

## ***Jeder sein eigener Unternehmer***

Wege zu einem selbstbestimmten Leben

### 30. Kapitel

#### **Freude – nur ein Götterfunke?**

Hin zum Licht!

Wie wohltuend ist es, in der Gesellschaft eines frohen Menschen zu leben! Eines Menschen, der Freude ausstrahlt, der warmherzig ist, der Zuversicht gibt. Wir sollten danach streben, ein ebensolcher Mensch zu werden. Das ist nicht an äußere Umstände gebunden, sondern an unsere Lebenseinstellung. Innere Freude gilt es zu gewinnen. Freude, die sich nicht aus Wohlstand ableitet. Das habe ich gelernt bei Aufhalten in der Dritten Welt, in Begegnungen mit Behinderten und durch einen behinderten Freund. Ich selber wurde auf die Probe gestellt, als ich zum Krebspatienten wurde.

Freude als belastbare Lebenseinstellung kann die Unzulänglichkeit, die Ungerechtigkeit, das Böse, das Leiden und Sterben dieser Welt nicht aufheben. Aber Freude kann helfen, nicht an all dem zu zerbrechen. Wut und Trauer sind keine Gegensätze zur Freude, sondern sie bedingen Freude als Trost und Heilung, um nicht an Ignoranz und Lieblosigkeit, an Gleichgültigkeit und Arroganz zu verzweifeln. Freude hat mit Mut und Weisheit, mit Duldsamkeit und Ertragen, mit Hoffnung und Liebe zu tun.

Wir kommen offen und bereit für die Freuden dieser Welt ins Leben. Es hängt von unserem Umfeld, von unseren Eltern, insbesondere von unserer Mutter ab, ob wir über freudige Erfahrungen in Kindheit und Jugend ohne große Schatten ins Erwachsensein finden. Damit Sonnenstrahlen in unser Leben fallen, müssen wir uns zum Licht hin entwickeln. Lebensfreude kann das Leben erfüllen, wenn man zu sich selber findet.

Nicht das Glück von außen, etwa in Gestalt des Lottoboten, sondern das Entdecken seiner selbst, seines Wahrnehmungsvermögens, seines Verstandes, seiner Talente und Tugenden, seiner Verantwortung und Liebesfähigkeit macht bereit zur Freude. Jeder ist zur Freude begabt. Diese Gabe darf man nicht vernachlässigen oder verschütten oder gar zerstören. Man muß sie vor der Bedrohung durch andere schützen. Man muß sie unablässig nutzen und zur Geltung bringen. Dazu hilft am besten das Tagebuch. (Kapitel 9 des SINNphOLL®-Buchs: Dialog mit sich selbst: Das Tagebuch)

**Die Miesmacher zurückdrängen!**

Ein Tagebuch hilft, zwischen die ständig auf uns einwirkenden Einflüsse und unserem Ich eine Pufferzone zu legen. So läßt

sich verhindern, daß andere Menschen über uns Macht gewinnen, indem sie unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, uns die Themen vorgeben, mit denen wir uns beschäftigen. Dazu müssen wir die Menschen und die Lebensumstände identifizieren, die uns beeinflussen: unser Denken, Reden, Fühlen und Handeln. Am Abend eines jeden Tages sollten wir uns fragen:

- Worüber habe ich mich heute gefreut?
- Worüber habe ich mich heute geärgert?

In einem Wochenrückblick am Samstag oder Sonntag: zusammenstellen, beispielsweise in einer „gelben Liste“, was erfreulich, und in einer „schwarzen Liste“, was ärgerlich war. Diese Listen sieht man sich nach einigen Wochen an und geht Fragen nach wie diesen:

1. Warum habe ich mich gefreut beziehungsweise geärgert?
2. Wer oder was war ursächlich für meine Freude beziehungsweise meinen Ärger?
3. Habe ich mich über mich selbst geärgert oder waren immer andere schuld?
4. Welcher Ärger hätte sich wodurch vermeiden lassen?
5. Was löst immer Freude in mir aus?

Mit Hilfe solcher Fragen finden Sie heraus, wo Sie ansetzen müssen, um nach und nach zu einer von Freude getragenen Grundstimmung zu gelangen. Zuerst müssen Sie die Miesmacher in Ihrem Leben erkennen, ehe Sie ihnen Ihre Aufmerksamkeit entziehen oder sie umpolen können.

Umpolen? Die wenigsten Dinge sind nur erfreulich oder nur ärgerlich. Es ist schon etwas dran, wenn es heißt: Alles hat zwei Seiten. Suchen Sie nach der guten, der erfreulichen Seite! Dazu müssen Sie Fragen stellen, die auch vom Negativen ausgehen können, beispielsweise: Welche Chancen eröffnet mir die Kündigung? Bei jedem Ärgernis sollte man sich fragen, welche Lehre man daraus ziehen kann. Manches, was man zunächst aufgrund schlechter Erfahrungen oder aufgrund von Vorurteilen abwehrt, gewinnt bei näherer Betrachtung andere und neue Aspekte, die positiv stimmen. Dann kann man einem Vorschlag auf einmal doch etwas abgewinnen. Kein Mensch ist nur gut oder nur schlecht. Wir alle sind durchwachsen. Suchen Sie nach den guten Seiten Ihrer Mitmenschen! Das gelingt Ihnen umso besser, je mehr Freude Sie ausstrahlen.

Das Führen des Tagebuchs über das, was erfreut, und das, was ärgert, ist der erste Schritt, unsere Aufmerksamkeit langsam aber sicher auf das zu lenken, was Freude bereitet:

- Wenn Sie gerne singen, gehen Sie in einen Chor!
- Wenn Sie Freude an der Schönheit der Natur haben, wandern Sie – und zwar allein, damit Sie ohne jede

Ablenkung mit wachen Sinnen die Natur genießen können!

- Wenn Sie gerne schöne Bilder anschauen, gehen Sie ins Museum!
- Wenn Sie Freude an Bewegung haben, treiben Sie Sport!
- Wenn es Ihnen Freude macht, anderen Menschen zu helfen und zu dienen, schließen Sie sich einem der zahlreichen Wohltätigkeitsprojekte an!
- Wenn Sie gerne Musik hören, gehen Sie ins Konzert!
- Wenn Sie gerne Musik machen, schließen Sie sich einer Musikgruppe an!
- Wenn Sie das Schöne in der Welt lieben, prägen Sie es sich ein!
- Wenn Sie gerne Bücher lesen, gönnen Sie sich Lesestunden und fassen Sie in einem eigenen Text zusammen, was Sie bei der Lektüre freudig gestimmt hat!
- Wenn Sie gerne malen, zeichnen, fotografieren, basteln, tun Sie es regelmäßig und mit Ehrgeiz!

Es gibt tausend Möglichkeiten, sich einer Tätigkeit oder Aufgabe zu widmen, die Freude macht – einem selbst und anderen. Finden Sie diese Möglichkeiten heraus, planen und praktizieren Sie Ihre Freuden! Aber seien Sie kein Dilettant! Denn zur Freude gehört auch die Anstrengung, das ernsthafte Bemühen, Leistung. „Gut gemeint“ reicht nicht. Die Freude einer besonderen Begabung kann nur genießen, wer bereit zum Üben und Trainieren ist. Genie ist Fleiß!

Sich nicht verbiestern lassen!

Die Verletzungen, die Menschen sich einander zufügen, haben zu sarkastischen Aussprüchen wie „Der Mensch ist des Menschen Feind“ oder „Seitdem ich die Menschen kenne, liebe ich meinen Hund“ geführt. Bei einer Bildungsreise bin ich vor Jahren in eine Gruppe geraten, von der ich ausnahmslos jeden nach wenigen Tagen hätte auf den Mond schießen können. Zicken und Widerlinge. Sollte ich mich absondern? Die Reise abbrechen? Hassen oder lieben – das war die Frage. Um mir die Reise nicht total vermiesen zu lassen, habe ich mich dazu durchgerungen, alle zu lieben. Es geht! Nicht daß ich mich gemein gemacht und allem und jedem mich angeschlossen hätte. Aber immer wieder habe ich mit einzelnen Gruppenmitgliedern das Gespräch gesucht, Aufgaben für die Gruppe übernommen, Vorschläge gemacht, dem einen oder anderen einen Dienst erwiesen. Am Ende der Reise stand für mich fest: Ja, es geht wirklich! Niemand ist nur Zicke oder Widerling.

- Gehen Sie auf Ihre Mitmenschen zu, offen und freundlich, aber nicht aufdringlich!
- Kommen Sie mit anderen ins Gespräch, um etwas über sie zu erfahren!

- Halten Sie Kontakt zu Bekannten und Freunden, nehmen Sie teil an ihrem Leben und lassen Sie sie an Ihrem Leben teilhaben!
- Schärfen Sie Ihre Beobachtungsgabe, um zu erkennen, wann Mitmenschen Beachtung, Anerkennung, Mitgefühl, Hilfe oder auch Widerspruch brauchen!
- Entschärfen Sie angespannte oder gar feindselige Situationen durch Humor!
- Versetzen Sie sich in die Lebenssituation anderer und versuchen Sie von daher, Reden und Verhaltensweisen zu erklären!
- Lassen Sie sich nicht auf Kumpaneien ein, sondern bleiben Sie souverän!
- Entwickeln Sie Ihre Erfahrungen mit Menschen soweit, daß Sie aus Sprache, Aussehen, Mimik, Haltung, Gang und Gebärden Rückschlüsse ziehen können; aber hüten Sie sich vor Vorurteilen!
- Bleiben Sie sich der Tatsache bewußt, daß Sie nur sich selbst, aber kaum Ihre Mitmenschen verändern können!
- Ziehen Sie sich nicht von den Mitmenschen zurück, aus Angst Sie könnten verletzt werden, sondern entwickeln Sie die Kraft und Stärke, Verletzungen zu ertragen!

Das sind nur einige der Ratschläge, die – mit Bedacht angewendet – dabei helfen können, im Zusammenleben mit anderen Menschen, die wir uns nicht immer aussuchen können, Enttäuschungen zu vermeiden und in innerer und nach außen strahlender Freude zu bleiben.

#### Auf die Steuerung der Aufmerksamkeit achten!

Freude hat auch eine dunkle Seite, nämlich wenn sie auf Kosten anderer geht. Schadenfreude ist noch die harmloseste Form. Wir freuen uns über Erfolge, über Siege. Dafür nehmen wir Entbehrungen und Anstrengungen auf uns. Konkurrenten müssen geschlagen, ausgeschaltet werden. Geht es da immer fair zu? Ist Fanatismus im Spiel? Wir freuen uns auch, uns etwas leisten zu können. Aber wie kommen wir dazu, so viel Geld zu haben, daß wir das, was an materiellen Dingen zu haben ist, uns auch kaufen können? Ist das Motiv all der Freuden an Eigentum, an Wohlstand und Reichtum nicht als Habgier und Prunksucht übersteigert? Ist die Freude des Besitzens nicht angefressen durch Neid auf die, die sich mehr und Teureres leisten können?

Freude kann auch pervertieren: Spaß daran haben, seine vermeintliche Stärke an Schwächeren auszulassen, sein schwaches Selbstbewußtsein geltungssüchtig bis hin zum Sadismus zu überdecken. In den Kriegen aller Zeiten kommt mit grausamer Eindringlichkeit zum Vorschein, wie die Organisation und Führung von Menschen ein Milieu hervorzubringen vermögen, das Freude an menschenverachtenden und Leben zerstörenden Verbrechen wachruft.

Als Freuden-Killer können die technischen Kommunikationsmedien auf uns wirken. Denn sie lenken unsere Aufmerksamkeit vornehmlich auf Ereignisse und Handlungen, die Pech und Unglück bedeuten, Unfälle und Katastrophen zeigen, Vorurteile und Angst hervorrufen. Fortwährend werden wir von einer Vielzahl von Kommunikationsmedien auf die Übel und Schandtaten in dieser Welt gestoßen. Wut und Ohnmacht wird in uns geweckt. Machen Sie mit sich den Test: Fühlen Sie sich in Ihrer Stimmung nach einer Reihe von Nachrichtensendungen zufrieden und erheitert oder eher betrübt und traurig?

Man muß zugeben: Ja, die Welt und die Menschen sind so. Aber wenn Sie nur noch die Negativ-Schlagzeilen und die Bilder der Schreckensnachrichten wahrnehmen, werden Sie trübsinnig, verlieren Sie den Blick für das Gute und Schöne, das Hoffnungsvolle und Befreiende, das es genauso gibt, aber das weit weniger an uns herangetragen wird. So werden wir im Laufe der Zeit unfähig, daran mitzuwirken, daß die Welt nicht zum Teufel geht. Wer kann schon die Leiden, die Ungerechtigkeiten und Zerstörungen alle ertragen, wenn er die Sonne in seinem Leben untergehen läßt! Wir brauchen Vorbilder, die trotz allem Freude ausstrahlen. Mutter Theresa, die ihr Leben den Leidenden und Sterbenden widmete, hat Freude ausgestrahlt: „Das Leben ist Wonne, koste sie!“

### Freude wie ein Feuer hüten!

Freude als Lebenseinstellung unterscheidet sich von den kurzfristigen Freuden, denen wir nachjagen. Aus der flüchtigen Freude eines guten Essens oder eines Sieges wird nie eine dauerhafte Freude, auch wenn wir versuchen, Gaumenfreuden und Siege unablässig und möglichst dicht einander folgen zu lassen. Im Gegenteil: Wir verfetten oder heben ab. Wahre Freude kennt sowohl Hausmannskost wie Niederlagen. Die Spaßgesellschaft ist kein Weg zur Lebensfreude. Gerade sie verleitet dazu, die Freuden des Augenblicks durch ständige Wiederholung, Intensivierung und Inszenierung so zu perpetuieren, daß sie geradewegs ins Laster und in die Sucht führen.

Eine kleine Übung hin in Richtung Freude: Fügen Sie zu den folgenden Ausdrücken von Freude weitere hinzu und schreiben Sie dann zu jedem Ausdruck die Gedanken und Bilder auf, die Ihnen einfallen! Suchen Sie anschließend unter den Fotos, die Sie in Alben oder Kartons oder im PC haben, die aus, die zu Ihren Einfällen passen! Suchen Sie zusätzlich in Zeitschriften und Büchern Artikel, Kapitel und Bilder, die wiedergeben, was Sie bei dem jeweiligen Ausdruck von Freude empfinden! Suchen Sie außerdem nach Bildern und Postern, die für Sie Freude ausdrücken und hängen Sie diese in entsprechend schönem Rahmen in Ihrem Zuhause auf! Hier die Worte der Übung:

Freudentanz – Freudentränen – Vorfreude – Lesefreuden –  
Wanderfreuden – Mutterfreuden – Freudenschrei – und jetzt  
Sie! Welche Worte mit „Freude“ fallen Ihnen ein?

Seit Jahren steigen die Scheidungsraten. Nach den Freuden  
romantischer Zweisamkeit heißt es: Wir haben uns auseinander  
gelebt. Und viele wissen nicht einmal warum. Es könnte daran  
gelegen haben, daß man der Freude aufgrund abträglicher  
Verhaltensweisen nach und nach das Tischtuch entzogen hat.  
Denn es kribbelt nur am Anfang ganz von allein, danach  
müssen beide liebevoll darauf achten, daß die Freuden der  
Gemeinsamkeit erhalten werden. Das verlangt Kreativität und  
Dynamik, entsprechend den sich ändernden Lebenssituationen.

Konsumentenverhalten – aussuchen, kaufen, benutzen,  
entsorgen – taugt nicht für die dauerhaften Freuden des Lebens.  
Wer die Freuden einer Partnerschaft erhalten will, sollte  
zunächst beherzigen: Nicht nach dem Splitter im Auge des  
anderen suchen und den Balken im eigenen Auge übersehen.  
Ein paar Ratschläge:

- Ihr Partner ist nicht Ihr Besitz. Ersetzen Sie Eifersucht  
durch Liebe!
- Mildern Sie Ihren Stolz und Ihr Ehrgefühl!
- Nutzen Sie Ihre Beziehung nicht zur Steigerung Ihres  
Prestiges bei Kollegen und Freunden!
- Machen Sie Ihren Partner nicht zur Müllhalde für Ärger,  
Mißmut und Enttäuschungen!
- Seien Sie auf der Hut vor Mißverständnissen!
- Versuchen Sie nicht, in jeder Suppe ein Haar zu finden,  
das Sie auch noch spalten!
- Seien Sie nachsichtig und nicht rechthaberisch!
- Entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wann für was der  
richtige Zeitpunkt ist!
- Stellen Sie Ihren Partner nicht bloß, wenn ihm Fehler  
unterlaufen!
- Wenn Ihr Partner Ihnen nicht zu Gefallen ist, erpressen  
Sie ihn nicht: Wenn Du mich noch lieben würdest ...!

Freude hat Voraussetzungen. Es liegt an Ihnen, immer mehr  
Gründe zur Freude zu schaffen. Ihr Tagebuch ist dazu das  
„Werkstattbuch“.

Es gibt die Hoffnung auf ewige Freude!

Die Unvollkommenheit und Vergänglichkeit der Welt lassen der  
Freude immer nur vorläufigen Charakter. Oft endet sie in  
Enttäuschung, stellt sich als Fehleinschätzung heraus, als  
Wunschdenken, als Selbstbetrug. Und doch machen wir uns  
immer wieder Hoffnung darauf, daß alles besser wird, daß wir  
Grund zur Freude haben werden. Wir sehnen uns nach einer  
heilen Welt, nach Freiheit, Frieden, Gerechtigkeit, nach Liebe,  
die nicht enttäuscht wird. Nach all dem haben wir Sehnsucht,  
obwohl wir wissen, daß ihre Erfüllung in dieser Welt und in

unserem Leben nur unvollkommen oder gar nicht Wirklichkeit werden wird.

Wenn wir uns aber die Freuden der Vollkommenheit vorstellen können, wir uns danach sehnen, deutet das denn nicht – so die Denker der großen Religionen – auf eine Welt jenseits des Todes hin, in der die ganze verheerende Unzulänglichkeit des Diesseits ein für allemal, also in Ewigkeit aufgehoben ist? Ewige Freude! Ist das nicht unsere Hoffnung und unser Trost? Wenn es diese Welt der ewigen Freude gibt – niemand kann beweisen, daß es sie nicht gibt – und wenn alle Freuden dieser Welt nur vorläufig sein können und darauf verweisen, daß unsere Sehnsüchte zielgerichtet sind, wie sollten wir dann unser Leben gestalten, um dieser Freude auch teilhaftig zu werden?

- Versetzen Sie sich hin und wieder in Gedanken an das Ende Ihres Lebens und fragen Sie sich: Habe ich der Freude in meinem Leben Geltung verschafft?
- Verstehen Sie Ihr Leben als von Ihnen selbst bestimmte Einheit und nicht als Stückwerk aufgrund äußerer Einflüsse!
- Lesen Sie Biographien, analysieren und bewerten Sie die beschriebenen Lebenswege!
- Fragen Sie sich, welches Beispiel Sie anderen Menschen mit Ihrem Leben geben!
- Denken Sie über den Satz nach „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“!
- Finden Sie den Sinn der Feste heraus, an denen Sie teilnehmen! Warum feiern Sie Weihnachten?
- Leisten Sie sich ein Sabbatjahr und verbringen Sie es in der Dritten Welt!
- Machen Sie Klosterurlaub!
- Lesen Sie allein, aber auch mit Ihrem Partner und gelegentlich mit Freunden in der Bibel!
- Pilgern Sie allein den Jakobsweg!

Das sind nur ein paar Anregungen. Worauf es ankommt: Zu einem Menschen werden, der die Vorfreuden des Lebens zu schaffen und zu genießen versteht, weil er um die ewigen Freuden weiß. Mutter Theresa: „Das Leben ist eine Chance, nutze sie!“

Erschienen im Mai 2008