

Monatlicher Themenabend

Oktober 2010

Freude

Wikipedia: **Freude** ist das Stammwort zu *froh*. Sie ist eine *Beglückung*, eine helle oder heitere Stimmung, ein *Frohgefühl*. In der Freude fühlt man sich wohl, es sind im Augenblick alle seelischen Bedürfnisse erfüllt.

Freude ist eine spontane, innere, emotionale Reaktion auf eine angenehme Situation, eine Person oder Erinnerung. Sie kann sehr verschiedene Formen und Stärken von angenehmen Gefühlen annehmen. Sie kann sich nach außen auf der ganzen Skala zwischen einem Lächeln und einem Freudenschrei äußern.

Solche Emotionen sind als psychische Reaktionen zunächst spontan und für sich selbst gesehen weder gut noch schlecht. Eine wertende Komponente kommt ihnen erst zu, wenn sie in negativem oder positivem Verhältnis zur geltenden Moral stehen (Beispiele: Schadenfreude bzw. Siegesfreude).

Ein Leben ohne Freude wäre ein tristes Dasein. Freude ist das Salz des Lebens. Erst Freude macht das Leben lebenswert. Im Ausdruck der Freude liegen Kraft, Vitalität, Begeisterung und Erfüllung. In der Freude ist das Lebenselixier enthalten. Freude gibt einem das Gefühl der Lebendigkeit. Freude lässt einen das Leben *in der Tiefe* spüren und wahrnehmen. Ohne Freude bleibt alles oberflächlich und schal, irgendwie leblos. Wer jedoch vor Lebensfreude sprüht, der spürt und sieht den Zauber und das Wunder des Lebens. Insofern ist im Erleben der Freude vielleicht auch der Sinn unseres Daseins verborgen. Wer nämlich die Kunst des sich Freuens beherrscht, lebt aus seinem Herzen und sieht dadurch das Leben durch die staunenden Augen eines (grossen) Kindes. Eine solche Lebensfreude ermöglicht einen dauerhaften Blick in die Vollkommenheit des Lebens. Wer sein Leben über die Herzenswahrnehmung der Freude lebt, der empfindet das Leben als perfekt, gerade so wie es ist. Nichts bedarf – in Momenten reiner Freude – der Veränderung. Und dies, obwohl – gemäss Verstandeswahrnehmung – vielleicht einiges der Veränderung bedürfte.

Benebelt reine Lebensfreude also unsere Sinne, unseren Verstand?

Wohl eher umgekehrt! Es ist der wertende und vergleichende Verstand, welcher uns der Fähigkeit beraubt ursprüngliche Freude und Glückseligkeit im Leben zu erfahren. Nicht umsonst heisst es deshalb in der Bibel: «Werdet wie die kleinen Kinder, um ins Himmelreich Gottes einzutreten!» Was damit gemeint ist: Wer unschuldig und rein ist (im Herzen) wie ein kleines Kind – also nicht urteilend oder vergleichend –, dessen Wahrnehmung ist ungefiltert und rein und auf Freude, Glückseligkeit und Liebe ausgerichtet, was identisch ist mit dem göttlichen Bewusstseinszustand, dem Himmelreich Gottes – wer wir im Kern unseres Wesens sind!

Verstand und Ego sind demzufolge verantwortlich für jene Funktionen unseres Bewusstseins – Bewerten (gut/schlecht, richtig/falsch), Vergleichen, Anhaften –, welche die Wahrnehmung reiner Freude und bedingungsloser Liebe verhindern.

Quellen der Freude

Wenn wir reine Freude erleben, dann ist unser Herz weit und offen. Wir fühlen uns frei, ausgedehnt und unbegrenzt. Unsere Wahrnehmung ist in Freude getaucht. Nichts bleibt davon unberührt. Unsere Gedanken und Gefühle sowie unser Sprechen und Handeln sind von Freude erfüllt. Wo immer wir uns gerade befinden in Zeit und Raum, wir werden dort Freude wahrnehmen und Freude zum Ausdruck bringen. Wir werden das Leben – Dinge, Umstände, Ereignisse, Menschen, Natur, Umgebung – anstrahlen mit unserer Freude. Und die Welt wird diese Freude zurückstrahlen. Wir werden es so wahrnehmen, weil wir im Zustand reiner Freude nur Freude wahrnehmen. Das mag sich nach Vernebelung der Sinne anhören, wie beim Konsum von Drogen, die einen «high» und süchtig machen. Freude gibt uns in der Tat ein «High» und ist eine Art Motor oder Kraftquelle für das Leben. Freude beflügelt und bewirkt eine wunderbare Leichtigkeit. Freude ist das positiv belebende Element für Körper, Geist und Seele.

Sich freuen zu können ist eine Kunst, die mit einer inneren Haltung oder Einstellung in Zusammenhang steht. Nur derjenige kann Freude spüren, der auf Freude ausgerichtet ist. Wer Freude in sein mentales Navigationssystem programmiert hat, wird immer wieder Freude finden bzw. Freude erleben. Auch dort, wo andere keine Freude erkennen oder wahrzunehmen vermögen.

Wer nach der Lebensmaxime «Freude» lebt wird Freude magnetisch anziehen. Wer sich selbst als freudiges Wesen sieht und demzufolge fröhliche Gedanken denkt und Gefühle der Freude hegt, der wird Menschen, Ereignisse und Umstände – eingefärbt von Freude – materialisieren. So funktioniert das Prinzip der Anziehung oder Resonanz – Ursache und Wirkung!

Freude ist also eine innere Angelegenheit. Freude hat mit Wahrnehmung zu tun, so wie das gesamte Leben mit Wahrnehmung, Konditionierung, Programmierung und Aufmerksamkeit zu tun hat. Wenn wir das Programm «Freude» auf unserem Bewusstseins-Computer starten, dann ist unsere Aufmerksamkeit auf Freude gerichtet, wodurch unsere Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen ein Ausdruck von Freude sind. Diese Aufmerksamkeitsenergie wirkt als Magnet für Freude – innen und aussen!

Man könnte sagen, dass Nichtwerten und Nichtvergleichen eine Bedingung für die Erfahrung reiner Freude sind. Ein solches Bewusstsein ist dementsprechend frei von inneren Widerständen wie Angst, Sorge, Schuld oder Zweifel. Und wo keine Widerstände existieren, gibt es auch keine negativen Emotionen. Wo keine negativen Emotionen sind, herrschen Freude, Liebe, Glück und Frieden!

Freude hat insofern mit einer inneren Haltung oder Einstellung zu tun. Freude ist aber auch unser Geburtsrecht, unser wahres Sein. Sie kann durch nichts und niemanden getrübt werden, ausser durch uns selbst. Unsere Werturteile, die an «negative» Emotionen und an gedankliche oder gefühlsmässige Widerstände geknüpft sind, trüben unsere Freude.

Jene Freude, die unsere wertfreie innere Haltung/Einstellung als Basis hat, ist vielleicht die reinste und tiefste Freude. Sie ist in sich selbst erfüllt und nährt sich aus sich selbst. Sie ist frei, ungebunden und unabhängig von äusseren Umständen. Man könnte sie auch als die *Freude ohne Grund* bezeichnen, die natürlichste aber auch unlogischste aller Freuden.

Dann gibt es natürlich Freuden, die durch äussere Ereignisse und Umstände oder durch andere Menschen ausgelöst werden – Arbeitsfreude, Gaumenfreude, Sinnesfreude, Mitfreude, Freuden der Liebe, Spiel- oder Vorfreude. Freuden dieser Art sind Reaktionen auf Umstände oder Begebenheiten des Lebens. Meistens sind Impulse auf der Sinnesebene Auslöser solcher Freuden. Weil an äussere Impulse gekoppelt, sind sie nicht aus sich selbst erfüllt. Sie nähren sich an Ereignissen, Umständen und menschlichen Erfahrungen. Aber auch sie können nur als Freude wahrgenommen werden, wenn der Betrachter innerlich auf Freude ausgerichtet ist.

Humor und Lachen sind weitere Quellen der Freude. Wer herzlich und viel lacht, erlebt Freude. Wer den Humor im Leben erkennt – also auf Humor ausgerichtet ist –, bringt ebenfalls Freude zum Ausdruck. Auch hier ist jedoch die innere Ausrichtung entscheidend. Nur ein innerlich auf Humor und Lachen «programmierter» Mensch wird diese Formen der Freude erleben.

Physiognomie der Freude

Die *innere Freude* eines Mitmenschen ist nicht ausdrücklich erkennbar, geht jedoch zumeist mit einer Entspannung der Gesichtsmuskulatur einher. Wenn jemand seine Freude zeigt, dann hebt er die Mundwinkel. Man hat zudem herausgefunden, dass bei *echter Freude* nicht nur der Mund lächelt, sondern auch die Augenringmuskeln aktiviert werden. Letztere können nur schwerlich vom Willen kontrolliert werden, wodurch der Ausdruck rund um die Augen beim erzwungenen Lächeln fehlt. Die Mimik der Freude ist in allen Kulturen nahezu identisch, wohl weil echte Freude aus dem Inneren kommt, jenem Bereich also, der bei allen Menschen gleich ist – das Herz der Liebe und Freude.

Physiologisch erforscht würde Freude wahrscheinlich in allen Körperregionen messbar sein. Wahre, tiefe und reine Freude durchdringt jede Zelle des menschlichen Körpers und wirkt belebend, erneuernd, gesundheitsfördernd und heilend auf das Körperzellensystem ein. Viele wissenschaftliche Studien im Rahmen von Lach- und Humorforschung sind zu diesen Erkenntnissen gelangt. Insofern ist Freude eine wunderbare, vom Körper-Geist produzierte Medizin zur gesundheitlichen Vorbeugung und Heilung.

Freude und Religion

Im Buddhismus, aber auch in anderen östlichen religiösen und meditativen Systemen wird angenommen, dass ein Zustand der Freude und Ausgeglichenheit durch Selbsterkenntnis und *achtsame* und *rechte Lebensweise* gefördert werden kann. Für den griechischen Philosophen Epikur ist Freude ein zentrales Ziel des menschlichen Lebens. Die Idee vom Leben im Hier und Jetzt und das Erleben von Freude während einer Tätigkeit, die der Selbstverwirklichung entspricht, kommt auch im berühmten Ausspruch von Konfuzius zur Geltung: «Der Weg ist das Ziel.»

Die Bibel stellt die Freude an Gott als eine Quelle der Kraft dar, die es ermöglicht, auch in unerfreulichen Situationen sein inneres Gleichgewicht zu erhalten. Die Bibel zählt die Freude zur Frucht des Heiligen Geistes. Auch der Dienst am Nächsten kann Freude bereiten.

In der Lebensfreude

Im Hier und Jetzt zu leben ist ein weiterer Schlüssel in die Lebensfreude. Wer wirklich im Hier und Jetzt lebt, der verschwendet keine oder nur wenige Gedanken oder Gefühle an die Zukunft oder die Vergangenheit. Ein Mensch, der aus diesem Jetzt-Bewusstsein lebt, ist im Zauber und in der Freude des Moments. Er erlebt Gefühle des inneren Einsseins mit dem, was gerade ist.

Solche Gefühle des inneren Einsseins machen uns eins mit der Tiefe und Weite des Universums. In diesem Bewusstsein sind wir immun gegen Angst, Zweifel, Sorgen oder sonstige Begrenzungen. Reine Freude bietet ihnen dazu keine Resonanz.

Reine Freude ist etwas Tiefes, Erfüllendes und Spirituelles. Momente dieser tiefen Freude – basierend auf dem inneren Einssein – sind eher rar, weil sich der Mensch meistens in der Welt der Wünsche und des Verlangens aufhält. In dieser äusseren Welt fehlt immer etwas, ungeachtet dessen wie viel man bereits erreicht hat. Es wird immer etwas fehlen, weil diese Gefühle der Unvollständigkeit, des Nicht-Genügens und der Unzulänglichkeit das Getrenntsein von der spirituellen Wirklichkeit symbolisieren – sofern denn eine Seele die Verbindung mit ihrer spirituellen Wirklichkeit als Lebenssinn erachtet.

Wahre Freude ist Teil der Göttlichkeit, die in uns wohnt. Diese innere Freude ist unabhängig von äusseren Umständen. Vielleicht ist sie der Sinn des Lebens, nach dem wir alle, bewusst oder unbewusst, streben – innerer Frieden, inneres Licht und innere Freude, untrennbar eins zu werden mit *der* Quelle und ein Leben voller Freude und Erfüllung zu leben!

Übungen:

Stimme dich auf die in dir schlummernde Freude ein – Mundwinkel nach oben, Zähne zeigen, strahlen!

Entscheide dich, jederzeit und überall – in jeder Lebenssituation – Freude wahrzunehmen, Freude zu sein!

Affirmation: **Ich bin ein Magnet für Freude!**