

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung/Begrüßung | 4 |
| Was ist „Glück“ und „glücklich sein“? | 6 |
| ... dem Glück auf die Sprünge helfen: Glücksbringer | 9 |
| Glücksbringer in Deutschland..... | 9 |
| Vierblättriges Kleeblatt..... | 9 |
| Glückspfennig / Glückscent..... | 10 |
| Marienkäfer..... | 10 |
| Hufeisen | 10 |
| Glücksschwein..... | 11 |
| Schornsteinfeger | 11 |
| Internationale Glücksbringer | 12 |
| Fatimas Hand..... | 12 |
| Lucky Feet (Indien) | 12 |
| Hasenpfote | 12 |
| Eicheln | 13 |
| Skarabäus (Altes Ägypten)..... | 13 |
| Maneki Neko (Winkekatze) | 14 |
| Glückskeks..... | 14 |
| (Handfächer) | 15 |
| ... jeder ist seines Glückes Schmied | 15 |
| Glücksratgeber | 16 |
| Auf der Suche nach den Quellen des Glücks | 17 |
| 24 Charakterstärken aneignen..... | 17 |
| Die 12 Glücksaktivitäten | 18 |
| 9 Säulen für ein glückliches Leben | 19 |
| Nutze das Glück sinnvoll | 21 |
| Was uns glücklich macht, ändert sich vier Mal im Leben..... | 21 |
| Wo die glücklichsten Menschen der Welt wohnen | 22 |
| Deutschland | 22 |
| Weltweit..... | 22 |
| ... so wahr mir Gott helfe | 24 |
| Christentum..... | 24 |
| Judentum | 24 |
| Hinduismus..... | 25 |
| Buddhismus | 25 |
| Das wahre Glück ist göttlich..... | 26 |
| Wer glaubt wird selig – oder doch: Wer´s glaubt wird selig? | 28 |
| Ein Wort an alle Religionen..... | 29 |
| ... jetzt werden wir glücklich und entspannt | 30 |
| Meditation | 30 |
| Glücks-Seminar: (sich) positiv fühlen..... | 31 |
| Glückslieder..... | 33 |
| Happy birthday to you / Zum Geburtstag viel Glück..... | 33 |
| Viel Glück und viel Segen..... | 33 |
| Don't worry be happy (Bobby McFerrin)..... | 33 |
| Happy (Pharrell Williams) | 35 |

| | |
|--|----|
| Oh happy day | 35 |
| Körperzellenrock (Jede Zelle meines Körpers ist glücklich) | 36 |
| ... und sie lebten glücklich und zufrieden | 37 |
| Was die Hirnforschung dazu sagt..... | 37 |
| Was die Theologen dazu sagen..... | 38 |
| Es geht nur gemeinsam! | 38 |
| Quintessenz | 39 |
| Folien | 41 |

Einleitung/Begrüßung

01 **Guten** Abend zusammen!

„Bist du glücklich?“, fragt mich manchmal meine Frau und ich antworte dann: nicht. Ich weiß es einfach nicht. Wie ist das überhaupt gemeint: momentan, allgemein, für wie lange? Mir fällt die Antwort darauf schwer. John Stuart Mill, ein englischer Philosoph, hätte geantwortet: „*Frage dich, ob du glücklich bist, und du hörst auf, es zu sein.*“

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht: Sind Sie glücklich? Ich möchte heute mal versuchen, eine Antwort zu finden. Stellen wir uns mal ganz dumm und fragen uns: Was ist eigentlich „glücklich“?

Glück kommt von „Gelingen“. Glücklich ist also, wem etwas gelingt. Und wem viel gelingt, ist sehr glücklich. Oder überglücklich. Damit wäre eine schnelle Antwort gefunden. Und wem das reicht, der kann jetzt nach Hause gehen ...

Aber vielleicht warten Sie noch ein bisschen. Vielleicht kommen wir ja dem Geheimnis des Gelingens auf die Spur. Vielleicht gibt es ja doch ein Rezept zum glücklich sein. Bücher dazu gibt es ja ohne Ende. Später mehr dazu.

Alternative Eigenschaften

02 Vielleicht bin ich ja glücklich, ohne dass ich es weiß. Ich nenne es nur anders. Ich nenne es zum **Beispiel „gut gehen“**. Wenn es mir gut geht, dann bin ich vielleicht auch glücklich. Dann ist mir oft völlig egal, wie es um mich herum aussieht, ich fühle mich einfach gut. Aber ist das dann schon glücklich sein? Ich glaube nicht.

02b Vielleicht hat es auch **mit „genießen“** zu tun. Ich genieße meinen Tee, ich genieße die Ferien mit meiner Frau, ich genieße das Leben in vollen Zügen. Ich bin – glücklich?

02c Vielleicht nenne ich es **auch „zufrieden sein“**. Nach intensiver Arbeit sich zurücklehnen und mit dem Ergebnis zufrieden sein – glücklich sein?

02d Oder ich nenne **es „stolz sein“**. Ich bin zum Beispiel sehr stolz auf meine Kinder. Dass sie etwas geschafft haben, dass meine Frau und ich dazu beitragen konnten. ... Das macht mich – möglicherweise – glücklich.

02e Vielleicht nenne ich es aber **auch „jemanden lieben“**. Wenn ich jemanden ganz liebe, bin ich doch auch gleichzeitig glücklich, oder? Kann sein. Aber dann wäre ich ja auch abhängig von anderen Menschen bzw. von einem anderen Menschen. Ist glücklich sein dann auch gleichzeitig „nicht frei“ sein? Das fände ich nicht so schön. Mal schauen.

Lied: „Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König.“

02l Apropos ohne Worte: Manchmal geht es mir einfach gut, wenn **ich ein Problem gelöst** habe. Das kommt ja immer wieder vor. Nicht bei jedem Problem gleich, aber manchmal denke ich: das könnte jetzt auch eine Art von glücklich sein. Viele halten es ja für lästig; ich glaube Probleme lösen ist eine sehr reizvolle Aufgabe, denn wir leben ja nicht (mehr) im Paradies. **Herausforderungen haben und bewältigen, etwas aus eigener Leistung auf die Beine stellen und den inneren Schweinehund besiegen** bringen uns jedenfalls immer ein Stück voran – und machen glücklich!?

Vielleicht geht es gar **nicht um glücklich sein**, sondern um **glücklich werden**. Ich finde etwas, wenn ich vorher **danach suche**. Oder ich kann nicht glücklich werden, sondern ich **werde glücklich gemacht**. Kann das Glück nur finden? Das ist ganz schön kompliziert. „Jeder ist seines Glückes Schmied“ hat ja irgendwie seine Berechtigung. Aber eben nicht nur.

03 **Denken Sie mal darüber nach:**
Sind Sie glücklicher über das, was Sie geworden sind, oder darüber, was Sie nicht geworden sind? – Ja, da sollten Sie sich ruhig ein wenig Zeit nehmen.

Wenn es mir gelingt, etwas mehr Klarheit und Durchsicht zu schaffen, dann wäre ich sicherlich glücklich darüber. Und Sie bestimmt auch. Dann fange ich mal an ... und suche zunächst eine Definition von „Glück“ und „glücklich“.

04 **Was ist „Glück“ und „glücklich sein“?**

Die Vereinten Nationen haben den 20. März zum Tag des Glücks erklärt. Aber was ist Glück überhaupt? Und wo leben die glücklichsten Menschen?

04b Das Wort „Glück“ stammt ursprünglich von „gelucke“ aus dem 12. Jahrhundert und **bedeutet „gelingen“**. Demnach war Glück der günstige Ausgang eines Ereignisses. Man braucht weder Talente oder eigenes Zutun um glücklich zu sein, jedoch spielen individuelle Einstellungen und die Selbstbejahung in einer gegebenen Situation eine Rolle. Damit etwas gelingt, muss ich auch daran glauben und eine gute Portion Selbstvertrauen haben. Daher kommt das Sprichwort: „*Jeder ist seines Glückes Schmied*“.

04c Der Begriff „Glück“ ist höchst deutungs offen **und** absolut – subjektiv. Es ist für jeden Menschen zunächst einmal das, was er oder sie dafür hält. Das kann ein millionenschwerer Lottogewinn sein, eine gute Partnerbeziehung oder der Duft von Omas Apfelkuchen.

Wissenschaftlich gesehen unterscheiden Glücksforscher zwischen dem Zufallsglück, etwa einem Lottogewinn, und dem Lebensglück, also dem Glücksgefühl. Und es gibt, wenig poetisch, die Biochemie: Dopamin, Serotonin, Endorphine, Noradrenalin – die Stoffe, die biochemisch Glücksgefühle erzeugen (zum Beispiel beim Joggen).

04d **Aus Sicht der Wissenschaft ist Glück die optimale Ausrichtung zwischen Wünschen und Möglichkeiten;** dabei kann auch das Erreichen von Teilzielen glücklich machen.

„Das Hauptziel aller menschlichen Aktivitäten sollte es aber sein, dem Wohl anderer Menschen zu nützen. Dies macht wirklich glücklich.“ (Dalai Lama)

Ansichtssache: Glück – oder Pech?

Ein Millionär am Bankschalter: „Sie haben sich gestern bei der Auszahlung um 10.000 Euro geirrt.“

Bankangestellte: „Das kann ja jeder behaupten! Sie hätten das sofort beanstanden müssen. Jetzt ist es zu spät!“

Millionär: „Schon gut, dann behalte ich das Geld eben ...“

Heute forschen die **Psychologen** und wollen herausfinden, welche Bedingungen vorteilhaft für unser Glück sind. Und schön zu wissen, dass Glück nicht unbedingt mit Geld und Reichtum zusammenhängt. Ein Glückspilz ist jedenfalls besser dran als ein Pechvogel – wenn wir uns so sehen wollen. Also ist Glücklichkeit zum Glück auch **keine Glückssache**, sondern **die Folge der richtigen Gedanken, Handlungen und Haltungen**.

04e => **Man könnte sagen: Glück ist das Maß, in dem man das eigene Leben mag.**

Der **Soziologe** ist der Meinung, dass sich Glück in zwei Komponenten widerspiegelt:

- in der **Stimmung**: Wie angenehm empfinden wir die Gefühle, die wir haben und
- in der **Zufriedenheit**: Jeder Mensch hat eine Vorstellung, wie sein Leben aussehen soll. Zufriedenheit ist die subjektive Einschätzung, inwieweit die aktuelle Situation den eigenen Vorstellungen entspricht.

Beide Komponenten lassen sich messen und auf einer Skala von 0 (ausgesprochen unzufrieden) bis 10 (ausgesprochen zufrieden) wiedergeben. Die Deutschen liegen übrigens bei einem Wert von durchschnittlich 7,1.

04f Kierkegaard warnt aber davor, sich mit anderen vergleichen zu wollen/zumüssen: **„Das Vergleichen ist (aber) das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“**

06

... dem Glück auf die Sprünge helfen: Glücksbringer

Wir können dem Glück tatsächlich auf die Sprünge helfen, indem wir uns bewusst auf die Suche nach unserem persönlichen Glück machen und so die Chancen auf vermehrte Glücksmomente steigern. Helfen können uns dabei zum Beispiel Glücksbringer und Talismänner ... Bringen Glücksbringer tatsächlich Glück?

Definition: Was ist ein Glücksbringer?

Ein Glücksbringer oder Glückssymbol ist ein Gegenstand (Stein oder Schmuckanhänger), eine Pflanze oder Teile davon, ein Mensch oder ein Tier, dem abergläubische Menschen glückbringende Kräfte nachsagen. Ein Glücksbringer ist meist mit einem Amulett oder Talisman zu vergleichen und soll zu Glück, Wohlstand, Gesundheit und einem langen Leben verhelfen sowie Böses fernhalten. Die Tradition klassischer deutscher Glücksbringer reicht teilweise Jahrhunderte zurück. Oft ist sie christlichen Ursprungs oder beruhen aufgrund einer Sage. Aber bleiben wir noch mal in Deutschland und schauen uns einmal die üblichen und bekanntesten Glücksbringer genauer an:

Glücksbringer in Deutschland

06b

Vierblättriges Kleeblatt

Ein dreiblättriges Kleeblatt ist Normalität. Ein vierblättriges – genau wie das Glück – etwas sehr außergewöhnliches, man muss lange Ausschau halten, bis man eines findet. Glück bringt es aber nur, wenn man es verschenkt und es muss zuvor ohne zu Suchen zufällig gefunden werden und nicht gezüchtet sein. (Gezüchtete Kleeblätter dagegen sollen wiederum das Pech anziehen.) Auf Reisen mitgeführt schützt das Kleeblatt den Reisenden vor dem Bösen.

Die Farbe des Kleeblattes ist ausschlaggebend dafür, wann das Glück kommen wird. Wenn die Blätter des gefundenen Kleeblattes noch hell sind, dann hat man das Glück schon bekommen, sind sie noch dunkel, dann steht dem Finder das Glück noch bevor.

Die **Legende** dazu lautet folgendermaßen: Die biblische Gestalt Eva nahm ein vierblättriges Kleeblatt als Andenken aus dem Paradies mit. So heißt es, dass der Besitzer eines vierblättrigen Kleeblattes ein Stück vom Paradies besitzt.

Ein echtes, natürlich gewachsenes Kleeblatt besitzen oder kennen heute die wenigsten, außer als Züchtung vom Gärtner. Meist wird sich aber mangels Finderglückes mit dem Glückssymbol als solches zufriedengegeben (auf Pappe, Papier oder entsprechend geformtem Schmuckanhänger).

Mit Stricken gesund und glücklich werden

Willst du normal sein oder glücklich?

Glücklich trotz Parkinson. 7 Tipps

Rezeptlos glücklich

24

Singen macht glücklich. 10 Minuten Workout für eine schöne Stimme

Über das Selbst hinaus. Glücklich mit sich und anderen in drei Schritten

Warum Mathematik glücklich macht

Warum Stress glücklich macht

Warum Glück allein nicht glücklich macht

Wie uns Aufräumen & Entrümpeln glücklich macht! 45 Minuten geballte Erfahrung

Wohn dich glücklich

Wie man wirklich glücklicher wird und dauerhaft bleibt

Im Wust der vielen Tipps und Ratgeber möchte ich versuchen, eine kleine Auswahl vorzustellen, damit Sie sich wiederum das aussuchen können, was Sie für richtig halten, denn: Glück bedeutet für jeden etwas anderes.

25

Auf der Suche nach den Quellen des Glücks

Um ihrem Ziel näherzukommen, erforschen die **Positiven Psychologen** seither vor allem das Leben jener Menschen, die fast immun zu sein scheinen gegen Gram und Pessimismus – Zeitgenossen, die trotz Streit und Krankheit, trotz Unglück oder Vernachlässigung nicht die **Freude am Leben** verlieren. Das Zauberwort heißt **Resilienz** (von lat. resilire = abprallen). (nicht zu verwechseln mit dem Merkel'schen „aussitzen“) und meint die **psychische Widerstandskraft**.

Auf ein charakteristisches Merkmal der Resilienz stießen Forscher der Stanford University in Kalifornien: Widerstandsfähige Menschen können ihre **Emotionen besonders schnell verändern und umdeuten** – unangenehme Gefühle dauern bei ihnen nur kurz an, angenehme vermögen sie dagegen zu verstärken. Gerade auf diese **Flexibilität** könnten Menschen ein stabiles Wohlbefinden aufbauen. Um sie zu **trainieren**, gelte es vor allem, die **eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen**. Denn wem es gelänge, seine Emotionen zu beobachten, der vermag sie auch positiv zu verändern, gerade in schwierigen Situationen.

24 Charakterstärken aneignen

25a

Der **Weg zu diesem Lebensgefühl** führt, folgt man Martin Seligman und seinen Kollegen, über **24 Charakterstärken**, die der Psychologe identifiziert hat. Diese Merkmale seien bei fast jedem Menschen zu finden, mal stärker, mal schwächer ausgeprägt. Gemäß den Vertretern der Positiven Psychologie kann sich jeder Mensch die 24 Eigenschaften **durch Willenskraft aneignen und sie auch verstärken**. Man nennt sie die „**Determinanten des Glücks**“. Für Seligman und Co. sind diese **Charakterstärken** die entscheidenden Faktoren, mit denen jeder Mensch sein persönliches Glück in der Hand hat. Glücksempfinden ist somit das **Ergebnis andauernder Persönlichkeitsbildung**.

... so wahr mir Gott helfe

37 **Helfen** Religionen beim glücklich sein?

Wie werde ich glücklich? Das ist eine der wichtigsten Fragen der Menschheit. Seit Jahrtausenden machen sich die Menschen darüber Gedanken. Auch die verschiedenen Religionen beschäftigen sich mit der Frage und bieten uns Antworten in Form von Ratschlägen und Regeln an. Sie sollen den Gläubigen **helfen**, glücklich zu leben und andere glücklich zu machen. Gemeint ist damit weniger das kurzfristige Glück, wie zum Beispiel bei einer Lotterie zu gewinnen, sondern eine tiefe Zufriedenheit mit sich und dem Leben.

Christentum

37b **Das** Thema „Glück“ wurde in der christlichen Theologie und Religionspädagogik bisher eher stiefmütterlich behandelt. In kirchlichen Lehrbüchern sucht man das Stichwort vergeblich, auch im Neuen Testament findet sich das Wort „Glück“ kein einziges Mal. Das heißt aber nicht, dass das Christentum zu diesem Thema nichts zu sagen hätte, denn das entsprechende Lebensgefühl wird sehr wohl beschrieben. Stattdessen findet man die Worte „Heil“ oder „Freude“, wenn es um Glück oder Zufriedenheit geht. Die Engel verkünden den Hirten an Weihnachten zum Beispiel „eine große Freude“ (Lukas 2,10), die Seligpreisungen (Matthäus 5) oder die Geschichte vom verlorenen Sohn (Lukas 15, 11-32) zeichnen Bilder gelingenden Lebens, in denen ein neuer Anfang geschenkt und eine Welt entworfen wird, in der Menschen Solidarität und Gerechtigkeit leben und erfahren können. In der Bergpredigt benutzt Jesus oft das Wort „selig“: „*Selig sind die Friedfertigen, denn sie werden Kinder Gottes heißen*“ (Matthäus 5,9). Man könnte hier statt „selig“ auch „glücklich“ oder „froh“ sagen.

Jesus verkündet immer wieder, dass Gott die Menschen liebt. Das **wichtigste Gebot** für die Menschen wiederum ist, **Gott, sich selbst und andere Menschen zu lieben**. Wirklich glücklich macht – so Jesus – wenn wir es schaffen, auch unsere **Feinde zu lieben**! Das Leben in der Gemeinschaft ist für Christen überhaupt sehr wichtig. Wer mit vielen anderen zusammen sein kann, der fühlt sich glücklich und geschützt. „*Suchet zuerst das Reich Gottes.*“ Danach versuchen auch heute die meisten Christen zu leben.

Judentum

37c **Im** Judentum ist es ähnlich. Der jüdische Glaube geht auf die Thora als wichtigste Schrift zurück, die auch Teil des Alten Testaments der Christen ist. Je nach Übersetzung kommt darin einige Male das Wort „Glück“ vor. Ein wichtiger Begriff ist aber auch das hebräische „**Schalom**“, das man mit „**Frieden**“ oder „**Heil**“ übersetzen kann. Glück ist ein Geschenk, und zwar von Gott. Ob man erfolgreich ist oder scheitert, liegt danach in Gottes Händen. Zu seinem eigenen Glück kann der Mensch aber beitragen, indem er ein gutes Leben

Das sage ich, der Herr.“ (Jer. 29, 11)

Gelebte Gemeinschaft heißt **Praxisorientierung**. Nicht nur im religiösen Sinne. Und mit **Praxis** geht es jetzt auch weiter. Da findet jeder für sich eine Möglichkeit, glücklich zu werden ...

41

... jetzt werden wir glücklich und entspannt

Praktische Übungen zum glücklich sein. (Meditations-)Übungen und Lieder

Jetzt wird es praktisch. Ich möchte gerne, dass Sie einmal ganz praktisch erleben, wie „glücklich sein“ praktiziert werden kann. Wie oben schon mehrfach angedeutet, ist die Meditation ein möglicher Weg – dazu ein paar kurze Anmerkungen.

Meditation

41b

Das Wort „**Meditation**“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „nachdenken, nachsinnen, überlegen“ und ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

Meditation ist der Vorgang, in dem jemand durch Anwendung bestimmter Techniken einen bestimmten **Zustand des Bewusstseins** herbeiführt, in dem sich der Geist beruhigt, er Wahrheiten erkennt und seine Konzentration völlig in einem Punkt gesammelt ist. Das kann die Körperhaltung, die Atmung, Konzentration oder das Wiederholen bestimmter sprachlicher Formeln sein. Der Zustand in der Meditation ist ähnlich dem Tiefschlaf, nur dass Körper und Geist wach sind. Meditationstechniken wurden in vielen Kulturkreisen entwickelt.

Meditation ist der Schlüssel für inneren Frieden und Lebensfreude. Wir können dadurch tiefere Einblicke in das eigene Selbst erhalten. Wir sind es gewohnt ständig zu denken, ähnlich wie ein See, dessen Wellen immer in Bewegung sind. So erscheint es fast unmöglich, in uns hineinzuspüren. Erst wenn die Wellen ruhig sind, können wir tiefer hineinschauen...

... und damit natürlich unserem Glück etwas näher kommen.

„Sämtliche Probleme der Menschheit rühren daher, dass wir unfähig sind, still und allein in einem Raum zu sitzen.“ (Blaise Pascal)

„Nichtstun macht glücklich.“ Stimmt, zumindest was Meditation angeht. Und mehr noch: Wer regelmäßig meditiert, kann sich besser konzentrieren, hat ein stärkeres Immunsystem und viel weniger Stress.

Happy (Pharrell Williams)

Ebenfalls erfolgreich und etwas neuer ist folgender Song. Auch ihn habe ich mit der deutschen Übersetzung mitgebracht.

Songtext (Übersetzung)

50 Es mag verrückt klingen, was ich gleich sage
Sonnenschein, sie ist hier, du kannst ne Pause machen
Ich bin ein Heißluftballon, der ins Weltall fliegen könnte
Mit der Luft, es ist mir übrigens auch egal, Baby

Denn ich bin glücklich
Klatsche mit, wenn du dich wie ein Raum ohne Dach fühlst
Denn ich bin glücklich
Klatsche mit, wenn du denkst, Glückliche sein ist die Wahrheit
Denn ich bin glücklich
Klatsche mit wenn du weißt, was Freude für dich bedeutet
Denn ich bin glücklich
Klatsche mit, wenn es das ist, was du machen willst

Hier kommen schlechte Neuigkeiten, sagen dies und jenes
Gib dein Bestes und halte dich nicht zurück
Hey, ich sollte dich vielleicht warnen, mir geht es einfach gut
Nix für ungut, verschwende deine Zeit nicht
Und zwar deswegen:

Mich runterziehen ... nichts schafft das ...
Mich runterziehen ... deine Liebe ist zu stark ...
Mich runterziehen ... nichts schafft das ...
Mich runterzuziehen, hab ich gesagt (ich sag's dir noch mal)

51 https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs

„Warum bin ich so fröhlich, so fröhlich, so fröhlich – so unbeschreiblich fröhlich war ich bis jetzt noch nie.“ Ja das war wieder ein anderes Lied von Alfred Jodokus Kwak bzw. Herman van Veen.

Oh happy day

Ein weiteres Lied über das „glücklich sein“ ist durch einen Kinofilm bekannt geworden: Whoopi Goldberg in Sister Act singt es mit ihrem Chor: Oh happy day. Ein glücklicher und ergreifender Moment. Schauen Sie selbst:

52 <https://www.youtube.com/watch?v=LvxU-lf4emA>

glücklich werden) sind die großen Themen von Gerald Hüther. Der Biologe macht deutlich: **Gemeinsam kommen wir weiter als allein**. Und finden zurück zu dem Lebendigen, das uns ausmacht: zu neuer Kreativität, zum Mut zu sich selbst und zu persönlichen Antworten auf die Frage nach dem Sinn eines glücklichen Lebens. Wir verfügen über Talente und Begabungen und ein **zeit-lebens lernfähiges Gehirn**, das **für die Lösung von Problemen optimiert** ist.

Nur wir Menschen sind in der Lage, unsere Lebenswelt immer besser nach unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Indem wir uns immer perfekter an die so gestaltete Lebenswelt anpassen, verlieren wir aber allzu leicht auch unsere Fähigkeit, immer wieder **nach neuen Wegen zu suchen** und dabei aus den eigenen Fehlern zu lernen. Für Potentialentwicklungsgemeinschaften sind **Vertrauen, Austausch und Begegnung unbedingt erforderlich!** Und: **Gemeinsam** verfügen wir über deutlich **mehr Hirn** als allein!

Gerald Hüther wünscht sich, dass wir uns auf Mitmenschen einlassen können, um sie einzuladen und ihnen Mut zu machen, etwas **Neues machen zu wollen**. Und ihn zu inspirieren, zu begeistern. Dazu muss ich aber selber Mut haben und inspiriert sein. Begeisterung ist Dünger fürs Hirn.

„Mut steht am Anfang des Handelns. Glück am Ende.“ (Demokrit)

Was die Theologen dazu sagen

55c

Wäre es nicht zum Wohle der Gesellschaft besser, Menschen kämen ohne Religionen aus? Eugen Drewermann ist überzeugt: **Aufgabe der Religion** ist es, zu **integrieren**, nicht zu spalten oder zu verletzen. Die Menschen brauchen Religion dringlicher denn je, weil die Naturwissenschaften die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach dem Woher und Wohin nicht beantworten können.

„Die Religion in all ihren Formen ist notwendig, weil mit dem Menschsein ein Problem auftaucht, das in der gesamten Natur keine Lösung findet. Nur die Religion versichert dem Menschen, dass da ein Gott sei, der möchte, dass es ihn gibt, der bei ihm ist ... und die Sinnlosigkeit und die Schuld aus unserem Leben nimmt.“ (Eugen Drewermann)

Es geht nur gemeinsam!

Heute verlieren traditionelle Gemeindeformen an Bedeutung. Postmoderne Menschen werden nicht durch Argumente überzeugt, sondern durch ein überzeugendes Leben. Wo keine absoluten Wahrheiten mehr gelten, wird die Suche nach **Orientierung zur sehr persönlichen Lebensfrage**. Menschen heute möchten nicht mehr belehrt werden. Sie wollen jedoch Teil einer sinnvollen und sinnstiftenden Bewegung sein. **Viele erhoffen sich Identität und Sicherheit durch Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft**. Doch der verstärkte Individualismus in unserer Gesellschaft erschwert echte Gemeinschaft und tiefe Verbin-

Glücklicherweise gibt es diese Einsicht immer mehr.

*Barmherziger Gott,
dir liegt jeder Mensch am Herzen,
besonders aber alle, die in Not sind,
und alle, die am Rande der Gesellschaft stehen.
Ich bitte dich: Lass mich erkennen, wo ich gebraucht werde.*

oder ohne Gott:

*Bist du traurig, hast du Sorgen,
soll ich dir mein Lächeln borgen?
Machts dich happy, bringt's dir Glück,
gibs mir irgendwann zurück.*

Setzen wir uns – gemeinsam – für ein unbedingtes Miteinander ein. Mit etwas Glück und persönlichem Einsatz schaffen wir das. Zum Abschluss möchte ich noch Mutter Theresa zu Wort kommen lassen. Zum „glücklich sein“ gibt sie einen Ratschlag: „*Lasse nicht zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung glücklicher ist.*“

56

Ich hoffe, Sie sind es. Wenn ich das Glück hatte, dass mir das ein wenig gelungen ist, dann bin ich glücklich. Und Ihnen allen wünsche ich frischen Wind, „gutes Gelingen“ sowie ...

... viel Glück.