbinde, ein echtes Glücksgefühl.



Jessika Henner, ehrenamtliche Mitarbeiterin in Oldenburg:
Von Menschen umgeben zu sein, die mich so annehmen, wie ich bin, macht mich glücklich. Ein besonderes Glück ist es für mich, wenn die Konfi-Gruppen, in denen ich arbeite, Spaß haben.

Gesprächswunsch?

Haben Sie ein Thema, über das Sie mit Kirchenvertreterinnen und -vertretern öffentlich ein Gespräch führen möchten, dann melden Sie sich bitte.

Für die kommenden Ausgaben von „horizont E“ – Das evangelische Magazin im Oldenburger Land – suchen wir für die Seiten 4 bis 6 noch Themenwünsche und Gesprächspartnerinnen und -partner.

Wir freuen uns über Vorschläge per E-Mail unter: presse@kirche-oldenburg.de oder per Telefon: 0441-7701-191.



Glück im Unglück –

– oder im Lederdress

Unglück und Glück. Für Sandra Neermann hat beides mit Tod und Überleben zu tun. Ihr größtes Unglück war der frühe Tod ihrer Mutter. Die starb mit 49 an einem Hirntumor und ist trotzdem immer bei ihrer Tochter.

Als Schutzengel sorgt sie für Glück. Davon ist Sandra Neermann überzeugt und zeigt wie einen Beweis das Foto ihres zerstörten Autos. Ein Baum war Ende Oktober dieses Jahres an einer Straßenkreuzung mitten in Hude auf den Wagen gekracht – auf die Rückbank, wo sonst die Kinder sitzen. „Seit meinem 13. Lebensjahr passt meine Mama auf mich auf.“ Die tröstliche Gewissheit verschickte Sandra Neermann nach Orkan Christian per Mail, als ihr der Schrecken noch in den Knochen saß. „Alles ist gut.“ Wenn sie nur wenige Sekunden später losgefahren wäre? Wenn sie nur wenige Zentimeter früher gehalten hätte? „Solche Gedanken will ich gar nicht zulassen.“ Für die 41-jährige Grundschullehrerin ist klar, dass sie das Glück im Unglück ihrem Schutzengel verdankt. Doch es muss nicht immer nur um Tod und Überleben gehen. Die dreifache Mutter gibt sich „ganz viel Mühe, im Alltag auch das kleine Glück zu finden“. Das erlebt sie „mit Haut und Haaren beim Singen“. Sandra Neermann gehört seit elf Jahren zu den

Huder Gospelsingers und bekommt als Sängerin Gänsehaut, „auch weil ich mir die Texte mittlerweile genauer anschau“. Ja, ihr Verständnis von Glück habe mehr mit Glauben zu tun als mit Aberglauben. Aberglaube? Für einen Pfarrer kein Thema. Eigentlich. Doch wenn's ums Glück geht, landet ein Gespräch mit Pastor Holger Rauer bald beim klassischen Glücksbringer. Denn nach der Schule wollte er zunächst Schornsteinfeger werden – wie Opa und Vater, wie Onkel und Bruder. Doch statt in dieser schwarzen Uniform arbeitet er heute im Talar. Intensivste Glücksgefühle erlebte Rauer allerdings im schwarzen Lederdress auf zwei Rädern – beim Motorradfahren.

Schon als Schüler fuhr Holger Rauer mit seiner schweren BMW zum Gymnasium nach Cloppenburg, auch später als junger Pfarrer in Brake war er anfangs Biker. Für die sportliche 1000er hat er hart auf dem Bau arbeiten müssen. Spätestens dadurch weiß er aber, dass man Glück kaufen kann. Und diese Glücksgefühle beschreibt er im Rückblick sehr martialisch: „Das war ein Mix aus Adrenalin und Todessehnsucht.“ Er habe „Grenzen ausgetestet bis zum Äußersten“. Als dann das dritte von letztlich vier Kindern kam, war bald Schluss mit dem Glück auf der Lederbank in Schräglage. Mittlerweile kennt

der 52-jährige den „Unterschied zwischen Glück aus der biologischen Hormonproduktion und Glücksgefühlen aus der Lebenserfahrung“. Sagt es und denkt dabei an fröhliche Gesellschaftsspiele mit der Familie. So ist auch der Glücksbogen zu Holger Rauers Wahlspruch schnell geschlagen: „Weint mit den Weinenden, freut Euch mit den Fröhlichen.“ Doch er will niemanden zu seinem Glück zwingen, der Pastor aus dem Oldenburger Stadtteil Osternburg ist kein Missionar. „Aber ich kann anderen helfen, ihr Glück zu suchen.“ Aus Trauergesprächen weiß er, „dass sich glückliche Momente auch im Schrecklichen finden lassen.“

Glücksgefühle zwischen Aberglaube und Glaube. „Glück kann mit Spiritualität zu tun haben“, erklärt Rauer. „Aber wie die Liebe hat Glück auch unabhängig vom Glauben einfach nur mit Menschen zu tun.“ Und ist Unglück dann das Gegenteil von Glück? Nein, sagt Rauer. „Das Gegenteil von Glück ist Gleichgültigkeit gegenüber dem Leben.“

Hier decken sich die Erfahrungen von Sandra Neermann und Holger Rauer. „Ich weiß, dass ich etwas für mein Glück tun kann und muss“, sagt die Lehrerin. „Zum Beispiel viel Zeit mit meinen Liebsten verbringen.“ Und der Pastor ist überzeugt, „dass Glück erst dann perfekt ist, wenn man es teilen kann.“

Uwe Haring

„Glück ist erst dann perfekt, wenn man es teilen kann.“





Lust am Dienst ...

... und Glücksgefühle



Dirk von Grone



Dr. Kerstin Ebel

Helfen macht glücklich. Das wird bestätigen, wer anderen freiwillig hilft. Und mehr noch: Ehrenamtliches Engagement ist gut für die Gesundheit und verlängert das Leben. Das belegt eine Studie der Uni Michigan. Auch wenn das Ehrenamt mit Stress und Arbeit verbunden ist? Dirk von Grone nickt. Der 72-Jährige erlebt sein kirchliches Ehrenamt als „glücklich“.

Vorsitzender des Finanzausschusses. Das klingt nicht gerade prickelnd. Doch Dirk von Grone beschreibt sein damals erstes Ehrenamt in der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Edewecht fast leidenschaftlich und schwärmt: „Als Kirchenältester kann man gewaltig was in Bewegung setzen.“ Mittlerweile steht er an der Spitze des Gemeindekirchenrats.

Ganz entspannt rechnet der pensionierte Berufsoffizier und spätere Personalberater vor: „Drei volle Pfarrstellen, fünf Friedhöfe, drei Kindergärten, eine Bücherei, ein Haushalt von fast drei Millionen Euro – so eine anspruchsvolle Gemeinde mit 10.500 Mitgliedern ist ein kleiner mittelständischer Betrieb.“

Für Dr. Kerstin Ebel sind es allerdings eher Buchstaben als Zahlen: Die 44-jährige Anglistin gehört in der Kirchengemeinde Oldenburg unter anderem zur Redaktion des Gemeindebriefs, sie wirkt als Lektorin und als Mitglied des Kirchenvorstands, ist sonntags Teediensthalterin und leitet seit eineinhalb Jahren den Kirchenbezirk Christuskirche. Aus alledem erfährt sie „echte Glücksgefühle“.

Eine anspruchsvolle Ausbildung muss nicht sein fürs Ehrenamt. „Niemand muss studiert haben, um sich einzubringen“, betont Kerstin Ebel. Es gehe vor allem um den Einsatz der individuellen Gaben und Talente. „Ehrenamtliche können und sollen nicht Griechisch oder

Hebräisch lernen und die ersetzen, die Theologie studiert haben und die wir für ihren Dienst bezahlen.“ Und was ist mit dem Vorurteil, Ehrenamt sei Therapie für Senioren gegen Langeweile? Ein Vorurteil halt. Oder bestenfalls eine Facette von sehr vielen. Kerstin Ebel weiß, „dass Jugendliche Reife empfinden, wenn sie merken, dass sie nicht nur mitwirken, sondern auch etwas bewirken können.“ Ergebnis und Erkenntnis: „Auch das trägt zum Glücksgefühl bei.“

Wo genau und weshalb überhaupt braucht es denn Ehrenamtliche in unserer Kirche? „Schon die Frage ist falsch“, findet Bernd Rüger. Trocken kontert und provoziert der 57-Jährige: „Wozu brauchen wir eigentlich Hauptamtliche?“ Na – das fragt gerade der Richtige. Rüger ist Pfarrer und leitet die Gemeindeberatung der oldenburgischen Kirche, kümmert sich also hauptamtlich um Ehrenamtliche. „Und genau diese Aufgabe macht einen Großteil meines Lebensglücks aus.“

Birgit Heine-Jürgens sieht es ebenso. Die 53-Jährige ist Referentin für Kirchenältestenfortbildung. Für die Diakonin, Gemeindeberaterin und Coach sei es

„Niemand muss studiert haben, um sich einzubringen.“

„ganz großes Glück“ und gar „ein Privileg, arbeiten zu dürfen, wo das Herz schlägt.“ Nämlich das Herz der Gemeinden. Ob haupt- oder ehrenamtlich im Einsatz: Birgit Heine-Jürgens kennt aus ihrer professionellen Arbeit die

vielfältigen Motive für „gelebtes Christentum“. Demnach „nehmen die meisten Menschen die Dinge gern selbst in die Hand und drücken nicht einfach nur die Enter-Taste.“

Gerade das Miteinander von Haupt- und Ehrenamtlichen sei so befriedigend, sagt Dirk von Grone. „Untergehakt an einem Strang in dieselbe Richtung ziehen.“ Und er benutzt noch ein Bild: „In meiner Vor-



stellung gibt es keine Hierarchie mehr mit oben und unten – es gibt höchstens noch vorn und hinten.“ Auch Bernd Rüger weiß, dass darin ein Reiz liegt: „Sich gegenseitig auf die Probe stellen, sich richtig herausfordern.“

Birgit Heine-Jürgens spricht von „Lust am Dienst“, Kerstin Ebel immer wieder von „Glücksgefühlen“. Und was ist mit Macht im Ehrenamt, mit Autorität? Dirk v. Grone möchte „statt Macht lieber Verantwortung sagen.“ Diakonin Heine-Jürgens wirft ein, „Macht kommt von machen – wer was macht, hat Vollmacht.“ Was Bernd Rüger als Motiv für ehrenamtliche Arbeit kennt: „Das ist eher Entscheidungsbefugnis als Macht.“

Klar – auch Kerstin Ebel übernimmt gern Verantwortung und schätzt dann als Lohn des Ehrenamts die Ehre. „Die Arbeit ist oft so qualitativ“, sagt sie. „Das macht dann wett, dass sie nicht bezahlt wird.“ Doch genau da spüre sie „manchmal auch einen Rechtfertigungsdruck“. Nach dem Motto: „Warum arbeitest Du nicht richtig für Geld?“ Umso so schöner, „wenn so ein Gespräch dann bei den Inhalten landet.“ Aber viel zu häufig werde mehr über die Quantität der Arbeit gesprochen als über die Qualität. Und dann schwinde auch schon Mitleid mit.

„Überwiegend begegnet einem aber Respekt“, versichert Dirk von Grone. Dennoch kennt auch er den Blick in seinen Kalender und die Gedanken an Stress und Ärger: „Warum tust Du Dir das an?“ Frage also an den professionellen Berater: Muss Kirche ihre Ehrenamtlichen auch mal bremsen? „Selten die einzelne Person“, antwortet Bernd Rüger. „Sicher aber das System.“ Birgit Heine-Jürgens bestätigt diese „institutionelle Verantwortung“ auch ihrer Beratungsstelle.

Da ist dann noch der alte Vorwurf, Kirche spare an Hauptamtlichen und verteile die Arbeit auf Ehrenamtliche. „Das hat sich aber deutlich gewandelt“, blickt Pastor Rüger zurück und nach vorn. „Es ist die große Chance unserer evangelischen Kirche, im richtigen Verhältnis von Haupt- und Ehrenamtlichen die Dinge zu

gestalten.“ Kurze Pause. „Das setzt neue Kräfte frei – nicht zu einem Mehr, sondern zu einem Besser.“

Kerstin Ebel hat bei sich selbst und in ihrem Umfeld beobachtet, dass es „etwa nach einem Jahr als Kirchenälteste so ‘ne Frustwelle gab.“ Auslöser? „Vor allem, dass so viel an Verwaltung und Bürokratie zu bewältigen ist.“ Was vermissen ehren-

„Im Ehrenamt empfinde ich das Glück der Kerze, Wärme und Licht zu bringen.“

amtlich Engagierte auch in solchen Momenten? Dirk v. Grone Antwort überrascht etwas: „Ich würde gern häufiger eingeladen werden – aber nicht nur zum Kaffeetrinken mit

den Leitenden.“ Bernd Rüger kennt dieses Bedürfnis nach weiterer Einbindung gerade auch in interne Diskussionen: „Das ist ein kostenloses Instrument, das wir noch mehr einsetzen könnten.“

Große Einigkeit herrscht beim Stichwort Wertschätzung. „Das ist quasi das, womit wir entlohnt werden“, sagt Kerstin Ebel. „Und da ist Kirche mittlerweile auch weiter: nicht mehr nur einmal pauschal danken fürs Kuchenbacken, sondern es gibt auch persönliche Anrufe mit einem Dankeschön.“

Lob und Dank dem Ehrenamt. Klar. Aber auch für den unentgeltlichen Einsatz gilt: Geteiltes Glück ist doppeltes Glück. Kerstin Ebel kennt das „Glück, das erst in der Gruppe entsteht.“ Und was ist das Gegenteil von Glück? Unglück? „Nein – das Gegenteil von Glück ist für uns Ehrenamtliche Frust“, antwortet Dirk v. Grone energisch. „Und das hat dann überhaupt nichts mit zu viel Arbeit zu tun.“ Siehe oben.

Und das Fazit der Gesprächsrunde? Klingt vielleicht nach Gutmenschentum, nach Altruismus – ist aber einfach die Wahrheit: Ehrenamtliche Hilfe macht glücklich. Mit einem Augenzwinkern formuliert es Dirk von Grone pathetisch und poetisch zugleich: „Im Ehrenamt empfinde ich das Glück der Kerze, Wärme und Licht zu bringen.“ Womit er ganz nebenbei die Jahreslosung 2014 übersetzt und bestätigt: Gott nahe zu sein, ist mein Glück.

Uwe Haring



Birgit Heine-Jürgens



Bernd Rüger

Glück rund um die Welt

Glücksvorstellungen anderer Kulturen

Mehr als ein Dutzend Wörter für Glück

Indiens Sprachen kennen viele Wörter für Glück. Im Sanskrit steht das Wort „Ananda“ für einen Zustand innerer Glückseligkeit. Der ayurvedische Arzt Sashruta meinte schon vor 3.000 Jahren, nur derjenige sei wirklich gesund, „dessen Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaften inneren Glücks befinden“. Ananda bedeutet auch Teilhabe am Göttlichen, das jeder Mensch in sich trägt. Ziel der Glückssuche ist es, sich vom Ego zu lösen. Es gibt verschiedene Wege dorthin: die Askese, die Meditation, das Verrichten von Aufgaben um ihrer selbst willen ohne Erwartung eines Lohns oder den Versuch, mit dem Verstand das Göttliche hinter allem zu erkennen. Die meisten Inder gehen aber wohl den Weg der Gottergebenheit. Denn auch durch die Verehrung der Götter, durch Opfer, Wallfahrten oder Mantra singen kann das Ego überwunden und Ananda gefunden werden.

„Gehen, ohne den Boden zu berühren“

Langlebigkeit, Wohlergehen, Reichtum, Tugend und Gesundheit gehören in China zum Glück. Taoisten kennen für jeden dieser Bereiche einen Gott, Buddhisten den dickbäuchigen Buddha für alle Bereiche. Man verehrt sie und erhofft sich Glück durch ihre Gunst, die man sich allerdings verdient haben muss. Chinesen suchten lange das Glück in der idealisierten Vergangenheit, in Legenden und Märchen. Andere Gefilde, in die man sich aus dem

mühsamen Alltag heraussehnte, liegen demnach an den äußeren Grenzen des Reichs. Nur für die Unsterblichen erreichbar tun sich auf den Bergen im Westen, auf den Glückseln im Osten und in Höhlen paradisiische Wunderwelten auf. Dort wachsen Kräuter, die unendliches Leben verleihen, es gibt weder Leid noch Tod. Wer dort weilt, lebt zwischen Korallenbäumen, Blütenduft, zauberhaften Dienerinnen und sprudelnden Weinquellen in goldenen Palästen ein endloses Leben in purem Glück. Und der Taoismus hält noch einen Glücksweg bereit. Eins werden mit allem, was man tut, das ist „Yu“, das Glück, das sich anfühlt wie „Gehen, ohne den Boden zu berühren“.

Wenn endlich wieder Regen fällt

In seinem Land, so der Kenianer Nathan Ogechier, gebe es zwar über 40 unterschiedliche Kulturen mit eigenen Glücksvorstellungen, doch „alle verbindet die Hoffnung auf Regen“. Regen, der das Überleben sichert, ist in ganz Afrika ein wichtiger Glücksfaktor. Alles, was das Leben und die Lebensenergie stärkt, gilt als glücksförderlich. Das traditionelle Weltbild ist geprägt von der Vorstellung, dass jeder Mensch Teil eines umfassenden Kräfte-Netzwerks ist. Dieses spannt sich von den Göttern über die Ahnen, die Natur und die Menschen bis hin zu ihren Nachkommen. In das Netzwerk eingebunden zu sein, es zu stärken und so in Kontakt mit der Lebensenergie zu bleiben, das macht glücklich. „Der Mensch ist Mensch um der

anderen willen, allein bist du ein Tier“, sagen die Aschanti in Ghana.

Traumfadenwanderung

Aborigines finden ihr Glück auf „Traumzeitpfaden“. Der Begriff ist irreführend, denn es geht nicht um nächtliche Träume und auch Zeit gibt es für Aborigines traditionell nicht. Gemeint ist eher das Schöpfungsgeschehen, das mit den „Träumen“ der Ahnenwesen begann und sich auch gegenwärtig immer weiter fortsetzt. Spuren der Traumzeit manifestieren sich in der Natur. Jeder Moment ist durchdrungen von der Ewigkeit. Die australische Autorin Johanna Lambert beschreibt das annäherungsweise als „kontemplatives Lauschen auf die Schatten der Blätter, auf Flug und Gesang der Vögel, auf das Trippeln und Tänzeln der Tiere“. Das Aufgehen in der Schöpfung ist das Ziel. Unglücklich wird, wer sich aus den ineinandergreifenden Zusammenhängen löst.

Hier und Jetzt

All das klingt fremd und vertraut zugleich. Etwas aber scheint überall bekannt zu sein, auch wenn die Menschen sich oft gegenteilig verhalten: Der Wunsch, über das Notwendige hinaus immer mehr und anderes haben zu wollen, führt höchstens zu sehr vergänglichem Glück. Nur wer wirklich anwesend ist, bei sich, im Miteinander und bei dem, was er tut, kann es auch genießen.

Sonja Poppe



Die Vorfreude auf Weihnachten macht glücklich

In der Vorweihnachtszeit ruft die Vorfreude bei vielen Kindern eine Stimmung voller Spannung hervor, die aber auch viel mit dem Thema glücklich sein zu tun hat. Kinder aus der Ev. Kindertagesstätte Sankt Katharina in Lohne haben ihre Ideen malerisch umgesetzt. Karolin (sechs Jahre) hat den Nikolaus gemalt. Er macht sie glücklich, da er die Geschenke bringt. Rocco (vier Jahre) hat einen geschmückten Tannenbaum gemalt, da er ihn glücklich macht und Ahin (vier Jahre) hat eine Weihnachtsprinzessin gemalt. Vielleicht wünscht sie sich diese zu Weihnachten?



Glück gemalt von Ahin



Glück gemalt von Rocco



Glück gemalt von Karolin



(von li. nach re.): Rocco, Karolin und Ahin

Gute Nachrichten für den Norden

Machen Sie einem ganz speziellen Menschen eine Freude und verschenken die

Evangelische Zeitung,

ab sofort für mindestens 12 Monate zum Bezugspreis
von **76,80 Euro** (inkl. MwSt. und Zustellung).



ZKZ 1867 0

NR. 45 | 10. NOVEMBER 2013 | DRITTLTZTER SONNTAG IM KIRCHENJAHR Einzelpreis 1,70 €

Evangelische Zeitung


FÜR DIE KIRCHE IN OLDENBURG

Die Eibasseler Kirchenbank 

KIRCHHOFFÜHRUNG | SEITE 13
„Geschichtsbuch der Stadt“
Auf den Spuren der
Oldenburger Historie 

REICHSPOGROMNACHT | SEITE 12
Verbrannte Geschicht
Nazis zerstörten auch
Synagoge in Hannover 

Direkt bestellen

 (0511)1241-736

 aboservice@evangelische-zeitung.de

Foto: © Klaus Steves, pixelio.de