

Weltweit auf der Suche nach Freude und Glück

Als eine Geschichte überschwänglicher Freude erscheint der Anfang des Christentums. »Chairè – freue dich«, lautet der Gruß des Engels an Maria (Lk 1,28).

Beim Besuch Marias bei Elisabeth soll Johannes im Mutterschoß vor Freude gehüpft sein (Lk 1,41). Das Johannesevangelium zitiert zu Beginn von Jesu Wirken den Ausruf des Johannes »Nun ist diese meine Freude vollkommen« (Joh 3,29).

In den Abschiedsreden Jesu wird als Vermächtnis überliefert: »Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird« (Joh 15,11). Später berichtet die Apostelgeschichte über das Leben in der Urgemeinde: »Die Jünger waren voll Freude und erfüllt vom Heiligen Geist« (Apg 13,52), und Paulus schreibt an die Christen in Korinth, er sei »von Trost erfüllt und ströme über von Freude« (2 Kor 7,4).¹

Heute könnte es im besten Sinn des Wortes als provokativ erscheinen, wie programmatisch die christliche Glaubenserfahrung ursprünglich mit dem Erleben von Freude ver-

bunden war. Gerade angesichts der Sehnsucht vieler Menschen nach Freude, Glück und Geborgenheit im Zeitalter der Postmoderne könnte die Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Freude dazu führen, dass das Christentum sich zu seinen eigenen Wurzeln missioniert. Und es ist ein ermutigendes Zeichen, dass Papst Franziskus die Freude in »Evangelii Gaudium« – dem ersten Apostolischen Schreiben, das seine eigene Handschrift trägt² – bereits als zweites Wort benennt. Erfrischend deutlich ist dieses Lehrschreiben von der Erfahrung des Papstes geprägt, dass das Evangelium eine Wurzel der Freude ist. So schreibt Franziskus: »Die Freude aus dem Evangelium, die das Leben der Gemeinschaft der Jünger erfüllt, ist eine missionarische Freude. Die zweiundsiebzig Jünger, die voll Freude von ihrer Sendung zurückkehren, erfahren sie (vgl. Lk 10,17). Jesus erlebt sie, als er im Heiligen Geist vor Freude jubelt und den Vater



Klaus Vellguth, geb. 1965, Dr. theol. habil. Dr. phil. Dr. rer. pol. und Dipl. Religionspädagoge (FH). Professor für Missionswissenschaft an der PTHV, Leiter der Abteilung »Theologische Grundlagen« sowie Leiter der Stabsstelle »Marketing« von missio und Schriftleiter des »Anzeiger für die Seelsorge«. Seit 2014 Mitglied der Redaktion von DIAKONIA.

preist, weil seine Offenbarung die Armen und die Kleinsten erreicht (vgl. Lk 10,21).«³

Freude und Glück als aktuelle Lebensfiguren

Mit der Freude und dem Glück, von denen Franziskus in seinem Apostolischen Schreiben spricht, thematisiert der Papst, was Menschen tatsächlich beschäftigt. Erst wenige Tage vor Veröffentlichung des Schreibens im November letzten Jahres widmete die ARD dem Thema »Glück« eine eigene Themenwoche. Sieben Tage lang beschäftigten sich verschiedene Sendungen im Programm der ARD mit der Frage, was Freude und Glück ausmacht und wie man Glück erleben kann. Dass der Glücksforschung heute ein so großer Stellenwert beigemessen wird, liegt daran, dass (defizitorientiert betrachtet) immer mehr Menschen gerade in Deutschland feststellen, dass sie ihren eigenen Zustand – im Zeitalter von Burnout und Depressionen – eben nicht als glücklich erleben. Und es setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass ein gesellschaftlicher »Zwang zum Glücklichsein«, der sich etwa im Postulat eines Positiven Denkens ausdrückt, geradezu kontraproduktiv ist und nicht glücklich macht.⁴ So mache »ein aufgesetztes ›positives Denken‹ auf Dauer die Seele krank, spaltet den Menschen in eine gute und eine schlechte Seele, so dass der Mensch in gewisser Weise Angst vor den eigenen Gedanken, der eigenen Seele bekommt und regelrecht schizophren werden kann«⁵, warnt der Psychologe Günter Scheich.

Freude und Glück gehören dabei untrennbar zusammen – darauf verweist schon ein erster Blick in »wikipedia«. »Die Freude ist das Stammwort zu froh«, erläutert das Online-Lexikon und fährt zur Klärung des Begriffs der »Freu-

de« fort: »Sie ist eine Beglückung«. Zugegeben, mancher Deutschlehrer hätte diesen im Online-Wörterbuch verwendeten Ausdruck der »Beglückung« vermutlich mit einem roten »A« (für »Ausdruck«) am Heftrand moniert, doch trotz der sprachlich holprigen Formulierung hat der Autor des Wörterbucheintrags inhaltlich recht mit seinem Hinweis, dass sich die Phänomene der Freude und des Glücks überlappen: Freude und Glück sind Geschwister, wenn nicht sogar identisch. Doch welches Geheimnis verbirgt sich hinter den Begriffen Freude und Glück?

Was ist Glück?

Etymologisch leitet sich das Wort »Glück« vom mittelniederdeutschen Begriff *gelucke* (bzw. mittelhochdeutsch *gelücke*) ab. Menschen sehnen sich danach, glücklich zu sein. Glück ist ein höchst fragiler Zustand, der von Menschen erstrebt wird und der, wenn er eingetreten ist, nach Möglichkeit konserviert werden soll.⁶ Er geht einher mit körperlichen Veränderungen: Der Herzschlag ist leicht gesteigert, aufgrund verbesserter Durchblutung erhöht sich die Hauttemperatur, und ihr elektrischer Widerstand sinkt. Glück stellt also keine isoliert intrapsychische Erfahrung, sondern einen psychosomatischen Vorgang dar. »Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen allein lassen uns keine Emotionen erleben. Erst wenn sie sich mit den richtigen Körpersignalen verbinden, können wir Freude empfinden. Denn aus diesen Signalen konstruiert das Gehirn die Wahrnehmung leiblichen Wohlbefindens.«⁷ Glück ist demnach ein gesamt menschlicher Zustand. Der Bamberger Soziologe Gerhard Schulze, der mit seinem 1992 publizierten Buch »Die Erlebnisgesellschaft« bekannt wurde, vertritt die These, dass Menschen ihr Leben zu Beginn des dritten Jahr-

tausends als ein »persönliches Glücksprojekt« verstehen. Angesichts der individualisierten Lebensentwürfe, die das Zeitalter der Postmoderne prägen, können bzw. müssen Menschen abseits von bergenden Traditionen und leitenden Institutionen ihre eigene Biographie schreiben, in der sie Freude und Glück integrieren. Doch obwohl das Glück im Zentrum der menschlichen Bestrebungen steht, fällt es schwer, den Begriff zu definieren. Kant ging sogar davon aus, dass der Begriff »Glück« zu unbestimmt sei, um sinnvoller Weise Aussagen über ihn zu treffen.⁸

Facetten des Glücks

Tatsächlich zeigt sich Glück in unterschiedlichen Facetten. Für die einen beschreibt Glück das persönliche Wohlbefinden, einen spannungsfreien Zustand, der weder durch körperliche noch durch seelische Dissonanzen, sondern von einer allumfassenden Harmonie geprägt ist. Für andere besteht das Glück weniger in einem dauerhaften, konservierbaren Zustand, sondern eher in einer Aneinanderreihung von einzelnen Glücksmomenten, die positiv besetzt sind. Und darüber hinaus bezeichnen Menschen als Glück die Tatsache, dass ein Prozess positiv endet bzw. dass etwas gut ausgeht.⁹ Mitunter wird der Begriff sogar dazu gebraucht, einen glücklichen Zufall zu bezeichnen, der zum positiven Ausgang eines offenen Prozesses geführt hat. Der Facettenreichtum, der mit dem Begriff »Glück« verbunden ist, lässt sich darauf zurückführen, dass die deutsche Sprache den Begriff »Glück« als Heteronym für verschiedene Dinge verwendet, für die in anderen Sprachen, beispielsweise im Englischen, unterschiedliche Ausdrücke verwendet werden. So kennt die englische Sprache die Begriffe »luck« (dies bezeichnet die Tatsache, dass ein Mensch Glück gehabt hat),

»fortune« (dies bezeichnet die Tatsache eines glücklichen Zufalls) sowie »happiness«. Auch die griechische Sprache differenziert zwischen »eutychia« und »eudaimonia«, im Lateinischen wird »fortuna« und »felicitas« unterschieden, und die Franzosen differenzieren zwischen »la bonne chance« und »le bonheur«. Der Begriff des Glücks als »bonheur« bzw. »happiness« bezeichnet den Zustand des Glücks, der als Erlebnis von Freude im Zentrum der folgenden Ausführungen stehen wird.

Glück – »happiness« – bezeichnet ein akutes positives Gefühl, das Gegenstand intensiver spezifischer Forschung der Neurobiologie, Medizin, Soziologie, Philosophie und Psychotherapie geworden ist. Neurobiologen suchen mit ihren Instrumentarien eine Antwort auf die Frage, wie das Empfinden von Glück hirneingebunden zu erklären ist und haben auf der Basis elektroenzephalografischer Experimente herausgefunden, dass die linke vordere Gehirnhälfte für das Empfinden von Glück sowie anderer positiver Gefühle zuständig ist, während in der rechten vorderen Gehirnhälfte negative Emotionen verortet werden. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass eine höhere Aktivität des linken präfrontalen Cortex psychologisch mit einer offenen, neugierigen Haltung einhergeht, während eine höhere Aktivität des rechten präfrontalen Cortex eher mit einer ängstlichen Rückzugshaltung korreliert. Doch auch wenn diese neurobiologische Erkenntnis hirneingebunden betrachtet weiterführt, löst sie nicht zufriedenstellend das Rätsel, warum bzw. wann Menschen glücklich sind. Belegt ist, dass neben sozialen Rahmenbedingungen auch Faktoren wie beispielsweise körperliche Bewegung (was durch die neue Rollenforschung belegt worden ist) positive Einflüsse auf das subjektive Glücksempfinden haben. Erstaunlich ist, dass dieses Glücksgefühl, das von sozialen Rahmenbedin-

gungen beeinflusst wird, sich als Reaktion auf völlig unterschiedliche äußere Anreize einstellt. Und: Diese Reize können nun darin bestehen, dass man einen ersehnten Zustand tatsächlich erreicht hat. Allerdings stellt sich ein ähnliches Glücksgefühl bereits dann ein, wenn man sich im Voraus den Moment »erträumt«, in dem ein ersehnter Zustand eingetreten sein wird. Sprich: Bereits die Vorstellung vom Erwerb eines neuen Autos macht ähnlich glücklich wie der tatsächliche spätere Kauf des Autos.

Glück des Durchbruchs

Bei Reflexionen zum Thema »Glück« wird im Zeitalter der Postmoderne oft ein Glücksbegriff zugrunde gelegt, den man als ein »Glück der Durchbrüche« bezeichnen kann. Dieser Glücksbegriff geht davon aus, dass sich Glück in einzelnen Momenten intensiv erfahren lässt als die Reaktion auf eine als positiv bewertete Erfahrung. Gerade in der medial inszenierten Realität steht dieses Glück der Durchbrüche im Mittelpunkt des Glücksverständnisses, das sich beispielsweise dann einstellt, wenn ein Fußballteam ein wichtiges Turnier gewinnt, der Spieler einer Spielshow den Hauptpreis erzielt oder im Spielfilm das Happy End zelebriert wird. An solch eine Glückserfahrung erinnert sich beispielsweise Simone Laudehr, Fußball-Nationalspielerin und Torschützin im WM-Finale 2013: »Und dann kommt dieser Eckball und ich köpfe das Tor zum 2:0. Damit war klar, dass wir gewinnen. Ich bin einfach nur weitergerannt und dachte mir: Du spinnst doch Simone, wir sind Weltmeister! In diesem Moment wollte ich nur weinen vor Glück.«¹⁰ Dieses Glück des Augenblicks ist eng verbunden mit einer intensiven, medial gut vermittelbaren, zugleich aber nur vorübergehenden Glückserfahrung. Letztlich

lehnt sich solch ein Glücksbegriff an ein Glücksverständnis an, das bereits in der Antike von Aristippos von Kyrene (435 bis ca. 355 v. Chr.) als dem Begründer der kyrenaischen Schule (und an ihm anknüpfend von Epikur) formuliert worden war.¹¹ Ausgehend von der Erfahrung, dass Menschen einen als angenehm erfahrenen Zustand der Lust erleben können, betrachtete Aristippos es als Lebensmaxime, die Lust zu maximieren und zugleich dem Schmerz auszuweichen. Er stellte die Lust des Augenblicks in das Zentrum und postuliert, dass deren möglichst häufige Erfahrung das Ziel eines konsequent glücksorientierten, hedonistisch ausgerichteten Lebens ist. Die moderne Glücksforschung knüpft an dieser These an, gibt jedoch zu bedenken, dass auch die Erfahrung von Schmerz und das Leid notwendig seien, um Glück als Kontrast erfahren zu können. Darüber hinaus sei die Erfahrung des Leids wichtig, »denn der Schmerz ist der Stachel, der zum Nachdenken über das Leben nötigt«¹².

Das stille Glück

Diesem Streben nach einem hedonistischen Glück steht das Streben nach dem »stillen Glück« entgegen, das der Soziologe Gerhard Schulze als »das wichtigere Glück« bezeichnet. Dabei differenziert Schulze nochmals zwischen zwei Arten von Glück. Als »Glück 1« bezeichnet er die Freiheit von Leid und Mangel (womit er sich an den Glücks-Konzeptionen von Epikur und Schopenhauer anlehnt), während er das sogenannte »schöne Leben« als »Glück 2« bezeichnet und dies als das wahre Ziel des Lebens definiert¹³. Die Vorstellung eines »schönen Lebens« wiederum orientiert sich eher an dem platonisch-aristotelisch geprägten Glücksbegriff, in dessen Zentrum eudaimonía auch als Kon-

sequenz eines tugendhaften Lebens verstanden wird. Dieses Glück fällt einem nicht (passiv) in den Schoß, sondern ist Resultat eines (aktiven) Prozesses, bei dem der Mensch die in ihm angelegten Fähigkeiten seinem Wesen entsprechend zur Geltung kommen lässt. Ähnlich wie Gerhard Schulze differenziert auch Wilhelm Schmid zwischen Zufallsglück, Wohlfühlglück und dem Glück der Fülle¹⁴ und betont, dass gerade das Glück der Fülle – das Parallelen mit dem biblischen »Leben in Fülle« (Joh 10,10) aufweist – heute wiederentdeckt werden müsse.¹⁵ Hans Küng nimmt eine analoge Differenzierung vor, wenn er zwischen dem Glück als »Hochstimmung« und dem Glück als »Grundstimmung«, die auch durch unglückliche Situationen hindurch trägt¹⁶ unterscheidet. Verschiedene Glückskonzeptionen stehen heute also – ebenso wie schon in der Antike – nebeneinander, doch verhalten sie sich dabei nicht indifferent zueinander.¹⁷ So arbeiteten Florian Uhl und Sophia Krainer entgegen der Vorstellung, dass das eigene Verständnis von Glück der subjektiven Beliebigkeit unterliegt, zuletzt heraus, »dass die sinnliche und ökonomische Grundkonzeption besonders die materielle, die ethische und religiöse hingegen die geistige Dimension des Menschseins akzentuieren. [...] Einzig die aristotelisch-eudämonistische Konzeption lässt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Geist und Materie erkennen.«¹⁸ Angesichts dieser unterschiedlichen Akzentuierungen ist es letztlich eine Frage des eigenen anthropologischen Verständnisses, welches Glücks-Modell dem eigenen Mensch- und Weltverständnis entspricht.

Glückserfahrung im internationalen Vergleich

Da die (u. a. von der Neurobiologie vorgenommene) Intraspektive nur Annäherungen zum Glücksempfinden liefern kann, wurden soziologische Kontextuntersuchungen unternommen, um weiterführende Erkenntnisse zu generieren: Auf der Suche nach dem Geheimnis des Glücks wurde in der Vergangenheit in verschiedenen groß angelegten Studien versucht, den Grad des Glücks zu messen, den Menschen in unterschiedlichen Gesellschaften, Kulturen bzw. Ländern verspüren. Dabei wurde nach dem persönlichen Wohlergehen gefragt und dieses Wohlergehen dann als Glück definiert. Erstaunlicherweise konnte immer wieder gezeigt werden, dass das subjektive Glücksempfinden der Menschen unabhängig vom objektiven materiellen Wohlstand ist. So hat beispielsweise eine weltweit angelegte Studie zum Glücksempfinden der London School of Economics and Political Science gezeigt, dass Menschen sich in Bangladesch, Aserbaidschan, Nigeria, den Philippinen und Indien selbst als glücklich erleben, während Menschen in Deutschland, den USA, Großbritannien und Frankreich auffallend geringere Glücksempfindungen verbalisierten. Dies ist umso erstaunlicher, als beispielsweise in der Gesellschaft der USA das Glück des Einzelnen sogar verfassungsrechtlich verankert ist. So ist in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung das »Streben nach Glück« (Pursuit of Happiness) als Grundrecht verbriefte. Und gerade angesichts des wirtschaftlichen Wohlstandes in den vier zuletzt bezeichneten, hochindustrialisierten Ländern wäre zu vermuten gewesen, dass der Glücksindex in diesen Gesellschaften deutlich höher sein müsste als in vergleichsweise ärmeren Regionen.¹⁹ Tatsächlich scheint Glück in vielen wirtschaftlich wohlhabenden Ländern zu

Beginn des dritten Jahrtausends jedoch höchstens noch zu einem künstlich erzeugten Gefühl mutiert zu sein. So schreibt der im vergangenen Jahr verstorbene Bestsellerautor Wolfgang Herrndorf in seinem Roman »tschick«, er sei »von innen wie mit Glück ausgepolstert [...] Das Glück, stellt sich später raus, heißt Valium. Es wird mit großen Spritzen verteilt.«²⁰

Anscheinend ist es nicht so, dass – im Sinne der Maslowschen Bedürfnispyramide – oberhalb der vitalen bzw. materiellen Bedürfnisse eines Menschen (Nahrung, Schlaf, Kleidung, Sexualität ...) das Bedürfnis des Menschen nach Glück anzusiedeln ist, das erst dann befriedigt werden kann, wenn die fundamentalen Bedürfnisse befriedigt sind. Das Bedürfnis nach Glück scheint sich bereits dann realisieren zu lassen, wenn selbst fundamentale Lebensbedürfnisse noch nicht zureichend befriedigt sind. Studien belegen sogar, dass das subjektive Glücksempfinden ab einem gewissen ökonomischen Wohlstand rückläufig ist. Dies wird u. a. darauf zurückgeführt, dass die für den ökonomischen Wohlstand aufzubringenden Kosten höher sind als der mit ihm verbundene Gewinn: Der Einzelne gerät im Kampf um Wohlstand in einen Sog, dem er nicht mehr entrinnen kann, und die Work-Life-Balance gerät aus dem Gleichgewicht. Kein Wunder also, wenn im Zeitalter der Globalisierung und zunehmender Arbeitsverdichtung nicht das Glück breiter Bevölkerungsschichten, sondern – ganz im Gegenteil – die seelischen Erkrankungen dramatisch zunehmen, so dass heute von weiten Kreisen der Bevölkerung bezweifelt wird, dass steigender materieller Wohlstand mit größerem Lebensglück einhergeht. Ein Prozess des Umdenkens hat eingesetzt. In der von Horst Opaschowski Anfang 2013 herausgegebenen Studie »Deutschland 2030. Wie wir in Zukunft leben« zeigt sich, dass die Mehrheit der Deutschen nicht eindimensional

wirtschaftlichen Wohlstand anstreben, sondern bereit sind, auf materiellen Besitz zu verzichten, um dadurch glücklicher zu leben.²¹

Das Glück des Augenblicks genießen

Vielleicht kommt man dem Glück aber nicht nur in groß angelegten Studien, sondern auch – und vielleicht sogar viel unmittelbarer – in persönlichen Erfahrungen auf die Spur. Das, was die Studie der London School of Economics and Political Science und andere Studien herausgefunden haben, deckt sich mit Erfahrungen, die ich gerade im weltkirchlichen Kontext im Rahmen von Auslandsreisen nach Afrika, Asien und Lateinamerika immer wieder machen durfte. Dies will ich im Folgenden beschreiben: Die Erfahrung von Freude und Glück scheint sich unabhängig vom Portemonnaie des Einzelnen zu realisieren, und gerade diejenigen, denen es wirtschaftlich deutlich schlechter geht als uns im reichen Europa, leben uns mitunter vor, was es heißt, glücklich zu sein. Eine erste, eindrucksvolle Nachhilfestunde in Sachen Glück erhielt ich, als ich mich im Jahr 1987 nach Abitur und Zivildienst auf den Weg nach Indien machte, um das Ashram von Bhagwan (der sich damals bereits Rajneesh nannte) zu besuchen und den indischen Subkontinent zu bereisen. Vor meinem Abflug stellte ich mir immer wieder die Frage, ob es moralisch zu rechtfertigen ist, dass ich mit einem Reisebudget ausgestattet den indischen Subkontinent betrete, um das Geld dort für die eigene Reise auszugeben, anstatt es der notleidenden Bevölkerung zur Verfügung zu stellen. So mahnt schon der erste Johannesbrief: »Wenn jemand Vermögen hat und sein Herz vor dem Bruder [und der Schwester] verschließt, den er in Not sieht, wie kann die Gottesliebe in ihm

bleiben?» (1 Joh 3,17).²² Müsste ich nicht angesichts der wirtschaftlichen Ungerechtigkeiten das mir für die Reise zur Verfügung stehende Geld nach meiner Ankunft in Indien direkt an die notleidende Bevölkerung verteilen und mich wieder auf den Rückweg nach Deutschland machen, fragte ich mich damals. Trotz dieser Bedenken machte ich mich auf den Weg in das asiatische Land, das ich am 3. Juli 1987 betrat. Und tatsächlich führte mich mein erster Weg vom Flughafen in Mumbai (damals Bombay) durch ein ausgedehntes Slumgebiet, in dem die Menschen in Holzverschlagen, Wellblechhütten und Ähnlichem wohnten. Doch das Überraschende war für mich nicht, in welcher einfachen, heruntergekommenen bzw. ärmlichen Verhältnissen Menschen leben müssen. Die große Überraschung bestand für mich darin, dass ich inmitten dieser wirtschaftlichen Armut so viele lachende und offensichtlich fröhliche Gesichter entdecken durfte. In den Slums von Bombay machte ich eine Erfahrung, die Papst Franziskus in seinem Schreiben »Evangelii Gaudium« beschreibt: »Ich kann wohl sagen, dass die schönsten und spontansten Freuden, die ich im Laufe meines Lebens gesehen habe, die ganz armer Leute waren, die wenig haben, an das sie sich klammern können.«²³ Ich fragte mich damals, warum diese Menschen vielleicht sogar glücklicher sind als ich selber, der ich doch aus einem Land komme, in dem es den (meisten) Menschen wirtschaftlich gut geht. Mir schien, dass die Menschen, denen ich im Slum von Mumbai begegnet bin, in der Gegenwart lebten und sich nicht so viele Gedanken darüber machten, was sie in der Gegenwart investieren müssten, um künftig glücklich zu sein. Stattdessen kosteten sie das »kleine Glück des Augenblicks« aus, anstatt auf das »große Glück der Zukunft« zu warten bzw. auf dieses »Glück in der Ferne« hinzuarbeiten. Dabei wird dieses große Glück

zugleich zu keiner Zeit infrage gestellt: »Tatsache ist, dass sich der Inder durch dieses Festhalten am erahnten Ganzen gegen das radikal Andere, das Bestürzende, Erschreckende in seiner Existenz schützt. Als Ganzes gesehen wird die Existenz, sei sie noch so schwer, niemals nur negativ erlebt.«²⁴ Damals hat mich diese Erfahrung nachhaltig bewegt und ließ mich in Frage stellen, ob bzw. inwiefern überhaupt ein Zusammenhang zwischen materiellem Wohlstand und Glück besteht.

Spirituell verwurzelt leben

Ähnliche Erfahrungen machte ich, als ich mich mit der Faszination von Kleinen Christlichen Gemeinschaften in Asien beschäftigte. Ich reiste im Jahr 1999 nach Sri Lanka, wo ich Menschen traf, die sich regelmäßig in ihrer Nachbarschaft trafen, um miteinander in der Bibel zu lesen, den Bibeltext auf sich wirken zu lassen und über die Konsequenzen zu sprechen, die sich aus der Bibellektüre für sie ergeben. Die Spiritualität der Christen in Asien prägt dabei nicht zuletzt die Praxis der vom Hinduismus geprägten Glaubenswelt, in der die Manifestationen des Heiligen als »spirituelle Verdichtungen im Stoff des Alltags«²⁵ erfahren werden. Bereits der Umgang mit der Bibel, den ich in diesen Nachbarschaftsgruppen erleben durfte, war faszinierend. Der Bibeltext wurde nicht nur vorgelesen, sondern auch das Buch wurde mit einer großen Aufmerksamkeit behandelt. Geradezu feierlich wirkte es, als Blumengirlanden über die Bibel gelegt und Öllampen neben der Bibel entzündet wurden. Doch es leuchteten nicht nur die Öllampen, sondern auch die Gesichter der Christen, die an diesem Ort zusammengekommen waren. Der Bibeltext, den die Frauen und Männer miteinander lasen, war für sie eine Quelle der Stärkung,

Hoffnung und Zuversicht.²⁶ Gerade die Tatsache, dass die Christen in Sri Lanka den Bibeltext unmittelbar auf ihr Leben bezogen und sich darüber austauschten, führte dazu, dass unter den Christen dieser Kleinen Christlichen Gemeinschaft eine tiefe existenzielle Gemeinschaft entstand, in der sie jene Freude empfanden und ausstrahlten, von der Papst Franziskus schreibt: »Die innige Verbundenheit der Kirche mit Jesus ist eine Verbundenheit auf dem Weg, und die Gemeinschaft stellt sich wesentlich als missionarische *Communio* dar.«²⁷ Für mich wurde erlebbar, warum bereits Aristoteles den Menschen als ein auf Gemeinschaft hin ausgerichtetes Wesen (*zoon politikon*) betrachtete, dessen (mehr oder weniger von Freude und Glück erfülltes) Sein »über kommunikative, soziale Erfüllungsgestalten im gemeinsamen Leben«²⁸ geprägt wird. In den Kleinen Christlichen Gemeinschaften beeindruckte mich die Intensität, mit der die Christen in Sri Lanka in eine spirituelle Form der Bibellektüre versunken waren. Es schien, als ob sie dabei von jenem Glücksgefühl, das mit dem Begriff »Flow« bezeichnet wird, ergriffen waren, da sie sich dieser Form der Bibellektüre so konzentriert widmeten, dass sie raum- und zeitlos ganz in ihr aufgingen. In den Kleinen Christlichen Gemeinschaften war zu spüren: »Die Freude aus dem Evangelium kann nichts und niemand uns je nehmen«²⁹. Angesichts einer Problemfixierung bzw. Problemstarre, die sich in der deutschen Ortskirche ausbreitet, könnte das Vorbild der Christen in Asien dazu beitragen, dass auch Christen in Deutschland auf den Geschmack einer tiefen Glaubensfreude kommen.

Authentisch und ungezwungen sein

Eine weitere Episode zum Thema Freude: Im vergangenen Jahr 2013 reiste ich nach Hongkong, wo ich u. a. Kardinal John Tong traf. Das Treffen fand jedoch nicht in einem sterilen Bürogebäude statt, sondern im Besprechungsraum eines Studienzentrums, das sich mit der Situation der Kirche in China beschäftigt. Während ich dort mit den Mitarbeitern des Instituts sprach, betrat Kardinal John Tong den Raum, setzte sich dazu, und nachdem er eine Weile aufmerksam zugehört hatte, schaltete er sich selbst aktiv und interessiert in das Gespräch ein. Es war nicht nur das Interesse des Kardinals, das mich tief beeindruckte, sondern der Ausdruck seiner Augen. Ich spürte, dass Kardinal Tong für die Kirche in China »brannte« und dass sein Engagement von einer tiefen Freude geprägt war. Ich staunte, dass der Kardinal sich an diesem Morgen zum einen die Zeit für einen Gedankenaustausch mit dem für ihn überraschend eingetroffenen Besucher nahm, zum anderen dabei so »gelöst« und glücklich wirkte. Vermutlich besteht jedoch gerade in der Kombination dieser beiden unverknüpft nebeneinander stehenden Erfahrungen ein kausallogischer Zusammenhang. So wird das individuelle Wohlbefinden eines Menschen gerade durch die Gestaltung sozialer Kontakte gefördert. Und es mag diese unkomplizierte Kontaktfreudigkeit sein, die Kardinal Tong befähigt, Freude und Glück zu spüren. Ihm scheint in dieser Begegnung gelungen zu sein, »Freundschaft als die wesentliche Gestalt menschlichen Lebens«³⁰ auszustrahlen. Welch ein Kontrastprogramm zu einer deutschen Ortskirche, in der (ordinierte und nichtordinierte) Seelsorger sich ganz im Geist einer Leistungsgesellschaft dem Diktat eines vollgestopften Terminkalenders unterwerfen und letztlich so stark unter ihrer

Fremdbestimmtheit leiden, dass sie genau diese von mir in Hongkong erfahrene Freude nicht mehr ausstrahlen.

Das Glück zu Hause finden

Drei Erfahrungen aus Indien, Sri Lanka und Hongkong, durch die ich viel über Freude gelernt habe. Gerade Menschen bzw. Gesellschaften in der südlichen Hemisphäre scheinen – in besonderer Weise in den vergangenen Jahren – ein waches Gespür für die Bedeutung von Freude, Glück und einem guten Leben entwickelt zu haben. So wurde im Jahr 2008 in der Verfassung Ecuadors und im Folgejahr 2009 in den Verfassungstext Boliviens das andine Konzept des Sumak kawasay (gutes Leben) aufgenommen.¹ Und ebenfalls im Jahr 2008 wurde das »Gross National happiness« (dieser Begriff ist als »Bruttosozialglück« ins Deutsche übertragen worden) als Staatsziel in Artikel 9 der Verfassung des asiatischen Himalaja-Staates Buthan festgehalten.²

Ich bin mir sicher, dass der Schatz der Weltkirche u. a. darin zu finden ist, dass Christen sich gegenseitig vorleben können, wie man in völlig unterschiedlichen Kontexten Wege zum Glück einschlagen kann. Die Wege zum Glück führen aber nicht nur in die Ferne, sondern können auch im eigenen Kontext gegangen werden. »Es ist schwer, das Glück in sich zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden«, stellte

schon Sebastian R. N. Chamford fest. Jeder ist letztlich seines eigenen Glückes Schmied – und in der Regel wird es eher gelingen, in der Heimat das Glück zu finden, als es in der Ferne zu erträumen. Dennoch helfen die oben beschriebenen weltkirchlichen Erfahrungen, den eigenen Alltag und die eigene Realität aus der Distanz zu betrachten und mit dem Fremden zu konfrontieren, um so das Eigene im Dialog mit der weltkirchlichen Kontrasterfahrung kritisch zu betrachten und zu weiten. Eine Geschichte, die dazu ermutigt, das Glück nicht in der Ferne zu suchen, sondern offen für das – manchmal auch nur kleine – Glück des Augenblicks zu sein, fand ich in einem Buch von Wunibald Müller. Der Theologe und Psychotherapeut erzählt: »Ein Mann träumte dreimal hintereinander, dass in der weit entfernten Hauptstadt in einem bestimmten Haus ein Schatz vergraben sei. Nachdem er diesen Traum zum dritten Mal geträumt hatte, machte er sich schließlich auf den Weg zu dieser Stadt. Der Weg war sehr beschwerlich. Doch schließlich erreichte er das Haus, von dem er geträumt hatte. Es gehörte einem General. Der erschien auf das Klopfen des Mannes hin an der Haustür. Als der Mann ihm sein Anliegen vortrug, lachte der General laut auf und sagte: »Genau das Gleiche habe ich auch geträumt. Nur war es in meinem Traum Dein Haus, unter dem der Schatz verborgen liegt«. Der erstaunte Mann machte sich wieder auf den Heimweg und fand tatsächlich unter seinem Haus den Schatz.«³

¹ Vgl. zum Begriff Freude im NT u. a. auch Lk 10,21; Joh 15,11; 16,20; 16,22; 20,20; Apg 2,46; 8,8; 8,39; 13,52; Phil 4,4; 1 Tim 6,17.

² Die Enzyklika »Lumen Fidei«, die Franziskus am 26. Juni 2013 veröffentlichte, trug noch deutlich die Handschrift seines Vorgängers Benedikt XVI. Vgl. dazu Franziskus,

Lumen Fidei, in: Die Deutschen Bischöfe (Hg.), Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 193, Bonn 2013, 7.

³ Franziskus, Apostolisches Schreiben Evangelium Gaudium, in: Die Deutschen Bischöfe (Hg.), Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 194, Bonn 2014, 21.

⁴ Vgl. Hoffnung macht krank. Wer sich zu positivem Denken zwingt, ist anfällig für Depressionen. Interview mit Arnold Retzer, Christ und Welt vom 25.10.2012, 3.

⁵ http://www.ard.de/home/themenwoche/Guenter_Scheich_Positives_Denken_macht_ungluuecklich_/409126/index.html

⁶ Vgl. Martin Rohner, Ist das gute Leben machbar? Ein religionsphilosophisch-fundamentalphilosophischer Versuch, in: ThPQ 161 (2013) 358-369, 361.

⁷ Stefan Klein, Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen, Reinbek bei Hamburg 2002, 29.

⁸ Vgl. Immanuel Kant, Grundlegung zur Metaphysik der Sitten, BA 46, Akademie-Ausgabe, Bd. IV, 418.

⁹ Vgl. auch die von Martha Nussbaum benannten Voraussetzungen für ein glückliches Leben in Martha Nussbaum, Gerechtigkeit oder das Gute Leben. Gender Studies, Frankfurt a. M. 1999.

¹⁰ http://www.ard.de/home/themenwoche/Simone_Laudehr_In_diesem_Moment_wollte_ich_nur_weinen_vor_Glueck_/408940/index.html

¹¹ Hartmut Westermann, Augenblick, Dauer und Ewigkeit der Lust. Zum Verhältnis von *hêdonê* und *eudaimonia* in der kyrenaischen und in der epikureischen Philosophie, in: Dominic Kaegi (Hg.), Philosophie der Lust, Zürich 2009, 27-49.

¹² Otfried Höffe, Lebenskunst und Moral. Oder macht Tugend glücklich?, München 2007, 100.

¹³ Vgl. Gerhard Schulze, Das schöne Leben und seine Feinde, Frankfurt a. M. 2008.

¹⁴ Vgl. zum Streben nach Fülle auch Charles Taylor, Ein säkulares Zeitalter, Frankfurt a. M. 2009, 906.

¹⁵ Wilhelm Schmidt, Mit sich selbst befreundet sein. Frankfurt a. M. 2004, 361.

¹⁶ Hans Küng, Was ich glaube, München 2009, 45.

¹⁷ Vgl. dazu auch die sechs von Annemarie Pieper unterschiedenen Lebensformen in Annemarie Pieper, Glückssache. Die Kunst, gut zu leben, Hamburg 2001.

¹⁸ Florian Uhl/Sophia Krainer, Vom Menschen und seinem Glück. Philosophische Konzepte gelingenden Lebens in der Antike und heute, in: ThPQ 161 (2013) 339-347, 341.

¹⁹ Die empirische Glücksforschung hat gezeigt, dass das Einkommen eine Rolle für die subjektive Lebenszufriedenheit spielt. Vgl. Joachim Weimann/Andreas Knabe/Ronnie Schäß, Geld macht doch glücklich, Stuttgart 2012.

²⁰ Wolfgang Herrndorf, tschick. Reinbek ¹⁰2012, 13.

²¹ Vgl. Horst Opaschowski, Deutschland 2030. Wie wir in Zukunft leben, Gütersloh 2013.

²² Vgl. dazu auch Franziskus, Apostolisches Schreiben Evangelii Gaudium, in: Die Deutschen Bischöfe (Hg.), Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 194, Bonn 2014, 187.

²³ Franziskus, Apostolisches Schreiben Evangelii Gaudium, ebd., 7.

²⁴ Martin Kämpchen, Sakramentalisierung des Alltags und Kosmosfrömmigkeit. Das gute Leben als Transzendenz Erfahrung bei den Hindus, in: ThPQ 161 (2013) 370-379, 371.

²⁵ Ebd., 372.

²⁶ Vgl. Martin Rohner, Ist das gute Leben machbar? Ein religionsphilosophisch-fundamentalphilosophischer Versuch, in: ThPQ 161 (2013) 358-369, 363.

²⁷ Franziskus, Apostolisches Schreiben Evangelii Gaudium, in: Die Deutschen Bischöfe (Hg.), Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 194, Bonn 2014, 23.

²⁸ Thomas Rentsch, Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in: Thomas Rentsch/Moris Vollmann (Hg.), Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen, Stuttgart 2012, 189-206, 191.

²⁹ Franziskus, Apostolisches Schreiben Evangelii Gaudium, in: Die Deutschen Bischöfe (Hg.), Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 194, Bonn 2014, 84.

³⁰ Peter Hünermann, Jesus Christus – Gottes Wort in der Zeit. Eine systematische Christologie, Münster 1994, 369.

³¹ Paulo Suess, Sich zusammensetzen. Thesen, Erfahrungen und Anfragen zum Beitrag von Kirchen und Religionen für ein gutes Leben aller, in: Anna Findl-Ludescher/Elke Langhammer/Johannes Panhofer (Hg.), Gutes Leben – für alle? Theologisch-kritische Perspektiven auf einen aktuellen Sehnsuchtsbegriff, Wien-Berlin-Münster 2012, 17-40.

³² Manfred Kulesa, Zum Glück gibt es Bhutan. Das Konzept »Gross National Happiness«, in: Michael L. Fremuth u. a. (Hg.), Glückseligkeit des Drachens – Die Philosophie des Glücks in Bhutan und anderswo, Köln 2010, 12.

³³ Wunibald Müller, Auf der Suche nach der verlorenen Seele, Mainz 1996, 131.