

# Mittwochs - Männer - Mail

215 / 08 01 30



**Hallo** - was verstehen Sie unter "Glück"? Die Bibel gibt darauf eine erstaunliche Antwort.

Ihr M<sup>3</sup>-Team

Claudius Schillinger

PS: Für alle, die nicht zu unserem Männertag am vergangenen Samstag nach Bad Liebenzell kommen konnten, haben wir unter

[www.lgv.org/veranstaltungen/rueckblicke/maennertag-2008/bilder-galerie.html](http://www.lgv.org/veranstaltungen/rueckblicke/maennertag-2008/bilder-galerie.html)

ein paar Bilderimpressionen zusammengestellt. Außerdem können Sie dort die Folien von Dr. Ulrich Gieseke zum Referat "Liebe - Lust und Last" sowie "Scheidung und Neubeginn" kostenlos herunterladen.

## Zum Glück

Die Wochenzeitung "Die Zeit" veröffentlichte vor Kurzem unter dem Titel "Die Glücksfrage" ein Interview mit dem Psychologen Tal Ben-Shahar von der renommierten amerikanischen Harvard-Universität. Im Gespräch stellte er seine Thesen vor:

"Ich sehe Glück nicht als Endzustand, sondern als ein Ziel, das man nie vollständig erreichen wird. Denn was käme danach? Ich glaube nicht, dass man entweder glücklich ist oder nicht - und dass man durch ein äußeres Ereignis plötzlich glücklich werden kann. Glück ist ein kontinuierlicher Prozess ... Ich definiere Glück als gleichzeitiges Erleben von Bedeutung und Spaß. Es reicht nicht, als Hedonist durchs Leben zu gehen, wir brauchen einen Sinn. Ein glückliches Leben ist aber nicht etwa ein Leben, in dem wir ein kontinuierliches Hoch erleben ... Ich ermutige die Studenten, jeden Abend aufzuschreiben, wofür sie dankbar sind. Wir müssen uns ständig an das Positive in unserem Leben erinnern, dann werden wir unser Glück auch stärker zur Kenntnis nehmen ... Viele denken, dass Glück mit Reichtum verwandt ist. Das ist ein Missverständnis ... Glück hängt zum größten Teil von unserem Gemütszustand ab, davon, wie wir unsere Arbeit betrachten, welchen Sinn wir ihr geben ... Wer es schafft, den sinnvollen Teil seiner Arbeit zu sehen, wird glücklicher sein." Und der Forscher rät zu "Dankbarkeit und Großzügigkeit, denn wenn wir anderen helfen, helfen wir auch uns."

Das widerspricht der landläufigen Meinung von Glück und deckt sich doch mit den Aussagen der Bibel. So heißt es dort zum Beispiel in Psalm 103, 2: "Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!" oder: "Wer sein Leben um jeden Preis erhalten will, der wird es verlieren, aber wer sein Leben für mich einsetzt, der wird es für immer gewinnen" (Matthäus 16, 25). Wer dankbar für das ist, was ihm Gott geschenkt hat und jeden Tag dankt, wer sein Leben für Gottes Sache und damit für seine Mitmenschen einsetzt, der findet das wahre Glück. Und zum Glück haben wir Gott.

*Claudius Schillinger*

## Das gute Wort aus der Bibel

Wer dem Herrn vertraut, der findet Glück. Sprüche 16, 20b

## Das ist nur ein Witz

Treffen sich zwei Mäusedamen im Keller. "Lange nicht gesehen", sagt die eine. "Ging nicht," sagt die andere, "bin verliebt." "So, in wen denn?" "Schau mal dort rüber, da kommt er gerade!" "Waaaas, das ist doch keine richtige Maus, das ist eine Fledermaus!" Die Verliebte: "Wie bitte, eine Fledermaus? Mir hat er gesagt, er wäre Pilot!"

## Gert von Kunhardts Fitness-Tipp

Ein "Minuten-Urlaub" tut zwischendurch richtig gut. Einfach eine Minute innehalten und bewusst die Kerze, die Landschaft oder anderes anschauen und eine Minute genießen.

### **Tipp der Woche**

Frisches Obst - und zwar praktisch alle Sorten - senkt das Krebsrisiko um mindestens 50 Prozent. Es enthält eine Vielzahl von Substanzen, die als krankheitshemmend gelten, vom Anti-Parkinson-Wirkstoff Octaonasol in Äpfeln bis zum hochwirksamen Anti-Krebs-Mittel Benzaldehyd in Feigen. Das American Journal of Clinical Nutrition veröffentlichte eine Studie, nach der frisches Obst die Stimmung depressiver Patienten deutlich aufgehellt hat. Darauf weist der Beratungsdienst Simplify daily hin.

Mehr Infos unter: <http://www.maennermail.de>. Dort können Freunde und Bekannte sich auch anklicken in die wöchentliche Mittwochs-Männer-Mail. Oder einfach Blankomail schicken an: [maennermail-subscribe@yahoogroups.de](mailto:maennermail-subscribe@yahoogroups.de).

© M<sup>3</sup>-Team