

16.11.2021 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Jochen Straub,**

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

## War ich heute schon glücklich?

Ein chinesisches Sprichwort sagt: Willst du eine Stunde lang glücklich sein, dann mach ein Nickerchen. Willst du einen Tag lang glücklich sein, so gehe fischen. Willst du ein Jahr lang glücklich sein, so erbe ein Vermögen. Willst du ein Leben lang glücklich sein, dann hilf anderen.

### Ob das Glück des Helfers mir ein Leben lang reicht?

Ich habe es ausprobiert. Das mit dem Nickerchen hat gut geklappt. Ich habe etwas mehr als eine Stunde geschlafen und das war eine glückliche Zeit. Das mit dem Fischen hat nicht funktioniert. Ich gehe nämlich nicht angeln, wäre beim ersten Versuch also ziemlich erfolglos gewesen und sicher unglücklich nach Hause gekommen. Stattdessen habe ich mir einen schönen Tag im Garten gemacht. Die frische Luft, die Sonne und das Unkrautjäten haben mich ein paar Stunden von Stress, Sorgen und manchem mehr abgelenkt, das hat mich sehr zufrieden gemacht. Das mit dem Vermögen-Erben hat leider auch nicht geklappt. Aber ich habe Gottseidank keine finanziellen Nöte, und kann mich daher in diesem Bereich ohnehin glücklich schätzen. Das mit dem Helfen ist gelungen. Ich konnte meine Schwiegereltern gerade in der Corona-Zeit unterstützen und deren Zufriedenheit hat mich wirklich glücklich gemacht. Ob das Glück des Helfers mir ein Leben lang reicht, das weiß ich nicht. Aber anderen helfen und die Freude daran teilen, das kann ich jeden Tag versuchen und dann auch dieses Glück empfinden. Davon hat mir auch die Tochter unserer Nachbarn erzählt: Sie war, wie viele andere ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, nach der Flutkatastrophe im Ahrtal.

### Auch kleine hilfreiche Gesten machen glücklich

Aber auch kleinere Aufmerksamkeiten oder Gesten können Glück bringen. Heute habe ich das wieder erlebt. Es war nichts großes, sondern ein ganz unscheinbarer Handgriff: Ich habe einfach der Person hinter mir die Tür aufgehalten. Und als ich das Strahlen in ihren Augen sah, spürte ich: Heute bin ich glücklich.