

ANSELM GRÜN

Das Glück der  
Lebensfreude

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



**F**reude kann man nicht befehlen. Sie ist Ausdruck erfüllten Lebens. Wir können nicht die Freude an sich anstreben, wohl aber versuchen, unser Leben mit allen Sinnen zu leben. Dann werden wir mit der Freude in Berührung kommen, die längst schon in uns ist. Je bewusster wir leben, desto mehr werden wir Freude in uns spüren. In uns allen liegt auf dem Grund unserer Seele Freude bereit, auch wenn wir nicht immer Zugang zu ihr haben. Die Freude in



uns weitet unser Herz. Und es ist heilsam für unser ganzes Leben, wenn die Freude den Raum in uns einnimmt, der ihr eigentlich zukommt.

Wenn wir Freude spüren, geht uns vieles leichter von der Hand. Dann bekommt unser Leben einen anderen Geschmack.



**E**s gibt viele Wege, um mit der eigenen Freude in Berührung zu kommen. Ein Weg wäre, eigene Kinderbilder anzuschauen. Oft werden wir einen ursprünglichen Ausdruck von Freude in unseren Gesichtern wahrnehmen. Oder wir können – wie die Psychologin Verena Kast vorschlägt – eine Freudenbiografie schreiben. Wir können uns an alle Situationen erinnern, in denen wir uns gefreut haben. Der eine mag sich an die Vorfreude auf Weihnachten erinnern und an die Freude, wenn er als Kind das Zimmer mit dem leuchtenden Christbaum betreten hat. Eine andere erinnert sich an die Freude, wenn der Vater Zeit für sie hatte und mit ihr gespielt hat.

Es weckt die Freude, wenn wir uns an Situationen erinnern, in denen wir uns gefreut haben.





Jeder Tag bietet viele Gelegenheiten, sich zu freuen. Wir können uns freuen, wenn wir morgens aufstehen und wissen, dass wir heute in unserer Arbeit etwas Sinnvolles leisten können. Wir können uns über die aufgehende Sonne freuen, über den aufkeimenden Frühling, über den hellen Sommermorgen. Es ist ein Grund zur Freude, wenn wir durch duftende Felder gehen, den Geruch von Heu einatmen, der uns intensiv an Ferienaustüge in der Kindheit erinnern. Begegnungen können Freude auslösen, wenn wir uns einfach auf den anderen einlassen und ganz bei ihm sind. Der freundliche Blick der Verkäuferin, das aufmunternde Wort eines Freundes, ein sehnlichst erwarteter Brief, der heute ankommt – all das sind Anlässe zur Freude.

Freude kann sich einstellen, wenn wir dafür offen sind, das, was wir erleben, intensiv wahrzunehmen.



**M**anche Menschen wandern durch die schönste Landschaft und hegen dabei doch mürrische Gedanken. Damit verbauen sie sich die Freude selbst. Die Befähigung zur Freude trägt jeder Mensch in sich. Aber ob wir uns öffnen für die Freude oder ob wir in unseren übertriebenen Erwartungen ans Leben hängen bleiben und traurig sind, dass sie sich nicht erfüllen, das ist ganz allein unsere Entscheidung. Wir müssen uns für die Freude entscheiden; von alleine tritt sie nicht ein. Doch auch wenn wir uns für die Freude entscheiden, können wir sie nicht machen. Wir können nur offener und dankbarer die Welt um uns herum wahrnehmen.

Wenn wir aufmerksam und offen sind für die Welt, werden wir die vielen Freuden entdecken, die jeder Tag für uns bereithält.