

ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN

Vom verlorenen Paradies

Geld allein macht nicht glücklich. Das wissen wir alle. Wir merken aber sehr schnell, dass es ohne Geld auch nicht gerade leicht ist, glücklich zu sein. Mit der Gesundheit ist das ähnlich.

Eines haben Geld, Gesundheit und Glück jedoch gemeinsam: Wir nehmen sie hauptsächlich dann wahr, wenn sie fehlen. Es ist mit dem Geld, der Gesundheit und dem Glück ein bisschen wie mit dem Paradies: Man merkt erst, dass man einmal darin war, wenn man daraus vertrieben wurde. Was wir haben, erscheint uns allzu leicht als selbstverständlich. Sobald wir es aber verloren haben, weinen wir dem nach, was wir gehabt haben. Das gilt für Geld und Gesundheit. Und es gilt mehr noch für Menschen. Wir sind die Nähe eines Menschen so gewohnt, dass sie uns gar nicht mehr auffällt. Wenn dieser Mensch dann aber plötzlich nicht mehr da ist, tritt an seine Stelle der Schmerz, der uns erst fühlen lässt, dass das, was wir gar nicht mehr als etwas Besonderes bemerkt haben, Glück war.

„Hätte ich doch ...“

Sollte es am Ende stimmen, dass man immer nur sagen kann: „Ich war glücklich“, niemals aber: „Ich bin glücklich“? Weil Glück immer das ist, was man selbst nicht hat? Gilt also, was für Gesundheit, Geld und für Menschen gilt, ganz besonders auch für das Glück und genau genommen für alles, was wir erleben?

Das hieße dann: Alles, wonach wir uns sehnen, macht uns nicht glücklich, wenn wir es haben. Aber wenn es uns fehlt, sehnen wir es wie nichts in der

Welt herbei. So ist denn die Vorfreude das wohl schönste und die Trauer das wohl fürchterlichste Gefühl.

Dann wäre die Kunst, in der Gegenwart zu leben und darin das Glück zu entdecken, die allerschwerste. Viel leichter ist es, das Glück in der Vergangenheit und in der Zukunft oder bei den anderen zu suchen. Unsere eigene Gegenwart nehmen wir eher als grauen Alltag, wenn nicht als Unglück wahr. Es kommt uns nur selten in den Sinn, zum Augenblick zu sagen: „Verweile doch, du bist so schön!“ Viel eher pflegen wir mit Blick auf die Vergangenheit und die Zukunft zu seufzen: „Hätte ich doch ...!“ Vielleicht ist dies die Formulierung, welche die Lebensart unserer Zeit am treffendsten beschreibt. Wie aber werden wir glücklich?

Haben, als hätten wir nicht

Der Apostel Paulus gibt uns eine Lebensweisheit mit auf den Weg. Wir sollten, so Paulus in seinem ersten Brief an die Korinther, mit dem, was wir haben, so umgehen, als hätten wir es nicht. Wer das, was er hat, so hat, als hätte er es nicht, trennt sich leichter davon, wenn er es einmal nicht mehr hat.

Doch wozu soll das gut sein? „Das Wesen dieser Welt“, so Paulus, „vergeht“. Wir können täglich verlieren, was wir haben, und aus dieser Welt mitnehmen können wir ohnehin nichts.

Dieses „Haben als hätte man nicht“ könnte uns aber auch die Augen für das Glück des Alltags öffnen. Ich schlage deshalb folgendes Gedankenexperiment vor.

Fortsetzung auf Seite 4

Schönen Urlaub!

„Urlaub ist, nichts zu tun und den ganzen Tag dafür zur Verfügung zu haben.“ meint ein Zeitgenosse. Auf dieses „Nichtstun“ freuen sich jetzt wieder unzählige Sommerurlauber, die auf gepackten Koffern sitzen, oder wie unsere hessischen Nachbarn schon unterwegs sind.

Die Erwartungen, die in den Urlaub gesteckt werden, sind jedes Jahr groß. Genauso groß, wie die Enttäuschungen, wenn es mit der erhofften Erholung nicht klappt. Dabei ist es nahezu unmöglich, den Alltag mit seinen Problemen und Belastungen auf Knopfdruck abzuschalten.

Eine kriselnde Beziehung lässt sich im Urlaub nicht automatisch in ein harmonisches Miteinander verwandeln. Und wer im Alltag nicht gelernt hat, seine Freizeit ohne Fernsehen und Internet zu gestalten, der empfindet eine „leere“ Zeit womöglich als langweilig. In solchen Fällen kann das ersehnte „Nichtstun“ schnell zur Belastung werden. Manche meinen auch, dass die Erholung automatisch mit der Entfernung des Reisezieles steigt. Dabei ist ein Tauchurlaub in der Karibik nicht automatisch entspannender als Ferien auf dem Bauernhof. Und eine „zügige“ Anreise mit dem Auto spart uns zwar vermeintlich Zeit – doch die benötigen wir dann auch wieder, um uns von der anstrengenden Fahrt zu erholen.

Richtige Erholung kommt mit der Fähigkeit, mit der vorhandenen freien Zeit etwas Sinnvolles anzufangen. Das heißt, wir brauchen erst einmal ein Gespür dafür, was uns überhaupt gut tut. Das kann und muss vorher im Alltag erprobt werden – und zwar das ganze Jahr über.

Einen schönen Sommerurlaub wünscht Ihnen Ihr

Dekan Rainer Heimburger.

Ein Gedankenexperiment

Vorhin war davon die Rede, dass wir erst dann richtig ermessen können, was wir gehabt haben, wenn wir es verloren haben oder wenn es vergangen ist. Machen wir doch einmal ein Experiment. Drehen wir doch den Spieß unserer gewohnten Logik der Sorge, der Versicherung und des „Hätte ich doch ...!“ einmal um und stellen wir uns vor, wir hätten dies nicht und das nicht, was wir haben, und die nicht und den nicht, mit dem und mit der wir zusammen sein dürfen. Tun wir in Gedanken so, als sei all das, was so selbstverständlich zu unserer Gegenwart gehört, nicht da. Was ist die Folge dieses Experiments?

Wir werden zunächst spüren, woran wir wirklich hängen. Und wir entdecken auch, dass wir an manchem weniger hängen, als wir geglaubt hätten. Zweitens werden wir auf einmal merken, wie glücklich wir uns mit dem schätzen können, was wir haben. Auf einmal gehen uns die Augen auf für die Menschen und Dinge, die unser Leben reich machen.

Das „Hätte ich doch ...!“ raubt uns den Schlaf und das Glück und die Freiheit der Gegenwart. Das „Haben, als hätten wir nicht“ nimmt uns zwar die Selbstverständlichkeit des Gehabten, gibt uns aber dafür die Aufmerksamkeit für das Glück der Gegenwart und die Gelassenheit angesichts der Vergänglichkeit zurück.

Rainer Heimburger

Ich hab' da mal eine Frage.

Hat Jesus eigentlich Urlaub gemacht?

Nicht, dass ich wüsste – andererseits fällt mir da die Geschichte ein, die Markus (Kapitel 6) in seinem Evangelium erzählt: Die Apostel versammeln sich bei Jesus und berichten ihm alles, was sie getan und gelehrt habe. Da sagt Jesus zu ihnen: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir alleine sind, und ruht ein wenig aus!“ Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.

Sich zurückziehen, allein oder mit Freunden, Zeit, ungeteilte Zeit für sich oder ganz bestimmte Menschen zu haben – das ist doch ein Stückchen Urlaub.

Das Wort „Urlaub“ kommt übrigens von „erlauben“, früher gebraucht für das Erlauben, sich für eine Zeit von der Arbeit zu entfernen. Es ist mir erlaubt, meine Arbeit für eine Weile ruhen zu lassen. Es ist okay so.

Das Wort „Ferien“ kommt vom lateinischen Wort „feriae“, das heißt übersetzt „Festtage“. Und die Engländer nennen

ihre Ferien „holiday“ – Holy day – ein heiliger Tag. Da lieg ich also richtig, wenn ich manchmal sage: Mein Urlaub ist mir heilig.

Nicht jeder kann im Urlaub wegfahren, doch im Wegfahren steckt sicherlich auch ein ganz besonders Stück „sich entfernen“ von der Arbeit: Aus Abstand auf den Alltag schauen können, Neues wahrnehmen, Auftanken ohne die Zwänge des Alltags.

Urlaub, Ferien, Holiday: Gut, dass es diesen Wechsel von Arbeit und Ruhe gibt – von Gott höchstpersönlich vorgelebt: Sechs Tage hat er sich mit der Schöpfung beschäftigt, und am 7. Tag ruhte er. Und das war gut. Und ist gut. Alle sieben Tage – und besonders in den Ferien.

Haben Sie eine Frage an uns? Falls ja, dann senden Sie uns die Frage zu: redaktion@rundumdiepeterskirche.de.

Dekan Rainer Heimburger



Macht „shoppen“ glücklich?

Manchmal hat sich die ganze Welt gegen einen verschworen. Zum Trost muss man sich wenigstens was Schönes kaufen. Doch richtig zufrieden ist man danach meistens nicht. Nur etwas ärmer. „Wie kommt es nur, dass am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist?“

Ich gebe zu, von solchen Spon-
 tisprüchen bin ich begeistert. Gleichwohl weiß ich, dass hinter dem witzigen Sprachspiel eine Erfahrung steckt, die oft nicht lustig ist. Wenn einfach kein Geld mehr da ist, wird das Leben bitter. Die Schuldnerberatungsstellen der Diakonie können ein Lied davon singen, und das ist kein fröhliches und kein optimistisches Lied. Aus der Beratungsarbeit wissen wir, wie schnell es gehen kann, dass eine Familie oder ein Einzelner aus dem grünen Bereich rutscht.

Über Armut will ich mich hier nicht auslassen. Selbst dann allerdings, wenn das Einkommen einer Familie ausreichend wäre, kommt es vor, dass es für das Auskommen nicht reicht. Und das geschieht häufig, auch wenn sich das altertümlich anhört, weil die klassische Tugend der Sparsamkeit nicht gelernt, nicht beachtet, nicht praktiziert wird.

Geld ist ein Tauschmittel. Es ist auf der ganzen Welt schlicht das Tauschmittel für Waren und Dienstleistungen aller Art; aber es ist zugleich ein Täuschmittel. Durch Einsatz von Geld sollen Status und Image eingehandelt werden, Lebensstil und Glücksgefühl. Keiner von uns verzichtet gern auf Belohnung, und wenn es kein anderer tut, belohnen wir uns halt selber. Der kleine Pullover auf dem Heimweg von der Arbeit, das Schnäppchen im Einkaufswa-

gen neben dem wirklich Notwendigen, der Pkw eine Nummer zu groß, der zweite Interkontinentalurlaub im Jahr. Man gönnt sich ja sonst nichts. Wie leicht werden die eigenen pekuniären Grenzen überdehnt, wenn ich gegen Geld kurzzeitiges Glücksgefühl eintausche!

Ein Kind kann lernen, einen Betrag anzusparen, um sich einen größeren Wunsch zu erfüllen. Die größere Kunst für erwachsene Kinder ist es freilich, trotz vorhandenen Geldes nicht alles auszugeben, sondern zu kalkulieren und dadurch einzusparen. Dahinter steckt die Haltung, schonend mit den Beständen umzugehen, also an alle Aufgaben mit Achtsamkeit und darum auch Sparsamkeit heranzugehen.

Geiz zeichnet sich dadurch aus, sich selbst und anderen nichts zu gönnen. Sparsamkeit unterscheidet sich davon deutlich: durch den Gebrauch der Freiheit. Wer sparsam ist, hat die Kontrolle über den Gebrauch seiner Mittel, auch seiner Tauschmittel.

Wer zu spontanen und unüberlegten Ausgaben neigt, folgt häufig dem Gefühl: Aber das muss jetzt einfach mal sein! Dieses Gefühl kennt vermutlich jeder. Und manchmal ist es auch ganz gut, eine Frustration dadurch zu überwinden, dass man sich etwas Schönes leistet. Aber wie groß und wie häufig dürfen die Frustrationen sein, die wir auf diese Weise kompensieren? Ein durch Geldausgeben erzeugtes Glücksgefühl währt im Allgemeinen nur kurz. Soll die Währung länger währen, muss etwas anderes gelten als Geld. Zum Beispiel Sinn. Sinnlose Ausgaben offenbaren sinnloses Dasein.

Es scheint Menschen zu geben, die von Natur aus sparsam sind, jedenfalls von Kindesbeinen an. Anderen liegt es nicht so, das Sparschwein im Kopf zu haben. Aber mit etwas Übung können wir das lernen. Freilich gehören auch Wille und Disziplin dazu, nicht anders als beim Umgang mit der Zeit. Auch Pünktlichkeit wird einem nicht in die Wiege gelegt.

Und durch Kontrolle gewinnt man Spielraum, bekommt Anerkennung und hat gelegentlich Erfolg.

Wie lernen wir das Auskommen mit dem Einkommen? Man kann das trainieren. Der erste Schritt besteht darin, die eigenen wirklichen Motive für den Einsatz des Geldes zu erkennen – und damit der Verführung durch Werbung zu widerstehen. Imponieren will jeder. Wie wäre es, vor sich selber den Hut ziehen zu können, weil die Unabhängigkeit vom Geldausgeben uns so viel Hochachtung abverlangt? Wie schön ist es doch, wenn am Ende des Monats noch Geld übrig ist!

Wilhelm Wegner

Der Artikel von W. Wegner erschien ursprünglich unter dem Titel „Sparschwein im Kopf“ im Diakonie magazin 2/2009

Brauchen Sie Beratung. Die Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes hilft Ihnen weiter.

**Diakonisches Werk,
 Dienststelle Weinheim,
 Hauptstraße 72,
 Telefon 90290
www.dw-rn.de**

