

03.09.2016 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Guido Hepke,
Evangelischer Pfarrer, Weilburg

Ich bin ein Happy, kein Hippie

„Ich bin ein Happy, kein Hippie.“ Sagt Jan Philipp Johl. Dabei ist eine Verwechslung durchaus möglich, wenn der 51-Jährige mit seinem buntbemalten uralten VW-Bus durch Frankfurt kurvt. Der selbsternannte „Feel-good-Manager“ verteilt Ansteckblumen, um Passanten glücklich zu machen. Zugleich wirbt er damit für seinen „Glück-ist-jetzt“-Laden. In dem können Menschen das anbieten, was ihnen selbst Freude macht, um andere damit glücklich zu machen: Es gibt Lach-Yoga, Musik oder Tanzen. Wer mag, kann für sich ganz in Ruhe einen Kuchen genießen oder mit anderen erzählen. Es gibt kein Glück zu kaufen. Wohl aber schöne Dinge, die den Käufer vielleicht glücklich machen.

Vor ein paar Jahren kam ein weiteres Glücksprojekt hinzu. Jan Philipp Johl kaufte einen verwilderten Garten in der Nähe von Offenbach, auf dem Land. Hier baut er an einer Glücksoase. Baufirmen schenken ihm ausrangierte Fenster oder Türen, Holz und Nägel. Besucher brachten alte Möbel mit. Sogar ein Klavier steht mitten im Garten. Der Abenteuer-Spielplatz für Erwachsene ist gar nicht so leicht zu finden. Denn das „paradies&das“ hat gar keine Adresse. Hier bietet der „Glücksionär“ Workshops im „Nixtun“ an: Raus aus der Tretmühle des Alltags und die Seele baumeln lassen. Den Kopf frei kriegen für neue Ideen.

Damit das gelingt, können die Teilnehmer seiner Workshops am Lagerfeuer sitzen oder in der Hängematte dösen, Gemüsebeete anlegen oder Hütten

bauen, auf die Bäume klettern oder vegan kochen. Entscheidend ist: Sie gehen zunächst einmal in sich, spüren dem nach, was ihnen wichtig ist und was nicht. Entdecke deine Lieblingsbeschäftigung und dann probiere sie aus – ganz spielerisch, darum geht es. Mach das, was dich glücklich macht – aber mach es nicht alleine. Denn das Glück kann niemand für sich alleine finden. Mir gefällt diese Anleitung zum Glücklich sein. Ich weiß, es tut mir gut, wenn ich von Zeit zu Zeit innehalte und darüber nachdenke: Was ist mir eigentlich wichtig im Leben? Was macht mir Freude?

Den Alltag zu unterbrechen, das ist wichtig. Manchmal reichen da schon ein paar Minuten. Ich setze mich dann für einen Moment in den Garten. Mein Blick geht über die Blumenbeete. Ich beobachte Bienen, die Nektar sammeln. Vögel zwitschern, der Wind rauscht durch den Kirschbaum. Mit Augen und Ohren nehme ich die Eindrücke der Natur in mich auf und denke: Wie wunderschön hat Gott diese Welt geschaffen. Ich fühle mich verbunden mit dieser Schöpfung und mit dem Schöpfer – und dann geht es mir gut. Oder ich sitze am Tisch, mit meiner Frau, mit Freunden. Das Essen steht bereit. Die Gläser sind gefüllt. Bevor wir beginnen, spricht einer von uns ein Gebet. Mir tut es gut, vor einer Mahlzeit gemeinsam mit anderen einen Moment die Gedanken zu sammeln: Was war an diesem Tag? Wenn ich meine Gedanken vor Gott bringe, entdecke ich auch an Stresstagen immer etwas Schönes. Es macht mich froh, wenn ich dafür Danke sagen kann.

Auch der Sonntag ist für mich eine Auszeit, die glücklich macht. Ich freue mich darauf, im Gottesdienst Menschen wieder zu sehen. Oder auch neu kennen zu lernen. Und wenn die Orgel spielt und wir gemeinsam singen, dann fühle ich mich als Teil einer großen Gemeinschaft, in der ich geborgen bin. Wenn wir beim Abendmahl einander das Brot reichen und den Kelch, dann höre ich: Jesus Christus lädt ein in diese weltumspannende Verbindung. Ob es nun der Gottesdienst am Sonntag ist – oder ein Workshop im Nixtun. Ich glaube, Auszeiten tun jedem Menschen gut, um sich auf das Wesentliche zu besinnen. Und um die Momente festzuhalten, die Freude bereiten. Das ist Glück im Leben.