

Dem Glück auf der Spur

Jugendstundenentwurf von Leonore Dieke zum Thema „glücklich sein“

Vorbemerkungen

Glück hat tausend Gesichter. Glücklich sein bedeutet für jeden etwas anderes und ist eng mit Lebenserfahrungen, Träumen, Wünschen, gesellschaftlichem Umfeld, sozialem Status verbunden. Oft sagen Menschen in Gesprächen über den Sinn des Lebens, dass der Sinn für sie darin liegt, glücklich zu sein. Jugendliche machen im Alter zwischen 12 und 18 Jahren in verschiedenen Lebenszusammenhängen unterschiedliche Glückserfahrungen, die mit starken Emotionen einhergehen (erste Liebe, Freundschaften, Sexualität, Ablösung von den Eltern, Ablösung von den Glaubensvorstellungen der Eltern, Suche nach Gott, nach eigenen Glaubenserfahrungen). Unterbrechungen des Glücks sind dabei unausweichlich.

Beispiel (verfremdet): ... ich sehe sie noch vor mir stehen und höre wie sie im Weggehen sagt: „Ich will einfach nur mal glücklich sein.“ Ja, es gibt Tage, da steht sie mit beiden Beinen fest im Leben, ist zufrieden, alles passt. Es läuft alles glatt, sie fühlt sich wie im siebten Himmel, ist glücklich verliebt und könnte die Welt umarmen. Doch der Boden wird urplötzlich wie bei einem Erdbeben erschüttert. Unverhofftes wirft sie aus der Bahn: der Traum von der ersten großen Liebe ist dahin, eine Lehrstellenabsage im Briefkasten, die schwere Krankheit eines Familienmitgliedes. Tränen fließen, Traurigkeit und Frust machen sich in der Seele breit. Die uns allen angeborene menschliche Sehnsucht nach Sicherheit und Geborgenheit bekommt Risse.

Das gehört zum Leben dazu. Glück ist kein Dauerzustand, den man sich kaufen kann wie einen Gegenstand. Glück lässt sich nicht konservieren. Die Erfahrung, dass auch im Unglück das Glück verborgen sein kann, ist eine höchst individuelle Sichtweise. Über Zeiten des Schmerzes, der Trauer, der Wut darf nicht einfach hinweggegangen werden.

Beispiel: Mir fällt dazu eine unvergessliche Begegnung ein. Es ist war im Herbst 2009: Alle zwei Jahre nehmen Jugendliche an der „Erinnerungsfahrt nach Auschwitz“ teil. 2009 hatten wir die einmalige Gelegenheit Frau Halina Birenbaum (geb. 1929) aus Israel zu treffen. Sie erzählte uns ihre Lebensgeschichte. Sie ist eine Zeitzeugin. 1940 wurde sie mit ihrer damals in Polen lebenden Familie in das Warschauer Ghetto transportiert. Da war sie 11 Jahre alt. Die kommenden Jahre überlebt sie wie durch ein Wunder. Stationen sind die Konzentrationslager Majdanek, Auschwitz, Ravensbrück und Neustadt-Glewe. Sie erzählt von Wut und Trauer und Schmerz und sie erzählt uns von unglaublichen Momenten des Glücks, mitten in der Hölle. Was war für sie Glück? Ihre Worte waren: Ein Stück mehr vom verschimmelten Brot gegen den Hunger zu bekommen und die Umarmung ihrer Mutter im Versteck vor den Nazis unter dem Kanaldeckel auf einer Straße im Warschauer Ghetto. Keiner in unserer Runde sagt etwas – diese Erinnerungen und Worte fallen tief in aller Herzen ...

Auch die Bibel erzählt von Menschen und ihrem Glück. „Glücklich ist, wer Freude am Wort Gottes hat“, ist da zu lesen, oder „wer Gott vertraut und sich auf ihn verlässt.“ Das Thema „glücklich sein“ hat mit Beziehungen zu tun: zur Umwelt, zu Mitmenschen, zu den Dingen, zum Leben, zu Gott. Die da gemachten Erfahrungen, sind in der Lebensphase der 14-18jährigen von prägender Bedeutung für das Erleben von Glück, Zufriedenheit und Lebenssinn.

Welche Arten von Glück kann man unterscheiden?

Im Englischen gibt es für „Glück“ unterschiedliche Deutungen. Diese fehlen im deutschen Wort „Glück“, helfen aber um verschiedene Glücksformen zu unterscheiden:

1. Das Zufallsglück (engl. luck)

Beispiele: durch Zufall ein Lottogewinn, durch Zufall einen Vorteil erlangen (z.B. im Supermarkt an der "schnellsten" Kasse anstehen); durch Zufall einen Nachteil vermeiden (z.B. von einem Unfall verschont werden) ...

2. Das Wohlfühlglück (engl. happiness)

Beispiele: der Kuss, der in den „siebten Himmel“ hebt; Augenblicke rauschhaften Glücks verbunden mit Freude, Erregung und Lust, der Duft einer Blume, barfuß laufen, ein Moment der Erkenntnis, der Sonnenaufgang, im Sommer das Baden im kühlen See, die guten Wort per SMS, ein Lied oder Musikstück, das Stück Brot, ein gutes Buch, ein berührender Film, die zärtliche Umarmung ...

Problem: Schnell stellt sich heraus, das Problem liegt in der Formulierung der Glücksmomente – ein Zustand, der schnell auch wieder vorüber geht. Nämlich dann, wenn ich nach dem schönen Essen mit meiner Freundin zu Hause mit den Eltern einen Streit habe, wenn nach einem netten Abend mit Freunden am nächsten Tag die Klausur schlecht ausfällt.

Diese Momente geben das Gefühl von Geborgenheit, Glückgefühle stellen sich ein. Aber: Sie sind nicht haltbar.

Erfahrungen von Menschen belegen, dass materielle Dinge oft nur kurzfristige Glücksmomente verschaffen, trotzdem wird Glück heute zu allererst mit materiellen Dingen verbunden.

3. Das Glück der Fülle (griech. *eudaimonia*, lat. *beatitudo*)

Glück hat mit unserem Herzen zu tun, mit unserer inneren Einstellung. Das größere, umfassende, tiefe Glück beinhaltet auch das Unangenehme, Schmerzliche und „Negative“ mit dem zu recht zu kommen ist. Dieses Glück ist eine innere Haltung, die ein Mensch einnimmt und im Laufe der Zeit im Denken einübt.

Was findet sich zum „Glück“ in der Bibel?

Das Wort „Glück“ taucht als Begriff nur im *Alten Testament* auf. Josef wurde von seinen Brüdern als Sklave nach Ägypten verkauft. Über Josef heißt es: „Der Herr war mit Josef, und was er tat, dazu gab der Herr Glück“ (1. Mose 39,23). Ein weiteres Beispiel findet sich in 5. Mose 30,9 „Der Herr, dein Gott, wird dir Glück geben zu allen Werken deiner Hände.“ In Sprüche 16,20 lesen wir: „Wer auf das Wort merkt, der findet Glück; und wohl dem, der sich auf den Herrn verlässt.“ Vermutlich versuchten Menschen auch schon damals dem Glück hinter her zu rennen. In Prediger 9,11 wird darauf aufmerksam gemacht, dass das krampfhaftige „Glück haben wollen“ völlig daneben gehen kann: „Wiederum sah ich, wie es unter der Sonne zugeht, zum Laufen hilft nicht schnell sein, zum Kampf hilft nicht stark sein, zur Nahrung hilft nicht geschickt sein, zum Reichtum hilft nicht klug sein; dass einer angenehm sei, dazu hilft nicht, dass er etwas gut kann, sondern alles liegt an Zeit und Glück.“ In Psalm 103,2 finden wir einen wichtigen Impuls um glücklich zu sein – die Erinnerung an das Gute: „Vergiss nicht, was er (Gott) dir Gutes getan hat.“ Ein letztes ist die Botschaft an uns heute: Gott ist da. Die Worte in Psalm 23,1 geben uns die Worte des Beters weiter: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“ (Psalm 23,1). Mit Glück ist auch die Fülle des Lebens (alters), die Zufriedenheit gemeint. Über Hiob heißt es z. B.: „Hiob starb alt und lebenssatt.“ (42,17)

Im *Neuen Testament* kommt der Begriff „Glück“ nicht vor. Dafür kann man Erfahrungen nachlesen, auf die das Wort „Glück“ passt. In 2. Korinther 12,9 sagt Paulus: „Meine (Gottes) Kraft ist in den Schwachen mächtig“ In den Seligpreisungen Jesu kommt zum Ausdruck, dass das Glück dort ist, wo man es nicht vermutet – auf der Seite der Schwachen. Zur damaligen Zeit, wo die Starken im Mittelpunkt standen, war die Botschaft Jesu Stärkung für die in Not geratenen, für die Trauernden, die Entrechteten. „Glück“ nach biblischem Verständnis liegt im Loslassen-Können und nicht im Festhalten von Dingen. In Lukas 17,33 heißt es: „Wer sein Leben zu erhalten sucht, der wird es verlieren, und wer es verlieren wird, der wird es gewinnen.“ Diesen Weg ist Jesus gegangen. Dadurch ist neues Leben möglich geworden. Hier wird der uns vertraute Glücksbegriff auf den Kopf gestellt. Das „Lebensglück“ beinhaltet Kreuz und Auferstehung.

Was sagt ein Philosoph zum „Glück“?

Prof. Wilhelm Schmid in seinem Buch „Glück“, S. 29:

(...) „Das moderne Welt- und Menschenbild geht davon aus, dass alles „positiv“ sein kann, aber es ist nun mal so, das es „negative“ Dinge gibt, die nicht verschwinden, unabhängig davon, wie viele Schönheitsoperationen unternommen, Medikamente erfunden, politische Maßnahmen ergriffen werden. (...) Kann ich einverstanden sein mit dem ganzen Leben? Wie lebe ich mit dem Negativen an mir selbst und in meinem Leben? Erscheint das Leben in all seiner Polarität dennoch von Grund auf schön und bejahenswert? Dann kann ich mich eingebettet wissen in einen größeren Zusammenhang, in dem das eine, wie das andere Platz hat. Mit der Dankbarkeit gegenüber dem Leben und einer Freude, die nicht nur darauf beruht, die positive Seite des Lebens wahrhaben zu wollen.“ (...)

Ja, das macht das Leben aus und Jugendliche kennen das aus eigenen Erfahrungen sehr genau: *(...) „Zum Leben gehören das Gelingen und das Misslingen; der Erfolg und auch der Misserfolg; nicht nur die Lust, sondern auch der Schmerz; nicht nur Gesundheit sondern auch die Krankheit; nicht nur Fröhlichkeit, auch Traurigkeit; nicht nur Zufriedensein, sondern auch Unzufriedensein. (...) Den entscheidenden Schritt zu diesem Glück macht ein Mensch mit der Festlegung seiner Haltung selbst.“*

Schmid schreibt weiter S. 45: *„ Was häufig gemeint ist, wenn nach „Glück“ gefragt wird, ist eigentlich „Sinn“. Glück kann ein Ersatzbegriff für Sinn sein. (...) schon die bloße Frage danach macht nicht wenigen Menschen Angst, denn sie ahnen die Abgründe, die sich damit auf tun können.“*

(...) „Es ist eine große Entlastung fürs Leben, noch eine andere Dimension zu vermuten, der all das anvertraut werden kann, was im gegebenen Leben nicht zu erreichen ist. Mit der Fülle einer möglichen Unendlichkeit lässt sich die Armut einer wirklichen Endlichkeit kompensieren (...). Zu den Bedingungen des Lebens gehört bis auf weiteres seine zeitliche Begrenztheit, die, wenn sie nicht im Fühlen und Denken zu überschreiten ist, eine Art von Lebensstress hervorrufen kann. (...) Es wird möglich Unerledigtes aus dem wirklichen Leben einem möglichen anderen Leben anzuvertrauen und mit gelassener Heiterkeit jenseits jeder Begrenztheit ins Offene hineinzuleben.(...)

Bausteine für eine Jugendstunde

Grundsätzliches

Für die Gestaltung der Jugendstunde ist folgendes wichtig: Genannte Glücksvorstellungen werden nicht moralisch bewertet, sondern geachtet. Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit sich frei zu äußern. Ehrliche Aussagen sind wertvoll und verdienen Respekt. Die Bausteine können auch einzeln verwendet werden.

Teil A Glück – eine Sache die weit weg ist?

Einzelarbeit: Jeder bekommt einen Zettel auf dem folgender Text abgedruckt ist und wird gebeten, die Frage am Ende des Textes kurz zu beantworten. Jeder liest seine Antwort vor.

Material: Kopie, Stift, Unterlage zum Schreiben (himmelweit)

2006 erkor eine Studie der London School of Economics die Menschen in Bangladesch zu den glücklichsten Menschen der Welt. Trotz Armut und eher gering verbreiteter Errungenschaften der Zivilisation bestätigten nahezu 100 Prozent der Bevölkerung in Süd-Asien, dass sie glücklich sind. Im greenpeace magazin 4.99 war folgendes zu lesen:

(...) Muhammad Delowar Hossein kann weder schreiben noch lesen, weil er nur ein Jahr zur Schule ging. Deshalb weiß er auch nicht, daß er zu den glücklichsten Menschen der Welt gehört, wie ein Professor der London School of Economics in einer Studie herausgefunden haben will. Noch hat der schwächliche Junge nicht davon gehört, dass in den Magazinen und Feuilletons der westlichen Welt gerade darüber debattiert wird, ob er wirklich glücklich sein kann, weil Bangladesch ja nun einmal bitterarm ist und die Menschen unterernährt, ungebildet, katastrophenversehrt sind, wie jeder aus dem Fernsehen weiß. Wenn der 16- oder 17jährige – ganz sicher kennt er sein Alter nicht – darüber nachdenkt, kommt er mit einem ironischen Lächeln zu dem Ergebnis, dass er mal glücklich ist, mal nicht und meistens zufrieden. Und dann fragt er, ob das in Deutschland etwa anders sei. (...)

Was würdest du ihm antworten?

Alternativen:

Zitate: Man kann auch Zitate aus dem Internet zum Thema Glück kopieren. Jeder Jugendliche zieht ein Zitat und äußert dazu seine Meinung.

Teil B Glück – Was denken die anderen?

Kleingruppe: Die Jugendlichen werden in Gruppen eingeteilt, jede Gruppe bekommt zwei Plakate und Stifte. Auf das eine Plakat sollen sie alles aufschreiben, was für sie zu einem *glücklichen* Leben gehört. Auf das andere all das, was für sie zu einem *unglücklichen* Leben gehört. Alles ist erlaubt! Die Meinungen werden im Plenum kommentarlos vorgestellt.

Material: je zwei Plakate für eine Gruppe (Packpapier), dicke Stifte

Teil C Glück – was steckt für mich in dem Wort?

Akrostichon: (= Vers, Zeile, Methode hier in veränderter Form)

Die Jugendlichen schreiben das Wort G.L.U.E.C.K. untereinander und bilden mit den Anfangsbuchstaben Sätze oder Wortgruppen, die sie persönlich mit dem Wort Glück verbinden.

(Beispiel Wort: „Erde“

E = ein wunderbarer Planet

R = rettet die Wälder

D = durch atomare Aufrüstung bedroht

E = es braucht mein Handeln)

Sollten die Buchstaben C, Z, Q im Wort vorkommen, kann es schwierig werden. Methode locker handhaben.

Wichtig: Jeder stellt sein Wort am Ende vor und wird vorweg gebeten nur das einzubringen, was in der Runde alle hören sollen. Es müssen nicht alle Buchstaben gefüllt sein. Druck rausnehmen!

Material: Stifte, A 4 Blätter

Teil D „Glücklich sein“ geschieht nicht von allein.

Einzelarbeit: 1. Text Mt.6, 25-34 lesen

2. Was entdecke ich für mich in diesem Text im Blick auf das Thema Glück? Eine Aussage genügt.

Abschluss : „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, dann wird euch solches alles zufallen.“ (Mt. 6,33 – Vers ausgedruckt mitbringen, mit folgenden Gegenständen eine Mitte gestalten und am Ende Gebet und Segen sprechen)

Das Reich Gottes kann ich mitgestalten. Sinn ist zu finden ist möglich. Glück kann ich entdecken, wenn ...

- ich mir Zeit nehme für Menschen: für Gott, für mich selbst, für meine Mitmenschen, Ich kann Wärme verbreiten. (Kerze anzünden)
- ich zu Menschen gastfreundlich bin, mit ihnen esse und trinke und wo ich mich dafür stark mache, dass jeder in den Kreis aufgenommen wird (Teller, Becher)
- ich einen ersten Schritt gehe um eine neue Richtung zu finden die gut ist. (Schuh)
- ich mit anpacke und mithilfe um etwas zu verändern, zu bewirken, für diese Welt und die Menschen, die auf ihr leben (Arbeitshandschuh)
- ich mir Zeit nehme für Stille und Gebet um so von Gott erfüllt zu werden (Schale)

Gebet

Ach Gott,
mit dem was ich habe,
kann ich gut und zufrieden leben.
Aber da war immer etwas,
was ich dazu haben wollte:
vom Erfolg der anderen,
vom Glück der anderen.
Ich glaubte, was andere haben
stünde mir zu.
Dabei habe ich die Hände aufgehoben,
wo ich nur konnte.
Nun ist mein Gewissen
zu weit geworden
und ich lebe unter Menschen,
denen es genau so geht.
Gott, ich möchte wieder lernen,
mehr zu geben als zu nehmen.
Bitte, hilf mir dabei.
Amen
(aus: Jugendgottesdienst plus von Hans-Martin-Lübking)

Segen

Gott,
der deinen Lebensweg mit dir geht,
der deine Sehnsüchte kennt,
der dich bei deiner Suche nach Glück und Erfüllung begleitet,
segne und behüte dich.
Er lasse dich durch deine Mitmenschen
Liebe und Geborgenheit erfahren,
er trage dich durch die Unterstützung anderer
durch schwere Momente deines Lebens,
er führe dich zu einem Leben in Fülle.
So segne dich Gott, der dich liebt, wie du bist,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

verwendete Literatur:

Dem Tag ein Gesicht geben, Morgen- und Abendimpulse für Jugendliche, Verlag Haus Altenberg
Michael Roth, Zum Glück, Glaube und gelingendes Leben, Gütersloher Verlagshaus
Wilhelm Schmid, Glück, Inselverlag