

Das christlich-psychologische eMagazin

# ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



**Alle sprechen vom**

*Glück*  
**aber ...**

9.3|2021



# Editorial

Wenn man mich fragen würde „Willst du ein glückliches Leben führen?“, würde ich antworten: „Ich möchte ein gehaltvolles Leben führen“.

Das Wörtchen „Glück“ klingt mir zu abgegriffen und auch etwas nichtssagend.

Und ich gebe zu, im Prinzip ist das ge|halt|voll-Magazin ein Glücks-Magazin: Wenn man sich selbst als gehalten erlebt und gerne andere halten möchte, sind das doch gute Voraussetzungen fürs Glück.

Deshalb würde ich meine obige Antwort noch ergänzen: „Ja, ein gehaltvolles Leben beglückt, führt immer wieder zu beglückenden Begegnungen und geglückten Beziehungen und kennt auch beglückende Gewohnheiten.“

Am glücklichsten macht mich immer mehr das Vertrauen, eine Rebe am Weinstock zu sein, die reiche Frucht bringt.

Viele der bisherigen ge|halt|voll-Ausgaben beschäftigen sich mit Glücksbausteinen, ohne sie wären

Glückserfahrungen schwer vorstellbar, so z.B. 2.1 Vom Sorgen befreit oder 6.3 Selbstverständlichkeiten entstauben u. a.

Diese neue ge|halt|voll-Ausgabe soll dem „Glück“ ein Gesicht und Inhalt geben.

Werner May, Herausgeber



Henry Wirth,  
Creative Director



# Bisherige Ausgaben mit ge|halt|**vollen** Themen: [www.gehaltvoll-magazin.de](http://www.gehaltvoll-magazin.de)



## Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen,  
mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, aus-  
drucken...) finden Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|**voll** Abonnent 



## Willkommen zum ge|halt|voll Magazin

Klicken Sie auf das jeweilige Titelbild der bisherigen Ausgaben hier weiter unten und Sie können mit dem Lesen, Staunen, Durchblättern ... des kostenlosen eMagazins beginnen.

**Gehalten + Halten = Gehaltvoll, das ist der Gedanke hinter diesem Titel und auch der Leitfaden für den Aufbau dieses Magazins.**

Zu allen drei Leitbegriffen finden Sie Beiträge unterschiedlicher Art aus dem jahrzehntelangen Erfahrungsbereich Christlicher Psychologie.

Lassen Sie sich von interaktiven und inspirierenden Ideen auf einem gehaltvollen Weg überraschen, der gleichzeitig sittlich, verbindend und außergewöhnlich sein möchte!

Gehaltvolle Inspiration wünschen wir!



August 2021

**9.2 Hallo, verstehst du mich? Wirklich?**

[PDF 9.2 Hallo, verstehst du mich? Wirklich?](#)



Mai 2021

**9.1 Bereuen, ja! Aber was bedeutet das?**

[PDF 9.1 Bereuen, ja! Aber was bedeutet das?](#)

# ge|halt|voll

## Inhalt **Nr. 9.3**

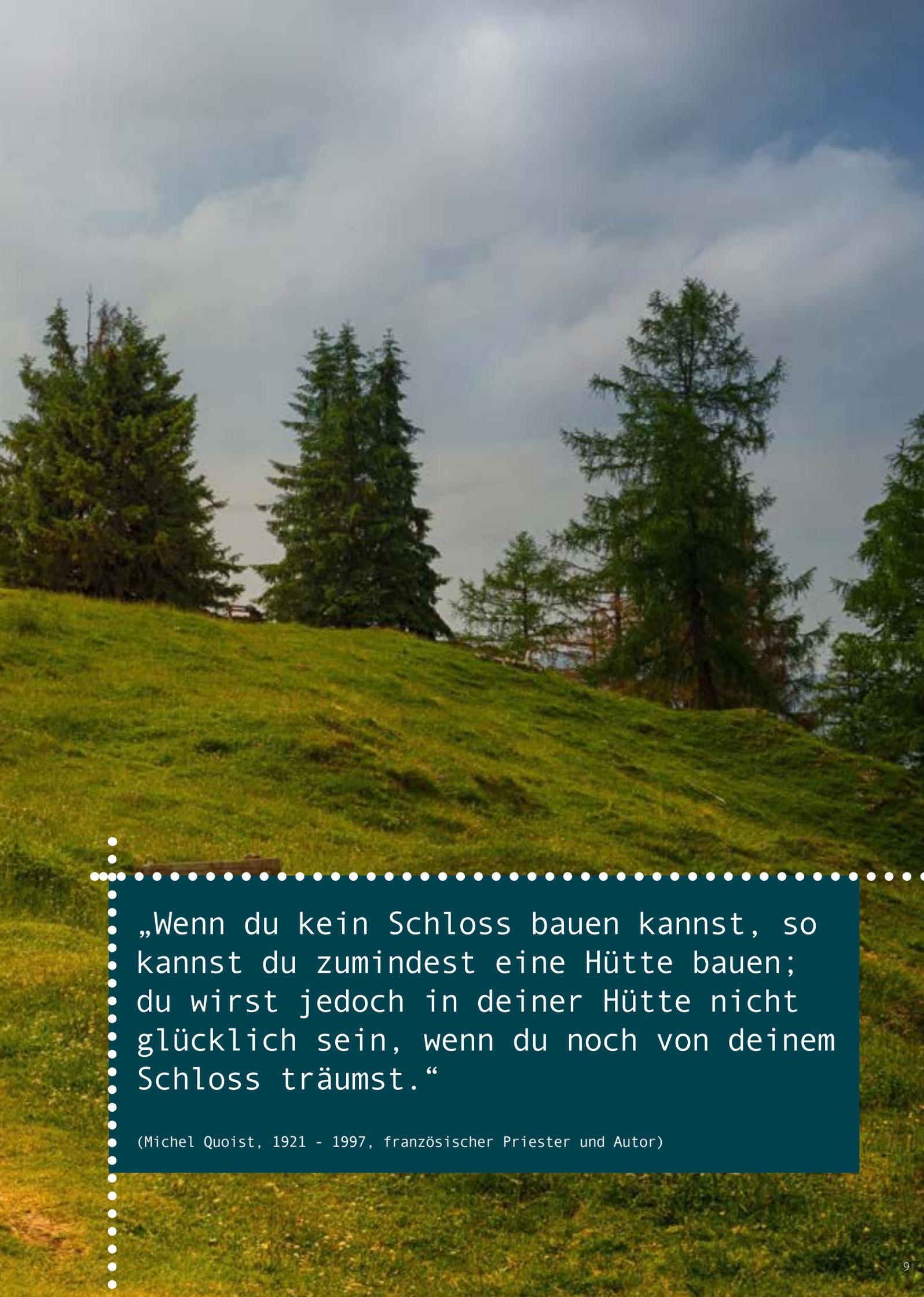
- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung, bisherige ge|halt|voll-Ausgaben
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 „Wenn du kein Schloss bauen kannst...“ (Michel Quoist)
- 10 Wortwolke
- 12 Was ist eigentlich Glück?
- 14 Gedicht: Das Glück
- 16 Und was sagt die Bibel zum Glück?
- 18 Umfrage: Meine beglückenden Gewohnheiten
- 20 Das Vorfreudeglück schätzen lernen
- 21 Worauf sich über 30 Freunde am Mittwochmorgen, 24.2.2016, vorgefreut haben.
- 22 Die Geschichte meiner Glücksbücher
- 23 Und wie kann man unglücklich werden?
- 24 „Glücksperven“ - Gedichte von Barbara Dietz-Stilli
- 26 Das kennzeichnet glückliche Menschen
- 27 Quizfrage: Deutschland in der weiten Welt
- 28 Glücksmomente
- 29 Die Glücksforschung: Drei Gruppen von Glücksverständnis
- 30 Happiness Inside, ein Kunstwerk von Wisnu Sasongko

- 
- A person is walking away from the camera on a path through a sunlit forest. The scene is bright and hazy, with sunlight filtering through the trees. The person is wearing a dark jacket and pants. The text is overlaid on the right side of the image, listing various topics and page numbers.
- 33 Andere glücklich machen ... oder Kindheitsträume
  - 35 Objektive Lebensbedingungen und persönliches Glück
  - 36 Wo ich Flow erlebt habe? Drei Berichte
  - 38 Sieben Komponenten der Flow-Erfahrung
  - 41 Gedicht: Alle sprechen von Flow
  - 42 Aber es gibt auch Gefahren von Flow
  - 43 Dankbarkeit
  - 44 Das Glückstagebuch – ein wissenschaftliches Experiment
  - 45 Werde ein Habender
  - 46 Meine Glücksformel
  - 48 Trachtet nach dem Reich Gottes: Die Kunst des Verzichtens
  - 49 Trachtet nach dem Reich Gottes: Die Kunst der Hingabe
  - 50 Das ewige Glück
  - 52 Zur Erinnerung an Hanne Baar
  - 54 Buch-Tipp: Anleitung zum Unglücklichsein
  - 55 Film-Tipp: Hans im Glück
  - 56 Der ge|halt|volle Begriff 9.3: Die Kunst, Tore zu schießen
  - 57 ge|halt|volle Horizonterweiterung 9.3: Die Meditationskirche in Holtum
  - 58 Der ge|halt|volle Witz 9.3
  - 60 Impressum
  - 61 Vorschau Nr. 10.1 gehalten: Wissen wollen, was hinter dem Horizont liegt
  - 62 Gedicht: Gottes Stadt hat keine Ghettos



# 9.3

Alle sprechen vom Glück, aber ...



„Wenn du kein Schloss bauen kannst, so kannst du zumindest eine Hütte bauen; du wirst jedoch in deiner Hütte nicht glücklich sein, wenn du noch von deinem Schloss träumst.“

(Michel Quoist, 1921 - 1997, französischer Priester und Autor)

# Ein erster Überblick: ge|halt|voll Nr. 9.3 als Wortwolke

Was ist eine Wortwolke





Was ist  
eigentlich

# Glück?

Glück gehabt! Die glücklichsten Menschen auf Erden... Der glücklichste Moment meines Lebens... Auf der Suche nach dem Glück... Spontan stellen wir uns etwas vor, wenn es irgendwo um Glück geht, und merken beim näheren Nachdenken, wie so oft im Leben, dass es da verschiedene Bedeutungen gibt, mit vielen verschiedenen und auch geteilten Meinungen, bzw. Theorien zum Erleben und den Faktoren für menschliches Glück.

## Zunächst zum Begriff und seiner Etymologie

Sprachwissenschaftler finden als Herkunft des Wortes "Glück" ab dem 12. Jahrhundert die Worte "Gelucke" im Mittelniederdeutschen und "Gelücke" im Mittelhochdeutschen. Beide Worte kommen vom Verb "gelingen", das sich vom Wort "leicht" ableitet. Glück ist demnach ursprünglich also das Gelungene, das leicht Erreichte oder der günstige Ausgang eines Ereignisses.

## Vier heutige Bedeutungen von „Glück“

**1.** Da ist zunächst das Glück als Glücksmoment, ein Glücksempfinden für den Augenblick, wie lange er auch dauern mag. Ist man dem Weinen nahe vor Glück, spricht man von einem Glücksgipfel, der nicht mehr in Vergessenheit geraten kann.

**2.** Dann gibt es das Glück als dauerhaftes Gefühl.

Dies ist in der Regel das Ergebnis einer Glücksbilanz, die wir ziehen. Wir addieren dafür nicht unbedingt bewusst Plus und Minus im Rückblick auf, sondern bewerten einen Zeitraum eher global, aufgrund einiger angenehmer Erinnerungen. Wie glücklich ist deine Ehe? Wie glücklich war das letzte Jahr, wie glücklich warst du im Urlaub, auf der Arbeit, ...? Das kann z.B. zu dieser Bemerkung führen: „1973 war ich sehr glücklich, weil ich da geheiratet habe.“

**3.** Als Drittes gibt es das Vorfreudeglück. Die Erwartung auf etwas Zukünftiges beglückt mich. Nach längerer Bauzeit zu wissen, dass man in zwei Wochen in das neue Haus mit Garten einziehen wird!

Noch zwei Prüfungen, dann ist alles überstanden! Oh, wie sehr wird sie sich über mein Geschenk freuen!

**4.** Und das deutsche Wort Glück meint auch noch die Fortuna.

„Da hast du aber Glück gehabt, dass dir nicht mehr bei diesem Unfall passiert ist.“ „Da hatten wir Glück mit dem Wetter.“ Usw. Mancher wird hier statt Glück auch Zufall sagen.





# Das Glück

**Ich liebe es, in meiner Wiese spazieren zu gehen  
und in Gedanken nach dem Glück zu suchen.**

**Schritt für Schritt, Gedanke um Gedanke,  
trete ich Spuren ins Gras,  
die sich wieder aufrichten werden, von alleine, so meine ich.**

**Halt, schreit es in mir,  
so findest du nie dein Glück.**

**Erschrocken halte ich inne und schäme mich,  
meine Wiese mit Füßen getreten zu haben.**

**Das vierblättrige Kleeblatt wollte ich suchen,  
das seltene, das geheimnisumwitterte,  
dabei wartet das Glück auf jedem Gesicht,  
wenn ich nur die erlösenden Worte finde.**

**Ich hab dich, mein Glück,  
immer gesucht  
und dabei die anderen achtlos mit Füßen getreten.  
Jetzt trete ich behutsam aus der Wiese hinaus,  
und erinnere mich,  
als Kind gerne mit Grashalmen gespielt zu haben.**

(Werner May)

# Und was sagt die Bibel zum Glück?

Bei der Suche nach den Begriffen Glück oder glücklich musste ich feststellen, dass sie in der Bibel kaum vorkommen.

Dass Gott unser Glück und Wohlergehen dennoch will, davon überzeugte mich der nächste Blick, als ich verwandte Begriffe wie Freude oder Wohlergehen nachschlug, die zahlreich zu finden waren.

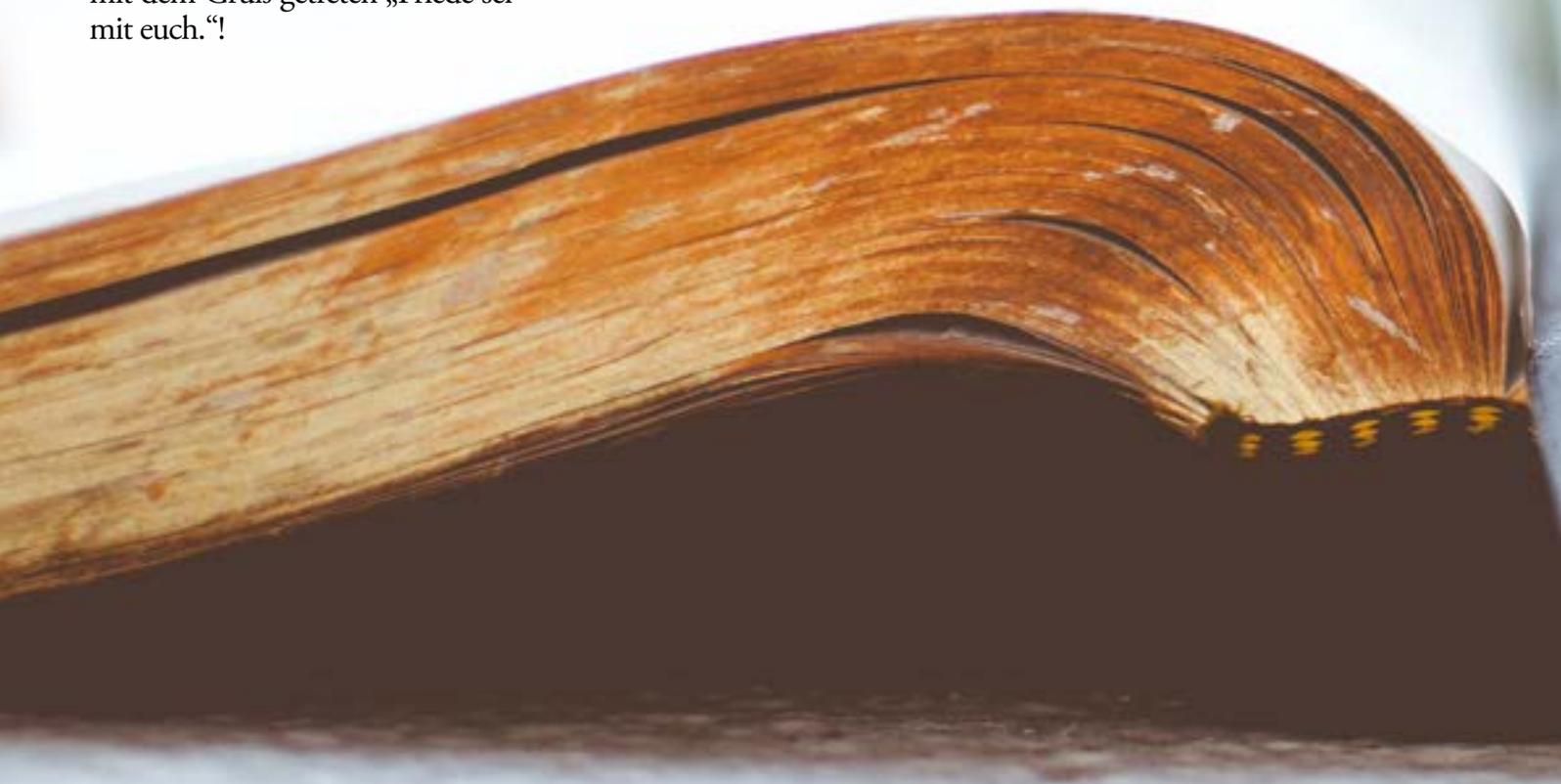
Vor allem der **Shalombegriff** begeisterte mich, der ein Wohlergehen auf allen Ebenen, körperlich, in Beziehungen - privat wie national und in der Arbeit – umfasst. Wie oft ist Jesus unter die Menschen mit dem Gruß getreten „Friede sei mit euch.“!

Beim weiteren Studieren stieß ich außerdem auf den Begriff der Glückseligkeit, griechisch **makarios**, so z.B. in der Bergpredigt bei den Seligpreisungen Jesu.

Makarios meint ein verheißenes Glück, das uns im Hoffen und Glauben schon jetzt beglücken kann, aber mehr als ein Vorgeschmack, als eine Vorfreude. Dieses für die Zukunft bzw. Ewigkeit verheißene Glück kann durchaus auch mit aktuell schwierigen Lebenssituationen verbunden sein. Makarios ist verknüpft - so die Theologen - mit einer Haltung des „harrenden Duldens und Hoffens“.

Neben Glück - als Glücksmoment, als dauerhaftes Glück, als Vorfreudeglück, als Fortuna - und makarios als Vorgeschmack von verheißenen Glück im ewigen Leben gibt es im Schatz meines gelebten Glaubens noch die Freude als Frucht des Geistes.

**Freude, das Grundgefühl meines Glaubens!**



*„Den Frieden gebe ich euch, meinen Frieden lasse ich euch (Joh 14,27) - „Gott erfülle euch mit Frieden im Glauben.“ (Röm 15,13) - „Der Friede Christi regiere in euren Herzen. (Kol 3,15).*

*„... Glückselig sind die Leidtragenden, glücklich sind die, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden, glücklich sind die ...“ (Mt 5,1ff)*

*„Dies habe ich zu euch geredet, damit meine Freude in euch sei und eure Freude völlig werde.“ (Joh 15,11) - „Gehe ein in die Freude deines Herrn.“ (Mt 25,21) - „Und dieses rede ich in der Welt, damit sie meine Freude völlig in sich haben.“ (Joh 17,13)*

# Umfrage:

## Meine beglückenden Gewohnheiten

### Das war die Aufgabe:

**„Kennst du beglückende Gewohnheiten, also Gewohnheiten, die dich meistens beglücken, die dir beglückende Gefühle bereiten?**

**Du brauchst mir nur diese Gewohnheit oder auch mehrere Gewohnheiten zu nennen, quasi nur den Namen, die Bezeichnung. Nicht mehr.“**

- Lesen im Herr der Ringe und den Narnia-Geschichten
- Routine eines kurzen Abstechers durch ein Waldgebiet auf dem Weg zur Bushaltestelle
- Das Ploppen beim Öffnen des Bügelverschlusses einer Bierflasche beim Abendessen
- Das vertraute tägliche Lesen eines Bibelabschnitts
- Eine kleine Auszeit im Café, möglichst in der Sonne
- Nachts auf dem Balkon sitzen und in die Sterne schauen (Extraglück-Bonus: Sternschnuppen)
- Spaziergang durch den Wald oder um einen See/am Meer (im Urlaub) - (Extraglück-Bonus: Schnee oder ein Eichhörnchen/Reh sehen)
- Ein paar Lieder anhören und dabei nichts tun
- Mit Aquarellfarben malen
- Grußkarten schreiben und verschicken
- Zeit mit meiner süßen Enkeltochter
- Gut essen
- Kuschneln
- Neue Musik entdecken
- Unser Frühschwimmen jede Woche freitags und anschließend eine frische Brezel vom Bäcker holen und mit einer guten Tasse Tee genießen
- Filmegucken
- Bei schönem Wetter radeln
- Andere aufheitern
- Heimkommen zu meinem Schatz
- In meinem Massagesessel liegen
- Bühnenauftritte
- Crossfit
- Luthers Morgen- u. Abendsegen
- Beim Spaziergang fotografieren
- Blues spielen auf der Gitarre
- Meine Kunstobjekte erschaffen
- Freitag nachmittags mit der Familie Ostfriesentee oder Kaffee trinken und Kuchen essen
- Stille Zeit mit Gott
- Der (fast) tägliche Gang durch meinen Garten
- Der Blick in die Weite auf dem Land
- Bible Art Journaling
- Frühmorgens walken
- Jeden Tag nach dem Mittagessen trinken mein Mann und ich zusammen einen Kaffee und nehmen uns die Zeit zum kurzen Gespräch.
- Stand Up Paddling auf dem Pfäffiker
- Jeden Abend mit meinem Akkordeon ½-1 Std. spielen und neue Lieder oder Musikstücke spielend erlernen.
- Morgens nach dem Aufstehen eine Tasse heißen leckeren Kräutertee trinken
- Abends nach der Arbeit ein wenig auf dem Klavier herumimprovisieren
- Regelmäßiges Aufstehen jeden Tag um 5.30 (außer am Sonntag)
- Prüfen, wie lange ich mit dem Öffentlichen Verkehr brauchen würde, bevor ich mit dem Auto fahre.
- Jeden Tag 45 Minuten für Bildung investieren (Die ZEIT, ein Buch oder ...)
- Kleine Pause nach dem Mittagessen. Am besten draußen auf dem Balkon. Sonne und frische Luft tanken, ein Becher Kaffee, die Ereignisse und Gespräche des Vormittags sacken lassen.
- Jeden Sommer einige Tage am Lieblingsferienort verbringen (fast immer in 41 Jahren...)
- Eis essen
- Ein Nickerchen machen
- Mein Wochenrhythmus sorgt für Balance und Ausgeglichenheit



**Bemerkung:** 

---

Bei den fast 50 ge|halt|voll Freunden hat fast jeder andere Gewohnheiten genannt. Sehr erstaunlich. Höchsten 5 % der Beiträge kamen 2x vor. Das zeugt von unserer Individualität, auch beim Glücklichen sein!



# Das Vorfreudeglück schätzen lernen

Seit einigen Wochen habe ich mir zu Beginn des Tages angewöhnt, zu überlegen, auf was ich mich heute freue - vorgefreue.

Manchmal ist mir **sofort etwas eingefallen**, manchmal musste ich bewusst Kleinigkeiten im vor mir liegenden Tag **entdecken**, die ich übersehen hätte, aber auf die ich mich dann doch vorgefreuen konnte. Manche dieser Dinge waren **etwas Schönes**, was Freude erweckte, andere wiederum **etwas Schweres oder Unangenehmes**, was aber Vorgefreude erweckte, weil es im Laufe des Tages erledigt oder vorbei sein würde.

Natürlich hätte ich auch Vorgefreude finden können auf Dinge, die sich erst in den nächsten Tagen er-

eignen würden, zum Beispiel ein besonderes Treffen, das Wochenende, eine bestimmte Aufgabe. Diese Dinge gibt es natürlich auch - aber sie bergen die Gefahr, uns vom Heute abzulenken.

In der allerersten ge|halt|voll-Ausgabe finden sich mehrere Beiträge zum Thema Vorgefreude (Seite 68 – 84).



## **Nehmt diese Übung doch einmal auf:**

Nimm dir am Morgen (vielleicht 2-3 Tage lang) etwas Zeit und überlege dir, auf was alles du dich heute vorgefreuen kannst:

**Welche großen und kleinen Dinge fallen dir spontan ein? Findest du noch etwas, worauf du dich freuen kannst, was dir nicht sofort eingefallen ist? Was fällt weg, was wirst du heute erledigen? Kannst du dich darauf vorgefreuen?**

Am Abend kannst du dann noch kurz überlegen, wie diese Vorgefreude ange dauert hat und was sie eventuell bewirkt hat.

## Weltweite Vorfreude an einem Mittwochmorgen - Einladung zu einer Weltreise!

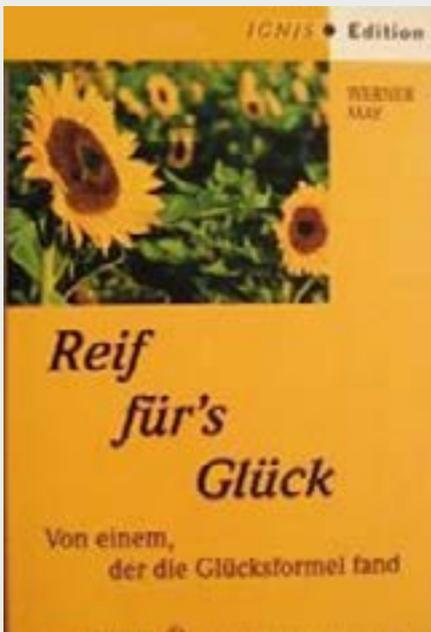


### Worauf sich über 30 Freunde am Mittwochmorgen, 24.2.2016, vorgefreut haben.

Auf Seite 66-67 in **gehaltvoll 1** findet Ihr auf dieser Weltkarte zu all den abgebildeten Menschen, worauf sie sich an diesem Mittwochmorgen im Jahr 2016 vorgefreut haben.



# Die Geschichte meiner Glücksbücher //



## Glück auf Nimmerwiedersehen

2007 erschien in der IGNIS-Edition mein Büchlein „Reif für's Glück. Von einem, der die Glücksformel fand“.

Zuerst war es spannend, sich dafür durch die „gesamte“ Glücksliteratur zu wühlen und dann - als Attraktion - das mir Wichtige in eine Entführungsgeschichte einzubauen, bei der jemand versucht, meine Glücksformel incl. des Glücks-  $\pi$  in Besitz zu bekommen.

Aber mein Glück über das Büchlein hielt nicht lange an. In aller Begeisterung hatte ich versäumt, es nochmals von einer zweiten Person Korrektur lesen zu lassen: Es hatten sich zu viele Sprachfehler unglücklich eingeschlichen.

Nachdem - mit durchaus positivem Echo - so viele Exemplare verkauft waren, dass die Druckkosten

gedeckt waren, habe ich es vom Markt genommen.

Mit anderen Worten - mit durchaus nicht glücklichen Gefühlen habe ich dann zum ersten Mal in meinem Leben über 1000 Bücher in den Container geworfen. Glück ade.

**Was das Glücks-  $\pi$  ist, wird hier erst am Ende dieser gehalten|voll - Ausgabe verraten.**



## Die Jagd geht weiter

Fünf Jahre später tauchte das Glück wieder auf.

Die IGNIS-Mitarbeiterin Andrea Welzenbach äußerte mir gegenüber so nebenbei, dass sie das Comiczeichnen gelernt habe und nach einer Herausforderung suche.

Und da tauchte das Glücksbuch vor meinen Augen auf.

Andrea ergriff die Gelegenheit und wir gaben „Die Jagd nach der Glücksformel“ 2012 als Comic heraus.

## Die Jagd nach der Glücksformel.

**Wege zum Glück – eine humorvolle Einführung in das Geheimnis unseres Lebens**

Andrea hat nicht nur die Geschichte in tollen Zeichnungen umgesetzt, sondern auch noch – und das ist auch eine großartige Leistung – den Text dazu passend verarbeitet.

Hier kann es gekauft werden:



# Und wie kann man unglücklich werden?

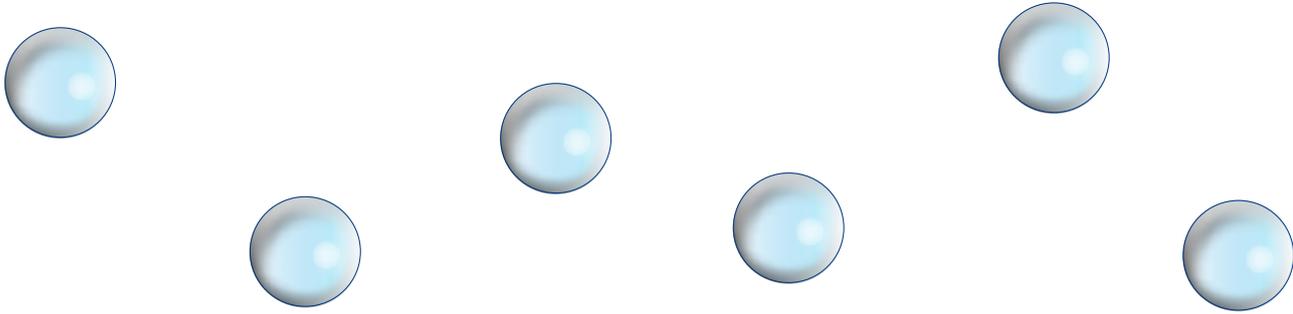
- Wenn ich immer das Negative denke und wenig Dankbarkeit zeige. (Lebensberaterin, 42 Jahre)
- Wenn ich Erwartungen habe, die enttäuscht werden. (Soziologe, 31 Jahre)
- Wenn man unglückliche Beziehungen hat. (Lehrerin, 54 Jahre)
- Wenn man sich über unsinnige Dinge Gedanken macht. (Schülerin, 14 Jahre)
- Wenn man sich selbst zu wichtig nimmt und vor allem ständig auf die eigenen Probleme schaut. (Kulturmanagerin, 26 Jahre)
- Wenn ich nicht gebraucht werde und nichts dagegen tue. (Erwachsenenbildnerin, 51 Jahre)

Siehe auch Buch-Tipp:



**Daraus folgt für einen Weg zum Glück: Glückskiller, die uns unglücklich machen, sollten wir vermeiden (wo es geht).**





# „Glückspferlen“

- Gedichte von Barbara Dietz-Stilli



*Es gibt in Wahrheit kein Gott-Suchen,  
weil es nichts gibt, wo man ihn nicht finden  
könnte.* (Martin Buber, Ich und Du)

Es gibt diese Momente. Wenn ich etwa vor dem Tanz eines Weizenfeldes im Wind stehen bleibe und mich unvermittelt der Gedanke trifft: diese Ähren sind frei von Sorge. Da geschieht etwas: ein Kontakt, eine Verbindung.

Es ist das, was nach Martin Buber von der dialogischen Grundstruktur des Menschen zeugt: einem Ich wird ein Du. In einer Begegnung mit einem Mitmenschen, einer Katze, einem Wort, einem Tropfen Wasser, letztlich mit allem, auch mit Gott, dem großen Du, berührt uns etwas.

Dem nachzuspüren, was uns berührt, ist eine Art Pilgern, also eine besondere Art des Unterwegsseins. Es braucht dazu keine Spezial-Ausrüstung oder großen Ziele. Aufmerksamkeit genügt: für das Hier und Jetzt, so wie es ist, mitten im

eigenen Alltag. Auf dieser Wahrnehmungsreise vergrößern überraschende Lupen leichtfüßig und hintergründig zugleich das Geheimnisvolle, das wir nicht selbst machen, aber bewusster empfangen können - unterwegs in diesem einzigen wilden Leben, das uns geschenkt ist.

Mit diesem Text beginnt der empfehlenswerte Lyrikband von Barbara Dietz-Stilli aus Olten/Schweiz: „Kontakt. Gedichte und Kladden“. Barbara Dietz-Stilli. Echter 2021. ISBN 978-3-429-05684-1



Vielen Dank an Barbara, dass wir jetzt einige ihrer Gedichte in dieser Glücks-Ausgabe lesen können.



## ■ Kniefall

ich streife ohne Uhr  
ohne Ziel durch die Äcker  
ihre Schollen gebissen  
vom trockenen Wind  
in einem spontanen  
Impuls knie ich mich  
auf die Erde - und sehe  
direkt vor meiner Nase  
einen Strauß Margeriten  
wie für mich gepflückt  
die einzigen weit und breit  
als hätte  
das kleine Glück nur gewartet  
dass ich für einen Moment  
aus dem Hamsterrad springe  
um nichts  
zu erlangen  
als Kontakt zu dem  
was sich bereits vor  
meinen Augen befindet

## ■ leichtes Gepäck

an der Quelle  
kein Haschen noch Horten von Glück  
nach dem Jesus Wort  
weder Taschen noch Zweitgewand nötig  
wenn auf der Reise alles  
Gefäß zum Empfangen ist

## ■ mein Chaos: Anfang und Ende

ich bin  
nicht weil ich gefragt wurde  
ob ich mich wollen würde  
oder meine Eltern

ich bin  
bei allem Schiefgang  
durch fremde und eigene  
Hände: am Leben

doch bestraft mit mir selbst, sobald ich  
mein Existieren im Nachhinein  
verdienen und rechtfertigen will:  
Gott - Theater der Selbstversorgung

ihr den Rücken zuwendend, finde ich mich  
bedingungslos willkommen im Leben  
mit-mir-selbst beschenkt ohne Heiligenschein  
mich selbst empfangen lernend

der Grund für dieses Geschenk ist Er, der  
über meinem Chaos spricht wie damals,  
als alles begann: „Es werde Licht!“



# Das kennzeichnet glückliche Menschen

## Ausgewählt aus:

[www.gluecksarchiv.de](http://www.gluecksarchiv.de)

- Glückliche Menschen haben ihr Leben selbst in der Hand, das heißt auch, dass sie meinen, ihr eigenes Glück (und auch ihr Unglück) selbst herbeiführen zu können.
- Glückliche Menschen schaffen die Balance zwischen Anspannung und Entspannung.
- Glückliche Menschen schaffen die Balance zwischen dem, was sie haben, und dem, was sie wollen; zwischen Möglichkeiten und Ansprüchen.
- Glückliche Menschen sind kreativ und neugierig.
- Glückliche Menschen sind nicht auf das Glück fokussiert, sondern leben und nehmen die Freuden des Lebens einfach mit.
- Glückliche Menschen erleben häufig positive Ereignisse - dabei ist die Häufigkeit und nicht die Intensität entscheidend. Es scheint besser, sich bei vielen kleinen Anlässen wohlfühlen und sich zu freuen, statt auf das "große Glück" zu warten.
- Glückliche Menschen sind Realisten bei der Einschätzung ihrer Ziele und Möglichkeiten. Sie senken entweder die Ansprüche ab oder intensivieren die Anstrengungen. Sie mischen kurz- und langfristige Interessen, Wünsche und Lebensziele.
- Glückliche Menschen investieren in ihre sozialen Beziehungen, sie bekommen Unterstützung von Freunden und der Familie. Außerdem glauben sie, dass andere Menschen sie schätzen und mögen (egal ob das der Wahrheit entspricht).

## Quizfrage:

### Deutschland in der weiten Welt

Bitte die Tabelle zunächst nicht anschauen!

An welcher Position rangiert Deutschland in der Weltrangliste der glücklichsten Länder?

Unter den ersten 20? Rang 21-40? Rang 41-60? Mehr als Rang 60?

Rang ↕	Land	Gesamtscore ↕
1	 Finnland	7.809
2	 Dänemark	7.646
3	 Schweiz	7.560
4	 Island	7.504
5	 Norwegen	7.488
6	 Niederlande	7.449
7	 Schweden	7.353
8	 Neuseeland	7.300
9	 Österreich	7.294
10	 Luxemburg	7.238
11	 Kanada	7.232
12	 Australien	7.223
13	 Vereinigtes Königreich	7.165
14	 Israel	7.129
15	 Costa Rica	7.121
16	 Irland	7.094
17	 Deutschland	7.076
18	 Vereinigte Staaten	6.940
19	 Tschechien	6.911
20	 Belgien	6.864



# Glücksmomente

„Vor zwei Jahren machten meine Frau und ich Urlaub im Odenwald. Irgendwann, als wir mit geliehenen Fahrrädern zu einem Limesdenkmal im Wald unterwegs waren, ging es plötzlich bergab. Eine Talfahrt begann, wie ich sie noch nie erlebt hatte, wie ich sie mir seit meiner Kindheit immer gewünscht hatte, nur bergab, kilometerlang, durch hohe Wälder, zwischendurch Ausblicke in weitere Täler, nur wir, keine Autos, ich konnte einfach rollen lassen und rollen und rollen. Mit der Zeit erfüllte mich eine Freude, die mir zeigte, dass diese Sehnsucht nach so einer Fahrt schon lange in mir steckte. Immer noch rollte es. Das Ganze war so berauschend, war so schön, dass der Gedanke, dass ich wahrscheinlich irgendwann wieder hoch muss, meine Freude nicht trüben konnte. Dann waren wir fast im Flusstal angekommen. Meine Frau schlug vor, dass wir jetzt wieder die gegenüber-

liegende Straße nach oben, zurück zu unserer Ferienwohnung erklimmen sollten.

Jetzt war es aus mit der Freude, denn da saß etwas anderes in meinem Herzen, eine alte Festlegung, nämlich die, nie in meinem Leben kilometerlang einen Berg hochzufahren.

(Jetzt wo ich das so niederschreibe, fällt mir auf, dass das wahrscheinlich der Grund war, warum ich bis zu diesem Zeitpunkt nie die Freude einer unendlichen Talfahrt erlebt hatte.)

Kreativ suchte ich nach alternativen Lösungen, sprich Ausreden: mit dem Bus zurück zu fahren oder noch weiter ins Tal hinab und dann mit kilometerlangem Umweg um den Berg herum, usw.

Meine Frau ließ nicht locker. Die Alternativen waren außerdem nicht realisierbar.

Ich saß in der Falle.

Und plötzlich geschah etwas in mir,

ein Geschenk, anders kann ich es nicht benennen. Ich konnte diese uralte Festlegung loslassen und mir sagen, warum nicht mal probieren, auch wenn wir alte Räder mit nur drei Gängen haben.

So machten wir uns an den sehr steilen Aufstieg.

Das Ganze machte mir Tritt für Tritt immer mehr Freude, die Anstrengung und auch die Kraft in den Muskeln zu spüren, Teilziele (bis zur nächsten Kurve), die ich mir zurechtlegte, erreicht zu haben, die Vorfreude, oben anzukommen und es geschafft zu haben.

Als ich im Herzen jubelnd oben ankam, genoss ich nicht nur einen phantastischen Ausblick, sondern ich hatte etwas in mir besiegt, was mir Jahrzehnte lang Leben geraubt hatte.

Heute im Rückblick bin ich vor allem für den Aufstieg dankbar.

(George, 55)

# Die Glücksforschung: Drei Gruppen von Glücksverständnis

Man kann sich dem Phänomen Glück **intuitiv annähern oder empirisch**.

- **Intuitiv** werden Glücksmodelle entwickelt, wenn einzelne mehr aus ihrer Lebenserfahrung, aus der Analyse von Erlebnissen oder abgeleitet aus ihren Denksystemen ihre Schlüsse ziehen, so z.B. in der Philosophie oder Literatur.

- **Empirisch** entstehen Glücksmodelle, wenn Wissenschaftler sich sozialwissenschaftlicher Methoden wie Interview und Befragung bedienen, um Daten zu sammeln und Konzepte zu erstellen.

Beide Annäherungen führen zu Antworten, die man in drei Gruppen von Glückmodellen einordnen kann.

Die **erste Gruppe** versammelt sich um die Position, dass wir glücklich werden, wenn wir all das unterlassen, was uns unglücklich macht: negatives Denken, zu hohe Ansprüche, zu viel Arbeiten, aber auch Arbeitslosigkeit, oder ein Persönlichkeitszug der Schadensvermeidung zum Beispiel.

Die **zweite Gruppe** geht auf Vertreter von „Glücksrezepten“ zurück. Glück nach diesen Modellen ist nicht alleine die Abwesenheit aller Glückskiller, sondern muss her-

gestellt werden. Hier gibt es ganz verschiedene Ratschläge mit unterschiedlichen Komplexitätsgraden, z.B. „Genieße stets den Augenblick“ oder das berühmte Flow.

Die **dritte Gruppe** versteht das Glück körperzentriert, sucht es über Sex, Alkohol, Drogen, Genuss, Sport, Entspannung jeglicher Art.

Sie kann dafür inzwischen **neurobiologische Argumente** anführen, denn das körperliche Glückserleben basiert auf der Wirkung der Botenstoffe Dopamin (aktivierend) und Serotonin (aufhellend) und einiger anderer. Dies bereitet einerseits der Glücksspiel den Weg, aber auch Tätigkeiten, die diese Stoffe produzieren, wie Jogging oder Schokolade essen.

Doch Glücksspielen, meistens Antidepressiva, oder z.B. Serotonin produzierende Tätigkeiten bereiten jedoch nur solange Glücksgefühle, wie man sie einnimmt, bzw. ausübt (und können zusätzlich negative Nebenwirkungen haben).

Dennoch: Aus biblischer Sicht gehört der körperliche Aspekt wesentlich zum Menschen (ich bin mein Leib, nicht nur ich wohne in einem Leib!). Das müssen wir nicht abstreiten, aber wir dürfen uns auch nicht darauf reduzieren lassen (ich bin mehr als Leib!). Alle Ergebnisse, die behaupten, dass der Mensch sich vollständig durch körperliche Prozesse oder genetische Voraussetzungen beschreiben lasse, greifen zu kurz.





# Happiness Inside

## Von Wisnu Sasongko (Indonesia)

Wisnu Sasongko wurde 1975 in Jakarta geboren. 1995 machte er seinen Abschluss an der SMS-RN Yogyakarta (Major Fine Art School) und studierte von 1996-2001 an der Fakultät für Bildende Kunst ISI Yogyakarta. 2010 erwarb er seinen Master in Cultural Studies an der Sanata Dharma University in Yogyakarta. Im Jahr 2000 begann er seine Karriere als professioneller Maler und wirkt nebenbei auch als Kunstlehrer an Schulen.

Wisnu Sasongko hat seit 2000 in vielen nationalen Einzel- und Gruppenausstellungen ausgestellt, darunter in Yogyakarta, Jakarta, Bandung und Bali. Er nahm auch an verschiedenen Ausstellungsveranstaltungen für Malerei in Kanada, den USA, der Schweiz, Malaysia und Singapur teil. 2004-2005 war er Artist in Residence für ein künstlerisches Forschungsprogramm am OMSC (New Haven, CT, USA). 2008 wurde er von Mission 21 eingeladen, indonesische christliche Kunst in der Schweiz zu präsentieren. Seit 2010 forscht er zum Thema des moder-

nen indonesischen christlichen Kunstausdrucks und spricht in akademischen Foren an verschiedenen christlichen Universitäten in Yogyakarta, Bandung und Jakarta. Im selben Jahr gründete er zusammen mit anderen Künstlern eine Gruppe für indonesische christliche Kunst namens Seruni, um verschiedene Kunstaustellungen und Veranstaltungen an Universitäten zu initiieren.

*Wie lange hast du gebraucht, um dieses Bild zu malen und was waren in dieser Zeit deine Ideen zu diesem Bild?*

Dieses Bild spiegelt den Eindruck von Gesichtern in jeder Farbe der unterschiedlichen Kulturen wider. Die Erstellung dauerte ca. zwei Wochen, wobei erst jedes Gesicht geschminkt und zweitens alle zusammen mit Farbbubbles bemalt wurden. Manche Gesichter zeigen Freude, aber manche schließen ihre Augen und meditieren über etwas über das Leben. Offene Augen bedeuten, sich der Außenwelt bewusst zu sein, um zu reagieren, geschlossene Augen bedeuten, im-

mer nach innen zu schauen, wo wahres Glück in Gott ist.

*Was denkst du allgemein über Glück, Glückseligkeit?*

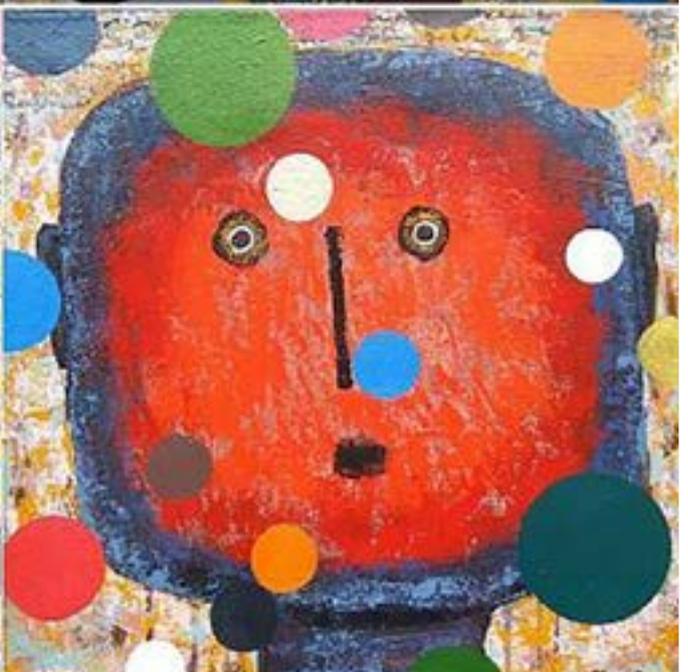
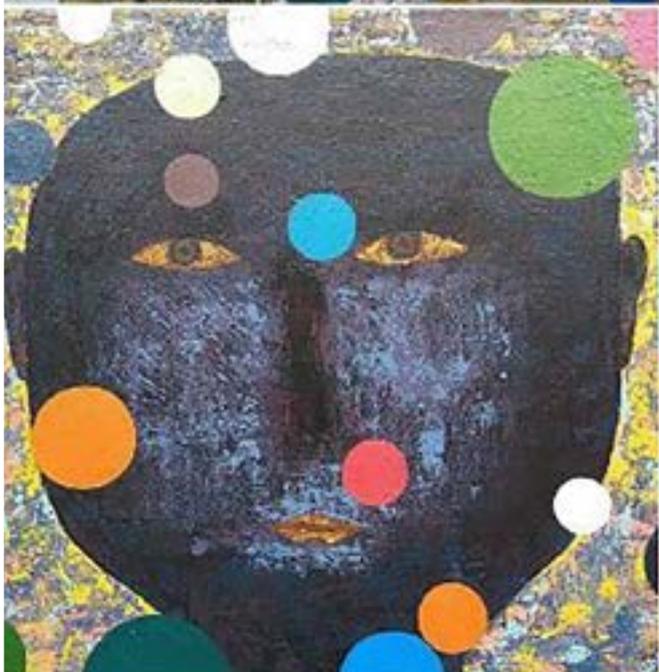
Meiner persönlichen Überlegung nach wird Glück durch den Glauben gegeben, nicht durch unsere Tat, um es zu erlangen. Es geht nicht um materielle Dinge, sondern es ist eine Gnade, dass ich Gott gehöre und Gott zu mir gehört. Das Glück ist also schon voll in meiner spirituellen Suche gegenwärtig, um es hervorzubringen. Über das Glück glaube ich, dass es kein Zufall ist, sondern von der Gnade Gottes geschaffen wurde.

Painting Journey of Wisnu: 

Blog: 

Gallery: 







# Andere glücklich machen ... oder Kindheitsträume

Ich hatte sechs meiner Enkel ins Schwimmbad eingeladen. Das hat uns viel Spaß gemacht.

## **Und danach?**

Natürlich wurden die Rufe nach einem Eis immer mehr.

So suchten wir eine Eisdiele auf und platzierten uns alle um einen Tisch.

Und dann platzte ich mit der Überraschung heraus: Heute darf sich jeder den größten und teuersten Eisbecher, den es hier gibt, bestellen! Ihr seid alle eingeladen!

## **Der Traum jedes Kindes?**

Zumindest in meiner Kindheit war es so und ich muss zugeben, auch bis jetzt ins fortgeschrittene Alter hatte ich mir das selbst noch nie erlaubt.

Sechs ungläubige Kindergesichter schauten mich an, bevor wir uns auf die Eiskarte stürzten und bestellten.

Was dann der Kellner brachte, sah wirklich großartig aus.

Und dann?

Bis auf einen, mich, waren sie halt noch Kinder und nicht an die Erwachsenenportionen gewöhnt, so dass ihnen schon nach einem halben Eisbecher der Bauch zu platzen drohte.

Ich spornte sie an, während ich meinen Becher auslöffelte.

Trotzdem, bei jedem blieb was übrig ... .. das ich dann reihum noch genießen durfte.

Auf jeden Fall war das für mich ein großer Glücksaugenblick: Ein

Kindheitswunsch ging in Erfüllung und ich durfte Eis „ohne Ende“ essen und ohne schlechtes Gewissen, denn ich wollte ja nur meinen Enkeln eine Freude bereiten.

Trotz voller Bäuche schauten meine Enkel aber auch gutgelaunt aus.

Werner





# Objektive Lebensbedingungen und persönliches Glück

## Die folgenden objektiven Lebensbedingungen haben eine Korrelation mit „Glück“:

■ Sozioökonomischer Status. Hier gibt es Zusammenhänge zwischen dem Glück und dem Einkommen, dem beruflichen Status und dem Bildungsstand. Beim Einkommen ist dabei vor allem die subjektive Einschätzung entscheidend, nur bei sehr niedrigen Einkommen gibt es auch eine objektive Korrelation. Arbeitslosigkeit hat eine hohe (negative) Korrelation mit "Glück", Arbeitslose haben deutlich niedrigere Glückswerte.

■ Soziale Integriertheit, besonders der Familienstand. Verheiratete sind glücklicher, allerdings finden sich z.T. widersprüchliche Ergebnisse und die Qualität der Ehebeziehung ist mitentscheidend.

■ Gesundheit. Zwischen der objektiven Gesundheit und Glück gibt es eine zumindest schwache Korrelation. Zwischen der subjektiven Einschätzung der Gesundheit und Glück gibt es hohe Zusammenhänge.

■ Positive Lebensereignisse. Sie verschaffen positive freudige Erlebnisse und sind darüber korreliert mit "Glück".

## Keine Korrelation finden wir jedoch bei diesen Lebensbedingungen:

■ Reiche Menschen sind nicht glücklicher als der Durchschnitt. Lediglich für sehr arme Menschen sind Geld und Glück gekoppelt.

■ Intelligenz oder körperliche Schönheit machen nicht glücklich, d.h. Kluge und Schöne sind nicht glücklicher als der Durchschnitt.

■ Schwere Verletzungen (z.B. eine Querschnittslähmung) machen die Betroffenen nicht für den Rest des Lebens unglücklich - nach etwa einem Jahr ist das frühere bzw. durchschnittliche Glücksniveau erreicht.

■ Keine Korrelationen mit Glück finden sich außerdem bezüglich Geschlecht oder Reife der Persönlichkeit.

# Wo ich Flow erlebt habe.

## Drei Berichte

### Reto:

«Gespannte Erwartung in der vollen Stadtkirche. Der Dirigent tritt an sein Pult. Die Geräusche verebben. Konzentrierte Stille in Chor und Orchester.

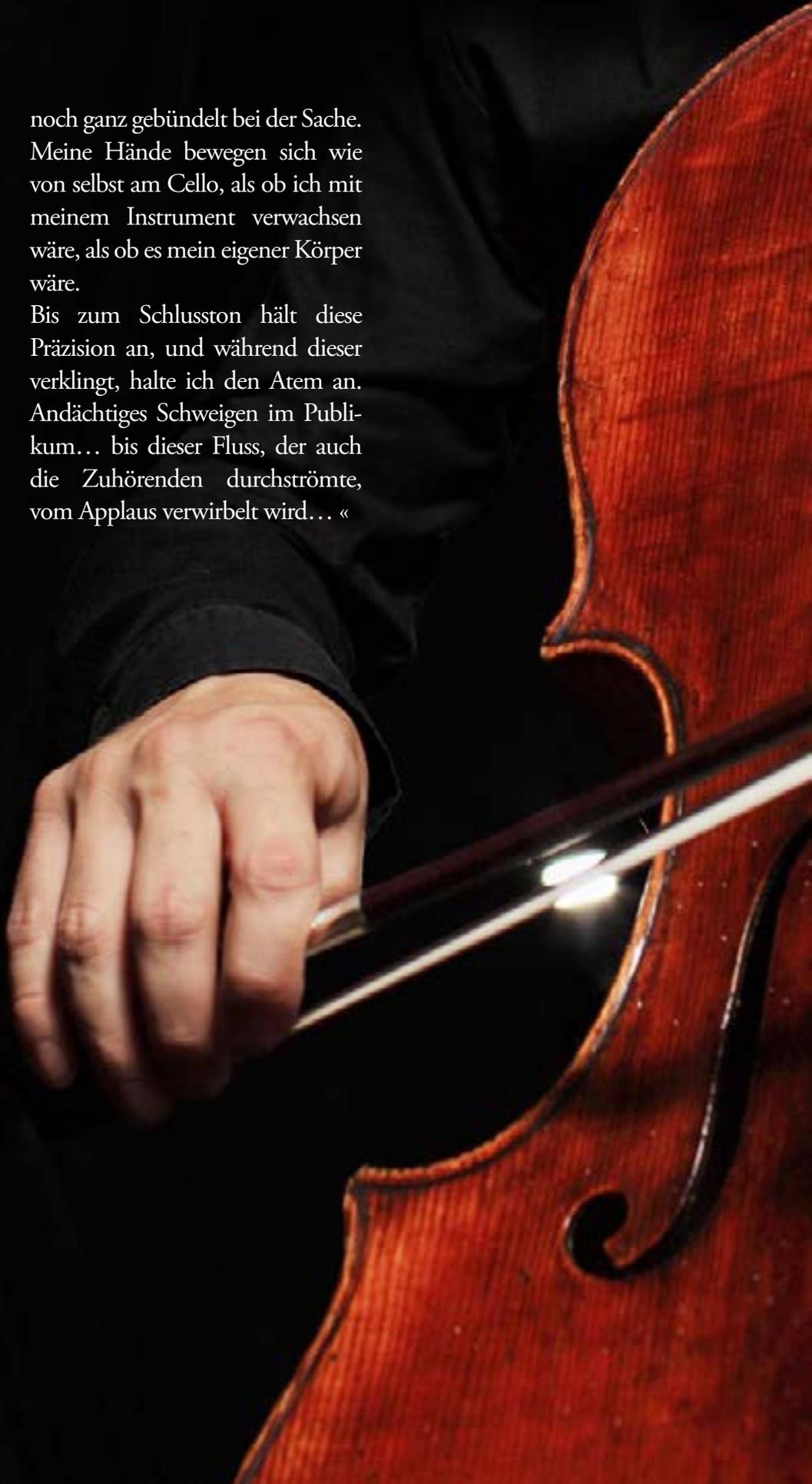
Ich sitze an meinem Cello, leicht erhöht über dem Publikum, vor mir der Dirigent, neben mir das Cembalo, hinter mir meine Mitcellistinnen und Kontrabässe. So eingebettet fokussiere ich mich auf die bald ertönende Bachkantate. Ich darf das Continuo-Cello spielen, welches auch die Gesangssolisten begleitet.

Und dann geht's mit Pauken und Trompeten los. Jedes einzelne Instrument fügt sich ein in dieses geniale und wohl inspirierte Gewebe aus Tongirlanden und tiefgläubigem Text im Gesang. Alles verdichtet sich zu einer einzigen Aussage, dem Lob Gottes. Das geht mir zu Herzen, es jauchzt und jubiliert in mir. Mein Celloklang verschmilzt mit den anderen. Ich höre zwar mich selber, doch meine Wahrnehmung weitet sich plötzlich und gibt mir das Gefühl, eins mit allen Akteuren zu sein. Chor und Orchester sind auf einmal ein einziger Körper. Dieser Zustand ist selbst für Profis selten. Aber auch wir als Amateure nehmen intuitiv wahr, wenn dieses Einssein erreicht ist.

Ein unglaubliches Glücksgefühl durchströmt mich. Alles um mich beginnt zu strahlen, ich löse mich von den Noten, bin aber immer

noch ganz gebündelt bei der Sache. Meine Hände bewegen sich wie von selbst am Cello, als ob ich mit meinem Instrument verwachsen wäre, als ob es mein eigener Körper wäre.

Bis zum Schlusston hält diese Präzision an, und während dieser verklingt, halte ich den Atem an. Andächtiges Schweigen im Publikum... bis dieser Fluss, der auch die Zuhörenden durchströmte, vom Applaus verwirbelt wird... «





### **Lenna:**

«Ich weiß nicht, wie oft ich schon gedacht habe (meistens so ca. um 22.00 Uhr): „Ach, jetzt male ich noch ungefähr eine Stunde und dann gehe ich ins Bett.“ In der Regel ist es dann weit nach Mitternacht, wenn ich wieder auf die Uhr schaue. Mal davon abgesehen, dass ich viel zu wenig Schlaf bekomme in solchen Nächten, sind das die schönsten und produktivsten Zeiten in meinem Leben. Es fühlt sich dann so an, als ob alles andere auf „Pause“ gestellt ist. Nichts ist mehr wichtig, nur das Projekt oder das Bild, an dem ich arbeite. Nie föhl ich mich so frei und gleichzeitig mit mir und allem anderen verbunden. Oft ist dann auch gar nicht so sehr das Ergebnis wichtig, sondern die Freude am Tun. Ich vermute, dass es daran liegt, dass man in solchen Momenten ein wenig Ewigkeit schnuppert, weil man im Einklang mit seinen Wurzeln ist und als Ebenbild des Schöpfers mit ihm zusammen daran arbeitet, dass etwas Schönes geboren wird. Was das am Ende ist, ist am Anfang noch ein Geheimnis. Denn es kann durchaus das entstandene Produkt sein, aber auch genauso gut etwas, was man durch den Prozess lernt.

### **Hugo vom Narrenkreuz: «Vom verlorenen Flow»**

Ein Tipp: „Tipp tipp tipptipp tipp“ ist eine gute Arbeitsmethode. Als ich Schreibmaschine gelernt habe, habe ich es gehasst. Jeder Fehler war sofort sichtbar, Tippex nicht erlaubt. Als ich Schreibmaschine konnte, habe ich es geliebt, auf die Tasten zu



hämmern und vor mir einen Text entstehen zu sehen wie eine Skulptur, die ein Bildhauer meißelt. Ich weiß nicht mehr, ob ich damals eher im 4/4 oder im 3/4 Takt gehämmert habe, aber mitten im Rausch des Schreibens, im Flow, war sicher auch manch Flow-Walzer dabei.

Das Hauen der Buchstaben in Pa-

pier schien, wenn ich gerade eine kreative Phase hatte, neue Ideen geradezu anzuziehen.

Auf eine Computertastatur die Finger zu setzen, vermittelt leider nicht ganz dasselbe Gefühl. Es ist nicht derselbe Drive dahinter, ob man einen Boogie ins Klavier drischt oder Orgeltasten drückt.

Schöne Musik kann sich trotzdem ergeben. Die Rhythmussektion ist halt etwas verhaltener.

Mein Problem heute ist aber ein anderes:

Das Freispiel beim Schreiben, das jazzähnliche Stakkato, braucht etwas, das ich immer weniger finde: Große, helle Zeitfenster, durch die der Geist ungebrochen scheinen kann. Weite Zeiträume, in denen ich nicht ständig unterbrochen werde.

Um Einzutauchen in den Fluss ei-

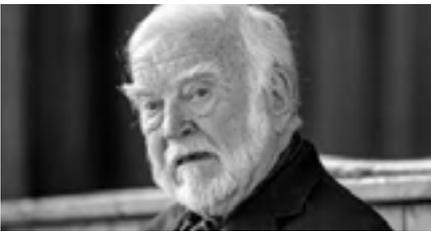
ner Erzählung, in die Logik einer Predigt, benötige ich deutlich mehr als ein paar Zwischenminuten. Es dauert, bis ich mich mit den Zehen vorsichtig hinein ins Flussbett des entstehenden Textes getastet habe. Doch erst dann kann ich schwimmen. Das ist nichts für nebenbei.

Weiterlesen hier:



# 7

## Sieben Komponenten einer **Flow-Erfahrung**



Der ungarische Psychologe  
**Mihály Csikszentmihályi**



schließt aus seinen Studien, dass es acht Hauptkomponenten der Flow-Erfahrung gibt. Menschen, die eine höchst positive Erfahrung beschreiben, nennen mindestens eine davon, oft auch alle.

**1.** Aktivitäten, die weder überfordernd noch unterfordernd sind: „Freude tritt an der Grenze zwischen Langeweile und Unsicherheit auf, wenn sich die Herausforderungen mit den Fähigkeiten des Menschen die Waage halten.“

**2.** Konzentration auf diese Aktivität: „Flow-Erfahrungen erscheinen einem zwar mühelos, aber das trifft keineswegs zu. [...] Jedes Nachlassen der Konzentration löscht die Erfahrung aus. Doch während sie andauert, arbeitet das Bewusstsein geschmeidig.“

**3.** Ziele, konkrete, „messbare“ Rückmeldung: „Wenn man nicht lernt, sich ein Ziel zu setzen und Rückmeldungen in diesen Aktivitäten nicht erkennt und beurteilt, wird man sich nicht über sie freuen.“

**4.** Ordnung im Bewusstsein: „Dieses Kennzeichen von flow ist ein wichtiges Nebenprodukt der Tatsache, dass man sich auf Aktivitäten, die Freude bereiten, vollständig konzentrieren muss - und daher im Verstand kein Raum für unwichtige Informationen bleibt.“

**5.** Gefühl von Kontrolle: „Flow-Erfahrungen ... werden den Beschreibungen nach allgemein mit einem Gefühl von Kontrolle verbunden - genauer, als ohne Sorge, die Kontrolle zu verlieren.“

**6.** Verlust des Selbstgefühls: „Das Selbstgefühl verlieren bedeutet ... nicht, das Selbst zu verlieren und ganz gewiss nicht einen Verlust des Bewusstseins, sondern einen Verlust der Bewusstheit von sich selbst.“

**7.** Veränderung der Zeit: „Eine der häufigsten Beschreibungen optimaler Erfahrung lautet, dass die Zeit dabei nicht so verstreicht wie sonst.“

Alle Zitate, auch auf der übernächsten Seite, stammen aus dem Buch von Mihály Csikszentmihályi: FLOW – Das Geheimnis des Glücks; erschienen 1990, deutsch 1992, Stuttgart, Klett-Cotta.



## **Alle sprechen von Flow**

**Glücklich der Mann  
Der will, was er muss  
Und was vor Füßen liegt  
Glücklich der Mann  
Der in seinem Tun aufgeht  
Wie in einem Kuss**

**Glücklich der Mann  
Der Träume als Segel aufspannt  
Seinen Horizont verlässt  
Glücklich der Mann  
Der nur einmal lebt  
Schmerz nicht scheut, an Gottes Hand**

**Glücklich der Mann  
Der die Knospen erkennt  
Sich an Blüte und Ernte erfreut  
Glücklich der Mann  
Der zur Feier dankt  
Und zur Ruhe kommt in seinem Streben**

In: Werner May, Steilvorlage für den Mann mit Stirnfalte -  
24 Kopfbälle - Männergedichte -  
12 Cartoons von Michael Klarfeld. 2008,  
IGNIS-Edition: Kitzingen



*„Ob man in seiner Arbeit flow erlebt oder nicht, hängt hauptsächlich von der eigenen Einstellung zur Arbeit ab. Man kann einen Beruf wählen, in dem man genau das tun kann, was man gerne tut. Es gibt aber auch Menschen, die erst einen Beruf erlernen und dann immer mehr Freude daran finden.“*



*„Spiele erfüllen in der Regel die Voraussetzungen für flow.“*

# Aber es gibt auch Gefahren von Flow .....

Flow kann süchtig machen. Das zeigt sich zum Beispiel in der Spielsucht. Glücksspiele sind darauf angelegt, dass der Spielende flow erlebt.

Es ist möglich, flow zu erleben bei Aktivitäten, die nicht gut sind.

„Optimale Erfahrung ist eine Form der Energie, und Energie kann genutzt werden, um zu helfen oder zu zerstören.“ (Mihály Csíkszentmihályi, S.99)

Selbst Grausamkeit, Krieg und Kriminalität bergen das Potenzial für Flow-Erfahrungen.

Flow kann außerdem einen negativen Einfluss ausüben. In Risikosportarten beispielsweise kann flow dazu führen, dass die Gefahren unterschätzt werden und die Sportler ihre Fähigkeiten überschätzen. Flow hängt mit niedriger Risikowahrnehmung und erhöhtem Risikoverhalten zusammen.

So können auch bestehende Beziehungen zum Partner oder zur Familie leiden, da immer wieder und immer häufiger die Zeit komplett ausgeblendet wird.

Menschen im flow können zudem durch die vorhandene Konzentration auf eine bestimmte Sache alles andere vollkommen ausblenden, was u.a. zu einer Gefahr im Straßenverkehr führen kann.

Und das tolle, schöne Glücksgefühl kann süchtig machen und ich muss meine „Dosis Glück“ ständig erhöhen. Entzugserscheinungen, wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen sind dann nicht zu vermeiden, wenn die Dosis Glück wegfällt.

# Dankbarkeit



**Dass Dankbarkeit glücklich macht, darauf weist im Prinzip jedes der „1000“ Bücher übers Glücklicherwerden hin.**

Dank oder auch Dankbarkeit ist eine Haltung von Menschen, die etwas bekommen haben (Zuneigung, Erkenntnisse, Geschenke, ...) und sich darüber freuen. Darin liegt die Anerkennung empfangenen Wohlwollens und die Bereitschaft, dies zu erwidern.

Am leichtesten fällt uns Dankbarkeit für Positives. Die Achtsamkeitsbewegung betont darüber hinaus, auch die Selbstverständlichkeiten des Alltags als nicht selbstverständlich zu entdecken.

Siehe auch **ge|halt|voll 6.3**  
Selbstverständlichkeiten entstauben



Aber es kann auch erlernt werden, für noch nicht Positives dankbar zu sein, weil uns Erfahrungen ermutigen und Hoffnungen wecken, dass auch hier einmal die Freude kommen wird.

## Was hindert Dankbarkeit?

### Undankbarkeit

Undankbarkeit kennt verschiedene Hintergründe:

Man vermutet hinter der Gabe oder dem Geschenk nicht nur Wohlwollen, sondern andere Motive, die einem zum Nachteil sein können, z.B. in Richtung Bestechung und Abhängigkeit.

Man erlaubt sich keine Freiheit zur Dankbarkeit, weil man keine Schwäche zeigen will, Schwäche, dass man scheinbar etwas braucht.

Man vergleicht sich zu sehr mit anderen und dem, was sie mehr haben und können.

### Mangelnde Dankbarkeit

Mangelnde Dankbarkeit dagegen versäumt es, Anlässe für Dankbarkeit zu erkennen und/oder Dank zu erwidern.



# Das Glückstagebuch – ein wissenschaftliches Experiment

## **Experiment: Wöchentliches Tagebuch führen**

(Aus Robert Emmons, Vom Glück dankbar zu sein, campus, 2008, S.38ff)

**Gruppe 1:** in einem Satz fünf Dinge beschreiben, die sich in der vergangenen Woche zugetragen haben und für die sie dankbar waren.

**Gruppe 2:** fünf Probleme beschreiben, die sie in der vergangenen Woche zu bewältigen hatten und mit denen sie unzufrieden waren.

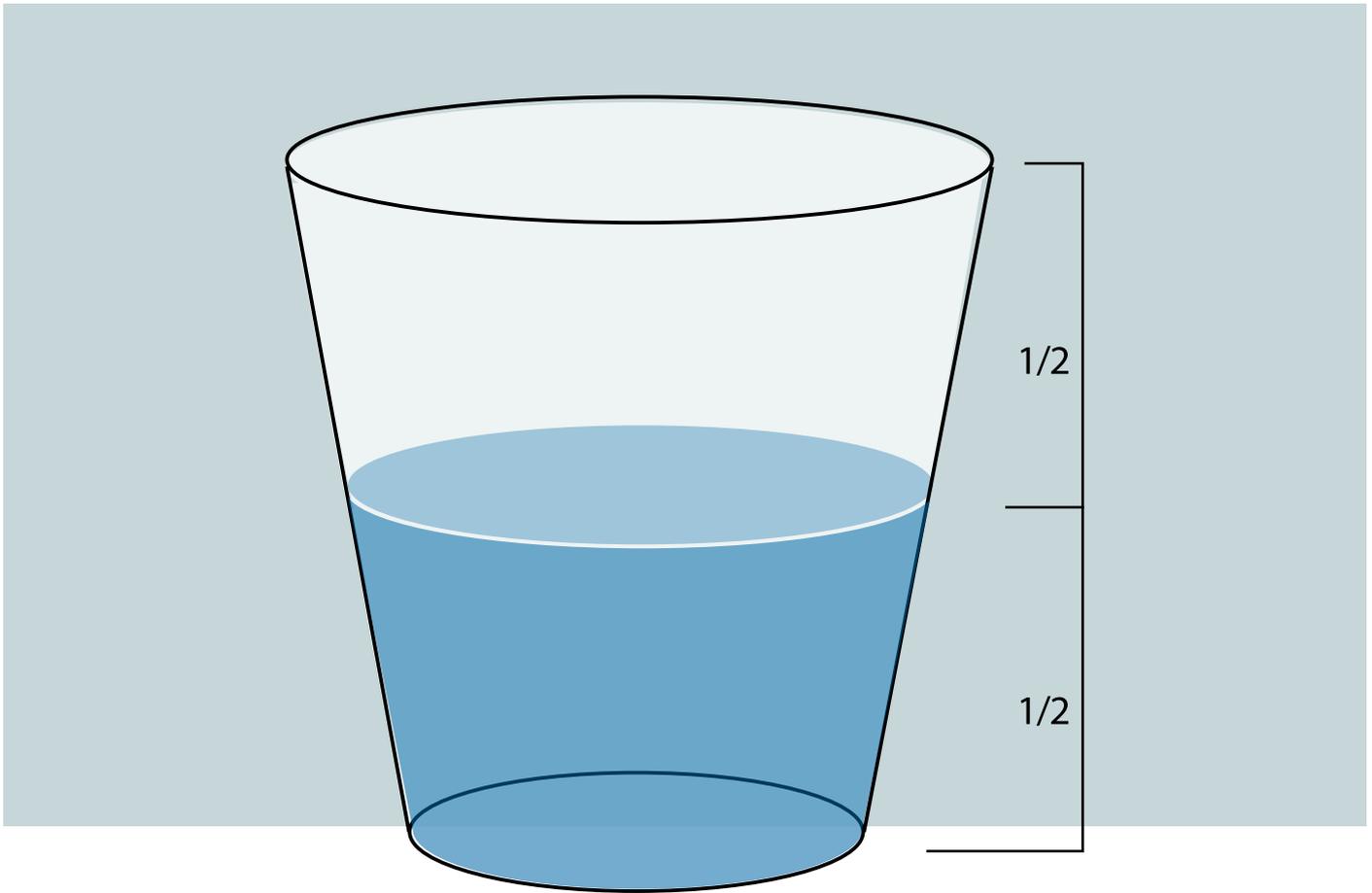
**Gruppe 3:** einfach nur fünf Ereignisse oder Umstände aufschreiben, die sie in der vergangenen Woche beschäftigt haben.

Dauer des Experiments: zehn Wochen

Das Glücksempfinden der teilnehmenden Personen wurde vor und nach der Untersuchung bewertet, ebenso ihre körperliche Verfassung. Jede Woche mussten sie vorher und nachher auf einer Skala von -3 bis +3 (von schrecklich bis wunderbar) ihr Empfinden bewerten. Ebenso mussten sie von -3 bis +3 ihre Erwartungen an die folgende Woche angeben (von pessimistisch, das Schlimmste erwartend, bis optimistisch, das Beste erwartend).

## **Zwei Ergebnisse:**

- Die Mitglieder der „Dankbarkeitsgruppe“ bewerteten ihr Leben im Ganzen positiver und hatten optimistischere Zukunftserwartungen als die Teilnehmer der Kontrollgruppe. Sie waren 25 % glücklicher als die anderen beiden Gruppen.
- Die Teilnehmer der „Dankbarkeitsgruppe“ wiesen weniger gesundheitliche Probleme auf als die Mitglieder der beiden anderen Gruppen.



# Werde ein Habender

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, was Jesus mit diesen Worten gemeint hat: „Denn, wer da hat, dem wird gegeben, dass er die Fülle habe; wer aber nicht hat, dem wird auch das genommen, was er hat.“ (Mt 13,12 und Mt 25,29)

Ich denke, folgende Auslegung ist nicht verkehrt:  
Schauen wir auf das, was wir nicht haben, verlieren wir auch das noch, was wir haben.

Oder positiv formuliert:  
Schauen wir auf das, was wir haben, dann wird das zunehmen.

Wenn jemand immer nur auf das schaut, und das heißt, darüber nachdenkt und redet, was nicht in Ordnung ist in seinem Leben (in seiner Gemeinde, in einer Beziehung, mit seinen Kindern ...), dann wird er auch das verlieren, was in diesen Lebensbereichen gut ist, was funktioniert, was beglückt. Schaut er aber auf das, was gut ist,

egal wie viel es ist, dann wird es zunehmen!

Mehr dazu hier mit einem Klick



# Meine Glücksformel

Die „Glücksformel“:

$$(D + S + V + X + Y) \times \text{Glücks-}\pi.$$

D steht für Dankbarkeit, S für Sorgenwerfen, V für Verzicht, X für andere, bzw. weitere Glücksrezepte, wie Achtsamkeit, Flow, Vereinfache dein Leben usw. und Y für unter-

schiedliche Lebensumstände und körperliche Bedingungen. D, S, V und X dürfen auch mal Null sein, aber das Glücks- $\pi$  nicht!

Auf's Glücks- $\pi$  kommt es vor allem an!

Und was ist das Glücks- $\pi$ ?





Das Glücks- $\pi$  lautet „Gnade“

Hmmm! Gnade?  
Enttäuscht?

Ist da ein Beigeschmack des  
Unberechenbaren?  
Ich habe sie oder ich habe sie  
halt nicht, die Gnade.

Wir können die Gnade Gottes  
auf unserem Leben nicht ma-  
chen, einfordern, einleisten!

Sie kann aber erbeten werden,  
weil sie uns im Evangelium zu-  
gesagt worden ist.

*Gnade ist umsonst, aber: „Trach-  
tet zuerst nach dem Reich Got-  
tes“ (Mt. 6,33) macht den Weg  
frei für Gnade.*

**Jeder Tag hat genügend  
Gnade!**



# Trachtet nach dem Reich Gottes:

## Die Kunst des Verzichtens

(Glückstipp 1)

### Oder: Der 100fache Lebensstil

In einem psychologischen Experiment zum Thema Verzichten bzw. Bedürfnisaufschub wurde Kindern eine Süßigkeit hingelegt und ihnen mitgeteilt, dass der Versuchsleiter den Raum jetzt verlässt und sie, wenn sie warten können, die Süßigkeit zu nehmen, bis er zurückkommt, eine größere Süßigkeit bekommen werden.

Was war das Ergebnis?

Kinder, die warten konnten, bzw. es länger ausgehalten haben, bis sie zugegriffen haben, bewährten sich wohl im späteren Leben mehr.



**„Es ist niemand, der Haus ... verlässt um meinetwegen und um des Evangeliums willen, der nicht hundertfach empfangt: jetzt in dieser Zeit ... mitten unter Verfolgungen - und in der zukünftigen Welt das ewige Leben.“ (Mk 10, 29. 30)**

Es ist ein Vertrauensschritt zu glauben, dass ein Verzichten um Jesu willen ein Gewinn ist.

Ich will (auf gewisse Gewinne) verzichten – um des Reiches Gottes Willen.

Und Jesus gibt hundertfach zurück.

Wenn wir verzichten um Jesu willen, werden wir etwas Besseres (100-fach) bekommen!

In dieser Zeit (Mk 10,30).

Dieses Bessere ist Gnade!

Sich gegen den Gewinn zu entscheiden, ist ein Vertrauensschritt auf Gott zu.

Mehr dazu auch hier mit einem Klick

ge|halt|voll 4.1 Auf Veränderungsreise. Nichts soll mich gefangen nehmen.





# Trachtet nach dem Reich Gottes:

## Die Kunst der Hingabe

(Glückstipp 2)

Ich liebe diese Formel:

Alles ist 100 Prozent Gnade, das meint: umsonst, unverdient, ist Gottes Wirken.

Dieses „alles“, die 100 Prozent Gnade bestehen aus:

1 % mein Tun + 1 % das Tun anderer + 98 % Wirken des Heiligen Geistes

Ein biblisches Beispiel dafür ist die Speisung der Fünftausend, als Jesus ein paar Fische und Brote nahm, sie segnete und dann vielen zu essen gab. Das klingt ganz entspannt, unser Beitrag sind nur ein paar Fischgräten und Brotkrumen, wie ein Freund es noch drastischer ausdrückte, mehr nicht, das genügt.

*(Anschließend) nahm er die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf und dankte Gott dafür. Dann brach er die Brote in*

*Stücke und gab sie den Jüngern, und die Jünger verteilten sie an die Menge. Und alle aßen und wurden satt. (Mt 14,19-20)*

Zu diesem einen Prozent meines eigenen Beitrags in der Formel muss ich außerdem noch wissen: Diesen kleinen Beitrag gebe ich mit 90 Prozent an Einsatz, das meint, durchaus mit meiner ganzen Kraft und Hingabe, also so gut es geht, aber ohne Überforderung. Keiner schafft oder braucht das Vollkommene, die 100 Prozent.

1% + 1% + 98% = 100% Gnade



1% ≤ 90%

Entschlüsselt diese Formel nicht ein Geheimnis, wie Gott und Mensch zusammenspielen?

Im Prinzip ist sie eine Umsetzung des Gedankens von Ignatius von Loyola (1491 –1556):

„Handle so, als ob alles von dir abhinge, und sei dir gleichzeitig bewusst, dass Gott es ist, der alles wirkt.“

Ich gebe meine 1% Beitrag mit 90% an begrenzter Kraft:

- Gott
- dem Evangelium
- meiner Frau
- meinen Kindern
- meiner Gemeinde
- bestimmten Aufträgen
- im Beruf
- ...

# Das ewige Glück

Wir Christen glauben an das ewige Leben, durch die Gnade Jesu, in der Herrlichkeit Gottes.

„und die Erlöste, die durch Furcht vor dem Tod im ganzen Leben Knechte sein mussten“  
(Hebr 2,15)

In unserer Zeit und in unserer Kultur ist der persönliche Tod nicht eine alltäglich gegenwärtige Möglichkeit, aber leider auch heute noch in vielen Ländern unserer Erde. Und auf jeden Fall motiviert die Furcht vor diesem Tod Menschen überall auf der Welt, bestimmte Dinge im Leben zu tun oder zu lassen.

Dabei hat das „ewige Glück“ hier bei uns an Motivationskraft verloren, die Freude bzw. Vorfreude darüber, wer wir einmal im Himmel sein könnten, gehört nicht mehr zu unserem Alltag.

Aber die Verheißung des ewigen Lebens gilt natürlich weiterhin, ich werde und darf in einer höheren, heute unvorstellbaren Lebensdimension in Ewigkeit leben. Zwei Überzeugungen sollen mein Leben deshalb prägen:

> „Ich muss hier nicht alles haben!“  
> „Leid, Mangel, etc. haben eine Grenze!“

Ein wenig Vorfreude - zum Schmunzeln - wie es dann einmal sein wird, gibt dieses Büchlein



**WERNER G. MAY**  
**So wird's im Himmel sein**  
**Die Taco-Bell-Regel**

**Eine kurz(weilige) Reise in die andere Dimension**  
**2007 Neufeld Verlag Schwarzenfeld**

**Ausschnitte daraus aus dem Kapitel 5: Sind wir die Einzigen im Himmel?**

So eine dumme Frage, natürlich nicht. Die Engel tanzen und jubeln mit uns über jeden Sünder, der umkehrt. Sie stehen mit uns vor dem Thron Gottes, schweigend anbetend, erheben mit uns die Stimme zur Ehre des Höchsten in wirklich himmlischen Chören. Das also steht außer Zweifel. Wie sie, die Engel, ausschauen, ist schon eher unsicher. Ob die Unterschiede zwischen uns Menschen und den Engeln verschwinden, das glaube ich nicht, ...

... Nehmen wir nur einen Augenblick, wo wir vor Freude gehüpft sind – und das nicht, weil alle gehüpft sind –, und multiplizieren wir diesen mit hundert (keine Angst, Sie haben in der Schule nichts versäumt; das können Sie); nehmen wir nur einen Augenblick, wo ein Akt der Liebe uns jegliche Angst vergessen ließ, und verlängern wir diesen ins Unendliche – wenn wir das ebenso mit den unvergesslichen Augenblicken von Glück und Gottesnähe tun, dann haben wir ansatzweise begriffen, wie unser altes Leben uns im



Himmel erfüllt. Es gilt auch für die Tiere und Blumen, dass sie auf diese Art ebenso da sind für mich, in einer anderen Dimension als jetzt – wo ich sie oft mit Füßen trete, vergesse, übersehe oder mühsam hege und pflege.

Und der Schmerz? Gibt es davon im Himmel nichts? ...Und meine Sünde? Ja und Nein. Auch Schmerz und Sünde sind nicht vergessen, deshalb sage ich Ja. Aber ich sage auch Nein, weil sie jetzt das Angesicht Jesu tragen und verwandelt sind in Anbetung und Lobpreis.

Was ist damit jetzt wieder gemeint, dass unsere irdische Sünde das Angesicht Jesu trägt und in Anbetung und Lobpreis verwandelt ist?

Dazu muss ich Sie leider an den Zahnarzt erinnern.

An den Zahnarzt? Dort ist uns nicht zum Loben und Preisen zuzumute. Nein? Doch, zumindest in der Regel nach der Behandlung! Schon während der Zahnoperation erfasst mich die Vorfriede auf das Danach, manchmal schon im Wartezimmer.

So ist es auch, wenn der Heilige Geist uns unserer Sünde überführt. Das beinhaltet nicht nur unseren Schmerz über den Schaden, den

wir angerichtet haben, sondern auch die Vorfriede auf die Vergeltung, auf das gute Gewissen, das Jesus uns schenkt. Die Reue über unsere Sünden entspricht dem Schmerz, den uns der Zahnarzt zufügen muss, damit danach alle Schmerzen vorbei sind und wir fröhlich unseres Weges springen!

Im Himmel wird kein Geschrei mehr sein, keine Tränen, kein Leid. Alles Leid ist vorbei!

Ist alles irdische Leid wie ausgelöscht? Kann es sein, dass ganze Lebensbereiche, Jahre, vielleicht Jahrzehnte des Leides, der Schmerzen, des Krieges, der Folter, der Trauer, die manche, ja viele Menschen erleiden, trotz Taco-Bell-Regel nicht mehr zugänglich sind? Bleibt davon im Himmel gar nichts mehr, auch kein Hauch der Erinnerung?

Eines erhoffe ich, dass das Leiden Jesu für mich, für Sie, für alle, sein Kampf in Gethsemane, der Verrat durch die Seinen, seine Folter, sein Sterben, seine Gottverlassenheit wie ein Regenbogen immer wieder im Himmel aufstrahlt und wir zutiefst verspüren: Das ist mein Schmerz, mein Leid, meine Trauer, meine Verlassenheit, mein Kampf. Das alles hat Jesus für mich durchlitten!

Und wir werden einen anderen Schmerz kennenlernen, nicht nur den Jubel mit den Engeln über die Umkehr eines Sünders, das Feiern darüber (auch ohne Alkohol), sondern das Trauern und Weinen über die, die im Leben in der Gottferne stehen bleiben. Die bei sich selbst bleiben, obwohl Gott ihnen ganz nahe ist. Manchmal wird uns ein Entsetzen erfassen, dass unsere Haare (falls wir noch welche haben), schneeweiß werden, weil die Liebe, die Gott ausgießt, ins Leere geht. Ein Aufschrei, aus aller Munde, egal in welcher Sprache, aber mit einem mitleidenden Herzen, gelte durch den Himmel, wenn ein Mensch an dem Weg vorbei geht, den Gott liebevoll bereitet hat.

Das und all das andere, unser höher dimensioniertes Leben, ohne Raum und Zeit, so stelle ich mir den Himmel vor, der vor uns liegt. So lohnt es sich, heute zu leben und zu hoffen zugleich...



## Zur Erinnerung an **Hanne Baar**

**Hanne Baar hat als Diplompsychologin und Therapeutin die christliche Psychologie in Deutschland mitgeprägt und war IGNIS seit der Gründung 1986 vielfältig verbunden.**

**Am 12. September 2021 ist sie nun mit 84 Jahren zu ihrem himmlischen Vater heimgegangen ist**

**G**erne lassen wir sie hier selbst noch einmal zu Wort kommen. In einem Skript „Die Chancen von Krisen – Tiefenheilung im Charakter“ (1998) schrieb sie, wie sie sich glücklich fühlt, wenn sie etwas ganz Entscheidendes findet: das Wort, das trifft.

Dieses „Wort, das trifft“ ist das Wort, das genau mit dem übereinstimmt, was sie ist, und zwar jetzt, subjektiv. Es ist also ehrlich. Viele Jahre lang hat Hanne für sich persönlich, in ihren konkreten Lebenssituationen getüftelt, wie das jeweilige „Wort, das trifft“ heißt, das den Kern eines Problems, die Wurzel von Unbehagen oder Übelnehmen aufdeckt. Dieses „Wort, das trifft“ zu finden, bringe ihr, der Erwachsenen, ähnliche Glücksgefühle wie das erfolgreiche Treffen eines Schildes beim Zielwerfen als Kind.

### **Das Wort, das trifft**

Ein Wort, das trifft, ist in Übereinstimmung mit dem, was der Sprecher vor Augen hat, in Übereinstimmung mit seiner Sicht. Und weil man ihm das abspürt, ist, was er sagt, 1. glaubwürdig und 2. ansteckend. Man kann plötzlich diese Sache auch so sehen.

Die Kunst, das Wort zu finden, das trifft, ist DIE Fähigkeit beim Sprechen oder Schreiben. Es ist wie ein Durchgang in eine andere

Welt, wie eine Pforte oder wie ein Mouseclick, der die Pforte öffnet.

Die Überraschung bei solchen Durchgängen ähnelt den Gefühlen bei Durchgängen, die man auch im äußeren Leben finden kann. Zum Beispiel bei einem Grenzübergang nach Venlo in dem niederrheinischen Kaltenkirchen. Man kommt als Radfahrer oder Wanderer von der Weite der Niederrheinlandschaft, passiert den Schlagbaum, macht ein paar Schritte und findet sich inmitten einer Weltstadt wieder. Auch in Märchen kommt so etwas vor, in Frau Holle oder in Die Regenrude. Jemand geht durch einen Brunnenschacht und ist in einer anderen Welt. - In dieser neuen Welt, wenn sie sich auftut, kann man nun Schritt für Schritt umhergehen. Daraus speist sich das kreative Schreiben, aus dem Beschreiben dieser Welt, die sich da gerade auftut.

Seit ich mich (am liebsten im Gebet) darin übe, genau und ehrlich zu sein, erlebe ich, wie in mir zwei Systeme, die zuvor gegeneinander verschoben waren, in Übereinstimmung kommen und einen Durchfluss oder Durchgang erlauben. Ist das die gepriesene Übereinstimmung mit sich selbst?

Bei dieser Pforte zur anderen Welt geht es offenbar um eine subjektive Schnittstelle: inneres Bild, Körper-

gefühl und Deutung. Laut Akter Ahsen auch bekannt als Immage, Somatic Pattern, Meaning = ISM.

Im Zusammentreffen, d.h. im Moment der Übereinstimmung von Bild, Gefühl und Deutung, kommt es zu Aha-Erlebnissen und Gewissheiten: Man weiß, dass man weiß, dass man weiß. Thomas Mann nennt das „Glück“. Er schreibt in Der Tod in Venedig: „Es bedeutet Glück, wenn der Gedanke ganz Gefühl und das Gefühl ganz Gedanke zu werden vermag.“

Ein Portrait von Hanne Baar aus dem Jahr 2012 im eJournal „Christian Psychology Around the World“ (S. 109ff) fasst Wichtiges aus ihrem Leben, Denken und ihren Herzensanliegen zusammen: „Geistlich Gesinnten Geistliches geistlich zu deuten“

Als Flipbook



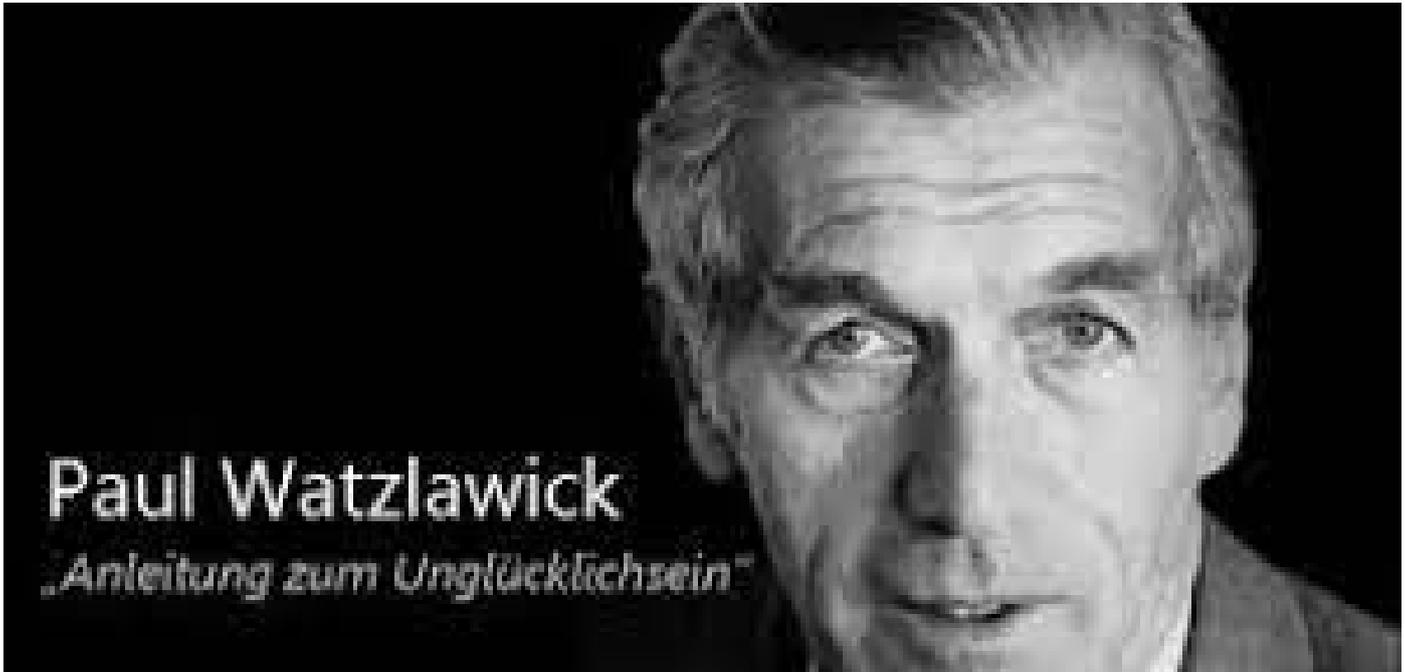
Als PDF, S.109ff



Bücher von Hanne Baar sind zu beziehen über

[www.hymnus-verlag.de](http://www.hymnus-verlag.de)





# Buch-Tipp

## Anleitung zum Unglücklichsein //

Zu Paul Watzlawick

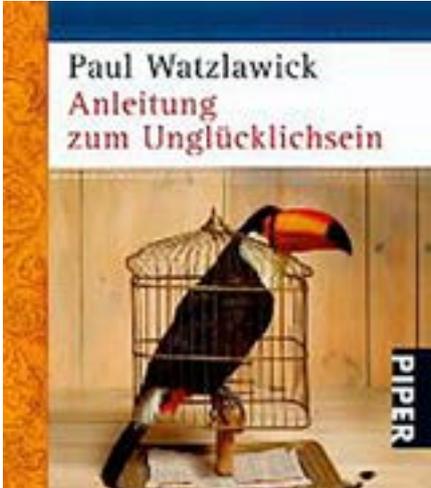


Amazon schreibt zu diesem Buch: Paul Watzlawicks Anleitungen nicht zu befolgen ist der erste Schritt zum Glück.

*steht, Erfahrungen mit selbst erfüllenden Prophezeiungen macht oder auf der Suche nach Lösungen genau die Ratschläge befolgt, die seinem Glück im Weg stehen.*

*Paul Watzlawick hat mit seiner »Anleitung zum Unglücklichsein« einen Millionenbestseller geschrieben – was nur den Schluss zulässt, dass Leiden ungeheuer schön sein muss.*

*Anders als die gängigen »Glücksanleitungen« führen Watzlawicks Geschichten uns vor Augen, was wir täglich gegen unser mögliches Glück tun. Nach der Lektüre werden auch Sie begreifen, warum jeder von uns grundsätzlich in der falschen Schlange*



Piper Taschenbuch; 15. Edition (1. November 2009),  
Leseprobe hier:





# Film-Tipp

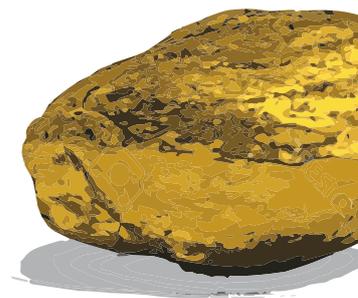
## Hans im Glück

### Märchenfilm Deutschland 2016

In der ARD-Mediathek steht dazu: „Sieben Jahre arbeitet Hans im Haus eines reichen Gewürzhändlers, als er eines Morgens aufwacht und weiß: seine Zeit als Diener ist vorbei. Er will heim zu seiner Mutter ans Meer. Der Herr lässt ihn ungern gehen, entlohnt Hans jedoch reichlich: einen Klumpen Gold, so groß wie Hans' Kopf, überreicht er ihm. Glücklich macht Hans sich auf den Weg. Schon bald trifft er die Kaufmannstochter Elisabeth, die den gleichen Weg hat wie er und fortan verfolgt, wie sich Hans' Besitz stetig verkleinert. Denn bald drückt Hans das Gewicht des Goldes und so tauscht er den Klumpen kurzerhand gegen das Pferd ei-

nes Junkers. Das Pferd wirft ihn ab und er ist froh, es gegen eine Kuh tauschen zu können. Aber auch das Melken will gelernt sein. Die Kuh tritt Hans und er tauscht sie gegen ein Schwein, das Schwein gegen eine Gans, die Gans gegen einen Schleifstein, der ihm schließlich in einen Brunnen plumpst. Nun hat Hans nichts mehr in den Händen - und dankt Gott, dass er endlich frei von allen Lasten ist. Und Elisabeth? Als Hans am Meer ankommt, wartet sie dort auf ihn. Sie hat während ihrer Reise begriffen, mit welchem tiefem, von allem Materiellen unabhängigem Glücksempfinden Hans begabt ist. Auf Hans und sie wartet ein gemeinsames Glück...“

Film in der Mediathek aufrufen:





## Die Kunst, Tore zu schießen

### Die Kunst, Tore zu schießen?

„Ich spiele doch gar nicht Fußball oder Hockey oder Ähnliches? Und dann noch Kunst?“, denken jetzt hoffentlich einige Leser.

Ich gebe zu, dass das ein etwas „künstlicher“ Begriff ist, aber was meint er, warum ist er mir so gehaltvoll? Warum passt er gerade in diese Ausgabe zum Thema Glück?

Zunächst, da wird mir hoffentlich jeder zustimmen, ein Tor zu schießen, stellt immer ein Erfolgserlebnis dar, ein großes oder kleines. (Ausnahmen natürlich sind Eigentore!)

Und mit der Kunst, Tore zu schießen, meine ich: Ich kann und will

mir jeden Tag selber Erfolgserlebnisse beschere.

Wie geht das?

Ich nehme mir am Tagesbeginn fest vor, ein paar konkrete Aufgaben, meistens recht kleine, zu erledigen.

Das sind Aufgaben, die sich nicht von alleine erledigen würden oder aufgrund von Routine klappen.

Und dann feiere ich diese „Tore“ am Abend– mit (wenn auch kleiner) Freude und mit Dankbarkeit. Und das jeden Tag.

### Beispiele:

Endlich jemand einladen, den ich schon sooo lange einladen wollte.

Ein Fußbad nehmen, wozu ich einfach nicht komme.

Mal wieder alle Blumen im Haus gießen.

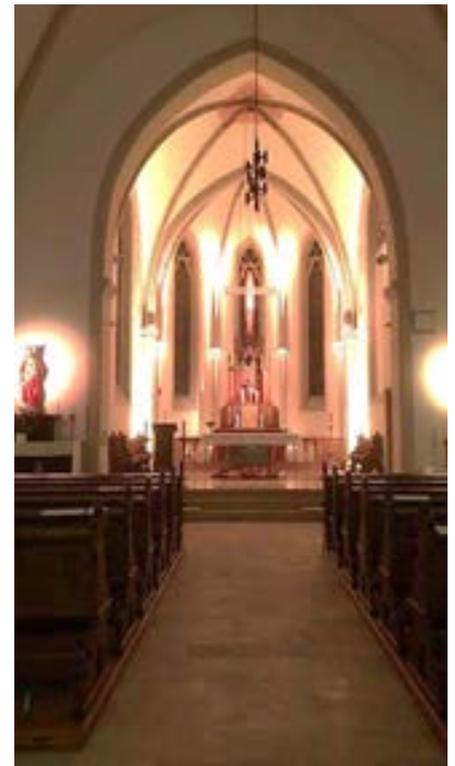
Meine Dateien mal wieder alle auf einem Stick sichern.

Im nahe gelegenen Park spazieren gehen.

Das alles sind Tore, die mir nicht schwer fallen, nur, ich muss halt kurz Anlauf nehmen, das Ziel ansteuern und ab geht es. Keine Kunst. Aber doch eine Kunst und ein einfacher Glücksbaustein.

**„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.“**

*Pearl S. Buck*



## Die Meditationskirche in Holtum

***Petra, Ihr wohnt in Sichtweite zu einer Meditationskirche, einer von acht dieser Art in Deutschland. Was macht diese Kirche so einzigartig?***

Die Kirche ohne die Installationen, na ja, ist halt eine ganz normale Dorfkirche. Aber als im September 2018 die Kombination von Lichtinstallation und meditativen Impulsen zum Anhören angebracht wurde, da konnte ich andocken. Vor allem, wenn ich dabei auf das schwebende Kreuz im Altarraum schaue.

Das Konzept kommt besonders gut an, weil die Kirche am Jakobsweg



einem Pilgerweg, liegt. Dadurch

kommen viele Besucher, 4000 bisher. Fast unglaublich für so ein Dörfchen. Vielleicht hat es auch damit etwas zu tun, dass man sich einen Jakobsstempel abholen kann. Mehr zum Jakobsstempel:



***Was sollte ein Besucher in der Kirche auf jeden Fall machen?***

Sich Zeit nehmen. Manche hetzen rein und wollen bald wieder weiter. Ab es gilt anzukommen,

sich hinzusetzen. Das Schöne ist, dass man sich mit einem Knopfdruck ein Andachtsthema auswählen kann, das einem im Augenblick persönlich gut zu passen scheint.

***Was wäre dir noch wichtig?***

Mein Tipp: Am besten mehrmals hingehen, weil die Kirche durch die verschiedenen Lichtinstallationen jedes Mal in einem anderen Glanz aufscheint. Das kann man bei einem einmaligen Besuch gar nicht richtig erspüren.

Und besonders finde ich auch, dass dieses Konzept eines evangelischen Pastors aus dem Sauerland in dieser katholischen Kirche angeboten wird. Da finden zwei Puzzlestücke zueinander und das freut mich sehr.



## Der ge|halt|volle Witz Nr. 9.3

Ein Ingenieur ist lange Zeit über arbeitslos und beschließt nun, eine medizinische Praxis zu eröffnen. Er hängt ein Schild an die Eingangstür mit folgender Aufschrift: "Für 500 Euro garantiere ich Ihnen, Ihre Krankheit zu heilen. Falls es mir nicht gelingen sollte, bekommen Sie 1000 Euro."

Ein studierter Arzt denkt sich, dass es ein Leichtes sei, hier 1000 Euro zu verdienen, und besucht deshalb die neu eröffnete Praxis.

Arzt: "Ich habe meinen Geschmackssinn verloren." Ingenieur: "Schwester, bringen Sie mir bitte die Medizin aus der Schachtel mit der Aufschrift "22" und verabreichen Sie unserem Patienten 3 Tropfen davon." Die Schwester tut wie ihr befohlen. Arzt: "Pfui, das ist ja Benzin!" Ingenieur: „Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihren Geschmackssinn zurück. Das macht dann 500 Euro."

Der Arzt ist verärgert, bezahlt die 500 Euro und verlässt die Praxis. Nach ein paar Tagen kommt er wieder. Arzt: "Ich habe mein Gedächtnis verloren. Ich kann mich an nichts mehr erinnern." Ingenieur: "Schwester, bringen Sie mir bitte die Medizin aus der Schachtel mit der Aufschrift "22" und verabreichen Sie unserem Patienten 3 Tropfen davon." Arzt: „22? Das ist doch Benzin!" Ingenieur: "Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihr Gedächtnis wiedererlangt. Das macht dann 500 Euro." Der Arzt bezahlt zähneknirschend und verlässt die Praxis.

Ein paar Tage später kommt er wieder, fest entschlossen, sein verlorenes Geld zurückzubekommen. Arzt: "Meine Sehkraft hat stark nachgelassen. Ich erkenne nur noch Umrisse!" Ingenieur: "Nun, dafür habe ich leider kein geeignetes Medikament. Sie bekommen deshalb, wie versprochen, die 1000 Euro." Er reicht ihm zwei 5 Euro Scheine. Arzt: "Moment, das sind doch nur 10 Euro!" Ingenieur: "Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihr Sehvermögen wieder. Das macht dann 500 Euro."

# Impressum

**Herausgeber:** Werner May, Würzburg

**Redaktion:** Werner May - werner.may@gehaltvoll-magazin.de

**Lektorat:** Agnes May, Würzburg

**Gestaltung / Artdirektion:** Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

**Technische Betreuung:** Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

## Beirat:

Prof. Ulrich Giesekus, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

## Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg,  
ge|halt|voll-Magazin, erscheint alle 3-4 Monate

## Bestellung und Abo unter:

info@gehaltvoll-magazin.de  
www.gehaltvoll-magazin.de

**Leserbriefe:** info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:

## Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung,  
wie Sie diese Ausgabe 9.3 fanden. Danke!



ge|halt|voll

wird unterstützt von  
Frankana und Freiko Gollhofen



 Frankana Freiko®

## Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

**Werden Sie Abonnent: Warum?**



# Vorschau Nr. 10.1



**ge|halt|en:** Wissen wollen, was hinter dem Horizont liegt



Wahrnehmung  
schärfen.  
Weitblick gewinnen.  
Glauben vertiefen.

Fernkurs  
Glaube und Psychologie



**IGNIS Akademie**  
GLAUBE · PSYCHOLOGIE · LEBEN

**Kontakt:**  
IGNIS - Akademie  
für Christliche Psychologie  
Kanzler-Stürtzel-Straße 2  
97318 Kitzingen



Zuhören.  
Mitgehen.  
Weiterdenken.

IGNIS-Internetvorträge  
Weltweit live dabei!



Hier mit einem Click  
zur IGNIIS-Geschichte

## Gottes Stadt hat keine Ghettos

Gottes Stadt hat keine Ghettos  
Niemand wird dort ausgegrenzt  
Keiner muß im Schatten leben,  
den ein anderer auf ihn wirft

Gottes Stadt hat offene Häuser,  
die nicht nur Fassaden sind,  
wo man beieinander wohnen  
und ein Mensch ein Mensch sein kann

Gottes Stadt kennt wohl Graffiti,  
doch kein Feindbild an der Wand  
und statt bitterer Haßparolen  
sieht man Mauerblumen blühen

Gottes Stadt hat keine Ghettos  
Niemand wird dort eingezwängt,  
hinter Stacheldraht und Armut  
eingengt in alter Angst

Gottes Stadt hat offene Räume,  
Freundschaftsstraßen, Platz genug,  
atmet Stille, atmet Lachen  
in dem Licht, das in ihr wohnt

Gottes Stadt ist nicht ein Traum bloß,  
doch noch kann sie der nur sehn,  
der sie baut mit Herz und Händen,  
die er zur Versöhnung reicht

Hugo vom Narrenkreuz

Wer ist H.v.N.?



9.3|2021