

## Rezepte für Freude

---

Heute bekam ich eine Postkarte von meinem guten Freund Arne. Das Motiv auf der Vorderseite war überschrieben mit „Rezept für Freude“. In hübschen Farben und Schriftarten gestaltet, las ich folgende Zutaten für Freude:

„50 g Humor

1 Tüte gute Laune

1 Messerspitze Gelassenheit

2 Tropfen Genuss

1 Liter positives Denken

100 g Selbstvertrauen

1 große Tüte Lebensfreude.“

Und am unteren Ende stand der Hinweis:

„Gut mischen ist wichtig, täglich genießen!“

An dieser Karte gefällt mir, dass Humor ganz oben steht, denn ich habe die Erfahrung gemacht, wie er hilft, einen Abstand zu belastenden Dingen zu finden: folglich manche Dinge nicht mehr so beunruhigend oder ärgerlich wirken, wenn es gelingt, darüber zumindest ein klein bisschen zu schmunzeln.

Von der Gelassenheit wünsche ich mir mitunter mehr und ich bemühe mich, diese zu stärken. Manchmal bin ich weit von der auf der Karte empfohlenen Messerspitze entfernt – und manchmal gelingt es mir gut, von äußeren Dingen unbeeinflusst in meiner „inneren Mitte“ zu sein.

Die erwähnten zwei Tropfen Genuss kommen mir zu wenig vor, denn Genuss ist für mich ein ganz wesentliches Element für Freude, für Glück, für Zufriedenheit. Genuss – das beginnt schon damit, sich diesen überhaupt gönnen zu können: sich mit Freude, ohne schlechtes Gewissen, etwas Gutes zu tun. Manchmal wirken alte Verbote, z.B. die der Eltern, bis heute nach. Ist das damals ausgesprochene Genussverbot wirklich noch nötig? Oder können Sie sich davon lösen und beginnen, auch im Alltag Angenehmes zu erleben?

Genuss geschieht nicht unter Zeitdruck. Manchmal genügt ein Augenblick und wir erleben einen Moment der Freude, z.B. wenn wir einen Sonnenstrahl spüren, der unser Gesicht streift oder die Zartheit einer Umarmung – vielleicht auch der wunderbare Geschmack des Essens auf unserem Tisch.

Genuss ist nicht immer „das Großartige“, „das Außerordentliche“. Im Gegenteil: Es ist alltäglich zu finden. Für meine Großmutter Emmi war es die kleine Pause am Nachmittag ohne Haushaltsverpflichtungen, in der sie ihren Kittel

auszog und sich mit einer frisch aufgebrühten Tasse Kaffee an den Wohnzimmertisch setzte. Für meine Eltern war es z.B. die Kanne Tee, die sie am Nachmittag zusammen tranken, wenn beide von der Arbeit zurückgekehrt waren. Dabei teilten sie ihre Erlebnisse des Tages. Für meine Freundin Barbara ist es die Zeit, die sie mit Bildhauerei verbringt: wenn sie sich über den Stein beugt, ihn bearbeitet und Stück für Stück entdeckt, was in ihm steckt und was sie hervorbringt. Meine Freundin Rosy wiederum genießt es, wenn sie auf ihrer Terrasse sitzt und den Ruf der kleinen Eulen lauscht, die in ihrem Garten wohnen.



Genuss, Freude – fehlt da nicht noch das Wort ‚Glück‘?

Das „Einheitsglück für alle“ gibt es sicher nicht, aber einige Grundregeln oder - wie in dem erwähnten „Rezept für Freude“- einige Basiszutaten. Dazu gehören gute Freundschaften, eine Umgebung, in der man sich heimisch fühlt, körperliches Wohlbefinden, ein stabiles Selbstwertgefühl und finanzielle Grundversorgung. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich selbst viel zu meinem Empfinden von Glück beitragen kann und dass die Gedanken dabei eine wichtige Rolle spielen, denn diese bestimmen die Gefühle und daraus folgend das Verhalten. Von Marc Aurel, dem römischen Kaiser und Philoso-

phen, ist das Zitat „Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an“ überliefert. 2000 Jahre später wird er durch die moderne Hirnforschung und die Erkenntnisse über Neuroplastizität bestätigt: Unsere Gedanken und Handlungen verformen die Struktur, mit der wir denken und handeln, etwas "schleift sich ein", Positives ebenso wie Negatives.

Der Arzt und Kabarettist Eckhard von Hirschhausen nennt in seinem Bühnenprogramm „Glück kommt selten allein“ einen weiteren Aspekt: Unglücklich mache uns auch die verhängnisvolle Neigung, nur das Seltene für wertvoll zu halten: „Wir hängen unser Glück an Dinge, die kaum vorkommen, und wundern uns, wenn wir nur selten glücklich sind.“ Er empfiehlt, sich lieber über ein ganz gewöhnliches dreiblättriges als über das seltene vierblättrige Kleeblatt zu freuen – weil man dann häufiger Anlass zur Freude hat.

Wir leben in einer unvollkommenen Welt. Jeden Tag passieren daher Dinge, die uns nicht gefallen. Wir können entscheiden, ob wir mit Ärger und Sorgen oder mit Gelassenheit und Zuversicht reagieren. Machen Sie sich Ihre Wahlmöglichkeiten bewusst. Wenden Sie sich vom Unglück ab und dem Glück zu. Schauen Sie auf mögliche Lösungen statt ausschließlich auf die Probleme. Und freuen Sie sich mit mir an den dreiblättrigen Kleeblättern.



© Text: Regine Böttcher, 12.01.2018

© Bilder des Steins: Barbara Kayser, Hamburg