

16.07.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Wege zum Glückhsein

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.

Sie waren über die Hilfe so glücklich, dass auch wir glücklich waren

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 geklappt. Ich gehe nicht angeln und wäre sicherlich ziemlich erfolglos gewesen und unglücklich nach Hause gekommen. Ich habe mir stattdessen einen schönen Tag im Garten gemacht, und dieser Tag hat mich gut von Vielem abgelenkt und sehr zufrieden gemacht. Das mit dem Vermögen erben hat auch nicht geklappt. Da ich jedoch keine finanziellen Nöte habe, kann ich mich auch in diesem Bereich glücklich schätzen. Das mit dem Helfen hat auch geklappt. Wir haben in den Corona-Zeiten meine Schwiegereltern unterstützt, für sie eingekauft, Botengänge erledigt – und sie waren darüber so glücklich, dass auch wir glücklich waren. Ob es für ein Leben lang reicht, das weiß ich nicht. Aber anderen helfen und die Freude dabei teilen, das kann ich jeden Tag versuchen und dann auch dieses Glück empfinden.

Auch ein kleiner, helfender Handgriff macht erstaunlich lange glücklich

Manchmal ist es nur ein kleiner und unbedeutender Handgriff: ich helfe einer jungen Mutter, den Kinderwagen aus der Straßenbahn zu heben – und sie sagt erleichtert: vielen Dank! So kleine Erlebnisse machen mich tatsächlich für eine erstaunlich lange Zeit glücklich.