

Clemens Bittlinger

# HabSeligkeiten

Eine Anleitung zum Glücklichen

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Vollständig überarbeitete und aktualisierte Neuausgabe  
Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

© KREUZ VERLAG in der Verlag Herder GmbH,  
Freiburg im Breisgau 2009

Umschlaggestaltung: Verlag Herder  
Umschlagmotiv: © Margarita Shchipkova/Shutterstock

Satz: de-te-pe, Aalen  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03346-9  
ISBN E-Book 978-3-451-82683-2

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>Die Seligpreisungen der Bergpredigt .....</b>	<b>13</b>
Selig sind, die hier geistlich arm sind ... ..	16
Selig sind, die hier Leid tragen ... ..	20
Selig sind die Sanftmütigen ... ..	29
Selig sind, die da hungern nach Gerechtigkeit ...	34
Selig sind die Barmherzigen ... ..	37
Selig sind, die reinen Herzens sind ... ..	43
Selig sind die Friedfertigen ... ..	47
Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden ... ..	54
Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähen ... ..	61
Seid fröhlich und getrost ... ..	65
<b>Die HabSeligkeiten in unserem Alltag .....</b>	<b>69</b>
Ein gutes Gespräch .....	73
Freundschaft .....	77
Schwimmen .....	81
Tiere .....	87
Ski fahren .....	89
Schlafen .....	92

Aufräumen .....	95
Sex .....	100
Sauna .....	103
Beten .....	106
Tauchen .....	109
Reiten .....	112
Ein guter Gottesdienst .....	113
Singen .....	120
Gutes Essen .....	124
Rotwein trinken .....	128
Miteinander spielen .....	131
Reisen .....	133
Zeit haben .....	137
Ein Spaziergang .....	142
Ein Buch lesen .....	144
Kreativ sein .....	146
Etwas lernen .....	149
Feierabend .....	152
Lachen .....	155
Einen guten Film sehen .....	158
Weinen .....	161
Zeit mit den Kindern .....	163
Menschen, die guttun .....	166
Große Feste feiern .....	168
Ausblick .....	169
Der Autor .....	171

# Vorwort

Das Wort »Habseligkeiten« wurde im Herbst 2004 von einer Gruppe von Sprachexperten zum schönsten deutschen Wort gekürt. Als ich das hörte, war mir sofort klar: Da kann man etwas draus machen. In keinem anderen Wort steckt so sehr die Spannung zwischen Haben und Sein wie in diesem Begriff. Und natürlich kann man mit »Habseligkeiten« sprachlich trefflich spielen. Schon allein, wenn man es so schreibt wie im Titel dieses Buches »HabSeligkeiten«, wird sofort deutlich: Es geht einerseits um dieses schöne Wort, aber andererseits geht es um die Frage: Was macht uns selig, und wer kann von sich schon sagen: »Ich hab Seligkeiten, ich erlebe Seligkeiten, glückvolle Momente!«? Und genau darum geht es in diesem Buch. Ich möchte mit Ihnen gemeinsam auf eine Entdeckungsreise gehen und Sie sensibel machen für die kleinen Glücksmomente unseres Alltags. Es gibt sie, aber oftmals machen wir uns gar nicht bewusst, dass sie da sind. Anhand von 30 Beispielen erzähle ich Ihnen von den Seligkeiten, wie ich sie beispielsweise beim Schwimmen, in der Sauna, bei einem guten Essen erlebe. Zusätzlich nehmen uns die acht Seligpreisungen aus dem Matthäus-Evangelium an die Hand und zeigen uns, wo wir als Menschen, die sich

von Jesus von Nazareth leiten lassen, Seligkeit erleben können: »Selig sind ...« So lebt auch dieses Buch von der Spannung des zunächst alltäglich Banalen in der Begegnung mit dem zutiefst Geistlichen.

»Vergleiche dich immer mit den falschen Personen« ist der Grundratschlag, den der amerikanische Psychologe Paul Watzlawick in seinem Bestseller »Anleitung zum Unglücklichsein« gibt. Es gibt immer irgendjemanden, dem es besser geht, der oder die mehr Geld besitzt, das schönere Haus hat, viel öfter in den Urlaub fährt und vielleicht sogar noch die intelligenteren Kinder hat. Da muss man sich nur mal reinsteigern und rums ist die gute Laune dahin. »Alle Not kommt aus dem Vergleich«, hat der dänische Philosoph Søren Kierkegaard einmal gesagt. Ich glaube nicht, dass das stimmt. Es gibt Not, die braucht keinen Vergleich, die ist so drängend, dass wir handeln müssen, um nicht unterzugehen. Aber für uns, in einem der reichsten Länder der Welt, gilt sicherlich der Satz: »Manche Not kommt aus dem Vergleich!«

Schau, ein neues Fahrzeug  
steht dort vor dem Haus.  
Das alte sah doch wirklich  
noch ganz passabel aus.  
Die können sich das leisten,  
da braucht man ziemlich Geld,  
wenn man sich das neuste  
Auto stets bestellt.

Schau, die fahrn in Urlaub,  
schon zum dritten Mal.  
Erst Frankreich, dann Mallorca  
und jetzt noch Portugal.  
Wie die das wohl bezahlen,  
das kann doch gar nicht sein.  
Dass jemand so viel Urlaub hat,  
das ist schon fast gemein.

Schau, die macht Karriere,  
die hat's wirklich drauf  
und ich bleib zu Hause  
und räum die Wohnung auf,  
koch Essen, wasch die Wäsche,  
moderne Sklaverei  
und sie stolziert im neusten  
Outfit grad vorbei.

Manche Not  
kommt aus dem Vergleich,  
allzu leicht vergess ich:  
im Grunde bin ich reich,  
hab Menschen, die mich mögen  
und überm Kopf ein Dach,  
doch spür ich beim Vergleichen,  
wie der Neid erwacht.

»Schau mal in den Spiegel«,  
hör ich von irgendwo:

»Und frage dich mal ehrlich,  
hey: warum bist du so?  
Du willst dich stets vergleichen  
und siehst nicht, was du hast,  
hör auf dir einzureden,  
dass du etwas verpasst.«

»HabSeligkeiten – Eine Anleitung zum Glücklichein«  
ist nun eine Einladung an Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sich auf eine neue Spurensuche zu begeben und die Seligkeiten, das zutiefst glücklich Machende in Ihrem Leben, (neu) zu entdecken und sich von dieser Spur begeistern zu lassen. Nun also als Einladung:  
»Hab Seligkeiten!«

Mit fröhlichen Grüßen

Ihr  
Clemens Bittlinger

## Hab Seligkeiten

Hab Seligkeiten in meinem Leben,  
das mache ich mir tagtäglich klar,  
geglückte Zeiten, die wir erleben,  
machen das Leben wunderbar.

Würd'st du auf eine Insel ziehn,  
was würde dich begleiten?  
Drei Dinge dürften mit dir gehn,  
nur drei Habseligkeiten.  
Oft sind es Kleinigkeiten nur,  
die uns Erinnerung schenken,  
ein Brief, eine geerbte Uhr,  
sie helfen uns bedenken:

Hab Seligkeiten in meinem Leben,  
das mache ich mir tagtäglich klar,  
geglückte Zeiten, die wir erleben,  
machen das Leben wunderbar.

Hab Seligkeiten zu allen Zeiten,  
und selig ist, wer sich verschenkt  
und nicht umklammert Habseligkeiten,  
und selig ist, wer mit dem Herzen denkt.

Als Opa Kurt verstorben war,  
da strömten die Verwandten,  
zum ersten Mal seit vielen Jahr'n –  
die Onkels und die Tanten.  
Zum Erben eilten sie herbei,  
begannen gleich zu streiten,  
für wen das bisschen Kohle sei  
und die Habseligkeiten.

So mancher spart sein ganzes Geld,  
um etwas abzuzahlen,  
was ihm scheinbar ganz dringend fehlt.  
Man leidet Höllenqualen,  
wenn er, wenn sie nichts kaufen kann,  
das gab's zu allen Zeiten.  
Sein Wohl misst fast schon jedermann  
an den Habseligkeiten.

Das letzte Hemd ist taschenlos,  
und den Jordan überschreiten  
wir ohne Mittel, nackt und bloß,  
und ohne die Habseligkeiten.

Hab Seligkeiten zu allen Zeiten,  
und selig ist, wer sich verschenkt  
und nicht umklammert Habseligkeiten,  
und selig ist, wer mit dem Herzen denkt.

# Die Seligpreisungen der Bergpredigt

»Millionen Menschen fliehen, lassen alles stehn, was ihnen lieb und wert war, müssen einfach gehen, ganz ohne Perspektive und ohne einen Ort, an dem sie leben können, einfach nur: Nichts wie fort« (Zitat aus »Unerhört«). Europa steht seit Jahren vor einer gewaltigen Herausforderung, 65 Millionen Flüchtlinge weltweit blicken sehnsüchtig nach Europa und sehen vor allem in Deutschland den »Ort ihres Heils«. Diese Menschen riskieren alles, um für sich und ihre Familien diesen Ort des Glücks zu erreichen. Ein Problem dabei ist: Wir Deutschen sind, zumindest subjektiv, nicht besonders glückliche Menschen, wir sehen oft gar nicht, wie gut es uns geht, und wir haben viele Ängste. Diese Ängste haben sich durch die Coronapandemie und die damit verbundenen Einschränkungen und Maßnahmen (3 G etc.) noch einmal verstärkt.

Als ich zum ersten Mal an diesem Buch geschrieben habe, im Herbst 2008, stand die Welt vor dem Abgrund einer Weltwirtschaftskrise. Gigantische Spekulations- und Misswirtschaftsblasen sind auf einmal geplatzt. Die unvorstellbare Zahl von drei Billionen Euro kursiert als Richtwert für den Zuschussbedarf für die maroden Finanzmärkte weltweit. Schon vor vielen Jahren habe ich mich bei unseren Reisen in die USA

gewundert, wie unbekümmert die US-Bürger mit Krediten und Kreditkarten umgingen. Es war scheinbar immer genug Geld da, und wenn die eine Kreditgenossenschaft dir kein Geld mehr gab, wechselte man einfach die Company und schon ging es weiter – bis hin zur privaten Insolvenz. Das gleiche »Spielchen« scheint sich auf dem Immobilienmarkt abgespielt zu haben, nur dass es da um viel höhere Summen ging, die mit einem Mal nicht mehr abgedeckt waren. Jeder und jede wollte mitspielen beim »amerikanischen Traum« und seinen ganz eigenen Seligpreisungen:

Selig ist der Mensch, der ein eigenes Haus oder zumindest eine Eigentumswohnung besitzt, denn er hat für sein Alter vorgesorgt.

Selig ist der Mensch, der mindestens eine Doppelgarage besitzt, denn dann muss er nur den Dritt- und Viertwagen auf der Straße parken.

Selig ist der Mensch, der eine Arbeit und einen Zweitjob hat, mit denen er möglichst viel verdient, weil er sich dann teure Hobbys, Reisen und vielleicht sogar eine Familie leisten kann.

Selig ist der Mensch, der auf andere nicht angewiesen ist, keinen Kontakt zu seinen Nachbarn halten muss, weil er alle Dienstleistungen bezahlen kann.