

„Geh aus, mein Herz, und suche Freud...“

Wir Menschen sind so gebaut, dass wir die meiste Zeit in einer Art Blindheit dahinleben mit unseren Gewohnheiten, unseren Sorgen, Plänen, Gewissheiten; das, was gut läuft, nehmen wir als selbstverständlich, was schlecht läuft, beklagen wir; wir tun, was wir zu tun haben und trotten auf unseren eingefahrenen Wegen, ohne aufzublicken.

Wenn wir aber in unserem Leben zurückschauen: Das, was wir in Erinnerung behalten haben, was unserem Leben Richtung und Reichtum gegeben hat, sind eigentlich immer Augenblicke.

Augenblicke, in denen wir auf einmal aufmerksam waren, sozusagen wach geworden sind inmitten des gewohnheitsmäßigen Funktionierens: ein Augenblick intensiver Begegnung mit einem anderen Menschen; eine plötzliche Einsicht, die dem Leben eine Wendung gegeben hat; ein berührender Anblick, eine sinnliche Erfahrung, eine große Freude – oder auch ein großes, unvermitteltes Leid. Augenblicke intensiver Lebendigkeit, glückliche oder unglückliche, gleichviel: Augenblicke sind es, die herausragen aus dem Einerlei des Alltagslebens.

Oft suchen Menschen therapeutischen Rat, die sich verloren haben in diesem gewohnten, blinden, sorgenvollen Alltagsleben, das keine Freude mehr kennt, das sozusagen leerläuft. Keine Erfüllung, steinig und voller Hürden der Weg, und die Menschen am Wegrand unfreundlich oder gleichgültig. Zugegeben: Unsere Leben sind voller Begrenzungen. Die Bibel spricht vom „Jammertal“, der Volksmund davon, dass „das Leben kein Ponyhof ist“. Und vielleicht macht es eine gewisse Befriedigung, darüber zu klagen und sich als Opfer zu empfinden: ein Opfer der Umstände, der Gesellschaft, der heutigen Arbeitsbedingungen, des allgegenwärtigen Stresses und was noch alles jene Begrenzungen unserer Selbstentfaltung und Erfüllung ausmacht.

Aber wo, in all dieser Eingeschränktheit, sind unsere persönlichen Spielräume? Wo wir etwas TUN können für Selbstentfaltung und Erfüllung?

In der Gewohnheit, immer nur „das halb *leere* Glas Wasser“ (oder Wein) anzustarren (die Hypnotherapie redet von „Problemtrance“), vergessen wir leicht das, was man – andererseits - „Geschenke des Universums“ nennen könnte, mit denen wir überhäuft sind, wenn wir nur die Augen aufmachen. Augenblicke: unter einem blühenden, duftenden, summenden Apfelbaum. Beim Anblick einer leuchtendgelben Löwenzahnblüte. Das Lächeln beim Gruß einer vorübergehenden Person. Die drollige Bemerkung eines Kindes. Die Umarmung einer Freundin. Der erste Schluck vom Morgenkaffee. Amselgesang auf dem Heimweg. Ein paar Takte Musik im Radio, die eine Saite in uns anrührt.

Zahllose Augenblicke der Freude und Erfüllung, wenn wir uns – buchstäblich – aufmachen, welche zu suchen.

Damit soll nicht dem so genannten „positiven Denken“ das Wort geredet werden: Konsequenz nur die positiven Seiten der Welt anzuschauen. Gefühle von Niedergedrücktheit und Unzufriedenheit können Wegweiser sein, dass eine Situation uns nicht guttut und wir etwas ändern müssen. Aber es lohnt sich immer, *auch* „das halb *volle* Glas Wasser“ ins Auge zu fassen. „Geh aus, mein Herz, und suche Freud“, schlägt das Kirchenlied vor, oder auch der Vers von J.K. Lavater:

„Sammele dir jeden Tag etwas Ewiges,  
das dir kein Tod raubt,  
das den Tod und das Leben  
dir lieblicher jeden Tag macht.“