

# Das Glück fällt nicht vom Himmel



FOTO: BILDERBOX/WODICKA

Von Jesus lernen heißt, als froher Mensch leben zu lernen.  
Fragen an den Pfarrer und Buchautor Karl W. ter Horst

VON PETER ROSIEN

**PUBLIK-FORUM:** Sie beschäftigen sich als Psychotherapeut und Pastor der Reformierten Kirche bei Ihrer Seelsorgearbeit intensiv mit der Frage nach dem Glück. Kann man Glück eigentlich definieren? Sind sich Psychologen da einig?

**KARL W. TER HORST:** Man sollte sich klarmachen, dass es viele verschiedene Schulen der Psychologie gibt. Aus deren unterschiedlichen

Sichtweisen wird auch Glück unterschiedlich definiert und erklärt. Ich möchte das an vier kurzen Beispielen deutlich machen. So gehen etwa die Psychoanalytiker davon aus, dass ein psychisch geschädigter Mensch dann wieder zu einem gewissen Glück im Leben finden kann, wenn er Verdrängtes erlebbar macht. Er muss sich dessen bewusst werden, was er in seinem Leben zurück- und an die Seite gedrängt hat. In der Aufhellung dieser dunklen

Seiten seines Lebens, so könnte man sagen, findet er zu sich, zum Licht seines Selbst. Die so genannte kognitive Psychologie hingegen geht stärker von den Denkprozessen aus. Sie nimmt das Leben an wie ein Rätsel, wie etwas Verschlüsseltes. Wie lösen wir bestimmte Aufgaben? Wir kennen die Unruhe, wenn man vor eine Aufgabe gestellt wird, aber auch das Glücksgefühl, nachdem man sie gelöst hat. Ein Brückenbauer, der von einem Ufer

zum anderen will und schließlich auch eine funktionierende Brücke geschaffen hat, mit der wird er dann glücklich sein. Aber auch im kleinen erleben wir das. Wir suchen einen Namen, der uns nicht gleich einfällt. Plötzlich aber haben wir ihn, und in diesem Moment entsteht ein kurzes Glücksgefühl. Des Weiteren: die *Sozialpsychologie*. Sie geht davon aus, dass Menschen dann glücklich sein können, wenn sie einander wertschätzend gegenüberstehen, annehmend sich verstehen und dadurch schließlich auch zu einem guten demokratischen Miteinander kommen. Abschließend will ich einen Gedanken der *Entwicklungspsychologie* aufgreifen. Wie das Auge das Licht assimiliert, nimmt das Kind Ereignisse und Gegenstände seiner Außenwelt in sich auf, um sie sich zu Eigen zu machen. Umgekehrt passt es sich den Anforderungen seines Milieus an. Diese gegenseitige, rhythmische Beeinflussung von Subjekt und Objekt, von Innenwelt und Außenwelt erzeugt lebendige Ereignisfelder. Sie werden von jedem Menschen individuell erlebt als Kräfte einer sich entfaltenden Selbstorganisation seines Lebens. Wird diese Entwicklung nicht durch autoritäre Prozesse gestört, dann kann man sagen: Ein Mensch führt ein gutes, ein glückliches Leben.

**PUBLIK-FORUM:** Wo entsteht eigentlich das Glücksgefühl? Im Gehirn oder in der Seele?

**TER HORST:** Glück entsteht in der Seele. Wir können den Begriff *Psyche* mit dem der *Seele* gleichsetzen, wenn man seine ganzheitliche Tradition besonders im Semitischen in Betracht zieht. In den alten hebräischen Texten der Bibel finden wir »Seele« über 600 Mal. Hier hat der Begriff zunächst die Bedeutung von Leben und Lebendigkeit. Damit verbunden sind die Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit eines jeden Lebewesens. Besonders bei uns Menschen werden diese durch das soziale Leben in Familie, Arbeit und Freundschaft miterzeugt und zur Entfaltung gebracht. Die Psyche gestaltet sich prozesshaft im Dreiklang von Leben, Individualität und Gemeinschaft.

Jeder psychische oder seelische Prozess hat eine nervliche Mitseite, ob sie uns bewusst ist oder nicht. Der Brückenbauer empfindet sein Glück, weil elektrochemische Prozesse in seinem Gehirn im Zusammenhang seiner realen Erfahrungen stattfinden. Aber im späteren Erinnern kann sein Gehirn die Prozesse auf ähnliche Weise von selbst auslösen. So als sei das Glücksgefühl unabhängig von der Realität der Erfahrung. Analoge Vorgänge können im Inneren des Nervensystems scheinbar Unvergleichbares vergleichbar machen: Ein bestimmtes Glücksgefühl kann glückliche Bilder aus ganz anderen Räumen und Zeiten auslösen.

**PUBLIK-FORUM:** Die wenigsten Menschen erfahren sich als dauerhaft unglücklich oder dauerhaft glücklich. Die meisten leben in einer Art Grau-in-Grau-Normalzustand. Kann man sich da in Richtung Glück gezielt aus solchem Grau-Zustand herausarbeiten?

**TER HORST:** Gewiss kann man, aber dazu sollten Menschen erst einmal wissen, dass Glück

nicht einfach vom Himmel fällt. Glück ist auch nicht gebunden an ganz bestimmte Ereignisse und ganz sicher nicht an materielle Zusammenhänge, wie etwa ein gutes Bankkonto. Glück ist etwas Prozesshaftes und hängt immer damit zusammen, wie Menschen zu sich und zu anderen finden. Darin bringen sie lebendiges Leben hervor. Und indem sie das tun, entsteht bei jedem Individuum so etwas wie das Glück der Autonomie. Andererseits wird das Glück ständig getrübt dadurch, dass es auch soziale Prozesse gibt, die die Menschen einengen, unterdrücken und vereinsamen. Dies kann zum Beispiel bei ihrer Arbeit geschehen, nach heftigem Mobbing etwa. Oder es ergibt sich aus ganz persönlichen Zusammenhängen, wenn sich Menschen schmerhaft trennen, durch Scheidung oder Tod. In solchen Krisen ist es wichtig, sich Folgendes vor Augen zu halten: Wir haben in unserem Leben einmal selber zu unserem Glück beigetragen. Allerdings geschah das nie isoliert, sondern immer im Zusammenhang mit anderen Menschen. Insofern kann ich mich aus dunklen Situationen des Lebens in der Gemeinschaft mit anderen auch gezielt wieder herausarbeiten.

**PUBLIK-FORUM:** Eine Methode würden Sie nicht empfehlen, dass man jetzt zum Beispiel wie im Zen jeden Tag zwanzig Minuten meditiert oder so? Das kann ja auch zum Glück führen.

**TER HORST:** Ja, ich denke, um zum Glück zurückzufinden, ist es wichtig, den Weg dahin als psychischen Heilungsprozess zu begreifen. Am Anfang dieses Heilungsprozesses steht die Einsicht. Ich muss verstehen, warum ich unglücklich bin. Erst dann ist man in der Lage, spontan aufkommende Ereignisfelder in ihrer heilenden Kraft wahrzunehmen. Zum Beispiel: Es ruft jemand an; diesen Anruf habe ich nicht erwartet. Die Chance ist, dass ich das wahrnehmen kann als einen Moment, in dem ich antworten, in dem ich je-

manden wieder treffen kann und ich dieses verstehe als ein Signal, erneut in das Leben zurückzufinden. Es gibt viele Wege. Wir haben in meiner Kirchengemeinde eine Gruppe krebskranker Menschen, die gelegentlich auch gemeinsam meditieren. Den Formen sind keine Grenzen gesetzt: So sind wir im Frühling mit jemanden, der Vogelstimmen erkennt, durch einen Wald spaziert und haben mit dessen Hilfe einfach den Vögeln zugehört. Uns wurde erklärt, was die Stimmen bedeuten, und wir sind zu einer inneren, vom Glück erfüllten Ruhe gelangt.

**PUBLIK-FORUM:** Das heißt, das Glücksempfinden des Einzelnen spielt sehr stark in das Gemeinschaftsleben hinein?

**TER HORST:** In das Gemeinschaftsleben hinein – aber immer verbunden mit der individuellen Sehnsucht. Wie gesagt, »Seele« ist der ganzheitliche Zusammenhang von Individualität, Gemeinschaft und Leben. Außerhalb dieses Dreiecks kann Glück nicht existieren. Auch ein Individuum, das für sich meditiert – wie einst Buddha beispielsweise –, hat ein reichhaltiges Gemeinschaftsleben bereits hinter sich, um das dann zu können. Wir sind soziale Lebewesen und angewiesen auf den anderen Menschen. Insofern sind Glück und Glücksempfinden oder auch das Wiederhinden zum Glück abhängig von der Entdeckung einer inneren Sehnsucht. Also dass ich mich bemühe, auch mit anderen zusammen, solchen Fragen nachzugehen: Was wollte ich eigentlich immer schon mal machen? Wonach sehne ich mich? Warum habe ich das bisher noch nie gekonnt? Wo sind die Schranken dafür? Wie können diese Schranken beseitigt werden?

**PUBLIK-FORUM:** In der Politischen Theologie ist man dem Glück gegenüber eher skeptisch. War Jesus ein glücklicher Mensch? Ist es die Aufgabe eines Christen, glücklich zu sein? So fragt etwa der katholische Theologe Johann Baptist Metz. Kann der Glaube glücklich machen?

**TER HORST:** Wir haben zwei Zugänge zu der Frage, ob Jesus wohl ein glücklicher Mensch war und ob für ihn das Glück im Zentrum stand. Einen Zugang bilden die Geschichten von und über Jesus, wie sie uns im Neuen Testament und in außerbiblischen Quellen seit der Urchristenheit überliefert wurden sind. Interessant sind die wenigen authentischen Jesusworte. Befasst man sich mit diesen 10 bis 15 Sprüchen insbesondere aus der Bergpredigt, dann haben sie alle etwas zu tun mit Glück oder mit dem biblischen Symbolbegriff für Glück, dem Licht. Ich nehme zwei Beispiele heraus: Etwa: »Glücklich seid ihr, die ihr jetzt weint, ihr werdet lachen.« Oder: »Niemand soll sein eigenes Licht unter einen Scheffel stellen.« Und wenn wir solche Worte in den Zusammenhang der Lebensweise Jesu und die seiner Freundinnen und Freunde stellen, dann bestand die Jüngerschar aus Menschen, die sich aus den Ketten des Alltags befreiten, um erneut in das Leben aufzubrechen. Dabei konnten sich die angesprochenen fühlen, die arm und unglücklich oder deren Seelen wie versteinert waren; also die Kranken, die

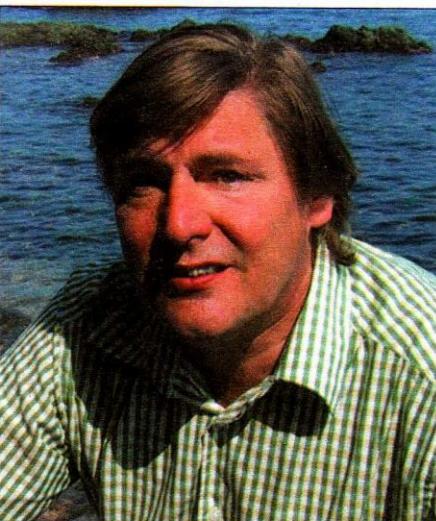


FOTO: PRIVAT

**Karl W. ter Horst** ist reformierter Pastor, Psychotherapeut und Buchautor. Seit 1974 ist er als Universitätsdozent für Pädagogik und Psychologie tätig. Bei Publik-Forum erschienen: »Die neun Quellen des Glücks. Wege zu einem guten Leben«, 12,70 Euro, Bestellnummer 2699

Prostituierten, die Entrechteten ebenso wie die neureichen Zöllner. Sie lebten die Liebe im Zusammenklang heilender und vergebender Kräfte. Gelangt dies ins Zentrum gegenwärtiger Praxis, dann macht christlicher Glaube glücklich.

**PUBLIK-FORUM:** Was ist für Sie der Königsweg zum Glück?

**TER HORST:** Das ist eine schwere Frage, und ich kann darauf nur ganz persönlich antworten. Ich habe verschiedene Berufe hinter mir, und ich bin glücklich darüber, dass ich nicht bei einer Sache geblieben bin. Ich bin sogar glücklich über viele Jahre von Berufsverbot und Arbeitslosigkeit, weil ich in dieser Zeit beispielsweise gelernt habe, Autos zu montieren. Diese Vielfalt, man könnte von pulsierendem Leben sprechen, hat etwas von einem Königsweg. Aber anstatt in das Leben einzutauchen, sich auf Neues einzulassen, kann man es auch verkommen lassen. Das ist dann der Fall, wenn man Lebenszeiten und Lebensräume von Jugend an verplant, irgendwann in Bausparverträge und Ratenkredite eingezwängt und eingefädelt ist. Oder wenn man das Pflegeheim schon kennt, in dem das eigene Leben eines Tages langsam erlöschen soll. Glück verlangt Offenheit von Räumen und Bewegung – wie bei Jesus und

FOTO: DPA/ZB/PLEUL



den anderen Wander-Radikalen. Auf dem Weg werden wir Menschen finden, die ihrerseits nach Glück und den erfreulichen Momenten des Lebens suchen. So bilden sich geschenkte und zugleich unbezahlbare Zentren neuer Freundschaft und Liebe, die Körper und Seele einschließen. Und dies ist nicht gebunden an Alter und äußerliche Schönheit, aber an das Recht der Liebe.

**PUBLIK-FORUM:** Und was hat das mit Gott und Glaube zu tun?

**TER HORST:** Sie können sich auch fragen, was beispielsweise der berühmte Satz Jesu »Glücklich seid ihr Armen; denn das Reich Gottes ist euer« mit Gott und Glaube zu tun hat. Die Befreiung aus Armut – egal ob aus materieller oder psychischer – bedeutet, abseits aller Sorgen zum eigentlichen Leben zu finden als zu einem Wunder. Wenn wir nur Gott und die Menschen lieben – so lehrt Jesus –, gelangen wir zum Reich Gottes. Und wenn wir danach trachten, wird uns wie von selbst all das zufallen, wonach wir uns im Innersten sehnen. Wer glücklich sein will, wird erfüllt sein von solchem Glauben und der Gewissheit, dass es gut ist, von dem loszulassen, was einen bisher materiell gebunden und vom Glück abgehalten hat.

## TREFFPUNKTE

Diese und weitere Treffpunkte finden Sie im Internet unter [www.Publik-Forum.de](http://www.Publik-Forum.de)  
Dort können Sie auch selbst Treffpunkte zur Veröffentlichung vorschlagen

**München:** 15. Oktober bis 12. November  
Fünf Mittwochabend-Veranstaltungen. Themen je Abend: »Gerechter Handel weltweit?; Kleider machen Beute; München gegen ausbeuterische Kinderarbeit; Blumen; Und was macht die Stadt München eigentlich?«  
Informationen: Nord Süd Forum, Tel. 089/85637524

**München:** 16. Oktober (19.30 Uhr)  
Sozialpolitisches Diskussionsforum: »Die Unsichtbaren – illegale Flüchtlinge in München«. Mit Stadtrat Siegfried Benker, Philip Anderson u. a.  
Informationen: Trudi Schulze, Nord-Süd-Forum München e. V., Schwanthalerstr. 80, 80336 München, Tel. 089/85637523, E-Mail: nordsuedforum@einewelthaus.de

**Stuttgart:** 17. Oktober bis 19. Oktober  
Tagung: »Religiöse Autorität ... Christen und Buddhisten im Gespräch«  
Anmeldung: Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Im Schellenkönig 61, 70184 Stuttgart, Tel. 0711/1640-757, Fax -777

**Neudietendorf:** 17. bis 19. Oktober  
Tagung: »Entdeckung der Langsamkeit«  
Ort und Anmeldung: Ev. Akademie Thüringen, Zinendorfhaus, 99192 Neudietendorf, Tel. 036202/984-0, Fax -22, E-Mail: info@ev-akademie-thueringen.de

**Stuttgart:** 18. Oktober (9.30 Uhr)  
Tagung: »Energische Energiewende oder: Nach uns die Sintflut?«  
Ort: Haus der Wirtschaft, Berta-Benz-Saal, Willi-Bleicher-Str. 19  
Anmeldung: Ev. Akademie, Akademieweg 11, 73087 Bad Boll, Tel. 07164/79-0, Fax -440, Web: [www.ev-akademie-boll.de](http://www.ev-akademie-boll.de)

**Berlin:** 18. Oktober (10 Uhr)  
Zum UNO-Welttag gegen Armut: »Hunger im Kopf«. Bildungschancen von Kindern aus armen Familien  
Ort und Anmeldung: Ev. Akademie zu Berlin, Belinda Elter, Charlottenstr. 53/54, 10117 Berlin, Tel. 030/20355-407, Fax -550

**Meißen:** 20. bis 24. Oktober  
Tagung für kirchl. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: »Geht hin ...! Mission heute – alter Wein in neuen Schläuchen«  
Anmeldung: Pastoralkolleg, Freiheit 16, 01662 Meißen, Tel. 03521/47068-80

**Offenburg:** 21. Oktober (20 Uhr)  
Vortrag: »Der Fremde in uns«. Mit Arno Gruen. Ort: Salmensaal, Lange Str. 52, 77652 Offenburg

**Dortmund:** 22. Oktober  
Vortrag: »Die Rechte der Minderheitsreligionen in Deutschland – Warum die Diskussion über den Islam für die Kirchen wichtig ist«.  
Mit Janbernd Oebbecke (Münster)  
Ort: Kath. Hochschulgemeinde  
Informationen: Kath. Bildungswerk, Propsteihof 10, 44137 Dortmund, Tel. 0231/1848-249, Fax -246, E-Mail: [gahle@stadtkirche-Dortmund.de](mailto:gahle@stadtkirche-Dortmund.de)

**Freiburg:** 22. Oktober  
Vortrag: »Männer in den besten Jahren«.  
Mit Dieter Wartenweiler (St. Gallen)  
Ort und Anmeldung: Haus der Kath. Akademie, Winterer Str. 1, Postfach 947, 79009 Freiburg, Tel. 0761/31918-0, Fax -111, Web: [www.katholische-akademie-freiburg.de](http://www.katholische-akademie-freiburg.de)

**Stuttgart:** 24. bis 25. Oktober  
Tagung: »Globalisierung ist kein Schicksal«.  
U. a. mit Publik-Forum-Chefredakteur Wolfgang Kessler (25.10.)  
Ort: Tagungszentrum, Paracelsusstr. 91, Anmeldung: Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Im Schellenkönig 61, 70184 Stuttgart, Tel. 0711/1640-6, Fax -777

**Frankfurt (Main):** 25. bis 26. Oktober  
Bundesversammlung der Kirchenvolksbewegung Wir sind Kirche. Schwerpunktthema: »Frauen und Amt«. Am 25.10. nehmen teil: Angelika Fromm, Ruth Schäfer und Ida Raming  
Informationen: Annegret Laakmann, Flaesheimer Str. 269, 45721 Haltern, Tel. 02364/5588

**Bensheim:** 28. Oktober  
Workshop: Aktuelle Ansätze der Bekämpfung von HIV/Aids in Entwicklungsländern  
Ort: Odenwald-Institut auf der Tromm  
Anmeldung: Karl-Kübel-Stiftung für Kind und Familie, c/o Ralf Tepel, Kornelia Plaga, Darmstädter Str. 100, 64625 Bensheim, Tel. 06251/7005-23, Fax -55, E-Mail: [r.tepel@kkstiftung.de](mailto:r.tepel@kkstiftung.de) / [k.plaga@kkstiftung.de](mailto:k.plaga@kkstiftung.de)

**Hannover:** 28. Oktober (10 Uhr)  
Tagung: »Kontrolle ist gut, Erziehung ist besser«. Aktuelle Ansätze im Jugendschutz

Ort: Congress Centrum  
Anmeldung: Landesstelle Jugendschutz Nds., Fachreferat der LAG der Freien Wohlfahrtspflege, Leisewitzstr. 26, 30175 Hannover, Tel. 011/858788, Fax 2834954

**Dortmund:** 29. Oktober (20 Uhr)  
Tagung: »Genug bewältigt?« Mut zur Erinnerung als Feld der Religionspädagogik  
Mit Norbert Mette  
Ort: Kath. Hochschulgemeinde, Ostenbergstr. 107  
Informationen: Kath. Bildungswerk der Dortmunder Dekanate e. V., Propsteihof 10, 44137 Dortmund, Tel. 0231/1848-249

**Freiburg:** 31. Oktober (10 Uhr)  
Seminar: »Bomben-Stimmung«. Die Rolle des Fernsehens in Krieg und Frieden  
Ort und Anmeldung: Haus der Kath. Akademie, Winterer Straße 1, Postfach 947, 79009 Freiburg, Tel. 0761/31918-0, E-Mail: [mail@katholische-akademie-freiburg.de](mailto:mail@katholische-akademie-freiburg.de)

**Marbach:** 31. Oktober bis 2. November  
Kooperationsstagung: »Literarische und politische Deutschlandkonzepte 1938-1949«  
Ort: Schiller-Nationalmuseum  
Informationen: Ev. Akademie Tutzing, Postfach 1227, 82324 Tutzing, Tel. 08158/251-128, Fax -996428, E-Mail: [niedermaier@ev-akademie-tutting.de](mailto:niedermaier@ev-akademie-tutting.de)

**Rehburg-Loccum:** 3. bis 5. November  
Tagung: »Gendiagnostik und öffentliche Gesundheitsvorsorge«  
Ort und Anmeldung: Ev. Akademie Loccum, Postfach 2158, 31545 Rehburg-Loccum, Tel. 05766/81-0, Fax -900