

Über die Lebensfreude

Auszug „Wenn das Leben Tulpen schenkt“ von Susanne Ospelkaus
erschienen family 3/15, SCM-Bundesverlag, Witten

[...] Wenn Defizite zum Potenzial werden

Ungeahnte Lebenswendungen sind Chancen des Lebens. Man wird aus der Bahn geworfen, muss sich selbst überprüfen und selbst Entscheidungen treffen.

Nein, Krankheit, Schmerz oder Enttäuschungen sind nicht sinnvoll und Gott schickt sie nicht, damit wir eine Lektion erhalten. Doch sie begegnen uns und Gott möchte uns einen heiligen Trotz schenken. Trotz der Defizite wird es Lebensfreude und Lebenssinn geben.

In der Bibel steht im **Römerbrief 8 Vers 28**: „**Wer Gott liebt, dem dient alles, was geschieht, zum Guten.**“

Wenn wir uns vergleichen

Die Lebensfreude schwindet, wenn wir anfangen, uns mit anderen zu vergleichen. Meistens schneiden wir dabei schlechter ab. Es gibt immer jemanden, der etwas besser kann als ich. Die anderen sind attraktiver und belastbarer, sie haben begabtere Kinder und hilfsbereitere Partner, sie leben harmonischer und in schöneren Wohnungen. Zumindest meinen wir das nach einem vagen Blick und dümpeln im Selbstmitleid.

Aus Sicht des Schöpfers ist das traurig, denn er hat uns zum Leben erwählt. Und er hat uns wunderbar geschaffen. Dafür bedankt sich David in **Psalm 139:14** „**Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.**“

Lebensfreude kehrt ein, wenn wir das annehmen und nicht versuchen, jemand anderes zu sein. Menschen, die sie selbst sind, sind wohltuend. Sie sind gelassen, aber nicht gleichgültig.

Wenn Neuanfänge möglich sind

Immer wieder laufen Dinge schief oder wir versagen. Doch Gott hat vorgesorgt und den Rhythmus der Zeit geschaffen. „**Die Güte des Herrn hat kein Ende, sein Erbarmen hört niemals auf, es ist jeden Morgen neu! Groß ist deine Treue, oh Herr.**“ (Klagelieder 3:22-23)

Manchmal ist ein Tag so verkorkst, dass man ihn rasch beenden möchte. Einfach nur alles hinter sich bringen -- den Tag, die Woche -- und auf das Wochenende hoffen, bevor wieder alles von vorne beginnt. Das Leben wird eher zur Last als zu Lust.

An jedem Tag ist ein Neuanfang möglich und die kleinen Fortschritte dürfen gefeiert werden:

- > heute nicht wütend geworden
- > seit drei Tagen nicht getratscht
- > eine Woche nicht geraucht
- > einen Monat lang nicht am Partner rumgenörgelt
- > seit drei Monaten nicht über eine persönliche Ungerechtigkeit gegrübelt
- > seit einem Jahr dankbar für die Arbeit, selbst wenn sie nicht der Traumjob ist

Wenn wir uns sorgen

Reiche Leute sagen, Geld mache nicht glücklich – dürfte ich das mal selbst ausprobieren? Die Sorge um Finanzen macht aus unseren Gedanken und Gefühlen ein Irrenhaus und steckt die Lebensfreude in eine Zwangsjacke. Es ist unmöglich, ein Leben mit Sorgen zu genießen. Die Sorgen um Kinder, Familie und Gesundheit sind berechtigt und trotzdem ruft Gott: „**Sorget euch nicht!**“ (Matthäus 6:25)

Eine Not zur Kenntnis nehmen, überlegen, beten, anpacken oder abwarten und trotzdem das Leben genießen -- das ist Lebenskunst! Wie reagieren wir:

- > bei einer Knieverletzung am ersten Tag im Skiurlaub?
- > bei einer Autoreparatur, die das Gesparte verschlingt?
- > bei einer Allergie, die die Ernährungsvielfalt einschränkt?
- > bei einem ständig nörgelnden Chef oder einem antriebslosen Mitarbeiter?
- > bei einem Streit mit den Nachbarn?

Wenn wir dankbar sind

Die Lebensfreude wächst, wenn wir dankbar sind und wir erkennen: Das Besondere liegt im Alltäglichen!

Das können Kleinigkeiten sein wie:

- > der freigewordene Parkplatz in der Großstadt
- > das günstige Angebot beim Bäcker
- > der freundliche Postbote
- > ein selbstbewusster Dialog mit dem Chef
- > schönes Wetter

„**Schaffe in mir ein reines Herz, o Gott; erneure mich und gib mir Beständigkeit.**“ (Psalm 51:12)

Wenn wir Lebensfreude verdoppeln

Früher lebten die Menschen mit einem klaren Blick auf die Ewigkeit. Aufzeichnungen und Gemälde aus dem Mittelalter legen die Vermutung nahe, dass die Menschen intensiver gelebt haben. Sie haben doppelt gelebt -- im Diesseits und im Jenseits. Gewiss haben Machtmenschen das ausgenutzt, die einfachen Leute geplagt und sie auf den Himmel vertröstet.

Aber der Gedanke, doppelt zu leben, gefällt mir. Mit beiden Beinen auf dem Boden sein, aber mit dem Herzen im Himmel.

„**Ich bin ganz sicher, dass alles, was wir zurzeit erleiden, nichts ist, verglichen mit der Herrlichkeit, die Gott uns einmal schenken möchte.**“ (Römer 8:18)

[...]

Nachgedacht!

- > Gebe ich Gott oder anderen die Schuld daran, dass ich das Leben nicht genießen kann?
- > Worüber habe ich mich in der letzten Woche gefreut? Wofür bin ich in meinem Alltag dankbar?
- > Kreisen meine Gedanken ständig, um Sorgen und Herausforderungen? Was könnte ich in meinem Tagesablauf ändern, um mehr Leichtigkeit zu erleben?
- > Wie groß ist mein Bewusstsein für die Ewigkeit? Spielt der Gedanken über die himmlische Zukunft in meinem Alltag eine Rolle?