



Zuversicht *und Lebensfreude* finden

Mit offenen Augen



Editorial von Rudolf Walter

„Frohe Froheit!“, das riefen drei kleine Mädchen mitten auf dem Gehsteig den Vorbeikommenden zu. Sie bliesen Seifenblasen in die Luft, strahlten, wenn sie den zerplatzenden neue nachschicken konnten und platzten dabei selber fast vor Vergnügen. Der Alltag in den Gesichtern der Erwachsenen hellte sich auf, färbte sich in den Glanz der luftig torkelnden Seifenblasen ein: Unerwartete Freude verwandelt Trübsinn und Normalitätstrott. Auch wenn sie nur für eine Weile vorhält: Freude bewegt, löst Blockaden auf, verzaubert – lässt die Welt in neuem Licht erscheinen.

Es ist im Alltag leichter, das Negative vor Augen zu vergrößern, als darüber hinauszusehen. Der Blick verheddert sich schnell, man steht wie vor einer Mauer und sieht nicht weiter. Zuversicht hat mit freier Sicht zu tun. Sie meint Überblick, übersieht Widriges nicht, das vor den Augen liegt, kann aber darüber hinwegsehen. Der Blick in die Weite hat auch etwas emotional Wohltuendes: gute Aussicht, unverbaut, offen, weit, frei: Lebensfreude. Wenn eine schwere Prüfung bestanden ist, wenn nach einem Konflikt Versöhnung möglich wurde: Es gibt diese Situationen, wo plötzlich ein „Stein

vom Herzen fällt“ und Zukunft auf einmal wieder hell wird und leicht scheint. Dies kennt nicht nur, wer von Natur aus mit einem sonnigen Gemüt gesegnet ist. Lebensfreude kann auch einem dunklen Hintergrund, einem harten Schicksal abgerungen sein. Lebensfreude ist nicht selbstbezogen. Freude kann auch Dankbarkeit gegenüber anderen sein. Froh stimmt auch die Dankbarkeit darüber, dass etwas geglückt ist, was einem anderen ermöglicht: *zu leben!* Und Zuversicht heißt: *So sollte es sein, und so kann es sein. Weil es so ist.*

Aber kann man das permanent: sich seines Lebens freuen? Mir sind Leute nicht geheuer, die vor Zuversicht nur so strotzen, nie einen Zweifel kennen. Aber auch die sind nicht besonders vertrauenerweckend, die alles Negative aufsaugen wie ein Staubsauger, die am Leben (und an ihren Mitmenschen) nichts Gutes lassen, mit Leichenbittermiene das Schöne übersehen und das Gute nicht gelten lassen.

Lebensfreude und Zuversicht haben etwas gemeinsam: offene Augen. Der Blick richtet sich nach vorn, ermöglicht Teilnahme am Leben auch der anderen. Zuversicht meint: Ich hocke nicht

*Lebensfreude, das freundliche Gesicht
der Lebendigkeit, kann verursacht sein von
kleinen Dingen und großen Ereignissen.
Sie ermöglicht einen neuen Blick auf alles.*

fest, bunkere mich nicht ein. Sondern breche immer wieder auf, mache mich auf den Weg, auf andere und anderes zu. Denn Lebensfreude will sich auch ausdrücken, möchte gestalten. Sie sagt „ja“ zu dem, was ist und was noch werden könnte: „ja“ zum Leben insgesamt also. Auch zum Überraschenden, Neuen, Unvorhergesehenen. Gerade das noch Ausstehende kann gut, schön, erfreulich werden.

Das setzt voraus, dass ich *jetzt schon* wahrnehme, was guttut und schön ist. Alles Mögliche kann das sein: Der erste Spargel und die ersten Erdbeeren im Mai; Frühstück mit Freunden ohne Zeitdruck; ein gutes Buch – und die Vorfreude darauf, es zu lesen; Stille; aber auch Musik, die mir aus der Seele spricht. In schöner Natur sich bewegen, sich dabei im Körper spüren. Oder die Erfahrung von Zuneigung: ich werde mit Wohlwollen gesehen, bin angenommen, *zu Hause*. Lebensfreude, dieses freundliche Gesicht der Lebendigkeit, kann von vielem verursacht sein, von kleinen Dingen und großen Ereignissen. Sich am Leben freuen, heißt immer auch: bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen, schauen, schmecken, fühlen, ausdrücken, was guttut. Im Augenblick erlebte Freude stärkt die Zuversicht, dass das Leben (und die anderen Menschen) es – letztlich, hoffentlich – gut mit uns meinen.

Das Leben ist kostbar, weil es endlich und dabei doch von der Hoffnung umfassen ist, dass es kein Zufall ist. Freude will uns nicht nur besuchen, sie will bei uns wohnen, sagt Dorothee Sölle. „Ich lebe so gerne. Ich glaube ich lebe sogar noch gerne, wenn ich gestorben bin“, das steht auf einem Grabstein im Wiener Zentralfriedhof. Es gehört eben zusammen: Lebenslust und die Hoffnung auf Dauer, auf „tiefe, tiefe Ewigkeit“ (Nietzsche).


Erlaubt ist da auch eine spirituelle Lesart. Der Mystiker Meister Eckhart sagt einmal: „Gott ist ein Pferd auf grüner Wiese, das dahin springt, wohin es will.“ Gott als Bild für Freiheit, Spontaneität, gelassene Lebenslust? Eine echte Frohbotschaft! Und was empfiehlt Jesus? „Werdet wie die Kinder!“ Gemeint ist die Haltung vertrauensvoll elementarer Lebensfreude. Wenn Gott – theologisch ein anderes Wort für das stets gegenwärtige Geheimnis unseres Lebens – biblisch auch im Bild „ewiger Freude“ beschreibbar ist, dann kann Lebensvertrauen eine neue Qualität bekommen. Denn wer das im Grund seines Herzens glauben kann, dürfte sich zuversichtlich und gelassen, letztendlich auch am Ende seines Lebens, auf eine unglaubliche Überraschung freuen. Und jetzt schon ohne Angst, gelassen, spontan und frei: *einfach leben*. Das wär's doch, oder?

Sich getragen fühlen. Und doch aktiv sein, sich bewegen, selber steuern.
Gemeinsam unterwegs sein. Und sich dem Fluss des Lebens anvertrauen.

Ein Ziel vor Augen haben. Und sich darauf zubewegen:

Zuversicht und Lebensfreude.



A vibrant rainbow arches across a blue sky with scattered clouds. Below the rainbow, a lush green field stretches towards a large, historic stone building with two prominent towers, identified as the Abbey of Münsterschwarzach. The scene is captured after a rain shower, with the grass appearing fresh and the sky clearing.

Freude ist eine gehobene Emotion.
Aber Lebensfreude ist auch mehr als
nur ein Gefühl. Sie ist eine vitale Kraft.
Und sie hat spirituelle Qualität.
Und wichtig: man kann etwas dafür tun.

Zuversicht und Hoffnung, Vertrauen und Lebensfreude

*Anselm Grün im Gespräch
mit Rudolf Walter*

Regenbogen – uraltes Hoffnungsbild
einer Brücke zwischen Himmel und Erde.
Blick auf die Abtei Münsterschwarzach
nach einem Regentag.

*Hoffnung vertraut auf das noch Unsichtbare.
Zuversicht nimmt es schon in Blick.
Wenn ich etwas konkret vor Augen habe,
aktiviert mich das auch, es bringt mich
aktiver selbst ins Spiel.*

Ist Freude wirklich eine Grundkraft des Lebens? Schillers „Ode an die Freude“ beschreibt es so: „Freude, Freude treibt die Räder in der großen Weltenuhr. Blumen lockt sie aus den Keimen, Sonnen aus dem Firmament...“ Zu pathetisch?

Freude ist jedenfalls etwas Ursprüngliches. Sie ist zunächst eine Kraft und eine Fähigkeit unserer Seele. Aber auch etwas, was hervorgehoben werden kann und durch etwas Äußeres geweckt wird. Das erste Grün im Frühling, der blühende Sommer, Farbenpracht und Früchte im Herbst: Freude darüber ist eine natürliche Reaktion. Wir empfinden: Das tut gut. Aber auch, wenn uns jemand ein Lächeln schenkt und wir spontan auf ein freundliches Gegenüber positiv reagieren: Die Freude ist auf dem Grund unseres Herzens schon da. Sie kann auch wie ein Funke überspringen, ist Resonanz auf etwas, was mir begegnet. Ich freue mich über Schönes, das ich erlebe: über eine harmonische Landschaft, ein schönes Bild, eine berührende Musik. Und es hebt mein Lebensgefühl auch, wenn ich eine gute Begegnung erwarte oder ein

schönes Gespräch bevorsteht. Verena Kast nennt Freude eine gehobene Emotion. Offensichtlich ist sie etwas, was dem Menschen guttut, sie hebt das Lebensgefühl.

Wir erleben sie aber auch ganz unterschiedlich.

Natürlich: Kinder können sich spontan freuen, auch ohne großen Anlass, sie freuen sich einfach am Sein, sie können lachen, juchzen, sich spüren, sich ausdrücken. Sie sind ganz im Jetzt und leben ohne Zukunftshorizont. Irgendwann spüren sie vielleicht aber auch, dass die Eltern mal nicht da sind, dass sie verlassen werden können. Sobald klar und bewusst wird, dass die Zukunft offen, also auch unsicher ist – taucht auch Angst auf. Angst ist ein Freudentöter. Im Alter ist Freude in aller Regel stiller. Da steht Dankbarkeit im Vordergrund, das Bewusstsein, *jetzt* das Dasein genießen zu können: Auch in dieser Erfahrung bin ich im Augenblick. Und wenn ich zuversichtlich bin, also hoffen kann, dass auch die Zukunft gut wird, ist auch das von Freude grundiert.

Zuversicht und Hoffnung, was verbindet, was unterscheidet sie?

Zuversicht ist gegenwartsnäher: Da ist schon etwas sichtbar. Hoffnung vertraut auf das noch Unsichtbare. Zuversicht nimmt es schon in Blick. Wenn ich etwas konkret vor Augen habe, aktiviert mich das auch, es bringt mich aktiver selbst ins Spiel. *Zuversicht* hat das *Sehen* im Wort. Und das Schauen gehört ja auch wesentlich zur Freude: Etwas Schönes zu schauen, löst Freude aus. Ein lang erwarteter Besuch kommt – das Auto aus der Ferne kommen zu sehen, das löst schon Freude, innerliche Bewegung aus. Das Vertrauen ist es, was Zuversicht mit der Hoffnung verbindet. Und auch mit der Freude: Dass ich jemandem vertrauen kann, tut gut: Ich darf sein, wie ich bin, ich fühle mich getragen und geborgen.

Gibt es aber nicht auch eine problematische Vertrauensseligkeit?

Das ist aber keine Zuversicht, denn da verschließe ich die Augen und will etwas Negatives partout nicht sehen. Da mache ich mir was vor.

Lebenslust heißt auch: spontan auf das Unerwartete zugehen, im Vertrauen, dass sich alles positiv entwickelt. Kontrollzwang tötet Spontaneität und erzeugt Angst, dass ich doch nicht alles beherrsche. Mit dem Leben wirklich in Berührung kommen, sich überlassen können, ist die Voraussetzung von Freude.

Gehören Lebenslust und Vertrauen zusammen?

Auf jeden Fall: Wer immer alles kontrollieren will, kann sich nicht freuen. Wir wollen heute alles unter Kontrolle haben. Selbst Geburt und Tod will man immer mehr kontrollieren. Zum Leben gehört aber, dass man sich einlassen kann auf das, was einem begegnet. Lebenslust heißt auch: spontan auf das Unerwartete zugehen, im Vertrauen, dass sich alles positiv entwickelt. Kontrollzwang tötet Spontaneität und erzeugt Angst, dass ich doch nicht alles beherrsche. Mit dem Leben wirklich in Berührung kommen, sich überlassen können, ist die Voraussetzung von Freude.

Leben hat aber nicht nur positive Erfahrungen bereit.

Leben hat immer Höhen und Tiefen. Man kann nicht immer nur in der Höhe leben. Freude erleben wir ja gerade intensiv, wenn wir in der Bewegung aus Tiefen in die Höhe, aus dem Dunkel ins Helle kommen. Das gehört zusammen. Es ist eine Urerfahrung. Wie Jesus sagt: „Wenn die Frau gebären soll, hat sie Kummer, aber wenn das Kind da ist, herrscht Freude“. Je-

sus spricht aber auch von der Freude, die uns niemand mehr nehmen kann, die uns auch durch Schwierigkeiten nicht geraubt werden kann. Es geht da um eine innere Erfahrung. Wenn Paulus aus dem Gefängnis heraus sagt: „Freut euch, noch einmal sage ich euch: Freut euch“, da muss man wissen: antike Gefängnisse waren kein Zuckerschlecken. Und trotzdem ist da eine Kraft, die die schwierige Situation überwindet, weil sie einen anderen Grund hat. Es geht nicht darum, ständig zu lachen oder um permanente Lustigkeit.

Peter Handke sagte jüngst in einem Interview: „Ich kann die lustigen Leute nicht leiden“. Nachvollziehbar?

Bei manchen merkt man jedenfalls: Sie müssen „lustig“ sein. Oft genug ist das nur „gemacht“, nicht spontan und herzlich. Wenn ich immer Spaß haben will und die Wirklichkeit am Ideal der Perfektion messe, habe ich auch immer Angst vor dem Negativen, vor Schmerz oder vor etwas, was mein Leben durcheinanderbringt. Das macht wirkliche Freude unmöglich.

Was ist zuerst? Setzt Freude Zuversicht frei? Oder braucht es die Ausrichtung auf eine positive Zukunft, um Freude überhaupt erst erleben zu können?

Das lässt sich nicht so trennen. Die Erfahrung, dass es blüht und lebendig ist, gibt Zuversicht. Und umgekehrt: Wenn ich zuversichtlich bin, kann ich mich auch eher über das freuen, was mir begegnet.

Objektiv betrachtet: Wenn man in die Welt schaut, Schreckensnachrichten überall. Ist Lebensfreude da nicht weltfremd und Zuversicht naiv?

Ich habe Menschen in Afrika erlebt, denen geht es wirklich nicht so gut wie uns. Und trotzdem können sie sich freuen, über ganz alltägliche positive Dinge. Freude ist eine Kraft, die sie am Leben hält, sie stärkt.

Natürlich sollen wir die Augen nicht vor der Welt verschließen. Die ist so, wie sie ist. Aber wer sich nur als ohnmächtig erfährt und als Opfer sieht, hat keine Energie mehr, dagegen anzugehen. Freude ist auch eine Kraft. Es bewirkt auch etwas in meiner Umgebung, und in der Gesellschaft, wenn



Wein als Verheißung: Das Wunder auf der Hochzeit von Kana sagt: Unser schales Leben kann zur festlichen Freude werden.

ich positiv in Begegnungen gehe und nicht immer nur auf das Negative schaue. Schon in biblischen Zeiten sehen wir übrigens: Die Juden haben in schwierigsten Situationen ihre Feste gefeiert und daraus Hoffnung bezogen. Feste haben mit Freude zu tun. Manche sagen heute: „Ich kann nicht Weihnachten oder Ostern feiern, solange die Welt derart im Argen liegt.“ Ich halte dagegen: Gerade *deswegen* ist es so wichtig, eine andere Welt dagegenzusetzen.

Die äußere Welt ist nicht alles. Es gibt auch eine andere, innere Wirklichkeit. Feste bringen uns in Berührung mit der unverbrauchten Zeit, der heiligen Zeit. Wir brauchen diese Kraft, um leben zu können.

Es gibt Schicksalsschläge, Krankheit. – Wie gelingt es, ein gutes Leben zu führen, wenn Traurigkeit ein Gast im Leben ist?

Es gibt ja verschiedene Formen von Traurigkeit. Melancholie ist eine Form. Denken Sie an viele Volkslieder, die durchaus melancholisch sind. Aber wenn man sie singt, ist gleichzeitig auch die Freude wirksam. Die frühen Mönche unterscheiden zwischen Traurigkeit und Trauer: Traurigkeit ist oft mit dem infantilen Wunsch verbunden, alles möge wunderbar sein. Trauer dagegen gehört für Evragius wesentlich zum Leben, das nie ganz ideal ist. Wir erfahren Leid, Lebensträume zerbrechen, wir können liebe Menschen verlieren und Lebenschancen auch verpassen. „Trauerarbeit“ heißt dann: Vergangenes verarbeiten, um ja zur Gegenwart, zum Augenblick

sagen zu können. Das ermöglicht dann auch wieder Freude. Traurigkeit gehört zum Leben. Man kann aber fragen: Was macht mich traurig? Und wenn ich über das Schicksal eines anderen traurig bin, dann ist Traurigkeit eine Erfahrung der Verbundenheit, ein Gefühl der Anteilnahme. Wie Freude übrigens auch.

Viele lieben die Verszeile in Leonard Cohens Lied „Anthem“: „There is a crack in everything that’s how the light gets in.“ (In allem hat es einen Riss. So kommt das Licht herein.)

Es gibt diesen Riss, und der zeigt ja – wenn ich offen bin: Es ist nicht alles negativ. Es geht darum, offen zu sein für das Licht.

