

von Wegen



Evangelische
Stadtmission
Freiburg e.V.



Glück

Glück

Facetten, Sinn und Sinnlichkeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

neben mir liegt sie. Dunkel. Zart. Halb angeknabbert. So mag ich sie am liebsten. Vollmilch muss es sein. Das schlechte Gewissen schiebe ich heute mal zur Seite und kaue genüsslich auf einem guten Stück Schokolade herum.

„Schokolade macht glücklich“, sagt der Volksmund. Dem kann ich sofort zustimmen und greife gleich zu noch einem Stück. Denn ich liebe Schokolade! Und vielleicht geht es Ihnen ja auch so. Aber warum ist das eigentlich so? Die Begründung liegt in den besonderen Inhaltsstoffen von Kakao. Diesen sagt man eine stimmungsanregende Wirkung nach. Einer dieser Stoffe ist Tryptophan. Durch diesen bildet der Körper das stimmungsaufhellende Serotonin – auch Glückshormon genannt.

Ein anderer ist Phenylethylamin. Diesen setzt der Körper zum Beispiel dann frei, wenn man frisch verliebt ist. Ein paar Schmetterlinge im Bauch gefällig? – Na, da greif ich doch glatt wieder zum Schoki.

Aber ist Glück nicht noch viel mehr? Wilhelm Schmid spürt in seinem Beitrag dieser Frage nach und findet heraus, dass es ganz unterschiedliche Formen des Glücks gibt. Wie man es schafft, trotz Behinderung ein zufriedenes Leben zu führen, erzählt uns Rainer Schmidt. Manch einer meint, dass er spielerisch glücklich werden könne. Doch dies ist ein Trugschluss, findet Willi Vötter heraus. Schließlich bekommen wir Einblick in das neu erschienene Buch „Frömmigkeit und Glück“ des bayerischen Landesbischofs Heinrich Bedford-Strohm. Die Frage zum Glück treibt die Menschen inzwischen so sehr an, dass es sogar ein eigenes Schulfach dafür gibt. – Die Schülerinnen und Schüler können sich auf dem Weg ins Leben offenbar glücklich schätzen.

Und was steht dazu in der Bibel? „Gott nahe zu sein ist mein Glück“, heißt es in Psalm 73,28. Macht uns der Glaube an Gott also glücklich? Antworten finden Sie im Artikel von meinem Vorstandskollegen Norbert Aufrecht. Ich für mich kann aus tiefstem Herzen ja sagen. Und esse gleich noch ein Stück Schokolade.

Herzlichst Ihre

Katja Potzies



Katja Potzies

Vorsitzende des Vorstands der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V.

Duden

Glück, das [Substantiv; Neutrum], eigentlich ohne Plural

1. etwas, was Ergebnis des Zusammentreffens besonders günstiger Umstände ist; besonders günstiger Zufall, günstige Fügung des Schicksals
2. das personifiziert gedachte Glück; Fortuna
3. angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung
4. einzelne glückliche Situation; glückliches Ereignis, Erlebnis

Irischer Segensspruch

Möge Gott auf dem Weg,
den du vor dir hast, vor dir hergehen.
Das ist mein Wunsch für deine Lebensreise.
Mögest du die hellen Fußstapfen
des Glücks finden.



Glücksbringer für die Menschen oder: Macht Glaube glücklich?

Die Evangelische Kirche in Berlin-Brandenburg hat auf ihrer Seite www.machtglaubengluecklich.de diese Frage gestellt: „Sagen Sie uns, was für Ihr persönliches Leben wirklich zählt – und welche Rolle Gott dabei spielt. Erzählen Sie uns, warum und wie

Glauben Sie glücklich macht – oder warum Glück und Glauben für Sie nicht (mehr?) zusammenpassen.“ Gute Fragen! Einladungen dazu, mal persönlich Bilanz zu ziehen. Oder theologisch darüber nachzudenken.

Macht Glaube glücklich? Verschiedene Untersuchungen legen das nahe: „Andrew Clark von der School of Economics in Paris und Orsolya Lelkes vom European Centre for Social Welfare Policy and Research nutzten Umfragen unter katholischen und evangelischen Christen, um deren Einstellung zu Zufriedenheit oder Themen wie Arbeitslosigkeit zu erkennen. Die Ergebnisse sprechen religiösen Menschen eine höhere Lebenszufriedenheit zu.“¹ Religiöse Menschen könnten besser mit Schicksalsschlägen wie Arbeitslosigkeit oder einer Trennung umgehen. Sie seien insgesamt zufriedener und ihre Werte würden sie tendenziell gesünder leben lassen, so dass sie insgesamt eine längere Lebenserwartung hätten. Im Internet stößt man allerdings auch auf die These, dass Glaube so etwas wie eine Droge sein könne, Gottvertrauen so etwas wie eine Selbsttäuschung sein kann und dass die hohen ethischen Forderungen des christlichen Glaubens dazu führen könnten, dass Christen ständig mit Selbstvorwürfen und Minderwertigkeitsgefühlen zu kämpfen hätten.

Halt und Hoffnung

Wie ist es also mit dem Glück und dem Glauben? Vielleicht müssen wir zuerst fragen, was wir unter Glück verstehen. Meinen wir „Glück haben“ (auf Englisch: „luck“) oder Glück im Sinne von „Glück empfinden“, sei es kurzfristig (auf Englisch: „pleasure“) oder dauerhaft (auf Englisch: „happiness“)? Was dürfen wir vom Glauben oder – besser gesagt – von Gott erwarten? Ein dauerhaftes Glücksgefühl? Ich könnte von mir nicht behaupten, dass ich das so erlebe. Große Dankbarkeit, das Gefühl von Geborgenheit, Zufriedenheit und sich beschenkt fühlen – all das gehört zu meinem Glauben. Und das tut mir gut, das macht mich glücklich. Aber das ist eher Momentaufnahme als Dauerzustand. Denn mein Leben bringt eben auch seine Tiefen, seine Sorgen, Ärger oder schlicht oberflächliches und manchmal empfindungsarmes Beschäftigtsein mit sich. Nicht nur Glücksmomente. Als Christ werde ich nicht in Watte gepackt und das Leben kann mich genauso hart anfassen wie einen Menschen, dem

¹ Quelle: <https://www.welt.de/wissenschaft/article1821028/Religion-macht-gluecklich-und-stressresistenter.html>



Gott und Glaube fremd geblieben sind. Die Erwartung, dass durch Gott im Leben alles glatt läuft, ist meiner Erfahrung nach nicht realistisch. Glück im Sinne von Verhinderung von allem Unglück schenkt uns Gott nicht.

Aber vielleicht kann ich mit all den Herausforderungen im Leben anders umgehen. Eben weil ich um Gott weiß, darum, dass er alles – auch mich – in seinen Händen hält. Darum, dass er zum Glück, zu gelingendem Leben verhelfen kann und will. Ich bin eben nicht allein und hilflos ausgeliefert, wenn es mal wieder rund geht im Leben. Mir fällt Cyriakus Schneegaß' Liedvers ein: „In dir ist Freude in allem Leide.“ Halt und Hoffnung in der Krise – das ist für mich auch Glück!

Morgens den Tag zu durchdenken und die Sorgen und Aufgaben Gott anzubefehlen, das macht mich ruhig. Bewusst auch das Gute im Leben, das Gelungene und Wohltuende anzuschauen und Gott dafür zu danken – das kann die Stimmungslage heben. Der alte Spruch „Danken schützt vor Wanken, loben zieht nach oben“ hat eben seine Berechtigung.



Glück in der Bibel

In der Bibel kommen die Worte „Glück“ und „glücklich“ übrigens auch vor. Allerdings: je nach Übersetzung in sehr unterschiedlicher Häufigkeit. Wenn in der einen Bibel von Glück die Rede ist, dann liest man in anderen Ausgaben von Segen. Oder davon, dass etwas gut geworden oder gelungen ist. Immer wieder liest man auch von „Glück gehabt“, also von Bewahrung vor Schlimmerem. In aller Regel steht in der Bibel dieses gute Glück in Verbindung mit Gott. Gott ist der, von dem das Glück kommt. Gott ist der, der zwar nicht immer dafür sorgt, dass alles gut geht, der aber der Garant dafür ist, dass es letzten Endes gut wird. Mit mir. Mit unserer Welt.

Interessanterweise kommt ein zu biblischen Zeiten gebräuchliches griechisches Wort für Glück, „eutyches“, nicht vor. Dafür finden wir im Neuen Testament das Wort „makarios“, das immer wieder, zum Beispiel in den Seligpreisungen der Bergpredigt, mit „Glückseligkeit“ übersetzt wird. Gemeint ist ein Zustand von „rundum glücklich“, der nicht von dieser Welt ist. In einem Sprachschlüssel wird dieses Wort so erklärt: „Makarios ist jemand, den Gott nicht durch günstige Umstände glücklich macht, sondern auf Zeit und Ewigkeit völlig zufriedenstellt, indem er durch Christus und den Heiligen Geist in ihm Wohnung nimmt und ihn in seine ewige Gemeinschaft aufnimmt.“²

In diesem Sinn will ich meinen Glauben nicht als ein glücklich *sein*, sondern als ein glücklich *werden* begreifen. Ich will mich von Gott immer glücklicher – oder wenigstens immer zufriedener und erfüllter – machen lassen. Er ist mein Glücksbringer!

Nein, stimmt nicht. Er, Gott, ist *unser* Glücksbringer. Denn es geht ihm um uns, uns Menschen. Nicht allein um mich. Bei ihm geht es nicht nur um mein privates, individuelles Glücklichwerden, sondern um das Glück aller Menschen. Deshalb will er wohl auch, dass wir alle für andere zu Glücksbringern werden, anstatt nur darauf zu starren, ob Gott uns glücklich macht. //



Norbert Aufrecht

Vorstand Diakonische Theologie der
Evang. Stadtmission Freiburg e. V.



Was ist Glück?

Der ist der Glücklichste, der sich keine Gedanken über das Glück macht, meinte einst Seneca. Und schrieb ein umfangreiches eigenes Buch über das Glück. Am Glück, so scheint es, führt kein Weg vorbei. Buch um Buch erscheint auch heute zu diesem Thema, und so versuchen wir es selbst mit einem Moment des Innehaltens und Nachdenkens: Was ist Glück? Was bedeutet Glück für mich? Beim genaueren Hinsehen zeigt sich, dass nicht etwa nur eines, sondern mehrere „Glücke“ im Spiel sind, die auseinander zu halten sinnvoll sein könnte.

1. Das Zufallsglück

Da ist zuallererst das Zufallsglück, das das ganze Leben hindurch Bedeutung hat: Menschen wünschen sich etwas, das ihnen unvermutet zufällt und günstig für sie ausfällt. Im Deutschen rührt das Wort „Glück“ vom mittelhochdeutschen *gelücke* her, das in der Welt des Mittelalters den zufälligen Ausgang einer Angelegenheit bezeichnete, ursprünglich jedoch nicht nur im günstigen, sondern auch im ungünstigen Sinne. Wesentlich am Zufallsglück ist seine Unverfügbarkeit; verfügbar ist lediglich die Haltung, die ein Mensch dazu einnehmen kann: Er kann sich öffnen oder verschließen für den Zufall einer Begegnung, einer Erfahrung, einer Information. Im Inneren seiner selbst wie im Äußeren seiner Lebensführung kann er das Schmetterlingsnetz bereithalten, in dem ein Zufall sich verfangen kann, oder die Wand errichten, an der jeder Zufall abprallt. Es scheint so, als würde die Offenheit eines Menschen das günstige Zufallsglück beflügeln: Gerne macht es dort Station, wo es sich gut aufgehoben fühlt und nicht noch Vorwürfe zu hören bekommt, dass es „momentan nicht passt“ – ganz so, als wäre der Zufall ein Wesen, das genau spürt, wo es willkommen ist, wo nicht. Eine forciert offene, eine offensive Haltung im Umgang mit dem Zufall bestünde zudem darin, das Glück zu kitzeln, ihm eine Chance zu geben, auch wenn es unverfügbar bleibt: Wer auf den Zufall einer Begegnung, Erfahrung, Information hofft, tut gut daran, dies Anderen mitzuteilen; auch das Internet lässt sich

dafür nutzen. Die Wahrscheinlichkeit, dass von irgendwoher etwas zufällt, ist dann jedenfalls deutlich größer, als wenn die Hoffnung im eigenen Inneren verschlossen bleibt. Wer nie Lotto spielt, hat keine Aussichten auf einen Lottogewinn.

2. Das Wohlfühlglück

Suchen Menschen in moderner Zeit nach Glück, so verstehen sie darunter meist, dass es ihnen gut geht, dass sie gesund sind, sich wohl fühlen, Spaß haben, angenehme Erfahrungen machen, Lüste empfinden, Erfolg haben, kurz: all das erleben, was als positiv gilt. Neben dem Zufallsglück geht es also um ein Glück, das man das Wohlfühlglück nennen kann. Es hält glückliche Augenblicke bereit, für die der Einzelne sich offen halten und die er auch selbst präparieren kann; Augenblicke, die sich suchen und finden lassen und die so schön sind, dass sie verweilen sollen. Für dieses Glück lässt sich wirklich viel tun, es ist machbar, soweit es sich nicht ohnehin von selbst ergibt. Mit ein wenig Erfahrung kann ein Mensch seine Ingredienzien kennen und an ihrer Bereitstellung arbeiten, Tag für Tag.

So ein Glücksmoment ist eine aromatisch duftende, wohlschmeckende Tasse Kaffee. Oder ein schöner Film, der zelebriert wird, vielleicht mit einem ganzen Abend im Kino. Oder das vertraute Gespräch, in dem Liebende und Freunde sich miteinander selig verliehen, denn die Aufmerksamkeit des Anderen tut so gut, dass es dabei kaum je





zur Sättigung kommt. Oder die Wellness, die in der Sauna oder sonstwo zu genießen ist. Die Schokolade nicht zu vergessen, mit möglichst hohem Kakaoanteil, um unvorteilhafte Risiken und Nebenwirkungen zu minimieren. Auch die Herausforderung, die bewältigt wird, die neue Erkenntnis, die neue Erfahrung, der unbekannte Weg, die ungewohnte Umgebung, die andere Tätigkeit, solange sie den Reiz des Neuen bietet. Und durchweg die Vorfreude auf all das, das Verlangen und Begehren danach, das oft mehr Glück vermittelt als das Genießen selbst, noch dazu eines, das weit länger vorhält.

Das Problem ist nur: Diese Art von Glück hält nie lange vor. Es ist die philosophische Lebenskunst, die einen Menschen davor bewahren kann, das gesamte Leben mit einem einzigen Wohlfühlglück zu verwechseln. Bezeiten stellt sie ihn darauf ein, dass es noch andere Zeiten geben wird, dass nicht alles jederzeit lustvoll sein kann, denn irgendwann macht sich dennoch Erschöpfung breit. Was eben noch so lustvoll erschien, verliert plötzlich an Interesse. Was ist mit den Momenten danach, mit den Zeiten dazwischen?

Moderne Menschen sind nicht darauf vorbereitet, dass es diese „Auszeiten“ gibt, diese Flauten; sie tun sich schwer mit den tristen, grauen, alltäglichen Zeiten, in denen die Lust sich erst wieder erholen muss. Mit den gewöhnlichen Zeiten des Lebens zurechtzukommen, ist nicht einfach. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist jedoch, diese Zeiten in ihrem eigenen Recht anzuerkennen, um an einer Kunst des Umgangs mit ihnen arbeiten zu können. Darüber hinaus aber gibt es noch ein weiteres Glück.

3. Das Glück der Fülle

Das größere Glück, das Glück der Fülle, umfasst immer auch die andere Seite, das Unangenehme, Schmerzliche und „Negative“, mit dem zurechtzukommen ist. Abhängig ist dieses Glück der Fülle allein von der Haltung zum Leben, die ein Mensch einnimmt und im Laufe der Zeit einübt, ausgehend von der Überlegung, was denn das Eigentümliche des Lebens durch all seine Phänomene und Unwägbarkeiten hindurch ist: Ist es nicht die Polarität, die Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit, die sich in allen Dingen und Erfahrungen zeigt? Das moderne Welt- und Menschenbild ging davon aus, dass alles positiv sein kann, aber es ist nun mal so, dass es negative Dinge gibt, die nicht verschwinden, unabhängig davon, wie viele Schönheitsoperationen unternommen, Medikamente erfinden, politische Maßnahmen ergriffen werden.



Ist es mir möglich, die Polarität des Lebens zu akzeptieren, nicht in jeder ihrer Erscheinungsformen, aber in ihrer Grundstruktur? Kann ich einverstanden sein mit dem gesamten Leben? Wie lebe ich mit dem Negativen in mir selbst und in meinem Leben? Erscheint das Leben in all seiner Polarität dennoch von Grund auf schön und bejahenswert? Dann kann ich mich eingebettet wissen in einen größeren Zusammenhang, in dem das Eine wie das Andere Platz hat. Mit einer Dankbarkeit gegenüber dem Leben und einer Freude, die nicht darauf beruht, nur die positive Seite des Lebens wahrhaben zu wollen. Dieses Glück ist umfassender und dauerhafter als alles Zufallsglück und Wohlfühlglück; es ist das eigentlich philosophische Glück, nicht abhängig von günstigen oder ungünstigen Zufällen, von den momentanen Schwankungen zwischen Wohlfühlgefühl und Unwohlsein, vielmehr die immer aufs Neue zu findende Balance in aller Polarität des Lebens, nicht unbedingt im jeweiligen Augenblick, sondern durch das gesamte Leben hindurch: Nicht nur Gelingen, auch Misslingen; nicht nur Erfolg, auch Misserfolg; nicht nur Lust, auch Schmerz; nicht nur Gesundheit, auch Krankheit; nicht nur Fröhlichkeit, auch Traurigkeit; nicht nur Zufriedensein, auch Unzufriedensein. Nicht nur erfüllte, sondern auch leere Tage. Den entscheidenden Schritt zu diesem Glück macht ein Mensch mit der Festlegung seiner Haltung selbst. Keines der genannten „Glücke“ ist verzichtbar, das dritte Glück aber gilt es in modernen, vom Angenehmen verwöhnten Zeiten erst wieder zu entdecken. //



Wilhelm Schmid

Lebt als freier Philosoph und Autor in Berlin.



Mehr zum Text

📖 „Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist“, ISBN 978-3-458-17373-1, 79 S., 10 Euro

👤 Zum Autor: www.lebenskunstphilosophie.de

#thema

BRO Vector / istockphoto.com



Die Frohe Botschaft als

Grundton der Seele

Über ein neues Buch von Heinrich Bedford-Strohm

Während der Vorbereitung dieses vonWegen-Heftes zum Thema „Glück“ ist der Buchmarkt um einen Titel reicher geworden, der geradezu ideal in den Kontext dieser Ausgabe passt. Es geht um „Frömmigkeit und Glück“ des bayerischen Landesbischofs und früheren EKD-Ratsvorsitzenden Heinrich Bedford-Strohm. Das 127 Seiten starke Büchlein im Handtaschenformat ist im Claudius Verlag erschienen. Tobias Pfleger stellt es vor.

„Frömmigkeit und Glück“. Zwei schillernde Begriffe stellt Heinrich Bedford-Strohm als Titel über seine anregenden Überlegungen, wie beides zusammenhängt. „Glück“ ist in unserer Gesellschaft ein so fesselndes Thema, dass es in den Buchhandlungen ganze Regalreihen an Ratgebern füllt. Aber „Frömmigkeit“? Mit Büchern, die diesen Begriff im Titel führen, lässt sich in Schaufensterauslagen kein Blumentopf bei einem größeren Lesepublikum gewinnen. Heinrich Bedford-Strohm weiß um den Ballast, den das altmodische Wort mit sich herumtragen muss. Und trotzdem tritt er mit frohem Mut und frischen Worten dafür ein, Frömmigkeit als Basis persönlicher Glückserfahrung (wieder-) zu entdecken.

Für ihn ist Frömmigkeit „ein Zukunftsmodell“. Warum? Er versteht unter Frömmigkeit „eine Lebenshaltung, die das eigene Leben in den Horizont der Beziehung zu Gott stellt und diese Beziehung auch pflegt“. Zum Beispiel durch das Gebet, durch das Lesen in der Bibel, durch den Gottesdienst oder durch das Singen von Kirchenliedern. Im Gegensatz zu den Glücksratgebern mit ihren Rezepten für ein glückliches Leben plädiert er dafür, „dass wir uns einüben in eine Sprache der Seele“, die uns die tiefe Gewissheit von Hoffnung und Zuversicht

schenkt. Wichtig ist ihm, dass diese Haltung tief in Herz und Seele, in den „tiefsten Tiefen meiner Existenz“ verankert werden. Und genau das gelingt seinem Dafürhalten nach, indem die christlichen Botschaften, die Frohe Botschaft, zum „Grundton der eigenen Seele“ werden, indem sie gelebt, zur tragenden Säule des Lebens werden.

“*Frömmigkeit und Glück sind Geschwister.*“

Frömmigkeit und Glück – das gehört für Heinrich Bedford-Strohm deswegen zusammen, weil die verschiedenen Rezepte, die von der psychologischen Glücksforschung unserer Zeit als Ingredienzen eines glücklichen und gelingenden Lebens benannt werden, allesamt als zentrale Inhalte schon viel früher verankert und beschrieben wurden: als Kernbotschaften der Bibel. Diese Erkenntnis ist Anlass und Ansatzpunkt für den Autor, sich über den Zusammenhang von Frömmigkeit und Glück Gedanken zu machen. Für ihn gehören beide Begriffe zusammen: „Frömmigkeit und Glück sind Geschwister“.





Dr. Tobias Pflieger

Referent für Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit der
Stadtmission Freiburg

Wie eng und auf welche Weise sie verwoben sind, beschäftigt ihn im umfangreichsten Kapitel „Was macht glücklich? Frömmigkeit und Glücksforschung“. Anhand verschiedener Themenfelder stellt Bedford-Strohm den kurz zusammengefassten Zutat der Glücksforschung (in diesem Fall von Karl Heinz Ruckriegel) die Antworten der christlichen Botschaft und Traditionen sowie kirchlicher Praxis entgegen. Da geht es um Dankbarkeit, Zuversicht, Authentizität statt Fremdbestimmung, Nächstenliebe, Vergebungsbereitschaft, Leben in der Gegenwart statt Sorge um die Zukunft sowie Sorge für Leib und Seele. Biografische Erlebnisse und persönliche Eindrücke einbettend entwirft Bedford-Strohm in zugänglichen, für den Glauben entflammenden Worten ein farbiges Bild des christlichen Horizontes als Basis für ein Leben aus der Fülle des Glaubens und des Glücks. Die christliche Botschaft sei nicht zuletzt deswegen so stark, weiterhin modern und „praxistauglich“, weil sie auch die Abwesenheit von Glück – das Leid – zu integrieren vermag und das Getragenwerden durch Gott selbst in schweren Zeiten in Jesu Kreuzestod so anschaulich vermittelt.

Den schärfsten Gedanken hat sich Bedford-Strohm bis zum Schluss aufgehoben. Er findet ein Beispiel religiöser Praxis, in dem die verschiedenen, vorher einzeln beleuchteten Dimensionen des Glücks wie in einem Brennspeigel verdichtet sind: im Gottesdienst. „Sich regelmäßig auf diesen Bogen einzulassen, sich für den Gottesdienst als Kraftquelle des Glücks zu öffnen, ihn zum Teil seines Lebens zu machen, dazu möchte ich Mut machen“, resümiert der Autor. „Das Deutungspotenzial, das sich damit eröffnet, hilft uns, unser ganzes Leben in einen Horizont zu stellen, der uns die Augen für das Glück, das wir erfahren, überhaupt erst öffnet.“

Mehr zum Text

📖 Heinrich Bedford-Strohm, Frömmigkeit und Glück, Claudius Verlag
München 2022. ISBN 978-3-532-62871-3, 128 S., 14 Euro.





Zum Glück begrenzt

Eine Dame im Supermarkt sieht eine andere Dame im Rollstuhl: „Oh, Sie sitzen im Rollstuhl.“ Antwort: „Ja.“ Darauf die erste Dame: „Ich könnte das nicht.“ Ein kleiner Scherz nur. Natürlich wird niemand gefragt, ob er oder sie im Rollstuhl sitzen möchte. Eine sol-

che Beeinträchtigung sucht man sich nicht aus. Das Leben hält aber Grenzerfahrungen bereit. Krankheit oder Behinderung, Armut oder Gewalt, Ungerechtigkeit oder Einsamkeit. Und in aller Regel machen uns diese Erfahrungen unglücklich.



“*Glücklich ist,
wer dankbar lebt.*”

Ich habe keine Lust auf solche Erfahrungen. Wenn ich es mir aussuchen könnte, würde ich lieber mit Händen leben. Und auch eine Beinbehinderung brauche ich nicht zu meinem Glück. Wohlstand ist mir lieber als Armut. Und Liebe ziehe ich der Trauer vor. Aber so schlimm Beeinträchtigungen und Grenzerfahrungen empfunden werden und so sehr sie dem Glück entgegenstehen, so wertvoll können sie doch sein.

Zuerst eine wichtige Frage: Was liebe ich an meinem Leben? Warum und wann habe ich Lust auf Leben? Mein Herz springt vor Freude, wenn etwas richtig gut gelingt. Wenn ich beim Tischtennis richtig gute Bälle spiele.

Wenn ich mit einem Vortrag Herzen berühre. Wenn ich ein neues Rezept ausprobiere und Freunde begeistert sind.

Mein Herz springt vor Freude, wenn ich für andere Menschen wichtig bin. Wenn ich von freundlichen Gesichtern und mit Umarmungen empfangen werde. Wenn ich mit meiner Clique ausgelassen tanze. Meine Lust am Leben hängt sehr von Erfolgserlebnissen und Bindungserlebnissen ab. Stellt sich die Frage, inwieweit meine Beeinträchtigung auch diese beiden Erlebnisse beeinträchtigt.

Erfolgserlebnisse sind immer etwas sehr Subjektives. Was für mich ein richtig guter Ball beim Tischtennis ist, ist für einen Bundesligaspieler nicht der Rede wert. Und ein Drei-Sterne-Koch würde mein leckerstes Menü vermutlich in die Tonne kloppen. Ich selbst und meine Fähigkeiten sind der Maßstab für Erfolg und Misserfolg. Ich bin mit meiner Behinderung geboren und aufgewachsen. Das heißt, meine Fähigkeiten haben sich immer weiter vermehrt. Menschen, die durch einen Unfall oder ein plötzliches Ereignis beeinträchtigt werden, erleben das genau umgekehrt. Plötzlich ist nicht mehr möglich, was lange selbstverständlich war. Das kann das Lebensglück ganz schön versauen.

Ebenso verhält es sich mit unseren Beziehungen. Menschen, die in intakten Familien gelebt haben, in Vereine und Gruppen eingebunden waren und sich plötzlich – aus welchen Gründen auch immer – in einer Singlewohnung in fremder Umgebung wiederfinden, vermissen die Bezugspersonen schmerzlich.

Machen nun meine Behinderung oder Begrenzung einsam? Ich antworte: Ja und nein. Die Chance auf eine Liebesbeziehung ist empirisch gesehen geringer als bei nichtbehinderten Menschen. Andererseits leben viele Menschen mit Beeinträchtigungen in guten Netzwerken. Und die sozialen Sicherungssysteme greifen bei Menschen mit schweren Behinderungen.

Am liebsten möchte ich alles können, alles haben, alles erreichen und von allen geliebt werden. Wobei ... – Ich hoffe, sie stützen jetzt und möchten mir widersprechen. Alles können ist doch unmöglich und utopisch. Und würde ich alles erreichen, so hätte ich keine Ziele mehr. Wofür sollte ich dann leben? Als es in Deutschland nur Millionäre gab, da nannte man es Hyper-Inflation. Geld war nichts mehr wert. Wer zehn Finger hat, der wird sich im Gebet kaum bei Gott für diese bedanken. Wer nur einen einzigen kleinen Daumen hat, für den ist dieser ein großer Schatz. Menschen, die eine todbringende Krankheit überlebt haben, erzählen oft, nun viel bewusster zu leben.

Ich musste mich früh damit abfinden, nicht so schnell laufen zu können wie andere, nie Klavier spielen zu können und von manchen Frauen aufgrund der Behinderung gar nicht als Mann wahrgenommen zu werden. Manches Mal habe ich geklagt und gejamert. Gott in den Ohren gelegen, wie ungerecht das ist! Gott hat sich das geduldig angehört und mir zugestimmt: Ja, es ist ungerecht.

Und dann wurde mir langsam eine neue Perspektive geschenkt: Du musst nicht so schnell laufen können wie andere und auch nicht Klavier spielen. Und nicht jede Frau muss Dich toll finden; eine reicht völlig aus. Und so lebe ich bis heute. Hin und wieder klage ich. Und dann wieder verwandelt sich meine Klage in Freude. Zum Glück kann ich lesen, schwimmen, tanzen, spazieren gehen, Leckereien genießen usw. Zum Glück teile ich das alles mit einer Frau. Zum Glück habe ich mit Freunden Skat gespielt und mit wildfremden anderen Jecken Karnevalslieder gegrölt. Glücklich ist, wer dankbar lebt. //



Rainer Schmidt

Theologe und Kabarettist,
Engelskirchen



Für das

Leben lernen

Fragen an eine Lehrerin des Schulfachs „Glück“

„Glück“ in der Schule – das gibt es in Deutschland seit 2007. Dr. Ernst Fritz-Schubert hat es an einer Berufsschule in Heidelberg erstmals eingeführt. Mittlerweile leitet er ein Ausbildungsinstitut für „Glücks“-Lehrer. Der Bedarf ist in den letzten Jahren gestiegen. An rund 150 deutschen Schulen wird das Schulfach „Glück“ unterrichtet. Es gehört allerdings nicht zum offiziellen Fächerkanon der Kultusministerien.

Wir haben eine „Glücks“-Lehrerin zu ihren Erfahrungen befragt. Susanne Gerdon ist Lehrerin für Hauswirtschaft und Sozialwesen an der Realschule plus im pfälzischen Kandel und zertifizierte Lehrerin für „Glück“; die Fragen stellte Tobias Pfleger.

„Schülerinnen und Schüler“ werden im Folgenden mit „SuS“ abgekürzt.

Seit 2007 gibt es das Schulfach „Glück“ in Deutschland.

Wie lange unterrichten Sie „Glück“?

Ich habe 2016 die einjährige Ausbildung abgeschlossen. Seitdem unterrichte ich dieses Fach, zunächst als zweistündige AG in der Ganztagschule und seit 2017 als schuleigenes Wahlpflichtfach in den Klassen 8 und 9, je zwei Stunden pro Woche.

Was ist das Lernziel dieses besonderen Schulfachs?

Das Lernziel heißt vom „Erdulder zum Gestalter des Lebens“ werden.

Wie unterrichten Sie „Glück“ und was sind die Inhalte des Unterrichts?

Die Inhalte sind: Lebenskompetenztraining, Potenzialentfaltung, Lebensgestaltung, Umgang mit Schicksalsschlägen, Resilienz, Erlernen von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken, Erkennen der eigenen Stärken, Lebensfreude im Alltag.

Worauf kommt es Ihnen persönlich bei den vermittelten Inhalten besonders an?

Mir ist wichtig, dass die SuS mit Spaß dabei sind. Es erfüllt mich, zu wissen, dass sie in diesem Fach wirklich für das Leben lernen. Es ist sehr tiefgründig und jedes einzelne Unterrichtsthema bringt sie weiter. Wer zwei Jahre lang an diesem Unterricht teilnimmt, hat eine „Werkzeugkiste“ für das Leben, mithilfe derer Umwege und Sackgassen auf dem Lebensweg erspart werden können.

Wie hat man sich den Unterricht vorzustellen und mit welchen Methoden arbeiten Sie?

Jede Unterrichtsstunde beginnt entweder mit einer Entspannungsübung oder einem Energizer, um die SuS auf das Fach einzustimmen und die Gruppenzusammengehörigkeit zu stärken, da die SuS aus drei verschiedenen Klassen kommen.

Die theoretischen Themen werden meistens auch praktisch in Projektarbeiten aufgearbeitet, z. B. Thema „Werte“: Dazu gibt es den theoretischen Hintergrund, warum es so wichtig ist, die eigenen Werte zu kennen. Im Anschluss tauschen sich die SuS in Kleingruppen untereinander aus und vertiefen die Inhalte in einem kreativen Projekt.



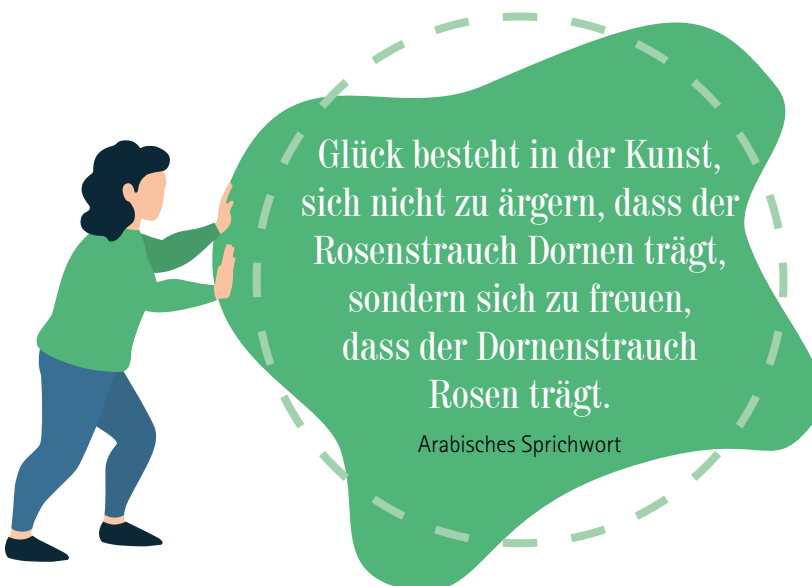
Ich lade gerne Expert*innen für einen Vortrag in den Unterricht ein, z. B. beim Thema Ehrenamt und soziales Engagement die Vorsitzende der Tafel Würth oder zum Thema Umgang mit Schicksalsschlägen Jacqueline Fritz, die trotz eines amputierten Beins Gebirgstouren unternimmt und an Kletterwettbewerben teilnimmt.

Da ich auch das Fach Hauswirtschaft und Sozialwesen unterrichte, haben wir schon mehrfach Kuchenbackaktionen mit Pausenverkauf veranstaltet und den Erlös dann gespendet.

Welche Fragen und Themen werden in dem Unterricht angesprochen?

Der Fokus liegt auf der Lebensgestaltung: wie man ausgehend von seinen Stärken Projekte verwirklicht bzw. den passenden Beruf für sich findet. Zudem ist eine weitere wichtige Säule das Thema Selbstwirksamkeit – gerade in der unsicheren Zeit der Pubertät ist dies sehr wichtig. Leider kommt es immer häufiger vor, dass die SuS keine oder wenig Unterstützung von ihren Eltern erhalten oder sogar vernachlässigt werden.

Teamtrainings zur Stärkung des Sozialverhaltens und des Miteinanders sind auch ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts. Gerade in der Coronazeit wurden solche Unterrichtsinhalte sehr vermisst. Die Coronazeit hat große Lücken im sozialen Bereich bei den Kindern hinterlassen. Zudem ist ein Anstieg aggressiven Verhaltens festzustellen. Dem können die Methoden des Glücksunterrichts entgegenwirken. Deshalb wäre es sehr wichtig, dass jedes Kind die Möglichkeit hat, am Glücksunterricht teilzunehmen.



Wie sind die Reaktionen der Schülerinnen und Schüler?
Und gibt es typische Resonanz in den verschiedenen
Altersstufen?

Die jüngeren Kinder in der AG mögen die spielerische und kreative Herangehensweise an das Fach. Die SuS melden zurück, dass ihnen die Lerninhalte tatsächlich in Krisensituationen oder in Stresssituationen helfen. Sie mögen die entspannte Atmosphäre und die Möglichkeit, von ihren eigenen Erfahrungen zu sprechen. Manche sagen, dass sie glücklicher und lebensfroher geworden sind. Auch Jungs sind sehr offen im Austausch und äußern sich positiv über diese Möglichkeit. Im Glücksunterricht kann man von der eigenen Erfahrungswelt profitieren und deshalb Lerninhalte gut verstehen und umsetzen – im Gegensatz zu anderen Fächern, in denen man Neues lernt und kein Vorwissen hat.



Susanne Gerdon

Lehrerin an der Realschule
plus Kandel und Zertifizierte
Glückslehrerin, Glückscoach
und Motivationstrainerin

Gab es einen besonderen Moment, in dem die Bedeutung des
Glücksunterrichts für Sie greifbar wurde?

Ja, wenn SuS mit Autismus-Diagnose das Fach bewusst wählen und sie durch geniale, kreative Arbeiten begeistern und sagen, dass ihnen das Fach für ihr Leben hilft. In einem Fall schilderte eine Schülerin, die unter schweren Panikattacken litt, dass sie seit dem Erlernen der Entspannungs- und Atemtechniken im Glücksunterricht keine Panikattacke mehr hatte, weil sie sie „wegatmen“ kann.

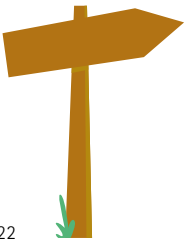
Allgemein mögen die SuS das Fach und freuen sich auf die Stunden, weil sie komplett anders sind als „normaler“ Unterricht. Sie realisieren, dass sie dort für das Leben lernen. //



Verzehrendes Feuer

Über die Nähe Gottes

„Gott nahe zu sein ist mein Glück“, schreibt Asaf in Psalm 73,28. Die Worte des Psalmisten sind wunderschön und wecken in uns die Sehnsucht danach, das Glück der Nähe Gottes ebenfalls zu erleben. Aber was meint Asaf eigentlich, wenn er von der Nähe Gottes schreibt? Geht es ihm um ein Glücksgefühl, um eine innere Überzeugung oder eine theologische Feststellung? Was ist das überhaupt für ein Glück, das durch die Nähe eines Wesens



ausgelöst wird, das sich nicht fassen oder ganz begreifen lässt, weil Gott ja nicht dinglich ist, sondern Geist? Asafs Worte werfen bei näherer Betrachtung bedeutsame Fragen auf.

Die Bibel ist voller Erzählungen von Begegnungen, die Menschen mit Gott hatten. In der Regel reagierten sie in der Konfrontation mit der nahen Herrlichkeit Gottes zuerst einmal mit einem gewissen Schrecken: Das ging den Propheten Jesaja, Daniel und Hesekiel so, aber auch den Soldaten unter dem Kreuz, Petrus am See und selbst Johannes, dem so vertrauten Freund und Apostel Jesu. Als er auf Patmos dem Auferstandenen in einer Vision begegnet, bricht er angesichts der Schönheit des Sohnes Gottes zusammen. Erst als Jesus ihn berührt und zu ihm spricht „Fürchte dich nicht“, ist Johannes fähig, seine Augen zu heben und die Nähe des verherrlichten Jesus zuzulassen.

In evangelikalen Kreisen sprechen wir viel von der Gegenwart Gottes. Allerdings hat sie für uns offenbar verloren, was in der Bibel immer mit ihr einhergegangen ist: Die Erkenntnis, mit ihr dem völlig Anderen, also dem Heiligen nahe zu kommen. Eigentlich ist Gott nämlich „schrecklich schön“, doch wir haben den heilsamen und lebensverändernden Schrecken in seiner Nähe verdrängt und heben dafür die Empfindung von Frieden und Wohlgefühl hervor.

Wenn aber Gott in unseren Versammlungen im Rausch unserer Gefühle zu einer Leinwand wird, auf die wir unsere Wünsche, Träume und Phantasien projizieren, drehen wir in Wahrheit die Schöpfungsgeschichte um und schaffen uns einen Gott nach unserer eigenen Vorstellung, der vielleicht gar nicht mehr so viel mit dem Gott der Bibel zu tun hat.

Die Erfahrung von Gottes Nähe bedeutet immer auch, dass wir uns einem „verzehrenden Feuer“ aussetzen, das unsere Selbstsucht verbrennt.

In der Nähe Gottes wird das „Ich“ des Eigensinns im „Du“ Gottes verzehrt – und das hinterlässt Spuren im Leben. Wenn also jemand sagt, dass er die Nähe Gottes erlebt habe, dann sollte man das auch am Leben des Betreffenden sehen. Bei den oben erwähnten biblischen Gestalten war es so: Wer Gott begegnete, konnte danach nicht mehr derselbe sein.





Mit meinen Worten will ich jedoch keineswegs den Wert von Emotionen leugnen oder sie als falsch bewerten. Ich bin selbst ein emotionaler Mensch – und Jesus war es auch. Aber ich glaube, dass religiöse Emotionen nicht das Ziel unserer Gebete, Anbetungslieder oder anderer geistlicher Aktivitäten sein sollten, sondern eine logische Begleiterscheinung sind: Wer mit der Liebe in Person in Berührung kommt, dessen Herz wird überströmen – natürlich. Trotzdem suchen wir nicht die Erfahrung eines überströmenden Herzens, sondern Jesus selbst.

Es gibt viele Menschen, die eine große Sehnsucht nach Gottes Nähe in sich tragen. Diese Sehnsucht kann schmerzhaft sein, wenn sie keine Erfüllung findet. Ich kenne sie und weiß mittlerweile, dass meine Sehnsucht ein Geschenk Gottes und zugleich selbst ein Hinweis auf seine Nähe ist. Wollte er mir nicht nah sein, hätte sein Geschenk der Sehnsucht keinen Sinn.

In seinen ‚Bekennnissen‘ schreibt Augustinus Ähnliches: „Ich habe gesucht, weil ich früher gesucht wurde; ich habe Gott auf allen möglichen Weisen an allen möglichen Orten gesucht, jedoch während ich draußen war, war er schon längst innen, im Inneren von mir selbst.“

Die Sehnsucht nach der Nähe Gottes ist eine innere Reaktion auf Gottes Sehnsucht nach uns und zugleich ein Hinweis auf seine Nähe, die sich in die Gewänder des Verlangens, der Erfahrung und des Glaubens kleidet. „Ich bin immer bei euch“ sagt Jesus in Mat. 28,19. Ich habe in meinem Leben in der Anbetung und im Gebet Momente erlebt, in denen die Nähe Gottes so real spürbar war, dass ich in diesen Augenblicken mit Paulus hätte sagen können „Christus ist mein Leben und das Sterben für mich nur Gewinn“ (Phil. 1,21).



Doch diese starken Emotionen bleiben nicht, es sind besondere Erfahrungen. Im Alltag trägt mich das Wissen um die aus meiner Sicht „unglaubliche“ und geradezu skandalöse Nähe Gottes, die er uns Christen schenkt: Gott und Mensch, durch Jesus einander nah und sogar einer im anderen. Für mich gibt es keine größere Schönheit als die, von der Paulus in Kol. 3,2 schreibt und die auch ich auf mich beziehen und auf die ich vertrauen darf – unabhängig von Emotionen: „Mein Leben ist verborgen mit Christus in Gott.“

Der äußere Mensch hat einen äußeren Gott, der innere Mensch kennt den inneren Gott, den Gott der Nähe, der in uns Wohnung machen möchte, wie es Jesus in Joh. 14,23 selbst sagt. Das Bewusstsein, Gott so nah sein zu dürfen, ist tatsächlich das größte Glück. //



Rainer Harter

Gründer des überkonfessionellen Gebetshauses in Freiburg, Buchautor und Sprecher auf Seminaren und Konferenzen





Von Schutzengeln und sicheren Reifen

Glücksversprechen in der Werbung

Eine dunkle Straße, erhellt nur von ein paar dürftigen Straßenlaternen alter Bauart. Dampf steigt aus unerfindlichen Gründen aus den Gullydeckeln empor. Ein paar junge Männer überqueren unachtsam die Straße. Sie werden verfolgt von einem Mann, der, nachdem er näher ins Bild gerückt ist, ins Bild gemalte Flügel auf seinem Rücken hat. Plötzlich taucht ein Auto aus der Dunkelheit

auf, es rast auf einen der jungen Männer zu. Dieser scheint nicht in der Lage zu sein, sofort zu reagieren. Aber der Mann mit den Flügeln – anscheinend sein Schutzengel – schubst ihn zur Seite und das Auto fährt einfach an ihm vorbei. Dann erscheint das freundliche Logo einer Versicherung: „Wir sind auf Ihrer Seite. Immer nah, immer da!“ Hmm. Schön wäre es ja, wenn eine Versi-

cherung einen wirklich vor Schaden beschützen könnte wie ein Schutzengel. Doch leider greift eine Versicherungspolice erst dann, wenn der Schadensfall eingetreten ist. Klar, mit einem Werbespott, der den Unfall geschehen lässt und zeigt, wie die Versicherung die Krankenhausrechnung des Angefahrenen bezahlt, oder die Rechtchutzversicherung die Klage gegen den rasanten Fahrer finanziert – das wäre keine schöne Geschichte. Auch wenn sie logischer wäre.

Reklamegeschichten überzeugen selten durch innere Logik. Vor Jahren gab es mal eine Reifenwerbung, die einen Unfall bei nasser Straße zeigte und dann darauf hinwies, dass abgefahrene Reifen eine Gefahr darstellen. Darum: neue Reifen kaufen, natürlich von dieser Marke! Aber obwohl diese Geschichte in sich logisch war, reagierten die Kunden bei dieser Werbung damit, deutlich seltener diese Reifenmarke zu kaufen. Sie verbanden einfach den Markennamen aus der Werbung mit Unglück.

Deswegen verknüpft Werbung Produkte immer mit Glücksgefühlen und positiven Erlebnissen. Egal, ob die Werbung in sich logisch ist oder nicht. Wie sonst könnte man erklären, dass eine Werbung für ein suchterzeugendes Produkt mit Freiheit wirbt? Oder ein Kreditkauf mit finanzieller Unabhängigkeit beworben wird?

Wir alle wollen glücklich sein und werden immer wieder dazu bewegt, diese oder jene Sache zu kaufen, damit wir uns glücklich fühlen. Nicht nur, dass wir dadurch viele unnütze Sachen kaufen; wir werden oftmals auch nicht glücklicher damit. Es gibt sie natürlich, die Glückskäufe. Ich freue mich z. B. immer noch regelmäßig über meine Stereolautsprecher, die ich mir vor über 20 Jahren gekauft habe. Sie klingen super und es macht Spaß, damit Musik zu hören. Aber Glück können sie mir nur begrenzt geben.

Eigentlich sind die Glücksversprechungen der Werbung leicht zu durchschauen. Aber interessanterweise funktionieren sie, auch wenn wir sie ganz kritisch betrachten. Weil wir einfach so sein wollen, wie diese glücklich lächelnden Menschen, die durch Salzgebäck Freunde gefunden haben, wegen einer Brille auf die Liebe ihres Lebens zugehen können oder endlich ganz bei sich sind, indem sie Eis essen. Wir wollen einfach glücklich sein. Darum wird etwa in der amerikanischen Verfassung festgehalten, dass es das unveräußerliche



**Ralf Berger**

Pfarrer der Gemeinde
dreisam3

Recht eines jeden Menschen ist, nach seinem persönlichen Glück zu streben. Dieses Recht wird damit begründet, dass wir Menschen einfach so geschaffen sind, unser Glück zu suchen. So wie wir auch ein Recht auf Leben haben.

Wir streben also alle nach unserem Glück. Doch was macht uns wirklich glücklich? Nicht für den Moment, sondern nachhaltig. Was lässt uns Glück finden, wenn wir gerade besonders unglückliche Zeiten durchmachen müssen? Ich glaube, letztlich muss das jeder und jede für sich selbst entscheiden. Sicherlich gibt es da ein paar Dinge, die allgemein relevant sind für unser Glücksempfinden. Aber wir sind auch einfach sehr unterschiedlich. Und dann auch noch dahin zu kommen, wenn wir es wissen, ist auch nicht immer ganz einfach.

Die Werbung bietet uns da einen schnellen, schmerzlosen Weg an. Ohne jede Anstrengung und Mühe. Aber was hält schon dauerhaft, wenn es auf die Schnelle eingekauft worden ist? Wir sollten weniger auf die Empfehlungen der Werbung setzen und uns mehr auf unsere eigene Wahrnehmung konzentrieren. Denn eigentlich spüren wir doch genau, was uns wirklich guttut und was uns nicht wirklich nützt. //



Nicht die Glücklichen
sind dankbar. Es sind
die Dankbaren,
die glücklich sind.

Sir Francis Bacon

Glück reimt sich
nicht auf Leben.

Ein wenig Hilfe
will das Glück
schon haben.

Glück ist das Einzige,
was sich verdoppelt,
wenn man es teilt.

Geduld ist
der Schlüssel
zum Glück.



#thema

Tetiana Lazunova / istockphoto.com



Was reizt eigentlich am Glücksspiel?

Viele Menschen aus meinem näheren Umfeld können sich nicht vorstellen, was eigentlich am Glücksspiel attraktiv sein soll. Wohlverdientes Geld in einen Automaten

zu stecken oder auf ein Wettereignis zu setzen, klingt für sie wenig nachvollziehbar und reizvoll.

Mir geht es da schon ein bisschen anders. Der Reiz des Gewinnes machte für mich schon als kleinen Jungen den Glückshafen des Roten Kreuzes interessant. – Na gut, nicht alle Gewinne, wie zum Beispiel ein buntes Keramikpferd, waren dann für mich so toll. Obwohl es doch angeblich einer der Hauptgewinne für den Loseinsatz war, den meine Eltern auf mein Drängen hin gekauft hatten. Es war ja auch noch für eine gute Sache. Aber wie ist das in der Spielhalle und zum Beispiel bei Sportwetten?

Glücksspiel ist der Einsatz von Geld auf das Eintreffen eines bestimmten Ereignisses, das überwiegend oder ganz vom Zufall abhängig ist. Der Einsatz darf nicht bagatelhaft niedrig sein und der Gewinn stellt einen Vermögenswert dar. Diese Eckpunkte definieren das Glücksspiel. Die Spannung, die sich vom Einsatz bis zur Bekanntgabe des Ergebnisses aufbaut, ist das, was grundsätzlich den Reiz ausmacht. Die Geldgewinnerwartung und die Aufregung dabei sind die Hauptmotive für das Glücksspiel. Beim Gewinn entsteht der „Kick“ wie beim Einsatz einer Droge oder bei natürlichen Glücksmomenten. Körpereigene Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und Endorphine – um nur die wichtigsten zu nennen – werden ausgeschüttet und steigern das Wohlbefinden. Mit der Ausschüttung der sogenannten Glückshormone stellt sich ein Gefühl der Zufriedenheit, ja der Euphorie ein. Fortgesetzte positive Ereignisse führen in einen sogenannten Flow. Das kennen wir auch aus der Alltagssprache und bezeichnen damit, wenn es läuft

mit einer Tätigkeit wie beim Sport. Aber auch bei der Arbeit kennen wir das als beglückend erlebte Gefühl eines Zustandes völliger Vertiefung. Wir sind angeregt weiterzumachen.

Das gleiche gilt auch für das Glücksspiel. Hier sind es psychologische Mechanismen und Tricks, die den Kick und den Flow beim Spieler auslösen. Schon das Gefühl, etwas vom Hintergrund der Wetten zu verstehen, ein Experte für bestimmte Wettereignisse zu sein, senkt die Schwelle zum Geldeinsatz: „Ich verstehe etwas von Fußball“ oder „Ich kann ja bei dem Automaten jederzeit aufhören und habe das Spiel im Griff“. Auch dass scheinbar nicht um Geld gespielt wird, sondern um umgewandelte Punkte, senkt die Einsatzhemmung.

In meiner jahrelangen Erfahrung mit Glücksspielsüchtigen höre ich typische Berichte über den weiteren Verlauf des Spielens beziehungsweise die Verstärkung des Spielverhaltens. Ganz oft wird von einem Anfangserfolg, einem sogenannten „big win“ berichtet. Ein gefühlt relativ hoher Gewinn am Anfang oder gar beim ersten Einsatz beflügelt das Spielen. Aus 20 Euro in nur wenigen Minuten oder mit wenigen Einsätzen richtig viel Geld gewonnen zu haben, verstärkt das Spielen. „Ich bin ein besonderer Glückspilz“ oder: „Ich dachte, mit dem AutomatenSpiel kann man ja in kurzer Zeit mit überschaubarem Einsatz richtig schnell Geld verdienen.“ Ehrgeizige Männer berichten, mit ihrem Gehalt nicht zufrieden zu sein und mit dem Glücksspiel scheinbar die schnelle Chance auf die Gehaltserhöhung zu haben.



#thema Glücksspiel



Willi Vötter

Geschäftsbereichsleiter

Soziale Dienste der Evang.
Stadtmission Freiburg e. V.
und Leiter der Suchtbera-
tungsstelle Regio-PSB

Beim Fußball-Schauen selbst den Adrenalinkick zu bekommen und noch mehr mitzufiebern, das suggeriert nicht nur die Werbung für Fußballwetten, sondern das bestätigen auch die Wettenden aus meiner Beratung.

Das Abschalten und das Eintauchen in eine Phantasiewelt fördern das Spielen. Die immer wieder neue Gewinnerwartung, die Vorfreude auf den Gewinn lockt ständig den Einsatz des Spielers. Schon ein „Fastgewinn“ („Nur ein Ergebnis falsch in der Kombinationswette“ oder „Nur eine Zahl oder Symbol knapp daneben bei Automatenpiel“) aktiviert schon die Ausschüttung von Hormonen und das Belohnungssystem.

Schließlich geht das Gefühl für den Einsatz, ja das Gefühl für Geld generell verloren. Spätestens dann, wenn der Spieler es sich nicht mehr leisten kann zu verlieren, sondern mit dem Einsatz und der Erwartung auf Gewinn seinem verlorenen Geld hinterherjagt, ist der Spieler in einen Teufelskreis der Abhängigkeit geraten. Jetzt ist nicht mehr die Frage, was ihn am Spielen reizt und ob es nicht eigentlich unvernünftig ist zu spielen. Der abhängige Spieler oder die abhängige Spielerin müssen spielen.

Die Frage also „Was reizt am Glücksspiel?“ hat eine dramatische Antwort gefunden. Nicht jedes Glücksspiel wird automatisch in die Abhängigkeit führen. Aber Ehrgeiz, Gewinnerwartung und Kick locken nicht nur zum Glück, sondern auch in die Abhängigkeit. //



Daniel Böcking

WARUM GLAUBE GROSSARTIG IST.

Mein Glück mit Jesus

Daniel Böcking zeigt, wie einfach und schön der christliche Glaube ist. Wie glücklich er macht und zugleich wie vernünftig er ist. Dass er Spaß macht, Leben rettet und auch noch brandaktuell ist. Wie ein Leben aussehen kann, das fest im Glauben verankert ist, davon berichtet der Autor in seinem Buch persönlich und reflektiert, überzeugend und kraftvoll.

18,00 €



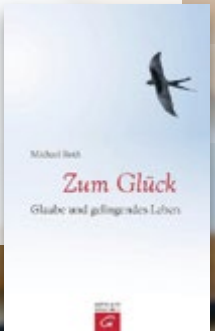
Michael Roth

ZUM GLÜCK.

Glaube und gelingendes Leben

Was hat die Theologie zum Glück zu sagen? Eine Frage, die sofort misstrauisch macht: Hat sie dazu überhaupt etwas zu sagen? Geht es in Glaube und Theologie nicht vor allem um Moral, um die ‚Freude am Gutsein‘ – ganz lustlos und unspaßig? Keineswegs! Michael Roth erschließt in seinem verständlich und unterhaltend geschriebenen Buch den Glauben als einen Lebensvollzug, der den Menschen befähigt, sich im Hier und Jetzt ganz von der Wirklichkeit bestimmen zu lassen und gerade so Glück zu erleben.

9,99 €



Titus Müller

STAUNEN ÜBER DAS GLÜCK IM UNSCHINBAREN

Lasst uns wieder staunen: Im neuen Buch von Titus Müller entdecken wir die Kraft der leisen Töne, der Langsamkeit, der Stille und der Dankbarkeit. Denn das Glück steckt oftmals in den unscheinbaren Dingen! Dies gilt auch für die Schönheit des christlichen Glaubens. Der Schlüssel zum Glück

liegt darin, zu lieben, was ist. Die Geschichten dieses Buches erzählen davon. Das Winzige, das Große, das Nahe, das Ferne, das Unsichtbare und das Sichtbare: Das nimmt der meisterhafte Erzähler in den Blick.

10,00 €



Anselm Grün

DAS GLÜCK DER ZUFRIEDENHEIT.

ABC der Lebenskunst

Anselm Grün, der meistgelesene spirituelle Autor über Europas Grenzen hinaus, spürt tief-menschlichen Lebenserfahrungen nach, immer auf den Spuren wahren Glücks: hier des Glücks der Zufriedenheit. Die brillante Fotografie von Micha Pawlitzki begleitet seine Texte mit besinnlichen Akzenten.

7,90 €



♥ MEIN LIEBLINGSORT

ALPHA
Lernen. Sein. Leben.

Ukrainehilfe – 1000 Dank für alle Unterstützung!

Der Krieg in der Ukraine hält uns weiter in Atem. Seit Monaten tun wir täglich unser Bestes, um zu helfen. Das ist alles nur möglich, weil viele, viele Menschen uns dabei unterstützen. Dafür sind wir von Herzen dankbar!

In manchen Momenten hat uns die große Hilfsbereitschaft in den letzten Monaten fast ein wenig sprachlos gemacht. Und dennoch möchten wir immer wieder Worte finden, um deutlich zu machen: Alle Unterstützung, die unsere Ukrainehilfe bisher erfahren hat, ist ein großes Geschenk und ein Segen!

Ein paar Beispiele schenken sicher einen lebhaften Einblick, wie kreativ und vielseitig unser Einsatz für die Ukraine Unterstützung erfährt: Unter dem Motto „Kinder helfen Kindern“ haben zahlreiche Schulen Aktionen gestartet – ob Spendenläufe, der Verkauf von Kuchen oder Waffeln, von eigenen Bildern und Kunstwerken bis hin zu Benefizkonzerten. Konzerte

sind ein gutes Stichwort. Davon gab es eine ganze Serie, nicht nur an Schulen, auch in Kirchen, in Musik-Kneipen oder Open Air. Und das alles für „den guten Zweck“. Wir ziehen den Hut vor so viel Engagement und sagen auch an dieser Stelle noch einmal ganz ausdrücklich DANKE!

Viele Menschen haben auch ganz praktisch überlegt, womit sie den ukrainischen Kindern vom Vaterhaus eine Freude machen können. Und so gab es manche süße oder herzhaft überraschende Überraschung – ob Muffins, Grillwürste oder Pizza. Auch manche schönen Ausflüge haben den Kindern unbeschwerte Momente geschenkt: Einladungen zum Reiten oder in die Kletterhalle genauso wie Eintrittskarten fürs Schwimmbad. Einige Kinder durften sogar schon einmal Stadionluft beim SC Freiburg schnuppern oder einen abenteuerlichen Tag im Europapark genießen.

Nicht zuletzt möchten wir allen danken, die uns als „Werbeträger*innen“ Türen geöffnet haben. Häufig haben sich Menschen bei uns gemeldet mit dem Hinweis: „Sie wurden mir empfohlen!“ Das hat uns immer wieder ganz besonders gefreut.

Unsere Hilfe geht weiter. Danke, wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, auch weiterhin an unserer Seite sind. Das ist uns wertvoll. Wir brauchen Sie.



Ukrainehilfe

Unsere Hilfe für die Ukraine braucht Ausdauer. Und: Ja – wir sind weiterhin für jede Unterstützung dankbar. Ein Ende des Krieges ist leider noch nicht in Sicht. Noch ist völlig offen, wie lange die ukrainischen Kinder vom Kinderheim Vaterhaus hier in Freiburg auf unsere Fürsorge angewiesen sind. Wir wollen sie weiterhin gut betreuen, versorgen und fördern. Unterkünfte, die ihren kindlichen Bedürfnissen entsprechen und ihnen mittelfristig ein gutes Umfeld bieten, sind inzwischen in Freiburg, Bad Krozingen und Emmendingen gefunden worden. Damit dort ein neues wohnliches Zuhause entsteht, braucht es manche Investition – von Möbeln bis zu Bussen für die Heimgruppen.

Auch unsere Hilfstransporte an die verschiedenen befreundeten Partnerprojekte in der Ukraine laufen weiter. Wir können unsere LKWs nur mit Hilfsgütern beladen, die man uns als Spenden zur Verfügung stellt oder die wir einkaufen. Ganz besonders benötigen wir weiterhin Care-Pakete mit Lebensmitteln, Verbandsmaterial und Hygieneartikeln. Übrigens: Vielen unserer ukrainischen Freunde ermöglichen wir so, vor Ort Bedürftigen und Kriegsgeschädigten zu helfen. Detailinfos zum Bedarf an Sachspenden finden Sie auf unserem News-Blog unter: blog.stadtmission-freiburg.de Auch Geldspenden sind weiter willkommen. Zuletzt haben sich vermehrt Menschen rund um ihren Geburtstag bei uns gemeldet. Geburtstage sind besondere Momente. Das bleibt im ganzen Leben so – ganz unabhängig vom Alter. Oft ist der eigene Geburtstag ein Augenblick, an dem uns neu vor

Augen steht: „Ich bin beschenkt und mir geht es gut.“ Mancher sagt sich daher: „Ich verzichte auf persönliche Geschenke und lade Freunde und Gäste zu einer Spende ein.“

Vielleicht wäre das auch für Sie eine schöne Idee? Dann nutzen Sie gerne die Gelegenheit und unterstützen Sie die Ukrainehilfe der Stadtmission. Gerne beraten wir Sie, wie sich das praktisch am besten umsetzen lässt.



PS: Neben Geburtstagen gibt es auch andere schöne Anlässe, um gemeinsam zu helfen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem beruflichen Jubiläum oder einer Silberhochzeit?!

Ihr Ansprechpartner:

Samuel Kuttler

Tel: 0761 / 31917-92

Email: helfen@stadtmission-freiburg.de

140-jähriges Jubiläum der Stadtmission

Festakt mit Gottesdienst in der Pauluskirche

Am 22. Mai konnte die Evangelische Stadtmission Freiburg e.V. ihr 140-jähriges Jubiläum feiern. Den Auftakt für den Festakt anlässlich des runden Geburtstags machte ein Gottesdienst in der Pauluskirche. Im Rahmen des Gottesdienstes, der von Ralf Berger, Pfarrer der Gemeinde dreisam3, gemeinsam mit Stadtdekanin Angela Hiedler gestaltet wurde, fand die Segnung des neuen Vorstands statt. Vorstandsvorsitzende und Vorstand für Finanzen und Administration Katja Potzies, Vorstand für Pflege und Soziales, Christine Kleß, und Norbert Aufrecht, Vorstand Diakonische Theologie, empfingen von der Stadtdekanin den Segen für ihr Wirken an der Spitze der Stadtmission Freiburg.



Die vielfältige Arbeit der Stadtmission Freiburg im Dienst für Menschen lebt vom Engagement ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In Anerkennung für deren beherzten Einsatz, vor allem auch in den vergangenen Monaten während der Corona-Pandemie, stand der weitere Abend ganz im Zeichen des Mitarbeiter-Dankes. Zunächst gab es für die Mitarbeitenden der verschiedenen Stadtmissions-Einrichtungen bei leckerem Essen und Getränken die Möglichkeit für Begegnungen und Gespräche. Anschließend sorgte das Musikkabarett-Duo Gogol & Mäx mit seinem Programm „Teatro Musicomico“ im Paulussaal für heitere Ausgelassenheit – nicht zuletzt auch bei den ukrainischen Kindern des Vaterhauses, die sich als jüngste Gruppe des Festpublikums von der ulkigen Komik zu lebhaften Lachsalven anstecken ließen.



Neue Oase in der Freiburger Altstadt

Das St. Paul's Café hat eröffnet

Wer dem Trubel in der Freiburger City entfliehen, unter schattigen Bäumen einen leckeren Cappuccino genießen möchte oder ein ruhiges Plätzchen zum Arbeiten am Notebook sucht, wird nun im Paulushof fündig. Denn vor wenigen Wochen hat im Mai das St. Paul's Café seine Pforten geöffnet. Endlich. Denn eigentlich war der Start schon für 2020 geplant, musste aber pandemiebedingt verschoben werden. Das St. Paul's Café ist mehr als nur ein weiteres Café in der Freiburger Innenstadt. Es ist ein Raum für Begegnung, eine kleine Oase, die zum Verweilen einlädt. Wochentags hat das Café von 9.30 bis 16.30 Uhr geöffnet. Finden Uni-Vorlesungen im Gebäude statt, ist das Team auch schon mal früher da. Schließlich sind Studierende die größte



Zielgruppe des Cafés. Im St. Paul's Café darf sich aber auch jede/r andere willkommen fühlen. Zu moderaten Preisen können die Gäste hier verschiedene Kaffee-Spezialitäten, Tees oder kalte Getränke genießen. Neben Brezeln, Croissants und Schokocroissants, ein paar Kioskangeboten, einem kleinen Frühstück und einer kleinen Mahlzeit zu Mittag (Salat, Suppe, Quiche o. Ä.) gibt es wechselnde Leckereien. Heiß begehrt sind zum Beispiel Donuts.

Für die angenehme Atmosphäre sorgen Achim Kindler, der viel Erfahrung aus der Gastronomie in dieses Herzensprojekt mitbringt, und die PH-Studentin Anna Baumgartner. Sie schätzt an ihrer Arbeit im Café vor allem die persönliche Begegnung mit ganz unterschiedlichen Menschen. Unterstützung erhalten sie von Mikola Giruk, einem ukrainischen Freiwilligen. Dieses engagierte Team stemmt in abwechselnden Schichten den Cafébetrieb.

Das Pop-up-Café präsentiert seinen Gästen kein fertiges Konzept, sondern ist offen für Neues und frische Ideen. Ausprobieren zu können, die Bedürfnisse der Gäste zu erspüren – das ist seine große Stärke. Ein breites Publikum lässt sich davon ansprechen: Gemeindeglieder von dreisam3 treffen sich, Krabbelgruppen und Müttertreffs haben einen gemütlichen Ort zum Austausch entdeckt, Studierende gönnen sich eine kleine Auszeit. Dieses Café im Foyer der Pauluskirche setzt ein Signal – auch an Menschen, die sonst wenig Berührung mit Kirche haben: Jede/r ist unbedingt und herzlich willkommen!



Ukraine-Hilfe der Stadtmission

Impressionen in Bildern

Das Engagement des S'Einlädele und der Evangelischen Stadtmission Freiburg in der Ukraine-Hilfe hat eine lange Tradition. Mit Beginn des Kriegs in der Ukraine hat diese Hilfe eine ganz neue Dimension erreicht. Auch in den letzten Wochen haben wir unsere Hilfsaktionen mit hoher Intensität fortgeführt, um Menschen in der Ukraine und jene, die hierhergekommen sind, nach Kräften zu unterstützen.



Kinder helfen Kindern: Spendenaktion Kuchenverkauf in Teningen



Spendenübergabe aus dem Kuchenverkauf in Teningen

Weiterhin sind es zwei Hauptsäulen, die unsere Ukraine-Hilfe ausmachen: Da ist unser Engagement im Umfeld der Kinder und Jugendlichen unseres Partnerprojekts „Vaterhaus“, die zu Beginn des Kriegs evakuiert wurden und seither hier bei uns in Freiburg leben. Und dann sind da als traditioneller und in diesen Tagen umso wichtigerer Zweig unserer Ukraine-Hilfe die humanitären Hilfstransporte, um die Menschen in kriegsversehrten Gebieten mit dem Notwendigsten zu versorgen.



Spendenlauf der Grundschule Mühlingen

Die zahlreichen Aktionen der vergangenen Wochen lassen sich kaum in wenigen Worten zusammenfassen. Viel eindrücklicher und lebendiger ist es, Impressionen davon für sich sprechen zu lassen. Auf den folgenden Seiten haben wir einen bunten Reigen an Eindrücken aus unserer Ukraine-Hilfe für Sie zusammengestellt.



Geburtstag mal anders: Die Jubilarin Augusta Teuffel von Birkensee hat die Vaterhaus-Kinder zu sich eingeladen und allen einen freudigen, festlichen Nachmittag beschert.



Vaterhaus-Kinder beim Grillfest im Paulushof

Einladung zum LBZ St. Anton in Riegel



Clowns sorgen für lustige Abwechslung in den Unterkünten

Bücherspende für die Vaterhaus-Kinder



Offizieller Start der Plakatkampagne mit Unterstützung der Firma Schiffmann Außenwerbung.



Eröffnung des Benefizfestivals im Seepark



Spendenaktion ukrainischer Akrobaten auf dem Breisgau-Camping am Silbersee



Spendenübergabe Freibadeintritte und Eisgutscheine für die Vaterhaus-Kinder

Neue Räder für die Vaterhaus-Kinder durch Jobrad und Mount7



Spende der Bundesliga-Volleyballer von FT 1844 Freiburg



Krankenwagen für die Ukraine



Auslieferung der Hilfsgüter in der Ukraine



Zwei Krankentransporter kurz vor ihrem Einsatz in der Ukraine

Dorffest in St. Peter

Josefshaus mit einem Stand auf dem Kunsthandwerkermarkt



Nach mehrjähriger Corona-Pause fand am Sonntag, 26.06.2022 wieder der traditionelle Kunsthandwerkermarkt in St. Peter statt. Bei herrlichem Sonnenschein gab es wieder viele Marktstände, unter anderen auch den des Josefshauses St. Peter.

Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner freuten sich schon lange auf das Ereignis, weil sie oftmals selbst im Rahmen unserer Ergotherapie an der Herstellung der angebotenen Produkte beteiligt waren. Angeboten wurden am Stand des Josefshauses selbstgefertigte Produkte. Dabei handelt es sich um Töpferwaren, selbstgenähte Stofftaschen, geflochtene Körbe, Skulpturen aus Speckstein, Gelkerzen und vieles mehr.

Der Markt war für alle vom Josefshaus St. Peter Beteiligten ein voller Erfolg.

Lebhafte Einblicke in unsere Arbeit

Die Vielfalt der Stadtmission Freiburg digital erleben

Die Arbeit der Evangelischen Stadtmission Freiburg ist bunt und vielfältig. Zahlreiche, ganz unterschiedliche Einrichtungen zwischen Altenpflege, Suchtberatung, Bahnhofsmision und Buchladen sind unter einem gemeinsamen Dach vereint. Wie unser täglicher Einsatz für Menschen in den Arbeitsfeldern der Stadtmission lebendig und greifbar wird, erfahren Sie in unseren Social-Media-Kanälen.

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram.

Lebhafte Einblicke in unsere vielseitige Arbeit gibt auch unser Newsletter.

Hier geht es direkt zur Anmeldung:



[@stadtmission_freiburg](https://www.instagram.com/stadtmission_freiburg)



[@stadtmissionfreiburg](https://www.facebook.com/stadtmissionfreiburg)



stadtmission-freiburg.de/newsletter

Impressum

Die Zeitschrift „vonWegen“ der Evangelischen Stadtmission Freiburg e.V. erscheint viermal jährlich kostenfrei.

■ Herausgeber

Evang. Stadtmission Freiburg e.V.
Adelhauser Straße 27
79098 Freiburg
Tel: 07 61/3 19 17-0
Fax: 07 61/3 19 17-24
vonwegen@stadtmission-freiburg.de

■ Redaktionsleitung

Norbert Aufrecht
Dr. Tobias Pfleger

■ Redaktionsteam

Ralf Berger, Christine Kleß,
Samuel Kuttler, Katja Potzies,
Tabea Ruhnau, Esther Seeger-Straub,
Siegbert Thoma, Willi Vötter

■ Grafik und Layout

www.kyrio.de

■ Bilder

Titel: Anastasiia Kurman / istockphoto.com
Rückseite: Shane Rounce / unsplash.com

■ Druckerei

Hofmann-Druck - Emmendinger Buch- & Offsetdruckerei

Den Datenschutzhinweis für Abonnenten finden Sie unter stadtmission-freiburg.de/vonwegen

Spendenkonten

■ Evang. Stadtmission Freiburg e.V.

Evangelische Bank eG
IBAN: DE14520604100100506109
BIC: GENODEF1EK1

■ Evang. Gemeinde dreisam3

Evangelische Bank eG
IBAN: DE65520604102200506109
BIC: GENODEF1EK1

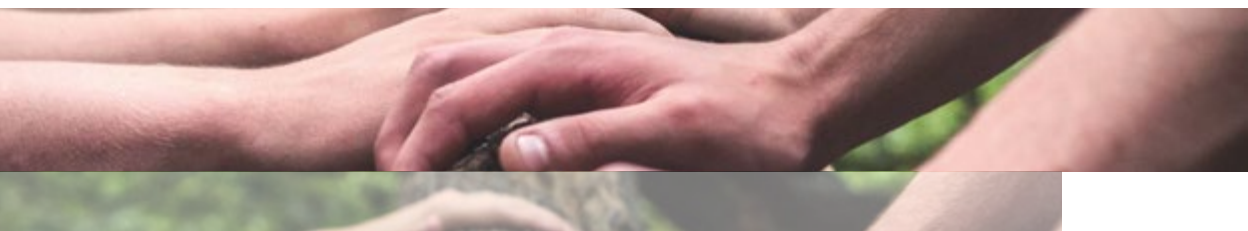
■ Carl Isler Stiftung – Förderstiftung der Evang. Stadtmission Freiburg e.V.

Bank im Bistum Essen
IBAN: DE05 3606 0295 0032 0330 32
BIC: GENODED1BBE
Sparkasse Freiburg
BAN: DE19 6805 0101 0012 6316 25
BIC: FRSPDE66XXX

Wort auf den Weg

*“Die tiefste Triebfeder dafür,
dass der Mensch so ruhelos danach sucht,
was ihn glücklich und zufrieden macht,
ist letztlich die Sehnsucht nach Gott.*

Anselm Grün



Vorschau

4 | 2022

Das neue Wir