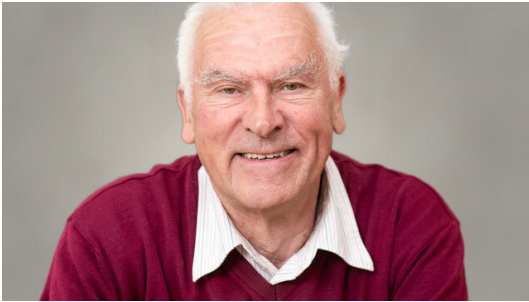


10.02.2025 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Dr. Ulf Häbel,**

Evangelischer Pfarrer, Laubach-Freienseen

## Glücklich sein - wie geht das?

„Bist du glücklich?“ Das hat mich meine siebenjährige Enkelin gefragt. Von ihrer Frage war ich so überrascht, dass ich erstmal gar nicht antworten konnte.

Wie kommt das Kind auf so eine Frage? Vielleicht haben sie in der Schule darüber geredet, denke ich.

### Opa, bist du glücklich?

Später fragte mich meine Enkelin noch einmal: „Opa, bist du glücklich?“ Dabei sah sie mich mit leuchtenden Augen an, neigte ihren Kopf ein wenig zur Seite und lächelte. In dem Moment war für mich klar: „Ja, ich bin glücklich.“

### Schön, wenn jemand ernsthaft nachfragt

Wenn mich ein lieber Mensch mit offenen Augen anschaut und fragt, wie es mir geht, dann liegt darin ein Hauch von Glück. Das Kind hatte ja nicht nur oberflächlich floskelhaft gefragt: „Na, wie geht's?“ Die Frage meiner Enkelin war anders – ehrlich, von innen heraus, aus tiefstem Herzen.

### Innere Zuwendung

Psychologen nennen das „innere Zuwendung“ oder Innigkeit. Das passt gut, finde ich: wenn dich jemand mit ehrlichem Blick anschaut und danach fragt, wie es dir wirklich geht, dann liegt darin ein Moment der Zuwendung. Und Zuwendung, Gesehen werden - das macht glücklich.

## Gesehen werden bestärkt

Die Bibel (1. Mose 16,13) erzählt von einer Frau, die so etwas erlebt hat. Sie heißt Hagar und ist auf der Flucht. An einem Brunnen in der Wüste sitzt sie vereinsamt und trostlos. Da erscheint ihr ein Engel. Der sagt: „Gott sieht dich – so wie du bist; er erkennt dich und weiß, wie es dir geht.“ Und Hagar sagt beglückt: „Mein Gott, der mich sieht.“ Mit diesem Gefühl von Zuwendung geht Hagar bestärkt in die Zukunft.

Und das gilt auch für mich: Mit dem offenen Blick für andere und der ehrlichen Zuwendung beginnt das Glücklichein.

„Opa, bist du glücklich?“ Ja, ich bin's.