

# DAS GROSSE GLÜCK DER KLEINEN DINGE



Du siehst es, hörst es, es liegt in der Luft:  
Die Zeit des Strebens nach noch größeren Wohnungen  
oder Freundeskreisen, nach noch mehr Vermögen oder  
Ruhm ist vorbei. Nicht allein wegen der Wirtschafts-  
lage, meint Caroline Buijs, sondern weil viele  
Menschen entdecken, dass weniger für sie mehr ist

„ICH HABE GELERNT, DASS ES MIR GENÜGT,  
BEI DENEN ZU SEIN, DIE ICH LIEBE“

WALT WHITMAN (1819–1892)



Vergangenes Jahr habe ich auf einem Dokumentarfilmfestival den preisgekrönten Film *Die Königin von Versailles* der US-Filmemacherin Lauren Greenfield gesehen. Er handelt unter anderem davon, wie das größte Einfamilienhaus Amerikas gebaut wird, größer als das Weiße Haus, inspiriert von keinem geringeren Bauwerk als Schloss Versailles. Was heißt das eigentlich, ein großes, ein sehr großes Haus? Nun, es waren dort beispielsweise zwei Tennisplätze, zehn Küchen und 30 Badezimmer geplant. Ach ja: und eine Sushi-Bar. Und während die zukünftige Besitzerin eine Führung durch das noch recht unfertige Gebäude gibt, ruft sie bei einem der größten Räume: „Nein, das hier wird nicht mein Zimmer, das wird mein Kleiderschrank!“ Doch dann bricht die Finanzkrise aus – das Haus kann nicht fertig gebaut werden, es droht eine Zwangsversteigerung. Trotz ihres wirklich abscheulichen Geschmacks fällt es schwer, die reiche Bauherrin unsympathisch zu finden, schon allein wegen ihres unverwundlichen Humors. Als das Haus zum Verkauf angeboten wird, sagt sie zu ihrem Personal: „Sehen Sie es auch mal von der positiven Seite. Jetzt brauchen Sie dieses Riesenhaus wenigstens nicht sauber zu halten!“

Unwillkürlich musste ich, als ich aus dem Kino kam, an meine allererste eigene Wohnung denken: eine Zweizimmerwohnung von höchstens 50 Quadratmetern. Bei Baby Nummer eins konnten wir noch einen tiefen Einbauschränk in ein Kinderzimmer verwandeln, doch bei Baby Nummer zwei wurde es eng. Daher banden wir ein Schiffstau an die Holzwiege, bohrten zwei Haken in die

Decke und schufen so eine Hängekonstruktion. Genau über dem Fußende unseres Bettes – dem letzten freien Fleckchen in der Wohnung. Und auch wenn unsere Mütter damals skeptische Gesichter machten: Baby Nummer zwei schlief ganz wunderbar, und wir brauchten nachts nicht aufzustehen. Sobald das Kleine anfang zu weinen, stupsten wir einfach im Halbschlaf mit dem Fuß an seine Hängewiege.

#### WENIGER BESITZ = MEHR RUHE

Groß, größer, am größten – mit dieser Steigerung kann man heute nicht mehr richtig punkten. Bezeichnend ist in diesem Zusammenhang der TED-Talk des Designers Graham Hill mit dem Titel *Less stuff, more happiness*. Er beginnt seine Ausführungen am Beispiel eines Pappkartons, den er besitzt. Er wisse nicht mehr genau, was darin sei, aber es müsse etwas Wichtiges sein, denn bei jedem Umzug wandere der Karton mit. Gelächter im Publikum. Wer besitzt nicht so einen Karton? Gerade die US-Amerikaner müssten dafür anfällig sein, denn sie haben heute durchschnittlich dreimal so viel Wohnfläche wie vor 50 Jahren. Man sollte meinen, dass sie damit auch mehr Platz für ihre Sachen gewonnen haben, aber nein, auch die Quadratmeterzahl von Mietlageräumen hat erheblich zugenommen. Es scheint, als hätten wir in den vergangenen Jahren immer mehr Gegenstände gekauft, was nicht nur zu höheren Schulden, sondern auch zu einem größeren ökologischen Fußabdruck führt. Auffallend dabei ist, so Hill, dass unser Glückslevel in den letzten 50 Jahren nicht mitgewachsen ist. Doch wir könnten durchaus glücklicher sein, meint Hill, wir bräuchten

nur einmal an unsere erste kleine Bude zu denken. Er glaubt, weniger Raum gebe den Menschen ein größeres Gefühl von Freiheit. Denn weniger Platz = weniger Besitz = ein kleinerer ökologischer Fußabdruck = Geld sparen = mehr Ruhe im Leben. Er zeigt tolle Fotos von einem Apartment in New York, in dem der Platz auf effiziente Weise genutzt wird, etwa durch einen Wohnzimmertisch, der sich in einen Esstisch für zehn Leute verwandeln lässt, ein Klappbett, das in der Wand verschwindet, und – höchst spektakulär – eine verschiebbare Wand, hinter der sich zwei Gästebetten verbergen. Vielleicht, sagt Hill, bedeutet weniger tatsächlich mehr. Deswegen rät er am Ende seines Vortrags, zu Hause einmal nachzusehen, ob der ominöse Pappkarton – ein Symbol für all den Ballast, der in Wirklichkeit nie in nur einen Karton passen würde – nicht doch weggang, sodass Platz für „gute Dinge“ geschaffen würde.

Doch was sind eigentlich die „guten Dinge“? Liegt das Glück etwa im Kleinen? Spontan fällt mir dazu ein Beispiel ein, nämlich der winzige kleine Campingplatz in Spanien, auf dem ich im vorigen Jahr gezeltet habe. Die Rechnung wurde dort nicht ausgedruckt, sondern handgeschrieben, und es war darauf noch Platz für eine kleine Zeichnung. Ich habe einmal vor Ort die Waschmaschine benutzt, und da ich kein Spanisch spreche und die spanische Besitzerin kein Englisch, hatte sie mir zur Erklärung eine Zeichnung von der Maschine angefertigt – inklusive Tasten und Tür. Diese Rechnung nimmt jetzt einen Ehrenplatz in meinem Tagebuch ein. So etwas kann man auf einem Zeltplatz ➔➔

## „DER URSPRUNG ALLER DINGE IST KLEIN“

MARCUS TULLIUS CICERO  
(106–43 V. CHR.)

mit 675 Plätzen natürlich nicht erwarten. Glücklich macht mich aber auch der Strauß Blumen, den mir mein Sohn geschenkt hat – Blumen, die er selbst im kleinen Schulgarten geschnitten hat. Dieser Strauß gefällt mir besser als ein gekauftes Riesenkukett, in dem man die einzelne Blüte kaum wahrnimmt. Als Ode an das Kleine entdeckte ich auch eine von Vlinder & Vogel entworfene Vase: eine Glaskugel, befestigt an einer Holzklammer. Sie passt genau für die eine Blume, die keinen Platz mehr in der großen Vase findet. Das Schöne an der Vase ist, dass ich durch sie wieder mit anderen Augen durch die Stadt radele: Schaut da nicht eine Blüte zwischen den Bodenplatten hervor? Mittlerweile achte ich immer auch auf eine einzelne Blume, die in diese kleine Vase passen würde.

### FREUNDE, ESSEN UND FREIHEIT

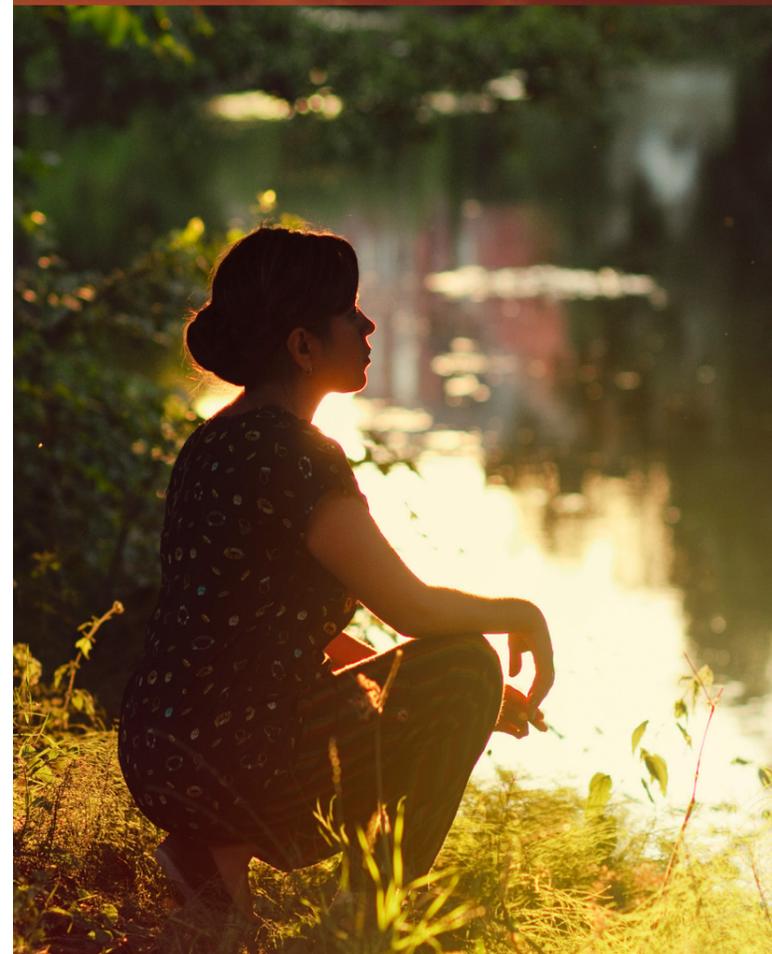
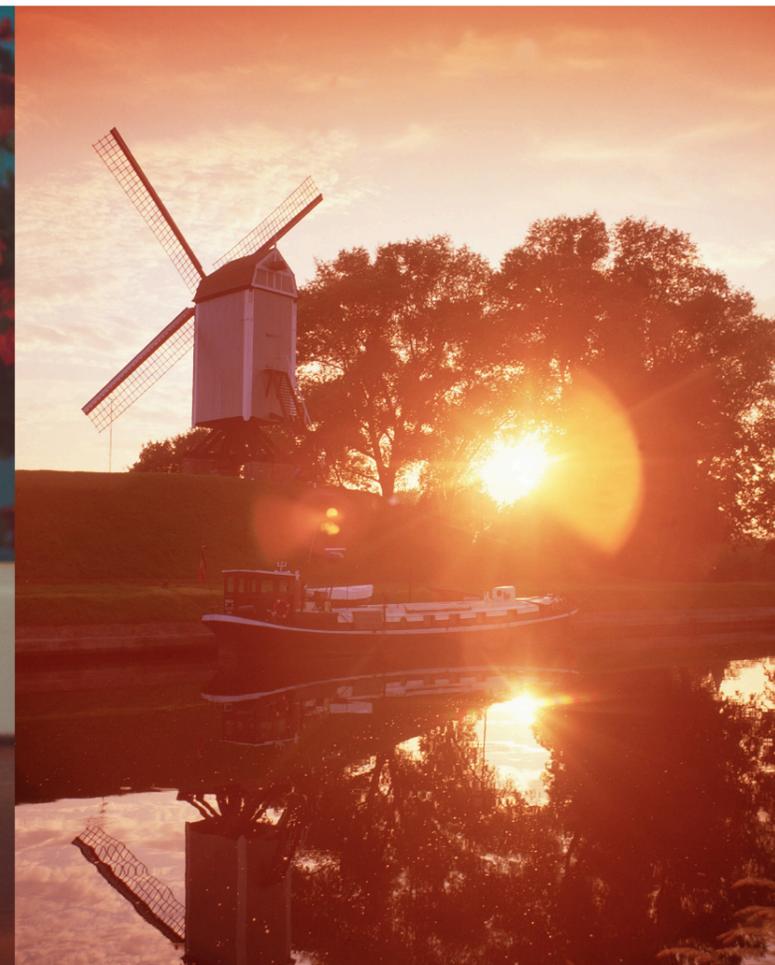
Der griechische Philosoph Epikur galt in der Forschung lange als Vertreter des Hedonismus, doch Berichte über die Schlemmereien der Epikureer werden heute als unglaubwürdig bewertet. Vielmehr führte Epikur ein einfaches Leben. Er hatte kein prächtiges Haus und bevorzugte schlichte Mahlzeiten, Brot, Gemüse, eine Handvoll Oliven. In einem Brief schrieb er an einen Freund: Schicke mir ein Stück Käse, damit ich einmal gut essen kann. Epikur dachte lange darüber nach, was das Leben wirklich angenehm macht, und erkannte, dass es nicht Luxus ist, sondern die kleinen, leicht erreichbaren Freuden. Er unterschied drei Kategorien:

1. Natürlich und notwendig: Freunde, Freiheit, die Möglichkeit nachzudenken, Nahrung, Wohnung, Kleidung.

2. Natürlich, aber nicht notwendig: ein schönes Haus, Privatbadehaus, Bankette, Bedienstete, Fisch, Fleisch.
3. Weder natürlich noch notwendig: Ruhm und Macht.

Epikur wollte mit seiner Einteilung deutlich machen, dass Reichtum zwar nicht unglücklich macht, wir aber allein mit Geld und ohne Freunde niemals glücklich werden könnten. Haben wir Freunde, aber kein Geld, werden wir dagegen nie vollkommen unglücklich: „Ein einfaches Mahl wird nicht weniger genossen als eine reiche Tafel, sobald ein unangenehmes Hungergefühl gestillt ist.“ Glück ist relativ unabhängig von materiellem Besitz (abgesehen von ein wenig Geld für warme Kleidung, einem Dach über dem Kopf und genug zu essen), daher kann man Glück nicht mit Luxus oder Reichtum gleichsetzen.

Wie kommt es dann eigentlich, dass wir von teuren, großen Dingen angezogen werden?, fragt sich der Denker und Autor Alain de Botton in seinem Buch *Trost der Philosophie*. Seine Antwort: Weil teure Gegenstände oft als passende Lösung für unerkannte Bedürfnisse erscheinen. Gegenstände symbolisieren auf materieller Ebene, was wir auf seelischer Ebene brauchen würden. Im Grunde müssten wir Ordnung in unserer Seele schaffen und verstehen, was wir gerade innerlich brauchen. Stattdessen fühlen wir uns von den Geschäften in der Fußgängerzone mit immer neu behängten Kleiderstangen angezogen und kaufen eine Kaschmirstrickjacke als Ersatz für einen freundschaftlichen Rat. „Es mangelt nicht an attraktiven Bildern von Luxusgütern und idyllischen Landschaften“, schreibt de Botton, ➔



OB ES AUCH IN DIESE ZEIT PASST,  
DASS ICH MEINE SPIEGELREFLEXKAMERA  
IMMER ÖFTER ZU HAUSE LASSE?

„doch leider gibt es kaum Bilder von normalen Umgebungen und Menschen. Wir werden also nicht gerade ermuntert, das Glück in den kleinen, normalen, unscheinbaren Dingen zu suchen.“ Was das wäre? Mit einem Kind spielen, mit einem Freund sprechen, einen Nachmittag in der Sonne sitzen, in einem aufgeräumten Haus herumgehen oder einfach nur ein frisches Brot mit Käse essen.

#### OHNE VIEL SCHNICKSCHNACK

Auch wenn wir nicht dazu ermuntert werden, das Glück im Kleinen zu suchen, hindert uns nichts daran, es trotzdem einfach zu tun. Mein Tag ist zum Beispiel schon gerettet, wenn mir jemand morgens, wenn ich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahre, großzügig Vorfahrt gewährt. Oder wenn die junge Frau an der Kasse mein Lächeln erwidert. Oder ich von meiner Tochter einen Zettel mit „Ich habe dich lieb, Mama“ bekomme. Dann bin ich froh, zu empfinden und zu erleben, dass es beim Glück nicht um die Größe und den materiellen Wert geht – es macht mich nicht glücklicher, in einem größeren Haus zu wohnen oder ein größeres Auto zu fahren. Im Übrigen kann man auch im Rahmen von etwas Großem auf die Suche nach dem Kleinen gehen. Ich bin sehr glücklich mit meinem Miniwohnen in den Dünen, aber alle paar Jahre erfasst mich das unwiderstehliche Bedürfnis nach einer wirklich weiten Reise. Wenn ich dann in dem fernen fernen Land unterwegs bin, gehe ich auch dort wieder auf die Suche nach dem Kleinen. Ich finde es überflüssig, Touristenattraktionen abzuklappern. Mir genügt es, auf einem Platz zu sitzen und mich umzuschauen. Ich

erfreue mich daran, zu beobachten, wie die Menschen dort gehen, wie sie sich anziehen, wie sie Rad fahren, essen, reden. Küssen sie einander in der Öffentlichkeit? Gehen sie liebevoll mit ihren Kindern um? Spazieren sie Arm in Arm mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin? Lesen sie Bücher oder Zeitungen?

Vielleicht passt es auch in die Zeit, dass ich meine Spiegelreflexkamera immer öfter zu Hause lasse und lieber mit der Hipstamatic-App auf meinem Smartphone fotografiere. Und vielleicht ist es ebenfalls kein Zufall, dass man seit Kurzem Fotos wieder im Kleinformat ausdrucken lassen kann: 10 x 10 cm, genau das Format meiner Hipstamatic-Bilder. Die Zeit großer Geschenke mit viel Schnickschnack scheint auch vorbei zu sein. Lieber schenkt man wohlüberlegt und von Herzen: für die Freundin einen Topf selbst gekochte Suppe, einen gemeinsamen schönen Tag oder den Besuch eines kleinen Festivals – als Gegenprogramm zu allen Megapopevents, ohne Bierwertmarken und Gitterabsperungen und in einer entspannten Atmosphäre.

#### JEDE KLEINIGKEIT ZÄHLT

Dass das Prinzip Immer-mehr-und-immer-größer nicht funktioniert, sieht man auch am Beispiel der Banken, deren Scheitern unter anderem damit zu tun hatte, dass sie zu groß und vollkommen unübersichtlich geworden waren. Klein = übersichtlich, so kann man es sagen. Und aus etwas Kleinem kann dann auch wieder etwas Großes entstehen. Ein kleiner Anfang kann eine grundlegende Veränderung im Leben bewirken, schreiben die

#### KLEINE FEINE DINGE

Die schönsten Dinge liegen so nah, dass wir sie manchmal übersehen. Die Amerikanerin Nancy erschuf deshalb [justlittlethings.net](http://justlittlethings.net), ein Blog, auf dem jeder seine eigenen kleinen Glücksmomente mit anderen teilen kann. Eine kleine Auswahl:

- \* Malen auf beschlagenen Fenstern
- \* Wenn meine Freundin und ich im selben Moment dasselbe sagen
- \* Leute mit Lachfältchen
- \* Die erste Umarmung von jemandem, den man schon lange nicht mehr gesehen hat
- \* Schokolade im Mund schmelzen lassen
- \* Einen neuen Monat im Kalender aufschlagen
- \* Gespräche, die ganz von selbst fließen
- \* Warmes, frisch bedrucktes Papier
- \* Wenn jemand aufrichtig interessiert fragt, wie der Tag war
- \* Gute Sitze im Kino
- \* Ein Lob für etwas, das man besonders gern tut
- \* Aufwachen am Morgen des Geburtstags
- \* Jemanden singen hören, der denkt, dass man ihn nicht hört
- \* Sich plötzlich bewusst machen, wie perfekt dieser Moment ist

beiden New Yorker Managerinnen Linda Kaplan Thaler und Robin Koval in ihrem Buch *Erfolg ist eine Kleinigkeit. Warum schon kleine Dinge Großes bewirken*. Schon allein durch eine neue Frisur kann man sich anders fühlen, mehr Selbstvertrauen gewinnen und daraufhin Schritte unternehmen, die man vorher nie gewagt hätte. Die beiden Autorinnen schreiben zum Beispiel über den Programmierer Larry, der von einer Karriere im Verkauf träumt. Sein Friseurbesuch setzt eine Kettenreaktion in Gang: Er kauft neue Kleidung, geht ins Sportstudio, wird fitter und fröhlicher und lacht häufiger. Nachdem er es wagt, anders über sich selbst zu denken, nehmen ihn auch die Menschen in seiner Umgebung neu und anders wahr. Er unterhält sich deshalb ab und zu bei der Arbeit mit dem Salesmanager und erzählt ihm nebenbei, dass er an eine berufliche Veränderung denkt. So bekommt er schließlich eine begehrte Stelle in der Verkaufsabteilung – und das alles begann mit einer neuen, ein wenig anderen Frisur.

#### MEHR AUFMERKSAMKEIT

Eine weitere Methode, bei der jede Kleinigkeit zählt und hilft, ist Crowdfunding, also eine Finanzierung von Projekten durch das Sammeln von vielen kleinen Geldbeträgen. Die spenden Menschen, die an das Projekt glauben. In Klagenfurt etwa haben Schauspieler Kostüme und Gagen für ein Sommertheater zusammenbekommen, die US-Filmemacherin Lynsey Dyer hat Gelder für einen Dokumentarfilm über Frauen, die Extremsport machen, gesammelt. Sie hat mehr Geld zusammenbekommen, als sie erwartet hatte. So könnte man die Liste

endlos fortsetzen. Nicht nur in der Kunst, sondern auch im Handel wird die Macht des Kleinen immer wieder sichtbar, etwa in Griechenland, wo in kleinem Maßstab eine lokale Wirtschaft ohne Zwischenhändler entstanden ist: Bürger sind wieder selbst für Nachfrage und Angebot verantwortlich. In einer Reportage zu diesem Thema kam auch der tschechische Ökonom Tomáš Sedláček zu Wort, der dort deutlich macht, warum es höchste Zeit wird, in unserer auf Zahlen- und Wachstumsfetischismus basierenden Wirtschaft wieder viel mehr Wert auf Geschichte, Moral, Ruhe, Erfüllung und – vor allem anderen – auf das Wohlergehen der Menschen zu legen.

#### LIEBE UND LEBEN

Vielleicht haben wir an trüben Tagen, an denen wir uns nach dem Sinn des Lebens fragen, zu wenig Gefühl dafür, wie viel wir anderen bedeuten und dass gerade die kleinen Dinge wichtig sein können: mal den Abwasch übernehmen, den Partner ausschlafen lassen, das Frühstück ans Bett bringen, für die alte Nachbarin an der Ecke den Einkauf erledigen. Im zweiten Teil der Romanserie des norwegischen Bestsellerautors Karl Ove Knausgård, *Lieben*, gibt es eine schöne Szene, in der jemand am 60. Geburtstag seiner Mutter eine Rede für diese hält. „Ich möchte dir danken, weil du eine so unglaublich gute Mutter gewesen bist. Dass du eine unglaublich gute Mutter gewesen bist, gehört zu den Tatsachen, die ich einfach weiß. Nun lassen sich solche Tatsachen aber nicht so einfach in Worte fassen, und in deinem Fall ist es besonders schwierig, weil deine guten Eigenschaften nicht sofort für alle

sichtbar werden. Es gibt einen Film von Frank Capra, in dem es genau darum geht: *Ist das Leben nicht schön?* von 1946. Der Protagonist ist ein guter Mensch aus einer amerikanischen Kleinstadt, der zu Beginn des Films in einer tiefen Krise steckt und kurz davor steht, alles, was er besitzt, aufzugeben. Deswegen greift ein Engel ein und zeigt ihm, wie die Welt ausgesehen hätte, wenn es ihn nicht gegeben hätte. Erst dadurch kann er erkennen, welche Bedeutung er für andere Menschen gehabt hat.“

*Ist das Leben nicht schön?* ist ein perfekter Film für alle, die sich an die kleinen, wesentlichen Dinge erinnern wollen. Besorge ihn dir für einen kalten Herbsttag, kuschele dich in eine Decke ein und mach dir eine Tasse Tee dazu. Auch so Kleinigkeiten, die einfach großartig sind. ●

#### MEHR DARÜBER LESEN?

- \* Alain de Botton: *Trost der Philosophie* (Fischer Tb)
- \* Linda Kaplan Thaler, Robin Koval: *Erfolg ist eine Kleinigkeit. Warum schon kleine Dinge Großes bewirken* (Campus)
- \* Tomáš Sedláček: *Die Ökonomie von Gut und Böse* (Hanser)

#### ODER GUCKEN?

- \* *Die Königin von Versailles* von Lauren Greenfield (2012)
- \* *Ist das Leben nicht schön?* von Frank Capra (1946)
- \* *Less stuff, more happiness*, TED-Talk von Graham Hill, unter [ted.com/talks](http://ted.com/talks)