



Elisabeth Lukas

*Der Freude
auf der Spur*

**Sieben Schritte,
um die Seele fit zu halten**

VERLAG NEUE STADT – LEBENS WERT!



Elisabeth Lukas
*Der Freude
auf der Spur*

Sieben Schritte,
um die Seele fit zu halten

VERLAG NEUE STADT - LEBENS WERT!

Elisabeth Lukas
Der Freude auf der Spur

Elisabeth Lukas

Der Freude auf der Spur

Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten



VERLAG NEUE STADT
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

Aus der Reihe: LebensWert

2010, 2. Auflage

© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt, München

Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos von
xxee / photocase.com

Gestaltung und Satz: Neue-Stadt-Grafik

Epub ISBN 978-3-87996-415-4

*Die wenigsten Leute wissen,
wie schön der Himmel ist –
schon auf Erden.*

Peter Rosegger

Inhalt

Die Freude und die „fetten Jahre“

Ein seelischer Kraftspender

***Tipp 1: Über psychosomatische
Zusammenhänge Bescheid wissen!***

Eine „Schutzfolie“ des Organismus

***Tipp 2: Die Aufmerksamkeit
bewusst und sorgfältig lenken!***

Wenn man Negatives erzählt ...

Wie findet man Positives?

Die Schatztruhe des Lebens

Der Hund im Spiegelkabinett

Vom „entweder“ und vom „oder“

***Tipp 3: Möglichst
auf Spekulationen verzichten!***

Der Pfarrer und das Bohnerwachs

**Tipp 4: Man halte gelegentlich inne
und starte sein Leben neu!**

Das Häuschen der „Großtante“

*Die Erstbesichtigung – Der Beginn der Erneuerung – Ein
zersägter Schrank – Seht her: Ich lebe!*

**Tipp 5: Löse täglich
das Rätsel des kleinen Glücks!**

Das Rätsel des kleinen Glücks

Über das Fehlen von Freude

**Tipp 6: Genieße das Dasein,
solange du da bist!**

Tipp 6a: *Genieße dein eigenes Dasein!*

Die Freude als Therapeutikum

Die Freude am Tun, Gestalten, Sich-Bewegen

Die Freude am Schauen, Lauschen, Denken

Tipp 6b: *Genieße das mitmenschliche Dasein!*

Die Freude an gemeinsamen Unternehmungen

Die Freude an der „silent communication“ oder: Wie wohltuend eine
gute Ausstrahlung ist

Die Freude an Konfliktlösung und Mediation

Die Freude an der Freude eines anderen

**Tipp 7: ... auch ohne zu sehen!
Oder: Selbst wenn nicht der geringste Grund
zur Freude in Sichtweite ist – es gibt ihn!**

Was ist stärker: Freud oder Leid?

Die Metapher der Engel

Erste Erkenntnis – Zweite Erkenntnis – Dritte Erkenntnis

„Synchronisation in Birkenwald“

*Der Engel tritt auf – Der Engel schützt nicht – Der Engel wird
nicht bewusst*

Eigene Notizen

Über die Autorin

Weitere Bücher der Autorin

Die Freude und die „fetten Jahre“

In der Bibel ist von „sieben fetten und sieben mageren Jahren“ die Rede, um das Auf und Ab der wechselnden Lebensbedingungen des Menschen zu symbolisieren. In der Tat scheint es so zu sein, dass uns kein über die Zeiten andauernder Friede, Wohlstand und Luxus gewährt ist, weder im Leben des Einzelnen noch in der Geschichte der Völker. Wie Flut und Ebbe wechseln, so wechseln Phasen voller Kummer und Sorgen mit Phasen der Zufriedenheit – zumindest der potenziellen Zufriedenheit, das heißt mit Phasen, in denen wir mit unserem Dasein rundum zufrieden sein *könnten* (wenn wir es *wären*). Ich weiß, dies ist eine seltsame Umschreibung der sorglosen Lebensphasen, die ich da vorgenommen habe. „Potenzielle Zufriedenheit“ klingt nicht nach unbeschwertem Glücklichein, klingt nicht nach dem perfekten Gegenstück zum Unglücklichsein in der Not. Ein psychologischer Mechanismus stört nämlich die Balance von Leid und Freud. Ich will ihn anhand des oben genannten biblischen Motivs kurz erläutern.

Fragen wir uns zunächst, was für den Menschen günstiger wäre: wenn er *zuerst* die sieben fette Jahre und *danach* die sieben mageren Jahre erleben würde – oder umgekehrt: wenn er *zuerst* die sieben mageren Jahre durchlitte, um *danach* in die sieben fetten Jahre hinüberzuwechseln?

Unsere Vernunft plädiert sofort für die erste Variante. Wenn es stimmt, dass man um gewisse Armutsjahre nicht herum kommt, dann sollten diese möglichst einer reichen Periode folgen, in der man Vorräte anhäufen kann, die einem später helfen, die Armutsjahre zu überstehen. Ja, so spricht die Vernunft, doch sie steht, wie leider oft,

allein auf weiter Flur. Kaum jemand verfügt über die Genügsamkeit und die Voraussicht, mitten im Überfluss Vorräte zur Seite zu legen. Im „Überfluss“ fließt es eben, und die Schätze fließen immer wieder nach, wodurch fälschlich der Eindruck entsteht, dies sei die Norm.

Dabei ist das nicht einmal das Hauptproblem einer „überfließenden“ Zeit. Das Hauptproblem besteht darin, dass sich Menschen an ihre jeweils vorfindlichen Umstände gewöhnen und sie nicht mehr als außergewöhnlich einstufen. So wird in Wohlstandszeiten der Wohlstand schnell zu etwas ganz und gar Gewöhnlichem, eben Vorhandenem, das niemand mehr hinterfragt oder auch nur besonders beachtet. Herumliegende, ohne große Anstrengung erworbene Schätze schätzt man nicht. Wieso auch? Geld ist da, Arbeitsplätze sind da, Häuser schießen aus dem Boden, der Freizeitmarkt boomt voller Angebote, Weltreisen werden erschwinglich ... Wer soll sich da darüber freuen, dass er an jedem Tag genug zu essen hat? Wer soll jubeln über die Fülle an Bildungsangeboten, die ihm offenstehen? Wer kann seinen Kindern noch erklären, wie herrlich es ist, bei Sturm und Schnee eine wetterfeste Kleidung zu besitzen, selbst wenn sie nicht aus der Nobelboutique stammt? Die *Freude* ist es, die im Wohlstand glatt auf der Strecke bleibt, und die lässt sich nirgends kaufen.

Bereits kurz nach der Jahrtausendwende fiel den Kinderpsychologen ein eklatanter Anstieg suizidaler Jugendlicher in unserer „westlich orientierten“ Gesellschaft auf, der bis heute anhält. Es handelt sich dabei nicht um eine Unmenge junger Menschen, die konkret Selbstmord planen würden, sondern um eine breite Schicht junger Menschen, deren Stimmung zwischen dumpfer Abschottungstendenz und lebensskeptischer Idealelosigkeit schwankt, angeheizt von einem unterschwellig aggressiven Frust ohne benennbaren Grund, dem viele (zumeist falsche) Gründe zugeordnet werden, was die Sache nicht verbessert. Wer Schuldige für seine schlechte Stimmung sucht, wird sie stets finden und häufig anklagen, und in den überwiegenden Fällen wird er dadurch lediglich seine mitmenschlichen Beziehungen beschädigen.

Kurzum, in „fetten Jahren“ ist es erfahrungsgemäß um die Freude der Bevorzugten schlecht bestellt. Nähern sich dann aber plötzlich die „mageren Jahre“, ist „Heulen und Zähneknirschen“ angesagt. Erst über einen langen, qualvollen Umlernprozess voller