

Weniger ist mehr

Eine kurze Anleitung zum guten Leben

Dr. Markus Hofer

Wir haben ein Jahr hinter uns, das von einem Wort geprägt war: Krise. Die Krise der Finanzmärkte spülte Woche für Woche neue Wellen in unsere Tageszeitungen. Ständig erneuerte Prognosen verkündeten in sicherer Regelmäßigkeit die wirtschaftliche Krise. Die politische Krise des gelähmten Stillstands auf Bundesebene ist handgreiflich, wenn man die Zeitungen nur aufschlägt. Ein anders Wort aber war auch kurz davor zum Wort des Jahres zu werden: Burnout. Es ist nichts anderes als wieder eine Krise nur diesmal auf persönlicher Ebene. Von einer psychischen Seuche war sogar die Rede, wenn zunehmend mehr Menschen erschöpft sind, von depressiven Verstimmungen geplagt und von Ängsten gepeinigt werden. Allein im Waldviertel sind derzeit vier große Burnout-Kliniken im Entstehen.

Hätte ich mehr Lust am Schwarzmalen, wäre es kein Problem, diese Aufzählung an Krisen noch lange fortzuführen und auszumalen. Unheilspropheten gibt es aber schon genug, die gerade in kritischen Zeiten nicht genug bekommen, den Menschen mit einer gewissen Wollust das Leben schwarz zu malen. Sicher ist einiges aus dem Lot geraten, aber so schnell geht die Welt nicht unter.

Ich bin Philosoph und Theologe, also kann ich nicht viel sagen über nötige Wenden in der Wirtschaft und im Finanzwesen. Mich interessiert viel mehr unsere persönliche Lebensgestaltung und da gibt es schon eine Wende, die ich mir wünschen würde: eine Wende hin zu weniger und zum Echten. Weniger *friends* und dafür mehr echte Freunde, weniger Netzwerk und dafür mehr reife Beziehungen, die auch die Zeit und die Chance haben zu wachsen und zu reifen, weniger *small talk* und dafür mehr tiefe Gespräche, die auch die Seele berühren.

Mein Wunsch an uns alle ist: ein Mehr an gutem Leben. Nicht alle, aber viele von uns leben in relativem Wohlstand, sind materiell abgesichert und ohne Armutgefährdung. Doch ist das allein schon das gute Leben? Nicht wenige haben viel und sind unglücklich, weil sie noch mehr wollen. Andere haben genug, aber sie sind unzufrieden, weil sie es nicht genießen können oder weil sie gar nicht sehen, dass sie genug hätten. Was aber hat ein ‚Mehr an gutem Leben‘ mit einer ‚Wende zu weniger‘ zu tun?

Das gute Leben ist auf jeden Fall weniger als alles. Wenn alle Versprechungen der Werbung in Erfüllung gingen, wäre es nicht das gute Leben. Man kann es nämlich nicht konsumieren, sondern muss es leben. Und wenn wir in allem das Beste wollen, die höchsten Erwartungen an das Leben und uns selber stellen, werden wir unzufrieden und versäumen mit Sicherheit das gute Leben. Immer nur hinauf blickend übersehen wir die vielen Möglichkeiten am Weg. Wir müssten damit beginnen, die hochgeschraubten Ziele und Erwartungen an das Leben auf ein realistisches und menschliches Maß herunter zu kurbeln. Mit dem Spatz in der Hand lebt es sich manchmal wirklich besser.

Das gute Leben ist weniger als alles. Wenn wir versuchen gleichermaßen erfolgreich im Beruf, liebevolle Eltern, einfühlsame Partner und feurige Liebhaber zu sein, dann werden wir zumindest selber auf der Strecke bleiben. Wenn wir da halbwegs eine Balance finden und dabei auf uns selber achten, ist das Wesentliche schon geleistet. Und vor allem: auch die Balance muss nicht immer perfekt sein. Irgendwie sind wir Seiltänzer, mal neigt sich das Gewicht mehr auf die eine oder andere Seite, mal wackelt das Seil oder es kommt eine Brise auf. Nur herunter fallen sollten wir nicht – alles andere überlassen wir den Perfektionisten.

„Optimize yourself“ stand auf einem Buch, das ich unlängst irgendwo liegen sah. Hole das Optimum aus dir raus, ist damit offensichtlich gemeint und vermutlich gilt das dann auch für jeden Tag und jede Stunde. Der Untertitel war nicht weniger beruhigend: „To Be the Best You Can Be“ Auf deutsch: Damit du der Beste bist, der du sein kannst. Vermutlich trifft diese Haltung ziemlich genau unseren momentanen Zeitgeist. Wir müssen ständig das Beste aus uns herausholen, uns gleichsam ständig wie ein Zitrone selber auspressen. Die Wirtschaft macht es uns vor.

Wahrscheinlich sollten wir im Aussehen topgestylt, im Sport beispielgebend, in der Ernährung vorbildlich, im ökologischen Verhalten mustergültig, in der Karriere beneidenswert, als Vater der Liebste von allen, als Ehegatte ein leuchtendes Beispiel und als Liebhaber umwerfend sein. Wenn wir das wirklich versuchen, machen wir uns im Grunde nur selber zum Affen.

Zum einen können wir nicht nur die Ansprüche erfüllen, die von außen an uns heran getragen werden; da bleiben wir selber auf der Strecke. Und zum anderen ist dieser gegenwärtige Optimierungswahn schlichtweg menschenfeindlich. Im Grunde wird das „Optimum“ verwechselt mit dem „Maximum“. Möglichst viel ist aber bekanntlich nicht immer das Beste. Manchmal gilt schlicht und einfach: Weniger ist mehr!

Ich bin zutiefst überzeugt: Nur im Unperfekten lässt sich gut leben! Eine gesunde Portion ‚Mut zum Unperfekten‘ gehört unbedingt dazu. Wer sich täglich optimieren will, beginnt unweigerlich auszubrennen. Die Kehrseite von „optimize yourself“ ist nichts anders als „burnout“.

Das gute Leben ist weniger als alles. Was wünschen beispielsweise wir Männer uns heute? Gesundheit, Wohlergehen, eine glückliche Partnerschaft, nette Kinder, ein tolles Haus, ein flottes Auto, eine sinnvolle Arbeit, kurzum, das "volle Programm". Und wenn wir es erreicht haben oder Teile davon? Macht es uns glücklich?

Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten denn je und gleichzeitig eine unüberschaubare Fülle an Ratgebern auf dem Weg zum Glück. Doch sind wir wirklich glücklich? Immer fehlt ein Stück, ist das Erreichte nicht so perfekt wie das Erwünschte. So laufen wir nicht selten dem Glück und der Zufriedenheit hinterher. Wie entsteht dann aber Glück? Oder vielleicht besser gefragt: Wie entsteht Erfüllung? Was gibt mir wirklich das Gefühl, sinnvoll und erfüllt zu leben?

Glück gibt es nicht aus dem Prospekt. Ein erfülltes Leben entsteht erst, wenn wir unseren eigenen Weg finden, unsere eigene Berufung, unsere eigene Aufgabe entfalten können. Und wie finde ich meinen Weg? Da müssen wir schon auch unseren Herzen folgen. Der Kopf allein ist es nicht, denn der Kopf kennt immer ein „Aber“. Erst wenn Herz und Bauch mit dabei

sind, entsteht das Gefühl der Stimmigkeit, der Fülle und des inneren Friedens.

Das gute Leben ist weniger als alles. Wenn wir uns einmal dazu entschieden haben, können wir dem Leben auf die Spur kommen. Das gute Leben ist eher von allem etwas, eine gelebte Vielfalt, in der wir uns aber selber spüren, ein Leben, in dem wir selber vorkommen. Das gute Leben ist Arbeit UND Muße, denn letztlich arbeiten wir auch um zu leben und nicht umgekehrt. Das gute Leben hat nicht nur mit Leisten zu tun, man muss es auch nehmen können, loslassen dürfen, zufrieden sein und genießen mit dem Blick auf die Spatzen in unserer Hand.

Dazu müssen wir jedoch im Einklang mit uns selber sein. Das können wir wahrscheinlich nur, wenn wir auch guten Gewissens sind. Es kann das gute Leben nicht nur für uns alleine geben und nicht einfach auf Kosten anderer. Weniger als alles ist im Leben auch wesentlich nachhaltiger und fairer. Zum guten Leben gehört aber ebenso, dass wir keine Heilige sein müssen. Wir dürfen der Vergebung bedürftig sein.

Für das gute Leben gibt es kein Rezept, aber wir können ihm auf die Schliche kommen und seine Spuren im Alltag entdecken. Ein Tipp dazu: Es gibt zwei alte Binsenweisheiten des Lebens, die wir allzu oft vergessen. 1. Man kann nicht alles haben und 2. Man muss wissen was man will!

Das war jetzt gleichsam der Philosoph und dann meldet sich bei mir immer der Theologe, weil er zu diesem Thema auch noch etwas beitragen will. Das Thema ist ja nicht wirklich neu und es gibt nichts wahrhaft Menschliches, zu dem die Heilige Schrift nicht auch etwas zu sagen hätte.

„Ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe“, heißt es in einem Buch des Alten Testaments, ein Satz, der gerade im Zeitalter des Burnouts seine besondere Bedeutung hat. Besser heitere Lebenskünstler als erstarrte Helden und Heldinnen, könnte man formulieren. Der Friedhof ist bekanntlich voll von unersetzbaren Menschen.

Eigentlich ist es nur ein kleines Büchlein, das Buch Kohelet, in dem ein offensichtlich erfahrener Mann über den Sinn des Lebens räsoniert. Der Prediger Kohelet ist ein Mensch mit Lebenserfahrung und einer gleichzeitig sehr nüchternen und doch radikalen Sicht des Lebens, einer Sicht, die für uns heute heilsame Perspektiven enthält.

Kohelet hat sich umgesehen, das Leben erforscht und kommt immer wieder zum selben Schluss: Alles ist nur Windhauch und Luftgespinnst! Was hat denn der Mensch von allem, wofür wer sich so anstrengt in seinem Leben, wofür er sich unentwegt abrackert? Eine Generation geht, eine andere kommt, die Sonne geht auf und wieder unter, alle Flüsse fließen ins Meer und es wird doch nicht voll. Was soll es also?

Er betrachtet nüchtern den Lauf der Dinge und stellt lapidar fest: „Es gibt nichts Neues unter der Sonne.“ (Koh 1,9) Kohelet will niemand die Freude am Leben verderben, im Gegenteil, aber seine Sichtweise relativiert unser Streben, bewahrt vor falscher Aufgeblasenheit, lässt den Wichtigtuern die Luft aus, macht klar, dass alle mit Wasser kochen. Diese Sicht kann befreiend sein und Mut machen zum eigenen, persönlichen Weg.

Kohelet erzählt, wie er an sich selber experimentierte, Gold und Silber

anhäufte, Häuser baute und Parks anlegte, sich den Traum eines ganzen Harems erfüllte und sich unsinnig betrank, was er sehr poetisch formuliert: „Ich lockte meinen Leib mit Wein, während mein Verstand das Wissen auf die Weide führte“ (Koh 2,3) - ein wunderbarer Ausdruck für einen Vollrausch. Am Ende zieht er sein persönliches Resümee und zu welchem Schluss kommt er? Das ist alles Windhauch und Luftgespinnst!

„Was erhält der Mensch“, schreibt Kohelet, „durch seinen ganzen Besitz, für den er sich anstrengt? Alle Tage besteht sein Geschäft nur aus Sorge und Ärger, und selbst in der Nacht kommt sein Geist nicht zur Ruhe.“ (Koh 2,22f) Man könnte fast meinen, Kohelet lebte unter den wirtschaftlichen Bedingungen der heutigen Zeit (und kennt uns Vorarlberger!). Der Schluss, den er jenseits der „Windhauch“-Rufe zieht, ist klar: „Besser ist eine Handvoll und Ruhe, als beide Hände voll und Arbeit und Luftgespinnst“ (Koh 6,4). Ich gebe zu, es ist ein provokantes Büchlein im Alten Testament.

Der Prediger nimmt sich sodann verschiedene Bereiche vor, die auch heute noch unser Streben bestimmen: Besitz und Reichtum, Wissen und Bildung, Wohlstand und Ansehen. Aber das Ergebnis seiner Untersuchungen ändert auch hier nichts an den Grundtatsachen des Lebens. Niemand kann damit sein Leben verlängern, und nichts davon mitnehmen. Diese Werte allein können also nicht Sinn und Ziel des Lebens sein.

Dass man mit dem erworbenen Besitz weder sein Leben verlängern, noch ihn mitnehmen kann, ist klar: „Wie er aus dem Leib seiner Mutter herausgekommen ist - nackt, wie er kam, muss er wieder gehen. Von seinem Besitz darf er überhaupt nichts forttragen.“ (Koh 5,14) Und zudem: „Dem Reichen raubt sein voller Bauch die Ruhe des Schlafs.“ (Koh 5,11) Seine Antwort auf die Anhäufung von Wissen und Bildung klingt schon resignierend: „Viel Wissen, viel Ärger, wer das Können mehrt, der mehrt die Sorge.“ (Koh 1,18) „Der Gebildete hat Augen im Kopf, der Ungebildete tappt im Dunkeln. Aber ich erkannte auch: Beide trifft ein und dasselbe Geschick.“ (Koh 2,14)

Er vergleicht zuletzt auch die besonders Gerechten, in seinem Sinn meint er damit die besonders Frommen, mit den weniger Korrekten und Eifrigen und natürlich wieder mit demselben Resultat: „Beide gehen an ein und denselben Ort. Beide sind aus Staub entstanden, beide kehren zum Staub zurück.“ (Koh 3,20) Oder: „Ein Sünder kann hundertmal Böses tun und dennoch lange leben“ (Koh 8,12), also auch da gibt es keine Garantien.

Unter dem Strich klingt es fast wie eine ausgewachsene Midlife-Krise, wenn offensichtlich alles zusammenbricht und nichts mehr zu tragen scheint. Es fehlen auch nicht die depressiven Züge, wenn Kohelet selber sagt: „Da verdross mich das Leben.“ (Koh 3,20) So gesehen wäre das Büchlein regelrecht ein Wegweiser in die Verbitterung.

Was aber zählt denn noch? Was lässt der Prediger noch gelten? Der Kontrapunkt taucht im Text immer wieder auf. Das eine Leitmotiv ist der Windhauch, das andere die Freude am eigenen Leben: „Ich hatte erkannt: Es gibt kein in allem Tun gründendes Glück, es sei denn, ein jeder freut sich und so verschafft er sich Glück, während er noch lebt, wobei zugleich immer, wenn ein Mensch isst und trinkt und durch seinen ganzen Besitz das Glück kennen lernt, das ein Geschenk Gottes ist.“ (Koh 3,12f)

Wann immer Kohelet von Glück redet, ist das nämlich kein abgehobener Zustand, weder eine erweiterte Bewusstseinsregion noch ein topfites Dauerlächeln. Glück ist für ihn auch nicht die angestrengte Übung eines hochspirituellen Menschen, sich mit seinem Unglück abzufinden und schon gar nicht die moderne Verpflichtung zum positiven Denken, wie es mancherorts schon zur Bürgerpflicht gehört. Kohelets Weg ist der einer gangbaren Alltagsspiritualität.

Die entscheidende Frage ist, ob ich in meinem Tun und Wirken Freude erfahre, ohne natürlich Schicksalsschläge ignorieren zu müssen. Die Freude am konkreten Leben ist eine Richtung, die auch aus dunklen Phasen des Lebens herauszuführen vermag. Und woran denkt Kohelet, wenn er von der Lebensfreude spricht? Seine Antwort ist eindeutig und konkret - und damit eine biblische Gebrauchsanweisung zum guten Leben: „Iss freudig dein Brot, und trink vergnügt deinen Wein; denn das, was du tust, hat Gott längst so festgelegt, wie es ihm gefiel. Trag jederzeit frische Kleider, und nie fehle duftendes Öl auf deinem Haupt. Mit einer Frau, die du liebst (mit einem Mann, den du liebst), genieß das Leben alle Tage deines Lebens.“ (Koh 9,7f)