

WARUM FREUDE UND DANKBARKEIT ZWILLINGE SIND

Wer hat sie nicht schon erlebt: die spontanen Momente intensivster Freude. Augenblicke grösster Verbundenheit, tiefster Berührung oder mystischer Ekstase aus purer Freude. Wodurch werden solche Ereignisse ausgelöst? Was fördert sie? Wie können wir sie schaffen? Wir wissen es nicht, denn sie sind spontan, unwillkürlich und ein Geschenk.

Bruder David Steindl-Rast vertritt den Gedanken, dass Freude durch Dankbarkeit entstehen und verankert werden kann. Seine Aussage, dass Menschen nicht dankbar sind, weil sie glücklich sind, sondern glücklich, weil sie dankbar sind, bringt es auf den Punkt. Doch die spontane Freude ist schon noch etwas anderes, etwas Geheimnisvolles, sogar Mystisches.

An einem sonnigen Mittag – ich war noch in der Mittelschule in Baden und lebte in Ennetbaden – ging ich mit einer Lunchbox zum Fluss hinunter, um mich etwas auszuruhen und zu lesen. Nach dem bescheidenen Mittagsmahl legte ich mich auf die breite Mauer am Flussufer in die Sonne. Ich fühlte den warmen Stein unter mir, das helle Licht hinter den geschlossenen Augen und ein angenehmes Lüftchen auf meiner Haut, als mich plötzlich ein Gefühl grössten Glücks durchströmte. Mehr als fünfzig Jahre später kann ich es immer noch nachfühlen und ich werde es nie vergessen, denn es war irgendwie lebensverändernd. Es war, als wäre ich mit allem eins und verbunden. Mein Leben war damals alles andere als einfach und so war es nicht selbstverständlich oder logisch, dass sich diese machtvolle Emotion manifestieren konnte. Dieser Moment war so prägend, dass ich ihn als Kraftbild bis heute mit mir trage.

Vielleicht hast du auch schon solche unerklärlichen Momente erlebt. Falls ja, lass es mich wissen, denn ich sammle gerne die Beschreibungen solch unvergleichlicher Erlebnisse. Momente intensivster Freude, ohne dass du sie gesucht hättest, ohne dass du sie verdient hättest und ohne dass du sie erwartet hättest. Ein Geschenk, eine Gnade, einfach so. Aber kannst du sie wiederholen? Kannst du sie bewusst schaffen? Ein modernes Wort für einen verwandten Zustand ist Flow. Ein extremer Flow! In bestimmten Meditationspraktiken können ähnliche Erfahrungen auftreten. Was jedoch immer hilft, ein freudvolles Dasein zu gestalten und mehr Freude im Leben und am Leben zu finden, ist der Fokus auf das Gute und Schöne und das bewusste Dankbarsein.

KÖNNTE ES SEIN, DASS WIR ES VERLERNT HABEN, DANKBAR ZU SEIN?

Könnte es sein, dass wir verwöhnt sind, zu viel erwarten und keine emotionalen und geistigen „Muskeln“ mehr haben, um mit Phasen zurechtzukommen, die Verzicht, Anstrengung und Überwindung von uns fordern? Könnte es sein, dass wir davon ausgehen, dass das Leben immer gut, immer schön, immer einfach sein müsste und

dass wir für alle unsere Anstrengungen stets belohnt werden sollten? Etwa so, wie uns das auf Facebook, Instagram und Co. vorgegaukelt wird? Es ist nicht so, dass uns ein problemfreies Leben zusteht, denn das Leben besteht aus einem gesunden Mix – von allem etwas, denn so können wir uns am besten und vor allem ganzheitlich entwickeln. Es wird uns zu stärkeren, besseren, verständnisvolleren Menschen machen. Um die „Geschenke“ aus all diesen vielfältigen, unterschiedlichen Erfahrungen herauszudestillieren, brauchen wir vor allem drei Dinge:

OFFENHEIT, REFLEXION UND VOR ALLEM DANKBARKEIT

Offenheit, Dinge auf uns zukommen zu lassen, auch wenn wir sie nicht suchen oder mögen oder uns gar vor ihnen ängstigen. Offenheit für all die Dinge, die wir ablehnen, denen wir widerstehen und die wir verwerfen. Gleichermassen Offenheit für die absolut natürlichen und unvermeidbaren Veränderungen. Offenheit für das Vergehen, denn nichts bleibt, auch wir selbst nicht.

Reflexion, um aus dem, was uns geschieht, und dem, was wir selbst verursachen, zu lernen, denn wir lernen nicht aus den Erfahrungen, sondern aus der Reflexion über die Erfahrungen. In der Reflexion nehmen wir Sachverhalte plötzlich anders wahr. Wir sehen verschiedene Facetten, Zwischentöne, Schattierungen und kommen zu einem vertieften, umfassenderen Verständnis. So gelingt es uns, in der Zukunft mit ähnlichen Situationen anders umzugehen.

Dankbarkeit ist der eigentliche Fokuspunkt, der „Gamechanger“ an und für sich. Dankbarkeit enthält Wertschätzung und sie lässt uns das Gute an allem erkennen. Ein Leben in Dankbarkeit ist ein Leben in Freude. Der Fokus liegt in der Dankbarkeit immer im Positiven. Leider haben wir verlernt, uns auf die Dankbarkeit und die Fülle zu fokussieren. Stattdessen konzentrieren wir uns auf das, was uns fehlt, was nicht funktioniert, was schmerzt, was wir vermissen, was wir uns noch wünschen, was wir noch erreichen müssen und so weiter. Das ist ein sicherer Weg, unglücklich und unzufrieden zu sein. Frag dich einfach in Momenten der Verzweiflung oder einer schlechten Stimmung: „Was läuft gut in meinem Leben? Wofür bin ich dankbar?“ Das bringt dich auf die gute, freudvolle Seite.

Wenn wir unsere Dankbarkeitsmuskeln genauso gut trainieren wie unseren Bizeps, unsere Bauchmuskeln und Oberschenkel, dann wird vieles möglich, was wir für unrealistisch halten, dann werden intensive Glücksmomente wahrscheinlicher, dann können wir mit anspruchsvollen Phasen besser klarkommen und vielleicht stellen sich Momente spontaner, intensivster Freude öfter ein. Wir können sie zwar nicht ordern, machen oder erzwingen, aber wir können die Bereitschaft fördern, sodass sie uns leichter finden, denn Freude und Dankbarkeit sind eben Zwillinge – wo die eine ist, ist die andere auch.



CHRISTINA KUENZLE, B.A., MBA, M.S.

ist Unternehmerin und Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Ihre Schwerpunkte sind die Erschliessung von Potenzial, Karrieremanagement, High-Performance-Teams, Konfliktlösung sowie zukunftstaugliche Modelle für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft. Sie arbeitet live und virtuell, sowohl in Deutsch als auch in Englisch. www.choice-ltd.com und www.kuenzle-coaching.ch

FOTO: GALLUS WIRNER