

# HOF & FAMILIE



Freude ist ansteckend. Sie hebt die Laune und den Mut, nicht nur bei einem selbst, sondern auch bei anderen im Umfeld.

Foto: imago images/blickwinkel

## Mit Freude in den Tag

**Trotz Schwierigkeiten auch mal Glücksmomente zulassen**

*Jeder Mensch möchte glücklich sein und sein Leben voller Freude genießen. Ist das nur ein süßer Traum oder lässt sich eine freudige Grundstimmung willentlich erreichen? Peter Jantsch, Diplom-Agraringenieur und systemischer Coach, geht im Folgenden auf Spurensuche.*

Wer kennt das nicht: Nach einer Begegnung mit einem frohen und positiv gestimmten Menschen fühlt man sich selber leichter und froher. Es tut einem gut. Man fühlt sich von solchen Menschen angezogen und in ihrer Nähe wohl.

Oder andersherum: Erlebt man sich selbst als froh, glücklich und heiter, gehen einem die Dinge leichter von der Hand, es gelingt besser, man bekommt gute Ideen, man ist toleranter und großzügiger, nimmt unvorhergesehene Überraschungen mit Großmut und Geduld. Der Kontakt mit anderen ist einfacher, die Herzen fliegen einem zu.

Freude ist ein Gefühl der Hochstimmung, der inneren Heiterkeit. Es ist mehr als Spaß haben und sich wohlfühlen. Man empfindet große Freude, wenn man etwas aus tiefstem Herzen tut. Man fühlt sich eins und in tiefem Frieden mit sich und der Welt.

Freude ist ansteckend. Sie hebt die Laune und den Mut, nicht nur bei einem selbst, sondern auch in seinem Umfeld. Freude ist, nach Ansicht östlicher Weiser, die wahre Natur des Menschen.

So ein Leben in Freude würde jeder gerne erleben. Warum freut man sich dann nicht einfach den ganzen Tag?

### Was im Wege steht

Die Gegenspieler von Freude sind Traurigkeit, Schwermut, Verzweiflung und Mutlosigkeit. Ängste und Sorgen machen das

Herz eng und dunkel, Habgier und Neid verschließen es. Schaut man sich um, sind Niedergeschlagenheit und Verbitterung weit öfter anzutreffen. Glück und Freude sind mehr wie Lichtpunkte im Grau, wie das kostbare Stück Sahnetorte in einem Alltag aus Knäckebrot.

Ist es naturgegeben, dass Freude seltener ist als Leiden? Oder liegt es in der Entscheidung von jedem einzelnen, wie viel Freude oder Leid man erlebt?

Die Hirnforschung gibt zwei-erlei Hinweise: Da die Wahrnehmung von Gefahr wichtiger für das Überleben ist als die Wahrnehmung von Glück, gibt es eine höhere Sensibilität für bedrohliche Situationen. An gefährliche Situationen erinnert sich das Gehirn auch länger und nachhaltiger als an angenehme. Dies war überlebensnotwendig in früheren Zeiten. Obwohl wir heute nicht mehr permanent unter Lebensgefahr stehen, arbeitet dieser Teil des Gehirns noch genauso wie damals: Glück könnte Gefahr verschleiern, und das kann einem das Leben kosten.

Außerdem sagt die Gehirnforschung: Das Bewusstsein nimmt das wahr, was im Fokus der Aufmerksamkeit liegt. Das heißt im Klartext: Wendet man seine Aufmerksamkeit den schwierigen Dingen zu, wird man vorwiegend Schwieriges erleben, richtet man sich auf Freude aus, erlebt man Freude. Also doch Entscheidungssache?

Nun ist man aber nicht mit sich alleine unterwegs, sondern



*Auch an kleinen Dingen kann man sich erfreuen. Bei einem Spaziergang in der Natur kann man viele davon entdecken. Man muss nur bereit sein, sie zu sehen. Foto: imago images/blickwinkel*

im Umfeld von Familie oder seinem sozialen Bezugssystem. Und da wirken auch Werte oder gesellschaftliche Normen, teils als bekannte Vereinbarungen, teils als unausgesprochene Regeln.

In unserem Wertesystem finden sich leider recht viele Glaubenssätze, die besagen, dass man sich Glück verdienen muss, dass

man zuerst dafür etwas leisten muss und dass man nicht grundlos glücklich sein darf. Hinweise dazu finden sich in gebräuchlichen Redewendungen und Zitaten (siehe Kasten „Redewendungen gegen die Freude“).

Auch ist Glück nicht von Dauer. Oft verbietet man sich Freude aus Angst davor, sie wieder zu verlieren. Je stärker man sich freut, desto tiefer kann man anschließend fallen.

Aus den Untiefen mittelalterlichem Christentums existieren noch immer Reste davon, Lachen sei unchristlich, denn die Religion ist ernsthaft und erhaben. In der Tat kann man sich dabei ertappen, fröhlichen Menschen Oberflächlichkeit und ernsthaften Menschen Tiefe zuzuweisen.

## Redewendungen gegen die Freude

- Vorfriede ist die schönste Freude.
- Heute Freud, morgen Leid.
- Gering ist die Freude, die keine Sorgen kennt.
- Nach Freude folgt Leid.
- Das dicke Ende kommt zum Schluss.

Zitate:

- „Freude ist der Lohn dafür, dass man Gutes getan hat, und dieser Lohn wird erst ausbezahlt, nachdem man ihn verdient hat.“ (Jean-Jacques Rousseau)
- „Lachen tötet die Furcht, und wenn es keine Furcht gibt, wird es keinen Glauben mehr geben.“ (Umberto Eco in „Im Namen der Rose“) *Jantsch*

## Licht und Freude in Zeiten der Trauer bringen

Es gilt oft als taktlos, wenn in schwierigen oder traurigen Situationen, zum Beispiel bei schwerer Krankheit oder Schicksalsschlägen, Freude oder Leichtigkeit zum Ausdruck kommt. Dabei nimmt es der Tiefe einer Situation nichts weg, wenn man bei allem Respekt und mit Würde Momente von Glück und Freude zulässt, wenn man sie denn gerade erfährt. Im Gegenteil: Menschen in dunklen Stunden hilft man mehr, wenn man ihnen Licht und Freude bringt, als wenn man

## Schöne Zitate über Freude

- Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König. (August Mühl-ling)
- Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag. (Charlie Chaplin)
- Die Freude und das Lächeln sind der Sommer des Lebens. (Jean Paul)
- Freude an der Arbeit lässt das Werk trefflich geraten. (Aristoteles)
- Fröhlichkeit vertreibt das Leid. (Sprichwort)
- Das Lächeln, das du aus- sendest, kehrt zu dir zu- rück. (Indisches Sprich- wort)
- Ein Herz voll Freude sieht alles fröhlich an, ein Herz voll Trübsal alles trübe. (Martin Luther)
- Mit einem Gramm Froh- sinn vertreibt man einen Zentner Sorge. (Sprich- wort) *Jantsch*

sich in Schwermut zu ihnen ge- sellt und das Dunkel vergrößert.

### Training für Lebensfreude

Es ist eine hohe Kunst, fröhlich gestimmt zu sein. Es ist kräftigend und beglückend für einen selbst – es wirkt aber auch auf das gesamte Umfeld. Freude ist ansteckend und kann, weit über die eigene Person hinaus, bei vielen Menschen zu einer gehobenen Stimmung führen.

Im Grunde ist es einfach, fröhlich zu sein, aber es ist nicht leicht, das im Alltag zu leben. Lebensfreude ist aber keine Geheimwissenschaft, sie lässt sich trainieren.

Es ist wichtig, Glaubenssätze oder scheinbar gültige Regeln offenzulegen und sie einer kritischen Prüfung zu unterziehen. Helfen sie einem, um ein glückliches und kraftvolles Leben zu leben?

Jeder Mensch hat ein Geburtsrecht darauf, glücklich zu sein, bis zu 24 Stunden täglich, wenn er das so empfindet.

### Gelegenheiten für Freude und Glück nutzen

Freude und Glücksmomente muss man überhaupt erst mal wahrnehmen. Es gibt so viele Gelegenheiten jeden Tag, kleine oder größere Freude zu empfinden: Eine unerwartete Aufmerksamkeit, eine ausgesprochene Wertschätzung, ein liebevoller Blick, eine besondere Wetterstimmung, ein neugeborenes Kalb, das glückliche Kichern der Kinder, ein kleines Geschenk. Aber auch über vermeintliche Selbstverständlichkeiten darf man sich freuen: Dass es in der Wohnung warm ist, immer genug zu essen zu haben, in einem freien Rechtsstaat zu leben, dass hier Frieden herrscht.

Freude beginnt mit Aufmerksamkeit. Es ist eine Frage der Wahrnehmung, ob das Glas „halb voll“ oder „halb leer“ ist. Es ist eine Frage der Achtsamkeit, ob man die Gelegenheiten zur Freude bemerkt. Und ob man sie als freudvoll bewertet.

Zur Erinnerung: Die Gehirnforschung erklärt, man nimmt wahr, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet. Oft sind die Dinge an sich weder besonders schlecht noch besonders gut, sondern sie bekommen erst durch einen selbst eine Bewertung. Das Bewerten geht in der Regel blitzschnell, aber genau an der Stelle kann man lernen, diese Bewertung zu korrigieren. So ist es eine persönliche Entscheidung zu sagen, man legt seinen Fokus darauf, was gelungen und freudvoll ist. Deswegen muss man das Problematische nicht unter den Teppich kehren. Nicht „entweder oder“, sondern „sowohl als auch“. Zusätzlich zu dem angemessenen Bearbeiten von konkret anstehenden Problemen, wird das Positive wahrgenommen und gewürdigt.

### Der Trick mit dem Spiegel

Es ist bekannt und völlig klar, dass es einem ein Lächeln ins Gesicht zaubert, wenn man glücklich oder froh ist. Der Weg geht aber auch andersherum.

Es ist erwiesen, dass wenn man ein Lächeln in sein Gesicht legt, dieses Auswirkungen auf die eigene Stimmung hat. Das kann man leicht ausprobieren und



## FREUDE LÄSST SICH STÄRKEN

### Was ein Lächeln hervorrufen kann

- Glücksmomente schaffen, kleine Aufmerksamkeiten, Zettelchen mit liebevollen Grüßen, kleine Geschenke, Freude muss nicht groß sein.
- Körperliche Aktivität, zweckfreie und sinnliche Bewegung.
- Verzeihen, unerledigte Dinge abschließen.
- Im Moment leben, nicht Vergangenen nachhängen, nicht Zukünftiges vorwegnehmen.
- Erinnern, wofür man dankbar ist.
- Achtsam für das Schöne sein.
- Momente der Freude miteinander teilen.
- Gelungenes betonen, Glücksmomente feiern.

*Jantsch, www.veraenderung.jetzt*

auch regelrecht üben, indem man an einer Stelle, an der man häufig vorbeikommt, einen kleinen Spiegel anbringt und jedes

Mal hineinschaut und seinen Gesichtsausdruck zu einem leichten Lächeln korrigiert. Das wirkt! ■