

06.04.2025 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

Was macht glücklich?

Moderator/in: Der Weltglücksreport ist Mitte März veröffentlicht worden. Ihr erinnert euch: die Finnen sind die glücklichsten Menschen der Erde. Wir in Deutschland schaffen es nur auf Platz 22. Alex Becker von der katholischen Kirche: Alle wünschen sich, glücklich zu sein, aber es ist wohl nicht so einfach. Ist Glück eigentlich auch eine Glaubenssache? Bist du ein glücklicher Mensch?

Alex: Ich würde sagen: Ich bin ein glücklicher Mensch. Natürlich hab ich auch Zeiten, in denen es mir schlecht geht, ich traurig bin oder Angst hab. Und natürlich hilft mir dann auch mein Glaube. Glücksforscher haben bestätigt, dass der Glaube glücklich macht. Weil ich weiß: Gott begleitet mich mein ganzes Leben – egal, was kommt.

Moderator/in: Im Talk mit Bärbel Schäfer ist heute Biyon Kattilatuh zu Gast. Er arbeitet unter anderem als Motivationscoach und erzählt, wie wir glücklicher werden können. Er sagt: „Wir sind so sehr mit dem glücklich werden beschäftigt, dass wir dabei ganz vergessen, glücklich zu sein.“

Alex: Ein guter Satz ;-), so ähnlich steht er auch in der Bibel. Im Buch Kohelet gibt's den Tipp: Lebe im Hier und Jetzt, suche dir eine Aufgabe, die dich erfüllt, und vertraue auf Gott (vgl. Koh 3,12f.). Das klingt für mich dann gar nicht so schwer. Frisch gekochter Kaffee zum Frühstück macht glücklich, Freunden z.B. beim Umzug helfen, macht glücklich, Kuscheln macht glücklich. Es gibt viele Glücksmomente, jeden Tag – das sollten wir wirklich nicht vergessen.