

Rezept zum Glücklich sein?

Weltglücksbericht

Habt ihr gewusst, dass es einen Weltglücksbericht gibt? Letztes Jahr landete die Schweiz nicht unter den Top 10 (wir waren auf Rang 13), dieses Jahr haben wir es auf Platz 10 geschafft!

Ich habe mich mal damit beschäftigt, was die Forschung zum Thema Glück sagt. Bernhard Sollberger, ein Berner Glücksforscher sagt

zum Beispiel. Dass Glück von verschiedenen Dingen abhängt. Von Lebensbedingungen wie Wohlstand oder Sicherheit. Das sieht man sicher auch bei der Rangliste der glücklichsten Länder. Aber laut ihm hängt Glück auf von der eigenen Einstellung ab. Die Forschung zeigt, dass Glück teilweise lernbar ist. Dabei sind soziale Beziehungen, Dankbarkeit und bewusstes freundliches Verhalten wirksam. Der zentrale Faktor, welcher Menschen glücklich macht ist aber laut Sollberger die Liebe.

Studien haben gezeigt, dass Leute, die Dankbarkeitstagebücher führen, glücklicher sind, als andere. Und sie haben auch weniger körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen. Auch Freunden regelmässig zu helfen oder einfach schlicht freundlich zu sein gegenüber Mitmenschen hilft laut den Studien beim eigenen Glücklichsein.

Ich finde es immer wieder spannend. Wenn Menschen untersuchen wie der Mensch funktioniert, sie so oft das herausfinden, was Gott uns in seinem Wort, in der Bibel schon lange offenbart hat. Da er unser Schöpfer ist, findet man Gott und seine Gesetzmässigkeiten, seinen Plan wenn man die Schöpfung erforscht.

Rangliste der glücklichsten Länder 2026 und 2025

	2026	2025
1	Finnland	Finnland
2	Island	Dänemark
3	Dänemark	Island
4	Costa Rica	Schweden
5	Schweden	Niederlande
6	Norwegen	Costa Rica
7	Niederlande	Norwegen
8	Israel	Israel
9	Luxemburg	Luxemburg
10	Schweiz	Mexiko

Schriftlesung (Neues Leben)

Psalm 1,1-2: 1 Glücklich ist der Mensch, der nicht auf den Rat der Gottlosen hört, der sich am Leben der Sünder kein Beispiel nimmt und sich nicht mit Spöttern abgibt. 2 Voller Freude tut er den Willen des HERRN und denkt über sein Gesetz Tag und Nacht nach.

Matthäus 5,1-12: Und das lehrte er sie: 3 »Glücklich sind die, die erkennen, dass sie Gott brauchen, denn ihnen wird das Himmelreich geschenkt. 4 Glücklich sind die, die traurig sind, denn sie werden getröstet werden. 5 Glücklich sind die Freundlichen und Bescheidenen, denn ihnen wird die ganze Erde gehören. 6 Glücklich sind die, die nach Gerechtigkeit hungern und dürsten, denn sie werden sie im Überfluss erhalten. 7 Glücklich sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erfahren. 8 Glücklich sind die, die ein reines Herz haben, denn sie werden Gott sehen. 9 Glücklich sind die, die sich um Frieden bemühen, denn sie werden Kinder Gottes genannt werden. 10 Glücklich sind die, die verfolgt werden, weil sie in Gottes Gerechtigkeit leben, denn das Himmelreich wird ihnen gehören. 11 Glücklich seid ihr, wenn ihr verspottet und verfolgt werdet und wenn Lügen über euch verbreitet werden, weil ihr mir nachfolgt. 12 Freut euch darüber! Jubelt! Denn im Himmel erwartet euch eine große Belohnung. Und denkt daran, auch die Propheten sind einst verfolgt worden.

Verbindung vertiefen

In den Psalmen ist über das Glück geschrieben worden.

Schauen wir uns Psalm 1,1-2 ein wenig genauer an: „1 Glücklich zu preisen ist, wer nicht dem Rat gottloser Menschen folgt, wer nicht denselben Weg geht wie jene, die Gott ablehnen, wer keinen Umgang mit den Spöttern pflegt. 2 'Glücklich zu preisen ist', wer Verlangen hat nach dem Gesetz des Herrn und darüber nachdenkt Tag und Nacht.“

Das Glück wird hier auch als etwas beschrieben, was ein Mensch tut – oder eben nicht tut. Glück, nicht der 6er im Lotto, sondern Glück in Form von Glücklich sein, hat mit dem Verhalten des Menschen zu tun. Psalm 1 formuliert es, was wir nicht tun sollen: den Ratschlägen der Gottlosen folgen, den Weg gehen wie die, die Gott ablehnen und nicht den Umgang mit Spötter pflegt.

Man könnte auch einfach sagen. Glücklich ist der Mensch, der sich vom Einfluss vom Schlechten, von der Sünde entzieht.

Ich denke wir wissen, dass zum Beispiel Negative Gedanken, Gefühle wie Neid, Hass, Eifersucht, schlecht über sich oder andere denken,... uns sicherlich nicht glücklich machen. Also unser Bestreben sollte sein, uns zum Guten und Positiven hinwenden, uns an Gott zu wenden.

Davon spricht auch der zweite Vers in Psalm 1: „und über sein Gesetz sinnt Tag und Nacht“. Doch was bedeutet dies? Ich denke nicht dass wir nur in der Bibel lesen und den ganzen Tag darüber nachdenken, sondern dass wir in ständiger Beziehung und Verbindung mit Gott leben. In Psalm 84,13 steht auch genau dies: „Glücklich ist der Mensch, der auf dich vertraut!“.

Ich habe als Symbol für diesen Punkt dieses Seil gewählt. Es soll für die Verbindung zwischen dir und Gott stehen. Ich nutze es, um Laura anzuhängen wenn wir mit den Velos unterwegs sind und es mal zu steil wird für sie. Dann hänge ich sie an und zieh sie hoch. Hängst du dich auch an Gott? Ihr kennt dieses Seil vielleicht noch von der Predigtserie Was wir glauben über,... Da stand es dafür, dass es in der Bibel auch viele Spannungen gibt. Bist du mit Gott verbunden trotz der Spannungen die unser Glaubensleben mit sich bringt? Glaubst du an den einen guten Gott den wir haben, den Vater im Himmel, Jesus sein Sohn und den Heiligen Geist auch wenn du nicht alles verstehen kannst? Wenn wir uns an Jesus festmachen, dann haben auch die negativen Gedanken, das Negative, von welchem wir uns fernhalten sollen keine Chance. So wie wo Licht ist nicht auch Dunkelheit ist, so ist Licht wenn wir mit Jesus verbunden sind.

Wisst ihr, dass Pharrell Williams dies auch scheinbar verstanden hat? Hören wir einen Teil seines Happy Songs, der ja gerade vom Happy sein, also Glücklichsein handelt: Und zwar singt er, dass ihn nichts runterziehen kann, dass nichts das schafft. Mich runterziehen... nichts schafft das... deine Liebe ist zu stark. Wow was für eine Aussage. Ich weiss nicht ob er da an Gott, an eine Frau oder woran er denkt. Für mich ist das aber genau auf den Punkt gebracht. Mich runterziehen, niemand und nichts schafft das, denn Gottes Liebe ist zu stark, meine Verbindung mit ihm ist zu stark und ich bin Glücklich (egal wie meine aktuelle Situation ist). Das ist eine echt starke Aussage finde ich.

Blickwinkel anpassen

Auch Jesus hat sich dazu geäußert, wer glücklich zu schätzen ist. Verena hat uns dies in der Schriftlesung vorgelesen

Ich habe gegoogelt was glücklich heisst: Wikipedia sagt: „sehr glücklich; meist auf äussere Einflüsse zurückzuführen. Eine innere Zufriedenheit verspürend“.

Wow, bei Jesus ist dies aber etwas anders als bei Wikipedia oder in meinem Verständnis. Für mich ist jemand, der traurig ist nicht glücklich. Bei mir hat es eben doch oft etwas mit meinen Umständen zu tun wie dies auch Wikipedia sagt. Doch Jesus weitet unseren Blick. Glückselig, also sehr glücklich, eine innere Zufriedenheit verspürend hat etwas mit unserem Blick auf die Ewigkeit zu tun. Denn auch wenn wir verfolgt werden, trauern müssen,... so dürfen wir uns freuen und jubeln, denn der Lohn im Himmel wird gross sein! Unser Blickwinkel muss ändern. Nicht auf das hier, sondern in die Zukunft. Der Feldstecher symbolisiert dies. Wenn wir in den Feldstecher sehen, sehen wir was in der Ferne ist und das um uns herum wird kleiner. Diesen anderen Blick brauchen wir, denn dann können wir glücklich sein und Gottes Friede in uns haben, auch unabhängig von den Umständen. Wir können dies immer wieder in Berichten von verfolgten und Gefangenen Christen lesen, dass sie genau dieses Glück, diesen Frieden erfahren, auch wenn sie gefangen und geschlagen sind. Doch ihr Blick ist auf Jesus gerichtet!

Praktische Barmherzigkeit

Jesus spricht aber in den Versen nicht nur die Blickrichtung an, sondern auch unsere Aktion. Wie sollen wir handeln, um glücklich zu sein? Sanftmütig, nach Gerechtigkeit hungernd, barmherzig, reines Herzens und Friedensstifter. Was spricht dich davon gerade am meisten an, was fordert dich heraus? Barmherzig zu sein? Dazu ein kleines Video:

Im Video ging es darum Freude zu verschenken. Ein Polizist gab einem Obdachlosen ein paar Schuhe. Das ist gelebte Barmherzigkeit. So steht die Cola-dose für die Aktion. Jesus fordert uns auf aktiv zu werden, dann werden wir glücklich sein. Frieden zu stiften. Sei dies in der Schule, auf dem Pausenplatz, im Geschäft mit den Arbeitskollegen oder auf dem Fussballfeld. Halt eben gerade dort wo du bist.

Albert Schweizer sagte: „Das Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt“. Und das hast du sicher auch schon erlebt. Also werde aktiv für andere, es wird dich verändern!

Auf den Punkt gebracht

Das Seil: Verbindung halten. Bleibe im ständigen, vertrauensvollen Austausch und in enger Beziehung mit Jesus.

Das Fernrohr: Blick ausrichten. Richte deine Augen weg von den schwierigen Umständen und fokussiere dich ganz neu auf Ihn.

Die Cola-Dose: In Aktion treten. Werde konkret zum Segen für andere. Teile Freude, Barmherzigkeit und echtes Mitgefühl.

Und jetzt? Deine Schritte

Verbindung vertiefen: Ein Date mit Jesus Trage dir diese Woche bewusst ein festes "Date" mit Jesus in deine Agenda ein. Nutze diese exklusive Zeit für einen stillen Gebetsspaziergang, ehrliches Gebet oder das Lesen in Seinem Wort.

Blickwinkel anpassen: Das Fernrohr nutzen Erwischt du dich dabei, dich nur um dich selbst oder deine Sorgen zu drehen? Bitte Jesus aktiv darum, dir Seine weite Ewigkeitsperspektive auf deine jetzige Lebenssituation zu schenken.

Praktische Barmherzigkeit: Freude verschenken Überlege dir jeden Morgen ganz konkret: Wem kann ich heute eine unerwartete Freude bereiten? Sei es ein ehrliches Lächeln an der Kasse, ein Schoggibrüggeli für den Mann, der bei der Wachanlage dein Auto abspritzt (Idee von meinem Opa geklaut – er hat das immer gemacht) oder spontan deiner Mutter zu Hause etwas hilfst.