28.02.2014 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Christoph Wildfang,
Evangelischer Pfarrer, Arnoldshain

Glückstagebuch

Die Glücksforschung hat ein paar gute Ideen. Eine davon ist, ein Glückstagebuch zu führen. Bewusst mal das festhalten, was gelingt, was gut ist. Was gut war. So kann ich mich auch für schlechte Zeiten wappnen. Ich las das mit dem Glückstagebuch im Urlaubsflieger zurück nach Frankfurt. Als ich dann mit vielen anderen in Frankfurt am Gepäckrondell warte, bis der eigene Koffer angefahren kommt, da schaute ich mir die Gesichter der Urlauber an. Viele schauten ziemlich biestig. Einige Herren aus der Business-Class müssen vielleicht so kritisch schauen. Aber doch nicht so viele Urlauber aus sonnigen Breiten oder zurück aus dem Skiurlaub. Komisch, dass das Glücksgefühl aus einem Urlaub so schnell vom Winde verweht ist.

Ich habe mir vorgenommen, meine glücklichen Momente noch etwas länger zu konservieren. Und zwar mit dem Glückstagebuch. Bewusst die glücklichen Momente in einem kleinen Büchlein aufzuschreiben. Garstig gucken, cool gucken, das war mal. Jetzt wird in meiner Seele das Glück aufbewahrt. Eigentlich ist es nicht schwer. Christen nennen das "Gnade", oder "Segen". Es gibt, wenn ich nachdenke, doch viele Momente, die mir geschenkt sind. Glücksmomente, wo ich das Glück nicht gemacht habe, sondern wo es mir geschenkt wurde. Gratis, umsonst.

Ich fühle, dass das Gute, das Glück, mir von Gott geschenkt wurde. Ich möchte es in diesem Moment auch „Gnade oder Segen“ nennen,. Ich habe kein Anrecht auf Glück, ich kann es nicht herbeizwingen. Ich will das Gute, das Glück, das Gott mir schenkt, aber auch nicht sauertöpfisch oder achselzuckend hinnehmen. Am Anfang fällt es mir schwer, ins „Glückstagebuch“ zu schreiben. Es kommt mir kindlich vor. Aber ich möchte jeden guten Moment, den ich unverdient geschenkt bekomme, bewusst aufnehmen. Irgendwie tief in mir einspeichern. Und wenn es dann manchmal so ganz anders sein wird, als ich mir wünschte, erhoffte, erbetete – dann werde ich es aufschlagen: mein Glückstagebuch.

© 2014 · Kirche im hr