

INTERVIEW: DANIEL MAIER, NEUTESTAMENTLER

Die Bibel als Glücksbuch



Glück im Augenblick. | EPD-BILD

Es gibt zahlreiche Ratgeber und Seminare, wie man sein Glück findet. Daniel Maier kommt in seiner Dissertation zum Ergebnis, die Bibel ist ein Glücksbuch.

INTERVIEW: TILMANN ZUBER

Daniel Maier, Sie behaupten, die Bibel soll auch ein Glücksbuch sein.

— Klar, auf jeden Fall. Auch in der Antike setzten sich die Philosophen, die Gelehrten und die Schulen mit der Frage auseinander, welcher Weg zum Glück führt. Auch das antike Judentum wie auch Jesus und das frühe Christentum stellten sich diese Frage. **Wir reden von einer Zeit, die 2000 Jahre zurückliegt. Lassen sich die damaligen Umstände mit den heutigen vergleichen?**

— Sicher, das Erleben der Menschen war damals nicht viel anders als heute. Beim Tod trauerte man. Und wenn man zum ersten Mal sein Kind im Arm hielt, fühlte man das gleiche Glück wie heute. Die Emotionen sind die gleichen.

Wie wird man gemäss dem Neuen Testament glücklich?

— Da gibt es verschiedene Wege: Evangelium heisst auf Deutsch «Frohe Botschaft», und diese Botschaft gibt Hoffnung, dass Gott in dieser Welt für das Bessere wirkt. Die empirische Forschung zeigt, dass Hoffnung glücklich macht. Hoffnungsvolle Menschen erkennen in einer Situation eher das Gute. Als Zweites betont die Bibel die Gemeinschaft. Das Johannesevangelium erklärt, dass die Freude Jesu in den Jüngern sein wird, wenn sie Liebe praktizieren und in Gemeinschaft leben. Auch dies sind gemäss aktueller Studienlage Aspekte, die zum Glück führen.

Gibt es einen weiteren Aspekt?

— Ja, die Dankbarkeit. Jesus wie auch die Jünger drücken im Gebet ihren Dank aus für das, was ihnen der Schöpfer gibt. Der erste Tipp der positiven Psychologie lautet: Führe ein Tagebuch der Dankbarkeit! Am Ende des Tages sollte man sich hinsetzen und drei bis fünf Dinge aufschreiben, für die man heute dankbar ist. Das macht glücklich. Etwas Ähnliches geschieht im Gebet, wenn man dem Schöpfer dankt.

Jesus bezeichnet in der Bergpredigt die Armen, die Friedfertigen und die Trauernden als selig und glücklich, nicht die Erfolgreichen, die Mächtigen und die Reichen. Verkennt da der Nazarener die Realität?

— Nein, im Gegenteil. Auch in der Antike wurden vor allem die Herrscher

und die Wohlhabende als glücklich (makarios) gelobt. Jesus kehrt diese Werte um und nennt die Schwachen, die Ausgestossenen und diejenigen, die sich nach Gerechtigkeit und Frieden sehnen, glücklich. Er fordert die Menschen auf, sich nicht damit abzufinden und zu resignieren, sondern sich für das Reich Gottes einzusetzen. Die Glücksforschung bestätigt, dass Leute, die sich für ein höheres Ziel einsetzen, aufblühen und glücklicher sind. Auch weil sie mit anderen Menschen und der Umwelt besser vernetzt sind.

Gelten die Seligpreisungen auch für das Leben nach dem Tod?

— Die Bergpredigt beschreibt das Glück im Jetzt und die Vorfriede auf das Künftige.

Die Bergpredigt überfordert die heutigen Menschen, wenn es da zum Beispiel heisst, man solle sich die Hand abhacken, die einen verführt.

— Die Forderungen waren auch für ihre damaligen Hörer hanebüchen. Die Bergpredigt zeigt einen Weg zur sittlichen Lebensführung und zum Glück.

Inwiefern?

— Sie warnt vor Situationen, die zum Unglück führen. Etwa indem man stiehlt oder untreu ist.

Geld und Macht sind in der Bibel keine Faktoren zum Glück. Spielten diese in der Antike keine Rolle?

— Natürlich. Auch in der Antike diskutierte man, ob Geld glücklich macht. Für die ersten Christen war klar, dass Äusserlichkeiten nichts zum Glück beitragen. Stattdessen vertrauten sie auf Gott. Jesus selbst hat ja gesagt: «Schaut die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in all seiner Herrlichkeit nicht bekleidet gewesen ist wie diese.» Die christliche Botschaft besagt: Lebt im Gottvertrauen im Hier und Jetzt, statt Schätze anzuhäufen! Heute nennt dies die Psychologie «Simplify your life».

Im Korintherbrief nennt der Apostel Paulus die Glücksformel «Glaube, Hoffnung und Liebe».

— Paulus hat sich oft der Sprache der Philosophen bedient. Bei Aristoteles streben alle Handlungen auf einen höchsten Punkt zu, das Glück. Für Paulus hingegen ist dieser Punkt die Christus-Nachfolge. Auch das Glück führt für den Apostel zu Christus hin. Im Leben verleiht dieser Glaube eine Gelassenheit, selbst in der Gefahr. Im Philipperbrief, den Paulus in Haft vor seiner Hinrichtung geschrieben hat, ruft er seine Leserschaft zur Freude auf und dazu, Gott zu vertrauen. Das ist eine starke Form der Hoffnung.

Herr Maier, Sie sind Vater von Zwillingen. In der jüdischen Welt galten



Theologe Daniel Maier.

FÜNF WEGE ZUM GLÜCK

Hoffnung: Der christliche Glaube geht davon aus, dass Gott in dieser Welt für das Bessere wirkt. Die Forschung zeigt, dass hoffnungsvolle Menschen eher das Gute in der Situation erkennen. Versuche, das halbvolle Glas zu sehen!

Gemeinschaft: Der christliche Glaube lebt in der Gemeinschaft. Wer Freundschaft, Solidarität und Liebe lebt, der wird nicht lange einsam bleiben.

Dankbarkeit: Der Dank für das, was man erfährt, ist Teil des Gebets. Tipp aus der positiven Psychologie: Führe ein Tagebuch der Dankbarkeit, in dem du am Abend drei bis fünf Dinge notierst, für die du dem Schöpfer dankbar bist!

Solidarität: «Selig sind, die Frieden stiften!», heisst es in der Bergpredigt. Menschen, die sich solidarisch zeigen und sich für andere engagieren, empfinden das Leben eher als sinn- und wertvoll.

Lebe und geniesse den Moment! Sorget euch nicht um den morgigen Tag, sondern lebt und geniesst das Hier und Jetzt! Der morgige Tag wird für sich selber sorgen.

Tipp: Ehre den Augenblick, indem du ihn genießt, und blende für einmal all deine Pflichten und Sorgen aus!

Kinder als Weg zum Glück. Machen Kinder glücklich?

— Gemäss Forschung nicht unbedingt. Bis die Kinder das Haus verlassen, sind Eltern im Vergleich zu Kinderlosen tendenziell unglücklicher. Die Situation ändert sich danach. Die Kinder zahlen emotionale Dividende, wenn sie die Eltern mit den Enkeln besuchen und sich später um sie kümmern. Studien zeigen ausserdem: Das Glück in der Familie hängt von den finanziellen Verhältnissen ab. Wer reich ist, kann sich seine Wünsche auch mit Kindern erfüllen.

Im Zusammenhang mit Glück spricht die Bibel von Gnade und Dankbarkeit. Gilt dies auch heute?

— Ja. Glücklich ist, wer dankbar und zufrieden ist mit dem, was er hat. Man kann ständig danach streben, mehr zu haben. Und sich darüber grämen, dass andere ein grösseres Haus, ein teureres Auto und intelligentere Kinder haben. Das macht nicht glücklich. Aber man kann sagen: «Danke, Gott, dass ich diese Partnerin, diese tollen Kinder und diese sichere Unterkunft habe.» Die Bibel ist da klar: Wir sollen nicht nach dem Mammon streben, sondern uns darüber bewusst werden, was wir haben. Im Buch Kohelet beschreibt Salomo, wie er über verschiedene Stationen zu seinem Glück gefunden hat. Salomo wird in ein gutes Haus geboren und strebt nach Weisheit. Später führt er ein ausschweifendes Leben mit Festen und verschiedenen Frauen – all dies macht ihn nicht glücklich. Genauso wenig wie seine Macht als König. Schliesslich kommt Salomo zur Einsicht, dass er glücklich ist, wenn er mit Freunden zusammensitzt und den Moment bewusst geniesst. Alles andere ist wie ein Hauch des Windes, der vergeht und flüchtig ist.

«Geniesse den Moment und sei dankbar! Und das Wesentliche im Leben erhält man geschenkt.» Jetzt klingen Sie wie der Referent in einem Glücksseminar.

— Ja, für diese Erkenntnisse zahlen die Leute dort Tausende Franken.

In der Bibel erhalten Sie diese Lektionen gratis.

— Sie müssten nur die Bergpredigt bei Matthäus 6,34 aufschlagen: «Sorget euch nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen.» Man muss also nur auf Gott vertrauen. In den Seminaren fehlt jedoch oftmals der Hinweis auf das Göttliche. Nur auf sich selber vertrauen ist anstrengend, und gerade in schweren Zeiten ist die Hilfe von oben, die gläubige Menschen in ihrem Leben erkennen dürfen, ungemein glückstiftend.