

**Glücklichsein – Erkenne, was Dich glücklich macht**

Themenvorlagen zum eigenen Studium  
für Andachten, Predigten, Gruppengespräche,  
Hausgemeinden. Nach dem Prinzip:  
„Das Wichtigste auf zwei Seiten“

zusammengestellt von Kay Faßbender  
- nichtkommerzielle Verbreitung erwünscht,  
Erkenntnisstand 8/2024  
Email: Kay.Fassbender@t-online.de

**Was ist Glück?**

Der Duden definiert Glück als eine "angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat". Es sei ein "Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung".

Gott hat den Menschen mit der Fähigkeit geschaffen, glücklich zu sein. Menschen haben - im Gegensatz zu Tieren- die Möglichkeit ihren Gemütszustand zu reflektieren und Glück zu empfinden.

Ist Glück erleben höchst individuell oder gibt es allgemeine Kriterien?

Manche erleben Glücksgefühle bei einem speziellen Hobby (Reiten, Segeln, Kochen, Surfen, Bergwandern etc.).

Andere genießen gemeinsame Zeiten mit Freunden und Familie.

Was macht mich eigentlich glücklich?

Bin ich glücklich, wenn ich erfolgreich bin?

Was ist Erfolg? Erfolg ist, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort sein, das Richtige tun und wissen, dass Gott mit mir ist.

Wege zum Glücklichsein:

Glücklichsein hat oft mit Liebe zu tun:

Das wichtigste biblische Gebot ist: „Liebe Gott und deinen Nächsten, wie dich selbst.“ (Also drei Personen lieben: Gott, meinen Nächsten und mich selbst!)

Die Bibel spricht davon, dass Gott Liebe ist.

Liebe braucht Beziehungen.

Verliebtsein ist ein besonderes Glücksgefühl.

Ebenso Liebe in der Ehe – mit der Intimität/Besonderheit der Beziehung und der Sexualität. Das sind Glücksgefühle auf höchstem Niveau.

Tiefste Glücksgefühle erzeugt auch die Beziehung zu Gott. Er ist die Quelle aller Liebe. Wer seine schöpfungsgemäße Bestimmung als Sohn/Tochter des allmächtigen Vaters erkennt, erlebt Glück, Freiheit, Identität, Bestätigung und Dankbarkeit.

Ein großes Geheimnis ist das Glück: „To please my father!“ (Meinem Vater im Himmel gefallen!) Großes Glück ist, mit Gott entspannt Gemeinschaft zu haben und seine Liebe, Annahme, Weisheit und praktische Hilfe im Alltag zu genießen. (Im Segen Gottes zu leben.)

Dankbarkeit macht glücklich.

Wer dankbar ist, beschäftigt sich mit den guten Dingen im Leben.

Durch die Dankbarkeit betont man die positiven Seiten.

Wofür kann ich heute dankbar sein?

Es gilt: „Loben zieht nach oben. Danken hilft vor wanken.“

„Ist das Glas halbvoll oder halbleer? Die objektive Situation ist dieselbe –manchmal entscheidet der Blickwinkel, ob man glücklich ist.“

Das Hauptschlachtfeld für das Glücklichsein ist der Kopf. Hier geht es um Einstellungen, Bewertungen und Erkenntnisse.

Voraussetzungen, um anhaltend glücklich zu sein:

- Die Basisbedürfnisse müssen gestillt sein (Nahrung, Unterkunft, i.d.R. körperliche Unversehrtheit, materielle Versorgung, gesunde liebevolle Beziehungen (Freundschaften, Familie.)
- Das Wissen, dass meine Schuld, meine Sünden vergeben sind, dass ich eine liebevolle Gemeinschaft mit meinem Schöpfer haben darf.
- Heilung von seelischen Verletzungen.

Ps.34,13-14:

„Wer hat Lust zum Leben und möchte gerne gute Tage sehen?

Behüte deine Zunge vor Bösem und deine Lippen, dass sie nicht trügen; weiche vom Bösen und tue Gutes, suche nach Frieden und jage ihm nach.“

Was ist das Wichtigste im Leben?

Gesundheit ist wichtig, aber nicht das Wichtigste im Leben. Denn auch kranke oder behinderte Menschen können tiefes Glück empfinden.

Was fördert Glücklichsein?

- Ausreichend schlafen.

- Einen Ruhetag pro Woche bewusst genießen.
- Das essen, was mir guttut: Weniger Zucker, weniger Kohlenhydrate, weniger verarbeitete Lebensmittel, mehr Ballaststoffe, mehr gute Fette (Omega 3 & 6), Fleisch, Fisch, Vitamine und Mineralien. Auf meinen Körper hören: Was möchte mein Körper jetzt essen? Was tut mir gut?
- Alkohol genießen – ohne den Körper zu vergiften.
- Ausreichend Bewegung – täglich. Wie kann ich mich mehr bewegen? Welche Bewegung/ welcher Sport passt zu mir?
- Zeit in der Natur verbringen.
- Geld bewusst ausgeben. 10% Spenden, 10% sparen.

Was verhindert glücklich zu sein?

- Ungeklärte Beziehungen, besonders innerhalb der Familie.
- Unvergebenheit.
- Ballast entsorgen. Konflikte angehen und klären. Befreit leben.
- Hass, Stolz, sich mit anderen vergleichen, Neid.
- Negatives Reden und Denken.
- Zeit verschwenden.

Gott gehorsam zu sein ist wichtiger als glücklich zu sein. Gott gehorsam zu sein führt jedoch zum Glücklichsein.

Aufgaben

Um das Glücksbewusstsein zu stärken: Denke über fünf Dinge nach, die dich glücklich machen?

Warum machen sie dich glücklich?

Was kannst du dazu tun, diese Glücksmomente häufiger zu erleben?

Belohne dich selbst!

Kleinigkeiten im Alltag ermöglichen uns viele Glücksmomente (Etwas Gutes essen, Freunde treffen, ausschlafen, Nichtstun, ...).

Gott ist ein großzügiger Vater. Er stimmt unsere Freude an schönen Dingen zu!

Das Leben bewusst leben: Ziele setzen, die sich für mich lohnen und begehrenswert sind. Jeden Tag einen Schritt auf diese Ziele zugehen. Groß denken und konsequenter handeln.

Welchen Traum möchtest Du in Deinem Leben umgesetzt sehen?

Wofür lohnt es sich zu sterben?

Ziele/Träume setzen Lebensenergie frei. Hoffnung motiviert und erzeugt Leben.

Die besten Grundlagen um glücklich zu sein sind:

- Zu wissen und zu spüren, dass ich von Gott geliebt bin. Ich bin ein geliebter Sohn/ eine geliebte Tochter meines himmlischen Vaters. Das ist unsere bestimmungsmäßige Identität!
- Durch den stellvertretenden Tod Jesu am Kreuz sind meine Schulden vergeben, Heilung – körperlich und seelisch – ist möglich. Durch das Kreuz bin ich versorgt und ich werde die Ewigkeit mit Ihm verbringen.
- Gott hat einen guten Plan für mein Leben und Er hilft mir ihn umzusetzen.
- Alle meine Quellen sind in Ihm.

Literatur:

Dr. Emilia Vuorisalmi, *Super-Gefühle, Die besten Tipps und Tools, um Glückshormone (Dopamin, Oxytocin, Serotonin) in dir auszulösen*, ISBN 978-3-431-07042-2.

Mehr unter [www.Jüngerschaft.net](http://www.Jüngerschaft.net):

Thema 4.2 Lebensbereinigung,

Thema 5.9 Wer bin ich?