

SWR2 Glauben

GENUG!

ÜBER DIE VERGESSENE TUGEND DER MÄßIGUNG VON LISA LAURENZ

SENDUNG 2.6.2019 / 12.05 UHR

Redaktion Religion, Migration und Gesellschaft

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR

SWR2 Glauben können Sie auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/glauben.xml>

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.

Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Musik 1....

Sprecher

„Den Reichtum eines Menschen kann man an den Dingen erkennen, die er entbehren kann, ohne seine gute Laune zu verlieren.“

Autorin

Eine Wahrheit, die der Schriftsteller und Philosoph Henry David Thoreau an sich selbst erfahren hat. Zwei Jahre lebte er in einer selbstgebauten Holzhütte in den einsamen Wäldern von Massachusetts. Mitte des 19. Jahrhunderts. Er wollte fern der Zivilisation ein einfaches Leben im Einklang mit der Natur erproben. Sein Buch *Walden*, der Bericht eines radikalen Selbstexperiments, ist für viele bis heute ein Kultbuch. Einfacher leben, besonnener und maßvoller, immer mehr Menschen sehnen sich danach:

Take 1 (Janika Hampl)

Ich habe mein Smartphone abgeschafft, weil es mir einfach zu lästig war, immer erreichbar sein zu müssen, immer up to date, immer wissen was gerade los ist, ich empfand das als eine große Zeitverschwendung. Und ich musste mir dann anhören: du lebst das Leben einer Oma. (lacht) Du bist ja total alt geworden. Auf jeden Fall merke ich, dass einige Leute sich von mir abwenden. Viele haben mir auch gesagt: ich find das total gut was du machst, aber ich könnte das auf gar keinen Fall.

(Musik kurz hoch...)

Take 2 (Thomas Kagermann)

Ich höre noch Erziehungsberechtigte, die zu mir sagen: mäßige dich. Es war immer ne pädagogische Maßnahme, die etwas einschränkte. Heute kann ich die Sonnenseite dieses Begriffes viel besser verstehen denn als Kind. Ich glaube es gibt so etwas wie ein Maß. Jedes Ding hat sein Maß. Wenn man dieses Maß überschreitet oder unterschreitet, dann ist es nicht in seinem göttlichen maximal brauchbaren Zustand.

Autorin

Alle zwei Jahre ein neues Smartphone, endlos surfen im Internet, arbeiten bis zum geht nicht mehr, der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten, ein größeres und schnelleres Auto kaufen. Mehr wollen, mehr haben, mehr gelten. Im Umgang mit Konsum, Zeit, digitaler Kommunikation und Reisen ist dem modernen Menschen offenbar das Gefühl fürs rechte Maß abhanden gekommen.

Musik 2....

Sprecher

Genug!

Autorin

Genug verschwendet. Genug angehäuft. Genug gerast. Wer heute von Mäßigung spricht, macht sich nicht unbedingt beliebt. Mäßigung klingt für viele nach Askese und Kargheit, Langeweile und Mittelmaß. Es ist kein positiv besetzter Begriff in unserer Überfluss- und Spaßgesellschaft:

Take 3 (Thomas Vogel)

Mäßigung klingt eher verstaubt und viele assoziieren mit diesem Begriff ne Einschränkung ihrer Freiheit oder ne Zügelung ihrer Lust. Mäßigung ist ein Freiheitsbegriff und nicht wie wir das heute oft sehen ein Begriff, der auf Verzicht oder Zügelung oder Beschränkung der Freiheit ausgerichtet ist, sondern da steht die Selbsterkenntnis im Vordergrund.

Autorin

Thomas Vogel ist Professor für Erziehungswissenschaft an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Er hat ein Buch geschrieben mit dem Titel `Mäßigung`, um wie er sagt, die Staubschicht von diesem alten Begriff zu entfernen:

Take 4 (Thomas Vogel)

Mäßigung hieß im Griechischen *sophrosyne*, das wurde übersetzt mit ordnender Verständigkeit oder besonnener Gelassenheit. Damit meinte man, dass der Mensch mit Hilfe seines Verstandes sein Leben ordnen sollte auf der einen Seite. Und mit Gelassenheit war gemeint, dass der Mensch sich so hinnimmt wie er ist, dass er sich nicht anpasst an irgendwelche äußeren Bilder, die ihm durch Umstände oder Mitmenschen aufgedrängt werden. Ziel war es, dass der Mensch ein rechtes Maß für sich findet zwischen einem zuviel und einem zu wenig.

Autorin

Der Mensch ist ein Wesen mit einem natürlichen Streben nach mehr, nach Ausdehnung und Überschreitung von Grenzen. Hinzu kommt das archaische Streben, Vorräte anzulegen, damit man in schlechten Zeiten überleben konnte. Wenn heute über Maßlosigkeit geklagt wird, dann ist damit vor allem das überzogene und rücksichtslose Ausleben persönlicher Konsumwünsche gemeint. Der Theologe und Philosoph Gotthard Fuchs:

Take 5 (Gotthard Fuchs)

Wir im Westen, jeder von uns weiß, dass wir falsch leben auf Kosten der nächsten Generation. Wenn wir uns nicht mäßigen, dann sind wir die Verursacher einer Weltkatastrophe. Was wollen wir unseren Kindern hinterlassen? Wollen wir denen einen derartigen Scherbenhaufen hinterlassen oder sind wir fähig, um deren Zukunft Willen unsere Bedürfnisse zu mäßigen.

Sprecher

Genug!

Autorin

Der Ruf nach einem guten und gesunden Maß wird immer lauter. Was für die ältere Generation die Mäßigung, ist für jüngere Menschen heute der Minimalismus. Janika Hampl ist 23 Jahre alt:

Take 6 (Janika Hampl)

Für mich bedeutet Minimalismus, dass man den Konsum und all das was man zuviel zum Leben hat, runterschraubt und wieder zurück zu den wichtigen und praktischen Dingen geht, die man wirklich zum Überleben braucht und dass man auf vieles was in der Zeit dazu gekommen ist verzichtet. Ich glaube, dass viele in meiner Generation einfach merken, dass es zuviel ist und dass es auch zu viel für die Psyche wird. Irgendwann kann der Kopf das alles nicht mehr aufnehmen und der Körper macht da auch nicht mehr mit.

Musik 3...

Sprecher

„Nichts im Übermaß.“

Autorin

Mahnte das Orakel von Delphi. Für Aristoteles war das rechte Maß ein Kriterium für ein gutes und gelingendes Leben. Platon erhob die Mäßigung zur Kardinaltugend. Die alten Philosophen gingen davon aus, dass der Mensch durch Nachdenken und Selbsterkenntnis in der Lage ist, sich zu mäßigen. Andere wie der Philosoph Immanuel Kant waren der Auffassung, der Mensch sei eher unfähig, sich zu mäßigen. Er müsse sich mit Besitz und Genuss zerstreuen und trösten, um sein Elend hier auf Erden ertragen zu können. Ähnlich sah das Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse. Er meinte, der Mensch brauche Ablenkung und Ersatzbefriedigung, um mit dem Daseinsschmerz fertig zu werden. Und so suchen Menschen ihr Glück in immer neuen Kicks:

Take 7 (Thomas Vogel)

In unserer Kultur werden wir ganz stark von Werbepsychologen beeinflusst, die haben sehr gute Mittel, uns die verschiedensten Konsumgüter anzudrehen. Besonders schlimm ist es beim Kindermarketing, da versucht man über die Märchentraum- und Wunschwelt von Kindern Produkte ins Gehirn ich sag`s einfach mal zu brennen. Kinder können sich gegen Werbung nicht wehren, sie können keine kritische Distanz aufbauen. Und so kommt es, dass sie tatsächlich in dieser Wunschwelt leben und dann gehört zu diesem Wunsch auch das Produkt, was in dieser Geschichte von den Werbepsychologen eingebaut wird.

Autorin

Wer kennt das nicht: man ist unzufrieden und gereizt und bemüht sich, die lästigen Gefühle wegzudrücken. Mit maßlosem Essen, Alkohol, Sport oder im Internet surfen - in der Hoffnung, die innere Bedrängnis loszuwerden. Oft ein hilfloser Versuch, das innere Gleichgewicht wiederzufinden.

Sprecher

“Die Seele des Menschen dürstet nach Schönheit und er sucht sie in allem: in Landschaft, Musik, Kunst, Kleidung, Möbeln, Gärten, Freundschaft, Liebe, Religion und in sich selbst... Wir sehnen uns nach einer Ordnung, die unser eigenes Wachstum in Harmonie bringt mit der geheimen Ordnung der Schöpfung.“

Autorin

Mit poetischen Worten beschreibt der irische Philosoph und Schriftsteller John O`Donohue die Sehnsucht nach einer Maßlosigkeit, in der der Mensch innerlich wachsen und über sich selbst hinauswachsen kann. Denn eine Kunst oder eine Liebe, die immer maßvoll ist, wird schnell langweilig und fade:

Take 8 (Gotthard Fuchs)

Es gibt ja sozusagen gute Ekstasen und schlechte Ekstasen, ein sich überschreiten im produktiven Sinne. Mal werde ich hingerissen vor Glück, da bin ich übermäßig außer mir, bei mir, hin und weg und voll da. Aber es gibt eben auch eine explosive Selbsttranszendierung etwa im Zorn, in der wilden bösen Aggression. Da ist dann Mäßigung angesagt, d.h. du musst dich beherrschen lernen. Der Mensch ist das Wesen, das wahnsinnige Kräfte hat, sich selbst zu überschreiten. Und diese gute Maßlosigkeit von einer zerstörerischen zu unterscheiden, das ist die ständige Herausforderung.

Musik 4....

Autorin

Der Musiker Thomas Kagermann ist gerne auch mal maßlos:

Take 9 (Thomas Kagermann)

Wenn mein Lieblingsnachtisch auf dem Tisch steht, dann muss ich mich richtig zügeln, weil ich könnte dann diese ganze Schüssel leer essen. Das ist so eine leckere Mischung aus Mango, Yoghurt und Sahne und Mandelmuss. Das ist so lecker und dann kann es passieren, dass ich maßlos werde. Dabei ist es auch nicht so schlimm, aber wenn es dann immer so geht. Ich glaub, es ist auch dieses Ständige. Mal ist egal, immer ist schlimmer.

Musik 5...

Autorin

Mäßigung als ethische Haltung spielt in den Weltreligionen eine wichtige Rolle. Im christlichen Verständnis ist sie ein Weg zu Gott. Erst im rechten Maß entdeckt der Mensch seine innere göttliche Ordnung. Maßlosigkeit gilt als großes Hindernis auf dem spirituellen Weg. Schon in den Regeln des Heiligen Benedikt aus dem fünften Jahrhundert spielt das rechte Maß eine zentrale Rolle. Sein Leitmotiv war: einfach, gelassen und in Freude leben und arbeiten. (Musik steht kurz frei...)

Zur Mäßigung gehört es, entsagen zu können, verzichten zu lernen. Dass Verzicht für viele einen negativen Beigeschmack hat, habe mit dem Einfluss der asketischen Traditionen zu tun, erklärt Gotthard Fuchs. Nicht mehr nach weltlichen Dingen streben, nichts mehr wollen, um der Gier und dem Anhaften an Materiellem zu entkommen – das war eine Lebenshaltung, die im frühen Mönchtum zum Ideal erklärt wurde. Dabei ist die Askese oft selber maßlos geworden, was zu einer ausgeprägten Leibfeindlichkeit und Geringschätzung des Materiellen führte:

Take 10 (Gotthard Fuchs)

Umgekehrt gibt es ne Mentalität von Libertinage, also alles ist möglich, ich kann mich ausleben, auch auf Kosten anderer. Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf, wie die großen Worte dazu heißen. Da muss man dann schon sagen: stopp, denn keiner ist allein da und Mäßigung ist ja nicht nur eine Sache der Selbstorganisation, sondern auch ne Sache des Umgangs miteinander. Wie gehen wir in einer kleinen Gruppe, in der Familie, in der Gesellschaft damit um, dass wir einander nicht zerstören, sondern jeder seinen Raum zur Selbstentfaltung hat und das heißt immer auch Rücksichtnahme.

Musik 6....

Sprecher

Genug!

Take 11 (Thomas Kagermann)

Ich glaub das Freiheitsempfinden wird größer, weil ich hab die Erfahrung gemacht, je mehr Material ich um mich hab, je größer das Auto, je größer die Häuser, je größer die Dinge die ich alle anschaffe, ich muss mich ja um all diese Sachen kümmern, die wollen ja alle gewartet werden.

Autorin

Thomas Kagermann lebt im Westerwald. Er baut sich gerade einen Bauwagen in einer ruhigen Ecke auf dem Grundstück seines Hauses aus. Er komme aus der Fülle, sagt er und sehne sich nach dem Einfachen. Er möchte die Erfahrung machen, einen Raum für sich zu haben, wo er nur von ganz wenigen Dingen umgeben ist:

Take 12 (Thomas Kagermann)

Wenn ich einfacher lebe, dann hab ich mehr Kapazitäten frei, um mich mit geistigen Dingen zu beschäftigen, mich Menschen zuzuwenden, die vielleicht Hilfe brauchen, mich mehr der Musik zuwenden zu können, ich bin ja Musiker. Ich hab einfach viel mehr Zeit für Wesentliches, wenn ich den Tag nicht damit verbräuche, den Bestand der Materie ständig zu ordnen.

Autorin

Wer heute bereit ist freiwillig zu verzichten, hat meist schon vieles konsumiert und probiert und dann festgestellt, dass ein Immer-Mehr an Gütern und Komfort zwar vieles erleichtern kann, aber auf Dauer nicht wirklich glücklich macht. Andere denken erst um, nachdem etwas Einschneidendes passiert ist, ein Burnout, eine Trennung oder ein Herzinfarkt:

Take 13 (Gotthard Fuchs)

Die Gefahr ist groß, dass wir nur fähig sind uns zu ändern durch Leidensdruck. Wer nicht hören will muss fühlen. Ich fürchte, wir müssen auch über die humanitätsproduktive Kraft von Leiden nachdenken, nicht weil Leiden so schön ist, sondern weil wir in unserer Freiwilligkeit zu schwach sind. Das meine ich nicht pessimistisch. Wir wollen uns Menschen alles zutrauen was möglich ist, aber so frei wie wir sein möchten, sind wir nicht, gerade auch im Maßhalten, d.h. im Verzicht. Wirkliche Freiheit zeigt sich eben auch im Maß halten. De facto ist das eine Riesenleistung, freiwillig etwas zu antizipieren, was uns gegen den Strich geht, also auf etwas zu verzichten.

Autorin

Was hilft dem modernen Menschen, das eigene rechte Maß zu finden?

Take 14 (Thomas Vogel)

Er sollte vielleicht überlegen, ob er sein ganzes Handeln nicht eventuell für den Nachbarn oder sein ganzes soziales Umfeld tätigt. Dass er sein Auto kauft, weil der Nachbar gerade ein Auto gekauft hat und sich daran orientiert. Er soll sich vom Blick der anderen befreien, das ist wichtig und dann aufgrund der Selbsterkenntnis versuchen seine eigene Mitte zwischen zuviel und zu wenig zu bestimmen.

Take 15 (Janika Hampf)

Wenn ich mich komplett drauf einlasse und mich gar nicht mit den anderen vergleiche und mich gar nicht mit meiner Umgebung vergleiche, dann wird es für mich wirklich entspannend. Sobald ich mir sage: ich möchte so leben und ich hab mich dazu entschieden, ich akzeptier das jetzt so, auch wenn ich manchmal auf Dinge verzichte, auf die ich nicht gerne verzichten würde, für mich fängt es dann an, entspannend zu sein.

Musik 7...

Autorin

Die Fähigkeit, besonnen und maßvoll zu leben, wird dem Menschen nicht in die Wiege gelegt. Die Fähigkeit zur Mäßigung muss eingeübt werden, am besten

schon im Kindesalter, erklärt der Erziehungswissenschaftler Thomas Vogel:

Take 16 (Thomas Vogel)

Die fehlende Empfindung im Menschen führt dazu, dass er nicht hinreichend sich mäßigen kann. Wir müssen wieder die Kinder dahin führen, dass sie sich selbst spüren, innehalten, dass sie in der Begegnung zur Natur die verschiedenen Sinne einzusetzen in der Lage sind und daran Freude finden. Ich bin ein sehr überzeugter Anhänger dieser Waldkindergärten, dass die Kinder mit Pädagogik schon frühzeitig an die Natur herangeführt werden. Da entsteht das Staunen, das sich wundern und auch das Fragen. Durch solch ein Gegenprogramm entwickeln wir dann Liebe zur Natur. Durch diese Liebe zur Natur kann es dann vielleicht gelingen, dass sie doch nicht den falschen Versprechungen der Werbeindustrie auf den Leim gehen.

Autorin

Hubert Damm war als Jugendlicher in den Ferien öfters wochenlang mit Fahrrad und Zelt unterwegs, mit kleinstem Gepäck und Schlafen unterm Sternenhimmel.

Wenn er von seinen Erfahrungen mit dem einfachen Leben erzählt, ist er gerührt:

Take 17 (Hubert Damm)

Eigentlich bin ich da seit meiner Jugend unterwegs mit. Meine Eltern waren gewohnt, vernünftig und sparsam zu leben, da waren sie einfach zu erziehen. Sie haben auch keinen Sinn darin gesehen, irgendetwas unnötig zu verbrauchen. Das ist natürlich meine Prägung. Das Entscheidende war nicht was man hat und womit man protzen kann, das Entscheidende waren gute Beziehungen und das gilt für mich bis heute.

Musik 8...

Autorin

Helga Berger hat eine gute Beziehung zur Erde:

Take 18 (Helga Berger)

Ich hab schon als Kind Fossilien gesammelt. Deshalb bin ich auch in diesen ersten Berufszweig gerutscht, ich hab als technische Assistentin in der Paläontologie gearbeitet. Von daher war mir Evolution schon von ganz früh ein wichtiges Thema. Interessant ist immer, sich ach mal diese Dimensionen klar zu machen, weil es haben viele Milliarden Jahre Algen nur daran gearbeitet, dass die Erde ihren Sauerstoffmantel bekommt und ne Ozonschicht.

Autorin

Helga Berger lebt allein in einem kleinen alten Bauernhaus. Sie hat zwei Pferde und einen Gemüsegarten, aus dem sie sich größtenteils selbst versorgt. Ressourcenschonend zu leben ist für sie selbstverständlich. Sie habe sich immer gefragt: was brauche ich wirklich?

Take 19 (Helga Berger)

Dieser Trend, nur bio einzukaufen hat sich verstärkt, als ich irgendwann anfang, über Pestizide zu recherchieren. Ich hab Bücher ohne Ende zu allen Themen. Meine Freundin, mit der ich im vergangenen Jahr nicht so ganz glücklich auseinander gegangen bin, hat ein paar Tage bei mir verbracht und fand mich missionierend. Aber dass sie das so befremdet hat damit konfrontiert zu sein wie ich lebe, damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet. Wenn man versucht all diese Dinge zu vermeiden, die den eigenen ökologischen Fußabdruck möglichst gering halten, dass unterstellt wird, dass man sich als besserer Mensch fühlt, was ich seltsam finde, weil jeder hat ja die Freiheit zu tun was er möchte.

Autorin

Menschen, die reduziert und im Einklang mit der Natur leben, werden in unserer Gesellschaft nicht selten für rückständig und weltfremd gehalten. Das alte Wissen um die tiefe Verbindung zu Mutter Erde, die Menschen, Tiere und Pflanzen trägt und ernährt – dieses Wissen scheint weitgehend vergessen zu sein. Stattdessen maßt der Mensch sich an, über die Natur zu herrschen, ohne Empfinden für das rechte Maß:

Sprecher

„...Machet euch die Erde untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel des Himmels und über alles Lebendige, was auf Erden kriecht!“

Autorin

Dieser berühmte Satz in der Bibel sei das Ergebnis einer falschen Übersetzung, weiß Gotthard Fuchs:

Take 20 (Gotthard Fuchs)

Ist ein wunderbares Lied auf die Würde der Schöpfung aus Gottes Händen in der Bibel. Und dieses Lied, das im babylonischen Exil gedichtet wurde, ist in der Neuzeit bei Descartes und anderen so übersetzt worden: untertan. Der Mensch ist, bei Descartes heißt es, Herr und Besitzer der Schöpfung. Wörtlich übersetzt heißt es aber im Hebräischen: der Mensch soll seinen Fuß auf die Erde setzen, wie ein Gärtner, der guckt, ja wo setze ich den Fuß hin, trample ich etwas kaputt oder nicht. Also ist Ausdruck einer Fürsorgehaltung in der Bibel. Das ist aber in einer unseligen Missdeutungsgeschichte am Rande der Kirchen und teils auch durch Christenmenschen in diese Schiefelage geraten, die wir dringend wieder zurechtbringen müssen, wenn es überhaupt noch geht.

Autorin

Angesichts von Klimaerwärmung und Artensterben, Ausbeutung der natürlichen Ressourcen und Vermüllung der Ozeane ist die Fähigkeit der Mäßigung zu einer Überlebensfrage geworden. Die Diskussion über das Ende der Maßlosigkeit spitzt sich zu. Janika Hampl hat den Abschied von ihrem Smartphone als erlösend empfunden:

Musik 9.....

Take 21 (Janika Hampl)

Mit dem Smartphone, ich empfinde das im nachhinein wirklich als hätte ich in einer Parallelwelt gelebt und jetzt fühl ich mich wieder mehr in der Realität und dadurch auch der Natur viel mehr verbunden. Das Erstaunliche ist, dass ich das Gefühl hatte, der Tag hat so viele Stunden, ich hatte soviel Zeit auf einmal und was so überrascht, was ich alles an einem Tag schaffen kann und deswegen fiel mir das superleicht, darauf zu verzichten.

Autorin

Ein reiches und erfülltes Leben hängt nicht ab von noch mehr Möglichkeiten, sondern von der Fähigkeit, mit dem was da ist, angemessen und schöpferisch umzugehen. Sich erinnern und wahrnehmen, dass man schon genug hat.

Reparieren ist oft billiger als wegwerfen und neu kaufen. Hubert Damm hat lange als Ingenieur gearbeitet und später als Berufsschullehrer mit schwierigen Jugendlichen. Von früh bis spät treibt ihn die Frage um, wie er den ökologischen Fußabdruck reduzieren kann, für sich selbst und andere. Ein Tüftler, der vorhandene technische Möglichkeiten geschickt nutzt, um Energie und Ressourcen einzusparen.

Take 22 (Hubert Damm)

(Atmo)... Das ist meine Arbeitshöhle, da sehen Sie verschiedene Bereiche. Schauen Sie, hier mach ich die mechanischen Sachen, Bohrmaschinen, Schraubstock, Schreibmaschine, Werkzeug... Dann hab ich jemanden der da zuguckt. L.L.: Jesus? H.D.: Ja ja. Den hab ich mitgenommen aus der Gemeinschaft, in der ich mal gelebt habe die drei Jahre. Der hatte keine Arme. Die Arme haben wir, gell. (lacht)

Autorin

Ein echter Macher. Ein rühriger Mensch mit Erfindergeist. Als Ausgleich für seine Umtriebigkeit macht er Sport und Zen-Meditation:

Take 23 (Hubert Damm)

LL: Das ist ihr Meditationsplatz? H.D.: Ja, da hocke ich mich zwischendurch mal, wenn es zuviel wird (lacht) Atmo...

Autorin

Mit seinen 74 Jahren wirkt er erstaunlich jung. Auf dem Dach in seinem Innenhof zeigt er mir sein sogenanntes Balkonkraftwerk, das den Stromzähler langsamer laufen lasse, ganz legal:

Take 24 (Hubert Damm)

Es ist hier oben, Sie haben ja die Paneele gesehen. Die Spannung kommt hier an, die geht hier rein, hier kommt die Gleichspannung, da kommt die Wechselfspannung raus, da an der Stelle geht es ins Netz rein. 3.38 Maximal macht der 400 Watt. Das geht. So ein Balkonkraftwerk wäre für die ganze Energiereduzierung ne große Sache, weil das jeder Mensch auf sein Ding so etwas hinbauen kann. Das geht ruckzuck, das ist innerhalb von zwei Stunden installiert.

Musik 10...

Autorin

Er macht auch alte Laptops wieder fit und schickt sie in großer Zahl nach Afrika. In seinem Dorf soll demnächst ein Tante Emma Laden entstehen. Und er hat den Traum, dass sein Dorf Happerschoß im südlichen Rheinland zu einem essbaren Dorf wird, nach dem Vorbild der essbaren Stadt im rheinland-pfälzischen Andernach:

Take 25 (Thomas Vogel)

Es ist so, dass man das rechte Maß immer wieder neu suchen muss. Das ist bei jedem Menschen ein Prozess, der unabgeschlossen bis ans Lebensende geht, würde ich sagen. Das ist eine Arbeit an sich selbst. Ich arbeite ständig an mir selber, reflektiere meine Bedürfnisse, kämpfe jetzt gerade damit, ob ich künftig auf das Fliegen ganz verzichte.

Sprecher

„Wenn du einen Menschen glücklich machen willst, dann füge nichts zu seinem Reichtum dazu, sondern nimm ihm einige von seinen Wünschen.“

Autorin

Meinte der griechische Philosoph Epikur schon im 4. Jahrhundert vor Christus. Was weise klingt, ist schwer umzusetzen, denn Wünsche und Begierden lassen sich nicht einfach unterdrücken. Sie werden auch immer wiederkehren. Zu wissen, wie diese menschliche Schwäche zu einer inneren Stärke werden kann, ist Teil der Lebenskunst. Manchen hilft es, ihre Wünsche einfach wahrzunehmen und sie wie eine Wolke vorbeiziehen zu lassen oder sie umzulenken auf ein höheres Ziel hin. Nur wer den Verzicht wirklich riskiert kann erleben, welche Freiheit darin auch liegt:

Take 26 (Gotthard Fuchs)

Je mehr einer wirklich aus einem größeren Vertrauen leben kann und der Gewissheit, beschenkt zu sein, desto mehr kann er verzichten.