

Freude, schöner Götterfunken ... !

von Klaus Renn

Dies ist Klaus Renns ungekürzter Beitrag für das Buch „Mit weitem Herzen – Haltungen, die gut tun“, das Rudolf Walter zu Ehren von P. Anselm Grüns 60. Geburtstag herausgegeben hat (Herder Verlag, 2005).

Stellen Sie sich vor, Ihr ganz persönlicher Lebensgrund bestünde aus reiner, pulsierender Lebensfreude. Und hinter/unter ihrem momentanen Gesichtsausdruck (vielleicht alltäglich-mürrisch) würde augenblicklich ein heiteres Gesicht erstrahlen ... Stellen Sie sich vor, Ihr ganzer Körper würde sich von innen leicht und hell anfühlen, als ob ein Ganzkörperlächeln freudige Lebensenergie durch alle Poren Ihrer Haut ein- und ausatmet.

Erlauben Sie sich für kurze Momente in dieses „als ob“ einzutauchen. Schauen Sie ruhig weiter in dieses Heft und schenken Sie Ihrem Gesicht ein liebevolles Lächeln - ein Lächeln, wie es spontan entsteht, wenn ein kleines Kind Sie „einfach so“ anlächelt. (Es reicht schon, wenn Sie ein sanftes Mikro-Lächeln um die Mund- und Augenwinkel platzieren, das mehr nach innen spürbar als nach außen sichtbar wird). Jetzt sind Sie eingeladen, dieses Lächeln sich selbst zu schenken ... lächeln Sie mit diesem liebevollen Blick, voll mit strömendem Licht zu Ihrem eigenen Herzen (in die Mitte der Brust) und erlauben Sie sich, sich auf diese Art für ein paar Atemzüge selbst Gesellschaft zu leisten. ...

Freude ist untrennbar eingewoben ins Lachen, in Mitgefühl, Herzentiefe, in Mitfreude, in Mitleid, Vertrauen, Zuversicht, Glückseligkeit, Lust, Hoffnung viele Empfindungen und Gemütsregungen sind mit Freude verbunden.

Kleine Kinder lachen und freuen sich täglich ca. 200 Mal. Sie leben ihren freudigen Lebensgrund und bei allen möglichen Gelegenheiten lachen sie aus vollem Herzen und freuen sich. Kinder sind lebendig, sie lachen, freuen sich, weinen, sind wütend, fürchten sich, lachen, ängstigen sich und freuen sich bald darauf schon wieder ...

Es ist doch wunderbar und tröstlich, wenn wir annehmen, dass unser „Inneres Kind“ mit seiner Ausgelassenheit und Lebendigkeit immer bei uns ist. Vielleicht haben Sie es eingesperrt und geben Ihrem „Kind in sich“ wenig Ausgang, weil Sie ein ernsthafter, ernstzunehmender und erwachsener Mensch sind. Dennoch wird es Ihnen nicht gelingen, Ihre Lebendigkeit und Freudigkeit ganz aus Ihrem Alltag zu vertreiben. Freude kann sich eigentlich immer ereignen, vielleicht bei körperlicher Betätigung, in der gelungenen Leistung, im gemeinschaftlichen Erfolg, im Gefängnis, beim Sex, im Blick eines liebevollen Mitmenschen, in der Musik, im schluchzenden Weinen ... Freude ist nicht den Jungen, Erfolgreichen, Reichen und Gesunden vorbehalten. Freude können Sie gerade auch in schwerem Schmerz und Leid erfahren.

Jetzt haben Sie sich eine kleine Weile mit Freude beschäftigt und vielleicht fühlen oder spüren Sie im Augenblick einen Hauch dieses Gefühls. Falls Sie noch etwas Zeit haben, so können Sie gerne etwas in dieser Erfahrung verweilen. Dabei können Sie sich unterstützen, indem Sie Ihren Atem spüren, wie er sanft durch die Nase, am Herzen vorbei zur Körpermitte fließt und dann den gleichen Weg wieder rückwärts nimmt. Garantiert gestatten Ihnen Ihre Gesichtsmuskeln dabei ein sanftes Lächeln.

Geschenk: natural high

Ein freudiges Leben erspart Ihnen nicht nur die Einnahme von grünen, blauen, weißen und gelben Pillen der Pharmaindustrie gegen die Traurigkeit. Wie von selbst stoppt Ihr Körper im Freudegefühl die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin und produziert für Sie körpereigene Endorphine, Glückshormone. Strafrechtlich unbedenkliche Opiate stehen Ihnen so für Ihr „natural high“ zur Verfügung und als Nebenwirkung stärkt sich Ihr Immunsystem, Ihr Gesamtwohlbefinden steigt und Ihre Mitmenschen suchen verstärkt den Kontakt zu Ihnen.

Haben Sie an so einem erfreulichen Leben auf Dauer Interesse?

Hiermit sind Sie eingeladen, jetzt gleich das Gefühl der Freude fragend zu erforschen. Sie könnten z.B. wissen wollen, was es braucht, um dieses freudige Grundgefühl immer öfter zu finden. Oder, was es braucht, damit die Freude wieder zu Ihnen zurückkehrt, wenn Sie sich aus Ihnen zurückgezogen hat ... Oder: Was steht zwischen Ihnen und der Freude?

Damit Sie auf diese und ähnliche Fragen sinnvolle und vor allem neue Antworten bekommen können, brauchen Sie Focusing als inneres Werkzeug.

Werkzeug: Focusing

In der äußeren Welt können Sie zum Bäcker gehen und Brötchen kaufen, Sie können Auto fahren, fliegen, Geld ausgeben, sich verabreden und sich auch aus Versehen mit dem Hammer auf den Finger schlagen. Jedenfalls können Sie sich bewegen. In der innerlich erlebten Welt gibt es mindestens genauso viele Handlungen, die Sie tun können, damit Ihr Er-Leben deutlich in Bewegung kommen kann. Die innere Basishandlung besteht darin, Ihre Achtsamkeit in den Körper zu geben. Und das heißt: Sie nehmen jetzt im Moment Ihren Körper von innen wahr. Sie spüren nicht in die Welt hinaus, sondern geben Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Brust- und Bauchraum währenddessen fühlen und spüren Sie wartend-neugierig, was Sie auf diese Weise von sich wahrnehmen. (Zu Beginn nehmen Sie meist nichts Konkretes wahr, aber bleiben Sie mit Ihrer Wahrnehmung auch bei einer eher vagen Stimmung oder einer leisen Atmosphäre). Schließen Sie ruhig die Augen für einige Atemzüge. Sie schauen in sich, hören in sich und das Erstaunlichste dabei ist: so können Sie an Ihre innere Weisheit, Ihr körperliches Wissen Fragen stellen – und „es“ antwortet. Damit nicht die altbekannten Filme und Gedanken kommen, braucht „es“ Ihre Aufmerksamkeit im Brust- und Bauchraum Ihres Körpers. Dieses innere Tun nennen wir Focusing. Methodisch gesehen ist es eine Form nach innen gerichteter körperlicher Aufmerksamkeit.

Frage: Wollen Sie das mit der Freude wirklich?

In Innerer Achtsamkeit können Sie jetzt die Frage: „Was braucht es, damit die Freude wieder mehr zu mir kommt?“ Leise in Richtung Körpermitte fragen und dabei verweilen. Falls Sie die Tugend des Wartens, des Verweilens nicht schon in irgendwelchen Meditationshallen gelernt haben, im hilfreichen Umgang mit sich selbst werden Sie genug Gelegenheit dazu bekommen. Sie warten, verweilen also mit dieser Frage, haben Achtsamkeit im Brust- und Bauchraum. Möglicherweise werden Sie als erste Antwort vage fühlen: „Dieser Satz ist irgendwie zu lang.“ Sie können sich die Frage von innen her korrigieren lassen: „Wie heißt die stimmige Frage für mich?“ So könnten Sie jetzt den Dialog mit Ihrem „Inneren“ aufnehmen. Und wieder warten, verweilen. Möglicherweise könnte von innen ein neuer Satz auftauchen: „Freude, was brauchst du?“ (Natürlich entsteht bei Ihnen Ihre persönliche Antwort). Diese neuere Frage „Freude, was brauchst du?“ fragen Sie (freundlich und neugierig im Tonfall) in Ihren Brust- und Bauchraum: „Freude - was brauchst du?“ Und dann: einfach ... warten. Machen Sie sich innerlich bereit, wohlwollend anzunehmen, was immer in Ihnen auftauchen könnte. Vielleicht entdecken Sie dabei eine kleine Ahnung, eine Idee, ein inneres Bild. Was auch immer entsteht, fragen Sie damit in Ihren von innen gefühlten Körper zurück: „Ist es genau so?“, „Ist da noch etwas anderes?“

Dabei werden Sie mit sich ins Gespräch kommen. Sie werden immer mehr entdecken können, was Sie alltäglich brauchen und was Ihnen gut tut, damit Ihre Freude und Lebendigkeit leben darf. Diese inneren Antworten werden jedoch nicht bei gutem Essen oder einer originellen Freizeitgestaltung bleiben. Folgen Sie der Einladung, sich von innen wahrzunehmen, immer öfter. Verbringen Sie Zeit mit sich und hören Sie sich selbst zu, bleiben Sie einfach bei sich. Wenn Sie das tun, so können Sie mit einer gewissen unterminierenden Wirkung rechnen. Denn dieser innere Prozess tritt im Wesentlichen ein für ein Leben ohne Konventionen und für die Rückkehr zum Stimmigen und Prozesshaften Ihrer Person. Das kann tief greifende Auswirkungen auf Ihr eigenes Leben und auf die Menschen in Ihrem (auch beruflichen) Umfeld haben.

Sie werden in diesem inneren Prozess immer mehr Ihre eigenen Bedürfnisse entdecken, immer mehr Ihr Gespür für das Stimmige und Echte in Ihrem Leben schärfen. Sie werden sich selbst mehr und mehr verstehen und liebevoll annehmen, möglicherweise werden Sie auf dem Weg zu einem freudigen

Lebensgrund für andere etwas unbequem. Aber die Orientierung hin zur Freude ist nicht unbedingt synonym mit Vergnügen. Spätestens jetzt sollten Sie es sich noch einmal genau überlegen, ob Sie Alles-das-mit-der-Freude wirklich wollen!

Sie wären mit der Freude zwar vor dem so genannten Burn-out-Syndrom beschützt, welches entsteht, wenn Sie mehr als die Hälfte Ihrer Arbeitskraft in Tätigkeiten stecken, die Sie ohne innere Beteiligung, ohne persönliche Sinngebung und Freude erledigen. (Wer seine Arbeit erledigt – erledigt sich selbst). Doch kann es Ihnen widerfahren, sich auf diesem Weg zu Ihrem freudigen Lebensgrund als glückliche(r) Einsiedler(in) in einem großen dunklen Wald wieder zu finden. Begegnungen mit der Freude erweitern und vertiefen Lebenserfahrungen, aber was für Sie dabei herauskommt, lässt sich nicht vorwegnehmen. Sie könnten einfach mal was ganz anderes, etwas für Sie Untypisches tun und ausprobieren. Dazu fragen Sie sich: „Wer oder was in meiner Umgebung macht gute Laune?“ „Welcher Mensch würde mir gut tun?“ (Deshalb Vorsicht vor Ideologen, die Ihnen genau sagen können, wie Ihr Leben richtig geht und wie Sie direkt in den Himmel kommen werden.) Bleiben Sie frei, prüfen Sie alles und leben Sie Ihr ganz persönliches Leben – ein anderes haben Sie nicht.

Zugang: Mitfreude

Ein weiterer Zugang zum freudigen Lebensgrund ist die Mitfreude. In sich (in der Herzgegend) haben Sie die wunderbare Möglichkeit, sich am Glück anderer Menschen mit zu freuen (wofür Ihr Körper Ihnen übrigens den gleichen Hormoncocktail zur Verfügung stellt).

In der Mitfreude suchen Sie danach, was den anderen freut, was ihn oder sie groß, stark und wertvoll macht. Freude und Mitfreude setzen Kraft und Energie frei. Geteilte – verbundene – Freude ist doppelte Freude. Vielleicht liegt darin die geheimnisvolle Anziehungskraft der großen Fußballveranstaltungen. Wahrscheinlich haben Sie es schon erlebt, wie ein Mensch, der Sie lieb hat, vielleicht auch ein Fremder, sich vollkommen uneigennützig mit Ihnen gefreut hat. Diese Momente der Freude und Mitfreude gehen sicherlich als „besonders wertvoll“ in Ihre Lebensgeschichte ein – und sogar die Erinnerung an eine solche Situation kann Ihnen einen aufhellenden Energieschub und einen flash-back der Freude geben. Der Philosoph Gregory Bateson soll in einer finanziell recht armseligen Lebensphase gesagt haben: „Die Erdbeeren schmecken mir besser im Mund meiner Kinder, als sie selbst zu essen“.

Die Mitfreude über das Glück anderer wird Ihr Selbstwertgefühl stärken und Sie großzügiger und vertrauensvoller in das Leben (Gott) werden lassen. Während Sie in Mitfreude mitschwingen, wird sich Ihr eigenes Herz öffnen. Es kann Ihnen dabei widerfahren, dass Sie kostenlos (und ohne Krankenschein) wachsen, weicher, offener und verbundener werden. Die Mitfreude ist an und für sich recht ungefährlich, Sie brauchen nichts zu tun, sofern die andere Person in der Freude steht – es braucht von Ihnen nur die Bereitschaft, die innere Entscheidung, dem anderen diese Freude und sein Glück zu gönnen.

Falls Sie Mitfreude üben wollen, so beginnen Sie nicht mit Ihrem ärgsten Feind oder Ihrem schlimmsten Unsympathen. Vielmehr suchen Sie eine erste Probestperson aus, der sie Gutes wünschen. Lassen Sie diese Person jetzt auf sich wirken und geben Sie sich etwas Zeit ... Dabei können Sie Ihren Atem wahrnehmen und innerlich achtsam werden – wie bereits geübt. Jetzt könnten Sie sich nach innen in Richtung Brust und Bauch fragen: „Was ist mir an N.N. wertvoll?“ Oder: „Was ist für mich das Besondere an N.N.“ Oder: „Was mag N.N. am meisten an sich selbst?“ Sie könnten sich auch in die Mitte der Intuition von N.N. begeben und sich fragen: „Was ist die zentrale Lebensfreude, der Elan vital von N.N.“ „Und was ist die innere Lebensweisheit von N.N.“ Vielleicht können Sie sich so erlauben, N.N. zu genießen und es sich selbst dabei gut gehen zu lassen.

Wahrscheinlich haben Sie ebenfalls den Wunsch, sich selbst tiefer zu bejahen und sich selbst mit allen Ihren Möglichkeiten mehr zu erleben: also z.B. Freude mit und über Ihr spezielles Gewordensein zu erwecken, Freude an und mit Ihrer speziellen Eigenart zu finden, Freude in Ihrem Mann/Frau-Sein, in Beziehungen und Sexualität zu empfinden?

Übung für Fortgeschrittene

Freude erwecken, Freude suchen, Freude empfinden wollen ... im Mitfreuen mit irgendeinem beliebigen Mitmenschen relativieren Sie Ihre eigenen - meist eher kleinbürgerlichen - Wertvorstellungen und gehen Kontakt zu dieser Person ein. Nehmen wir an, Sie sind in der Stadt einkaufen, da sitzen immer

mehr (trotz unseres Sozialstaates) bettelnde Menschen am Straßenrand - eine Supersituation zum Üben für Fortgeschrittene! Sie könnten sich fragen: „Was ist wohl die zentrale Lebensfreude dieses Menschen?“ „Was ist wohl dessen Lebensweisheit?“ Sollten Sie keine Antworten finden und hören Sie nur Ihre altbekannten Vorurteile, so könnten Sie, falls Sie das Experiment wirklich zu Ende bringen wollen, beim nächsten Einkauf diesen Menschen zu diesen Fragen interviewen. Mit dieser Fragerichtung würden Sie ihm und sich eine überraschende Freude machen. (Natürlich dürfen Sie sich hinterher heimlich die Hände mit einem Sagrotantüchlein reinigen.)

Ein ziemlich bekanntes Bibelwort übersetzt Martin Buber so: „Liebe Deinen Nächsten, denn er ist wie Du“. Über die Entdeckung der Anderen entdecken Sie sich. Und suchen Sie das Lebendige und Freudige bei den wunderlichsten und moralisch eigenartigsten Mitmenschen, so werden Sie diese Lebendigkeit und Freude auch in Ihrer Welt finden.

Zugang: Schadenfreude

Keine spirituelle Tradition lehrt den Weg der Schadenfreude, dennoch, wenn Sie nicht versauern wollen, so sollten Sie sich eine gesunde Portion davon bewahren. Natürlich stimmt es, wir machen uns beim Mitmenschen immer auch über die eignen Mängel, die eigenen ungeliebten und verdrängten Seiten lustig. Wir entwickeln Freude über das, was uns selbst besonders peinlich ist. Auch entlarven wir unser Wertesystem, indem wir lachend andere Menschen und Kulturen komisch finden. Freuen Sie sich ruhig an den Witzen, die Sie witzig finden und erfreuen sich an der Komik Ihrer Mitmenschen. Schadenfreude ist wohl der bedeutsamste Rohstoff für Humor.

Ende: Are you enjoying what you are doing?

Falls Sie sich persönlich immer wieder mal an das Thema Freude erinnern wollen, könnten Sie sich dazu z.B. über die Badewanne einen Erinnerungssatz sprayen. Finden Sie im Augenblick keinen besseren, so können Sie den nehmen, der an einer Autobahnauffahrt steht: Do you enjoy what you do?

Weiterführende Hinweise:

Campbell, P., McMahon, E. (1992). BioSpiritualität. Glaube beginnt im Körper. Eine praktische Einführung zur Selbsterfahrung mit Focusing. München: Claudius

Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie. www.focusing-daf.de

Gendlin, E.T. (1998). Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Reinbek: Rowohlt

Gendlin, E.T., Wiltschko, J. (1999). Focusing in der Praxis. Eine schulübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart: Klett-Cotta

Lersch, P. (1970, 11. Aufl.). Aufbau der Person. J.A. Barth Verlag

Mannschatz, M. (2002). Lieben und Loslassen. Zürich: Theseus. www.MarieMannschatz.de

(Aus: Focusing-Journal Nr. 18, 2007)

Klaus Renn
Leiter des DAF
k.renn@t-online.de