

Notker Wolf

# Die sieben Säulen des Glücks

Tugenden für das Leben

Herausgegeben von Rudolf Walter

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C014496**

Neuausgabe 2019  
Originalausgabe: © Verlag Herder 2011  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rosenheim  
Umschlagmotiv: © Future Image / Imago  
© Charcompix / Shutterstock  
Satz: B. Herrmann, Freiburg  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03211-0  
ISBN E-Book 978-3-451-33730-7

## *Inhalt*

1 Die Sprache des Glücks .....	7
2 Was taugt zum Glück? .....	12
3 Von der Gerechtigkeit .....	33
4 Von der Klugheit .....	58
5 Vom Mut .....	78
6 Vom rechten Maß .....	100
7 Vom Glauben .....	123
8 Von der Liebe .....	140
9 Von der Hoffnung .....	165
10 Wie im Himmel. So auf Erden .....	187



# 1 *Die Sprache des Glücks*

Die Spatzen sind meine Lieblingsvögel. Wenn ich als Kind krank war und am Fenster stand, konnte ich sie beobachten. In den Rosenbäumchen gegenüber von unserem Haus, rund geschnittene, wie man sie heute fast nicht mehr sieht, da war ihr Lieblingssort. Die waren immer voll von ihnen. Gerade im Winter, wenn die Blüten längst verwelkt und das Laub schon abgefallen war, sah man sie, und ihr Lärmen, Zirpen und Tschilpen war die schönste Musik für mich. Ein Flattern, eine Bewegung, alle schwirrten sie gleichzeitig heran und rissen sich gegenseitig das Futter aus dem Schnabel. Frech, vorlaut, flüchtig.

Es war das volle Leben. Es war der Himmel. Ja, Spatzen sind für mich die Himmelsvögel. Einfach, quirlig, lebendig, vital, unmittelbar in ihren Lebensäußerungen. Ein Inbegriff des Glücks. Sie flatterten immer rasch herüber zu unserem Fenster, pickten die Brosamen auf und flogen wieder zurück. Zum Teil bekämpfen sie sich, zum Teil lieben sie sich. Inbilder unverstellter Lebensfreude. Wenn ich ihnen zusah, habe ich die Leichtigkeit des Lebens selbst intensiv erfahren. Ich stand am Fenster wie gebannt und konnte mich nicht von ihnen lösen.

Noch heute sind Spatzen für mich etwas ganz Besonderes. Der Fromme könne wie ein Sperling im Tempel Gottes nisten – das ist biblische Sprache. Wie „der Sperling

auf dem Dach“, der im Psalm 84 Symbol für das Gottvertrauen ist. Oder das Beispiel Jesu aus dem Matthäusevangelium (10,24): Es fällt kein Sperling vom Himmel, ohne dass Gott es wüsste.

Es gibt auch eine wunderbare Antiphon, die als Kommuniongesang am 15. Sonntag im liturgischen Jahreskreis gesungen wird: „Passer invenit sibi domum, et turtur nidum, ubi reponat pullos suos: altaria tua Domine virtutum, Rex meus et Deus meus: beati qui habitant in domo tua, in saeculum saeculi laudabunt te. Auch der Sperling findet ein Haus und die Schwalbe ein Nest für ihre Jungen – deine Altäre, Herr der Heerscharen, mein Gott und mein König.“ (Ps 84, 4–5) Musikalisch ist diese Antiphon lautmalerisch gestaltet. Die Melodie, mit kleineren Absätzen und Pausen, ist unterlegt mit beschwingter Leichtigkeit, die für mich untrennbar mit den Spatzen verbunden ist, mit der Leichtigkeit, mit der sie von Zweig zu Zweig, von Ast zu Ast springen.

Vor Kurzem habe ich an einer Autobahnraststätte in Südtirol Spatzen gefüttert. Ich habe ihr Tschilpen nachgemacht, mit ihnen leise gepfiffen, mit ihnen geredet. Ich kam mir ein wenig vor wie der Heilige Franziskus, so zutraulich waren sie. Sie haben mir aus der Hand gefressen. Mit Spatzen zu reden ist wie mit kleinen Kindern zu reden.

Sie brauchen auch den Schutz wie kleine Kinder. Ich habe auch das erlebt. Sie waren wieder vor dem Fenster, als ich ihnen zusah, damals als krankes Kind. Auf einmal wurde es dunkel, und wie eine Wolke stoben sie auf. Und dann sah ich es: Ein Hühnerhabicht stieg auf, mit einem Spatz in den Krallen. Sie sind so schutzlos und

wehrlos gegenüber diesen großen Raubvögeln. Auch deswegen sind sie für mich ein so wahres Glückssymbol. Glück ist bedroht und nie sicher. Man soll sich freuen, wenn man Glück hat. Denn man weiß nie, wann es vorbei ist.

Zeichen der Leichtigkeit, aber auch der Flüchtigkeit des Glücks sind Spatzen für mich. So scheu sind sie. So leicht aufzuschrecken. Und so wehrlos. Und es stimmt: Glück ist wehrlos. Es kann so leicht in Brüche gehen. Eheglück kann zerbrechen. Liebesglück, das sich Ewigkeit schwor, geht plötzlich in Scherben. Das lebenslange Miteinander zweier alter Menschen, von denen einer plötzlich stirbt, kann in großem Schmerz enden. Glück ist ein zerbrechlich Ding.

Das Glück ist auch wie ein flüchtiger schreckhafter Vogel. Spatzen fliegen schnell auf, scheuen hoch und leben immer in Gefahr. Über Glück kann man nicht verfügen. Es ist nicht machbar. Und man kann es nicht festhalten. Es will aber nicht nur flüchtig sein. „Verweile doch, du bist so schön!“ Glück will auch die Ewigkeit. „Alle Lust will Ewigkeit, tiefe, tiefe Ewigkeit“, sagt Nietzsche.

Glück ist immer irdisch. Und damit auch etwas Vergängliches. Sei froh, wenn du es hast. Sei froh, wenn du gesund bist. Sei froh, wenn du heute da sein darfst. Glück verweist aber auf etwas anderes, das es übersteigt. Auf etwas, das ewige Dauer hat. Man spricht bezeichnenderweise nicht von ewigem Glück, sondern von ewiger Glückseligkeit.

Was Glück sein kann, ahnt man, wenn man auf das hört, was Jesus gesagt hat: „Sorgt euch nicht, was ihr morgen

anziehen und was ihr morgen essen werdet. Betrachtet die Lilien des Feldes und die Vögel des Himmels. Gott kümmert sich um alles, sogar um einen Sperling, der vom Dach fällt und um jedes Haar, das dem Menschen vom Haupt fällt.“

Dahinter steckt Vertrauen und Lebensfreude.

Lerne von der Lilie  
Und lerne vom Vogel  
Deine Lehren.  
Zu sein heißt:  
Für heute da sein  
Das ist Freude.  
Lilie und Vogel  
sind unsere Lehrer  
der Freude  
(Sören Kierkegaard)

Und das ist auch der Kern der Botschaft Jesu: Der Glaube an Gott befreit zur Lebensfreude und zur Hoffnung, dass dies etwas Unverbrüchliches ist.

Die Lilien und die Vögel, dieses biblische Bild ist ein menschheitliches, es wird überall verstanden und ähnlich empfunden.

In einem chinesischen Zengedicht ist Glück so beschrieben:



Wenn der Frühling kommt  
Feiern Tausende von Blumen  
Und der goldene Vogel singt  
Im grünen Weidenbaum

Spatzen sind heute eine gefährdete Spezies. Das glatte Fassadenmauerwerk hindert sie am Nisten.

Es gibt sogar schon Initiativen für die Rettung des Sperlings.

Hat das moderne Leben eine solche glatt-harte Fassade, dass unser Glück darin nicht mehr nisten kann?

Und wie könnte ein Lebenshaus aussehen, in dem das Glück, das unverstellte Leben, auch seinen Platz hat?

## 2 Was taugt zum Glück?

*Was haben denn Glück und Tugend miteinander zu tun? Spaß haben, den Kick erleben, darum geht es. Glück ist die Leichtigkeit des Seins, ein schönes Gefühl, dem man nachhelfen kann. Tugend – das klingt nach Geboten, anstrengend und moralinsauer.*

Benedikt sieht das ganz anders: „Der Weg des Heils kann am Anfang nicht anders sein als eng. Wer aber im klösterlichen Leben und im Glauben fortschreitet, dem wird das Herz weit und er läuft in unsagbarem Glück der Liebe den Weg der Gebote Gottes.“ Das ist das Herz seiner Regel. Und Zentrum seiner Glückslehre ist das gute Leben: Die Gebote sind Wegweiser dahin, nicht Ziel.

## *Wie ich zu meinem Glück fand*

Es war im März 1955. Ich war vierzehneinhalb Jahre und fand auf dem Dachboden unseres Hauses ein Heft: die Lebensbeschreibung von Pierre Chanel, einem Südseemissionar aus dem Orden der Maristen. Chanel war 1954 heiliggesprochen worden. Dieses Heft beschrieb seinen abenteuerlichen Weg, aus dem kleinen französischen Département Ain auf die Insel Futuna, wo er als Märtyrer endete. Man hat ihn erschlagen, weil sich die Mächtigen bedroht fühlten. Ich habe diese Biographie damals verschlungen. Das Heft hatte ich tagsüber unter meiner Matratze versteckt, meine Mutter sollte es nicht sehen. Schließlich habe ich eine Woche lang mit mir gekämpft: War ich wirklich bereit, mein Elternhaus für immer zu verlassen? Würde ich das auch können: Würmer essen und alle möglichen Strapazen auf mich nehmen? Als ich alles durchhatte, ging ich zu meiner Mutter und sagte: „Ich möchte Missionar werden.“ Ich erklärte ihr meine Gründe und bat sie, mir zu helfen, es meinem Vater zu verklickern. Ich wusste: Das war meine Berufung. Ich hatte das große Ziel – und das Glück meines Lebens gefunden.

Ich war dann letztlich körperlich zu schwach für die Mission. Wäre es aber nach mir gegangen, ich wäre heute irgendwo in Asien oder in Afrika, auf einer Missionsstation. Es wäre sicher ein erfülltes und gutes Leben gewesen. Der Herrgott schien mir aber etwas anderes zgedacht zu haben. Ich wurde nach dem Studium von meinem Orden als Hochschullehrer eingesetzt und bin mit meiner Wahl zum Erzabt der Missionsbenediktiner für die ganze Kongregation zuständig geworden. Ich bin damit viel mehr Missionar geworden als ich es mir er-

träumt hätte, jetzt als Abtprimas des gesamten Benediktinerordens erst recht.

Glück hat mit Sinn zu tun. Erst wenn ich Sinn erfahre, an welchem Platz auch immer, kann ich glücklich sein. Und für den, der glücklich ist, gibt es keine Sinnkrise. Dafür kann man auch etwas *tun*: Um Sinn in meinem Leben zu erfahren, brauche ich eine Vision und muss dann auch auf sie hinarbeiten. Wer glücklich werden will, muss sich in Bewegung setzen. Für viele ist das schon zu viel. Aber so viel ist sicher: Bequemlichkeit, Tagträume und noch so süßes Nichtstun – das führt nicht zum Glück.

### *Mehr als Wellness*

In den Flugzeugen gibt es einen Kanal, der nur Wellnessmusik spielt – so seicht, dass ich auf langen Flügen dabei nicht einmal wegdösen kann. Wellness als Gemütlichkeitsfeeling, in dem man sich einrichten kann, ist kein Glück. Es führt nicht weiter. Bei Rundumwellness ist das nicht anders. Ich habe kürzlich ein Wellnessangebot zugeschickt bekommen, das darin bestand, mich in Heubäcker zu legen, mit allem Drum und Dran. So etwas muss nicht schlecht sein. Aber auch das ist kein Glück.

Genauso wenig wie das Kitschbild der guten Fee, wenn es jenseits der Kinderphantasie auftaucht. Ich war in Berlin bei guten Freunden. Am Abend wollten wir ausgehen. In einem Restaurant trafen wir auf eine solche „gute Fee“, die Bedienung in diesem Restaurant. Ein ätherisches rosa Gewand umhüllte sie, sie schien im Schwebезustand, wedelte mit einer Art Zauberstab und meinte, sie könnte oder müsste damit Menschen glücklich machen. Esoterisches Pseudoglück light.

Glück ist Überschuss, es schnellst über den Behaglichkeitspegel hinaus. Wahres Glück ist auch mehr als Gefühl. Es ist etwas ganz anderes als ein Wellnessversprechen, das man mit Geld herbeiwedeln kann. Es ist mehr und etwas anderes als Spaß oder ein emotionaler Kick. Es ist eine besondere, eine abgehobene Erfahrung. Glück ist schwer zu definieren oder beschreiben, aber man kommt ihm näher, wenn man davon erzählt.

### *Ich bin dem Glück begegnet*

Wenn ich erzählen sollte, was meine persönlichen Glückserfahrungen sind, würde es mir schwerfallen, etwas herauszuheben. Ich freue mich an so vielem. Es sticht nicht irgendetwas heraus. Aber sicher ist schon einmal: Es gibt kein wirkliches Glück, das „gegen“ jemanden gerichtet ist. Ich selber bin immer dann glücklich, wenn ich unter Menschen bin, wenn ich Menschen froh machen kann. Es kommt doppelt zurück.

Zum Beispiel als ich in St. Ottilien mit einem Novizen ins Gespräch kam. Wie ich mich fühlte, wenn ich wieder da sei, fragte er mich. Ich meinte: „Ach, hier fühle ich mich richtig zu Hause. Und ich freue mich, wenn ich mal endlich wieder ganz da bin.“ Darauf antwortete er: „Und wir auch.“

So etwas tut einfach gut.

Oder dies: Im Flieger von München nach Hamburg habe ich ein kleines Mädchen, etwa drei oder vier Jahre alt, mit allerlei Unsinn unterhalten, damit sie nicht weinte. Beim Aussteigen sagte ich zu ihr: „Weißt du, du bist schon ein echter Goldschatz.“ Da schaut sie mich an und sagt: „Du aber auch!“

Das sind die kleinen Glücksmomente. Glück hat mit Resonanz und Beziehung zu tun. Ich weiß nicht, ob man mit Geld glücklich werden kann. Ich würde eher sagen: Willst du jemand unglücklich machen – gib ihm sehr viel Geld! Der wird sich ständig sorgen, wo er am besten investiert. Sicher, wenn einer nichts hat, kann er auch unglücklich sein. Eine Grundsicherung muss gegeben sein. Gesellschaften, in denen die materielle Sicherheit da ist, sind glücklicher.

Es gibt kein einsames Glück. Beziehung – danach verlangt auch das Glück, das man erfahren hat. Man will es mitteilen. Jemand hat gesagt: Glück kommt selten allein. Allein kann man nicht glücklich sein. Glücklichsein – was das bedeutet, sieht man auch an der Frau aus dem Gleichnis im Evangelium, die die Drachme wieder gefunden hat. Diese Frau rennt zur Nachbarin, um ihr das mitzuteilen. So erzählt es das Gleichnis Jesu: Glück drängt danach, sich mitzuteilen.

Man kann zwar still dasitzen und für sich glücklich sein: Das sogenannte „stille Glück“ gibt es natürlich. Aber Glück neigt doch eher dazu, die Grenze der eigenen Erfahrung zu überschreiten.

„Mei! Hast es gehört!“

Da gibt es nur eine Antwort: „Ja. Und Wie!“

Glück ist immer auch Offenheit für etwas Größeres. In diesem Sinn sind auch Naturerfahrungen Glück für mich. Man kann als Biologe das Zwitschern und den Gesang der Vögel natürlich auch wissenschaftlich einordnen, als Balzruf oder Revierabgrenzung etwa. Ich höre es als Schöpfungszustimmung und als Ausdruck elementarer Lebensfreude. Einmal, an einem Frühlingsmorgen im Innenhof unseres Klosters S. Anselmo in Rom:

Der Morgen war noch grau, ich musste in aller Frühe, um viertel nach fünf, zum Flughafen fahren, und draußen sang eine Nachtigall. Ich hielt inne und lauschte und lauschte. Gerne hätte ich länger verweilt; ich war einfach verzaubert. Doch ich musste weiter.

Viele nehmen diese einfachen Dinge nicht einmal wahr. Dabei sind sie *das* Geschenk des Lebens. Glück ist auch immer *Geschenk*. Nichts aus dem Warenhauskatalog, nicht zu kaufen. Wenn ich etwa am Meer sitze und zuschauen kann, wie die Sonne geradezu zischend ins Grünblau des Ozeans sinkt – dann ist auch das Glück.

Um glücklich zu sein, muss ich eine gewisse Wahrnehmungsfähigkeit haben. Ich muss aber auch bereit sein, mich anzustrengen. Wie beim Bergsteigen: Wenn man nach einem anstrengenden Aufstieg am Gipfel angekommen ist, sind das vielleicht die schönsten Glücksmomente. Weil sie geschenkt sind. Man kann etwas dafür tun, aber sie nicht *machen*.

Gerade in Begegnungen mit Menschen erfahren wir Glück. Ich selber bin im Kloster vielen Menschen begegnet, die das lang anhaltende Glück eines zufriedenen Lebens ausstrahlen. Meistens waren es einfache Menschen. Mein alter Prior zum Beispiel. Der Erzabt Suso hatte ihn einmal gefragt: „Pater Prior, stimmt es wirklich, dass Sie sich über nichts ärgern?“ Die Antwort: „Warum sollte ich denn, ich bin doch kein Rindviech!“ Und er erzählte später weiter: „Da war der andere schon wieder beleidigt, weil er gemeint hat, ich habe gesagt, er sei ein Rindviech.“ Echter Allgäuer Humor.

Am meisten haben mich im Kloster immer unsere Laienbrüder beeindruckt. Einer von den Brüdern aus St. Otti-

lien etwa, Bruder Adolf. Er war Pförtner und ein glücklicher Mensch. Er hat auch die japanischen Zenmönche, die bei uns zu Besuch waren, tief beeindruckt. Er diente schon 50 Jahre auf dieser Stelle. Sie sagten: „Unglaublich, dieser Mann hat nie Karriere gemacht und strahlt so viel Freude aus.“

Gerade diese Brüder, an die ich denke, waren gereifte Menschen, die nie ihr Glück auf den Straßen der großen Anerkennung suchten. Sie legten keinen Wert auf äußere Würden. Solche Menschen beschränken sich auf das Eigentliche. Sie sind unabhängig und frei von Ehrgeiz, Besitzsucht oder der Sehnsucht nach Titeln. Sie sind einfach ausgeglichener. Nicht neidisch. Nicht süchtig. Nicht gierig. Sondern: Gelassen und heiter. Glück hat also nicht nur etwas mit einem einfachen Gemüt zu tun. Es hat auch mit dem „guten“ Leben zu tun.

Jenseits der Klostermauern gibt es sie natürlich auch, diese glücklichen Menschen, die etwas Positives ausstrahlen und in deren Nähe man sich nur wohlfühlt. Und es gibt die sogenannten „Glückskinder“: Menschen, denen es in die Gene gelegt scheint oder denen es anerzogen wurde, das Leben nicht zu schwer zu nehmen. Denen die Sicherheit, dass das Leben so schwer nicht ist, schon von Kindesbeinen an von den Eltern vermittelt wurde. Auf solchem Boden kann die Leichtigkeit des Seins wachsen. Einem solchen Menschen ist als Kleinkind schon vermittelt worden: Wohin du auch fällst, du wirst aufgefangen. Wir sind für dich da. Und später konnte dann daraus eine gereifte, echte Sicherheit im Leben werden.