

Glaube, Liebe, Glück und Leben!



Hans-Harald Sedlacek

## **Glaube, Liebe, Glück und Leben!**

Wirkliches und die Lehrmeinungen Roms

Verlag Traugott Bautz

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verlag Traugott Bautz GmbH  
99734 Nordhausen 2013  
ISBN 978-3-88309-784-8

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort: Warum dieses Buch?	9
<b>1. Was beeinflusst unsere Glücksgefühle?</b>	<b>12</b>
<b>1.1. begünstigende Faktoren</b>	<b>12</b>
1.1.1 eigene Fähigkeiten und äußere Bedingungen	12
1.1.2 vom Glauben an einen Gott	18
<b>1.2 biologische Mechanismen</b>	<b>22</b>
1.2.1 die Prägung unseres Geschlechtes	24
1.2.1.1 die Wirkung der „männlichen“ Hormone (Androgene)	26
1.2.1.2 die Wirkung der „weiblichen“ Hormone (Oestrogene)	29
1.2.1.3 die Wirkung der „Schwangerschafts- hormone“ (Gestagene)	32
1.2.2 das Glücksgefühl durch Glückshormone	34
1.2.2.1 Oxytocin für menschliche Bindung und Säuglingspflege	35
1.2.2.2 der regulierende Einfluss von Vaso- pressin	38
1.2.2.3 Dopamin für Lustgefühle und Euphorie	41
1.2.2.4 Endorphine zur Verstärkung der Euphorie und zur Unterdrückung von Schmerzen	43

1.2.2.5 Serotonin für Euphorien, besserer Wahrnehmung und Schmerzempfindungen	48
1.2.2.6 Prolaktin für die Befriedigung, den Säugling und als Regulator der sexuellen Aktivität	51
1.2.2.7 Noradrenalin und Adrenalin für die schnelle Antwort auf Belastungen	54
1.2.2.8 Cortisol als Stresshormon	57
<b>1.3sexuelle Verhaltensweisen</b>	60
1.3.1 Heterosexuell	60
1.3.2 Asexuell	61
1.3.3 Homosexuell	62
<b>2. das Glück zur Zeit Christi</b>	68
<b>2.1. die Sichtweisen der Philosophen des griechischen Altertums</b>	68
2.1.1 die richtige Einsicht zum Erreichen der Tüchtigkeit	69
2.1.2 die Lust des Augenblicks	70
2.1.3 das widerspruchsllose Gleichgewicht von Vernunft, Willen und Begehren	71
2.1.4 die theoretisch und praktisch gut vollzogene Vernunfttätigkeit als spezifischer Lebensvollzug für ein gutes Leben	72
2.1.5 die stete Lust der Ruhe	73

2.1.6	die Weisheit, sich selbst getreu und der Natur gemäß zu leben	74
2.1.7	die durch Zweifel bewirkte Befreiung des Geistes von Irrtümern	75
<b>2.2</b>	<b>griechische Sichtweisen im römischen Reich</b>	76
<b>2.3</b>	<b>die Glückserwartungen im Judentum</b>	78
2.3.1	die Heiligen Schriften	78
2.3.2	die Beziehung Gottes zu den Menschen	79
<b>3.</b>	<b>die Glücksverheißungen des Christentums</b>	83
<b>3.1</b>	<b>das „Neue Testament“</b>	83
<b>3.2</b>	<b>Gottes Gebote, Gott-bezogene Tugenden und die Nächstenliebe</b>	84
<b>3.3</b>	<b>von der Christenverfolgung über die Glaubensfreiheit zur Staatsreligion</b>	87
<b>3.4</b>	<b>die Befolgung der evangelischen Räte als Weg zum Glück</b>	89
3.4.1	Keuschheit	90
3.4.2	Gehorsam	104
3.4.3	Armut	110
<b>3.5</b>	<b>das Glück in der Liebe und Ehe</b>	117
3.5.1	vom Wesen und der Unauflöslichkeit	117
3.5.2	vom Segen der medizinischen Errungenschaften	129

<b>3.6 von der Aufhebung wesentlicher Fehlentscheidungen Roms</b>	146
3.6.1 das Zinsverbot	147
3.6.2 die Gewissens- und Glaubensfreiheit	148
3.6.2.1 Erklärungsversuche für das Gewissen	149
3.6.2.2 die Ablehnung durch die Amtskirche	156
3.6.2.3 der Mut von Papst Johannes XXIII. und was danach folgte	158
3.6.3 der „gerechte“ Krieg und der Mut des II. Vatikanischen Konzils	162
3.6.4 die Selbsttötung	166
3.6.5 die Feuerbestattung	166
3.6.6 die Organspende	166
3.6.7 die Todesstrafe und der Mut von Papst Johannes Paul II.	168
3.6.8 die guten Werke und der Ablass	169
3.6.9 die „Pille danach“ und die Einsicht von Papst Benedikt XVI.	171
<b>4. ein Blick in die Zukunft</b>	174
<b>Schlussbemerkungen und Haftungsausschluss</b>	186



## **Vorwort: Warum dieses Buch**

Glück gilt als ein persönliches freudiges Wohlgefühl. Doch wann und warum fühlen wir uns glücklich? Seit Jahrtausenden ist aus unterschiedlichen Sichtweisen versucht worden, diese Frage zu beantworten. All diese Versuche mündeten in der Erkenntnis, dass das Glücksgefühl einen äußerst komplexen Zustand darstellt, der viele Ursachen aufweist und im Besonderen äußerst launisch ist.

Denn zum einen ist irdisches Glück vergänglich, wie hinreichend bekannt. Das „Paradox des Solon von Athen“ (ca. 640 – 560 v. Chr.), - einer der 7 griechischen Weisen -, verdeutlicht diese Vergänglichkeit. Auf die Bitte des Lyderkönigs Krösus, ihm zu bestätigen, dass er der glücklichste Mensch sei, stellte Solon fest, dass vor dem Tode sich niemand glücklich preisen dürfe. Nach dem Tode ist keine Stellungnahme mehr möglich, sodass zu keinem Zeitpunkt des Lebens jemand überhaupt von sich oder einem anderen sagen dürfte, er sei glücklich (*Herodot, Historiae I; zitiert nach Horn Ch., Antike Lebenskunst, Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern, Becksche Reihe 1998, Seite 66; <http://books.google.de/books?id=SYs4nz3sDdkC&pg>*).

Zudem wird irdisches Glück äußerst ungerecht verteilt. Denken wir alleine an solche Geschenke wie auch Schicksale, welche uns in die Wiege gelegt wurden: Gesundheit oder Krankheit, Vermögen oder Armut, Liebesfähigkeit oder asexuelle Veranlagung, Begabungen, Optimismus oder Pessimismus! Warum stirbt einer früh, lebt der andere lang? Warum erfreut sich der eine an dem wenigen Glück, das ihm geschenkt wurde und besitzt der andere nicht die Fähigkeit, das tatsächliche Übermaß seines Glücks zu erkennen?

Somit beglückt das Glück den Menschen in unberechenbarer Weise. Dennoch haben zahlreiche große Geister versucht, das Glück zu fassen, die Bedingungen zu beschreiben, unter denen aus ihrer Sicht das Stadium der Glückseligkeit zu erreichen sei, - oder haben in Kenntnis der Vergänglichkeit und Launenhaftigkeit alles irdischen Glücks und in der Hoffnung auf ein Weiterleben nach dem Tode es gewagt, über diejenigen Voraussetzungen zu mutmaßen, deren Erfüllung auf Erden eine ständige Glückseligkeit im Jenseits verspricht.

So die Philosophen des griechischen Altertums, so das Judentum wie auch das Christentum. Alle drei lieferten unterschiedliche Glaubenslehren, gerade auch für das Glück.

Das Besondere des Christentums stellen jedoch die Offenbarungen des „Neuen Testaments“ über die Dreifaltigkeit Gottes dar. Durch Jesus Christus wurde eine vollkommen neue, die christliche Vorstellung von Glückseligkeit begrün-

det, ermöglicht durch die von ihm beschriebene Liebe und Barmherzigkeit Gottes (siehe Kap. 3.2).

Diese stand ganz im Gegensatz zur Forderung nach Gerechtigkeit des „Alten Testaments“ (siehe Kap. 2.3) und war auch neu für den damaligen Zeitgeist, der sich größtenteils speiste aus dem im römischen Reich vorherrschenden Gedankengut der philosophischen Schulen des griechischen Altertums (siehe Kap. 2.2).

Diese christliche Vorstellung von Glückseligkeit blieb im Laufe der Jahrhunderte erhalten,

- obwohl Amtsträger des Christentums zu Hauff der Verführung unterlagen, die christliche Religion machtpolitisch zu missbrauchen, trotz der zahlreichen Versager unter den Päpsten der Kirche (*Matt v L , Kühner H, Die Päpste, Echter Verlag Würzburg, 1963*) und trotz mehrerer tiefgreifender Kirchenspaltungen,
- obwohl andere Religionen wie der Islam und die asiatischen Religionen in die christliche Gedankenwelt eindringen, die Aufklärung eine vollkommen neue Denkweise erzwang und trotz des Machtanspruchs der kommunistisch- atheistischen und der kapitalistischen Ideologien,
- obwohl die neuere Geschichtsforschung wesentliche Unterschiede zwischen dem Jesus des Christentums und dem historisch Belegbaren ausfindig machen konnte (*Kubitza HW, Der Jesuswahn. Wie Christen sich ihren Gott erschufen. Die Entzauberung einer Weltreligion durch die wissenschaftliche Forschung, Tectum Verlag 2011*),
- und nicht zuletzt, obwohl sich die christlichen Kirchen der zunehmenden Flut an Wissenszuwachs in der Soziologie, der Philosophie, den Naturwissenschaften und der Medizin stellen mussten.

Denn dieser Wissenszuwachs erlaubt heutzutage, Glückgefühle klinisch und biochemisch zu beschreiben. Die Wege ihrer Auslösung, die Botenstoffe und Regulatoren der Erregung in den Glückszustand und die Auswirkungen auf den Menschen, auf seine Funktionen, sein Verhalten und seine Gesundheit sind in einem beträchtlichen Maße bekannt.

Darum stellt sich die Frage, ob die Glücksverheißungen der Evangelien sich einfügen können in dieses Wissen, damit noch so aktuell sind wie in früheren Zeiten? Und ob die Amtsträger der römisch-katholischen Kirche Schritt haben

halten können mit dem Wissenszuwachs, ihrer Verpflichtung zum bewahrenden Hinzulernen im ausreichenden Maße nachgekommen sind und ob sie damit über die Fähigkeit und Autorität verfügen, die christlichen Glücksverheißungen auch im neuen Wissen glaubwürdig und vertrauenswürdig mit ihren Lehrmeinungen zu vertreten?

Im Besonderen ist zu fragen,

- in welchem Ausmaß die göttlichen Tugenden, die Nächstenliebe und die Barmherzigkeit als besondere Stärken des Christentums Maßstäbe der kirchlichen Lehre gewesen sind,
- ob die Befolgung der evangelischen Räte heute noch als bestmöglicher Lebensentwurf zum christlichen Glück gelten kann,
- ob die amtskirchliche Herabstufung von Liebe und Ehe im Vergleich zum Zölibat überhaupt zu rechtfertigen ist oder nur ein wirklichkeitsfremdes Verständnis von Liebe und Geschlechtlichkeit begründet,
- ob die Lehrmeinungen im Einklang stehen mit den weithin gültigen ethischen Standards für das Zusammenleben der Menschen, den Menschenrechten?

All' diese Fragen berühren Wesentliches im Leben, - nicht nur von Christen! Umfassend sind diese Fragen wohl nicht zu beantworten. Dennoch erscheint es einen Versuch wert, aus der Sicht eines christlich geprägten medizinischen Wissenschaftlers die eine oder die andere Antwort zu wagen.

## 1 Was beeinflusst unsere Glücksgefühle?

### 1.1 begünstigende Faktoren

#### 1.1.1 eigene Fähigkeiten und äußere Bedingungen

Durch die medizinische und psychologische Forschung verfügen wir mittlerweile über zahlreiche Methoden, die es erlauben, sich den Gefühlen des Menschen wissenschaftlich zu nähern und zumindest ausschnittsweise in die Seelenlage eines Menschen zu blicken.

Diese Untersuchungen erbrachten ein Mosaik von Hinweisen, womit Glücksgefühle vergesellschaftet sind; so zum Beispiel

- mit der geistigen Fähigkeit (Perneger TV, Hudelson PM, Bovier PA. Health and happiness in young Swiss adults. *Qual Life Res.* 2004;13(1):171-8.), d.h. mit der kognitiven Intelligenz; Menschen mit niedrigem Intelligenzquotient berichten, deutlich weniger glücklich zu sein (Ali A, Ambler G, Strydom A, Rai D, Cooper C, McManus S, Weich S, Meltzer H, Dein S, Hassiotis A. The relationship between happiness and intelligent quotient: the contribution of socio-economic and clinical factors. *Psychol Med.* 2012 Sep 24:1-10;
- mit der emotionalen Kompetenz, beispielweise beim Hören von Musik oder von Sprachmelodien und Sprachrhythmen (Vieillard S, Roy M, Peretz I. Expressiveness in musical emotions. *Psychol Res.* 2012;76(5):641-53.; Logeswaran N, Bhattacharya J. Crossmodal transfer of emotion by music. *Neurosci Lett.* 2009; 455(2):129-33.; Suda M, Morimoto K, Obata A, Koizumi H, Maki A., Emotional responses to music: towards scientific perspectives on music therapy. *Neuroreport.* 2008;19(1):75-8) oder für das optische Erfassen der Schönheit von Gemälden, Skulpturen, Gebäuden oder Landschaften;  
  
Musik kann daher eine Methode zur palliativen Therapie schwer Erkrankter darstellen (Gallagher LM, Lagman R, Walsh D, Davis MP, Legrand SB. The clinical effects of music therapy in palliative medicine. *Support Care Cancer.* 2006;14(8):859-66.) und der Anblick von Kunstgegenständen kann Schmerzen lindern (de Tommaso M, Sardaro M, Livrea P. Aesthetic value of paintings affects pain thresholds. *Conscious Cogn.* 2008;17(4):1152-62.);
- mit der positiven Einstellung zur Freude (Hedonie) (Berridge KC, Kringelbach ML. Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psychol Well Being.* 2011; 1: 1-3;

## Was beeinflusst unsere Glücksgefühle?

- mit der Wertschätzung der eigenen Bedeutung, der eigenen Tätigkeit und Arbeit (Eudaimonie) (*Berridge KC, Kringelbach ML. Building a neuroscience of pleasure and well-being. Psychol Well Being. 2011; 1: 1-3.; Ballas D, Dorling D. Measuring the impact of major life events upon happiness. Int J Epidemiol. 2007; 36(6):1244-52.; Perneger TV, Hudelson PM, Bovier PA. Health and happiness in young Swiss adults. Qual Life Res. 2004;13(1):171-8);*
- mit dem Bewusstsein für ein langes Leben (*Ballas D, Dorling D. Measuring the impact of major life events upon happiness. Int J Epidemiol. 2007; 36(6):1244-52.);*
- mit der Gesundheit. So werden Glücksgefühle besonders durch Schmerzen zerstört, aber auch durch Krankheiten, die als Beeinträchtigung der eigenen Würde wahrgenommen werden, wie beispielsweise durch eine Harn-Inkontinenz (*Ballas D, Dorling D. Measuring the impact of major life events upon happiness. Int J Epidemiol. 2007; 36(6):1244-52.; Angner E, Ray MN, Saag KG, Allison JJ. Health and happiness among older adults: a community-based study. J Health Psychol. 2009 May;14(4):503-12.).* Andererseits stärken Glücksgefühle die Gesundheit, beispielsweise, indem die Immunabwehr aktiviert und die Ausschüttung von Stresshormonen vermindert werden (*Barak Y. The immune system and happiness. Autoimmun Rev. 2006;5(8):523-7.);*
- mit guten menschlichen Beziehungen (*Ballas D, Dorling D. Measuring the impact of major life events upon happiness. Int J Epidemiol. 2007; 36(6):1244-52.; Baumann SL. The lived experience of feeling loved: a study of mothers in a parolee program. Nurs Sci Q. 2000;13(4):332-8.);*
- mit der Liebe, Ehe und Familie; das Gefühl geliebt zu werden ist vergesellschaftet mit der Empfindung von Handlungsfreiheit, Vertrauen und Hoffnung (*Baumann SL. The lived experience of feeling loved: a study of mothers in a parolee program. Nurs Sci Q. 2000;13(4):332-8.).* Diese Einflussfaktoren wurden sogar vergleichsweise gemessen: eine erfüllende Partnerschaft soll dem Glücksgefühl bei einer Extragehaltszahlung von immerhin 70 000 Englischen Pfund/Jahr, dagegen der Tod eines Ehepartners der psychischen Belastung von einem Verlust von 170 000 Pfund/Jahr entsprechen (*Clark AE, Oswald AJ. A simple statistical method for measuring how life events affect happiness. Int J Epidemiol. 2002; 31(6):1139-44; Uecker JE. Marriage and mental health among young adults. J Health Soc Behav. 2012; 53(1):67-83.);*
- mit eigenen Kindern (*Ballas D, Dorling D. Measuring the impact of major life events upon happiness. Int J Epidemiol. 2007; 36(6):1244-52.)*

Insgesamt gesehen ist aus den bisherigen Untersuchungen ersichtlich,

- dass entgegen aller mittlerweile etwas kleinlaut gewordenen Unkenrufen des vermeintlichen Zeitgeistes menschliche Beziehungen, Ehe und Kinder den absoluten Vorrang für die menschliche Glücksempfindung

haben, materielle Werte wie der Erwerb eines Eigenheims oder der Kauf eines Autos dagegen eine vergleichsweise geringe Rolle spielen (Ballas D, Dorling D. Measuring the impact of major life events upon happiness. *Int J Epidemiol.* 2007; 36(6):1244-52.);

- desweiteren, dass menschliche Beziehungen eher die Gewähr für Zufriedenheit und inneren Frieden und damit für authentisch- dauerhaftes Glück geben als alle anderen Glücksbringer, die meist nur vorübergehende, subjektiv fluktuierende Glücksgefühle erzeugen können (Dambrun M, Ricard M, Després G, Drelon E, Gibelin E, Gibelin M, Loubeyre M, Py D, Delpy A, Garibbo C, Bray E, Lac G, Michaux O. Measuring happiness: from fluctuating happiness to authentic-durable happiness. *Front Psychol.* 2012;3:16.).

Bekannt ist, dass die rechtlichen Rahmenbedingungen des gesellschaftlichen Umfeldes entscheidend das irdische Glück beeinflussen, gleichgültig, ob dieses in der menschlichen Beziehung und Ehe, in der Religion oder im materiellen Werten gesucht wird. Als Kernfrage gilt, ob und in welchem Ausmaß die Menschenrechte durch den Staat gesichert sind. Die Bedeutung dieser Frage dürfte in diktatorischen Systemen, - gleich ob feudal, religiös oder ideologisch begründet -, am Schicksal der unzähligen Menschen ablesbar sein, die Willkür, Unrecht, Verlust ihrer Würde, psychische und körperliche Folter bis hin zu Krankheit und Tod zu erleiden hatten und haben.

Die Ausarbeitung der Menschenrechte fand zwar im Wesentlichen in den christlich geprägten Ländern statt, stand aber im Gegensatz zur damaligen Lehrmeinung der römisch-katholischen Kirche (siehe Kap. 3.6.7.3), war daher auch ein mühsamer, dornenreicher, zeitweise auch blutreicher Weg gewesen, der sich über Jahrhunderte hinweg erstreckt hat (Sedlacek HH. *Verbaut die Kirche ihre Zukunft? Ein deutscher Katholik fragt nach, Seite 199-215, Die Schuld der Vergangenheit; Evangelische Verlagsanstalt Leipzig 2012.*).

Treibende Kräfte waren die Erfahrungen der unzähligen Verbrechen in der Menschheitsgeschichte in Form von Säuberungen, Massenmorden, und Vernichtung von Menschen und Kulturen im Zuge der fanatischen Durchsetzung politischer, rassistischer oder religiöser Ideologien. Zwangsmissionierungen, päpstliche und bischöfliche Inquisitionen, Hexenverbrennungen, Kreuzzüge, gewalttätige Revolutionen, Glaubenskriege und die zwei Weltkriege sind nur einige der herausragenden, besonders grausamen Beispiele. Aus diesen Erfahrungen wuchs weitgehend in Opposition zu der christlichen Amtskirche die Erkenntnis, dass in einer Welt ohne Menschenrechte ein Jeder Opfer von Willkür und Terror sein kann. Und auch, dass die Möglichkeit zur Befriedigung der elementaren menschlichen Bedürfnisse ein Menschenrecht ist und wo nicht gegeben, dieses eine Gefahr für jede Gesellschaft darstellt, ganz im Sinne von:

## Was beeinflusst unsere Glücksgefühle?

*„Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral!“ (Brecht, B. Denn wovon lebt der Mensch? In: Die Dreigroschenoper Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2004. S. 67.).*

All diese Erkenntnisse haben schließlich zu der Erklärung der Menschenrechte mit der Grundaussage geführt, dass jeder Mensch von Natur aus die gleichen, universal gültigen und unteilbaren Rechte hat, die es weltweit zu schützen gilt. Sie entsprechen dem Maßstab: *„Was Du nicht willst, das man Dir tut, das füg auch keinem andern zu!“* Eine Forderung, welche durch die 10 Gebote und das Gebot der Nächstenliebe: *„Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst“ (Lev 19, 18)* bereits schon im Alten Testament erhoben wurde.

Diese Menschenrechte, - die Persönlichkeitsrechte, die Freiheitsrechte, die justiziellen Rechte und die sozialen Rechte -, wurden am 10. Dezember 1948 in Genf von der UNO- Generalversammlung in den 30 Artikeln der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, -Resolution 217A(III)-, festgeschrieben (<http://www.amnesty.de/umleitung/1899/deu07/001/?lang=de%26mimetype%3dtext%2fhtml>).

Naheliegender, dass allein schon der Anspruch auf Menschenrechte diejenigen zum Widerstand gereizt hat, welche als Führer oder Gefolgsleute in diktatorischen Systemen Nutznießer des Unrechts gewesen sind, das bewirkt wurde durch Menschen diskriminierende Gesetze, durch ungesetzliche Willkür oder durch menschenverachtende „religiöse“ Lehrmeinungen. Die daher dieses Unrecht mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln aufrecht zu erhalten versuchten, um damit ihre Macht zu retten, - auch mit dem Anspruch oder im fanatischen Wahn, einzig im Besitz der Wahrheit zu sein, einzig der Vernunft zu folgen, wenn sie ihre Auffassungen, ihre Lehrmeinungen als unumstößlich erklärten.

In den Demokratien westlicher Prägung konnten die Menschenrechte weitgehend durchgesetzt werden. Mit der Gewährung dieser Rechte, im Besonderen der Freiheitsrechte steigerte sich auch der Wohlstand für breite Bevölkerungsschichten. Man sollte meinen, dass damit für viele Menschen eine wesentliche Voraussetzung für das persönliche Glückgefühl erfüllt wäre.

Doch weit gefehlt!

In einer Studie der London School of Economics (1998) wurde in 54 Ländern das subjektive Glückempfinden der Einwohner abgefragt. Die meisten Menschen fühlten sich glücklich in den Ländern mit hoher Armut (Bangladesch, Aserbeidschan, Nigeria, Philippinen und Indien; Rangliste 1-5), während Menschen in den Industrieländern vergleichsweise deutlich unzufriedener

waren (z.B. in Großbritannien, Frankreich, Deutschland und USA; Rangliste 32, 37, 42 und 46) (<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-8390118.html>, Aufruf 28.10.2012).

So erhebt sich zwangsläufig die Frage, was machen die Reichen falsch, die Armen richtig?

Ist es die Bereitschaft, den Nächsten zu lieben? Der Glaube an einen Partner bzw. eine Partnerin, das Vertrauen, der Glaube an das Gute im Menschen, das uneigennütziges Gewähren und Empfangen von Zuneigung und Hilfen. Ist solches weitgehend den Armen vorbehalten?

Zumindest wissen wir, dass das persönliche Wohlbefinden des Einzelnen umso größer ist, je stärker er sich sozial eingebunden fühlt in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis (Mair CA, Thivierge-Rikard RV. The strength of strong ties for older rural adults: regional distinctions in the relationship between social interaction and subjective well-being. *Int J Aging Hum Dev.* 2010;70(2):119-43.; Seeman TE. Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *Am J Health Promot.* 2000;14(6):362-70.) Allein das Gefühl, umsorgt und geliebt zu werden, bewirkt die Empfindung von Handlungsfreiheit, steigert die Bereitschaft zum Vertrauen und stärkt die Hoffnung (Baumann SL. The lived experience of feeling loved: a study of mothers in a parolee program. *Nurs Sci Q.* 2000;13(4):332-8.).

Besonders bei der armen Bevölkerung stellt die Qualität der Nachbarschaft ein entscheidender Faktor für das Wohlfühl, für die mentale und physische Gesundheit des Einzelnen dar (Leventhal T, Brooks-Gunn J. Moving to opportunity: an experimental study of neighborhood effects on mental health. *Am J Public Health.* 2003;93(9):1576-82.; Ludwig J, Duncan GJ, Gennetian LA, Katz LF, Kessler RC, Kling JR, Sanbonmatsu L. Neighborhood effects on the long-term well-being of low-income adults. *Science.* 2012 Sep 21;337 (6101):1505-10.). Denn die freiwillige uneigennützigte Hilfe für den anderen steigert das Wohlbefinden, macht den Helfenden glücklich, besonders dann, wenn er in armen Verhältnissen lebt. (Borgonovi F. Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Soc Sci Med.* 2008; 66(11):2321-34.).

Andererseits macht in den als „reich“ geltenden Staaten das tägliche Erleben von Ungleichheit und Ungerechtigkeit den als arm geltenden Teil der Bevölkerung unglücklich, vernichtet Vertrauen, möglicherweise einer der wesentlichen Gründe für das mangelnde Glückgefühl in diesen Staaten. (Oishi S, Kesebir S, Diener E. Income inequality and happiness. *Psychol Sci.* 2011;22(9):1095-100.) Dieses gilt besonders auch unter den Bedingungen einer Konsum-orientierten Gesellschaft (Gilbert PD. Spirituality and mental health: a very preliminary overview. *Curr Opin Psychiatry.* 2007;20(6):594-8.).

Im Gegensatz hierzu fühlen sich die Reichen in einer ärmeren Umgebung noch reicher (Firebaugh G, Schroeder MB. Does your neighbor's income affect your happiness? *AJS.*



2009;115(3):805-31.). Aber auch Reichtum macht nicht zwingend glücklich, denn das Bestreben, vorrangig und immerzu mehr Geld zu verdienen, wird maßgeblich angetrieben durch Wettbewerb, Neid oder Geltungsbedürfnis. Solche Triebkräfte verdrängen schnell die kurze Freude über das Erreichte und über die Erfolge, weil sie beständig Angst vor dem Verlust, vor dem Abrutschen in die Bedeutungslosigkeit erzeugen. Angst gilt als einer der größten Feinde des Glücks. Denn diese Angst führt in eine die Seele auffressende Spirale von Arbeit, Missgunst, Streit, Kampf, Entfremdung und Einsamkeit. Solch eine Entwicklung kann jedoch durchbrochen werden durch das gewollte Abstandnehmen von ihren Ursachen, durch Zeit, die bewusst der Familie und dem Freundeskreis gewidmet wird, - ein sicherer Weg zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und des Glücksgefühls (Mogilner C. *The pursuit of happiness: time, money, and social connection.* Psychol Sci. 2010; 21(9):1348-54).

Somit gilt das Teilen als einer der Wege zum Glück, - das Teilen der Zeit, der Aufmerksamkeit, der Gedanken, der Freude, der Trauer, auch des materiellen Vermögens. In einer Liebesbeziehung, in einer Freundschaft ist solches Teilen ein wesentlicher Bestandteil des Zusammenlebens, dient beiden Partnern, fördert die Einheit, ist wohltuend. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ und „geteilte Freud“ ist doppelt Freud“.

Doch wie weit gilt für's Glück auch das Wort Christi: „Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“ (Mt 25,40)?

Hier scheinen die wissenschaftlichen Daten eindeutige Hinweise zu liefern! Denn das Spenden von Geld für andere macht erheblich glücklicher als Geldausgaben für die eigenen Wünsche. (Dunn EW, Aknin LB, Norton MI. *Spending money on others promotes happiness.* Science. 2008;319(5870):1687-8.), wobei das Glücksgefühl um so größer ist, je mehr sich der Spender mit dem Empfänger verbunden fühlt (Aknin LB, Sandstrom GM, Dunn EW, Norton MI.; *It's the recipient that counts: spending money on strong social ties leads to greater happiness than spending on weak social ties.* PLoS One. 2011;6(2):e17018.).

Andererseits gilt aber auch: „Haben kommt von Halten“. Durch Teilen, Verteilen, Geldausgeben kann man sein materielles Vermögen nicht vermehren, keinen Reichtum anhäufen!

Doch Geiz führt zur Erhöhung von Stressfaktoren wie dem Kortisol (siehe Kap. 1.2.2.8), schadet dem Wohlbefinden, der Gesundheit, dem Glücksgefühl (Lai JC, Evans PD, Ng SH, Chong AM, Siu OT, Chan CL, Ho SM, Ho RT, Chan P, Chan CC. *Optimism, positive affectivity, and salivary cortisol.* Br J Health Psychol. 2005;10(Pt 4):467-84.; Dunn EW, Ashton-James CE, Hanson MD, Aknin LB. *On the costs of self-interested economic behavior: how does stinginess get under the skin?* J Health Psychol. 2010;15(4):627-33.). Das Schlagwort, „Geiz ist geil“ dürfte allein schon aus diesem Grund ziemlich viel Schaden angerichtet haben (Ochel UA. *Day for Physicians.* "The federal 'stinginess is proud' mentality

*has already produced enough damage".* Chirurg. 2006 ;Suppl:63.). Aber auch deswegen, weil ohne Konsum, ohne Kauf Geld weitgehend wertlos wird, sowohl für den Besitzer als auch für die ihn umgebende Gesellschaft.

Liegt in diesem Dilemma zwischen Teilen, Halten und Geiz der Grund für den Mangel an Glücksgefühlen bei den Reichen? Und damit auch der Sinn in den Worten Christi:

„...*Ein Reicher wird nur schwer in das Himmelreich kommen. Nochmals sage ich Euch: Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr (Personenöffnung des Stadttors) als ein Reicher in das Reich Gottes gelangt“ (Mt 19, 23.24).*“?

Und ist in den Worten Christi auch der Hinweis gegeben, dass irdische Glücksgefühle, erzeugt durch Nächstenliebe, uns einen Vorgeschmack auf die himmlische Seligkeit geben? Und umgekehrt, dass der Glaube an das Jenseits irdische Glücksgefühle erleichtert?

### **1.1.2 vom Glauben an einen Gott**

Auch hier sprechen die bisherigen wissenschaftlichen Daten für sich.

Denn die Religiosität kann einen beträchtlichen Einfluss auf das persönliche Glücksempfinden haben, wobei dessen Ausmaß abhängig ist von (Rowold *J.Effects of spiritual well-being on subsequent happiness, psychological well-being, and stress. J Relig Health*. 2011;50(4):950-63.):

- der persönlichen spirituellen Veranlagung,
- der Spiritualität der gleichgesinnten Gruppe und Gemeinde,
- dem religiösen größeren Umfeld und
- der transzendentellen Spiritualität der jeweiligen Religion.

Hinweise bestehen, dass die persönliche Religiosität assoziiert sein kann mit unterschiedlichen, ausgeprägten Charaktereigenschaften und zwar mit

- Gewissenhaftigkeit und Zustimmungsfähigkeit (Saroglou V. *Religiousness as a cultural adaptation of basic traits: a five-factor model perspective. Pers Soc Psychol Rev.* 2010;14(1):108-25; McCullough ME, Tsang JA, Brion S. *Personality traits in adolescence as predictors of religiousness in early adulthood: findings from the Terman Longitudinal Study. Pers Soc Psychol Bull.* 2003 Aug;29(8):980-91.). Denn Heranwachsende, welche die Charaktereigenschaften Gewissenhaftigkeit und/oder Zustimmungsfähigkeit besitzen, bleiben meist religiös bis ins

## Was beeinflusst unsere Glücksgefühle?

hohe Alter hinein und religiöse Ältere zeigen häufig die Charaktereigenschaften Gewissenhaftigkeit und Zustimmungsfähigkeit (Wink P, Ciciolla L, Dillon M, Tracy A. *Religiousness, spiritual seeking, and personality: findings from a longitudinal study.* J Pers. 2007 Oct;75(5):1051-70.);

- Experimentierfreudigkeit; diese ist häufig verbunden mit der neugierigen Suche nach religiösen Inhalten (Wink P, Ciciolla L, Dillon M, Tracy A. *Religiousness, spiritual seeking, and personality: findings from a longitudinal study.* J Pers. 2007 Oct;75(5):1051-70.);
- Gefühlsinstabilität; derart veranlagte Menschen sind eher bereit, zur Beruhigung ihres Seelenlebens Glaubensinhalte unkritisch anzunehmen (McCullough ME, Tsang JA, Brion S. *Personality traits in adolescence as predictors of religiousness in early adulthood: findings from the Terman Longitudinal Study.* Pers Soc Psychol Bull. 2003 Aug;29(8):980-91.).

Religiöse Glückempfindungen treten unabhängig von der jeweiligen Kultur auf (Abdel-Khalek AM. *Subjective well-being and religiosity in Egyptian college students.* Psychol Rep. 2011 Feb;108(1):54-8.; Abdel-Khalek AM, Lester D. *Constructions of religiosity, subjective well-being, anxiety, and depression in two cultures: Kuwait and USA.* Int J Soc Psychiatry. 2012 Mar;58(2):138-45.), werden aber durch unterschiedliche Einflüsse verstärkt:

- durch die persönlich empfundene Würdigung der eigenen Religiosität in der Gesellschaft, beispielsweise in Ländern mit vorwiegend religiös orientierter Bevölkerung und dominant negativer Einstellung gegen Ungläubige (Stavrova O, Fetchenhauer D, Schlösser T. *Why are religious people happy? The effect of the social norm of religiosity across countries.* Soc Sci Res. 2013;42(1):90-105);
- durch die sozialen und ökonomischen Hilfen, welche die Religionsgemeinschaft anzubieten in der Lage ist; die Hilfen können dort um so größer empfunden werden, je ärmer das jeweilige Land ist (Diener E, Tay L, Myers DG. *The religion paradox: if religion makes people happy, why are so many dropping out?* J Pers Soc Psychol. 2011 Dec;101(6):1278-90. Epub 2011 Aug 1.);
- durch die typischen Eigenschaften der jeweiligen Religionsgemeinschaft; hierzu gehören die Autorität und Glaubwürdigkeit der Religionsführer, der Respekt der Gruppenmitglieder, die Forderung nach innerer Loyalität, die Forderung nach moralischer Reinheit und die Aussicht auf Heiligkeit (Graham J, Haidt J. *Beyond beliefs: religions bind individuals into moral communities.* Pers Soc Psychol Rev. 2010;14(1):140-50.).

Deutliche Anhaltspunkte liegen vor, dass Religiosität einen positiven Einfluss auf das Wohlfühl und die Gesundheit hat, und zwar

- durch Förderung der Selbstkontrolle und Selbstbeherrschung, durch die Entwicklung von eigenen selbstkontrollierten Fertigkeiten, durch die Beeinflussung der Auswahl, Verfolgung und des Erreichens von Zielen (McCullough ME, Willoughby BL Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. Psychol Bull. 2009 Jan;135(1):69-93);
- durch die soziale Unterstützung des Einzelnen, durch das Gefühl für den Sinn des Lebens und durch die moralischen Richtlinien (Eckersley RM., Culture, spirituality, religion and health: looking at the big picture. Med J Aust. 2007;186(10 Suppl):S54-6.);
- durch das Gebet; Beten ist ein seit Menschengedenken bekanntes und auch heute noch vielfach praktiziertes Heilverfahren, welches als Ergänzung zu wirksamen Arzneimitteln und anderen anerkannten Therapieverfahren dienen kann (Jantos M, Kiat H. Prayer as medicine: how much have we learned? Med J Aust. 2007;186(10 Suppl):S51-3.). Beten ist in der Lage, die Toleranz gegenüber Schmerzen zu erhöhen, ohne jedoch die Stärke der Schmerzen zu beeinflussen (Dezutter J, Wachholtz A, Corvelevyn J. Prayer and pain: the mediating role of positive re-appraisal. J Behav Med. 2011;34(6):542-9.). Gemäß einer Umfrage der Time/CNN glauben etwa 82% der Amerikaner, dass durch Beten schwere Erkrankungen geheilt werden können, 73% glauben, dass das Beten für andere deren Erkrankung heilen hilft und 64% bitten ihre Ärzte, mit ihnen zu beten (Ameling A. Prayer: an ancient healing practice becomes new again. Holist Nurs Pract. 2000;14(3):40-8.);
- durch Verminderung der in unserem Inneren (endogen) entstehenden Ängste (Inzlicht M, Tullett AM. Reflecting on God: religious primes can reduce neurophysiological response to errors. Psychol Sci. 2010; 21(8):1184-90.).

Im Vergleich zu Nichtreligiösen fühlen sich religiöse Menschen deutlich glücklicher und gesünder, unabhängig von ihrer jeweiligen Religionszugehörigkeit, dem Ausmaß ihrer religiösen Aktivität, ihrer Arbeit, ihrer Familie, einer sozialer Unterstützung oder ihrer finanziellen Lage. Hierbei ist jedoch zu unterscheiden:

- eher liberal denkende Gläubige scheinen zwar gesünder aber weniger glücklich zu sein im Vergleich zu mehr konservativ bzw. fundamentalistisch eingestellten Gläubigen (Green M, Elliott M. Religion, health, and psychological well-being. J Relig Health. 2010; 49(2):149-63.). Das gilt gerade auch für ältere Menschen (Cooper C, Bebbington P, King M, Jenkins R, Farrell M, Brugha T, McManus S, Stewart R, Livingston G. Happiness across age groups: results from the 2007 National Psychiatric Morbidity Survey. Int J Geriatr Psychiatry. 2011;26(6):608-14) und

## Was beeinflusst unsere Glücksgefühle?

- je kritischer der Mensch seine Umwelt und Zukunft sieht, umso größer scheint seine Lebenserwartung zu sein (Lang FR, Weiss D, Gerstorf D, Wagner GG; *Forecasting Life Satisfaction Across Adulthood: Benefits of Seeing a Dark Future? German Socio-Economic Panel Study (SOEP) DIW Berlin*; 502-2012; [http://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.411490.de/diw\\_sp0502.pdf](http://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.411490.de/diw_sp0502.pdf)).

Selbst die Selbstmordrate ist bei gläubigen Menschen, gleich welcher der großen Religionen sie angehören, deutlich geringer als bei nichtreligiösen Menschen. Ursache scheinen zu sein die moralischen Standards und die religiöse und soziale Einbindung in die jeweiligen Netzwerke, welche die Religionen bieten (Stack S, Kposowa AJ. *Religion and suicide acceptability: a cross-national analysis*. *J Sci Study Relig.* 2011;50(2):289-306.; Lester D. *Suicide and islam*. *Arch Suicide Res.* 2006;10(1):77-97.).

Sogar die körperliche Liebe, das Glücksgefühl beim Geschlechtsverkehr, kann bei religiösen Menschen genussvoller und stärker sein als bei Atheisten (Peitl MV, Peitl V, Pavlovic E. *Influence of religion on sexual self-perception and sexual satisfaction in patients suffering from schizophrenia and depression*. *Int J Psychiatry Med.* 2009;39(2):155-67.). Dem entspricht, dass die Fähigkeit von Frauen, einen Orgasmus zu erleben, häufig vergesellschaftet ist mit religiöser Bindung (Meston CM, Levin RJ, Sipski ML, Hull EM, Heiman JR. *Women's orgasm*. *Annu Rev Sex Res.* 2004;15:173-257). Aber es liegen hierzu auch gegenteilige Ergebnisse vor (Sholty MJ, Ephross PH, Plaut SM, Fischman SH, Charnas JF, Cody CA. *Female orgasmic experience: a subjective study*. *Arch Sex Behav.* 1984;13(2):155-64;). So können sexuelle Dysfunktionen bei Frauen durchaus verbunden sein mit einer allzu starken religiösen Bindung, wenn diese mit einer negativen Grundeinstellung zum eigenen Leben einhergeht (Artiles Pérez V, Gutiérrez Sigler MD, Sanfélix Genovés J. *Female sexual function and related factors Aten Primaria.* 2006;38(6):339-44.).

Ist aber eine solche Lebensverneinung überhaupt christlich? Denn ihr stehen die Worte Christi entgegen: „.....Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft. Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden.“? (Mk 12, 30-31).

Diese Aufforderung Christi bedeutet doch, dass nur derjenige, welcher sich selber wertschätzen kann, auch in der Lage ist, den Nächsten zu lieben! Umso größer das eine, umso stärker das andere! Auf die Liebe bezogen heißt das, ein Mensch wird seinen Mitmenschen Liebesglück umso eher gönnen können, je mehr er in der Lage ist, das Glück der Liebe selber zu erleben und zu genießen!

Zum anderen beinhalten diese zwei Forderungen Christi den eigentlichen Sinn der 10 Gebote: sie zu verstehen als Lehren, um irdisches Glück zu gewinnen und zu bewahren! Indem sie mit dem Glauben an Gott dem Menschen eine

dauerhafte, an das Jenseits gebundene Ausrichtung und Zuflucht bieten, aber auch das Glück der Eltern, das Glück der Liebenden, das Glück des Vertrauens in den Nächsten vor Zerstörung schützen!

Aus dem Gebot der Nächstenliebe dürfte auch herauszulesen sein, dass Christen den Menschen zu dienen haben und förderlich für deren Glück und für deren Gesundheit wirken sollen (*Eckersley RM., Culture, spirituality, religion and health: looking at the big picture. Med J Aust. 2007;186(10 Suppl):S54-6.*).

Daraus folgert, dass auch die kirchlichen Amtsträger verpflichtet sind, überzeugend und glaubwürdig den Menschen nicht nur den Glauben an Gott, sondern auch die Regeln für das zwischenmenschliche Leben im Sinne der christlichen Nächstenliebe zu lehren. Hierzu bedarf es vor allem der Bereitschaft der Amtsträger, ihre Lehren und ihr Handeln an der Wirklichkeit des menschlichen Lebens und an den Lebensbrüchen und Nöten der Menschen auszurichten. Voraussetzung hierfür ist das fortlaufende Lernen und Verstehen, auch derjenigen biologischen Mechanismen, die mit den Glücksgefühlen des Menschen vergesellschaftet sind.

## 1.2 Biologische Mechanismen

Wesentlicher Ort der Verarbeitung aller unserer Eindrücke ist unser Hirn, unser zentrales Nervensystem. Dieses erhält seine Informationen von dem peripheren Nervensystem, von unseren Sinnesorganen, von der Haut, aus unseren inneren Organen.

Der Verarbeitung dieses Wechselspiels zwischen äußeren Einflüssen und unserem Nervensystem dienen zahlreiche spezielle Botenstoffe wie Neurotransmitter, Neuropeptide und Hormone, aber auch Botenstoffe des Immunsystems wie Immunmediatoren, Chemokine, Interferone. All diese Botenstoffe beeinflussen unsere Aufnahmefähigkeit, unser Denken, unser Gefühl, unsere Stimmungslage, unser Verhalten. Einige Botenstoffe gelten als Glückshormone, bewirken Wohlgefühle bis hin zum Rausch und zu euphorischen Zuständen.

Viele der Botenstoffe des Nervensystems wirken zugleich auf unser Immunsystem, haben auf dieses eine ausgleichende, fördernde oder zum Teil auch hemmende Wirkung.

Dadurch ist unser Nervensystem eng verwoben mit dem Immunsystem, stellt sogar eine wesentliche Steuerungszentrale der Immunabwehr dar. Die Immunabwehr wiederum schützt den Körper nicht nur vor Infektionen durch Viren,