EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 30.10.2026 07:50 Uhr | Matthias Kleiböhmer

Das gute Leben

Guten Morgen.
Nehmen wir einmal an, ein guter Geist klingelt gleich an Ihrer Tür. Er lächelt freundlich und schenkt Ihnen ab heute 30 Minuten täglich zusätzliche Lebenszeit. Einzige Bedingung: Sie müssen die Zeit in etwas investieren, das Ihr Leben glücklicher und zufriedener macht. Wofür würden Sie sich entscheiden? Mehr Bewegung? Mehr Zeit für mich selbst, also "me-time“? Was denken Sie?
Ich hätte einen Investment-Tipp: Er verlängert Ihr Leben mehr als ein guter Cholesterinwert und macht Sie glücklicher als ein Sechser im Lotto. Er lautet: Investieren Sie Zeit in tiefe und stabile Beziehungen zu anderen Menschen.
Das lese ich jedenfalls aus der umfangreichsten Studie, die jemals zum Thema Lebensglück durchgeführt worden ist. Die Harvard University hat dazu unglaubliche 84 Jahre lang hunderte Testpersonen und ihre Familien begleitet. Ihr Fazit: Unser Glück hängt daran, wie sehr Menschen anderen Menschen verbunden sind. Dabei geht es nicht nur um Paarbeziehungen. Familie, Freunde, Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen – all das gehört dazu. Sogar zufällige Begegnungen können das Wohlbefinden nachhaltig steigern.
Das bedeutet: Wenn Sie die 30 Minuten zusätzlich jeden Tag nutzen würden, um Menschen kennenzulernen, um freundlich zu anderen zu sein oder um zu üben, wie man aufmerksamer zuhören kann, dann würden Sie gute Beziehungen aufbauen und zufriedener werden. Und nebenbei auch länger leben. Denn andersherum verkürzt Einsamkeit unser Leben so stark, als würden wir 15 Zigaretten am Tag rauchen.
Das klingt ziemlich altmodisch in Zeiten von Selbstverwirklichung und durchschnittlich sechs Stunden Bildschirmzeit. Und wissen Sie was? Das ist es auch. Als Jesus gefragt wird, was das Wichtigste im Leben ist, da sagt er: "Liebe Gott und liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst.“
Er meint damit nichts anderes als: Führe verlässliche und tiefe Beziehungen. Wie man das macht? Zuhören. Anteil nehmen. Über Gefühle reden. Mit anderen Menschen – das kann manchmal anstrengend sein. Und genau deswegen auch mit Gott. Denn daher kommt der innere Friede, den man braucht, wenn man sich wirklich auf Andere einlassen will. Denn oft habe ich Angst, nicht genug für mich selbst zu bekommen.
Deswegen sortiert Jesus die Reihenfolge anders, als wir es gewohnt sind: Zuerst Gott, dann die Menschen. Und siehe da: Ich bekomme genau das, was ich für ein glückliches Leben brauche. Und obendrein mehr Lebenszeit.
Investieren Sie 30 Minuten täglich und gewinnen Sie Glück und mehr Zeit - das alles hört sich so einfach an, dass man es kaum glauben kann. Woher die kommt, die Zeit? Wenn ich auf mein Leben schaue, sehe ich: Zeit ist genug da. Weniger auf dem Handy scrollen. Weniger grübeln. Weniger Ärger über das, was andere tun oder sagen. All das hat mich eh nicht glücklicher gemacht. Und schon ist die Zeit zum Zuhören da: Gott und den anderen.

Das alles ist keine Glaubensfrage. Da hilft nur ausprobieren. Gleich heute. 30 Minuten ab jetzt. Die Zeit läuft.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5 :)
Ihr Matthias Kleiböhmer aus Unna.

Quellen:
Waldinger, Robert, Schulz, Marc: The Good Life ... und wie es gelingen kann: Erkenntnisse aus der weltweit längsten Studie über ein erfülltes Leben, Kösel 2023.

https://www.uni-muenster.de/news/view.php?cmdid=11457 Einsamkeit so schädlich wie Rauchen, zuletzt abgerufen am 06.10.2026

https://www.deutschlandfunk.de/einsamkeit-so-schaedlich-wie-15-zigaretten-pro-tag-102.html
zuletzt abgerufen am 06.10.2026

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze