



Dipl.-Psych. Rolf Schmiel

# Die Psychologie des Glücks

Vortragsmitschrift

# Teile das Glück!

Wenn Dir dieses Skript gefällt,  
dann vervielfältige es bitte und  
verschenke es an Freunde oder Geschwister.

Ein bisschen mehr Glück,  
kann jeder gebrauchen.

**Kopien dieses Skripts  
– elektronisch oder gedruckt –  
sind ausdrücklich erlaubt!**

**Gratis-Hörbuch**  
der „Psychologie des Glücks“ auf:  
[www.rolfschmiel.de/nak](http://www.rolfschmiel.de/nak)

Rolf Schmiel © 2013



**Liebe Leserin!**

**Lieber Leser!**

Dies ist die Verschriftlichung meines Vortrags „Die Psychologie des Glücks“, den ich in dieser Form zum ersten Mal auf dem Kirchentag der Neuapostolischen Kirche in Dortmund im Mai 2013 gehalten habe. Vor über 1.000 Teilnehmern sprach ich darüber, warum und wie man Glückseligkeit lernen kann.

In diesem Vortrag durfte ich aufzeigen, dass es eindeutige Parallelen zwischen der Lehre des christlichen Glaubens und den Erkenntnissen der psychologischen Glücksforschung gibt, aber auch in welchen Bereichen der Glaube wichtiges Glückspotenzial ungenutzt lässt.

Nach dem Vortrag haben mich weit über 100 Teilnehmer-E-mails erreicht. Für die vielen Komplimente möchte ich mich sehr herzlich bedanken und zugleich auf diesem Weg, die am häufigsten gestellten Fragen beantworten.

**Herr Schmiel, würden Sie diesen Vortrag auch einmal in unserem Bezirk halten? Wenn ja, zu welchen Konditionen?**

Ja und zwar unbezahlt! Mir liegt das Thema am Herzen und es macht mich glücklich, darüber zu sprechen. Wenn es zeitlich passt, halte ich auf größeren Kirchen-Events gern und kostenlos meinen Vortrag zur „Psychologie des Glücks“. Einfach per Email den Termin bei mir anfragen.

## **Bieten Sie zum Thema „Glück & Glauben“ auch offene Seminare an?**

### **Wenn ja, wann und wo?**

Bisher biete ich ausschließlich Motivations-Seminare für Unternehmen an, aber aufgrund der großen Nachfrage aus dem Geschwisterkreis komme ich gern diesem Wunsch nach. Ab sofort gibt es auch offene Workshops zum Thema „Glück & Glauben“. Diese 1-Tages-Seminare sind optimal für alle geeignet, die für sich selbst oder für ihre seelsorgerische Tätigkeit fundierte und glaubensnahe Glücksimpulse erfahren möchten. Ausführliche Infos unter:

[www.rolfschmiel.de/nak](http://www.rolfschmiel.de/nak)

### **Gibt es von Ihnen weitere Bücher oder DVDs?**

Selbstverständlich! Auf meiner Homepage [www.rolfschmiel.de](http://www.rolfschmiel.de) gibt es einen Online-Shop mit meinen Veröffentlichungen. Dort findet man außerdem Infos zu meinen Motivations-Vorträgen und Seminaren, die ich für Unternehmen durchführe.

### **Sind Sie auch als Therapeut und Coach tätig?**

Nein! Beratungen von Einzelpersonen führe ich nicht durch. Ich konzentriere mich auf meine Arbeit als Dozent und Redner. Sorry!

So, jetzt wünsche ich beim Lesen der Vortrags-Mitschrift viele inspirierende und glücklich machende Momente!

Ihr



Rolf Schmiel

# Die Psychologie des Glücks

## Einleitende Worte

Mein Name ist Rolf Schmiel. Ich bin Diplompsychologe und beschäftige mich seit über zwölf Jahren mit den Themen Lebensfreude und Leistungsstärke. Ich halte Vorträge für Unternehmen und gebe in diesem Bereich auch Seminare. Heute spreche ich über ein Thema, das ich persönlich sehr herausfordernd und spannend finde. Warum und wie kann man glücklich sein lernen? Und wieso ist das zu so einem großen Thema geworden?

Wenn Sie vor zehn Jahren in eine Buchhandlung gegangen sind und haben gesagt: „Ich brauche ein Buch über Glück.“ Dann werden Sie festgestellt haben, dass es kaum etwas zu diesem Thema gab. Heute gibt es in vielen Läden ein Regal mit mindestens einem Meter Ratgebern zum Thema Glück.

Warum ist dieses Thema so wichtig geworden? Das ist das erste, was wir uns anschauen wollen. Dann werden wir natürlich das Ganze auch einmal definieren und hinterfragen: „Womit beschäftigt sich die Glücksforschung?“ Und dann möchte ich euch einzelne Techniken und Ideen mitgeben, was jeder für sich tun kann, um sein eigenes Lebensglück zu steigern oder auf gutem Niveau aufrecht zu erhalten.

Außerdem gehen wir der Frage nach: Was sagt eigentlich der neue apostolische Glaube zum Thema Glücklichkeit und gibt es in unseren Gottesdiensten auch Impulse, die mit den Forschungsergebnissen der wissenschaftlichen Glücksforschung übereinstimmen? Das ist so im Großen und Ganzen das Programm für die nächsten 75 Minuten.

## Gründe für die Glücksforschung

Kommen wir also zur ersten Frage: Warum beschäftigen wir uns eigentlich mit Glück? Warum gibt es Glücksforschung? Die Antwort ist leider wenig glücklich machend. Denn es liegt daran, dass wir international und auch sehr sichtbar in Deutschland genau das Gegenteil von Glück, nämlich Unglücklichsein, immer mehr erleben. Es ist medizinisch und statistisch nachgewiesen, dass die Anzahl von unglücklichen Menschen in Deutschland enorm zugenommen hat.

Was ist Unglücklich-Sein aus psychologisch-therapeutischer Sicht? Unglücklich sind die, die an einer tiefen Traurigkeit leiden, die wir als Depression bezeichnen. Und das Thema Depression greift in einer Geschwindigkeit um sich, auch in unseren Gemeinden, dass es wichtig ist, Gegenimpulse zu setzen. Ihr müsst euch vorstellen, dass die Menge an Depressionserkrankungen in den letzten zehn Jahren sich verneunfacht haben. Die Anzahl an Personen, die tatsächlich aufgrund der Diagnose Depression krankgeschrieben wurden, hat sich verneunfacht. Der volkswirtschaftliche Schaden, den das auslöst, wird von den Krankenkassen mit 26 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.

Letztens habe ich mich mit meinem Schwiegervater darüber unterhalten, da sagte der: „Ja, ja, Depression. Ich war auch schon mal traurig. Burnout, ist doch alles Quatsch.“ Kennt Ihr solche Sätze? Viele behaupten, Burnout hat doch mittlerweile jeder. Aber es gibt eine Zahl, die viel erschütternder ist und einem klar macht, wir haben, wenn es um das Glückliche geht, in Deutschland ein nachhaltiges Problem. Denn allein in 2011, das ist die letzte aktuelle Zahl, hatten wir in Deutschland 75.000 Alkoholtote. 75.000 Menschen, die so viel in sich hineingeschüttet haben, dass sie tatsächlich an den Folgen der Alkohol-Erkrankung verstorben sind. In den letzten zehn Jahren hat sich in Deutschland die Menge an Alkoholvergiftungen verdoppelt.

Zwei soziale Gruppen sind besonders betroffen. Bei den Jugendlichen haben wir eine Steigerung von 191 Prozent mehr schweren Alkoholvergiftungen und jetzt, wenn jetzt ein Älterer hier sitzt und denkt er: ‚Ja, ja, die jungen Leute.‘, von wegen. Bei den Senioren wurden auch 181 Prozent mehr Alkoholvergiftungen festgehalten. Das heißt, es gibt ein nachweislich großes Problem in der deutschen Gesellschaft, dass Menschen nicht mehr den Weg finden, glücklich zu werden. Und das ist nicht nur ein deutsches Problem, sondern auch internationales.

## **Die Wissenschaft der Positiven Psychologie**

Anfang 2000 ist der amerikanische Sozialpsychologe Professor Martin Seligmann, auf eine sehr geniale Idee gekommen. Er hat gesagt: „Es gibt immer mehr Menschen, die an psychischen Krankheiten leiden. Aber es gibt eigentlich nicht genügend Psychologen, die das behandeln. Deshalb muss es der Auftrag der forschenden Psy-

chologie sein, Impulse zu setzen, damit diese Entwicklung ausgebremst werden kann, damit nicht mehr so viele Menschen unter ihrem Leben leiden.“ Daraufhin hat er die Forschungsrichtung der Positiven Psychologie mit anderen Kollegen begründet. Sie erforschen und analysieren, was Glück eigentlich ausmacht. Viele dieser Erkenntnisse fließen in den heutigen Vortrag ein.

Ich will euch heute nicht mit statistischen Zahlen quälen, sondern mir ist es wichtig, dass ihr wirklich handfeste Ideen mitnehmen könnt. Und deshalb habe ich eine Quintessenz aus diesen psychologischen Forschungen für euch zusammengestellt.

## **Glücksdefinition**

Wenn wir über Glück reden, müssen wir uns natürlich erst einmal fragen: „Was bedeutet überhaupt das Wort Glück?“ Denn wir Deutschen benutzen das Wort Glück für ziemlich viele Dinge, die aber absolut unterschiedlich sind. Das heißt, wenn jemand im Lotto gewinnt, sagen wir: „Glück. Glück gehabt.“ Wenn jemand einen Glücksmoment erlebt, also sich wohlfühlt, einen schönen Moment in seiner Partnerschaft erlebt, dann sagt man auch „Glück, Glücklichein“. Oder aber, wenn jemand als Grundstimmung, egal ob das Leben stressig, herausfordernd oder schön ist, wenn generell eine positive Grundstimmung vorliegt, dann reden wir auch vom Glücklichein.

Im Englischen ist es anders, da unterscheidet man diese drei Aspekte des Glücks. Das heißt, wenn dort jemand etwas Tolles erlebt, meinetwegen einen Lottogewinn, dann heißt das „Luck“. Wenn jemand etwas Angenehmes erlebt, das ist dort „Pleasure“. Wenn es über einen längeren Zeitraum glücklich machend ist, sprechen Engländer oder Amerikaner von „Happiness“. Heute sprechen wir über den Part, der „Happiness“ bedeutet. Das heißt, es gibt gleich keine Tipps, wie ihr mehr Glücksmomente bekommt oder wie man schneller im Lotto gewinnen kann, sondern es geht um die Frage: Was könnt ihr dafür tun, langfristig glücklich zu sein? Das ist die Grundidee des Vortrags.

## **Glücksdiagnose**

Damit ihr ein bisschen in das Thema hineinkommt, möchte ich mit euch zu Beginn etwas machen, wo vielleicht der eine oder andere denkt: „Och, da habe ich keinen

Bock drauf.“ Bitte macht trotzdem mit. Wenn Psychologen eine Intervention durchführen, also wenn wir irgendwo eingreifen wollen, machen wir natürlich vorher erstmal eine Diagnose. Ich möchte heute eine Glücksd Diagnose mit euch durchführen, um so ein bisschen erfahren, was eure Einstellungen zum Thema Glück und zum Thema Psychologie sind.

Dazu machen wir eine Massendiagnose und die sieht so aus: Ich werde euch gleich bitten, dass ihr euch alle von den Sitzen erhebt und dann werde ich Aussagen über euch treffen. Wenn diese Aussagen auf dich zutreffen, bleibst du einfach stehen und wenn nicht, einfach wieder hinsetzen. Liebe Besucher des NRW-Kirchentages, liebe Geschwister, erhebt euch bitte von euren Plätzen.

Aussage Nr. 1: Ich, also du, ich habe in meinem Leben mindestens schon mal einen Moment gehabt, wo ich wirklich glücklich war. Eine Zeitdauer, so ein, zwei, drei Tag, wo ich das Gefühl hatte ‚Ich bin glücklich‘ Wer das schon mal erlebt hat, darf stehenbleiben. (Anm.: Alle Teilnehmer bleiben stehen!)

Aussage Nr. 2: Wer von euch ist davon überzeugt, dass Kenntnisse aus dem Bereich der Psychologie förderlich sein können, um mehr Glück in seinem Leben zu erfahren, der bleibt stehen. Wer aber denkt: „Ach, alles Psycho-Blabla, Hexerkram, weg damit.“ Der darf sich natürlich hinsetzen. Also, liebe alte Diakone, ihr dürft euch ruhig hinsetzen. Okay, die meisten stehen noch. (Anm.: 98% der Teilnehmer bleiben stehen!)

Aussage Nr. 3: Ich, der schon mal Glücklichsein erlebt hat, der denkt, dass Kenntnisse in der Psychologie förderlich sein können, um mehr Glück im Leben zu haben, habe in den letzten sechs Monaten zum Thema Glück mindestens ein Buch gelesen oder ein Seminar besucht. Wenn das so ist, bleib‘ stehen, ansonsten setz‘ bitte dich hin. (Anm.: Nur noch 20% der Teilnehmer bleiben stehen!)

Kommen wir zur finalen Frage: Kannst Du Dich an mindestens drei Grundaussagen deines Seminars oder des Buchs noch erinnern und sie jederzeit öffentlich wiedergeben. (Anm.: Es bleiben gerade einmal 5% der Teilnehmer stehen!) Für die, die jetzt

noch stehen, einen herzlichen Applaus bitte. Dankeschön fürs Mitmachen, setzt euch bitte alle wieder hin.

## **Interaktion - muss das sein?!**

Also, warum haben wir das gemacht? Es gibt drei Gründe: Erstens, weil es Spaß macht. Außerdem löst es jeden ein bisschen aus dieser reinen Konsum-Haltung heraus. Jeder muss sich bei dieser Abstimmung einbringen, aktiv werden und sich selbst hinterfragen. Das hilft schon mal.

Das Dritte ist: Bist du bereit überhaupt mitzumachen und stehst du auf? Heute hier bei uns Apostolischen funktioniert das sehr gut, weil wir gewohnt sind, auf Kommando in Veranstaltungen aufstehen zu müssen. In vielen anderen Situationen ist es aber so, wenn man diese Frage stellt, erlebt man, gerade bei einer Tagung, dass der eine oder andere doch eher mit so einer angezogenen Handbremse sagt: „Ach, so eine Gruppenübung, ne, da mache ich nicht mit. Da bleibe ich lieber sitzen.“

Offensichtlich ist aber: Manchmal fallen uns die kleinsten Dinge schon schwer! Wenn jemand sagt: „Verändere deine Haltung.“ Das heißt, komm vom Sitzen ins Stehen, dann tun wir uns schon damit schwer. Aber aus psychologischer Sicht kann man sagen, wenn jemand jetzt in einer Phase ist, wo er sagt: „Ach, ein bisschen mehr Glück könnte ich schon gebrauchen.“, ist dies nur dann möglich, wenn man bereit ist, im Leben ein, zwei Kleinigkeiten zu verändern. Es reicht nicht, nur hier zu sitzen und zu denken: ‚Och, die eine oder andere ganz nette Idee.‘ Sondern wenn man es für sich selber erleben will, muss man sich hinterfragen: ‚Wo kann ich ein, zwei Dinge konkret anders machen?‘ und sie dann auch wirklich tun.

## **Wissen ist nicht genug!**

Wir erleben nur veränderte Ergebnisse, wenn wir bereit sind, uns selbst zu verändern. In dem Zusammenhang fällt mir eine Geschichte ein. Die ist ein bisschen länger her. Das war letztes Jahr im Sommer, da habe ich einen meinen Freund André getroffen. André ist ein feiner Kerl. Er ist ungefähr zehn Jahre älter als ich, zehn Zentimeter kleiner und wiegt zehn Kilo mehr. Er ist erfolgreicher Unternehmer und im Leben gut positioniert.

Als ich ihn im Sommer traf, erzählte er mir: „Weißt du Rolf, ich würde gern zehn, zwölf Kilo abnehmen.“ Wir haben uns dann darüber unterhalten, was man da machen kann, um dieses Ziel zu erreichen.

Rund sechs Monate später, also Ende des Jahres habe ich ihn wiedergesehen und besuchte ihn im Rahmen eines kleinen Adventsumtrunks. Ich stand bei ihm in der Küche. Wahnsinnsküche, so eine Bulthaupt-Küche, toll ausgebaut. André ist ein begnadeter Koch: Er macht das wirklich toll und gern. Vielleicht kommt auch da sein Bauch her.

In seiner Küche gab es übrigens etwas Neues: Ein Regalbrett. Und auf diesem Regalbrett standen über ein Meter Ratgeber-Literatur und Kochbücher zum Thema Abnehmen. Über ein Meter Literatur auf der linken Seite und auf der rechten Seite mein Freund André, der immer noch so aussah wie im Sommer. Ich guckte aufs Regalbrett und guckte ihn an. André merkte meinen leicht zweifelnden Blick. Daraufhin sagte er einen wirklich tiefgehenden philosophischen Satz: „Rolf, ich habe eins entdeckt. Lesen allein reicht nicht!“ „Ach, André! Da bist du einer ganz heißen Sache auf der Spur.“

Ja, das kennen wir auch aus dem Gottesdienst. Das dort Sitzen reicht nicht. Es ist immer die Frage: „Was machst du daraus? Bist du bereit, dich zu verändern?“ Etwas später bin ich noch bei André in den Keller gegangen und habe noch eine Flasche Bordeaux raufgeholt und da entdeckte ich in einer Ecke eines der modernsten Sportgeräte, die es gibt. So einen digitalen Stepper, hochmodern, unglaublich teuer. Immer noch eingewickelt in Plastikfolie. Da dachte ich: ‚Kaufen allein reicht auch nicht.‘  
Wenn du mehr Glück in deinem Leben haben willst, musst du dich hinterfragen: „Was kann ich und will ich anders machen?“

Im Moment erleben wir gemeinsam etwas Faszinierendes: Wenn wir uns gemeinsam freuen, wenn wir miteinander lachen, dann erreichen wir sofort ein anderes Lebens- und Glücksniveau. Wenn wir lachen, entspannen wir uns und das gibt uns die Möglichkeit, eine andere Perspektive einzunehmen.

In den letzten Jahren habe ich mich mit dem Thema „Glück“ sehr ausführlich beschäftigt und dabei entdeckt: Alle Menschen wollen glücklich sein, aber viele haben nicht mehr die Energie dazu. Sie haben die Energie verloren, überhaupt Glücksmomente persönlich noch erleben oder wahrnehmen zu können. Sie sind beruflich so eingespannt. Sie werden permanent abgelenkt, dass sie sich nicht auf sich konzentrieren können und auf das, was gut für sie ist. Ihnen fehlt die Energie, überhaupt in den Flow zu kommen. So wird in der Psychologie der Moment puren Glücks genannt.

## **Kita-Prinzip**

Was kann man tun, um energievoll und glücklich zu sein? Es gibt dafür eine Benchmark und sie ist sogar biblisch belegt. Denn es gibt eine Gruppe von Menschen, die immer voller Energie und überdurchschnittlich glücklich ist. Globale, wissenschaftliche Studien belegen, sie werden sogar wie nie depressiv. Diese bemerkenswerte Gruppe sind Kinder im Kindergartenalter.

Ich habe so einen zu Hause, meinen vierjährigen Sohn. Das ist mein persönlicher Glückstrainer. Er heißt Leonard und nennt sich selber Lolo. Ich bin froh, dass er sich nicht Lulu nennt. Wahrscheinlich kommt die Phase in vierzehn Jahren. Von Leonard habe ich eine Menge gelernt, was man tun kann, um voller Energie zu sein. Daraufhin habe ich für meine Seminare das sogenannte „Kita-Prinzip“ entwickelt. Ich habe einfach mal hingeschaut, was wird mit kleinen Kindern gemacht, dass sie so voller Energie sein können? Was ist so anders zwischen Leonard und mir?

Das erste, was sehr entscheidend ist, was dir Energie geben kann, was viele aber mit Füßen treten und wenn man es mit Füßen tritt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass man irgendwann an Demenz erkranken wird um das Vierfache. Das Thema, das so unendlich wichtig für deinen Energiehaushalt ist der Faktor Schlaf.

## **Schlaf**

Frage dich selbst: Wie viel Schlaf habe ich? Ich weiß, es gibt immer so ganz Wilde, etwas überdrehte Leute, die sagen: „Ach, vier, fünf Stunden Schlaf reichen mir in der

Nacht.“ Das mag auf ganz wenige wirklich zutreffen, so drei bis fünf Prozent, sagen wir in der Forschung. Die anderen brauchen dafür unterstützenden Drogen, um es wirklich durchzuziehen, weil der Körper nicht darauf ausgerichtet ist, nur vier bis fünf Stunden zu schlafen. Im Durchschnitt, das heißt, das trifft auf die meisten zu, brauchen wir mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf. (Applaus aus den hinteren Reihen!) Oh, da freuen sich welche. Das war wahrscheinlich eine Mutti, die das gestern noch ihrer Tochter erzählt hat: „Du musst mehr schlafen. Jetzt hast du es gehört. Der Psychologe hat das auch gesagt.“ Aber es ist tatsächlich so. Alle Spitzensportler beachten das, alle Leistungsträger, die langfristig erfolgreich bleiben wollen, gönnen sich genügend Schlaf. Wenn du nicht ausgeschlafen bist, wird es dir auf Dauer schwer fallen, Glück erleben zu können.

Mein Tipp: Achte darauf, wie viel Zeit du dir an gesundem, gutem Schlaf gönnst. Aber was machen die meisten Leute? Ich beobachte das immer wieder, wenn ich im Hotel sitze und die kommen alle aus ihren Zimmern rausgekrochen, hin zum Buffet, die brauchen erst alle immer morgens Kaffee. Kaffee!! Ohne meinen Kaffee kann ich nicht leben. Ja, und das ist dann auch so. Die schütten dann Kaffee in sich hinein und kommen auch wirklich gut drauf, aber spätestens in der Mittagszeit, wenn der Koffeinpegel fällt, brauchen sie wieder Kaffee. Nachmittags wieder Kaffee. Und abends sind die so gut drauf, dass die ohne eine Flasche Rotwein nicht mehr runter kommen.

Und ich kenne viele Führungskräfte, deren Tagesablauf so aussieht: Tagsüber Kaffee, Kaffee, Kaffee, abends Alkohol. Nächsten Tag wieder Kaffee, Kaffee, Kaffee, abends Alkohol. Mein Tipp ist, das zu tauschen. Bitte versteht mich nicht falsch. Nicht Kaffee gegen Alkohol!

## **Wasser**

Nein, beides eintauschen gegen Wasser! Achte einmal darauf, wie viel Wasser trinkst du? Es sollten im Durchschnitt für einen Erwachsenen 1,5 Liter sein. 1,5 Liter! Ich kenne viele, die schaffen es nicht mal, 2 Glas Wasser am Tag runterzukriegen. Aber Wasser vitalisiert. Das schafft einen ganz andere Basis und Stimmung. Wenn man den Körper nicht vitalisiert, dann ist er unmöglich, sich auf Glück einzulassen. Du kannst

noch so viel positiv denken, wenn dein Körper zerstört wird, dann ist es kaum möglich, in die richtige Haltung zu kommen, um Glück zu erleben. Deshalb mein Tipp, der bescheiden, einfach und trivial ist: Trink mehr Wasser!

Jetzt sagen Sie: „Ja, aber ich habe gehört, wenn man zu viel trinkt, ist das auch nicht gesund.“ Stimmt. Ab sechs Liter am Tag tritt eine potentielle Nierenschädigung ein, aber sechs Liter sind auch schon eine Ansage. Dann kenne ich immer wieder die Leute, die sagen: „Ha, ha, ha, wenn ich 1,5 Liter Wasser trinken würde, müsste ich die ganze Zeit zur Toilette laufen.“ Na, und! Den meisten fehlt auch Bewegung. „Bewegung!“ – das ist der dritte Punkt des Kita-Prinzips.

## **Bewegung**

Wir werden später feststellen, wenn wir über die Persönlichkeits-Entwicklungs-Themen sprechen werden, dass in diesem Bereich unsere Kirche über Jahre hinweg eine tolle, sogar wissenschaftlich fundierte Arbeit geleistet hat. Viele der Ideen, die wir kennen von Vergebung, Dankbarkeit, Miteinander, Gemeinschaft, sind mittlerweile wissenschaftlich belegt. Sie sind sinnvoll und förderlich. Ein wirklich großes Manko haben, wenn es um die Körperlichkeit geht. Hier können wir – ob in der Kommunikation zu unseren Kindern, zu unseren Jugendlichen und auch zu den Senioren nicht überzeugend punkten. Dabei ist der Körper nun mal der Tempel unserer Seele und wir haben eine Verantwortung dafür zu sorgen, dass wir eine gewisse Grundfitness haben. Wir haben dafür zu sorgen, dass es uns körperlich gut geht. Und wenn man hier auf die kleinen Dinge achtet, wie den Schlaf, Wasser und Bewegung an der frischen Luft geht es einem nachweislich besser.

## **Gesunde Ernährung**

Der fünfte Aspekt ist übrigens gesunde Ernährung. Damit tun sich manche Amtsbrüder echt schwer! Na, fühlst du dich gerade ertappt?!

Die fünf genannten Punkte müssen dafür sorgen, dass dein Körper in eine Grundfitness kommt. Sämtliche wissenschaftliche Untersuchungen besagen: Wenn die Grundfitness nicht gegeben ist, ist es schwer, überhaupt in Glücksgefühle hineinzukommen.

Aber neben diesen fünf Dingen gibt es noch zwei weitere Dinge, die bei Kindern beachtet werden, die wir Erwachsenen teilweise aus den Augen verlieren.

## **Lebendige Emotionen**

Das ist das sechste: Emotionen. Damit ist gemeint: Bei Kindern freut man sich darüber, wenn sie lachen, wenn sie voller Begeisterung sind und es ist okay, wenn sie weinen. Wir haben uns auch daran gewöhnt, wenn sie wütend sind. Wir können es zulassen, dass sie voller Emotionen und Lebendigkeit sind. Die kleinen Seelen brauchen das, weil sie es sonst in sich hineinfressen. Dies kann sich dann leider in negativen Ausprägungen manifestieren. Aber umso erwachsener wir werden, umso schwerer fällt es uns, diese Emotionen ins Leben zu holen. Zum Thema Emotion gehört auch das Thema Liebe, darüber werden wir auch gleich noch sprechen.

Kinder, die viel Liebe erfahren, werden zu Erwachsenen, die selber später lieben können. Wo das fehlt, wird es schwer. Aber diese emotionale Komponente wird häufig mit Füßen getreten. In unserer Kirche hingegen wird in diesem Bereich vorbildlich gehandelt.

Wir wissen auch: Lachen ist die beste Medizin. Das ist durchaus eine Binsenweisheit, aber trotzdem wissenschaftlich erwiesen. Es gibt eine aktuelle psychologische Untersuchung, eine Meta-Analyse zur Depressionsforschung. Die wissenschaftliche Quintessenz war schon recht trivial: „Wer häufig lacht, ist seltener depressiv.“ Ach! Wirklich beeindruckend!

Aber achte tatsächlich einmal darauf in deinem Leben. Hast du noch genug zu lachen? Freust du dich an deinem Arbeitsplatz? In deiner Gemeinde? Wird dort noch miteinander gelacht? Wo nicht gelacht wird, gehen die Leute schneller auseinander! Wenn am Arbeitsplatz nicht gelacht wird, sind der Krankenstand, das Mobbing und die Fluktuation nachweislich höher. In Partnerschaften, in Ehen, in denen nicht mehr miteinander gelacht wird, stimmt es meistens auch nicht mehr! Also ob im Team oder intim, wo nicht gelacht wird, da fehlt das Glück. Es ist ganz wichtig, darauf zu achten, dass man genügend lacht. Auch in der Partnerschaft. Lacht miteinander! Damit meine ich nicht, morgens wach zu werden und nach links zu gucken und hysterisch anfangen zu lachen.

Habt miteinander eine lebendige Kommunikation, in der Emotionen eine sehr positive Rolle spielen. Kindergartenkinder, wissenschaftlich erwiesen, lachen am Tag im Durchschnitt 400mal. Damit ist tatsächlich ein beherztes, echtes Lachen gemeint. Nicht so ein Chef-Lachen: Chef erzählt einen Witz und alle machen: „Ha, ha, ha, ha, selten so gelacht.“ Sondern wirklich von sich heraus kommend. Erwachsene in meinem Alter 40 plus sind es nur noch 15mal am Tag. Dazwischen ist irgendwas passiert. Achte darauf in deinem Leben, einfach als Grundregel, als Grundprinzip, dass du dir genügend Elemente der körperlichen Frische, aber auch des emotional Lebendigen in deinen Alltag holst.

## **Echte Freunde**

Und der siebte Punkt, was bei Kindern nachgewiesen ist, was Kindern gut tut, sind soziale Kontakte bzw. Freunde. Also Eltern allein reichen nicht aus, sondern es müssen auch Menschen dazukommen, die man mag. Es ist wichtig, lebendige Freundschaften zu haben, damit ist jetzt nicht Facebook gemeint, sondern echte Menschen, mit denen man sich begegnen kann, mit denen man sich erleben kann, mit denen sich raufen kann, auf die man sich verlassen kann.

Dieses Kita-Prinzip funktioniert. Und wenn im Moment jemand sagt: „Ich fühle ich mich nicht so gut.“ Dann ist das die erste Checkliste, die es zu überprüfen gilt: Wie geht es dir und was baust du davon tatsächlich aktiv in dein Leben ein, um genügend Glück erleben zu können? Das ist die erste Stufe dessen, worauf es ankommt, um in eine glückliche Stimmung hineinkommen zu können.

## **Kita-Prinzip im Überblick**

- 1. Schlaf**
- 2. Wasser**
- 3. Bewegung**
- 4. Frische Luft**
- 5. Gesunde Ernährung**
- 6. Lebendige Emotionen**
- 7. Echte Freunde**

## **Parallelen des Glaubens und der Glücksforschung**

Ich möchte nun mit euch über den tiefergehenden psychologischen Part der Glücksforschung sprechen. Viele der Erkenntnisse der Glücksforschung werden dir wahrscheinlich vertraut vorkommen, denn in unseren Gottesdiensten bekommen wir tatsächlich ähnliche Inhalte präsentiert. Ich kann euch sagen, als ich mich durch die Glücksforschung gewühlt habe und Seminare zu dem Thema besuchte, saß ich dann irgendwann da und dachte: ‚Pah, dafür hast du jetzt 490 Euro bezahlt? Das hättest du auch im Gottesdienst hören können und zwar kostenlos!‘ Denn die Hauptelemente waren nicht groß anders.

## **Glück in 3-D**

Ich möchte mit euch jetzt über die Dreidimensionalität des Glücks sprechen. Die drei Dimensionen des Glücks sind nämlich: Was ist deine Einstellung zu deiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft? Was ist deine Einstellung dazu und welchen Einfluss haben deine Gedanken, die du dir über deine Vergangenheit, über den Jetzt-Zustand und über die Zukunft machst, auf dein Glückserleben?

## **Der Einfluss der Vergangenheit auf unser Glück**

Wenn wir uns das Thema Vergangenheit anschauen und schauen, was die Glücksforschung zu dem Thema sagt, entdecken wir, dass wir plötzlich Begriffe wiederfinden, über die sonst keiner spricht, außer in christlichen Veranstaltungen. Nämlich zwei Hauptaspekte, die entscheidend sind, ob du in deinem Leben glücklich sein kannst: Wie gehst du mit Verletzungen aus der Vergangenheit um und wie viel Dankbarkeit empfindest du für alles, was du bisher erleben durftest?

70 Prozent aller Therapeutengespräche beschäftigen sich mit Erfahrungen aus der Vergangenheit, zum Teil aus der Kindheit, wo Kinder oder heutige Erwachsene das Gefühl haben, sie wurden von ihren Eltern verletzt, schlecht behandelt, ihnen wurden Chancen verbaut. Vieles davon ist auch berechtigt. Aber wenn man es nicht schafft, das aufzuarbeiten, das als Teil seiner persönlichen Biografie anzunehmen, so bleiben diese Verletzungen wie Ketten an einem hängen, die es unmöglich machen, in ein Glücksgefühl hineinzukommen. Daher kann ich nur jedem raten, der es bis jetzt nicht geschafft hat, bestimmte Verletzungen unter die Füße zu kriegen, sucht euch bitte professionelle Unterstützung.

## **Professionelle Unterstützung in Krisenzeiten**

Es ist kein Fehler, sich einzugestehen „Mir geht es im Moment nicht gut. Ich bin nicht so ein Happy-go-lucky-Typ. Bei mir sind Dinge passiert, die machen es mir schwer, im Leben glücklich zu sein und auch teilweise im Gottesdienst Seeligkeit zu erleben. Weil ich Dinge erlebt habe, die waren harte Einschnitte. Wenn du das für dich realisierst, dann kann ich dir nur raten, bete weiterhin darum, dass es dir besser geht, aber Sorge auch dafür, dass du Dinge tust, die dich aus dieser Nummer rausholen können. Denn häufig sind bestimmte Entwicklungen vorhanden, die es nötig machen, dass du, und das ist nichts Schlimmes, tatsächlich von einem Neurologen Psychopharmaka bekommst, dass du nur dadurch aus einer bestimmten Falle deines Lebens wieder rauskommst. Dass sich deine Gedanken aufhören, immer um die gleiche Sache zu drehen.

Vor zwanzig Jahren war „Psychopharmaka“ ein dramatisches Thema. Es gab viele Patienten, die davon abhängig geworden sind. Es gab gesundheitliche Schädigungen. Heutzutage kann man sagen - und ich werde garantiert nicht von der Pharmaindustrie gesponsert - dass die Medikamente heute ganz anders, viel feiner justiert werden können. Sie können in Krisenzeiten der einzig richtige Weg sein, wieder ins normale Leben zurückzukommen. Hab' keine Angst davor! Hol dir professionelle Unterstützung!

## **Glücksfaktoren: Vergebung & Dankbarkeit**

Es gibt zwei Aspekte in der Vergangenheits-Dimension, die uns ebenfalls aus Gottesdiensten vertraut sind: Die Frage nach Vergebung und das Empfinden von Dankbarkeit. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wer es schafft, dem, der einen verletzt hat, zu vergeben, damit abzuschließen, das hinter sich zu lassen, der schafft eine gute Grundlage, um ins Glück zu kommen. Aus rein psychologischer Sicht, ohne transzendenten Oberbau, das heißt, ohne dass man eine Glaubensdimension dranhängt, allein das Ritual der Sündenvergebung ist etwas sehr, sehr wertvolles. Mehrfach wöchentlichen – sonntags, mittwochs oder donnerstags – wird man immer wieder daran erinnert wird, dass man bereit sein muss, anderen zu vergeben. Das ist die Grundlage für Glückserleben. Das sagen Psychologen und Wissenschaftler, die nicht einmal Christen sind!

Als Christ werden dir in den Gottesdiensten diese wichtigen Impulse kostenlos vermittelt. Vielleicht fällt es uns es deshalb so schwer, es anzunehmen, weil wir nichts dafür bezahlen müssen. Ich kann wirklich nur jedem raten, in einen Gottesdienst mal so hinein zu gehen wie in ein Seminar, für das er 490 Euro bezahlt hat. Wer sagt: „Oh, das kann ich mir so schwer vorstellen.“, der sollte diese Summe tatsächlich einfach in den braunen Kasten am Eingang werfen. Vielleicht hilft es dir, dann mit einer anderen Konzentration da zu sitzen und wirklich auf Perlen und wertvollen Impulse zu achten. Meine Empfehlung: Nehmt das, was bei uns gelehrt wird zum Thema Vergebung und Dankbarkeit, unendlich ernst.

Letztens habe ich ein Seminar für junge Führungskräfte der Finanzdienstleistungsbranche gegeben. Die bekamen die Aufgabe in fünf Minuten Zeit, zwanzig Dinge zu notieren, wofür sie dankbar sein. Puh, da kam nicht viel. Da tat sich nichts. Ich hätte denen zwanzig Minuten geben können, die hätten keine fünf Dinge zusammen bekommen, weil die nicht diese Perspektive haben. Aber erst, wenn man diese Perspektive hat, wenn sich seines inneren Reichtums bewusst ist, hat man eine Chance, glücklich zu werden. Das ist trivial, aber es ist die Grundlage. Weil die Wurzeln und die Geschichte deines Lebens entscheiden darüber, auf welchem Niveau du dich grundsätzlich bewegst. Man kann sich vieles schön lügen und gerade reden. Besser ist es wirklich, im Einklang mit sich und seiner Vergangenheit zu sein. Wer das geschafft hat, wer diese Dankbarkeit und dieses Konzept der Vergebung wirklich lebt, der hat ein Grundlevel, was es ihm möglich macht, glücklich zu sein. Du musst es nur machen. Das ist aber auch das Schwere daran.

## **Leben im Hier und Jetzt**

Kommen wir nun zur nächsten Dimension: Das Hier und Jetzt, die Gegenwart. Es besteht nämlich manchmal die Gefahr, dass wir aufgrund unserer Verletzungen der Vergangenheit oder unserer Sehnsüchte der Zukunft, es verpassen im Hier und Jetzt zu leben. Nicht in der Vergangenheit zu verhaften und nicht nur immer alles auf das Morgen verschieben. In der christlichen Lehre ist das im Hier-und-Jetzt-leben eine wichtige Grundidee. Jesus Christus hat ganz viel Wert darauf gelegt, in dem er klar gemacht hat, dass das ganze Raffen und Sorgen, nicht hilft.

Sondern lebe im Hier und Jetzt! Im Sanskrit gibt es darüber einen wunderschönen Text, den ich euch einmal vorlesen möchte, der sehr gut beschreibt, warum es so wichtig ist, bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Der Text heißt „Achte gut auf diesen Tag“.

*Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben -  
das Leben allen Lebens.*

*In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins.*

*Die Wonne des Wachsens, die Herrlichkeit der Kraft.*

*Denn das Gestern ist nichts als ein Traum und das Morgen nur eine Vision.*

*Das Heute jedoch, recht gelebt, macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück  
und das Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.*

*Darum achte gut auf diesen Tag.*

Ich finde, das ist ein Hammertext. Er schafft ein Bewusstsein dafür, dass du nur im Hier und Jetzt leben kannst. Das, was vorhin war, ist schon vorbei. Und das, was morgen ist und selbst was gleich sein wird, das weißt du nicht. Es ist so wichtig, sehr bewusst mit seinem Leben umzugehen.

## **Achtsamkeitstraining**

Mittlerweile gibt es viele Trainings zu diesem Thema, sogenannte Achtsamkeitstrainings. Eine typische Aufgabe in einem Achtsamkeits-Seminar ist das Erleben einer Rosine in allen ihren Facetten. Jeder Teilnehmer bekommt eine Rosine gereicht, mit der Aufgabe, sich intensiv zehn Minuten mit ihr zu beschäftigen. Es klingt bekloppt, aber es ist eine spannende Aktion und Erfahrung. Macht es mal. Zunächst soll man sich, diese Rosine einmal genauestens anschauen, sich sehr ihr Aussehen bewusst machen. Normalerweise nimmt man die und weg ist sie. Aber wenn man sie sich erst mal anschaut, wirklich sehr genau und Fragen nach geht, wie zum Beispiel: Wie ist diese Oberflächenstruktur, welche Farben hat diese kleine, verschrumpelte Frucht? Wo hat sie Schönes, wo hat sie was Komisches? Nachdem man sie dann optisch wahrgenommen hat, folgt das Erfühlen. Was ist das für ein Erlebnis, diese zu berühren und an ihr zu riechen? Und dann tatsächlich nicht nur in den Mund zu stecken, einmal

draufbeißen und wegzuschlucken, sondern wirklich diesen Geschmack, die Einzelnuancen sich bewusst zu machen und zu erleben. Wie häufig gehen wir mit Dingen völlig anders um. Das Wort dazu ist schon grausam: „Fast Food“. Wir schmeißen einfach irgendwas in uns hinein und wundern uns, dass es nicht gut tut. Müll rein, kann nur Müll rauskommen. Egal, auf welcher Ebene.

## **Das Geheimnis der Stärke**

Es gibt eine alte Geschichte über einen indianischen Häuptling, ein sehr berühmter Krieger, der bewundert wurde von seinen ganzen jungen Kriegern, die ihn fragten: „Häuptling, warum bist du so stark, warum bist du so anerkannt? Was ist dein Geheimnis?“ Und dann sagte er: „Das Geheimnis ist ganz einfach: Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Und wenn ich gehe, dann gehe ich.“ Und dann sagten die Krieger: „Na und?! Das machen wir doch auch.“ „Nein!“, sagte der Häuptling, „Wenn ihr liegt, dann sitzt ihr schon, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Und wenn ihr steht, dann geht ihr schon. Ihr seid nie in dem Moment, auf den es ankommt. Deshalb seid ihr auch so schnell aus der Balance zu bringen, weil ihr immer in Gedanken schon woanders seid.“

Wir kennen das, im Gottesdienst. Plötzlich reiten die Gedanken davon. Achte auch dort darauf im Hier und Jetzt zu bleiben und gute Impulse mitzunehmen. Achte stärker auf den aktuellen Moment. Denke nicht immer daran: ‚Wenn erst mal mein Bausparvertrag ausgezahlt wird, dann ist die Welt gut.‘ Frage mal die, die ihn ausgezahlt bekommen haben, wie es dann geworden ist. Ja, es ist immer so, wir flüchten immer in das Nächste und denken, dann wird erst alles gut. Mache es doch jetzt schon gut.

## **Der Einfluss des Materiellen auf das Glück**

In diesem Zusammenhang etwas ganz Wichtiges: Was haben Finanzen für einen Einfluss auf unser Glück? Viele glauben ja immer, wenn sie reich wären, wären sie glücklich. Wenn das so wäre, hätten wir nicht so viele hochdepressive Superstars, die immer wieder leider traurige Schlagzeilen machen durch ihre Suizidversuche. Geld und

Ruhm machen nicht per se glücklich. Wissenschaftlich nachgewiesen ist es, wenn ein bestimmtes Grundeinkommen da ist, was Sicherheit schafft, ist eine gute Glückchance vorhanden. In Deutschland ist das landesweit vertreten. Trotzdem sind wir im internationalen Vergleich nie besonders glücklich. Es gibt unterschiedliche Untersuchungen, bei der letzten waren wir jetzt international auf Platz 17, bei anderen sind wir auf Platz 32, direkt hinter Kasachstan. Ich denke, wie kann das sein? Denn die sozialen Bedingungen sind dort definitiv schlechter.

### **Der größte Glückskiller: Neid**

Warum kommen wir als Deutsche so schwer ins Glück? Es liegt an unserer Neidkultur. Das ist der größte Glückskiller, das permanente Vergleichen von sich selbst mit anderen. Du kannst das Schönste haben. Hat aber ein anderer etwas Schöneres, bist du mit dem, was du hast, nicht mehr glücklich. Es gibt eine psychologische Untersuchung dazu, die auf einfachste Art dies bewiesen hat. Man hatte zwei Gruppen, A und B, die mussten eine Aufgabe lösen. Beide Gruppen lösten diese Aufgabe innerhalb von zehn Minuten. Doch die eine Gruppe war danach total glücklich und die andere Gruppe war unglücklich. Warum? Der Gruppe A, die später Glücklicheren, erzählte man, dass B hat für die Übung, die sie in zehn Minuten gemeistert hatten, ganze 15 Minuten gebraucht hätte. Und B hat man erzählt, die A haben das in 5 Minuten geschafft. Bei einer anschließenden Befragung kam raus, dass die Mitglieder der Gruppe B eindeutig unglücklicher waren.

Wenn man seine eigene Leistung in Relation gestellt hat, kann man das persönliche Glück nicht genießen. Und deshalb frage dich einmal in allen Momenten, wo du unglücklich bist, wo du denkst: ‚Ach, das macht mich unglücklich.‘ Liegt es vielleicht daran, dass du gar nicht das, was du hast, genießen kannst? Hör auf dein Auto mit der S-Klasse deines Vorstehers zu vergleichen!

Es passiert uns so häufig, dass wir uns vergleichen und darunter dann leiden. Daraus entstehen oft weitere große Fehler, die zu tiefgehendem Unglück führen können. Wenn Menschen dann anfangen, um sich vor anderen zu beweisen, sich Dinge gönnen, die weit über ihren Möglichkeiten liegen. Es hilft nicht, so zu leben.

## **Volles Konto, leeres Herz?!**

Es gibt so viele Menschen, die investieren unendlich viel Zeit, um viel Geld zu verdienen und ruinieren dabei ihre Gesundheit, zerstören ihre Familien, um dann ein paar Jahre später dieses Geld zu nehmen, um ihre Gesundheit wieder herzustellen und ihre Familien wieder zusammenführen zu wollen. Ist das clever? Es ist schön, wenn du etwas Geld auf der hohen Kante hast. Es ist okay. Aber wichtiger ist dein innerer Reichtum. Woran erkennt man jemanden, der reich ist? Ganz einfach: Reich ist der, der gerne gibt, der teilen kann! Knauserigkeit und Geiz führen zwar zu ein paar Euros mehr auf dem Konto, aber nicht zu wirklichem tiefem Glück. Reich ist der, der die Kraft hat, abzugeben und sich daran zu freuen, dass es anderen gut geht.

## **Andere Menschen zählen**

Wenn man Ursachen des Glück mit nur wenigen Worten beschreiben möchte, dann lässt es sich am besten mit der Aussage des amerikanischen Psychologie-Professors Christopher Peterson beschreiben: „Andere Menschen zählen.“ Und zwar in der Perspektive, dass wir ein soziales positives Bewusstsein dem anderen gegenüber haben, das nennt man bei den Christen Nächstenliebe. Und gleichzeitig uns so einbringen können, dass wir unser eigenes Leben und uns selbst genießen können. Das ist dieser klassische Satz: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Nichts Neues für uns, aber ich kenne viele apostolische Geschwister, die tun sich unheimlich schwer damit, sich selbst zu lieben. Es ist einfacher, den anderen zu hassen. Warum muss ich mich denn dann mit mir selbst beschäftigen?

Ihr kennt vielleicht diesen unglaublichen tollen Ehe-Ratgeber, ein super Buch! Wer gerade Beziehungsstress hat, dem kann ich es wirklich empfehlen. Es ist von Elke Zurhorst und heißt: „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ Da ist ganz viel Wahres dran, denn viele Probleme, die wir haben, entstehen dadurch, dass wir mit uns selbst nicht im Reinen sind. Nutze das Hier und Jetzt, um einen anderen Zugang zu dir selbst zu finden.

## **Das Glück der Zukunft**

Wir kommen zum dritten Punkt in der Dreidimensionalität des Glücks. Das ist der Aspekt Zukunft. Viele Menschen, die nicht glücklich werden können, haben große Zu-

kunftsängste. Das ist ein großer Glücksräuber, wenn Menschen zu viel Angst haben. Dabei ist es wissenschaftlich erwiesen, dass 95 Prozent der Dinge, die uns Angst machen, nie eintreten. Nie! Es ist aber tatsächlich so, dass wir uns immer wieder sorgen und sorgen – auch um andere uns Sorgen machen, die das gar nicht wollen! Diese Sorgen können uns auffressen. Diese Sorgen verhindern, dass du das Glück der Zukunft nicht genießen kannst. Mache dich frei von diesen Ängsten und du wirst ein anderes Glücksniveau haben. Ist das für einen apostolischen Christen eine Botschaft, wo er denkt: ‚Och, noch nie gehört, diesen Gedanken.‘ Nein, das sind Predigtklassiker, die wir aber aus irgendeinem Grund nicht für unser Leben annehmen wollen. Wie oft habe ich den Satz gehört: „Wirf dein Anliegen auf den Herrn.“ Aber wirklich die Kraft zu haben, sich von seinen Sorgen zu befreien, ist für viele harte Arbeit und manchmal fast unmöglich.

Wenn man unseren Glauben ernst nimmt - die Veranstaltung hier heißt „Ein Glaube, ein Ziel!“ – kannst du immer zuversichtlich durch die Zeit gehen. Mit dieser Grundlage deines Glaubens kannst du immer denken: ‚Egal, was jetzt gerade ist, das Beste kommt noch.‘ Ich finde den Gedanken für mich persönlich beflügelnd. Wenn es einem gerade nicht gut geht, kann man sich in Sekunden klarmachen: „Solange ich meinen Glauben lebe, weiß ich: ‚Das Beste kommt noch!‘“ Ich finde das viel schöner, anstatt die Panik zu haben: „Irgendwann bist du noch älter und es geht nur noch bergab!“

## **Die Checkliste des Glücks**

In den letzten zwanzig Minuten möchte ich euch eine Zwölf-Punkte-Checkliste vorstellen, die vom kanadischen Entwicklungspsychologen Gary Reker erstellt wurde. Mit diesen Punkten kannst du selber überprüfen: „Hey, tue ich die Dinge, die nötig sind, um glücklich zu sein?“ Schauen wir uns die Checkliste von Professor Reker einmal genauer an.

### **Sei aktiv!**

Punkt 1: Bist du in deinem Leben aktiv? Das heißt, bist du eine Couch Potato, der nicht mehr vor die Tür kommt, der nur noch vor seinem Rechner abhängt oder aber schaffst du es, dich selber in dein Leben einzubringen, dein Leben aktiv und positiv zu gestalten?

Diese Aktivität ist es etwas ganz Wichtiges. Glück entsteht nur, wenn man selber aktiv ist. Selbst die Form der Meditation ist eine Form der Aktivität. Es ist eine bewusste Entscheidung, etwas Besonderes zu machen und nicht einfach nur dahin zu dümpeln. Sei aktiv und du hast ein ganz anderes Lebensniveau. Und deshalb - klassischer apostolischer Schlager in Gemeinden - wenn du Spaß an deinem Glauben haben willst, musst du mitmachen. Es geht nicht anders. Nur Aktivitäten können dazu führen, ein bestimmtes Grundlevel an Freude zu erleben. Sei aktiv, komme ins Handeln! Hör dir das nicht nur an, sondern mach es! Jakobus formuliert es netter: „Ihr sollt nicht nur Hörer, sondern auch Täter des Wortes sein.“ Genau so ist das. Seid aktiv.

### **Sei gesellig!**

Der nächste Punkt ist: Sei gesellig. Da gibt es Parallelen und Missverständnisse in unserem Glauben. Wir nennen das immer: Pflege die Gemeinschaft. Und ich langweile mich dabei zu Tode. Das ist das Problem bei vielen in dieser Situation. Denn es reicht nicht, nur irgendwie zusammensitzen und Gemeinschaft zu pflegen. Neurosen pflegt man auch. Das ist etwas, das reicht nicht aus. Sondern es ist wichtig, dass du Geselligkeit mitbringst, dass du eigene Freude einbringst, dass du nicht nur über deine gesamten Probleme permanent redest, sondern auch einmal erzählst, was Schönes in deinem Leben passiert. Wir tun uns damit schwer. Wir ziehen uns lieber in einer Problemsoße permanent gegenseitig runter. Schöner ist es, wenn wir mit strahlenden Augen von den schönen Dingen berichten und andere damit anstecken. Sorge für positive, unterstützende Impulse. Wir haben eine so schlimme Feedback-Kultur in unserer Kirche, die eindimensional nur in eine Richtung läuft, in den Minus- und Kritikbereich.

Wenn irgendwas nicht läuft, bekommt der Bezirksapostel Emails, bis sein Rechner platzt. Aber in vielen Dingen, wenn z.B. Diakon eine superfreundliche, echte authentische Art an der Tür hat, dann geht mal hin, gebt dem die Hand und sagt ihm: „Weißt du, es macht mich echt glücklich, wenn ich dich hier Sonntagsmorgens sehe, das ist für mich ein wichtiger Moment des Gottesdienstbesuches.“ Der wird sich freuen und es in Demut annehmen. Der Diakon wird deshalb nicht denken: „Wow, ab geht es auf der Karriereleiter in der Kirche! Ich bin bald ganz weit vorne. Nein! Der hat deshalb dieses innere Strahlen,

weil er dieses Denken nämlich nicht hat. Sei auch auf dem Niveau gesellig, sei ein Geselle. Sei freundlich. Bringe dich positiv ein und konsumiere nicht nur. Aktiv und gesellig sind erst einmal die Grundlagen.

### **Habe einen sinnvollen Job!**

Kommen wir zum dritten Punkt: Eine sinnvolle Arbeit oder Tätigkeit. Eine Tätigkeit, eine Arbeit, die dich per se erfüllt, das ist eine wichtige Grundlage für hohes Lebensglücks. Wenn du nur arbeiten gehst, um dein Gehalt zu bekommen, dann ist das zu wenig. Dann ist Arbeit für dich Qual. Es gibt einen schönen Satz von Konfuzius, der heißt: „Finde die Arbeit, die dich beseelt und du wirst nie wieder arbeiten müssen.“ Weil die Arbeit dann an sich schon belohnend ist. Es gibt viele Tätigkeiten, die sind an sich glücklich machend, obwohl sie sehr anstrengend und herausfordernd sind. Ich bewundere immer wieder den Job von Krankenschwestern, die mit einem unendlichen Einsatz und einer hohen medizinischen Kompetenz einen Wahnsinns-Job machen. Die machen das aus Hingabe, aus Überzeugung. Es ist toll, eine Arbeit zu haben, die dich glücklich macht. Auch sinnvolle ehrenamtliche Tätigkeiten steigern dein Glücksniveau. Das Tolle in unserer Kirche ist, jeder kann sich ehrenamtlich einbringen. Viele Dinge in unserer Kirche, die nach Belastung aussehen, die bringen auch unendlich viel Freude. Sinnvolle Tätigkeit: Deine Kirche gibt dir die Chance dazu.

### **Lebe angstfrei!**

Den vierten Aspekt haben wir schon angesprochen. Versuche oder sei bestrebt, angstfrei zu leben. Unser Pfingstwort des Stammapostels gibt eine klare Richtung vor: „Siehe, dein Heil kommt. Fürchte dich nicht.“ Mache es zu deinem eigenen Mantra: Ich brauche keine Angst zu haben. Mein Vater, der eine bittere Lebensgeschichte hatte, der sehr früh an Krebs erkrankt war, der viele Therapien hinter sich hatte, bei denen allein das Wort schon schrecklich war, so was wie Hodenschälung und immer wieder Chemotherapie, der schaffte es trotzdem mit einer hohen Lebenszufriedenheit und mit einer gewinnenden Ausstrahlung durch die Zeit zu gehen. Sein Tages-Mantra war: „Mein Heiland sorgt für mich!“ Ein anderer Zugang dazu, als sich von den Ängsten der Zeit runterziehen zu lassen. „Mein Heiland sorgt für mich!“ Wenn du so aufstehst und in den Tag hinein gehst und dabei deins tust, also aktiv bleibst, hast du einen anderen Zugang zur Welt. Das sind

alles apostolische Klassiker, die aber nicht von einem Apostel-Komitee zusammengestellt wurden, sondern von Professor Reker aus Columbo.

## **Habe Struktur!**

Jetzt kommen wir zu dem Punkt: Struktur und Rituale im Leben! Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Menschen, die in bestimmten - freiwillig gewählten, das ist dabei wichtig - ritualisierten Abläufen ihr Leben gestalten, haben höhere Sicherheit, haben tiefere Souveränität und damit ein höheres Glückspotential. Dazu gehört es, einen regelmäßigen Rhythmus von Schlaf haben zu können, aber auch zu wissen, wie dein Wochen- und Monatsablauf ist, mit den nötigen Ritualen und Strukturen. Jemand, der sehr chaotisch lebt, lebt sehr intensiv. Aber intensiv muss nicht nur positiv sein. Es kann auch intensive Spuren hinterlassen. Es gibt Gründe, warum ich so grau bin.

## **Sei bescheiden!**

Ich finde es faszinierend, wie viele Chancen unser Glauben mit sich bringt, um glücklich zu sein. Der sechste Punkt von Mister Rekers Liste: Bescheidenheit. Was bei uns oft mit dem Begriff Demut verbunden ist. Es ist schön, wenn man im Leben Ziele hat. Aber handle zielorientiert, weil es dir auf das Sein ankommt und nicht auf das Haben. Alle Menschen, die nur deshalb Vollgas geben, weil sie etwas Bestimmtes haben wollen, sind auf Dauer nicht besonders glücklich. Viel schöner ist es, zu etwas zu werden, was du sein kannst und daraus Glück zu ziehen. Aber nicht, um scheinbar auf andere zu blicken, sondern sehr bescheiden zu sein. Wenn du Menschen triffst, die eine große sympathische Ausstrahlung haben, die wirklich angenehm im Umgang sind, dann sind dies bescheidene Persönlichkeiten. Das sind keine Prahler und Protzer, egal, wie wohlhabend die sind. Ich habe so ein, zwei Bilder von apostolischen Geschwistern vor Augen, die haben richtig Asche. Das lassen die nie raushängen, das merkst du denen nicht an. Sehr angenehme Gesellen, mit denen man sich gern umgibt. Bescheidenheit.

## **Sei zuversichtlich!**

Dann haben wir hier noch: Zuversicht. Das ist uns allen bekannt: Voller Freude und Vertrauen durch die Zeit zu gehen.

## **Lebe im Hier und Jetzt!**

Darüber haben wir vorhin schon gesprochen.

## **Sei ein Vorbild!**

Weil die Zeit so rast, gehe ich darauf nicht stärker ein, sondern komme zu einem Punkt, der mir als Psychologe sehr am Herzen liegt.

## **Lebe authentisch!**

Lebst du dein Leben? Oder versuchst du es nur den Anderen Recht zu machen und zeigst deshalb nicht dein wahres Gesicht? Die Frage nach authentischem Verhalten in deinem Leben ist von elementarer Bedeutung. Ich kann euch sagen, jeder, der es schafft, sich so zu geben, wie er ist und dazu zu stehen, wie er ist, hat ein viel erfüllteres Leben als der, der versucht, irgendwelchen Schablonen nachzueifern, die nicht zu ihm passen. Versuche kein anderer zu sein, weil die Rolle eh schon vergeben ist. Du hast nur die Chance, du selbst zu sein. Und ich kann euch sagen, unser Glaube, und darauf bin ich wirklich stolz, hat sich in den letzten Jahren so rasant positiv entwickelt, dass wirklich für alle, auch für so Typen wie mich oder für Schauspieler, Musiker und Gastronomen, was ja früher alles böse war, plötzlich Raum da ist. Man kann sich tatsächlich in seiner ganz persönlichen Art und Weise einbringen. Wir haben hier auf dem Kirchentag einen Stand von Rainbow NRK. Auf diese Entwicklung bin ich wirklich stolz und wie unsere Kirche mit Aidskranken in Afrika umgeht, das ist mehr als vorbildlich.

Habe keine Angst, du selbst zu sein! Wenn du ein bisschen anders bist, ist doch schön! Von den anderen haben wir schon genug. Das ist toll, wenn du durch deine eigene Art, ohne dabei penetrant zu werden, positive Akzente setzt. Lass dich dabei ruhig auch ein bisschen anleiten. Du musst nicht sofort den gesamten Seniorenkreis mit deinen Ansichten sprengen! Mache es mit dem nötigen Fingerspitzengefühl, mit der nötigen Ehrlichkeit zu dir selbst.

Worum geht es dir? Willst du provozieren oder einfach nur authentisch sein? Dein ehrliches Tun wird einen wertvollen Unterschied für deine Gemeinde ausmachen.

Überall dort, wo Menschen nicht ehrlich und nicht aufrichtig zu sich selber und zu anderen sind, wird echte nie Lebenszufriedenheit und Freude entstehen. Sei ganz ehrlich zu dir selbst. Selbstbetrug bringt da nichts. Auch in der Bibel, in Sprüche steht es: „Der Herr lässt es den Ehrlichen und Aufrichtigen gelingen.“ Die Experten der Glücksforschung bestätigen das. Wer nicht authentisch ist, kann auf Dauer keine tiefe Lebenszufriedenheit finden.

### **Sei dankbar!**

Den vorletzten Punkt der Liste haben wir schon angesprochen: Die Dankbarkeit. Mach dir jeden Morgen und jeden Abend bewusst - so sagt es dieser Professor - was du in deinem Leben für einen Reichtum hast.

### **Sei voller Liebe!**

Der finale Punkt klingt ein bisschen theologisch-theatralisch: „Sei voller Liebe!“. Achte darauf, eine gesunde Partnerschaft zu haben. Menschen, die in einer unglücklichen Partnerschaft sind, erleben grundsätzlich ihr Leben als nicht sehr befriedigend und erfüllend. Somit ist es wichtig, seine Partnerschaft ernst zu nehmen, in permanentem Austausch miteinander zu sein. Lieber Amtsbruder, der du in der Seelsorge viel unterwegs und für andere da bist, lass dich einmal fragen: „Wann hast du das letzte Mal deiner Gattin Aufmerksamkeit entgegengebracht, ihr wirklich zugehört und warst nur für sie da?“

Denn die Menge an Zeit, die wir in der Partnerschaft miteinander mit Kommunikation verbringen, ist extrem gering. Eine psychologische Studie hat berichtet: In deutschen Ehen, in denen man als zehn Jahre verheiratet ist, beträgt die Zeit, die man gemeinsam mit Gesprächen verbringt: Nur sieben Minuten am Tag. Jetzt sagt einer: „Was soll ich so lange mit meiner Frau reden?“

Aber egal, ob es sieben Minuten oder siebzehn sind, die Kommunikationsqualität in einer Partnerschaft wirkt sich stets positiv auf die emotionale Qualität aus. Sucht den Austausch, redet miteinander! Rede nicht nur freundlich zu Jerusalem, sondern auch zu deinem Gatten, der kann das auch mal gebrauchen.

Ich finde es immer wieder faszinierend, wenn ich auf Geschäftsreise bin, sitze ich viel allein in Restaurants und beobachte dann Paare, die die Fähigkeit des stillen Genießens auf die Spitze treiben. Über eine Stunde stilles Genießen. Die müssen wirklich viele Achtsamkeits-Seminare besucht haben.

Sorge dafür, dass du lebendig bist, dass du voller Liebe bist und auch die körperliche Seite der Liebe nicht vergisst. Um niemanden zu überfordern, werde ich nur kurz das Thema Sex ansprechen, denn die körperliche Liebe schenkt sehr intensive Glücksmomente. Christliche Kirchen gehen recht verschämt mit diesem Thema um, aber es ist wirklich kein Geheimnis, dass Sex sehr glücklich machen. Auch deine Körperlichkeit gehört zum authentischen Leben dazu. Mach dir immer wieder bewusst: Gott hat dir den ganzen Körper geschenkt, auch das in der Mitte. Du darfst es ruhig genießen!

## **Glücks-Checkliste im Überblick**

- 1. Sei aktiv!**
- 2. Sei gesellig!**
- 3. Habe eine sinnvolle Arbeit!**
- 4. Lebe angstfrei!**
- 5. Habe Struktur!**
- 6. Sei bescheiden!**
- 7. Sei zuversichtlich!**
- 8. Lebe im Hier und Jetzt!**
- 9. Sei ein Vorbild!**
- 10. Sei authentisch!**
- 11. Sei dankbar!**
- 12. Sei voller Liebe!**

## **Meine drei persönlichen Glücksgeheimnisse**

Nach meinen Vorträgen werde ich oft von Journalisten gefragt: „Und, Herr Schmiel, sind Sie selber auch glücklich?“ Dann spreche ich darüber, dass das Leben aus verschiedensten Phasen besteht, aus Herausforderungen, die unterschiedlich sind. Und

die Frage ist nicht, ob man immer glücklich ist, sondern, ob man Prinzipien in seinem Leben hat, die einem helfen, Glück stets aufs Neue erleben zu können. Bei mir sind es kleine Glücksgeheimnisse, die auch in schweren Stunden mir immer wieder ein echtes Lächeln auf die Lippen zaubern können.

### **Ein spezielles Gen**

Zum Einen habe ich ein ganz besonderes Gen. Ich habe das Sonntags-in-die-Kirche-Gen. Und für mich ist das etwas, was mir sehr hilft, meinen Job und Alltag zu meistern. In unseren Gottesdiensten genieße ich die Bodenständigkeit und freue ich über die Herzlichkeit der Geschwister. Sind die Predigten immer spektakulär? Nein, aber das Ritual, das gemeinsame Erleben, die Sündenvergebung, daraus kann ich für mich viel Kraft ziehen. Für mich ist das eine echte Kraft- und Glücksquelle und ich singe wirklich mit voller Überzeugung und auch recht laut das Lied „Welch Glück ist's, erlöst zu sein!“ – leider aber auch so schräg, dass mein Banknachbar sich dann immer einen Meter wegsetzt, aber ich empfinde das wirklich.

### **Mein persönlicher Glückstrainer**

Ich habe noch etwas Zweites. Bei uns zuhause wohnt mein persönlicher Glückstrainer, meinen Sohn Leonard. Ich habe viel von ihm lernen dürfen. Kinder haben diese Fähigkeit, wenn etwas nicht nach ihren Vorstellungen verläuft, dass sie alle Hebel und Organe aktivieren, bis sie ihren Willen bekommen bzw. ihre Bedürfnisse befriedigt werden. Wenn Leonard als Baby Hunger hatte, hat er so laut gebrüllt, dass die Nachbarn uns schon Essen bringen wollten. Es ist beeindruckend, was Kinder da aufbringen.

Es gibt eine Glücksmethode, die habe ich mir bei ihm abgeguckt und die gebe ich euch als Aufgabe mit. Wenn Leonard mal nicht so einen guten Tag hatte und er ist unterlacht, das heißt, er hat seine vierhundert Mal Lachen am Tag nicht gehabt, dann rennt der bei uns durch das Haus, bis er einen von uns findet, schmeißt sich auf den Teppich und schreit: „Kitzel mich!“ Wenn ihr in den nächsten Wochen in euren Gemeinden nicht genügend Freude und Glück erlebt, dann überrasche mal deinen Vorsteher. „Vorsteher, kitzel mich!“

## **Inspirierende Texte**

Was mich im Moment glücklich macht, ist die Gemeinschaft jetzt hier mit euch. Aber es gibt noch etwas. Ich liebe spirituelle Gedichte und Worte, die mich berühren und leiten. Sie helfen mir den richtigen Fokus auf das wirklich Wichtige zu haben. Es gibt zum Beispiel ein Gedicht, von Mutter Theresa, das mir hilft mich selbst zu überprüfen. Lasse ich mich von der Spur des Glaubens und Lebensglücks abbringen? Oder lebe ich das, was mich im Hier und Jetzt glücklich macht und zugleich ewiges Heil schenken kann?

Dieses Gedicht lese ich gleich vor. Es ist gleichzeitig meine Schlussbotschaft. Ich habe mich bei euch sehr wohl gefühlt. Es waren für mich echte Glücksmomente mit euch. Eins ist sicher: Einer ist heute garantiert glücklich geworden und das bin ich selbst und das ist auch gut so!

Nun zum Schluss ganz besondere Worte, von einem ganz besonderen Menschen – von Mutter Theresa. *(Anm.: Siehe nächste Seite)*

Die Menschen sind oft unvernünftig, inkonsequent und egoistisch.

Vergib ihnen trotzdem.

Wenn du freundlich bist, werden die Menschen dir selbstsüchtige Gedanken vorwerfen. Sei trotzdem freundlich.

Wenn du erfolgreich bist, wirst du falsche Freunde und wahre Feinde gewinnen. Sei trotzdem erfolgreich.

Wenn du offen und ehrlich bist, wird es wahrscheinlich Menschen geben, die dich betrügen. Sei trotzdem offen und ehrlich.

Was du in Jahren aufgebaut hast, mag dir irgendwer in einer Nacht zerstören. Baue trotzdem.

Wenn du Glück und Gesundheit findest, werden manche Menschen neidisch darauf sein. Sei trotzdem glücklich.

Das Gute, was du heute tust, haben die Menschen morgen oft schon wieder vergessen. Tue trotzdem Gutes.

Gib der Welt das Beste, was du hast, auch wenn es nie genug ist.

Gib der Welt trotzdem dein Bestes.

Und wisse, am Ende geht es nur um dich und Gott.

Und es ging eigentlich nie um dich und die anderen.

- ENDE -

Rolf Schmiel

Dortmund, 31.05.13