



Sehnsucht nach Glück

Kennen Sie die Fernsehserie „Glückspieler“? Der Ehealltag von drei Paaren ist schon lange eingelebt. Das Glück des Anfangs scheint verflogen. Ein reicher Mann kommt auf die Idee 1 Million Euro anzubieten, wenn sich die Paare für ein Jahr auf die Suche nach dem Glück begeben.

Ich brauche keine Million Euro als Motivation für die Suche nach dem Glück. Die Sehnsucht danach trage ich immer in mir. Aber was genau ist Glück? Friede in der Ukraine? Das endgültige Ende von Corona? Ja klar, sicher! Das würde mich und ganz viele Menschen gerade sehr glücklich machen. Aber was dann? Kann Glück auch nachhaltig sein?

Ein Blick in die Wissenschaft hilft vielleicht weiter. Laut Glücksforschung sind soziale Beziehungen wichtig für unser Glück. Beziehungen pflegen und ein gutes Netzwerk aufbauen, ist ein wesentlicher Glücksfaktor. Und, wer hätte das gedacht, Erfahrungen machen glücklicher als Besitztümer. Unsere Gesellschaft legt den Fokus stark auf Besitz und Konsum. Das Problem dabei ist, dass wir uns an Besitztümer rasch gewöhnen. Investieren wir jedoch in Erfahrungen, vom Urlaub bis zum Konzertbesuch, erlangen wir dadurch Erinnerungen, die unsere Persönlichkeit prägen. Je mehr wir erleben, desto reifer und vielseitiger werden wir.

Die Glücksforschung sagt auch, dass Optimisten weiterkommen. Selbst wenn es wissenschaftlich nicht bewiesen ist, dass Optimisten wirklich länger leben als Pessimisten, bringt es einem persönlich mehr, alles halb so schlimm, dafür aber doppelt so gut zu finden, oder?

Und dann sagen die Glücksforscher auch noch, dass glückliche Menschen gesünder leben. Glückliche Menschen haben ein besseres Immunsystem. Wer viel lacht, produziert viele körpereigene Hormone, die stressreduzierend und schmerzlindernd wirken. Auch nach längerem Laufen oder Tanzen werden Endorphine ausgeschüttet, und Glücksgefühle stellen sich ein. Also, auf ins Leben!

Ein Glück, dass unser Gott unser Glück will. Ein Leben in Fülle sollen wir haben (Joh 10,10).
Und, Gott gibt seinen Segen dazu.

*Der Herr segne dich.
Er erfülle deine Füße mit Tanz
und deine Arme mit Kraft.
Er erfülle dein Herz mit Zärtlichkeit
und deine Augen mit Lachen.
Er erfülle deine Ohren mit Musik
und deine Nase mit Wohlgerüchen.
Er erfülle deinen Mund mit Jubel
und dein Herz mit Freude.
Er schenke dir immer neu die Gnade der Wüste:
Stille, frisches Wasser und neue Hoffnung.
Er gebe uns allen immer neu die Kraft,
der Hoffnung ein Gesicht zu geben.
Es segne dich der Herr.
(Aus Ägypten)*

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Erika Ochs

Bild: Fotorech @ pixabay.com

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Maren Dettmers, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Angela Gessner, Ulrike Hofmann, Dr.
Christoph, Klock, Heinz Lenhart, Erika Ochs, Elisabeth Prügger-Schnizer, Heiko Ruff-
Kapraun und Dr. Hans Jürgen Steubing

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt