

STANDPUNKT



Ingeborg Salm-Boost
zum Jahresausklang

E-Mail: isb@vrm.de

Hinsehen

Haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, auf dieser Seite schon David Kadels Betrachtungen zum neuen Jahr gelesen? Wenn nicht, tun Sie es unbedingt! Unser Gastkommentator legt auf locker-freche Art den Finger in die Wunde: Es stimmt ja, im Jammern sind wir Deutschen ziemlich gut, und den Stress hat so mancher von uns auch erfunden. Da muss ich mich leider miteinbeziehen. Soll nicht heißen, dass es keine Gründe gäbe, erschöpft, angeschlagen, einfach nur müde zu sein. Aber man sollte trotz aller Widrigkeiten bis hin zu persönlichen Schicksalsschlägen nicht vergessen, was Glück und was Freude sind. Dabei wollen wir Ihnen heute helfen mit Jutta Schwiddessens Geschichte auf Seite 3. Sie schreibt unter anderem von einer Wiesbadenerin, deren Rente bei weitem nicht fürs Überleben reicht, und dass für sie Glück bedeutet, wenn sie unerwartet eine 300 Euro-Spende erhält. Kürzlich fiel mir am Kurier-Fax der Brief einer verzweifelten 83-Jährigen in die Hände, die fragt: „Warum bin ich so allein? Wo sind die vielen Freunde geblieben?“ Und die ein trauriges Schicksal schildert. Hier hat das Klagen seine Berechtigung. Ich habe mit der alten Dame Kontakt aufgenommen, werde sie treffen. Sie will nicht nur auf ihre Situation aufmerksam machen, sondern darauf hinweisen, was gerne verdrängt wird: dass es vielen Alten in unserer Gesellschaft richtig schlecht geht. Eine große Herausforderung für die Politik auf allen Ebenen, aber auch eine Aufgabe für jeden Einzelnen, hinzusehen, im Kleinen zu helfen. Gelingt dies manchmal, kann es zwei Menschen glücklich machen.

PUNKTUM

Aufgeräumt ins neue Jahr

(be). *Noch einen Korb Wäsche bügeln, noch schnell die Wohnung aufräumen und den Balkon endlich vom Herbstlaub befreien. Die Weihnachtsdeko kann je nach Geschmack noch bleiben. Bei uns ist sie dieses Jahr wegen Fernreise bis kurz vor den Festtagen ohnehin eher klein ausgefallen. Jahreszeitstimmung hat immer auch etwas mit Aufräumen zu tun, fällt ihr dabei auf. Schließendlich will man im neuen Jahr je nach Beispiel – die Wäsche vom Vorjahr bügeln müssen. Nun denn, Küche und Keller sind gerüstet, die Gäste können kommen. Rechtzeitig zu Freddie Frinton und dem unnachahmlichen, unerlässlichen „Dinner for One“. Guten Rutsch!*

ZITAT DES TAGES

»Schau nicht auf deine Sorgen, schau ganz bewusst auf das, was dich froh macht.«

DAVID KADEL, Kabarettist und „Inspirationstrainer“, zu seiner These, dass Glück auch eine Frage der Einstellung ist.

LESERBRIEF

► **Demo Biebrich**
Solidarität
gezeigt

Dank und Kritik bezüglich der Demo „Biebricher gegen Verkehr XXL“ kommt von Karin Nietzsche:

„Ich danke all unseren Verwandten, Freunden und Bekannten, die sich solidarisch mit uns gezeigt und an der Demo teilgenommen haben. Ihnen wünsche ich alles Gute für das neue Jahr. Ebenfalls

danke ich den Autofahrern, die während der Demo Geduld gezeigt haben. Leider gab es auch diesmal wieder die Stauumfahrer, die die Anlieger frei-Schilder ignoriert haben, um vielleicht fünf Minuten schneller an Ort und Ziel zu sein. Ihnen wünsche ich auch das Beste und wünsche mir!!!, dass diese sich im nächsten Jahr vielleicht mehr in Toleranz und Geduld üben, denn damit lässt es sich auch sehr gut leben.“

FRAGE DER WOCHE

Sehen Sie mit Optimismus ins neue Jahr?

► Ja ► Weiß nicht ► Nein

Stimmen Sie ab unter: www.wiesbadener-kurier.de

ENDERGEBNIS

Das Jahr geht zu Ende, das neue steht vor der Tür. Werden Sie es mit Böllern begrüßen?

Ja **16,22%**
Weiß noch nicht **4,96%**
Nein **78,82%**

(524 Stimmen)

Unglücklich im „Glücks-Land“

GASTKOMMENTAR Kabarettist David Kadel zu „2011 – richtig genießen oder richtig jammern?“

Von
David Kadel

WIESBADEN. Laut Umfragen ist „Weniger Stress“ der beliebteste Vorsatz der Deutschen für 2011. *No Stress!* Finde ich gut. Und wir Wiesbadener? We nehmen wir uns wohl so vor fürs neue Jahr?

So sitze ich also im verschneiten Starbüxerl vor dampfendem „Grande-Latte-Venti-Plenti-Mokka-Zokka“ und überlege mir als Neu-Jahrs-Romantiker, was man denn in 2011 anders und besser machen könnte. Da ich bereits mit vier Jahren aufgehört habe, zu rauchen, möchte ich all die typischen Albernheiten und Diäten hier weglassen.

Das Schöne an Café-Besuchen ist: Man lernt so viel über Menschen. Manchmal habe ich das Gefühl, dass sich die meisten Leute in meiner Tisch-Nachbarschaft nur zum Kaffee verabreden, um über ihre Sorgen zu reden. Eigentlich wollte man nur mal nett plaudern – doch es scheint wohl in unserer deutschen Natur zu liegen, dass die meisten Café-Gespräche

»Haben wir wirklich ‚Stress‘ hier in Deutschland? Ich glaube, uns fehlt eher das Bewusstsein für dieses privilegierte Leben.«

DAVID KADEL, Kabarettist und „Inspirationstrainer“

auf irgendwelche Trouble-Babbel hinauslaufen. Die Jammerebreite ist vielfältig: „Mein ätzender Chef, der blöde Schnee, Auto zerkratzt, meine mobbende Kollegin, die unfreundliche Bedienung, alles viel zu teuer, die doofe Bahn“ und so weiter.

Komisch. Ist unser Leben im prächtigen Wiesbaden tatsächlich so schwer und trübe? Etwa „Fiesbaden“? In einer soziologischen Studie wurde weltweit das Thema „Glück“ untersucht. „Wo sind die Menschen am glücklichsten?“ lautete die Frage.

Nicht wirklich überrascht war ich, dass Schweden, Dänemark, Norwegen und Finnland auf den ersten vier Plätzen landeten. Die Skandinavier sind eh coole Typen, fahren ihren lässigen Saab und lachen sich tot, wenn sie mal wieder einen Elch umnieten. Aber, dass wir Deutsche ganz hinten auf Platz 33 (!) landeten, hat mich doch sehr verwundert!

Die ganze Welt strömt zum Ärger Sarrazins nach Deutschland, weil es doch das Paradies auf Erden sein soll – und wir Deutschen leben schon immer hier im „Glücks-Land“ und sind doch nicht glücklich!? Das meistgebrauchte Wort an mei-



Ein kollektives Glücksmoment 2010: Das sensationelle WM-Achtelfinal-Match Deutschland – England (4:1) ließ die Herzen der Nation höher schlagen. Hier beim Torjubel (v.l. im Vordergrund): Mesut Özil, Lukas Podolski und Bastian Schweinsteiger. Foto: Archiv/dpa

nen Café-Nachbartischen ist übrigens „Stress“. Ich glaube, wir Wiesbadener lieben dieses Wort. „Stress!“ Vor allem, wenn wir zum besagten Café-Date zu spät kommen: „Sorry, ich hab grad den vollen Stress hinter mir!“ Stress Stress Stress, wo man hinhört.

Stress? Bei einer ARD-Doku über die Steine klopfenden Kinder von Sierra Leone hab ich kürzlich Tränen in den Augen gehabt. Die Kamera blieb

»Vier Milliarden Menschen würden sofort mit mir und meinem ‚stressigen‘ Leben tauschen.«

DAVID KADEL

kleben – das sollen sie als Letztes vor dem Einschlafen und als Erstes beim Aufwachen sehen. Die richtige Einstellung, Dankbarkeit muß man trainieren!

Kein Problem ist in Wirklichkeit so groß wie unsere Sorgen! Beim Coaching frage ich mein Gegenüber zu Beginn oft: „Ist dein Kopf dein Freund oder dein Feind?“ Wenn wir nicht lernen, unseren Schädel in den Griff zu kriegen, Chef unserer Gedanken zu werden, anstatt Spielball unserer Gefühle, dann werden wir unser Leben

Wenn ich morgens in diesem „Selbst-Bewusst-Sein“ das Haus verlasse, dass vier Milliarden Menschen sofort mit mir und meinem „stressigen“ Leben tauschen würden, dann schaffe ich das auch, mir meine Sorgen-Jammerei 2011 abzutrainieren. Alles eine Frage der Einstellung: Schau nicht auf deine Sorgen, schau ganz bewusst auf das, was dich froh macht.

Manchmal empfehle ich Fußballprofis, die ihren Fokus fälschlicherweise auf das richtige, was sie stört, sich einen Zettel mit „Zehn Dingen, für die sie dankbar sind“ über den Nachttisch zu

kleben – das sollen sie als Letztes vor dem Einschlafen und als Erstes beim Aufwachen sehen. Die richtige Einstellung, Dankbarkeit muß man trainieren!

Kein Problem ist in Wirklichkeit so groß wie unsere Sorgen! Beim Coaching frage ich mein Gegenüber zu Beginn oft: „Ist dein Kopf dein Freund oder dein Feind?“ Wenn wir nicht lernen, unseren Schädel in den Griff zu kriegen, Chef unserer Gedanken zu werden, anstatt Spielball unserer Gefühle, dann werden wir unser Leben

definitiv auch nicht genießen können – selbst wenn wir nach einem Erfolg eigentlich gerade glücklich sein müssten, zack, kommt schon der nächste Sorgen-Gedanke in unsere Birne:

Glücklich ist der Mensch, der es gelernt hat, im Jetzt zu leben, und seinen Sorgen etwas entgegenzusetzen: Dankbarkeit, Glauben, Zuversicht.

Propos Glauben: das Buch der Bücher, die Bibel, sagt dazu: „Fürchte dich nicht!“ Exakt



Coacht auch Fußball-Profis: Autor David Kadel. Foto: privat

365 Mal steht das da drin, einmal für jeden Tag 2011.

Na, wenn das mal kein Vorgeschick für das nächste Jahr ist: Weniger über Stress sprechen, mehr über das Schöne am Leben.

Weniger Sorgen, mehr Freude. Aber als furchtloser, vogelfreier Mainz 05-Fan ist „Sorgen“ für mich momentan eh ein Fremdwort.

Kommen Sie gut rüber – wir sehen uns stressfrei im neuen Jahrzehnt.

ZUR PERSON

► David Kadel arbeitet als „Inspirationstrainer“ mit Fußball-Profis, der Deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft und den VCW-Bundesliga-Damen. Der TV-Moderator (N24) tritt auch als Kabarettist auf und schreibt Bücher über Fußball. Seit 2000 lebt der gebürtige Iraner zusammen mit seiner Frau Lydia, die als Dolmetscherin arbeitet, in Wiesbaden. Er singt für sein Leben gern, tourt mit eigenem Kabarett-Programm und liebt die Marx Brothers.

Kadels Website: www.fussballgott.com/coaching

WOCHENRÜCKBLICK

Der Schnee bleibt uns erhalten

Wiesbadener Entsorgungsbetriebe im Dauereinsatz/ Politisch ruhige Tage/ Menschen strömen in die Stadt/ Stromausfall in Fußgängerzone

WIESBADEN. Heute Abend ist es endlich so weit. Nach Einbruch der Dunkelheit darf geböllert werden, was die Feuerwerkskörper hergeben. Weit über 100 Millionen Euro werden an Feuerwerkskörpern verballert, an den Mann gebracht an gerade mal zweieinhalb Verkaufstagen. Feuerwerk ist überwiegend männlich, dann kommt das Kind im Mann kurz hervor, wenn Raketen mit einem lauten Zischen in den Himmel steigen, abgefeuert aus Flaschen-Abschussrampen,

wenn das Feuerzeug die Lunte am Böller entzündet und dieser den Schneehaufen mit einem

lauten Knall auseinander sprengt.

Ja ja, der Schnee. Die Mitarbeiter der Wiesbadener Entsorgungsbetriebe (ELW) wird es freuen, wenn die Böller die eisige Pracht etwas verkleinern. Kamen sie in jüngster Zeit mit dem Schneeräumen gar nicht mehr nach. Ausgiebige Schneefälle vor und über Weihnachten haben Stadt und Land in ein Wintermärchen verwandelt. Zur Freude der Wintersportler, zum Ärger der Autofahrer.

Es wurde viel Kritik an den ELW geübt. Den einen wird zu viel geräumt, den anderen zu wenig, der Müll bleibt stehen,

die Autos sind im an den Straßenrand geschobenen Schnee eingeschlossen. Alles sehr är-



Von Martin Schirling

gerlich. Aber es ist halt Winter, und da fällt nun mal Schnee. Ich kann mich an Jahre erinnern, da wurde weinerlich ge-

klagt, dass es keinen Schnee mehr gibt. Der Mensch ist scheinbar so, dass man es ihm nie Recht machen kann. Im Winter ist es zu kalt, im Sommer zu warm, wenn es regnet, ist es zu nass, und wenn die Sonne lange scheint, wünscht man sich eine Abkühlung. Selbstgemachter Stress, sage ich dazu, und nehme das Wetter so, wie es kommt.

Was brachte uns die Woche nach Weihnachten in Wiesbaden sonst noch? Ruhig war es, politisch gesehen, allerdings nicht in den Geschäften und Freizeiteinrichtungen, Restaurants und Cafés. Das Einkaufs-

feber grassierte, Weihnachtsgeld wurde ausgegeben und Gutscheine eingelöst. Umgetauscht wurde weniger, offenbar macht man sich mehr Gedanken über die Geschenke als noch vor Jahren.

Egal wie, die Stadt war voll. Und so erlebten die Flaneure in der Fußgängerzone ein kleines unspektakuläres Feuer in einem Transformator. Weil ein Kabel verschmorte, qualmte es mächtig. Doch als sich der Rauch verzogen hatte, blieb der Strom dennoch aus und viele Geschäfte in Kirchgasse, Langgasse und Marktstraße blieben für einen langen Nachmittag dunkel.