

DANIEL SCHWANEKAMP

Gesetz der Freude

Eine Anleitung zur
Selbstverwirklichung
für Kopf und Herz

Inhalt

Einleitung	13
1. Die großartige Welt der Menschen	19
2. Glück, Zufriedenheit und das Gesetz der Freude	31
a) Glück	31
Glück und Geld	34
Glück vs. Zufriedenheit	35
b) Freude	36
Sei du selbst	38
Sein ist Werden	43
Nutze die Fülle	49
3. Wie Sie erkennen, dass Sie das Gesetz der Freude befolgen	55
Freude als körperlich erlebbares Phänomen	55
Achtsamkeit – die zweiten Gedanken	57
Hinweise für die Anwendung von Achtsamkeitsübungen	63
Übungen zur Förderung der achtsamen Körperwahrnehmung	66
Übung: „Atemfluss“	66
Übung: „Das Gesicht entspannen“	68
Übung: „Wie spüre ICH Freude?“	70
„Gelingen“ als Zeichen für Gesetzestreue	73
Hilfreiche Fügungen	76

4. Etwas in Ihnen weiß mehr, als Sie wissen	85
Vorbewusstes	86
Kollektives Bewusstsein	89
Selbstorganisiertes Leben	92
5. Typische ‚Baustellen‘ auf der Suche nach dem eigenen Weg der Freude	97
Irritiertes Selbstwertgefühl	97
Orientierung an anderen statt an sich selbst	98
Permanente Geschäftigkeit	99
Angst vor dem Scheitern	100
Angst vor der Veränderung	106
Bedürfnis nach Beziehung UND nach Individualität	107
Und nun?	107
6. Der Körper als Wegweiser auf dem Weg der Freude	109
Einleitung	109
Am Anfang stand eine Frage	110
Die Grundpfeiler der Focusing Methode	116
Der Ablauf der Focusing-Methode	117
Alleine oder zu zweit Focusing anwenden	118
a) Die Freiraumübung	118
Ablauf der Freiraumübung	118
Körper spüren	119
Frage stellen	120
Achtsam auf eine Antwort (Empfindung) warten	121

Empfindung begrüßen und akzeptieren	123
Empfindung absetzen	128
Folgen des dauerhaften Ablehnens einer Empfindung	133
b) Der weitere Focusing-Prozess	138
Eine Empfindung auswählen	138
Die Empfindung bewusster, differenzierter und tiefer wahrnehmen	138
Innerer Dialog	148
Verweilen bei tiefen Erkenntnissen	157
Erläuterungen und Beispiele zum Begriff „Body Shift“	158
Den Prozess abrunden	162
Tipps zum Focusing	163
Abschließende Bemerkungen zum Focusing	166
7. Willenskraft im Dienst der Freude: Entschieden, beharrlich handeln, sich selbst bejahen	169
a) Entscheiden	173
Ziele richtig setzen	175
Sagen, was Sie wollen	175
Greif- oder messbares Ziel wählen	178
Die Zielerreichung liegt in der eigenen Macht	180
Die richtige Schrittgröße – das Ziel in Zwischenziele aufteilen	182
Das gute Gefühl	188
Abschließende Bemerkungen zum Thema Zielsetzung	193
Selbstbestimmt entscheiden	194

Macht der Aufmerksamkeit – Entscheiden,	198
worauf Sie sich konzentrieren	
Übung: „Bewusste Lenkung der	203
Aufmerksamkeit“	
Übung: „Meine Erfolgserlebnisse“	209
b) Beharrlich handeln	213
Beharrlichkeit – innere und äußere	214
Herausforderungen meistern	
Übungen zur Steigerung Ihrer Beharrlichkeit	219
c) Liebe – sich selbst bejahen	220
Freier Kopf für die Liebe	222
Übung: „Innere Kerze“	225
Übung: „Mein schöner Körper“	226
Übung: „Der Ort oder Raum der Liebe in mir“	229
Mit Liebe sich und andere erlösen	232
Unverantwortete Verantwortung	235
Weltmacht Liebe	236
Übung: „Alles Liebe“	238
Willenskraft – Superstar	241
8. Mutig handeln, denn wer wagt, gewinnt immer	243
Den Mut zum Wagnis stärken	247
1) Den eigenen Mut spüren	247
Übung: „Mein innerer Held“	248
2) Den inneren Helden befreien	254
Übung: „Dunkle und helle	257
Glaubenssätze erkennen“	
3) Den Helden ins Abenteuer führen	264
a) Stumpf ist nicht Trumpf	264

b) Achten Sie auf Gelingen und hilfreiche Fügungen	267
c) Immer wieder: Körper spüren, Körper spüren, Körper spüren – und der Fantasie vertrauen	269
Fazit	270
9. Das Freiheitsparadoxon	271
10. Fortschreitendes Erwachen	275
Anhänge	281
Konzentrationsübungen	281
1) Übung für den Tastsinn	282
2) Übung für den Geschmackssinn	282
3) Übung zur Visualisierung	283
4) Übung für den Gehörsinn	283
„Die Freiraumübung“ – Kurzfassung	284
Gelassenheit trainieren	286
Achtsamkeitsübung für Fortgeschrittene:	292
„Identifikation mit dem achtsamen Bewusstsein“	
Literaturverzeichnis	296

1. Die großartige Welt der Menschen (hier sorgen Fakten für gute Laune)

Vielen Menschen geht es gut. In seiner Rede auf der Hannover-Messe im April 2016 sagte der damalige US-Präsident Barack Obama sehr zutreffend unter anderem Folgendes: *„Wenn Sie sich einen Zeitpunkt in der Menschheitsgeschichte aussuchen müssten, an dem Sie geboren werden wollen, ohne zu wissen, welcher Nationalität oder welchen Geschlechts Sie wären oder welchen wirtschaftlichen Status Sie hätten, würden Sie sich für die heutige Zeit entscheiden.“*

Panikmacher haben oft Konjunktur, aber sie führen uns in die Irre. Wer der Versuchung widersteht, sich primär auf die täglich erscheinenden Berichte über aktuelles Leid und ungelöste Probleme zu konzentrieren, kann erkennen, dass sich die Welt der Menschen seit 200 Jahren kontinuierlich zum Besseren entwickelt und dass in reichen Ländern wie Deutschland hervorragende Lebensbedingungen herrschen, die es selbst vor wenigen Jahrzehnten in dieser Form auch hier noch nicht gab.

Eine Fülle an Zahlen und Fakten belegt diese Aussage. Mein Dank gilt an dieser Stelle Steven Pinker, der mit immensem Aufwand buchstäblich Hunderte Studien zusammengetragen hat, um zu belegen, dass sich die Welt der Menschen zum Positiven entwickelt. Die in diesem Kapitel erörterten Beispiele basieren maßgeblich auf seinem Werk „Aufklärung jetzt“ (Pinker, 2018, m.w.N.).

Wenn Sie dieses Buch lesen, sind Sie wahrscheinlich in Freiheit und Sicherheit, materiell so weit versorgt, dass Ihre natürlichen Grundbedürfnisse gestillt sind, ausreichend gesund und haben

Zeit, einfach nur zu lesen – ein unerreichbarer Luxus für die meisten Ihrer Vorfahren. Diese mussten ein Vielfaches an Zeit aufwenden, um zu überleben. Beispielsweise betrug die durchschnittliche Arbeitszeit in Westeuropa vor 150 Jahren satte 66 Wochenstunden. Außerdem waren Menschen lange Zeit in der Regel Analphabeten oder hatten keinen Zugang zu Büchern.

Hungersnöte und Unterernährung sind seit Jahrzehnten auf dem Rückzug. Zwar ist die Anzahl der unterernährten Menschen bedauerlicherweise (nicht zuletzt durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie) in den Jahren 2018 bis 2021 wieder gestiegen, doch seit dem Jahr 2022 sinkt die Anzahl wieder (Statista, URL 1). Prozentual leiden heute deutlich weniger Menschen Hunger als vor 20 Jahren (Destatis, URL 2). So *„sollte das 20. Jahrhundert das letzte gewesen sein, in dem viele Millionen Menschen wegen Nahrungsmittelknappheit ihr Leben verloren haben“* (Devereux, 2000).

Die Welt ist etwa hundertmal wohlhabender als vor 200 Jahren. Zwar ist der Wohlstand unterschiedlich verteilt, sodass eine Minderheit extrem reich geworden ist (ein Problem, das noch auf seine Lösung wartet), dennoch sind die meisten reicher als früher, sodass (fast) alle vom angestiegenen Wohlstand profitieren. Vor 200 Jahren lebten 90 Prozent der Weltbevölkerung in extremer Armut, heute sind es weniger als 10 Prozent (was immer noch eine bedauerlich hohe Zahl ist, die viele tragische Schicksale beinhaltet).

Im Hinblick auf die Frage, was Sie sich für Ihr Geld kaufen können, hat die Globalisierung auch Sie zum Gewinner gemacht. Sie können die größte Auswahl an erschwinglichen Gütern genießen, die es je gab. Noch nie bekam man so viel Lebensqualität für einen Euro. Selbst Superreiche konnten vor 150 Jahren keine elektrische Zahnbürste, keine Klimaanlage und kein Smartphone

kaufen – nichts davon gab es damals. Auch im Internet konnten sie nicht surfen. Für uns hingegen sind diese Güter und Infrastrukturen – die Menschen vor wenigen Jahrzehnten noch in ungläubiges Staunen versetzt hätten – verfügbar und für die Mehrheit erschwinglich. Neben der nie da gewesenen Produktvielfalt gibt es eine Fülle von Informationen und viele Dienstleistungen im Internet günstig oder sogar kostenlos. Kleinanzeigen, Nachrichten, Landkarten, Übersetzungen: Für all diese Dinge musste man früher bezahlen, heute nicht mehr.

Zwar ist in diesem Buch mit Freude etwas anderes gemeint als die Anhäufung materieller Dinge oder die intensive Nutzung des Internets, aber die Vielfalt nützlicher und bezahlbarer Produkte unterstützt ein Leben in Freude. Freude hat unter anderem mit ‚Sein‘ im Jetzt zu tun (siehe Kapitel 2). Der Fortschritt ermöglicht, dass wir es uns leisten können zu ‚Sein‘, weil wir im Vergleich zu unseren Vorfahren viel leichter ein aus materieller Sicht sicheres und angenehmes Leben führen können.

Zum angenehmen Leben trägt des Weiteren bei, dass Fernkommunikation heutzutage deutlich leichter, vielfältiger und kostengünstiger ist als je zuvor. Sie können mithilfe eines Smartphones von jedem beliebigen Ort mit Menschen Kontakt aufnehmen, ihnen schreiben, sie sprechen, sie live sehen und mit ihnen Fotos, Texte, Lieder und sonstige Informationen teilen. All das kostet so wenig, dass die meisten Menschen in Deutschland es sich leisten können. Vor verblüffend kurzer Zeit gab es nur Festnetztelefonapparate, Ferngespräche kosteten ein Vermögen, und die Telefonrechnung war regelmäßig Anlass für vehement geführte Streitgespräche zwischen Paaren oder Eltern und Kindern. Die technische Entwicklung auf dem Gebiet der Fernkommunikation ist ein wahrer Segen.

Vor 30 Jahren war eine finanziell wenig belastende Flatrate für die unbegrenzte Nutzung von Telefonie und Internet noch Science-Fiction, heute ist sie Realität. In weiteren 30 Jahren könnte eine solche Flatrate der normale Standard für die Nutzung von ‚grünem‘ Strom sein. „*Wir nähern uns bei den regenerativen Energien schrittweise einem Produktionspreis von zwei Cent pro Kilowattstunde Strom. [Strom] könnte so günstig sein, dass es sich kaum noch lohnt, [ihn] pro Kilowattstunde abzurechnen.*“ (Laguna de la Vera und Ramge, 2021)

[...unvollständige Textfassung...]

Fortschritt bedeutet nicht, dass ein progressiver Trend unbeirrt und stetig anhält. Jederzeit kann es zu Rückschritten oder Verschlechterungen kommen. Diese sind jedoch in den meisten Fällen von vorübergehender Natur, weil Menschen danach streben, Lösungen für Probleme zu finden. Ob Erderwärmung, Verlust an Biodiversität oder Pandemien: Für diese und weitere Herausforderung wurden bereits Lösungen entwickelt, die es ‚nur noch‘ umzusetzen gilt (The Club of Rome, 2022). Versuchen Sie ein Problem zu finden, das sich dauerhaft widersetzt, wenn Menschen sich des Problems mit Besonnenheit, Mut und Ausdauer annehmen. Die überaus positiven Entwicklungen der letzten 200 Jahre bilden eine solide Grundlage, um das Jetzt zu genießen und zuversichtlich das Fortschreiten dieser Entwicklungen mitzugestalten.

All dies führt zu einer wichtigen These: Die Grenzen für ein freudvolles Leben sind heute für viele Menschen, insbesondere in einem reichen Land wie Deutschland, vor allem innerlich, also in uns Menschen selbst vorhanden und nicht (mehr) in den äußeren

Lebensumständen. Wenn Sie in Deutschland leben, haben Sie das Recht und vielfach auch die Möglichkeit, zu arbeiten und zu leben, wo Sie wollen, zu heiraten, wen Sie wollen, Hobbys auszuüben, wie Sie wollen, zu sein, wer Sie sind. Für die Mehrheit der in Deutschland lebenden Menschen – wenn auch leider nicht für alle – bilden die gegebenen wirtschaftlichen, sozialen, politischen, medizinischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen eine ausreichende Basis, um viele Formen einer dem Menschen gemäßen Selbstverwirklichung zu realisieren.

Dies bedeutet: Wenn Sie sich in Ihrem Leben nach mehr Freude sehnen, Ihnen der Weg dorthin jedoch unklar, versperrt oder unerreichbar erscheint, ist ein wichtiger Schritt, dass Sie sich selbst zuwenden. Dort wird in vielen Fällen die Hauptursache für Ihre Unzufriedenheit oder Unerfülltheit zu finden sein, nicht in der Welt, die Sie umgibt.

Sowohl vor als auch während meiner Sinnkrise standen mir alle Möglichkeiten offen, mein Leben anders und dadurch freudvoller zu gestalten. Doch ich sah diese Möglichkeiten nicht oder begegnete ihnen mit Argwohn. Meine Gedankenwelt war zu beengt, und ich spürte zu wenig Vertrauen in mich selbst und das Leben, trotz all der eben beschriebenen positiven Entwicklungen. Nicht meine Umwelt hinderte mich, das Hindernis war in mir.

In den folgenden Kapiteln erfahren Sie, was damit gemeint ist, „sich selbst zuwenden“ und wie Sie dies konkret tun können, um Ihren persönlichen Weg der Freude (weiter) zu entdecken und gemäß dem Gesetz der Freude zu leben. Los geht's!

[...unvollständige Textfassung...]

2. Glück, Zufriedenheit und das Gesetz der Freude (hier begegnen Sie Paragrafen, gehaltvollen Zitaten und einem Kind mit seinem Dreirad)

Um zu verstehen, was Freude ist, ist es hilfreich zu wissen, was Freude NICHT ist. Die Begriffe „Glück“ und „Freude“ werden regelmäßig synonym verwendet, aber sie beschreiben zwei sehr unterschiedliche Gefühlszustände, die auch im Gehirn auf verschiedenen neuronalen Prozessen beruhen (Roth, 2019).

a) Glück

Was ist Glück? Glück (Glücksmomente, Glücksgefühle, Vergnügen, Spaß, Bedürfnisbefriedigung, Lust) ist eine zeitweise positive Abweichung von der Zufriedenheit, also ein ‚Mehr‘ an Zufriedenheit als sonst. Zufriedenheit meint den generellen Wohlfühllevel, also das Maß an Wohlgefühl, das Sie empfinden, wenn gerade nichts Besonderes geschieht, weder im Guten noch im Schlechten. Glück ist also ein ‚Sich-besser-Fühlen‘ im Vergleich zur sonst vorherrschenden Ausprägung des Wohlgefühls und wird durch etwas, was aktuell geschieht, ausgelöst.

Wenn jemand beispielsweise ein Geschenk erhält und sagt: „Ich freue mich!“, beschreibt derjenige ein Glücksgefühl. Wenn Sie plötzlich Geld finden, überraschend ein Lob erhalten oder wenn eine für Sie unangenehme Situation (z.B. eine schmerzhaft Zahnbehandlung) früher als erwartet endet, erhöht dies wahrscheinlich Ihre aktuelle Zufriedenheit, und Sie fühlen sich glücklich.

Auch wenn Sie sich bei Kälte in eine besonders warme Decke kuscheln, unerwartet von einer lästigen Aufgabe befreit werden oder Drogen konsumieren (laut dem Psychiater Manfred Lütz die sicherste Methode, um ein Glücksgefühl zu erzeugen), erleben Sie für eine Weile Glück.

Glücksgefühle entstehen auch, wenn wir Sport treiben, Sexualität erleben oder wenn wir der Verlockung der Ablenkung nachgeben (Kullmann, 2015). Das heutzutage schier allgegenwärtige Erscheinen von etwas Neuem (eine neue Nachricht auf dem Smartphone, eine Reihe unterhaltsamer Videos, eine neue Eilmeldung etc.) übt eine große Anziehungskraft aus, weil hirneigene Belohnungsmechanismen ausgelöst werden, wenn wir etwas Neuem unsere Aufmerksamkeit schenken. Glück ist also, wenn Sie sich durch ein überraschendes oder selten auftretendes positives Ereignis für eine Weile besser fühlen als sonst.

Glück ist ein vorübergehendes Phänomen. Es gilt: *„Je intensiver das momentane Glücksgefühl, desto schneller klingt es in aller Regel ab. Dinge, die uns beim ersten Auftreten eines Ereignisses sehr glücklich gemacht haben, verlieren schnell ihre hohe Attraktivität.“* (Roth, 2003) Es gibt einen Glücksgipfel, von dem man auch wieder runtermuss, und der Gipfel wird kleiner, je öfter wir ihn erklimmen. Verzehren Sie beispielsweise zum ersten Mal ein für Sie besonders köstliches Gericht, spüren Sie wahrscheinlich Glücksgefühle. Wenn Sie dasselbe Gericht aber von nun an jede Woche serviert bekommen, würden die Glücksgefühle schwächer werden und irgendwann womöglich ganz aufhören.

Unser Gehirn ist nicht dafür gemacht, ständig Glück zu empfinden. Sehr, sehr, SEHR reiche Menschen, die sämtliche Genüsse des Lebens zur Genüge auskosten haben, brauchen schon einen Flug ins All, um Glück zu erleben. Trotz ihrer Flüchtigkeit sind

Glücksmomente ohne Zweifel ein unverzichtbarer Teil des Lebens, bereichern es auf wunderbare Weise und steigern die Lebensqualität enorm. Das permanente Streben nach Glück kann allerdings dazu führen, dass die begehrten Momente mehr und mehr ausbleiben, weil alle Glücksgipfel schon erklommen sind und nichts Reizvolles übrig ist.

Rund um das Thema Glück und Zufriedenheit gibt es zahlreiche wissenschaftliche Studien wie die „Ipsos Global Advisor-Studie“, das „Sozioökonomische Panel“ (SOEP), das „World Values Survey“ oder der „World Happiness Report“. Bei solchen Studien ist es ratsam, genau hinzuschauen, was im Detail erforscht und gemessen wird. Manchmal werden Glück und Zufriedenheit innerhalb einer Studie vermengt. Auch beeinflusst das aktuelle Glücksgefühl die Beurteilung unserer Zufriedenheit, was zu verzerrten Messergebnissen führen kann. Beispielsweise beurteilten Probanden ihre Zufriedenheit (also ihr ‚normales‘ Maß an Wohlbefinden) deutlich positiver, wenn sie zuvor wie zufällig eine 10-Cent-Münze gefunden hatten, die von der Versuchsleitung ohne das Wissen der Probanden absichtlich zum ‚Finden‘ bereitgelegt worden war (Schwarz, 1987).

Trotz dieser Unwägbarkeiten beim Sammeln von Fakten bezüglich der Entwicklung von Glück und Zufriedenheit sieht es sehr danach aus, dass die Menschen weltweit glücklicher und zufriedener werden (Pinker, 2018 m.w.N.). Das ist in Anbetracht der in Kapitel 1 aufgezählten positiven Entwicklungen auch nicht verwunderlich. Dennoch sind viele nicht so zufrieden, wie es angesichts der rasanten positiven Entwicklungen der letzten Jahrzehnte möglich wäre. Zum Beispiel fühlen sich insbesondere diejenigen von gesellschaftlichem und ökonomischem Absturz bedroht, die zu den Gewinnern der jüngeren Zeit zählen (Lengfeld und

Ordemann, 2016). Dies bestätigt, dass die Hindernisse für ein freudvolles Lebensgefühl weniger im Außen, sondern mehr in uns selbst zu finden sind (siehe These am Ende von Kapitel 1).

[...unvollständige Textfassung...]

b) Freude

Im Gegensatz zum flüchtigen Glück zeichnet sich Freude durch eine größere Tiefe und Nachhaltigkeit aus. Freude ist „*ein zentrales Ziel menschlichen Lebens*“ (Epikur, griechischer Philosoph). Freude ist „*ein seelischer Zustand, der durch Selbsterkenntnis und eine achtsame Lebensweise gefördert werden kann*“ (Haltung im Buddhismus). Freude ist „*das Gefühl, das man auf dem Weg hin zur menschlichen Selbstverwirklichung verspürt*“ (Fromm, 2006). Für mich ist Freude eine fundamentale Wirkkraft, die uns auffordert, wahre Selbstverwirklichung zu wagen, und die uns auf diesem für jedes Individuum einzigartigen Weg Orientierung bietet. Freude ist die bestmögliche Triebfeder der eigenen Lebensführung. Basierend auf dem, was ich bisher über Freude gelernt und auf meinem Weg der Freude erlebt habe, habe ich die folgenden drei Paragraphen des Gesetzes der Freude formuliert:

§ 1 Sei du selbst!

In dem, was du tust, soll Dein inneres Wesen zum Ausdruck kommen.

§ 2 Sein ist Werden

Sei gegenwärtig und entwickle Dich, von Moment zu Moment.

§ 3 Nutze die Fülle!

Schöpfe aus Deinem Quell der Lebensfreude.

Die Altvorderen der Gesetzgebung würden diesem Gesetz vermutlich ihren Segen geben. Gute Gesetze sind kurz und knackig, schnörkellos und klar formuliert. Dennoch erfordert auch ein noch so gelungenes Gesetz ergänzende Erläuterungen, um im Alltag angewendet werden zu können. In der Welt der Juristen sind die sogenannten Kommentare (dicke Bücher, die viel Geld kosten und schnell veraltet sind) dazu da, Gesetze verständlicher zu machen. Die folgenden Erläuterungen sind so etwas wie ein Kommentar zu den drei Paragraphen des Gesetzes der Freude, allerdings kostengünstig in diesem Buch enthalten und hoffentlich von ausreichender Zeitlosigkeit.

[...unvollständige Textfassung...]

3. Wie Sie erkennen, dass Sie das Gesetz der Freude befolgen (hier hört Hape Kerkeling auf, irgendetwas zu wollen und trifft Gott)

Freude als körperlich erlebbares Phänomen

Freude ist ein Gefühl. Und wie jedes Gefühl können wir auch Freude körperlich wahrnehmen. Wenn jemand sagt: „Mir geht es ...“ oder „Ich fühle mich ...“, können Sie denjenigen stets fragen: „Wie spürst du das körperlich?“ Für mich ist diese schlichte Tatsache nach wie vor eine wichtige Erkenntnis. Wenn Sie sich fragen, ob Sie auf Ihrem Weg der Freude sind, brauchen Sie ‚nur‘ innezuhalten und Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Das bewusste Wahrnehmen des Körpers beim Entdecken seines Wegs der Freude bietet zwei entscheidende Vorteile:

Erstens ist Ihr Körper immer im Jetzt. Ihre Gedanken können in der Vergangenheit verweilen oder sich in der Zukunft verlieren. So oder so, der Kontakt zum ‚Sein‘ ist dann unterbrochen. Doch sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Körper lenken, kommen Sie automatisch im Jetzt und damit im ‚Sein‘ an.

Zweitens gibt das Körpergefühl zuverlässig Auskunft darüber, ob das, was Sie gerade denken, fühlen oder tun, wirklich stimmt. Damit meine ich, dass das Denken, Fühlen und Handeln mit den Bedürfnissen aller aktuell beteiligten Teilpersönlichkeiten (die verschiedenen inneren ‚Spieler‘) sowie der momentanen Entwicklungsdynamik (was will gerade ‚sein und werden‘) übereinstimmen. Sobald Sie beginnen, Ihrem Körpergefühl zu vertrauen, sind

Sie auf Ihrem Weg der Freude hervorragend orientiert. Es ist jedes Mal beglückend zu erleben, wenn jemand Freude spürt. Der Mund lächelt oder lacht, der Herzschlag ist voller Energie, der Körper richtet sich auf und zeigt Bewegungsfreude, die Augen leuchten, der ganze Mensch ist aufgeheitert. Gerade wenn Personen für eine Weile entgegen dem Gesetz der Freude gehandelt haben und dann der Freude wieder erlauben, ihren Körper zu erfüllen, ist die stattfindende Verwandlung beeindruckend und berührend.

So erlebte ich eine Frau, der es schwerfiel, sich gegenüber anderen abzugrenzen, was sie bedrückte. Im Laufe des begleiteten Prozesses entdeckte sie die ‚Spielerin‘ in sich, die für das Abgrenzen gemacht ist und nur darauf wartete, endlich am ‚Sein‘ der Frau teilhaben zu dürfen. Als ich die Frau einlud, sich ganz mit der neuen ‚Spielerin‘ zu identifizieren und eine typische Körperhaltung einzunehmen, zögerte sie zunächst, zeigte aber dann den erhobenen Mittelfinger, erst mit einer, dann mit beiden Händen. Dabei musste sie grinsen.

Ich machte weiter und fragte die Frau, ob sie vielleicht Lust hätte, eine Runde durch den Raum zu gehen und jeder Himmelsrichtung die erhobenen Mittelfinger zu zeigen. Auch hier zögerte sie, doch als sie sich darauf einließ, lachte sie, und ihr Gesicht erstrahlte in Freude. Sie war selbst berührt davon, wie gut es sich anfühlte, sich ganz zum eigenen Bedürfnis nach Abgrenzung zu bekennen.

Im weiteren Verlauf dieses Kapitels finden Sie eine Übung mit dem Titel: „*Wie spüre ICH Freude?*“ Sie hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen Freude-Körpergefühle bewusster zu entdecken.

[...unvollständige Textfassung...]