

SWR2 GLAUBEN

WENN DAS HERZ SINGT

ÜBER DIE SPIRITUALITÄT DER FREUDE

VON LISA LAURENZ

SENDUNG 23.08.2009 /// 12.05 UHR

ENTDECKEN SIE DEN SWR2 RADIOCLUB!

Lernen Sie das Radioprogramm SWR2 und den SWR2 RadioClub noch näher kennen!

Fordern Sie unverbindlich und kostenlos das aktuelle SWR2-Programmheft und das Magazin des SWR2 RadioClubs an unter Telefon 01803/92 92 22 (0,09 €/Min. aus dem dt.

Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend)

oder per E-Mail an radioclub@swr2.de.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Musik 1..... Eiko Yamashita, CD `Contemporary Piano Music from Japan`.

Take 1 (Marita v. Berghes) 0`22

Freude fühlt sich für mich leicht an, beschwingt, glücklich. Ich fühle mich, wenn ich freudig bin, friedvoll und auch sicher in mir. Ich hab immer das Gefühl, es geht so einen Schritt nach vorne, es passiert etwas, was ich spannend finde, was mich hebt, wo ich am liebsten die Welt umarmen möchte.

Take 2 (Peter Bergholz) 0`15

Freude, das ist dieser Zustand des inneren Einklangs. Ich bin im Einklang mit mir. Ich denke, fühle und bewege mich in eine Richtung. Dann bin ich offen, ich fühle mich verbunden mit dem Menschen, mit dem ich gerade zu tun habe oder mit der Natur, also mit der Welt, in der ich mich gerade bewege. Das ist für mich Freude.

Take 3 (Annekatriin Hennenhofer) 0`18

Ich glaube, es ist ganz schwer, Freude zu erklären, weil man muss Freude erleben. Freude kann ganz zart sein, ganz behutsam, ganz zärtlich und Freude kann auch sehr ekstatisch sein. Ich glaube, es gibt nicht eine Freude. Es gibt ganz verschiedene Formen von Freude.

Autorin

Freude ist eine Emotion, die wohl jeder kennt - in unterschiedlichen Höhen und Tiefen. Wenn wir uns freuen, dann sind wir - zumindest für einen Moment - der Erdschwere enthoben. Wir sagen: ich könnte *vor Freude in die Luft springen* oder *vor Freude aus der Haut fahren*. Besonders Kinder drücken ihre Freude oft mit dem ganzen Körper aus und glucksen manchmal vor Freude. Noch als Erwachsene erinnern wir uns manchmal gerne an frühe Momente der Freude:

Take 4 (Annekatriin Hennenhofer) 0`30

Ich glaube, Freude ist uns allen vertraut, von Kindheit an und wir alle kennen Freudemomente in unserer Biografie. Aber ich glaube, dass wir im Laufe unseres Lebens unsere Freude ein wenig verlieren, vielleicht auch, weil wir ab einem bestimmten Alter unsere Biografie angucken oft vom Schmerz. Aber ich glaube, dass im Laufe des Lebens, gerade mit einem spirituellen Weg, die Freude mehr werden und tiefer werden kann, aus einer anderen Erfahrung heraus.

Autorin

Die evangelische Theologin Annekatriin Hennenhofer ist davon überzeugt, dass die Freude eigentlich immer da ist. Sie sei oft nur verdeckt. Tatsächlich wird die Freude manchmal mit der Sonne verglichen, die eigentlich immer scheint, nur Wolken und Nebel können sie verdecken. Wenn die Freude auftaucht, nehmen wir sie häufig auch körperlich wahr. Der Atem wird tiefer, die Augen leuchten, die Mundwinkel zeigen nach oben, das ganze Wesen strahlt. Freude beflügelt und verwandelt:

Musik 2.....Nawang Khechog, CD `Quiet Mind`

Take 5 (Annekatriin Hennenhofer) 0`20

Ich hatte neulich ein Erlebnis, wo ich zur Arbeit fuhr. Es war ein Tag, der eher etwas stressig war. Ich musste an der Ampel halten und sah diese Spinnweben, die von Tau erfüllt waren und die Sonne schien drauf, und ich war so von Freude erfüllt in diesem Moment, es war nur dieser Moment, aber das hat mich den ganzen Tag getragen.

Autorin

Für viele Menschen ist die Natur eine große Quelle der Freude. Die Natur lässt besonders spüren, dass es etwas gibt, was größer ist als vieles, was den Alltag sonst zu bestimmen scheint. Wenn man – auf welche Weise auch immer - mit dieser anderen Ebene in sich in Berührung kommt, vermag das Innerste mit einem Gefühl von Glück und Freude zu reagieren. Andere Menschen, Musik oder kreatives Schaffen können Quellen der Freude sein:

Take 6 (Peter Bergholz) 0`12

Ich weiß, dass richtiges Laufen auch die Seele erreicht. Aber man muss richtig laufen. Sie müssen langsam laufen und so, dass die Laufbewegungen sich mit den Gefühlen verbinden. (blenden)

Autorin

Peter Bergholz ist Psychologe und Körpertherapeut:

Take 7 (Peter Bergholz) 0`12

Ich kann so laufen, dass ich mich in den inneren Einklang hineinbewege. Dann kommt die Freude und das merkt man auch, dann wird das Laufen ganz leicht. Es geht dann nicht mehr darum zu laufen, sondern mit sich selbst zu sein.

(Musik soll hier weg sein)

Autorin

Neurologisch gesehen sind Glücksgefühle, zu denen auch die Freude gehört, elektrische Impulse, die mittels Botenstoffen von Nervenzelle zu Nervenzelle geschickt werden. Was sie auslösen, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Der eine springt vor Freude in die Luft, der andere weint vor Freude. Es ist nicht immer nur die große Freude, die glücklich macht. Besonders die kleinen Freuden scheinen für die seelische Ausgeglichenheit wichtig zu sein. Freudige Momente, so kurz sie auch sein mögen, sind wie kleine Oasen im Alltag. Interessanterweise stellt Freude sich oft gerade dann ein, wenn der Mensch sich gar nicht um sie bemüht, wenn er innerlich loslässt. Wenn er vollkommen aufgeht in dem was er tut. Egal ob er einer kreativen Tätigkeit nachgeht, eine glückliche Begegnung hat, dem Gesang eines Vogels selbstvergessen lauscht oder sich vom Duft einer Blume umfassen lässt:

Musik 3..... Eiko Yamashita, CD `Contemporary Piano Music from Japan`.

Sprecherin

„Glück ist nichts Äußeres, sondern ein leises Singen der Seele.“ (Zenta Maurina)

Autorin

Dass die Seele oder das Herz vor Freude singen können, ist eine alte Vorstellung. Es ist ein Bild, das auch Marita von Berghes auf ihrem spirituellen Weg begleitet. Vor allem seit sie sich mit dem indischen Yogi und Weisheitslehrer Yogananda beschäftigt:

Take 8 (Marita v. Berghes) 0`45

Die Seele, sagt Yogananda, ist ein Abbild Gottes. Er bringt es sehr schön in Bilder. Er sagt, die Seele singt, die Seele klingt, die Seele flüstert, die Seele möchte in uns entdeckt werden. Wenn wir das ins Klingen und in Bewegung bringen und ein bisschen berühren können, sagt er, da ist die Meditation der Weg, um mit dieser Göttlichkeit in Verbindung zu kommen. Das ist reine Freude. Begegnung in der Meditation mit Seeleninhalten ist die größte Freude, die wir uns überhaupt vorstellen können, sagt er. Und je mehr ich in die Meditation hineinkomme, erlebe ich das auch.

Take 9 (Jill Möbius) 0`11

Freude entsteht grundsätzlich, wenn das Herz singt. Wenn wir auf eine Weise leben oder etwas tun, was uns zutiefst entspricht, was uns glücklich macht.

Autorin

Jill Möbius nennt sich Metaphysikerin. Sie ist Seminarleiterin und Buchautorin:

Take 10 (Jill Möbius) 0`36

Wenn das Herz singt, dann ist Freude da. Das kann für jeden ein anderer Auslöser sein. Das können Dinge sein, die andere Menschen für verrückt halten oder für unmöglich. Aber das spielt keine Rolle, wichtig ist nur, was das eigene Herz zum Singen bringt. Und das zählt, weil auf diese Weise spricht die Seele zu uns und weist uns den Weg, unseren ganz persönlichen, eigenen Weg, unser eigenes Glück und das ist so individuell, dass es dafür kein Patentrezept gibt, außer vielleicht dass man sagen könnte: hör auf das, was dein Herz zum Singen bringt. Was auch immer das ist.

Sprecher

„Solche Momente erlebe ich manchmal in der Frühe, direkt nach dem Aufwachen. Ich spüre dann eine tiefe innere Freude in mir... Es ist kein berauschendes Gefühl... es ist eine tiefe Ruhe... Ich spüre in diesem Augenblick ganz deutlich für mich die Verbundenheit mit etwas Größerem. Die Erfahrung dieser Verbundenheit löst in mir ein unbeschreiblich schönes, friedliches und glückliches Gefühl aus.“

Autorin

Die Freude, von der der Psychotherapeut und Theologe Wunibald Müller in seinem Buch *Glück ist ein leises Singen der Seele* schreibt, ist eine Erfahrung, die jeder nur tief im eigenen Herzen machen kann. Sie ist ein Seelenraum. Um dorthin zu gelangen, muss der Mensch lernen, seine Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

Sprecher

Die Geschichte von einem Grafen, der sehr alt wurde, weil er ein Lebensgenießer war. Er verließ niemals das Haus, ohne zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen. Jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte - ein fröhlicher Plausch auf der Straße, das Lachen seiner Frau, ein köstliches Mahl - für alles, was seine Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends saß er dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und freute sich.

Autorin

Statt im Moment zu leben, ist der Mensch innerlich meist mit Vergangenheit und Zukunft beschäftigt. Er nimmt die vielen kleinen Gelegenheiten für Freude oft gar nicht wahr. Wenn man selber unzufrieden, unglücklich oder deprimiert ist, kann es sich sogar unangenehm anfühlen, von Menschen umgeben zu sein, die ihrer Freude gerade Ausdruck verleihen. Die Lebensfreude kann durch vielerlei Einflüsse verdeckt sein. Durch Sorgen, Druck, Überlastung oder schlechte Erfahrungen in der Kindheit:

Take 11 (Ute Lauterbach)

Ich möchte eigentlich für uns alle sprechen, so wie wir es alle kennen, egal ob Perfektionismus, lieb sein müssen, brav und angepasst sein müssen. Egal was wir für Dinger haben, das sind Freudekiller erster Sorte und das ist so schade.

Autorin

Ute Lauterbach ist Philosophin. Die Suche nach Glück treibt sie um, seit sie sich erinnern kann:

Take 12 (Ute Lauterbach)

Wir wollen alle glücklich sein, keiner will leiden und doch leiden wir immer wieder. Im Angesicht der Kürze des Lebens sich verrückt zu machen für was weiß ich, das ist so unglaublich. Es gilt zu unterscheiden zwischen dem, was mich künstlich einengt, das sind solche komischen Werte, Normen, Maßstäbe, die dem Leben nicht gerecht werden. Es gibt sicher Werte und Normen und Maßstäbe, die wie Lebensgesetze sind, die einfach natürlich sind. Und dann dieses Einengende. Weg mit dem Einengenden. Lieber blamieren. Das ist auch so was, was ich groß schreibe. Wer sich blamiert, hat gelebt. Und ich meine, mit Blamage kann man ja auch jemandem eine Freude machen. Ich definiere Lebenskunst sogar als die Fähigkeit, von Fettnapf zu Fettnapf zu leben. (lacht) Es ist ja so, wenn etwas aus dem Üblichen herausfällt, ist es lustig. (blenden)

Autorin

Die moderne Psychologie hat erkannt, dass Freude für den Menschen wichtig ist. Denn Freude ist eine große Kraft. Die Psychoanalytikerin Verena Kast plädiert seit langem dafür, den Blick mehr auf die gehobenen Emotionen zu richten, wozu sie auch die Freude zählt. Gerade in schwierigen Zeiten und Lebenssituationen sei es wichtig, sich an freudige Momente im eigenen Leben zu erinnern. Sie empfiehlt, die eigene `Freudenbiographie` zu rekonstruieren. Was sie damit meint, beschreibt sie in ihrem Buch `Freude, Inspiration und Hoffnung`:

Sprecherin

„Die Freudenbiographie richtet ihren Blick auf die Fragestellung: Wie habe ich Freude erlebt in meinem Leben? Wie habe ich sie abgewehrt? Wie wurde sie mir verwehrt? Und: was ist aus der Freude in Laufe des Lebens geworden? Ist sie weniger geworden? Ist sie mehr geworden? Der Sinn liegt nicht nur darin herauszufinden, was aus unserer Freude geworden ist, sondern auch darin, dass wir uns immer wieder mit vergangenen Freudensituationen, beispielsweise mit uns selber als freudigem Kind, identifizieren. Freude und Erinnerung haben viel miteinander zu tun.“

Take 13 (Marita von Berghes 0`24

Ich habe viele Zeiten erlebt, wo ich mich nicht freudig fühlte, besonders als kleines Kind und auch als Jugendliche. Und ich habe durch all die Dinge die ich gemacht habe, erlebt, dass ich, wenn ich mich bemühe, wenn ich andere Inhalte in mir habe, meine Freude selbst herstellen kann. Und wenn ich freudig bin und sie ausstrahle, merke ich, dass sie auch zurückkommt.

Musik 4..... Eiko Yamashita, CD `Contemporary Piano Music from Japan`.

Autorin

Marita von Berghes, von Beruf Psychotherapeutin, ist eine strahlende und warmherzige Frau. Sie gehört zu den Menschen, die ihre Freude gerne auch im Alltag leben:

Take 14 (Marita von Berghes) 0`23

Und wenn ich mich nicht so freudig fühle und das merke, dann denke ich mir: ich will heute einen schönen Tag haben. Folglich tue ich etwas. Das mache ich sehr viel über Atemübungen, Meditation oder auch Konzentrationsübungen. Dann bin ich eigentlich gleich wieder in einer Freude, weil ich merke, wie schnell sich was ändert in mir.

Autorin

Wenn Menschen innerlich wachsen und reifen und über sich hinauswachsen, erfüllt sie das mit Freude. Manchmal – wenn es ihnen nicht so gut geht – wünschen sie sich, sie könnten die Freude einfach per Knopfdruck herstellen. Das funktioniert meist jedoch nicht. Allerdings können wir der Freude den Weg ebnen. Wege zu mehr Freude gibt es viele:

Musik 5.... Gioachino Rossini aus `Der Barbier von Sevilla`

Take 15 (Peter Bergholz) 0`43

Ich in meiner Arbeit gehe über den Körper, Bewegung und Musik. Das Ziel ist, innerlich einen Zustand herzustellen, der sich wieder mit Freude verbindet. Jeder Mensch weiß, dass Bewegungen gut tun. Wenn ich die richtigen Bewegungen finde, das sind in der Regel ganz feine Bewegungen, die die Psychomotorik von Innen aushebeln sozusagen und aktivieren. Dann kann man eben auch Stress durch Bewegung lösen. Wir machen das mit Bewegung plus Musik, weil Musik in besonderer Art und Weise das Hirn erreicht, das emotionale Hirn und in der Verbindung mit Bewegung sehr stark wirkt.

Autorin

Der Körpertherapeut Peter Bergholz hat die sog. Rossini-Methode entwickelt. Eine Entspannungstechnik, die Glückshormone stimulieren und neue positive Erfahrungen im Körpergedächtnis verankern soll. Zu klassischer Musik von Rossini oder Vivaldi wird der Unterkiefer locker bewegt, auch das Becken, die Schultern, Arme und Beine, unterstützt von positiven inneren Bildern – das soll tiefsitzende Verspannungen im Bauch lösen und auch die Freude wecken.

Musik 6..... Gioachino Rossini, aus `Diebische Elster` 2`20

Autorin

Ein Abendworkshop mit Peter Bergholz. Etwa 30 Menschen haben sich eingefunden, um die Rossini-Methode kennen zu lernen. Während sie sich stehend zur Musik bewegen und dabei in bestimmten Phasen vorgegebene positive Sätze formulieren wie: „ich bin ich“, „ich liebe“, „ich erreiche mein Ziel“ - werden die Körperbewegungen allmählich freier und fließender. Das Wichtigste: der Unterkiefer soll die ganze Zeit leicht in Bewegung bleiben, ja in der Vorstellung tanzen. Und schließlich sollen sie mit beiden Armen nach Herzenslust dirigieren, wie ein Dirigent. Einmal Dirigent oder Dirigentin des eigenen Lebens sein:

Take 16 (Teilnehmerin) 0`22

Durch die Bewegung ist tiefe Atmung gekommen. Die Lust am Leben taucht einfach aus der Tiefe wieder auf. Das fühlt sich einfach toll an. In Verbindung mit der Bewegung und der Musik. Ich erinnere mich wie ein Kind auf der Wiese, vor Lebensfreude rumtollend. Ich weiß, wie sich das angefühlt hat, so unbändige Freude, grundlos, einfach so.

Autorin

Die Rossini-Reise endet mit einer Phase des Loslassens. Mit Entspannung und schließlich mit Stille:

Take 17 (Teilnehmerin)

Für mich waren die beiden letzten Phasen besonders beglückend und auch entspannend. Gerade die allerletzte hat mich in so einen inneren Raum geführt, in dem alles richtig war, in dem es nicht noch etwas gab, was anders sein sollte als es gerade ist. Das ist einfach ein schönes, beglückendes und entspannendes Gefühl.

Take 18 (Peter Bergholz) 0`27

In der Stille kommt dann hoffentlich das Genießen, das nachschwingen lassen und das ist dann in der Stille. Da öffnen sich die Wahrnehmungskanäle für alles was mit Spirituellem zu tun hat. Das spüre ich nicht wenn ich in der Aktion bin. Die spirituelle Freude setzt für mich ein, wenn ich mich verbunden fühle. Wenn ich mich als Teil meiner Umgebung erlebe, also eins bin.

Musik 7..... Andreas Vollenweider, CD `Book of roses`
2`30

Autorin

Musik, Meditation oder Tanz können den Menschen - jenseits von Worten - in eine innere Tiefe führen. Dorthin, wo die Stille und die Freude wohnen:

Sprecher

„Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen.“

Autorin

Das soll der berühmte Kirchenlehrer Augustinus schon im 4. Jh. nach Christus gesagt haben. Auch heute machen Menschen die Erfahrung, dass Tanz ein Weg ist, das Leben und die Schöpfung zu feiern und Gott zu begegnen. Alle spirituellen Tanztraditionen lehren auf je eigene Weise wie der Mensch sich wieder anschließen kann an seinen innersten Rhythmus, an die innere Harmonie und den inneren Frieden. Der Zen-Meister und Benediktinerpater Willigis Jäger geht sogar so weit zu sagen, der Mensch sei ein Tanzschritt Gottes:

Take 19 (Willigis Jäger)

Das ist die Deutung meines Lebens. Das ist meine Antwort auf diese Frage: warum bin ich als Mensch überhaupt da? Ich bin fest überzeugt, dass ich eine Ausdrucksform, einmalig, einzigartig, unverwechselbar, eine Ausdrucksform dieser hintergründigen Wirklichkeit bin, die wir Gott nennen. Gott feiert sich selber in dem was ich bin. Ich bin ein Tanzschritt Gottes, d.h. ich bin nicht nur der Schritt, ich bin auch der Tänzer, denn ich kann den Schritt vom Tänzer nicht trennen. Was ich wirklich bin, sagt mir nicht mein Ich. Mein Ich ist eine gewaltige Errungenschaft in der Evolution, es macht mich zum Menschen, absolut positiv. Aber gleichzeitig ist es eine Eingrenzung. Darum geht mein Bestreben dahin, Menschen aus diesem, jetzt sag ich es mal ein bisschen negativ, Gefängnis des Rationalen, Personalen herauszuführen in eine Öffnung. Es geht um eine Ebene des Lebens, die wir gewöhnlich gar nicht erfassen

Autorin

Die Freude, von der der 84jährige Benediktiner spricht, ist geprägt durch seinen spirituellen Weg. Willigis Jäger, ein moderner Mystiker, empfindet Freude als etwas sehr Tiefes und Umfassendes:

Take 20 (Willigis Jäger)

Freude kam bei mir in dem Moment, wo ich meine, eine Sinndeutung für mein Leben gefunden zu haben. Ich hab Antwort auf den Sinn meines Lebens gefunden. Wenn ich darauf eine Antwort gefunden habe, dann geht das in eine Sinnhaftigkeit hinein, die Gelassenheit und Freude schenkt.

Autorin

Für Willigis Jäger ist der spirituelle Weg ein Wandlungsweg. Er hat oft Menschen erlebt, die mit einem persönlichen Leid oder einem schweren Schicksal leben und trotzdem Freude entwickeln können.

Take 21 (Willigis Jäger)

Ich darf Leid nicht immer nur negativ sehen, ich muss es als einen Prozess sehen, der mir zu einer menschlichen Reife verhilft, die ich nicht erreicht hätte, wenn ich das Leid nicht erfahren hätte. Das ist eben die Kunst, mein Leben als Leben zu erfahren, dass auch Einschränkungen ganz selbstverständlich mit sich bringt.

Musik 8... Eiko Yamashita, CD `Contemporary Piano Music from Japan`.

Take 22 (A. Hennenhofer)

Ich glaube, früher war mein Verhältnis zur Freude viel mehr abhängig von dem was ich getan habe und wie meine Erwartungen und Vorstellungen waren, wie etwas zu sein hat. Und ich glaube, heute kann ich Freude sehr viel mehr im Augenblick erleben. Natürlich nicht immer, aber es gelingt mir immer mehr, einfach den Moment mit dieser Freude, die in mir hochkommt, zu genießen. Es geht für mich darum, das ganze Potential, das angelegt ist in uns, zu leben. Das ist gleichbedeutend mit Gott in der Tiefe erfahren.

Autorin

Als Religionspädagogin und Meditationsbegleiterin möchte Annekatri Hennenhofer, dass auch andere Menschen diese Tiefe und Freude in sich entdecken. Sie leitet das `Projekt Spiritualität`, das es seit 10 Jahren in Hamburg im evangelisch-lutherischen Kirchenkreis Storman gibt. Ein Projekt für Menschen, die den traditionellen Glaubensangeboten der Kirche eher distanziert gegenüberstehen, jedoch Sehnsucht nach Sinn und religiöser Erfahrung haben. Das Kursangebot ist vielfältig. Eines ihrer Wochenendseminare steht unter dem Thema `In der Tiefe ist Freude`:

Take 23 (Annekatri Hennenhofer) 0`48

Ja, mit der Freude ist es so, dass manche dann kommen und denken, jetzt kommt gleich die Freude und nicht darauf eingestellt sind, das erst mal auch die Tiefe kommt. Aber viele erleben es dann einfach in dieser Ruhe eines Kontemplationswochenendes zu sein, schon als tiefe Freude, in diesem Ankommen bei sich selber. Dieser Weg führt in die Tiefe. Wirkliche Freude, so hab ich es erlebt und so erlebe ich es auch bei unseren Teilnehmern, hat immer etwas mit wirklicher Tiefe, innerer Tiefe zu tun. Also wirklich auch den Mut zu haben, in die eigene Tiefe, in die eigenen Muster und auch dunklen Seiten zu schauen und sich dem zu stellen. Paul Tillich, der Theologe sagt: in der Tiefe ist Wahrheit, in der Tiefe ist Hoffnung und in der Tiefe ist Freude.

Autorin

Dass der spirituelle Weg auch ein Weg der Freude sein kann, ist nicht für jeden selbstverständlich. Viele wissen nicht, dass alle großen spirituellen Traditionen und Weisheitswege nicht nur ernsthaftes Bemühen, Disziplin und Askese lehren, sondern auch Leichtigkeit und Freude. Wenn der Mensch mit seinem innersten Wesen in Berührung kommt, erwacht oft ganz natürlich die Freude, die Ekstase, vielleicht auch

die Glückseligkeit. Bei Ute Lauterbach öffnete sich vor einigen Jahren in einem ganz normalen jedoch unerwarteten Moment so etwas wie ein inneres Tor zu einer ihr bis dahin unbekanntem Freude, die sie als völliges Loslassen erlebte, als Einssein:

Musik 9..... Eiko Yamashita, CD `Contemporary Piano Music from Japan`.

Take 24 (Ute Lauterbach)

Für mich fühlte sich dieses Einssein so an, dass die Tür da drüben, die Wand, das Bild zu mir spricht. Ich kann es nur so beschreiben. Ich hab es einmal drei Wochen lang erlebt. Das war die unglaublichste Zeit meines Lebens. Und das war so, wo alles in einer Stimmigkeit war, in einem Glanz, der unglaublich war. Ein Tütchen Eis, das jemand hat fallen lassen und auf dem Pflaster lag, sogar das hatte genau den Sinn. Das war, wie wenn der Sinn auf der Oberfläche ausgebreitet von allem gewesen wäre, einfach eine unglaubliche Erfahrung. Das war Glückseligkeit. Das hab ich einmal im Leben in dieser Kompaktheit erlebt und dann immer mal wieder in Momenten.

Autorin

Je weiter das Herz und je freier der Kopf, umso größer die Freude, so die Erfahrung von Ute Lauterbach. Menschen, die einen spirituellen Weg gehen, machen häufig die Erfahrung, dass sie auch die Freuden, die im weltlichen Leben liegen, bewusster wahrnehmen: Sich an den kleinen Dingen erfreuen, die eigene Freude teilen, Freude schenken, sich mit anderen mitfreuen. Sich freuen zu können, hat viel damit zu tun, den Augenblick zu genießen und dankbar zu sein, meint Jill Möbius:

Take 25 (Jill Möbius) 0`31

Für Freude ist Dankbarkeit sehr wichtig. Dankbarkeit für das, was bereits da ist und was an Fülle bereits da ist. In dem Moment, wo ich das sehe, entsteht Dankbarkeit und Freude, ohne dass unbedingt etwas Neues da sein muss. Man könnte sich zum Beispiel fragen: wo ist die Fülle in diesem Augenblick? Es wird ziemlich sicher irgend etwas immer geben, was im eigenen Leben Fülle repräsentiert, für die man dankbar sein kann. Aber was man dafür braucht, ist ein offenes Herz.

Musik 10..... Andreas Vollenweider, CD `Book of roses`

Lisa Laurenz

Literatur

Willigis Jäger: *Suche nach dem Sinn des Lebens*
Verlag Via Nova, 2004, € 17,50

Willigis Jäger, Christoph Quarch: *Die Welle ist das Meer. Mystische Spiritualität*
Herder Verlag 2007, € 9,95

Jill A. Möbius: *Hotline zum Glück. Anleitung zu einem erfüllten Leben*
Mvg Verlag 2004/2008, € 8,90

Ute Lauterbach: *Werden Sie ihr eigener Glückspilot. Ganz und anders leben.*
dtv Verlag 2006, € 9,50

Verena Kast: *Freude, Inspiration, Hoffnung*
Patmos Verlag 2008, € 9,95

Wunnibald Müller: *Glück ist ein leises Singen der Seele. Die göttliche Weisheit in uns entdecken.* Matthias-Grünwald-Verlag 2005, € 14,80

Peter Bergholz: *Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode.*
Knaur Ratgeber Verlag 2009, € 16,95