

Was ist Freude?

Aus dem 4. Jahrhundert stammt eine Geschichte, die auf den ersten Blick humorvoll, in Wirklichkeit sehr ernst ist. Sie berichtet von einem Mönch, der es in seiner Zelle nicht mehr aushält. Die Zelle wird ihm zu eng und die brütende Mittagshitze unerträglich. Langeweile, Überdross und Widerwille gegen das geistliche Leben überkommen ihn.

Es ist zum Davonlaufen. Und tatsächlich, er läuft davon. Er will aus seiner Zelle heraus, will hinaus ins, wie er meint, wirkliche Leben. Doch Lauheit, Unzufriedenheit, Lustlosigkeit, Traurigkeit begleiten ihn. Sein Überdross am mönchischen Leben wird zum Überdross am Leben in der Welt und an den weltlichen Freuden.

Ist es nicht so? Manche von uns suchen und suchen und suchen und hetzen und laufen, halten nicht inne. Dabei befindet sich alles – Glück, Liebe und Ruhe in uns selbst.

Der Brunnen

Gelegentlich dem Stress entfliehen und sich der Freude zuwenden. Dazu braucht es ab und zu mal Stille. Mit der Stille werden Gedanken ruhiger, man wird gelassener und sieht manches klarer.

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn:

«Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?»

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern:

«Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?»

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“ Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf:

«Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?»

Die Leute blickten wieder hinunter: «Ja, jetzt sehen wir uns selber!»

Der Mönch sprach:

«Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch eine Weile.»

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: *«Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?»*

Die Menschen schauten hinunter: «Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.»

Da erklärte der Mönch: *«Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.»*

-Autor unbekannt

Die Freude – ein Dauerbrenner

Angst und Freude – beide Emotionen sind in der Lage, zur mächtigsten Emotionsquelle des Menschen zu werden.

Erinnere dich an das Gefühl, wenn du etwas richtig gut gemacht hast. Oder an das befriedigende Gefühl, das sich breit macht, wenn man einer sinnvollen Beschäftigung nachgeht. Das spornt an. Freude an der eigenen Arbeit und Leistung ist eine grossartige Motivationsquelle, und sie kommt von innen.

Höher, schneller, stärker, besser, effizienter, weiter, günstiger?

Es geht mir nicht darum, die heutige Zeit zu «verurteilen» oder das Schwierige zu betonen. Es geht mir darum, andere Wege zu untersuchen und die Achtsamkeit darauf zu richten, dass es anders sein könnte.

Vielleicht ist FREUDE die Antwort.

Was wäre möglich, wenn Freude zum höchsten Gütekriterium aufsteigen würde? Was wäre anders, wenn wir uns selbst, das Team oder deine Ergebnisse an Freude messen und bewerten? Statt Druck, Hektik, Leistung und Belohnung?

Wo kämen wir denn hin, wenn die FREUDE zum absoluten Zielzustand würde? Halleluja, sage ich da nur und gebe gleich meine Antwort dazu:

Mit der FREUDE kämen wir dahin, wo sich die Menschen an ihre Grösse, an ihre Stärke, an ihre Talente und an ihre Kraft erinnern. Wir kämen dahin, dass wir in Möglichkeiten denken statt uns im engen, limitierenden Rahmen des Müssens zu bewegen. Wir kämen auch dahin, dass sich die Menschen in ihrem Leben angenommen fühlen und ihre Lebenszeit geniessen können – statt einfach froh zu sein, mal wieder durchzuschlafen.

Echt empfundene FREUDE kann man uns vor allem im Gesicht ansehen. Die Mundwinkel sind dann nach oben gezogen und die Wangen angehoben. Besonders durch die leicht zusammengezogenen Augen kann man zwischen einem freudigen und einem «normalen» Lächeln unterscheiden.

Lust, Jubel, Heiterkeit, Frohsinn, Glückseligkeit, Euphorie – und doch nicht nur das. FREUDE ist weit mehr – sie ist eine Gabe, die uns verändert.

Wenn wir uns freuen, werden wir leicht und öffnen uns der Welt. Schau dir einen Menschen an, der sich freut. Er oder sie strahlt von innen nach aussen.

In der harten Wirklichkeit der Welt kann die Freude nicht alle nach unten ziehende Schwere beseitigen, sie besiegt sie jedoch im eigenen Herzen. Das sieghafte Lachen und der gelassene Humor können die letzten uns verbliebenen Waffen sein. Waffen, die niemanden töten.

**Was ist Freude, und wann ist man froh? Wenn man sich selbst in Wahrheit gegenwärtig ist.
Dass man ist, heute ist, das ist Freude.**

-Søren Kierkegaard