

Einleitung: Glücksbringer – oder: 10 Tipps fürs neue Jahr

Gedanken von Pfarrer Ulrich Lindl

Haben sie auch ein Schweinchen geschenkt bekommen? Ein Kleeblatt, einen Schornsteinfeger oder gleich alles drei auf einmal? Glücksbringer zu Silvester. Geschmackssache. Aber eine Frage wert: Bin ich eigentlich glücklich?

Was heißt schon Glück, wer ist zufrieden?

Darum geht es doch. Um das Glück. Darum geht es uns Menschen und darum geht es auch Gott, dass unser Leben glückt. Und dass wir zufrieden sind.

Wer aber ist glücklich? *„Glücklich sind“, sagt die Psychologie, „Menschen, die im Tagesverlauf mehr positive als negative Gefühle haben. Menschen, die mit ihrem Leben in hohem Maße zufrieden sind.“*

...und zufrieden. Zufriedene Menschen sind im inneren Einklang. Oder wie sagt man so schön: Im Frieden mit sich und ihrer Umwelt.

Gehöre ich auch dazu?

Nehmen wir uns am Anfang eines neuen Jahres ruhig einmal Zeit für das Glück.

Was bedeutet für mich eigentlich Glück? Was macht mich zufrieden?

Was waren glückliche Momente im vergangenen Jahr?

Eines wissen wir alle. Den Schlüssel zum Glück haben wir auch selbst in der Hand. Und es gibt viele Schlüssel, einen wahren Schlüsselbund, der Zugänge eröffnet zu einem glücklicheren Leben.

Was sind echte Glücksbringer?

Was können wir tun, um glücklicher zu werden? 10 Tipps aus der Psychologie, die wunderbar bestätigen, woran wir Christen ohnehin glauben.

- **Setze dir Ziele!**

„Was ist meine Berufung, wofür lebe ich?“ Ziele richten das Leben aus und verleihen ihm Spannkraft. Ein Menschen, der weiß, warum er lebt und wofür, ist glücklicher.

- **Sei dankbar!**

„Wer dankbar ist, kann nicht unglücklich sein.“ Dankbarkeit sagt mir: Du hast Grund zur Freude. Und Freude ist fürwahr ein Glücksgefühl. Dankbar sein kann ich für so vieles, denn was wäre schon selbstverständlich? Ein dankbarer Mensch ist ein glücklicher Mensch.

- **Denk´ positiv!**

Ist das Glas nun halbvoll – oder halb leer. Wein aus einem halbvollen Glas getrunken schmeckt einfach besser. Und überhaupt: Positiv denken bedeutet

ganz einfach: zuerst das Gute sehen und an das Gute dann auch glauben... und so manches gelingt gleich viel besser.

- **Vergleich Dich nicht mit anderen!**

Auch das ist ein „Glückskiller“. Sich ständig mit anderen zu vergleichen. Denen es vermeintlich besser geht als mir. Woher weiß ich das überhaupt? Warum auf andere schielen? Das strengt an und macht nicht gerade glücklich.

- **Wer Gutes tut, dem geht's auch gut...**

„Das wahre Glück besteht nicht in dem, was man empfängt, sondern in dem was man schenkt.“ Dieser Gedanke des Heiligen Johannes Chrysostomos trifft zu. Letztlich macht allein Teilen reich.

- **Lebe im Hier und Jetzt!**

Manche Menschen leben ganz in der Vergangenheit, andere allein für die Zukunft. Aber die Zeit, die wir wirklich haben, ist allein der Augenblick. Augenblicke sind darum so kostbar. Augenblicke achtsam wahrnehmen, und beherzt im richtigen Augenblick ergreifen, war schon immer ein Schlüssel zum Glück!

- **Pflege Beziehungen!**

„Nimm dir Zeit für deine Freunde, sonst nimmt die Zeit dir deine Freunde.“ Freundschaften, gelingende Beziehungen machen reich. Du bist ein Schatz! Beziehungsreiche Menschen sind glückliche Menschen.

- **Vergebung erleichtert...**

Nachtragend sein ist ein Ballast, den letztlich wir mit uns rumschleppen. Warum also Schuld nachtragen? Vergebung entlastet, entsorgt und befreit. Vergebung macht glücklich! Das Jahr der Barmherzigkeit bietet uns ausdrücklich Vergebung an!

- **Sorge für deinen Leib!**

Das hat die große Teresa von Avila schon vor 500 Jahren geraten: „*Tu deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele gern in ihm wohnt.*“

- **Sorge für deine Seele**

Der erste Seelsorger für mich bin ich. Hab Acht auf Deine Seele. Und gib ihr Zeit für Gott. Damit Glaube wachsen kann. Es lohnt sich: Denn Glaube macht Sinn und unser Leben wertvoll. Vor allem aber befreit uns der Glaube von dem Wahn, alles selbst im Griff zu haben. Wer glaubt, kann vertrauen und auch loslassen. Glücklich, wer wie der Beter in Psalm 16 zu Gott jubeln kann: „*Mein ganzes Glück bist du allein!*“

Zehn Schlüssel zum Glück.

Ein Marzipanschweinchen war nicht dabei. Und wir spüren, einen Schlüssel zum Glück, einen Generalschlüssel zum Glücklich-sein gibt es auch nicht. Schon eher ist es ein ganzer Schlüsselbund. Damit haben wir eigentlich viel von unserem Glück selbst in der Hand. Nicht dass wir wunschlos glücklich sind, sondern immer wieder beherzt die Schlüssel in die Hand nehmen, die uns Zugänge zum Glück eröffnen.

Alte Bekannte aus Franken wünschten mir zwischen den Jahren einmal:

„Einen guten Beschluss und ein glückseliges Jahr!“

Das wünsche ich uns allen!