

09.03.2023 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Steffen Flicker,

Schulleiter der katholischen Schule Marianum Fulda und Vorsitzender des Katholikenrates im Bistum Fulda

Auf die Stärken schauen

"Weise ist der Mensch, der nicht den Dingen nachtrauert, die er nicht besitzt, sondern sich der Dinge erfreut, die er hat." Dieser Satz stammt von dem antiken Philosophen Epiktet, der in der römischen Kaiserzeit gelebt hat.

Freude statt Ärger – so könnte man die Kernaussage dieses Satzes zusammenfassen. Es erfordert also einen Perspektivwechsel. Vom defizitorientierten Blick: Was habe ich nicht! – zum ressourcenorientierten Blick: Was habe ich schon alles! Das nennt der Philosoph Epiktet "weise".

Wenn ich mir vor Augen führe, welche Mängel und Defizite es gibt, was ich alles erreichen wollte, was ich noch gerne mein Eigen nennen würde, dann gerate ich in einen Strudel der Unzufriedenheit. Dann trauere ich Dingen nach, die ich nicht besitze.

Das kann schlimmstenfalls sogar zu einer Frustration führen. Irgendwann sehe ich nur noch das Negative und blicke voller Neid auf die Menschen in meinem Umfeld, die vermeintlich mehr besitzen als ich. Da kann ich mich hineinsteigern und letztlich die Freude am Leben verlieren.

Ich versuche mir die Fähigkeit zu bewahren, mich über Kleinigkeiten zu erfreuen, über all das, was ich schon habe: Familie, Freunde, Wissen, Humor und so weiter. Das mache ich mir gar nicht immer bewusst. Aber es gehört alles zu meinem Leben.

Bei sich sein - das gelingt mit dem Blick auf das eigene Können und das eigene Ich

Natürlich vergleichen wir Menschen uns. Welches Auto, welches Haus, welche Urlaubsziele,

welchen Status haben die anderen? Aber letztlich führen all diese Vergleiche von mir selbst weg. Sich an den Dingen zu erfreuen, die ich habe – die Ressourcen und Stärken, das sollte ich mehr in den Blick nehmen. Dann kann ich auch auf diese Stärken aufbauen und sie weiter entfalten.

Diese Blickrichtung hat auch Jesus eingenommen. Er hat nicht die Schwächen und Defizite der Menschen hervorgehoben. Im Gegenteil: Jesus hat in jedem Menschen zunächst einmal die Stärken erkannt und diese betont.

Die Perspektive zu wechseln und sich der Stärken in meinem Leben bewusst machen, das nehme ich mir heute wieder vor. Vielleicht auch Sie?