. Achtung, Ansteckungsgefahr! .

Wege zur Lebensfreude

Text · **Dr. Barbara Stekl**

Kennen Sie dieses unbändige, überschäumende Gefühl, wenn Sie sich so richtig und von Herzen freuen? Nein? Sie wissen gar nicht mehr, wie das ist? Dann wird es Zeit, (wieder) mehr Lebensfreude in Ihr Leben einziehen zu lassen... Aber wie findet man den Weg dorthin?

WIE LEBENSFREUDE und Glück gelingen können, darüber machen sich die Menschen seit tausenden Jahren schon Gedanken. So schrieb einst der große römische Philosoph Seneca vor rund 2.000 Jahren in seinem Werk „Vom glücklichen Leben“: „Wer wünscht sich nicht ein glückliches Leben? Aber, um zu erkennen, was uns zum Lebensglück verhelfen kann, dazu fehlt uns der richtige Blick.“ Da ist was dran. Denn oft schlagen wir Wege ein, die von der wahren, inneren Freude und Zufriedenheit meilenweit entfernt sind.

Freude im und am Leben ist etwas, das wir nicht mit Geld kaufen können. Es ist vielmehr eine Lebenseinstellung, die nicht unbedingt in Äußerlichkeiten, wie etwa teuren Konsumgütern, besteht. Der Alltag mit all seinen Sorgen verschüttet jedoch oft dieses wunderbare, vitalisierende Gefühl, das ganzheitlich wie ein Turbomotor wirkt. Natürlich können wir nicht ständig jubelnd durchs Leben gehen. Das wäre

zwar sehr angenehm, spielt es jedoch leider nicht. Es geht aber darum, wie wir mit den Lernaufgaben und Schicksalsschlägen umgehen, welche Haltung wir dazu einnehmen.

MACHT DER GEFÜHLE

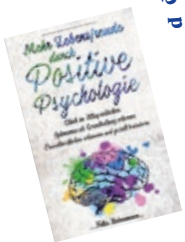
Im Grunde ist das Empfinden von Freude und Glück untrennbar mit der Lebensqualität verbunden, und diese bedeutet für jeden etwas anderes. Denn man versteht darunter das „persönliche Wohlbefinden" und wie zufrieden wir mit unseren individuellen Lebensbedingungen sind – und zwar in verschiedenen Lebensbereichen, die jeder von uns anders gewichtet. Lebensqualität ist folglich etwas höchst Subjektives. Unsere Gefühle spielen dabei eine wesentliche Rolle. Schließlich treiben Emotionen unser Handeln an.
Wir tun Dinge oder unterlassen sie, weil wir uns gut oder schlecht fühlen. Dabei verspüren wir über den Tag verteilt zumeist häufiger positive (angenehme) Gefühle als unangenehme, nehmen das aber nicht immer wahr. Stattdessen bleiben eher die negativen Emotionen in unserem Gedächtnis hängen und bestimmen, wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen. Fest steht: Gefühle verstärken einander und erzeugen so eine dauerhafte Grundstimmung, das „Gemüt". Negative Gefühle werden intensiver und klarer erlebt, schneller wahrgenommen und wirken stärker und damit länger nach. Positive Gefühle hingegen werden nicht so klar abgegrenzt voneinander erlebt, sind diffuser und bleiben nicht so lange im Gedächtnis haften.

„Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt."

Albert Einstein

Wussten Sie, dass ...
... wer häufig und regelmäßig freudig gestimmt ist, dessen Gehirn bildet immer wieder neue neuronale Netzwerke aus und bleibt so länger aktiv?

Buch.Tipp



„Mehr Lebensfreude durch positive Psychologie" von Felix Hahnemann, Independently published, 2019, € 10,20

BUNTE GLÜCKSSTEINCHEN

Freude am Leben zu haben und zu empfinden, setzt sich aus unterschiedlichen Mosaiksteinchen zusammen. Die Summe ergibt ein Glücksempfinden, das uns wie ein wohltemperiertes Feuer auf all unseren Wegen wärmt:

1. Genuss

Es ist möglich, in jedem Lebensbereich zu genießen: vom guten Essen über ein interessantes Buch, die Natur, Kunst, Zusammensein mit lieben Menschen bis hin zu einem wohlig warmen Schaumbad bei Kerzenschein. Entdecken Sie, was zu Ihrem Genuss beiträgt. Das Leben zu absolvieren, ohne darin sinnlich einzutauchen, wäre schade. Sie würden sich um freudige Genusserlebnisse bringen. Denn wie heißt es so schön: Wer nicht genießt, wird ungenießbar.

2. Kreativität

Um kreativ zu sein, muss man nicht unbedingt künstlerisch tätig werden. Jeder, der durch Einfallsreichtum Neues schafft oder Lösungswege findet, beweist seine Kreativität. Sobald man ungewöhnliche Lösungen für Probleme findet, ist man schöpferisch tätig und kreiert etwas, das einem weiterhilft. Gleichzeitig wendet man sich dem Positiven zu. Probieren Sie etwas Neues aus: Sie können z. B. die Möbel in Ihrer Wohnung umstellen oder die Räume neu dekorieren, Sie können malen, singen, tanzen oder schreiben. Tauchen Sie einfach in die Fülle ein, ohne sich dabei von vorherein zu bremsen.

3. Dankbarkeit

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um aufzuschreiben, wofür Sie von Herzen dankbar sind. Sie werden sehen, wie das Ihre Stimmung hebt. Wenn Sie aufmerksam durch den Alltag gehen, merken Sie, wie viel es in Ihrem Leben gibt, wofür Sie Dankbarkeit empfinden (können). Sobald Sie bewusst darauf achten, wird es jeden Tag mehr, weil Sie dafür ein immer intensiveres Empfinden bekommen.

4. Spiritualität

Menschen, die von sich sagen, dass sie an eine höhere Macht oder höhere Existenz glauben, bewältigen Lebenskrisen viel besser, da ihnen der Glaube Kraft gibt und sie stärkt. Beschäftigen ›

Fotos: istock.com / PeopleImages, istock.com / DGLimages

Sie sich mit Ihrem Weltbild: An was glaube ich? Gibt mir mein persönliches Weltbild Kraft, Hoffnung und Zuversicht – oder schwächt es mich, weil ich z. B. an Schuld und Strafe glaube?

5. Positive Einstellung

Welche Haltung wir unangenehmen Ereignissen gegenüber einnehmen, hat einen enormen Einfluss auf unser Befinden. Das berühmte Glas Wasser aus der chinesischen Philosophie ist da ein gutes Beispiel: Sie können ein Glas Wasser, das nur halb gefüllt ist, betrachten und sagen: „Das Glas ist halb leer." Dann sehen Sie zuerst den Mangel. Oder Sie sagen: „Es ist ja halb voll." Dann betrachten Sie es aus einem positiven Blickwinkel. Optimismus und positive Gedanken geben Kraft und stärken, während negative Gedanken schwächen.

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen."

Pearl S. Buck

Aber Achtung: Es ist damit nicht gemeint, Gefühle zu verdrängen und sich alles schön zu reden, sondern viel mehr, eine zuversichtliche Haltung einzunehmen, um trotz widriger Umstände einen Hoffnungsschimmer am Horizont zu sehen.

6. Humor

Eine alte Volksweisheit sagt: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht." Auch wenn gerade mal der „Lift hinunterfährt" und die Ereignisse sich überschlagen, hilft es, das Lachen nicht zu vergessen. Suchen Sie sich bewusst Menschen, mit denen Sie fröhlich sein können und die Sie zum Lachen bringen. Wenn Sie so jemanden nicht in Ihrem Umfeld finden, dann schauen Sie sich lustige Filme an, über die Sie sich herzhaft amüsieren können.

7. Sinn des Lebens

Seit Gedenken stellen sich die Menschen rund um den Globus die Frage nach dem Sinn des Lebens. Aber in Wahrheit hat das Leben keinen (allgemeinen, übergeordneten) Sinn. Es hat einzig und allein den, den wir ihm geben. Im Grunde geht es immer darum: „Was erfüllt mich?"

Jeder von uns erlebt den Lebenssinn wo anders. So kommt es sehr auf die persönliche Weltsicht an. Menschen, die religiös sind, werden den Lebenssinn in ihrer Beziehung zu Gott finden und erfahren darin Erfüllung. Die meisten Menschen schöpfen ihren Lebenssinn aus den kleinen Quellen des Alltags, etwa aus dem Zusammenleben mit der Familie, aus der Partnerschaft und/oder aus Freundschaften. Altruistische Menschen vielleicht aus dem Bedürfnis zu helfen, andere wiederum aus dem beruflichen Ziel, Karriere zu machen.

Vielleicht haben Sie auch schon festgestellt, dass wir uns erst über den Sinn des Lebens Gedanken machen, wenn uns dieser abhandenkommt, etwa durch eine schwere Erkrankung, durch den Tod eines nahestehenden Menschen oder durch Arbeitslosigkeit bzw. andere Lebenskrisen. Dann beginnen wir nachzudenken, und vieles im Leben erscheint plötzlich in einem anderen Licht. So manches wird relativiert und verblasst im Angesicht der Ereignisse. Dieser Nachdenkprozess ist wichtig, da er uns ermöglicht, dass sich die Prioritäten verschieben und wir nach einer Phase des Schmerzes wieder Freude am Leben finden.

Achten Sie im Alltag deshalb darauf, was für Sie persönlich Sinn macht. Das ist ein Schlüssel zu mehr Glücksempfinden im Leben.

8. Lieben & Geliebtwerden

Machen Sie Ihr Herz weit auf für sich und andere. Sie werden sehen, wie sehr Sie es erfüllt, zu lieben und gleichzeitig zu spü-

Wussten Sie, dass ...

... wir negative Gefühle deshalb stärker wahrnehmen, weil sie – evolutionär gesehen – unser Überleben sicherten?

ren, geliebt zu werden. Johann Wolfgang von Goethe wusste das bereits: „Glücklich allein ist die Seele, die liebt." Machen Sie sich selbst und anderen immer wieder eine Freude. Das bringt die Liebe zum Fließen.

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden."

Mark Twain

9. Betonung der Stärken

Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht darauf, was Sie nicht können, sondern entdecken und fördern Sie Ihre Stärken. Lehnen Sie sich jetzt einmal zurück und spüren Sie in sich hinein: Was liegt mir besonders? Was ist meine persönliche Stärke? Fühlen Sie diese Eigenschaft ganz deutlich. Wie fühlt sich das für Sie an? Ziemlich sicher strafft sich Ihre Körperhaltung, und das hebt auch gleichzeitig Ihre Stimmung. Jetzt denken Sie an eine Schwäche. Fühlen Sie auch da hinein: Wie geht es mir? Vermutlich sinken Sie von der Körperhaltung zusammen und fühlen sich klein(er) und schwach. Es macht also einen großen Unterschied, ob wir uns in unseren Stärken wahrnehmen und diese unterstützen oder uns ständig unsere Schwächen und negativen Seiten vor Augen halten. Fest steht: Unsere Stärken sind das Um und Auf für Erfolg im Leben.

10. Leben im Hier und Jetzt

Versuchen Sie jeden Augenblick zu genießen. Wir vergessen im Alltag so oft, einfach durchzuatmen und den Moment bewusst wahrzunehmen. Die Vergangenheit und die Zukunft nehmen im Leben meist einen zu großen Stellenwert ein. Dabei ist das Eine bereits vergangen und das Andere, das Morgen, ein Land, das wir noch nicht betreten können. Deshalb sollten Sie sich bewusst immer wieder Auszeiten gönnen, in denen Sie ganz im Moment sind. Und nicht zuletzt: Heilen Sie Ihre alten Wunden und verzeihen Sie. Geben Sie alten Schmerzen nicht die Möglichkeit, Ihr Leben zu vergiften. Verzeihen ist eine wichtige Qualität, um den Weg zur Lebensfreude frei zu machen. ●

Wussten Sie, dass ...

... es in den meisten Sprachen der Welt mehr Wörter für unangenehme als für angenehme Gefühle gibt?

Fotos: istock.com / Choreograph,unsplash.com

Beziehungs-WEISE

· Kolumne ·

Mag. Sabine Standenat
Klin. Psychologin

ROSA HAARE?

Heute habe ich mir einen grünen Nagellack gekauft. Das ist an sich nicht besonders interessant, außer Sie bedenken, dass ich mich in einem – nun ja – etwas fortgeschrittenen Alter befinde. In meinen Jahren trägt man einen Lack der Marke „dezent" und hält sich mit modischen Extravaganzen überhaupt zurück. Aber wissen Sie was? Es hat mir einfach Spaß gemacht. Genauso wie die silbernen Schuhe, ein grell rotes Auto und der goldfarbene Einband meines Terminkalenders. Außerdem trage ich derzeit ziemlich lange Haare, bei deren Farbe in Richtung blond nachgeholfen wird. Ich liebe es, aus meiner Mähne verschiedene Lockenarten zu formen. Keine weltbewegenden Dinge, aber mein inneres Kind jubelt. Unabhängig vom tatsächlichen Alter lebt in uns allen auch heute noch dieses kleine Wesen, das wir einmal waren. Und das will Spaß! Was tun Sie, um es diesbezüglich zufrieden zu stellen? Ich wette, die meisten von Ihnen antworten darauf: „Dafür habe ich keine Zeit", „Was soll der Unfug?" oder „Dafür würde ich mich genieren". Nehmen Sie sich die Zeit zu überlegen, was vielleicht nicht altersgemäß, aber absolut lustig wäre. Und dann tun Sie es einfach. Das befreit ungemein. Neulich war ich bei einer 90-jährigen Dame eingeladen, in deren silbernem Haar eine rosa (!) Strähne glänzte. Ihre Nägel waren lila lackiert und sie trug ein rotes Oberteil. Als ich sie fasziniert anstarrte, strahlte sie und sagte: „Schön, nicht?" Und genau das war sie. Wunderschön. In diesem Sinne: Nehmen Sie sich und das Leben ernst. Aber nicht zu ernst.

Kontakt: *info@standenat.at*

Foto: Manfred Baumann