13.02.2023 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Maike Westhelle,
Evangelische Pfarrerin, Martinskirche Kassel

Ein Rezept für Glück

Drei Tage Glück – das war die Ankündigung für die Fortbildung.

Beeindruckt hat mich der Vortrag über eine Langzeitstudie der Harvard-Universität. Über 700 Personen wurden seit dem zweiten Weltkrieg regelmäßig befragt und medizinisch untersucht. Die noch lebenden Probanden sind inzwischen über 100 Jahre alt.

Ergebnisse einer Studie über Glück

Es gab zwei Gruppen in dieser Studie: Einerseits Studenten der berühmten Harvard-Universität und andererseits junge Männer aus schwierigen Verhältnissen. Schon das erste Ergebnis der Studie ist überraschend: Glück ist nicht von der sozialen Stellung abhängig. Weder Erfolg noch Geld machen glücklich.

Über 85 Jahre lang wurden die Teilnehmer jedes Jahr interviewt, später auch ihre Frauen und Kinder. Dabei stellte sich heraus, dass Glück und Gesundheit zusammenhängen. Die glücklichen Menschen waren in der Regel auch gesünder. Denn Unglück und Stress machen krank. Außerdem sind Bewegung und gute Ernährung maßgeblich für die Gesundheit.

Das Rezept für ein glückliches Leben

Das Rezept für ein glückliches Leben ist für alle Menschen gleich und erstaunlich simpel: gute, warmherzige Beziehungen. Wer Menschen hat, auf die er vertrauen kann, lebt glücklicher.

© 2023 · Kirche im hr

Das Fazit der Studie lautet darum: „Pflegt eure Beziehungen. Sorgt euch um die Familie, die Kollegen, Freundinnen und Freunde. Achtet auf euren Körper.“

Auch wenn manches in der Theorie leichter ist als in der Praxis - mich beruhigt diese Erkenntnis: Es sind nicht die großen Dinge, die es zu erreichen gilt. Im ganz normalen Leben liegt der Schlüssel zum Glück.

Wo der Schlüssel zum Glück liegt

Zusätzlich gibt es noch Forschungsergebnisse, die religiösen Menschen eine größere Stärke in Krisen bescheinigen. Mich erinnert das alles an die Grundregel Jesu: „Du sollst Gott lieben und deinen Nächsten, so wie dich selbst.“ (Markus 12, 30-31)

** Der hr4 Übrigens-Beitrag ist von Maike Westhelle geschrieben, aber ausnahmsweise von Claudia Rudolff gelesen.*

© 2023 · Kirche im hr