

Bischof Dr. Markus Dröge

Wort des Bischofs radioBerlin 88,8

Samstag, den 20. Oktober 2018

Glück

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer,

was ist Glück? Gerade wurde wieder der aktuelle Glücksatlas veröffentlicht. Er versucht zu messen, wo die Menschen in Deutschland am glücklichsten sind. Leider nicht hier in Berlin, sondern im Norden Deutschlands. Was machen Sie anders als wir?

Ich selber habe die Erfahrung gemacht, dass oft gerade die Menschen sich selber zu den Glücklichen zählen, von denen man es vielleicht am wenigsten erwartet hätte: weil sie nicht gesund sind, weil sie Schicksalsschläge zu verkraften haben oder über wenig Geld verfügen. Und doch sind sie zufrieden und strahlen diese Zufriedenheit auch nach außen aus.

Nun: Zufriedenheit ist nicht gleich Glück, aber vielleicht ein erster Schritt dorthin. Vielleicht lässt sich die Fähigkeit, glücklich und zufrieden zu sein, ein wenig einüben. 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 Buch 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 besonderes Beispiel. Und überhaupt nicht selbstverständlich.

In der Bibel ist diese Praxis, sich empfänglich zu machen für das Glück, fest verankert: *Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat*, heißt es in Psalm 103. Ein Mensch klagt Gott sein Leid und stellt es dann in einen neuen Rahmen: Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat. Das verändert ihn.

Dinge notieren – in Gedanken oder auf dem Papier – das ist ein gutes Mittel gegen Vergesslichkeit. Ich nehme mir Zeit, das Erlebte zu reflektieren. Worte zu finden. Alles, was mir den Tag über begegnet, nehme ich dann wahr unter dem Aspekt: Was kommt mir da Gutes entgegen? Diese Sichtweise verändert meinen Blick auf die Welt. In der Wissenschaft nennt man das „reframing“: Ich stelle die Dinge, die mir begegnen, in einen andern Rahmen. Ordne sie anders ein, rücke sie in ein besonderes Licht. Die Welt bekommt so ein anderes Gesicht. Und mein eigenes wird glücklicher dabei.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Wochenende!