

Lebensfreude – die kleine Schwester vom Glück?

– Ein Mini-Essay mit Beispiel aus der Praxis

von Anna-K. Kreyer

Diskurs | 39

*„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“
(Voltaire)*

Als ob wir einfach beschließen können, glücklich zu sein, und gut ist! Warum hast Du Dein Geheimrezept mit ins Grab genommen, lieber Voltaire, dass Deine Beschlusskraft so mächtig gemacht hat?! Wenn es so einfach wäre, wie Du sagst (ich sage einfach mal „du“, einen Toten wird's nicht kümmern), gäbe es den psychotherapeutischen Berufsstand überhaupt nicht. Suchen wir nicht alle nach Glück, werden ab und zu fündig und suchen weiter? ...was für ein großes und sehnsuchts-geladenes Wort: Glück!

Lebensfreude hat einen ganz anderen Klang: handfester, alltagstauglicher.

Probieren Sie es doch selbst einmal aus, machen Sie Ihre eigene Erfahrung – jetzt: Sind Sie glücklich? Wann waren Sie das letzte Mal glücklich? Für wie lange? - Wann haben Sie das letzte Mal Lebensfreude gespürt? Wie oft und wie lange freuen Sie sich am Leben?

Ich weiß nicht, was Sie gerade festgestellt haben, falls Sie diese kleine Selbsterkundung mitgemacht haben. Mir geht es so: Lebensfreude ist mir näher als Glück. Sie ist zuverlässiger. Wahrscheinlich ist einfach mein Konzept für Lebensfreude offener – mehr Erfahrungen passen hinein. Für die Therapie – und für das Leben – scheint es mir ein fruchtbareres Konzept zu sein – weniger perfektionistisch.

Auf Lebensfreude passt aber der Spruch von oben noch weniger – oder wie sehen Sie das? Die meisten von uns können wohl nicht beschließen, sich am Leben zu freuen, so wie wir beschließen können, heute Abend Pizza zu essen. Deshalb tun Menschen lauter Dinge, die sie beschließen können, die verfügbar sind: gut oder viel oder süß essen, Filme schauen, tanzen, Bungee Jumping, Tabletten nehmen, Shoppen Je mehr alles das getan wird, um endlich Lebensfreude zu empfinden, desto weniger stellt sie sich meistens ein. Ein prominentes Beispiel dafür ist Weihnachten. Lebensfreude ist uns nicht verfügbar. Wir können sie nicht direkt anstreben, dann entflieht sie uns.

Ein anderes Beispiel aus meinem Praxisalltag möchte ich zur Verfügung stellen: Eine Klientin klagte darüber, dass alles anstrengend sei, sie sich ausgelaugt und müde fühle. Ihr Alltag war, ja, beanspruchend, gab aber dafür nicht genug Anlass – fanden wir beide. Gestalttherapie bedeutete für mich, unser Augenmerk auf die Gegen-

wart zu richten und sie zu fragen: „Wie ist es hier mit mir? Wie angestrengt bis Du im Moment auf einer Skala von Null – gar nicht – bis zehn – komplette Verausgabung?“ Sie gab eine Fünf an – beträchtlich angesichts der Tatsache, dass sie bei ihrer Therapeutin saß, die sie doch inzwischen auch recht gut kannte. Wir untersuchten gemeinsam, wofür sie sich so anstrengte und fanden heraus, dass sie sich mühte, meine Ablehnung zu vermeiden. Das festzustellen und auszusprechen, erleichterte sie – nicht komplett, aber immerhin. Sie bemerkte, wie ihre Alltagsbegegnungen ebenfalls von diesem beständigen „untergründigen“ Bemühen gekennzeichnet waren. Ihr kamen Assoziationen zu ihrer Oma, die Autoritäten gegenüber zutiefst unterwürdig war und sie lehrte, das auch zu sein. Sie berichtete mir von den für sie prägenden Aussprüchen und Verhaltensweisen ihrer Oma und deren Hintergründen in der Nazi-Zeit. Uns wurde klar, dass sie mich gerade als eine solche Autorität einsetzte. Während dieses gemeinsamen Erkenntnisprozesses fiel ihre Anspannung mehr und mehr von ihr ab – mühelos, sozusagen nebenbei. Am Schluss der Stunde saß sie mir ganz entspannt gegenüber und wir genossen gemeinsam die Zeit: Lebensfreude stellte sich ein – bei uns beiden. Sie sagte, dass sie sich seit Monaten nicht mehr so gelöst und freudig gefühlt habe. Ich meldete ihr zurück, dass sie dabei erwachsen auf mich wirke. Mir wurde dabei erst deutlich, dass zuvor ihre stets etwas geweiteten Augen Ausdruck dieser von der Großmutter übernommenen Unterwürfigkeit waren. Es waren die Augen eines Kindes, das beständig bettelte: „Hab mich bitte lieb, ich tue auch alles dafür“. Es wirkte (auch) auf mich, als wenn dieses unterwürfige Kind von ihr abgefallen wäre. Übrig geblieben war in diesem Moment sie – jetzt und hier, eben erwachsen, ihrer selbst bewusst, unbelastet von diesem ansonsten in sozialen Situationen meist und unbewusst wirkenden *Introjekt*. Und es war plötzlich präsent zwischen uns: In unserem Kontakt, in diesem Augenblick bedurfte es überhaupt keiner Anstrengung. Und von ganz allein sprudelte in ihr – Lebensfreude. Sie war gar nicht Thema der Sitzung gewesen. Sie kam unverhofft – ihre einzige Art zu erscheinen.

Diese Erfahrung mache ich auch in unseren Fortbildungsgruppen: Lebensfreude ist eine „Nebenwirkung“ unseres Beisammenseins, ohne dass wir sie gezielt verfolgen würden. Sie kommt einfach auf – oft genug, nachdem wir uns gemeinsam schwierigen Situationen und den damit einhergehenden Gefühlen gewidmet haben.

Oder frei nach dem Dichter Khalil Gibran: Dein Schmerz höhlt den Becher aus, der deine Freude halten kann.

Anders gesagt: Wenn wir das, was in diesem Moment da ist, wahrnehmen, achten, kommen wir in Kontakt mit uns selbst bzw. unserer Mitwelt (Kontakt besteht ja bekanntlich aus der Nahtstelle zwischen mir und dem anderen, dem, was mich umgibt). In diesem Kontakt ist der Funken, hier ist das Nichts (das Nicht-schon-Altbekannte), hier ist das Neue, hier ist das, was gerade lebt. Hier sprudelt Lebendigkeit – nirgendwo anders. Hier wird das Selbst „wiederbelebt“ (aus seiner Todesstarre) oder „wieder belebt“ (erneut mit Leben erfüllt). Und das Erstaunliche ist, in dieser Lebendigkeit ist meiner Erfahrung nach immer Lebensfreude. Der gegenwärtige Augenblick ist jederzeit so voller (Lebens-) Energie, dass wir, wenn wir tatsächlich mit ihm in Tuchfühlung gehen, ohne unser Zutun freudig(er) werden. Das ist etwas anderes als Spaß haben. Spaß haben wir an etwas, Spaß benötigt sozusagen ein Objekt. Lebensfreude sprudelt wie eine Quelle, die nichts vom Meer weiß.

Autorin

Dr. Anna-K. Kreyer

kontakt@psychotherapie-kreyer-bonn.de