

Urs-Beat Fringeli

# Das kleine Buch der Lebensfreude

Für  
Werner Vogel †

Dieses Buch widme ich meinem im Jahre 2017 verstorbenen Mitbruder Pfarrer Werner Vogel (11. 6. 1935 – 13. 6. 2017). Er hat zusammen mit Herrn Martin Büttner den Verlag Via Nova gegründet und aufgebaut. Dessen zahlreiche und wertvolle Bücher enthalten viele Aspekte und Themen einer ausgewogenen und ganzheitlichen spirituellen Dimension der christlich-abendländischen Kultur, die Lebenshilfe, Lebenskraft und Sinn für unsere Zeit und unser Bewusstsein schenken. Pfr. Werner Vogel war erfüllt von Vertrauen und Zukunftshoffnung. Zu seinen letzten Worten zählt die Aussage: „Es wird alles gut.“ Wenn das nicht ein treffendes Geleitwort zum Thema „Lebensfreude“ ist! Möge sein schöpferisches Wirken (weiterhin) Frucht bringen.

Die Seele ernährt sich von dem,  
worüber sie sich freut.

**AUGUSTINUS**

# Inhalt

Einführung .....	9
1. Lebensfreude durch Selbsterkenntnis .....	13
2. Lebensfreude durch innere Ruhe .....	25
3. Lebensfreude im Alltag bewahren .....	35
4. Lebensfreude durch Loslassen .....	47
5. Lebensfreude durch ein Leben mit der Natur .....	67
6. Lebensfreude durch Rituale .....	81
7. Lebensfreude durch Verständnis und Mitgefühl ....	96
8. Lebensfreude durch Dankbarkeit .....	108
9. Lebensfreude durch Vertrauen .....	115
10. Lebensfreude durch Achtsamkeit und Liebe .....	133
Nachwort in Bezug auf Mr. Nasthusi da Gusi .....	153
Über den Autor .....	157

# Einführung

Wir alle erfahren es im Alltag: Eine schlechte Nachricht, ein trüber Gedanke, eine schwierige Situation, schon ist unsere gute Laune verflogen. Damit schwindet unsere Freude am Dasein - mindestens zu einem Teil.

Was können wir dagegen tun?

In diesem Buch versuche ich aufzuzeigen, wie wir die eben genannten Störungen sofort auflösen, um mit Freude und Zufriedenheit leben zu können.

Viele meinen, Glück sei eine Gunst des Schicksals, ein heiteres Gemüt, eine Gabe, die nur wenige besitzen. Aber letztlich bestimmen wir alle unser Schicksal selber, wenn wir an uns glauben. Unsere Träume gehen in Erfüllung, wenn wir mutig und beharrlich unseren Weg gehen. Dann erfüllt sich das, was man „Schicksal“ nennt. Einige Menschen wählen dieses Wort aus Bequemlichkeit und blockieren sich damit selber. Sie resignieren.

Vielleicht denken Sie: Das klingt ja alles gut. Aber mir fehlen die Bedingungen zu einem Leben mit guter Laune. Ich habe tatsächlich einmal in einem Buch gelesen, man soll keine Lebenshilfebücher lesen, denn diese Autoren hätten einfach Glück gehabt. Abgesehen davon, dass der Autor selber ein solches Buch geschrieben hat, stimmt es überhaupt nicht! Auch ich habe nicht einfach Glück gehabt, obwohl es mir heu-

te gutgeht, seitdem ich nach den Einsichten lebe, die ich in diesem und in anderen Büchern festgehalten habe. Denn viele Bücher können uns helfen, das Leben zu meistern. Ich bin meinen Weg gegangen. Auf diesem Weg gab es Hindernisse. Ich habe versucht, die Herausforderungen als Chancen zu sehen, habe nicht aufgegeben. Das ist unerlässlich. Das Glück fällt nicht vom Himmel. Und je schneller uns das Glück zuteil wird, desto schneller vergeht es wieder. Jeder und jede kann es schaffen! In diesem Buch geht es nicht um leere Versprechen. Wenden Sie die Empfehlungen an, Sie werden sehen, dass sie Ihnen Lebensfreude vermitteln. Wer nicht aufgibt, wer Geduld hat, der wird es schaffen!

Das Leben ist voller Überraschungen! Zum Glück!

Aber nicht alle sind uns willkommen. Auch wenn Sie zur Zeit mit Ihrem Leben zufrieden sind, können die folgenden Zeilen Ihnen zeigen, wie Sie diese Zufriedenheit erhalten können, selbst dann, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Gerade darum geht es in diesem Buch.

Auch Ihr persönlicher Traum kann in Erfüllung gehen!

Aber nur, wenn Sie wirklich an ihn glauben! Das ist kein leeres Versprechen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie noch viel mehr aus Ihrem Leben machen können.

Ich hoffe, nicht belehrend zu wirken, wenn ich Sie immer wieder direkt anspreche: Mit Ihnen bin ich unterwegs, stelle ich Fragen, erhalte ich Antworten, die ich ja nicht alle selber gefunden habe. Aber alles, was ich in diesem Buch geschrieben habe, habe ich selber so erlebt, konnte und kann ich für mein Leben fruchtbar machen.

Spontan abheben, die Freiheit genießen und dann wieder sicher landen. Das macht Spaß. Geht das?

Kann man/frau wirklich Zufriedenheit in der Seele „abspeichern“? – Auch im Alltag?

Wir können den Alltag schließlich nicht ausblenden, ohne das autonome Leben aufzugeben und die Wirklichkeit aus den Augen zu verlieren.

Als ich kürzlich im Stress für einen Augenblick die gute Laune verlor, wohl mehr deshalb, weil ich sie verlor, nicht bei mir selbst war, nicht wegen der belanglosen Ursache..., da überreichte mir meine Mitarbeiterin eine Blume, die im Stadium des Aufgehens war. Die einzelnen Blüten strebten voneinander fort und bildeten mit der Zeit eine Kugel. Die Kollegin meinte: „Schau dir diese Blume an, wie sie sich verändert, freue dich über das Leben, das sie offenbart.“ Warum konzentrieren wir uns nicht mehr auf das aufblühende Leben?

Genau. Das ist der springende Punkt: den Blick hinlenken zum Leben. Eben habe ich über die „Lappalie“ geschrieben. In vielen Fällen sind die Ursachen unserer Verärgerungen oder Verstimmungen völlig unwichtig. Wir sind im Stress und ärgern uns über Dinge, die so viel Beachtung eigentlich gar nicht verdienen. Würden wir uns ein paar Jahre später an sie erinnern, wäre es uns vermutlich peinlich...

„Es gibt zwei Regeln für ein Leben in Harmonie.

Erstens: Regen Sie sich nicht über Kleinigkeiten auf.

Zweitens: Es gibt nur Kleinigkeiten.“

**WAYNE DYER**

Zurück zur Blume:

Eine solche Blume hat vor über zweitausend Jahren ein spiritueller Meister in einer größeren Versammlung ohne Worte den Menschen gezeigt. Alle haben sich den Kopf zerbrochen, was er damit sagen will. Nur einer hat gelächelt.

Derjenige, der die Blume gezeigt hat, war Buddha, und derjenige, der gelächelt hat, wurde sein Nachfolger. Damit wird schon klar: Wer lächeln kann, ist der Erleuchtung (schon) näher. Im Westen würden wir diese vielleicht als „Erlösung“ bezeichnen. Sie hat für mich etwas mit Freiheit zu tun. Hier sehe ich auch eine Verwandtschaft: Wenn ich „gelöst“ bin, dann bin ich frei oder befreit.

In diesem Sinne wünsche ich, dass die Lektüre Ihnen eine positive Stimmung und anhaltende Zufriedenheit vermittelt. Denn nur, wenn wir die verschiedenen Bereiche unseres Lebens im Auge haben, werden wir in den verschiedenen Situationen erkennen, was uns zu einer guten Laune verhilft und Freude schenkt.

Urs-Beat Fringeli

# 1.

## Lebensfreude durch Selbsterkenntnis

„Wer andere kennt, ist klug.  
Wer sich selber kennt, ist weise.“

**LAOTSE**

Überspringen Sie bitte dieses Kapitel nicht! Vielleicht haben Sie im Inhaltsverzeichnis gelesen, dass es im dritten Kapitel darum geht, wie man Lebensfreude im Alltag bewahren kann. Das könnte Sie in Versuchung führen, das Buch dort aufzuschlagen, weil Sie vielleicht denken: „Für mich ist das jetzt wichtig.“ Aber erst alle Kapitel bilden „ein tragfähiges Fundament“, das Ihnen dauerhafte gute Laune und damit Lebensfreude vermittelt. Ich hätte selbstverständlich auch mit dem Kapitel über den Alltag anfangen können, aber ich möchte der Reihe nach gehen. Fangen wir also bei uns an.

Sie fragen sich vielleicht, was Selbsterkenntnis mit Lebensfreude zu tun hat. Am Anfang ist die Selbsterkenntnis. Wer auf diese verzichtet oder diese ignoriert, wird niemals glücklich sein oder werden. Denn sie ist die Voraussetzung dafür, dass wir unsere Chancen und Grenzen wahrnehmen. Selbsterkenntnis können wir erlangen, wenn wir unser Selbstbild ermitteln, indem wir auf unser Selbstbild achten. Was meine ich damit? Unser Selbstbild ist die Summe unserer Prägungen, Er-

fahrungen, Verletzungen, Gewohnheiten und Arbeiten. Wer in jungen Jahren von anderen Menschen gefördert und bestärkt worden ist, hat eine gute Grundlage für ein positives Selbstbild erhalten. Er wird mit einem gesunden Selbstvertrauen durchs Leben gehen können. Wer in der Vergangenheit wenig Zuneigung erfahren hat, braucht nicht zu resignieren. Ich habe im Laufe meines Lebens schon viele Menschen beobachten können, die sich durch ihren Willen ein stärkeres Selbstvertrauen errungen haben. Wie geht das? Indem wir uns konsequent selber innerlich aufrichten und aufwerten und indem wir uns mit Menschen umgeben, die es gut mit uns meinen.

Sagen Sie sich täglich,  
dass Sie es wert sind, geliebt zu werden.  
Jeder von uns besitzt eine Würde,  
die nicht an eine Leistung gebunden ist.

Verzichten Sie nicht darauf, sich in der Liebe des Universums wahrzunehmen. Denn keine Freundschaft kann diese Liebe letztlich ersetzen. Sagen Sie sich immer wieder, dass Sie geliebt werden. Wer sich nicht selbst liebt, der wird niemals wirklich glücklich sein können. Er gönnt sich nichts oder zu wenig, stellt zu oft seine Wünsche hintan. Vielleicht unterdrückt ein solcher Mensch sogar unbewusst seine Bedürfnisse. Ebenso wichtig ist aber die konkrete Liebe, die wir durch Freundschaften erfahren. Die besondere Beziehung zu einem Menschen schenkt uns Heil und Ganzwerdung. Und beide hängen ja miteinander zusammen. Der Mensch ist auf ein Du hin ausgerichtet. Der andere Mensch ergänzt ihn nicht nur, er fordert ihn heraus, deckt seine Schatten auf. Der Geliebte verhilft uns zur Selbsterkenntnis, weil er es gut mit uns meint. Indem er

uns annimmt und bejaht, können wir uns öffnen, wagen wir den nächsten Schritt, entwickeln wir Mut. Die Liebe lässt uns immer wachsen, sie macht uns stark.

Liebe erfahren die Menschen, die trotz Enttäuschung offen bleiben. Menschen, die an die Liebe glauben. Wer einsam ist, muss vielleicht den ersten Schritt tun und sich in Geduld üben.

Und wer sich zu wenig traut, der ist vielleicht in der Kindheit oder in der Jugend verletzt worden. Er hat sich mehr oder weniger unbewusst auf „die Strategie des Rückzugs“ geeinigt. Wer den inneren Menschen stärken will, muss herausfinden, welche Blockaden er in sich trägt: Wer oder was hat bewirkt, dass ich mir zu wenig zutraue? Dafür muss sich der Mensch Zeit nehmen, wenn er wirklich etwas ändern will in seinem Leben. Er kann z.B. seine Lebensgeschichte schreiben.

Wer bin ich?

Was will ich?

Was tut mir gut?

Wer sich diesen Fragen nicht stellt,  
wird niemals Glück erfahren.

Dadurch erkennt er besser, wer oder was sich als Blockaden in seinem Leben eingeschlichen hat, denn oft „geistern Menschen in unseren Köpfen umher“, die uns bewusst oder unbewusst geschadet haben. Sie belasten uns noch immer. Besser gesagt „geistern sie also in unserem Unterbewusstsein herum“. Manchmal tauchen sie in unseren Träumen auf. Wir spüren: Da ist noch etwas, das ich noch nicht ganz verarbeitet habe. Wir geben ihnen, diesen „heimlichen Unterdrückern“, noch immer zu viel Macht, wenn wir an sie denken. Wir können lernen, uns von ihnen zu befreien, indem wir sie loslassen.

Ich bin mir bewusst, dass dies in einigen Fällen nicht sofort gelingt. Es ist ein Prozess. Wir üben das Loslassen ein, indem wir uns bewusstmachen, dass sie uns besetzen, beherrschen. Glauben wir daran, dass wir trotz der schlechten Erfahrungen gut leben können. Stellen wir uns vor, dass diese Erfahrungen uns letztlich stark gemacht haben. Vielleicht kann hier der Einwand auftauchen: „Das ist leicht gesagt. Meine Verletzungen trage ich immer noch in mir.“ Und vielleicht ist es ja wahr, dass in gewissen Fällen nicht einmal die Zeit alle (seelischen) Wunden heilt, wie man so sagt. Aber dann müssen Menschen lernen, mit diesen Wunden zu leben. Viele andere Menschen haben auch mit Einschränkungen zu leben. Wer nicht mehr glaubt, dass er trotz diesen ein lebenswertes Dasein führen kann, der hat sich aufgegeben oder der gibt sich auf. Ich empfehle trotzdem, darauf zu vertrauen, dass die Wunden mit der Zeit vernarben werden. Im Zusammenhang mit Schmerzen und seelischen Wunden haben Studien unterschiedlicher Wissenschaftler herausgefunden, dass beim Weinen Substanzen wie Endorphine, Adrenocorticotropin, Prolaktin und Magnesium- und Kaliumsalze freigesetzt werden. Nach dem Weinen fühlen Menschen einen Zustand der Entspannung und des Friedens. So wirken Tränen wie ein Schmerzmittel, was den Schmerz reduziert.

Nicht die Art des Schicksals,  
sondern die Weise, ihm zu begegnen,  
entscheidet über das Lebensglück.

**ERICH FROMM**

Wer oft verletzt worden ist, wird also entweder resignieren oder kämpfen, um sich zu behaupten. Nicht wenige Menschen

sind das Opfer einer falschen Erziehung, weil man ihnen in der Kindheit und Jugend zu wenig zugetraut hat oder weil man sie nicht gefördert hat. Solche Menschen trauen sich unter Umständen zu wenig zu, es sei denn, sie beschließen, ein stärkeres Selbstvertrauen einzuüben. Dafür ist es nie zu spät! Ich kenne einen Menschen, der - von der Mutter - noch im Erwachsenenalter zu sehr geschont nie richtig Verantwortung übernehmen musste. Als dann die Mutter starb, konnte er seine Vernunft nicht nutzen, um kleinere und größere Entscheidungen zu treffen. Ich schreibe dies im Zusammenhang mit der Lebensfreude, weil die Voraussetzung für sie unsere Selbstständigkeit ist. Wer diese aufgibt oder aufgegeben hat, wird niemals mit Freude leben. Ist doch die Freiheit eines der stärksten Triebe im menschlichen Wesen. Lesen wir Biografien, die uns beeindruckten, dann geht die Faszination in vielen Fällen auf den Willen zurück, frei zu sein, die Freiheit zu erlangen.

Das Selbstbild ist die Basis für ein stärkeres Selbstvertrauen. Es muss realistisch sein. Es macht keinen Sinn, dass ich mir Fähigkeiten und Begabungen einrede, die nicht von der äußeren Welt bestätigt werden. Deshalb bin ich bei der Analyse meines Selbstbildes auf die Rückmeldungen anderer Menschen angewiesen. Ich muss die Demut aufbringen, diese Rückmeldungen anzunehmen, sie zu bedenken, sie im Herzen zu bewegen. Ich muss also von der Realität ausgehen, darf mich dieser nicht verschließen. Jeder Mensch hat auch Grenzen. Aber auch die anderen Menschen sind nicht einfach perfekt. Und sie müssen es auch nicht sein. Deshalb muss ich auch immer wieder in der Stille den Mut haben, mir selbst zu begegnen. Dann stelle ich mir die Fragen: „Was machen die Rückmeldungen mit mir? Lenken sie mich in eine gute Richtung?“

Wenn Sie etwas tun oder erreichen wollen,  
dann werden Sie sich bewusst,  
dass bereits der Wille ein Zeichen dafür ist,  
dass Sie es einmal schaffen.

Halten Sie an Ihrer Absicht fest, auch wenn zurzeit scheinbar  
keine Möglichkeit besteht, das gewünschte Ziel zu erreichen.

Nehmen Sie sich einmal genügend Zeit,  
Ihre Prägungen zu untersuchen:  
Wer oder was hat mich wann verletzt?  
Wer oder was hat mich wann und wie gefördert?

Oft sind es Verletzungen, die uns davon abhalten, den ersten  
Schritt zu tun. Wir verpassen so eine Chance, trauen uns den  
besseren Job nicht zu, gehen an der großen Liebe vorbei, weil  
wir uns nicht würdig genug erachten. Dabei geraten Men-  
schen in einen Teufelskreis. Verunsicherungen können dazu  
führen, dass sie von anderen Menschen gemieden werden.

Wenn wir uns selber zu wenig zutrauen,  
trauen uns andere bald auch wenig zu.  
Sie nehmen unsere Signale auf.

Ich bin überzeugt, dass wir durch bewusstes Arbeiten an uns  
unser Selbstbild ändern und damit unser Selbstvertrauen stär-  
ken können. Dabei soll sich der Mensch immer wieder auf sei-  
ne starken Seiten konzentrieren. Er soll sich daran erinnern,  
was er erreicht und geleistet hat. Welche positiven Rückmel-  
dungen habe ich erhalten? Ich brauche dabei die negativen  
Rückmeldungen nicht zu verdrängen. Durch sie konnte oder

kann ich lernen. Aber es macht absolut keinen Sinn, diese in den Vordergrund zu stellen. Sie lähmen höchstens und bewirken, dass ich mich nicht mehr getraue, etwas Neues zu wagen, meine Fähigkeiten einzusetzen. Ich bleibe stehen.

Angst blockiert mich.  
Ich mache mir bewusst,  
dass die Angst mich hindert,  
etwas Neues zu wagen.

Wer nicht lernt, mit der Angst des Scheiterns umzugehen, der vermag seine Rolle nicht zu verbessern. Denn bis zu einem gewissen Grad gehört halt auch der Erfolg dazu. Und in einigen Fällen ist das Scheitern die Kehrseite des Erfolgs. Es gibt eindruckliche Beispiele von Menschen, die gescheitert sind, dann aber letztlich doch wieder Erfolg gehabt haben! Somit haben sie zu der guten Laune zurückgefunden. Konzentrieren wir uns also darauf, dass wir es bis jetzt immer geschafft haben. Wer von uns bleibt am Boden liegen, wenn er einmal hingefallen ist? Stehen wir also auch innerlich immer wieder auf, indem wir uns bei einem Misserfolg freundlich zulächeln. Sagen wir uns: „Naja, das war nicht mein Tag, das war jetzt nicht meine Bestleistung.“ Haben wir Geduld mit uns. Lassen wir uns Zeit, aber bleiben wir nie stehen.

Neben der Angst gibt es auch noch ein anderes Gefühl, das Menschen davon abhält, ihr Potential zu nutzen. Es ist die Konditionierung, dass wir glauben, wir hätten kein Anrecht auf eine gewisse Lebensform. Ich denke da an Menschen, die sich unbewusst nicht zutrauen, eine bestimmte Position einzunehmen. Vielleicht gab es bei solchen Menschen in der

Kindheit und in der Jugend einen älteren Bruder, der mehr Beachtung bekam und mehr gefördert wurde. Mehr und mehr haben sie sich in ihre Rolle drängen lassen, in den Hintergrund, in die Position des weniger beachteten Menschen. Sie haben sich angewöhnt, dass der Bruder besser ist als sie. Sie haben ihn selber erhöht. Fragen Sie sich, ob der andere Mensch oder andere Menschen wirklich besser sind oder ob sie einfach andere Fähigkeiten haben. Ich kann hier ein ganz konkretes Beispiel aus dem Leben anfügen: Von drei Söhnen hatte einer sehr gute Bedingungen, sich auf das selbstständige und berufliche Leben vorzubereiten, der zweite ziemlich gute und der dritte weniger gute. Derjenige, der am meisten kämpfen musste, hat es am weitesten gebracht. Er ist heute glücklich. Derjenige, der die besten Startbedingungen hatte, ist irgendwann abgestürzt und hat sich gehen lassen. Vielleicht hat man ihn auch überschätzt. Dies hat in ihm ein zu hohes Selbstbild eingepägt. Irgendwann war er überfordert. Derjenige, der weniger beachtet worden ist, hat sich diese Beachtung erobert. Hier finden wir eine Bestätigung für das Zitat von Erich Fromm, das ich weiter oben angeführt habe: Entscheidend ist, was wir aus unserem Leben machen!

Konzentrieren Sie sich  
auf Ihre starken Seiten.

Ich möchte Sie hier keinesfalls anstiften, sich selbst zu überschätzen. Was Sie (erreichen) können, hängt bis zu einem hohen Grad davon ab, was Sie tun. Der längste Weg beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt. Lassen Sie sich also möglichst oft herausfordern. Nehmen Sie Rückschläge in Kauf. Dadurch sammeln Sie Erfahrungen, die wie Bausteine sind.

Und noch etwa: Nicht selten übernehmen wir Fremdbilder, also die Bilder, die sich andere über uns machen. Wir spüren oft ziemlich genau, was der andere über uns denkt, auch wenn er es gar nicht laut ausspricht. Die Meinung des anderen über uns kann uns verunsichern. Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns Menschen aussuchen, die unseren Wert erkennen und schätzen. Ich selber war auch schon in der Situation, in der ein Berufskollege meine Fähigkeiten nicht gesehen oder übersehen hat. Er hat nur sich gesehen. Wäre er dann nicht gegangen, hätte ich wohl die Stelle gewechselt. Nicht, weil ich zu müde oder feige für den Kampf war, sondern weil mir meine Energie dafür zu schade gewesen wäre. Trotzdem konnte ich recht gut arbeiten, weil ich mir konsequent klargemacht habe, dass sein Bild von mir sein Problem ist.

Manchmal müssen wir auch unseren inneren Kritiker zähmen. Das gelingt am besten mit Humor und Gelassenheit. Wenn ich einmal etwas nicht gut getan habe, habe ich mir selber vergeben. In solchen Momenten sollten wir wieder einmal daran denken, dass wir uns nicht nur über die Leistung definieren. Zudem hilft es, wenn wir eine Prioritätenliste erstellen: Was muss ich wirklich tun? Was kann warten?

Lassen wir uns schließlich auch nicht von den Erwartungen anderer versklaven. Mein Vater war z.B. ein großzügiger Mensch. Es gab aber auch einen Punkt, an dem er gesagt hat: „Der Pestalozzi ist gestorben.“ Johann Heinrich Pestalozzi war ein Sozialreformer. Wie viel mein Vater genau über ihn wusste, habe ich leider nie erfahren. Aber offenbar war dieser Mensch für ihn Inbegriff einer selbstlosen Natur, die das Wohl der Menschen über das eigene stellte. Mit diesem Spruch hat mich der Vater gelehrt, im richtigen Moment „nein“ zu sagen. Auch in der Erziehung müssen wir keine Perfektionisten sein.

Wir müssen uns weder kasteien noch völlig überfordern, sondern wir dürfen zu unseren Grenzen stehen.

Längerfristig zahlt es sich aus, wenn wir authentisch sind, anderen Menschen nichts vormachen, indem wir uns verstellen, um ihnen zu gefallen. Tun wir Letzteres, dann fühlen wir uns immer unwohler in unserer Haut. Sicher, man kann in ein Amt oder in eine Aufgabe hineinwachsen, aber „das Herz muss mitkommen“, das gute Gefühl muss dabei sein, sonst verlieren wir bald die Lebensfreude und schaden uns selber.

Weiter oben habe ich die Verletzungen angesprochen, die uns zugefügt worden sind. Es gibt kaum ein Menschenleben ohne Verletzungen. Oft bleiben Menschen in den Rollen, die man für sie vorgesehen hat. Interessanterweise sind es nicht selten sensible Naturen, die in Opferrollen gedrängt werden. Menschen spüren, dass diese sich nicht oder weniger wehren. Man kann an ihnen, wie man so sagt, „die Schuhe abputzen“. Oder es sind Menschen, die mit hohen ethischen Grundsätzen leben, indem sie nicht einfach zurückschlagen. Eine solche Gesinnung strahlen wir unbewusst aus. Andere Menschen nehmen solche Signale wahr. Von den sensiblen oder wehrlosen Menschen braucht man sich nicht zu fürchten. Durch eine Analyse unseres Verhaltens, durch Beobachtungen unserer Reaktionen und unserer Gesinnung können wir uns bis zu einem gewissen Grad aus der Opferrolle befreien. Wir müssen uns klarmachen, dass wir uns nicht alles gefallen lassen müssen. Im Gegenteil: Wir lassen es zu, dass andere Menschen schuldig werden, wenn wir ihnen überhaupt keinen Widerstand leisten.

Deshalb brauchen wir auch einen Rückzugsort. Wir sollen uns darin nicht verschanzen, sondern die Möglichkeit des

Auftankens haben. An diesem Ort lassen wir die Menschen draußen, die uns belasten. Sie haben also keinen Zutritt. Der österreichische Dichter Ernst Ferstl hat einmal geschrieben:

„In der heutigen Zeit können sogar Menschen,  
die unter einem Dach leben,  
Welten voneinander getrennt sein.“

Um Lebensfreude zu haben und zu behalten, sollten wir auch spüren, welche Nähe und Distanz zu anderen Menschen uns guttun. Bin ich gerne allein? Welche Nähe zu einem Menschen oder zu anderen Menschen tut mir gut? In gewissen Fällen kann eine zu enge Nähe eine Beziehung zerstören. Der andere Mensch ist nicht für mein Glück verantwortlich; er kann dazu höchstens einen Beitrag leisten. Mit diesem ist vor allem die Liebe gemeint, die wir teilen. Bekanntlich kann man diese nicht einfordern. So gesehen ist ein gelungenes Zusammenleben ein Geschenk. Wir haben die größte Chance, dieses Geschenk zu behalten, wenn wir dankbar bleiben und immer wieder etwas in die Beziehung investieren.

Habe ich eben geschrieben: „Der andere Mensch ist nicht für mein Glück verantwortlich“? Dann muss ich auch schreiben: Ich bin für meine Freuden und für mein Leiden selber verantwortlich. Erwarte ich vom Leben, dass es mich glücklich macht? Delegiere ich diese Verantwortung, dann bin ich nicht frei.

Lebensfreude durch Selbsterkenntnis? Wer sich selbst kennt, der kann sich annehmen und achten. Er kennt seine Grenzen. Er muss sich nicht selber bemitleiden, das wäre eher eine Schwäche. Wir fühlen uns wohl im Zusammensein mit authentischen Menschen. Dabei vergessen wir vielleicht manch-

mal, dass diese sich mit ihrer Art zu leben nicht nur Freunde machen. Der Neid taucht immer wieder auf. Gerade ängstliche Menschen, die sich gern korrekt verhalten und sich dem System so gut es geht anpassen, um nicht aufzufallen, können die authentischen Menschen als Gefahr sehen. Oder es ist der Neid in ihnen, der bewirkt, dass sie solche Menschen ablehnen. Aber: Wer authentisch lebt, der lebt im Einklang mit sich und der Welt. Ein Mensch mit einem stabilen Selbstvertrauen muss die Mitwelt weder beständig bekämpfen noch sich immer und überall anpassen. Die Gesellschaft prägt uns, die anderen Menschen beeinflussen uns, die Zeit, in der wir leben, hinterlässt in unserer Seele und vielleicht auch im Körper Spuren, gute und kranke. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns diesen Prägungen und Beeinflussungen stellen. Fragen wir uns, was uns guttut. Fragen wir, was wir davon behalten, was wir loslassen wollen. Der Mensch darf sich selber lieben. Ja, er soll sich unbedingt achten. Er soll sich bewusstmachen, dass er so sein darf, wie er ist. (Dies ist überhaupt die Grundlage für eine Veränderung.) Neben seinem schauspielerischen Talent hat Charlie Chaplin der Nachwelt auch einige Weisheiten hinterlassen. Eine davon soll dieses erste Kapitel abschließen:

„Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer  
und bei jeder Gelegenheit  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht,  
richtig ist –  
von da an konnte ich ruhig sein.“