

## **Bischof Dr. Markus Dröge**

BZ-Kolumne

Glaube macht glücklich

13. Juni 2019

Eine kurze Notiz war es nur, aber sie hat mich aufhorchen lassen. Eine Studie bestätigt unsere Erfahrung: „Der Glaube hat einen starken, positiven Einfluss auf das Glücksgefühl.“ Oder kurz gefasst: „Glaube macht glücklich(er)“.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass oft gerade die Menschen sich selber zu den Glücklichen zählen, von denen ich es vielleicht am wenigsten erwartet hätte: weil sie nicht gesund sind, weil sie Schicksalsschläge zu verkraften haben oder über wenig Geld verfügen. Die Studie bestätigt dies: 74,7 Prozent der Befragten, die gläubig sind und ihren Zustand als „krank“ oder „ungesund“ beschreiben, erklärten, sie seien glücklich.

Meiner Erfahrung nach hängt Zufriedenheit und Glück nicht an dem, was ich habe oder nicht habe, nicht an Krankheit oder Gesundheit, auch wenn Gesundheit und ein gutes Einkommen diesen Zustand natürlich befördern. Das wird uns allerdings manchmal erst bewusst, wenn wir krank werden oder unsere Einkommensquelle verlieren.

Danken können ist für mich das Geheimnis von Glück und Zufriedenheit. Danken ist eine Übung des Glaubens. Ich erinnere mich an eine Frau aus meiner Gemeinde. Sie hatte ihre Tochter durch einen Unfall verloren. Das lag Jahre zurück. Allmählich kehrte die Mutter in den Alltag zurück, öffnete sich wieder, hatte Lust an der Begegnung. Sie kaufte sich ein Tagebuch und begann, Tag für Tag einen Moment aufzuschreiben, für den sie dankbar war. Das Buch veränderte sie. Sie berichtete, wie es ihr mit der Zeit immer leichter fiel, etwas aufzuschreiben, wie ihr immer mehr einfiel: Zufällige Begegnungen, ein Erlebnis draußen in der Natur, ein Moment der Stille, alles war Gegenstand ihres Dankes. Es half ihr, dem Leben wieder hoffnungsvoll zu begegnen. Ein ganz besonderes Beispiel. Nicht selbstverständlich. Aber beeindruckend auch heute noch.

Danken als tägliche Übung. Das Aufschreiben ist hilfreich dabei. Den Dank ins Gebet nehmen hilft aber auch. Die Welt bekommt so ein anderes Gesicht. Und mein eigenes wird glücklicher dabei.

(2005 Zeichen)