

Die Freud' am Dasein

„Es war einmal: Ein Mann reiste mit einem Kind im Zug von Bristol nach London. Ein zweiter Mann kam ins Abteil, verstaute seine zwei grossen Koffer und setzte sich neben dem ersten.

Wie du weisst, Engländer sprechen nicht gleich miteinander. Also wartete der erste Gentleman höflich eine Weile. Dann wendete er sich dem zweiten zu und sagte: „Wenn ich Ihre Koffer sehe, dann nehme ich an, dass Sie ein Verkäufer sind?“ - „Ich bin auch ein Verkäufer.“

Der zweite sagte: „Ja, ich bin ein Verkäufer.“

Nach einer weiteren vornehmen Pause fragte der erste Passagier: „Was verkaufen Sie?“

Der andere antwortete: „Ich verkaufe Schrauben“ und fragte dann nach einer weiteren schicklichen Stille: „Was verkaufen Sie?“

Er antwortete: „Ich verkaufe Kondome.“

Offensichtlich geschockt antwortete der zweite Gentleman: „Sie verkaufen Kondome und haben Ihren Sohn mit dabei? Das finden Sie passend?“

„Das ist nicht mein Sohn“, sagte der erste Gentleman. „Es ist eine Reklamation aus Bristol.“¹

Viele Menschen befinden sich in einem beständigen Zustand der Beschwerde, vermissen die Freud' am Dasein. Manche tragen Ihre Beschwerdefähigkeit wie eine Auszeichnung ihrer Identität mit sich herum. Es scheint, sie fühlen sich nur gut, wenn sie zurechtweisen können oder Fehldenken aufzeigen können – sowohl bei anderen, wie vor allem bei sich selbst. Da kommt keine Freude auf. Es gibt viele, die ihr Leben leben und sich darüber beklagen (beschweren), dass das Leben für sie besonders unfair, ungerecht war oder ist. Sie zitieren Beispiele für all die schrecklichen Dinge, die sie erleben mussten, die Chancen, die sie nie hatten und die vielen Ungerechtigkeiten, die sie erlitten haben. Vielleicht ist es sogar wahr. Du kannst diese Menschen gut im öffentlichen Verkehr, zum Beispiel am Montagmorgen in der S-Bahn, auf dem Weg zur Arbeit erkennen.

Beschwerden heisst, sie sich mit etwas beschweren. Häufiger als nicht, mit all den negativen Dingen, die einem bisher widerfahren sind. Oder sie beschäftigen sich mit den unerwünschten Dingen, die in der Zukunft zu 99% nicht eintreffen. Und dann gibt es Zeitgenossen, die haben eine andere Betrachtungsweise:

„Ich kann nicht genau feststellen, was sie haben“, sagte der Arzt zum Patienten. „Ich glaube, es liegt am Alkohol.“ Der Patient runzelt die Stirn und meint: „Okay, dann komme ich später nochmals, wenn Sie wieder nüchtern sind.“

Wenn du willst, kannst du dich selbst prüfen. Schreib doch einmal auf, was dir letzte Woche alles nicht gepasst hat, was ärgerlich war, nicht funktioniert hat oder kurz, wo dein Leben anders lief, als du es erwartet hast und du dich nicht grossartig gefühlt hast. Nimm dir den Moment jetzt. Dauert nur drei Minuten. Wie viele Situationen findest du auf deiner Liste? Bringst du zehn zusammen? Das wären, wenn du die Arbeitswoche nimmst, nur zwei Dinge pro Tag.

Was die meisten Menschen vergessen, ist, dass die Vergangenheit innerhalb jedes einzelnen von uns nur als Erinnerung existiert. Abgespeichert auf der Festplatte – nicht mehr im Arbeitsspeicher, wo man an der Sache hätte noch arbeiten können. Es ist vorbei. Es ist nicht mehr existentiell im Hier und Jetzt; es ist rein psychologischer Natur. Und die Vergangenheit existiert nur in deiner Welt, nämlich in deinen Gedanken, die nichts anderes machen, als vorhandene Datensätze wiederzukäuen. Und das gibt Dir ein schlechtes, und vor allem hausgemachtes, Gefühl. Nicht wirklich logisch, oder?

Nun, es ist eine Frage der Betrachtungsweise und des Blickwinkels. Wenn Dir schreckliche Dinge passiert sind, dann solltest Du an Weisheit gewonnen haben. Je mehr „Unglück“ entstand, umso mehr konntest du in dir wachsen und Neues lernen. Heisst es doch im Volksmund: „Aus Fehlern wird man klug!“

¹ Frei übersetzt aus „[Inner Engineering: A Yogi's Guide to Joy](#)“ mit Dank an Sigrid, die mich auf Sadhguru aufmerksam gemacht hat.

Du hast immer die Wahl. Du kannst mit allem bewusst umgehen oder quasi zwanghaft und damit dich selbst limitierend, einfach nur reagieren. Wenn du gewohnheitsmässig denkst, „Ich bin halt so“, dann verbaust du dir deine Selbstbestimmtheit und stagnierst. In einem bewussten Umgang mit jeglicher Situation – auch noch so hässlicher – kannst du die Opportunität für dein persönliches Wachstum sehen.

Du kannst entscheiden, der CEO (Chief Emotional Officer) in deinem Leben zu sein. Du bist dein Boss. Die schrecklichsten Dinge, die du aktuell als Stolpersteine in deinem Leben siehst, können die Nahrung für deine Weiterentwicklung sein, wenn du akzeptierst, dass du die Verantwortung trägst, für wer du bist. Wer bist du?

Übernimmst du die Verantwortung zu 100% für dich, dann ermöglicht dies ein besseres morgen. Aber wenn du die Verantwortung nicht im Jetzt übernimmst – wenn du den Eltern, dem Freund, dem Partner oder den Kollegen die Schuld zuweist, dann hast du deine Zukunft schon aufgegeben, bevor sie begonnen hat.

Du kamst hier mit Nichts an und du wirst mit leeren Händen gehen. Die Magie und der Reichtum deines Lebens liegen in der Art und Weise, wie du mit deinen Erfahrungen umgehst. Widrigkeiten sind kein Hindernis, wenn du bewusst und verantwortungsvoll mit ihnen lebst.

Unabhängig von der Natur der Situation, kann sie deine Lebenssituation nur verbessern, wenn du es zulässt. Gib dir die Erlaubnis dazu.

Ressentiments, Wut, Eifersucht, Schmerz, Verletzung und Niedergeschlagenheit sind nichts anderes als Gift für dich – und du hast die Wahl, was du fühlst. Alles läuft nur in dir ab und ist damit deine Sache. Manche Menschen nehmen sich ein ganzes Leben Zeit, um diese Wahrheit zu verstehen.

Jetzt kannst du deine Liste von vorhin nochmals überarbeiten. Du kannst dich freuen, dass diese Widrigkeiten letzte Woche stattfanden. Stell dir mal vor, wie langweilig ein Leben ohne Probleme wäre. Wie du mit ihnen umgehst, liegt bei dir. Du kannst mit Freude leben oder missmutig und frustriert dir dein Recht auf Freude eliminieren.

**Freude des Daseins ist groß,
Größer die Freud' am Dasein.**

Johann Wolfgang von Goethe