



ANSELM GRÜN

einfach leben

Staunen

Die Wunder im Alltag entdecken

HERDER

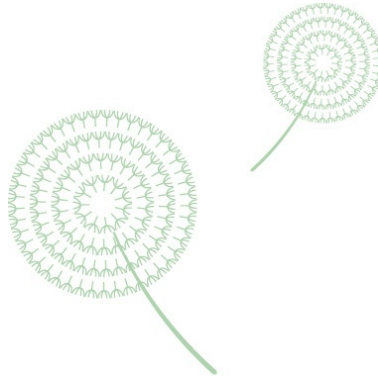
Lebens. Wenn wir in die Emotionen hineingehen, erfahren wir sowohl in der Trauer als auch in der Freude eine Quelle von Kraft und Vitalität, die uns guttun.

Von Menschen, die keine Emotionen haben, geht keine Lebendigkeit aus. Sie bringen nichts in Bewegung. Es braucht die Emotion, die mich in Bewegung bringt.

Freude ist Reaktion auf etwas, was uns gelungen ist, oder auf etwas, was uns in unserem Herzen tief berührt. In der Freude öffnen wir uns für das, was uns beglückt. Wir können Freude in uns nicht einfach hervorrufen. Aber man kann sich durchaus für die Freude entscheiden. Ich kann mich bewusst dafür entscheiden, dass ich mich über das Schöne freue, dass ich mich über ein Gespräch freue. Die Freude ist in uns. Es braucht nur die Bereitschaft, die Quelle der Freude, die in uns ist, ansteigen zu lassen, wenn uns von außen etwas Schönes oder Beglückendes berührt. Sie weitet unser Herz und gibt unserem Leben einen anderen Geschmack. Es ist heilsam für unser ganzes Leben, wenn die Freude den Raum in uns einnimmt, der ihr eigentlich zukommt. Wir schließen uns von dieser Quelle ab, wenn wir sie nicht zulassen.

Auch Trauer ist eine starke Emotion. Viele gehen ihr aus dem Weg. Aber die Trauer ist eine Befähigung, mit Verlusten umzugehen, Abschied zu nehmen von einem lieben Menschen. Wer diese Fähigkeit nicht in Anspruch nimmt, weil sie wehtut, der wird in eine Depression geraten. Depression ist oft verdrängte Trauer. Es geht in der Trauer aber nicht nur darum, Abschied von lieben Menschen zu nehmen, sondern auch Abschied von Illusionen, die ich mir über mich gemacht habe. Wenn ich meine eigene Durchschnittlichkeit betraue, dann kann ich Ja sagen zu meinem Leben, so wie es ist. Und dann erfahre ich

mitten im Betrauern auch inneren Frieden, Freude und eine Ahnung von Glück. Viele betrauern aber nicht ihre Situation. Sie trauern ihren Illusionen nach und rauben sich damit ihre Energie, die sie für den jetzigen Augenblick brauchen. Wer so nachtrauert, bleibt in dem Vergangenen hängen. Wer in der Trauer aber Abschied nimmt von der Vergangenheit, der wird fähig, ganz im Augenblick zu leben.



LACHEN UND WEINEN HABEN IHREN ORT IM LEBEN

Der Volksmund weiß: „Lachen ist gesund.“ Die Medizin hat uns das neu zu Bewusstsein gebracht. Im Lachen distanzieren ich mich von den Fesseln des Alltags und komme in Berührung mit der inneren Freiheit. Ich gebe den Dingen, die mich bedrücken möchten, keine Macht, sondern stelle mich über sie. Wenn der hl. Benedikt seine Mönche vor lautem Lachen warnt, meint er damit freilich etwas anderes: ein Lachen, das den Wehrlosen verletzt, weil es auslacht. Jemanden lächerlich machen ist eine subtile Form von Machtausübung. Doch darum geht es nicht im echten Lachen. Wer herzlich lacht, der steckt andere an, der zeigt Lebendigkeit und Freiheit. Im Mittelalter gab es das Osterlachen. Da erzählte der Priester in der Osterpredigt Witze, um die Leute zum Lachen zu bringen. In diesem Lachen – so meinten die Theologen damals – würden die Menschen das Geheimnis der Auferstehung erfahren: dass der Tod keine Macht mehr über uns hat. Wir sind frei, im Lachen uns über all das zu erheben, was uns bedrohlich vorkommt.

Es gibt Menschen, die ihre Emotionen kontrollieren wollen. Sie können weder entspannt und herzlich lachen, noch sind sie fähig, ihrer Traurigkeit Ausdruck zu geben und zu weinen. Alles soll nur an der Oberfläche geschehen. Doch Lachen und Weinen sind als emotionale Reaktionen Zeichen von Lebendigkeit. Sowohl beim Lachen als auch beim Weinen hat der Mensch sich nicht „im Griff“. Es bricht aus ihm heraus: das Lachen als unvermittelte Reaktion auf die Freude oder auf einen Witz, der zum Lachen reizt, und das Weinen als spontane Reaktion auf ein Ereignis, das einen traurig macht. Aber es gibt auch ein Weinen als Ausdruck einer tiefen Freude. Die frühen Mönche haben die Gabe des Weinens gepriesen. Solches Weinen war die Reaktion auf

eine tiefe Gotteserfahrung. Wer Gott wirklich tief in seiner Seele spürt, der bricht in Tränen aus. Denn Gott kann man nicht aus der Distanz erfahren. Wenn ich Gott erfahre, dann ruft das in mir eine starke Reaktion hervor. Solches Weinen ist beides zugleich: Weinen über die Größe Gottes, aber auch ein Weinen über meine Enge und Kleinheit.

Wir sind frei, im Lachen uns über all das zu erheben, was uns bedrohlich vorkommt.

Die Tränen führen den Menschen – nach der Überzeugung der alten Mönche – in seine Wahrheit. Sie bringen ihn in Berührung mit sich selbst. Der Philosoph Helmuth Plessner erklärt das Weinen „als Ergriffenheit im Ganzen, der sich der Mensch ohne Vorbehalt ausliefert“. Es ist demnach Begegnung mit der Sache selbst: direkter Ausdruck wahren Lebens. Mit Lachen und Weinen reagieren wir unmittelbar auf die Welt, die uns in freudigen oder traurigen Ereignissen widerfährt. Und die Welt ist, ebenso wie unser Leben, voll von Ereignissen und Erlebnissen, die beides in uns hervorrufen: Lachen und Weinen.

Jesus verheißt den Weinenden, dass sie lachen werden. Wenn sie sich auf seine Botschaft einlassen, wird sich ihre innere Situation wandeln. Doch den Lachenden, die meinen, ihnen würde alles gelingen und sie könnten über die anderen Menschen lachen, die weniger haben als sie, ruft er zu: „Weh euch, die ihr jetzt lacht; denn ihr werdet klagen und weinen“ (Lk 6,25). Jesus will uns mit den Seligpreisungen auf der einen Seite und mit den Wehrufen auf der anderen Seite heute zusprechen: Entscheide dich für das Lachen. Lache über all die Mächte, die dich traurig machen wollen. Denn wenn du auf Gottes Beistand vertraust, haben die fremden Mächte keine Macht über dich. Und umgekehrt will Jesus uns zurufen: Du hast keine Garantie, dass du immer lachen kannst. Daher überlege, worauf du dein Vertrauen setzen willst: auf

den Reichtum, den du jetzt genießt und mit dem du dich von den Armen unterscheidest, oder auf Gott. Denn wenn du dein Lachen nur auf äußere Dinge gründest, wird es dir bald vergehen. Daher entscheide dich für das Vertrauen. Selbst wenn Leid dich trifft, wird es dich nicht zugrunde richten. Gottes grenzenlose Barmherzigkeit und Liebe ist der Garant, dass das Lachen siegen wird über das Weinen. Aber solange wir leben, gilt: Lachen hat seine Zeit und Weinen hat seine Zeit. Erst wenn die Zeit aufgehoben wird im Tod, werden Freiheit und Freude endgültig herrschen, dann werden alle Tränen abgewischt und dann wird das Lachen endgültig den Sieg davontragen.