**Gut leben ohne viel zu haben**

*Konrad Haberger referiert im St. Ursula Hospiz Niederalteich von der Kunst der Genügsamkeit*

Konrad Haberger stellte zu Beginn seines Vortrages die These auf, bei der Genügsamkeit handle es sich um eine sehr aktuelle Tugend. Doch zunächst lenkte er den Blick weit in die Geschichte zurück, zu dem Philosophen Diogenes aus der Tonne, den man auch als den ersten dokumentierten Aussteiger bezeichnen könnte. Dieser Philosoph behauptete, dass nur glücklich ist, wer von überflüssigen Bedürfnissen befreit und von äußeren Zwängen frei ist. Ähnliches Gedankengut findet sich auch in der Bibel, in dem Buch Kohelet. Der Schreiber beschreibt das Leben als Windhauch und konfrontiert den Leser/die Leserin auf sehr realistische Art und Weise, dass der Mensch endlich und somit sterblich ist und dass alles unter der Sonne seine Zeit hat – eine Zeit zum Geboren werden und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Reden und eine Zeit zum Schweigen, eine Zeit zum Weinen und eine Zeit die Lachen, eine Zeit für den Kampf und eine Zeit für den Frieden.

Ungefähr 2000 Jahr später schreiben die Gebrüder Grimm das Märchen „Hans im Glück“ nieder, ein Märchen, von einem Menschen, der seinen Weg geht und am Ende dieses Weges von sich behauptet: „So glücklich wie ich gibt es keinen Menschen unter der Sonne.“ Und mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter war.

Auf den ersten Blick denkt man von dem Hans im Glück, was für ein Dummkopf, von seinem Klumpen Gold, dass er für 7 Jahre ehrliche Arbeit erhält, bleibt am Ende Nichts. Beim genaueren Betrachten erkennt man, dass uns dieses Märchen die Geschichte von der Individuation (Einzigartig-Werdung) eines Menschen erzählt. In diesem Märchen finden 7 Tauschvorgänge statt. Den Klumpen Gold, der so schwer zu tragen ist, tauscht er gegen ein Pferd, schließlich ist man mit einem Pferd beweglich und man ist nicht Knappe sondern Reiter. Das Pferd tauscht er gegen die Kuh, die ihn gut versorgen kann. Die Kuh tauscht er gegen ein Schwein – Schweine bringen schließlich Glück und machen satt, denken sie nur an den Speck und die Würste. Die Gans erhält er dann für sein Schwein – Gänse sind Herdentiere und symbolisieren soziale Beziehungen… Bei allen seinen Tauschhandlungen gibt er was her und erhält was Anderes dafür und jedes der Tauschgegenstände steht für wichtige Säulen menschlicher Identität: materielle Sicherheit, Arbeit und Leistungsfähigkeit, Leibhaftigkeit, soziale Beziehungen, Sinnstiftung. Alles was sich dieser Hans im Glück wünscht, trifft ein und er sagt von sich selber „Ich bin ein Sonntagskind“.

Dass es sich hierbei um anstrengende und schwere Prozesse handelt, Dinge herzugeben, einzutauschen und letztlich nicht zu wissen, was man dafür bekommt, wird im Gespräch mit den Teilnehmenden deutlich, die von eigenen Lebenserfahrungen berichten.

Zurückkommenden zu Hans im Glück, dem Sonntagskind, greift der Referent das Stichwort „Sonntag“ auf für seine weiteren Gedanken. Sonntag, im jüdischen Shabbat bedeutet übersetzt „Gib Ruhe“. Im Schöpfungsbericht lesen wir, dass Gott am siebten Tag ruhte und hieraus entsteht das Sabbatgebot, am siebten Tag soll der Mensch ruhen.

Hier zeigt sich die Aktualität der Tugend Genügsamkeit. Sowohl in der poplärwissenschaftlichen Literatur als auch in vielen Zeitschriften und Ratgebern greifen Autoren die derzeitige Schnelllebigkeit unserer Zeit auf und empfehlen als Gegenmittel nichts Anderes als das, was bereits im Sabbatgebot enthalten ist. Mit Zitaten wie „Du sollst nicht immer optimieren“ oder „Enthetzt euch“ (Buchtitel von Karlheiz Geißler) oder „Einfach leben!“ verdeutlicht Herr Haberger seine These und unterstreicht diese mit einem Kerngedanken in der Enzyklika „Laudato Si“ von Papst Franziskus. Der Papst schreibt zusammengefasst: Das Grundproblem des Menschen ist die rapidaciòn, das immer mehr und immer schneller. Von diesem Grundproblem kann er sich nur lösen, wenn er lernt, Shabbat zu leben. Wie dies aussehen kann fasst Konrad Haberger folgendermaßen zusammen: „Der Mensch muss wieder lernen, Sabbat zu leben. Er muss lernen einen klaren Rhythmus zu leben, Zeiten der Ruhe und der Muse zu pflegen, Genügsamkeit einzuüben und Lebensfreude zu entdecken und zuzulassen.“ Er ermutigte die Anwesenden zum Abschluss, Sachen, die einem binden, beiseite zu schieben oder einzutauschen um ein und immer freier Mensch zu werden.