

1 Gedanken über Lebensfreude

Alles darf – nichts muss

Barbara Lucassen, 2016

Kürzlich sagte in einem Gespräch ein Klient zu mir: „So wie Sie das haben, diese Freude am Leben, das habe ich nicht mehr, das habe ich verloren“ Mich hat diese Bemerkung lange beschäftigt. Ich glaube, dass wir alle ein Recht haben, uns am Leben zu freuen und dass wir alle in der Lage sind, dieses Recht zumindest ein bisschen wahrzunehmen. Was nicht heißt, dass wir alle immer quietschvergnügt rumrennen müssen, aber doch eine grundsätzliche Freude am Leben haben können. Ich habe mich dann gefragt, woraus schöpfen wir, schöpfe auch ich ganz persönlich meine Lebensfreude, die mein Klient ganz richtig an mir wahrgenommen hat. Mir sind spontan vier Bereiche eingefallen, die sich dazu eignen, aus ihnen Lebensfreude zu gewinnen. Zunächst einmal ist es der Bereich Arbeit.

Da werden vermutlich schon viele stöhnen. Denn die wenigsten von uns arbeiten so, dass sie Freude aus ihrer Arbeit schöpfen können. Die, die Arbeit haben, sind oft überlastet, machen Dinge, die sie eigentlich nicht tun wollen und haben Angst vor ihrem Chef und der Kündigung. Die, die keine Arbeit haben, langweilen sich und sind demütigender Behandlungen durch Behörden ausgesetzt. Und doch ist es ein menschliches Grundbedürfnis, tätig zu sein. Im Idealfall tun wir etwas, das uns Spaß macht, was wir gut können und können damit unseren Lebensunterhalt bestreiten. Der nächste Bereich, aus dem man wunderbar Lebensfreude schöpfen kann, sind die menschlichen Beziehungen, die wir eingehen. Romantische und erotische Beziehungen, Beziehungen in der Familie, Freundschaften, kollegiale Beziehungen – kein Mensch könnte ohne andere Menschen überleben. Wir brauchen den Austausch mit anderen, und er ist schön. Gerade dieser Bereich ist aber auch extrem sensibel.

Es ist die Urangst eines jeden Menschen, abgelehnt zu werden. Je näher eine Beziehung ist, desto größer manchmal die Angst, abgelehnt und verlassen zu werden. Viele Beziehungen sind durch diese Angst furchtbar strapaziert und manche zerbrechen auch daran. Es gibt auch Menschen, bei denen diese Angst vor dem Verlassen werden so groß ist, dass es ihnen überhaupt nicht möglich ist, Beziehungen einzugehen. Viele Menschen sind so einsam, und trotzdem strengt es sie an, wenn andere Menschen da sind. Außerdem sehr geeignet, die Lebensfreude steigern zu lassen, ist der Bereich Genuss. Essen, Trinken, Feiern, Reisen, Natur, Kino, Theater, Kunst, ... all dies ist dafür da, dass wir es genießen. Wir brauchen diese Pausen und Belohnungen, um weiter machen zu können.

Aber auch hier gibt es Gefahren. Ein Übermaß an Genuss und Konsum führt zu Abhängigkeit und Sucht. Wenn man hingegen sich jede „Sünde“ versagt, werden wir freudlos und bedürftig. Der vierte Bereich, aus dem wir Freude am Leben schöpfen können – und ich glaube, dass er der Wichtigste ist – ist die Beziehung zu uns selbst. Dieser Bereich ist einer der ganz wenigen, auf den wir wirklich nahezu unbegrenzt Einfluss haben. Und natürlich macht das Leben viel mehr Spaß, wenn wir uns mögen, als wenn wir das nicht tun. Ich hörte mal einen guten Satz: „Ich frage mich nicht mehr, geht es mir gut oder geht es mir schlecht. Ich frage mich nur noch, bin ich mir nah oder bin ich mir fern.“² Ich selbst bin in meinem Leben auch schon durch einige Höhen und Tiefen gegangen.

Was ich aber nie verloren habe, ist die Liebe und Nähe zu mir. Auch in den schwersten Lebenskrisen

konnte ich von einer höheren Warte aus mitverfolgen, wie ich gerade an den Krisen wachse und konnte mich inmitten des ganzen Chaos an meiner Entwicklung freuen. Das brauchen wir.

Nett zu uns selbst sein und in Beziehung zu uns selbst sein. Ich glaube, dass die Lebensfreude mehr mit einer inneren Haltung als mit äußeren Umständen zu tun hat – zumindest in einem Land wie diesem, in dem wir in vergleichsweise großer Sicherheit und Freiheit und in vergleichsweise großem Wohlstand leben.

Häufig glauben wir, wenn die Umstände sich ändern, werden wir glücklich. Wenn ich erst einen Partner gefunden habe, wenn ich erst in Rente bin, wenn ich im Lotto gewonnen habe, wenn ich ein Kind habe, wenn ich in der Südsee lebe ... dann ist alles gut und ich bin glücklich. Natürlich brauchen wir – individuell unterschiedliche – Voraussetzungen um wirklich glücklich zu sein. Der Weg führt aber meist anders herum: Erst werde ich glücklich und dann kommt die Traumfrau, der Traumjob, der Geldsegen oder was auch immer. Um überhaupt weiter gehen zu können und unsere Umstände so ändern zu können, dass wir in ihnen glücklich werden können, müssen wir zunächst annehmen, wirklich in Dankbarkeit und Liebe annehmen, was im Moment ist. Auch hier kann ich aus eigener Erfahrung berichten. An meinem vierzigsten Geburtstag war ich immer noch Solo und war es bis auf kurze Affären auch immer gewesen. Ich war durchaus traurig darüber, und Trauer darf auch sein.

Durch diese Schmerzen müssen wir gehen. Aber ich konnte auch sehen, dass ich trotzdem mindestens so glücklich war wie meine Freundinnen um mich herum, dass ich durch Grämen nichts ändern kann und es im Grunde auch gut so weitergehen kann. Und aus dieser Entspantheit heraus konnte mein Mann in mein Leben treten. Unser Leben ist wie es im Moment ist, wir haben immer das Beste gegeben und sehr häufig ist mehr gut daran als uns bewusst ist. Von dieser liebevollen Akzeptanz heraus, vielleicht auch mit Stolz auf das, was wir durchaus auch geschafft haben, können wir uns weitere Ziele setzen. Und dann sehen wir sie nicht als Defizite sondern als Wünsche: Super, das alles habe ich schon, und mir geht es gut. Und das will ich auch noch, und das hole ich mir und das macht auch Spaß! Ich glaube, dass es sehr wichtig ist, dass wir unser Augenmerk stärker auf unsere Stärken richten und auf das, was wir gut machen. Ich berichte an dieser Stelle sehr gerne von Julia Cameron, einer berühmten Kreativitätstrainerin aus den USA. Sie erzählt in einem ihrer Bücher von ihren Kursen für kreatives Schreiben. Sie hat beobachtet, dass, wenn sie ihren Schüler/innen in ihrem Feedback für die Texte nur das sagt, was an ihren Texten gut ist, die (vermeintlichen) Schwächen oft ganz von alleine verschwinden. Ich weiß nicht, ob ich ganz so weit gehen würde.

Es kann durchaus sinnvoll sein, zu wissen, wo ich mich noch entwickeln möchte. Und trotzdem stimmt das Prinzip. Fehler machen wir in aller Regel aus Angst und Anspannung. Wenn ich mich sicher fühle – und durch (Eigen)lob fühle ich mich sicher – verschwindet die Angst und die Anspannung und mit ihr die Fehler. Unsere Schwächen sind meist auf dem Kopf stehende Fähigkeiten. Wenn wir sie liebevoll annehmen, ihnen erlauben, zu uns zu gehören, ihnen ihren Platz geben, werden sie oft großartige Persönlichkeitsanteile. Aus Angst wird Sensibilität, aus Wut wird Tatkraft. Viel Leid entsteht, wenn wir uns in unserem Handeln mehr nach den Anderen als nach uns richten. Wenn wir versuchen zu gefallen. Ich stehe manchmal auf der Bühne, da ist das besonders anschaulich. Lampenfieber ist nichts anderes als die Angst davor, abgelehnt zu 3 werden und die Sehnsucht danach, angenommen zu werden. Ganz uralte, kindliche, archaische Gefühle, sehr heftige

Gefühle. Aber wir haben es nicht in der Hand. Manche Menschen mögen uns, manche mögen uns nicht, manchen sind wir egal. Das ist immer so, egal wie wir uns anstrengen.

Da bleibe ich doch lieber gleich ich selbst, das ist weniger anstrengend als mich zu verbiegen und macht mehr Spaß. Witziger weise werden wir oft viel mehr gemocht, wenn wir uns nicht darum kümmern, wie die anderen uns wollen, sondern wir einfach wir selbst sind. Aber oft ist das dann gar nicht mehr so wichtig. Ich bin die einzige Autorität in meinem Leben. Ich verfolge meine Ziele, ich lebe nach meinen Werten, ich übernehme die Verantwortung für mich und meine Entwicklung.

Kein anderer darf das für mich tun, kein anderer kann das auch für mich tun. Das heißt auch, aufhören mit dem nerventötenden Geschimpfe über die anderen. Klar kann man sich auch mal ärgern, aber allzu lange sich in dem Ärger aufhalten, bringt auch wieder nichts. Die anderen ändern sich nicht für uns. Sie ändern sich vielleicht auf ihre eigene Art für sich selbst zu einem Zeitpunkt, den sie bestimmen, aber nicht, weil wir es wollen, und das ist auch gut so. Ich brauche nicht auf sie zu warten. Ich brauche einfach nur mein Leben zu leben. Es ist dieses Wissen. Der Fachausdruck dafür ist Selbstwirksamkeit. Ich habe mein Leben in der Hand. Ich kann, darf und ich will machen, denken und fühlen, was ich will. Das ist Lebensfreude.