

## Glück

Was muss man tun, wenn man sein Glück machen will? Ratgeber für alle, die es versuchen wollen, gibt es zu Hauf: »Positiv denken« raten einem die einen, »Gelassenheit üben« sagen andere und reden von Yoga und Autogenem Training. »Mehr Sport treiben« ist auch so ein Rat. Das setzt Endorphine frei und die machen glücklich.

Aber anscheinend ist es nicht so einfach, sein Glück zu machen. Wenn es eine Methode gäbe, die funktioniert, bräuchte man ja die vielen Ratgeber nicht, sondern höchstens einen. Vielleicht ist die Frage falsch? Vielleicht kann man es gar nicht »machen«, das Glück? Denn das Glück ist ja so eine Art »Nebenprodukt«, das einem in den Schoß fällt, wenn man eigentlich mit ganz anderem beschäftigt ist. Eine Prüfung ist bestanden – und der Prüfling ist nur noch glücklich. Ein Kind wird geboren – und mit ihm ist für seine Eltern das Glück in die Welt gekommen. Wer verliebt ist, der spürt es besonders, das Glück. Und hat doch eigentlich nur seine Liebe im Kopf und im Herzen. Glück ist ein Nebenprodukt, wenn etwas im Leben gelungen ist.

Dann ist das Glück ein Geschenk. Man kann es nicht erarbeiten, nicht kaufen und nicht planen. Auf einmal ist es da –eigentlich ging es um ganz anderes. Auf einmal hat man das Gefühl: das Leben meint es gut mit mir. Gute Mächte sind mir freundlich zugewandt. Von ihnen bin ich wunderbar geborgen. Deshalb kann ich dem Leben zuversichtlich entgegen sehen. Dann ist das Glück da und das bleibt und trägt auch dann, wenn die Umstände dunkel und eher unglücklich sind. Glück ist, wenn ich darauf vertrauen kann, dass Gott es gut mit mir meint und mir beistehen wird, wie er es in glücklichen Stunden auch getan hat.

Solches Glück kann man nicht machen und nicht kaufen. Jesus wurde einmal von jemandem gefragt , was er denn tun kann, um ewiges Leben zu bekommen. Ich denke, der Mann hat gemeint: Leben, das sich sehen lassen kann und Bestand hat vor den Menschen und vor Gott. Leben also, mit dem man zufrieden sein kann. Für mich wäre das das Glück. Diesem Fragesteller hat Jesus von einem Mann erzählt, der sich selbst in Unannehmlichkeiten und Gefahr gebracht hat, um einem Verletzten zu helfen. Er hat nicht wie andere an die Unannehmlichkeiten gedacht. Nicht an die Folgekosten. Auch nicht daran, ob es vielleicht gefährlich sein könnte. Er hat den Menschen gesehen, der Hilfe braucht. Und geholfen. Und Jesus hat dem Mann, der ewiges Leben gesucht hat, empfohlen: »Gehe hin und mach es auch so.« Das ist der Weg zu einem Leben, mit dem man zufrieden sein kann. Ein andermal hat er seinen Anhängern ganz grundsätzlich den Rat mitgegeben: »Geben ist seliger als Nehmen«.

So verstehe ich Jesus auch, wenn er den Leuten sagt: »Glücklich zu preisen sind die, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott sehen.« (Mt 5, 8) Für mich sind das die, die nicht um jeden Preis und mit allen

Mitteln versuchen, ihr Glück zu machen. Sondern die darauf vertrauen, dass Gott sie nicht im Stich lässt. Die deshalb nicht immer misstrauisch fragen müssen, ob der andere sie vielleicht über den Tisch ziehen will. Die nicht gleich sagen: Da kann ich als einzelner doch sowieso nichts machen. Glückliche sind die, die fragen: was können wir tun? Wie kann ich helfen?

Wenn es dann gelingt. Wenn Menschen miteinander etwas zustande gebracht haben. Wenn sie sehen, wie es dem anderen besser geht. Wenn sie erleben, wie viel Freude es macht zu helfen, dann sind sie glücklich. Das Glück kommt als Geschenk zu denen, die nicht danach suchen.

Glücklich wird, wer andere glücklich macht. Dafür gibt es viele Wege. Und das kann man sogar wissenschaftlich belegen. Der Ulmer Hirnforscher Manfred Spitzer hat herausgefunden: Ehrenamtliches Engagement für andere zum Beispiel macht nicht nur glücklich, das macht sogar gesund. Freiwilliger Einsatz für andere kann vorbeugen gegen Krankheiten wie Bluthochdruck, erhöhten Blutzucker oder zu hohe Blutfette. Sich für andere einsetzen führt zu höherer Lebensqualität. Vielleicht muss man also sagen: Wer glücklich werden will, der muss für andere sorgen. Dann fällt einem das Glück in den Schoß.

So gesehen, kann man das Glück wirklich nicht machen. Ein Geschenk von Gott.