

Die Seele mit edlen Inhalten füllen – wie geht das?

Dr. phil. Martha von Jesensky (2018)

In einem internationalen Kongress für Soziologie in St. Gallen, anfangs September 2018, stellt der kanadische Soziologe *David Howes* fest: „Wir leben in einer Welt, die nur zwei Sinne bedient: den Seh- und den Hörsinn.“

Wenn man gewisse Werbekampagnen im Fernsehen, Radio und Internet aufmerksam verfolgt, müsste der Eindruck entstehen, hier werden uns Wege präsentiert, die direkt zum Glück führen.

Nun seit dem 18. Jahrhundert, das *Jahrhundert der so genannten „Aufklärung“*, versuchen intellektuelle Reformer uns den Weg zum individuellen Glück zu erklären. Aber haben die grossen Erwartungen dieser Epoche tatsächlich zum Ziel geführt? fragt Johannes Saltzwedel, Redakteur der *Spiegel-Geschichte* (2017). Erscheinen uns heute nicht die meisten aufklärerischen Ideale, wie Natürlichkeit, Humanität, Gleichberechtigung und Gerechtigkeit beinahe als selbstverständlich? Grund genug, sagt Saltzwedel, „sich weiter um Aufklärung zu bemühen“. Aber um welche?

Der Dramatiker *Bertolt Brecht* (1898-1956) bringt es auf den Punkt: „*Jeden mit Glück erfüllen, auch sich. Das ist gut.*“ Der bekannte Psychologe und Autor Heiko Ernst (2004) stellt fest: Im Labyrinth des Planens und Geniessens unseres Glücks, kennen wir keine Grenzen. So viel Glücksfixierung wie heute, gab es nie: Mit immer mehr neuen Formeln, Traktaten, Symposien, Ratgebern und Religionsimporten will man uns nahe bringen, wie wir glücklich werden können. Die Rezepturen erscheinen oft merkwürdig bekannt – so taucht das Glück des einfachen Lebens ebenso auf wie die hohe Schule der Genussverfeinerung oder alte philosophische Prinzipien der Lebenskunst. Neu hinzu kommt eine Glückstechnologie, die auf der Grundlage jüngster Erkenntnisse über Hormone, Emotionen und Gehirnstrukturen *ein wissenschaftlich fundiertes Glücksmanage verheisst*. Und über alledem schwebt lächelnd die Glücksideologie des omnipräsenten Dalai Lama. (S. 7)

Heiko Ernst resümiert: „Glück ist ein legitimes Lebensziel, aber es lässt sich auf dem direktem Wege nur selten erreichen.“ Es ist ein kompliziertes Ineinandergreifen von dem, was wir haben und dem, was wir noch anstreben. Ohne grössere Anstrengung erlahmt unsere Kreativität und Neugier, die eigentlich wichtige Faktoren für unser Wohlbefinden sind. Wenn wir aber umgekehrt *nichts* von dem erreichen, was wir anstreben, sind wir frustriert und deprimiert - oder verdoppeln wir unsere Anstrengungen und verschwenden unsere Zeit und Energie an falsche Ziele. Angenehme oder euphorische Stimmungen lassen sich zwar kurzfristig herbeiführen – als rauschhafte Erlebnisse, als Vergnügen und Spass. Doch **glücksstiftende Einstellung**

besteht darin, den Blick für die zahlreichen kleinen alltäglichen Glücksmöglichkeiten, die sich am „Wegesrand“ bieten, zu schärfen. Dies wird auch von dem amerikanischen Glücksforscher *Ed Diener* bestätigt. Er sagt: „Glück ist die Häufigkeit, nicht die Intensität ... von positiven Ereignissen. Glückliche Menschen finden und stiften in ihrem Leben immer wieder Anlässe und Gründe, sich wohl zu fühlen und sich zu freuen.“

Für mich stellt sich nun die Frage: Können die psychologisch verstandene Kreativität und Neugier, die wir für unser Wohlbefinden benötigen die Seele auch mit **edlen Inhalten** sättigen? Was ich hier verständlich machen möchte, hat indirekt, so sehe ich, mit einem Gleichnis von Jesus zu tun: „Gebt den Kaiser, was ihm gehört, und Gott, was Gott gehört.“ (Mt. 22, 15-22)

Da unsere Seele Gott gehört, ziemt es sich nicht, sie mit Eigenbedürfnissen zu füllen, sondern mit Inhalten, die von Seinem Geist her strömen; vom Geist seines Sohnes, Jesus Christus. In jeder Messfeier können wir aus diesem **edlen Geist** schöpfen - er macht uns, wie Papst Benedikt XVI. sagt, *gottfähig*. Gibt es ein grösseres Glück?
