

21.06.2020 um 07:30 Uhr

hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von

Eugen Eckert,

Evangelischer Stadionpfarrer in der Commerzbank-Arena und Referent der EKD für Kirche und Sport

Anleitung zum Glück

21. Juni. Sommersonnenwende. Die Hälfte des Jahres ist vorbei. Und was für eine Hälfte! Manchmal kündigen sich Entwicklungen an. Manchmal kann man voraussagen: Dieses Thema oder jenes Ereignis wird mit großer Wahrscheinlichkeit die nächste Zeit prägen. Aber vor sechs Monaten, zu Beginn von 2020, hat niemand auch nur geahnt, was für eine Pandemie-Welle über uns und über die ganze Welt hereinbrechen würde.

Die Zukunft ist ungewiss

Und noch weniger kann derzeit irgendjemand sagen, was in der zweiten Hälfte des Jahres passieren wird, wo wir am Ende von 2020 sein werden. In dem Strudel an Gefühlen und Stimmungen seither kam bei mir besonders ein Thema an die Oberfläche: Was ist mir wesentlich und wichtig? Was macht mein Leben glücklich?

Was macht mein Leben glücklich?

Mir ist schon klar: Ein Rezept dafür gibt es nicht. Nicht zu normalen Zeiten und auch nicht in der Krise. So wie alle kann auch ich nur suchen nach dem, was mich erfüllt, was stimmig für mich ist, was mir durch Sorgen hindurch hilft und

was hoffentlich gelingt. Mir ist dabei der Psalm 1 aus der Bibel in den Sinn gekommen. Ich habe ihn neu gelesen.

Psalm 1 - Ein Lied auf das gelingende Leben

Es geht in Psalm 1 um Lebensglück – so verstehe ich ihn zumindest zurzeit. Es geht darum, Lust zu machen zu einem Weg, auf dem das Leben gelingt. Das Wort Psalm bedeutet nichts anderes als Lied. Die Psalmen sind sozusagen das Jahrtausende alte Gesangbuch des biblischen Israel. Und der erste Psalm besingt das gelingende Leben mit einem wunderschönen Bild. Da heißt es: Wer herausgefunden hat, was wirklich glücklich macht, der ist wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist. Er hat immer genug, um zu wachsen, frische Blätter zu treiben und Früchte zu tragen.

Der Psalm warnt allerdings auch davor, wie man scheitern kann und sein Glück verfehlt. So klingt Psalm 1 in der Übersetzung der „Bibel in gerechter Sprache“:

*Glücklich sind die Frau und der Mann,
die nicht nach den Machenschaften der Mächtigen gehen,
nicht auf dem Weg der Gottlosen stehen
noch zwischen Gewissenlosen sitzen,
sondern die Lust haben an der Weisung Gottes
und diese Weisung murmeln Tag und Nacht.
Wie Bäume werden sie sein – gepflanzt an Wasserläufen,
die ihre Frucht bringen zu ihrer Zeit, und ihr Laub verwelkt nicht.
Was immer sie anfangen, es führt zum Ziel.
Nicht so die Machtgierigen:
Wie Spreu sind sie, die ein Wind verweht.
Darum bestehen Machtgierige nicht im Gericht,
Gottlose nicht in der Gemeinde der Gerechten.
Ja, auf den Weg der Gerechten gibt Gott Acht,
der Weg der Machtgierigen aber verliert sich.*

Machtgier und Gottlosigkeit auf der einen Seite, Glück auf der anderen

Harte Worte, die der Psalm zumutet. Gottlose, Gewissenlose, Machtgierige – die sind wie Spreu, die der Wind verweht. Umso positiver klingt deren Gegenüber: die glückliche Frau, der glückliche Mann, die Lust haben an der Weisung Gottes, die sind wie Bäume am Wasser. Die stehen fest im Leben und wachsen, und ihr Leben trägt Früchte.

Ich selbst kann mich offen gesagt weder auf die eine noch auf die andere Seite schlagen. Gottlos, gewissenlos, machtgierig – nein, so bin ich nicht. Aber ich

murmele auch nicht Tag und Nacht die Weisung Gottes, und ich kann nicht von mir sagen: Schaut her, was für ein prächtiger Baum ich bin, gepflanzt am Wasser! Dafür gibt es doch zu viele Durststrecken in meinem Leben, brüchige Äste und ungenießbare Früchte, die ich hervorbringe.

"Stattdessen entdecke ich Anteile von mir in beiden wieder..."

Um Psalm 1 zu verstehen, hilft mir, nicht mit dem Finger auf andere zu zeigen nach dem Motto: „Da, das sind die, die gewissenlos leben. Die werden schon noch sehen, wohin das führt!“ Stattdessen entdecke ich Anteile von mir in beiden wieder – bei denen, die der Wind zerstreut, und bei denen, die wie Bäume am Wasser sind. Ich entdecke bei beiden die Wege zum Glück, die ich schon eingeschlagen habe. Manche haben mich einem erfüllten Leben näher gebracht. Andere führten in die Irre.

Musik: Joshua Bell, At home with my friends

Psalm 1 - eine Anleitung zum Glück

Als eine Anleitung zum Glück verstehe ich Psalm 1 in der Bibel. Denn mit Glück fängt er an:

„Glücklich sind die Frau und der Mann...

Der Psalm beginnt mit dem begeisterten Ausruf: Herzlichen Glückwunsch! Hoch soll der Mann leben, der Frau ist zu gratulieren, glücklich dran sind alle, die - ja was nun? Jetzt kommt erst mal, was sie besser nicht tun sollen:

*„Glücklich sind die Frau und der Mann,
die nicht nach den Machenschaften der Mächtigen gehen,
nicht auf dem Weg der Gottlosen stehen
noch zwischen Gewissenlosen sitzen.“*

... aber auch klare Warnungen

Klare Warnung. Nicht mit den Mächtigen kungeln! Denen geht es meistens nur um ihre Machenschaften. Halte das Abstandsgebot zu Gottlosen und Gewissenlosen! Denen fehlt jeder Kompass. Sie haben keinen inneren Halt. Sie stürzen sich in jede Verschwörungsphantasterei oder kennen keine Moral, nur ihren eigenen Vorteil. Wer sich ohne die Orientierung an Gottes Wort einfach treiben lässt, wer sich die Ordnung und den Sinn des Lebens selbst setzen will,

der scheitert. Der ist zerstreut und sein Leben bläst der Wind weg.

In Zeiten der Pandemie zeigen sich die unterschiedlichen Sichtweisen der Mächtigen

Auf der großen Weltbühne haben wir seit Beginn der Pandemie erlebt, wie unterschiedlich die Mächtigen dieser Erde die unsichtbare und tödliche Kraft des Virus interpretiert haben. Die Bandbreite reichte vom Ernstnehmen des Geschehens, Gott sei Dank, über Verharmlosung bis hin zur Verleugnung.

Wenn dann aber Präsidenten, auch noch angesichts von Massengräbern, von einer „kleinen Grippe“ sprechen, wenn sie der Bevölkerung den Konsum von Wodka oder die Einnahme von Desinfektionsmitteln als Therapien empfehlen, bin ich froh, dass Psalm 1 diese deutliche Warnung vor solchen Machenschaften enthält.

Auf der so viel kleineren Bühne meines Lebens weiß ich, dass ich inzwischen bei jedem Einkauf von Lebensmitteln zu prüfen versuche, aus welcher Haltung die Tiere kommen und auf welchen Feldern Obst und Gemüse gewachsen sind. Mein Gewissen lässt es nicht länger zu, ohne Konsequenzen die schrecklichen Bilder der Massentierhaltung oder der Überdüngung der Äcker zu sehen. Das ist mein Versuch, mich nicht länger in die Machenschaften einer Lebensmittelproduktion zu verstricken, die unseren Mitgeschöpfen, den Pflanzen und Tieren massiv schadet.

Psalm 1 hält vor Augen, was möglich ist

Psalm 1 hält mir vor Augen, dass beides möglich ist: Mir kann das Leben und auch das Zusammenleben glücken. Als Voraussetzung nennt der Psalm die Orientierung am Wort Gottes. Ich kann dabei aber auch scheitern.

Musik: Ack van Rooyen, Shadow and Light (Ack van Rooyen mit dem Metropole Orchestra)

Auf der Suche nach dem, was mein Leben glücklich macht, schaue ich mir Psalm 1 genauer an. Den verstehe ich als einen Glückspsalme, der mich warnt: Das führt in die Irre. Und der Psalm gibt mir eine Idee: Auf diesem Weg findest Du ein Leben, das gelingt.

Wer sich an Gott hält ist auf der richtigen Spur zum Glück

Der Dichter dieses Psalms in der Bibel ist sich sicher: Wer sich an Gott hält und

an Gottes Weisungen, der ist auf der richtigen Spur zum Glück. Im Wortlaut klingt das so:

*Glücklich sind die Frau und der Mann,
die Lust haben an der Weisung Gottes
und diese Weisung murmeln Tag und Nacht.
Wie Bäume werden sie sein – gepflanzt an Wasserläufen,
die ihre Frucht bringen zu ihrer Zeit, und ihr Laub verwelkt nicht.
Was immer sie anfangen, es führt zum Ziel.*

Der Glückwunsch fällt klar und eindeutig aus: Wohl dem Menschen, der sein Tun und Lassen allein aus der Perspektive der Weisung Gottes sieht. Diesem Menschen wird alles gelingen. Er wird glücklich. Er lebt ein ertragreiches Leben – so wie ein Baum am Wasser, der Früchte trägt.

"Was ist die Weisung Gottes für mein Leben?"

Das hätte ich gern. Aber ist das realistisch? Ich stelle zunächst die Frage hinten an, ob sich das mit der Erfahrung deckt. Ob diejenigen, die ihr Leben an der Weisung Gottes ausrichten, tatsächlich immer glücklich werden. Mir geht es erst einmal darum: Was ist die Weisung Gottes für mein Leben?

Für den Dichter von Psalm 1 ist das klar. Das sind die fünf Bücher Mose – die Thora. Sie zu meditieren, sie vor sich hin zu murmeln, sie sich Tag und Nacht zu verinnerlichen, dazu soll man Lust haben, darin liegt der Weg zum Glück.

248 positive und 365 negative Gebote zeigen den Weg

In der Thora, den fünf Büchern Mose steht viel drin – jede Menge Stoff zum Murmeln Tag und Nacht. Nach dem klassischen Verständnis im Judentum gibt es 613 Gebote in der Thora. Davon sind 248 positive Gebote und 365 negative Gebote. Die Zahlen sind nicht zufällig. 365 Verbote – so viele wie die Tage im Jahr. Und die 248 positiven Gebote entsprechen den Gliedern im Körper. Ich soll in dem Rahmen leben, den Gott mir eröffnet, und das ganz und gar, mit meinem ganzen Körper, mit Haut, Haaren, Herz und Hirn. An jedem der 365 Tage im Jahr. Psalm 1 sagt: Das macht glücklich.

Nicht einzelne Glücksmomente zählen sondern das Lebensglück schlechthin

Es geht also nicht um einzelne Glücksmomente. Es geht ums Ganze und ums Grundsätzliche. Der große Bogen, Lebensglück schlechthin, so betont der Psalm

beharrlich, lässt sich nur finden durch die Orientierung an der Weisung Gottes.

Für meine Suche nach Glück nehme ich mir mal nur zwei Gebote aus den fünf Büchern Mose vor. Wenn ich die erfüllen will, habe ich schon einiges zu tun. Das eine Gebot heißt: „Du sollst Gott lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ (5. Mose 6,5) Und das andere Gebot: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (3. Mose 19,18) Beide stehen im Alten Testament. Diese beiden hat auch Jesus als die höchsten Gebote bezeichnet.

"Erlaube dir, Gott zu lieben"

Nun sind wir in Corona-Zeiten von Geboten und Verboten umzingelt. Darum nenne ich diese beiden Gebote mal: Erlaubnisse. Und dann sagen sie: Erlaube dir zu lieben! Erlaube dir, Gott zu lieben. Deinen Nächsten. Und dich selbst. Das ist der Schlüssel zum Glück.

Musik: Eugen Eckert, Wäre Gesangs voll unser Mund

Der Schlüssel zum Glück in der Bibel: Erlaube dir zu lieben! Gott lieben. Deinen Nächsten. Und dich selbst.

Liebeslieder für Gott

Gott lieben. Ich bin Pfarrer und Liedermacher. Über das, was Gott mir bedeutet, habe ich viele Liebeslieder geschrieben. Über Gott kann ich besser singen als sprechen. Ich finde: In der Verbindung mit einer Melodie, die zu Herzen geht, bekommen Worte ihre ganze Tiefe. Ich singe davon: Gott ist die Quelle meines Lebens. Meine Zeit liegt in Gottes Händen. Ich empfinde Gott als Halt in allem Wandel. Wenn ich über Gott nachdenke, fühle ich mich geborgen wie ein Kind bei seiner Mutter.

Mit diesen Liedern war ich noch bis Mitte März mit einer Band auf Konzerttour. Jeden Abend an einem anderen Ort habe ich so von Gott gesungen. Dann kam der Lock down und auf einmal war das alles weg: Freundinnen und Freunde im Publikum nicht mehr in den Arm nehmen können. Lernen müssen, dass das Gebot der Nächstenliebe nun darin besteht, Abstand zu halten. Mir klar machen: sich selbst lieben bedeutet, auch daran zu denken, für andere nicht zur Infektionsgefahr zu werden. Das kann Leben retten.

Und vielleicht hat dieser Abstand bisher auch mein Leben gerettet. Denn vom Alter her und als Mensch mit Asthma-Vorerkrankung gehöre ich zur Risikogruppe. Insofern hat es sich mir in den zurückliegenden Monaten völlig

neu eröffnet, was es bedeutet, Gott zu lieben, meine Nächsten und mich selbst.

Musik: Stephan Zimmermann, Sushi

"Ich muss das Glück nicht selbst finden"

Psalm 1 als ein Schlüssel zum Glück, zu einem gelingenden, erfüllten Leben. Und dieser Schlüssel heißt: Lebe nach der Weisung Gottes! Und die leitet dich auf dem Weg der Liebe zu Gott und zur Nächstenliebe. Ein Gutes an dem Psalm ist, finde ich: Er sagt mir, ich muss das Glück, ich muss den Sinn für mein Leben nicht selbst erfinden.

Die Mitte für dein Leben ist schon da – hier in der Bibel, in der Weisung Gottes. Darin begegnet dir die Fülle des Lebens. Sie hat dich schon. Sie ist bei dir. Du brauchst sie nur zu nehmen. Du kannst zugreifen. Du kannst dich orientieren am Wort Gottes, an der Bibel. Nicht mehr suchen ohne Ziel oder rastlos und unzufrieden von Ziel zu Ziel, sondern Orientierung für die Gestaltung des eigenen Lebens finden, gebunden an die Liebe, deren Weg Gott weist.

Psalm 1 bietet Orientierung für die Gestaltung des Lebens

Psalm 1 bietet an. Er lockt mich, diesen Weg zu gehen, dass ich mein Leben danach gestalte. Nach der Regel: Glückliche sind die Menschen, die an der Weisung Gottes ihren Gefallen haben, die sie Tag und Nacht bedenken. Denn:

*Wie Bäume werden sie sein – gepflanzt an Wasserläufen,
die ihre Frucht bringen zu ihrer Zeit, und ihr Laub verwelkt nicht.
Was immer sie anfangen, es führt zum Ziel.*

Geerdet wie ein Baum

Wie ein Baum. Ich stehe für mich und bin gleichzeitig mit meiner Umgebung verbunden. Ein Baum ist geerdet und verwurzelt. Seine Äste und Zweige strecken sich zum Himmel. Ein schönes Bild für ein glückliches Leben: Geerdet sein, Bodenhaftung haben, einen sicheren Stand. Nicht gleich umgehauen werden vom ersten Sturm des Lebens. Aber auch wissen, dass das Leben sich nicht erschöpft in den handfesten, irdischen Dingen – Besitz oder Erfolg oder der Platz im Leben, an dem ich mich verwurzelt habe. Das Leben hat noch mindestens eine Dimension mehr. Es streckt sich aus nach dem Himmel, nach Spiritualität und Geist. Es kennt die Sehnsucht nach einer Weite und

Leichtigkeit, die die Erde übersteigt.

Wasser steht für die Elemente im Leben, die Kraft geben

Wie gepflanzt an Wasserläufen. Das Wasser steht für die Elemente in meinem Leben, die mir Kraft geben – jeden Tag und vor allem dann, wenn ich sie besonders brauche. Weil ich Frühaufsteher bin, muss ich sofort an den Bäcker in meiner Straße denken. Jeden Morgen um 5 Uhr öffnet er die Tür zu seinem Laden und bedient in den ersten Stunden selbst. Ihm verdanke ich nicht nur die frischen, herrlich duftenden Brötchen, die mir die Kraft für die nächsten Stunden geben, sondern auch das erste Lächeln des neuen Tages. Und zurzeit merke ich noch mehr, wie wenig selbstverständlich das ist. Denn seit Beginn der Pandemie bedankt sich mein Bäcker mit einem Plakat auch bei mir, dass ich ihm als Kunde die Treue halte. Ein Lächeln und Dankbarkeit zählen zu den Elementen, die meine Wurzeln nähren, aus denen ich die Kraft ziehe für den neuen Tag.

Früchte tragen, wie ein Baum...

Wie ein Baum, der Frucht bringt. Ich lebe mein Leben nicht nur für mich selbst. Glücklich, wer merkt: Da kann ich anderen etwas geben. Da bekommen andere durch mich Geschmack und Vitamine, also die Stoffe, die sie für ein glückliches Leben brauchen. Ein Beispiel: Weil wir uns durch das Risiko einer Ansteckung nicht mehr zu Gottesdiensten versammeln konnten, habe ich mit Freundinnen und Freunden aus dem Arbeitsbereich „Kirche und Sport“ Gottesdienste ins Netz gestellt, die Leib und Seele genauso ansprechen wollen wie den Körper. Workout-Gottesdienste, eine Möglichkeit, zu beten, zu singen, zu hören - und zu turnen. Sportverbände haben ihre Mitglieder im Netz zum Mitfeiern dieser Gottesdienste eingeladen. Und ganze Familien, Kinder und Erwachsene, machen bei diesem aus der Not geborenen Online-Format mit. Frucht bringen, anderen den die Stoffe für ein glückliches Leben weitergeben - ich habe den Eindruck, dass sich da eine sehr vitale neue Gemeinschaft entwickelt hat.

Aber ist Glaube wirklich eine Garantie für Glück?

Nun kommt zum Schluss die Frage, die ich nach hinten verschoben habe. Der Psalm behauptet: Wer so aus Gott und seiner Weisung zur Liebe heraus lebt, dem gelingt das Leben. Der wird glücklich. Die Erfahrung spricht dagegen. Glaube ist keine Glücksgarantie. Krisen und Schicksalsschläge treffen Gläubige genauso wie Menschen, die ohne Gott auskommen. Gläubige sind auch nicht immer gelassener und souveräner. Sie knicken genauso mal ein vor Angst oder Sorge.

"Mir hilft in Krisenzeiten der Schatz an Erfahrung, der in der Bibel aufbewahrt ist"

Aber das gehört ebenfalls zu meiner Erfahrung: Mir hilft es, meine Wurzeln in der Liebe zu Gott, im „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ zu schlagen. Mir hilft in Krisenzeiten der Schatz an Erfahrung, der in der Bibel aufbewahrt ist. Die Menschen der Bibel waren lange vor mir mit Zweifel und Leiden konfrontiert und haben ihre Zuversicht immer wieder auf Gott gesetzt. Daraus ziehe ich Kraft wie ein Baum aus einem Wasserlauf. In Krisen, aber auch in den Glückszeiten meines Lebens. Psalm 1 hat das letzte Wort:

*Glücklich sind die Frau und der Mann,
die Lust haben an der Weisung Gottes
und diese Weisung murmeln Tag und Nacht.
Wie Bäume werden sie sein – gepflanzt an Wasserläufen,
die ihre Frucht bringen zu ihrer Zeit, und ihr Laub verwelkt nicht.
Was immer sie anfangen, es führt zum Ziel.*