



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

Hörmal | 01.01.2014 07:45 Uhr | Klaus Nelißen

## 5 Säulen für ein gutes Leben

So, neues Jahr! Und wenn Sie das hier hören, dann haben Sie entweder nicht so viel gefeiert letzte Nacht, oder Sie müssen schon arbeiten, oder vielleicht konnten Sie einfach nicht gut schlafen – manches kann man ja auch in einer Sektlaune nicht wegtrinken.

Neues Jahr – neue Herausforderungen. An manchen wächst man, an anderen kann man auch scheitern. Aber wann genau gerät eigentlich alles ins Wanken? Vor Jahren hat der Psychologe und Theologe Hilarion Petzold dazu eine Theorie entwickelt. Von der habe ich kürzlich gehört und die gefällt mir so gut, dass ich sie Ihnen für dieses Jahr mitgeben will.

Er spricht von 5 Säulen, die unser Leben tragen. 5 Säulen, die dafür verantwortlich sind, dass wir innere und äußere Stabilität haben. Die erste Säule ist die des Leibes. Ja, auch ein Theologe weiß, dass man mit sich und seinem Körper im Reinen sein sollte: gesundheitlich, sexuell und ganz allgemein vom Körperwohlbefinden – Figurprobleme eingeschlossen. Die zweite Säule ist die der Beziehungen. Wir alle leben in sozialen Netzwerken: Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn – das gibt Stabilität.

Dann folgt die dritte Säule, die der Arbeit. Was wir arbeiten, hat unheimlich viel mit Sinnstiftung zu tun. Fühlen wir uns in unserem Beruf nicht überfordert, sondern ziehen daraus Kraft, dann ahnen wir, was eine "Berufung" ist.

Die vierte Säule nennt Petzold die der materiellen Sicherheiten. Wenn wir ohne größere Geldsorgen leben können, ist schon mal viel getan für ein Leben, das nicht wankt. Die letzte Säule dann ist die ethische oder spirituelle Säule. Das hat etwas mit unseren inneren Werten zu tun: mit dem, woran wir unser Leben festmachen, unser innerstes Streben und Hoffen. Wenn da etwas in Schiefelage gerät, dann kann das einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Leib, Beziehungen, Arbeit, Materielles und ein Wertegerüst tragen also unser Leben wie Säulen.

Und jetzt kommt's: Petzold behauptet, dass wir es meistens wegstecken können, wenn einmal eine Säule wegbricht, oder abrutscht. Z.B. bei einer Krankheit, oder sogar bei einer Arbeitslosigkeit, wenn die anderen Säulen weiter tragen, z.B. wenn ein starker Familienzusammenhalt im Hintergrund besteht. Sobald aber eine zweite Säule auch noch wackelt, schnell förmlich das Risiko an, in eine handfeste Krise zu schlittern. Wer nach einer vielleicht schmerzhaften Trennung z.B. noch durch die Unterhaltszahlungen in materielle Nöte gelangt, der kommt ins Wanken.

Was das heißen kann? Gut auf sich zu achten. Und zwar in Bezug auf alle Säulen. Es geht gar nicht so sehr darum, bei einer Säule unbedingt das Maximum auszuholen – auch das bringt alles auf eine schiefe Ebene. Aber wenn Sie in diesem Jahr 2014 schaffen, dass Leib, Beziehungs- und Arbeitsleben, Wohlstand und Sinnstiftung relativ ausgeglichen sind; wenn Sie Strategien haben, wie sie an ihren Säulen renovieren können, wenn da etwas bröckelt, dann werden Sie am kommenden Neujahrsmorgen 2015 gut schlafen, denke ich. Und in der Nacht zuvor das Leben feiern als ein Geschenk, das wir nur einmal erhalten. Und daher für dieses Jahr 2014: Halt und Segen!