

# Freude

## Die Kraft, die uns beflügelt

Die Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Musikpsychotherapeutin **Anna Röcker** über das Wesen der Freude und darüber, wie wir immer wieder zu ihr finden können

Foto: Röcker

Freude, schöner Götterfunken,  
Tochter aus Elysium,  
wir betreten feuertrunken,  
Himmlische, Dein Heiligtum.

So beginnt die von Ludwig van Beethoven in seiner 9. Symphonie vertonte „Ode an die Freude“ von Friedrich Schiller. Freude als Götterfunken, als Geschenk der Götter, finden wir in den Religionen und Weisheitslehren dieser Welt sehr häufig. Im Christentum ist es die „Frohe Botschaft“ über die Anwesenheit Gottes in dieser Welt, die uns verkündet wird. Ein gläubiger Mensch könnte also ein froher und glücklicher Mensch sein. Ein indisches Sprichwort sagt, dass man die Anwesenheit Gottes in einem Menschen an seiner heiteren Gelassenheit, an seiner Fähigkeit zur Freude erkennt. Freude, Heiterkeit und Gelassenheit sind Gefühlszustände, die uns heute oft abhandenkommen. Ein immer größer werdender Leistungsdruck in einer täglich komplexer werdenden Welt ist ein wesentlicher Grund dafür. In meine Praxis kommen häufig jüngere Menschen, die unter dem sogenannten Burnout-Syndrom leiden, das heißt, die sich erschöpft und im wahrsten Sinne des Wortes ausgebrannt fühlen.

### Echte Freude kommt aus der Dankbarkeit für das Leben

„Wissen Sie, ich kann mich über nichts mehr freuen“, lautet ein Satz, den ich in diesem Zusammenhang oft höre. Kein Wunder, denn innere Ruhe und Entspannung als Voraussetzung für echte Freude scheinen in unserer schnelllebigen Zeit zu den wirklichen Luxusgütern zu gehören. Der Mangel an Freude wird dann nicht selten durch die in der Werbung so hochgepriesenen „Freudenspender“ ausgeglichen: Kurzreisen, Events jeder Art, schöne Kleider, teure Kosmetik oder einfach nur stundenlanges Fernsehen. „Gönnen Sie sich mal wieder etwas“, suggeriert uns die Werbung und zeigt ein schickes junges Paar

mit einem Glas Rotwein in der Hand. Wer innerlich erschöpft ist, wird schnell herausfinden, dass Alkohol und Party-Gesellschaften oder Kinobesuche auf Dauer keine echte Freude bringen. Echte Lebensfreude, d.h. nicht die Freude an bestimmten Dingen oder erreichten Zielen, ist eine lebenswichtige Kraft-

wurde, fuhr ich wie immer abends mit dem Fahrrad quer durch die Stadt. In diesen Tagen war es ein besonderes Erlebnis. Menschen aus den verschiedensten Kulturen standen zusammen, redeten, lachten miteinander oder lagen sich manchmal ganz ohne Grund in den Armen.

*„Ein indisches Sprichwort sagt, dass man die Anwesenheit Gottes in einem Menschen an seiner Freude erkennt.“*

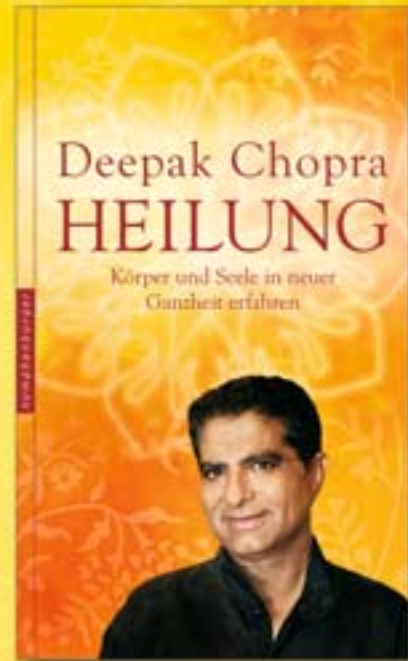
quelle. Sie kommt aus der Dankbarkeit für das Leben, aus der Freude am eigenen Körper, aus dem Gefühl der Verbundenheit. Sie kommt aus dem eigenen Inneren, aus dem Herzen. Sie stärkt das Immunsystem und lässt uns Krankheiten leichter überstehen. Sie bringt verbrauchte Energie schnell zurück und lässt uns Herausforderungen leichter meistern. Mit der Lebensfreude im Gepäck besteigen wir hohe Berge leichtfüßiger und sind mitfühlender mit anderen Menschen.

### **Sich mit anderen freuen: lachen, singen, tanzen**

Es gibt noch viele Gründe dafür, warum es sich lohnt, die Lebensfreude immer wieder zu aktivieren. Eine wichtige Quelle dieser Energie sind z.B. die Natur oder geglückte menschliche Begegnungen. Sie kennen vermutlich die Freude über die ersten Vögel im Frühling oder über frischgefallenen Schnee im Winter. Schiller schreibt der Freude sogar die Fähigkeit zu, alle Menschen zu Brüdern (und Schwestern) werden zu lassen. Etwas von dieser verbindenden Energie der Freude konnte ich zum Beispiel während der Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland erleben. In der Zeit des „Sommermärchens“, wie die Fußball-WM 2008 in Deutschland auch genannt

Einmal geriet ich mitten in eine multikulturelle Gruppe, die spontan miteinander „Musik“ machte, mit Trommeln, Pfeifen und Tröten. Unvermittelt fing ein Afrikaner an zu singen und alle stimmten ein – jeder in seiner Sprache. Immer mehr Menschen kamen dazu, sangen und tanzten mitten auf dem Münchner Marienplatz. Am Ende lachten wir, bis uns die Tränen kamen, über die teils komischen Szenen. Mit vielen Umarmungen verabschiedete ich mich schließlich, um voller Freude nach Hause zu radeln. Gerade durch gemeinsames Singen und Tanzen wird die Energie der Freude im Körper deutlich spürbar.

So weiß man z.B., dass Freude das Schmerzempfinden sinken lässt und müde Glieder munter macht. Man kann sich bildlich vorstellen, wie sich selbst die Zellen zum Rhythmus der Musik bewegen und begeistert Glückshormone produzieren, die den Körper überschütten. In meiner langjährigen Therapiepraxis war und bin ich täglich mit diesem Thema konfrontiert und weiß, dass Highlights wie die oben beschriebenen Gruppenerlebnisse leider nicht alltäglich sind. Wenn Menschen mit einer Burnout-Problematik, großen Ängsten oder einer anderen Krankheitsdiagnose zu mir kommen, ist es manchmal sehr schwierig, diese Freude zu aktivieren. Wenn das aber z.B. nach einer schweren



## Das große Buch vom Heilen

464 S. • ISBN 978-3-485-01316-1 • 22,99 € D



## Das Erfolgsrezept zum Glücklichen

152 S. • ISBN 978-3-485-01302-4 • 14,99 € D



**nymphenburger**

www.nymphenburger-verlag.de



Krankheit oder während einer Lebenskrise gelingt, d.h. die Klienten zum ersten Mal wieder ein Gefühl der Freude empfinden, ist das auch für mich jedes Mal beglückend zu erleben. Aus der Erfahrung weiß ich, dass die Freude, die in diesem Fall aus der Tiefe aufsteigt, wie ein Startsignal ist für die Lebens- und damit für die Selbstheilungskraft.

freude steht. So vermeiden Sie vielleicht, dass sich Energielosigkeit breit macht oder sich z.B. als depressive Verstimmung, als Schlafstörung, als chronische Müdigkeit oder ein anderes körperliches Symptom zeigt.

**Der zweite Schritt** liegt in der Akzeptanz dessen, was ist und was Sie wirklich

## Verlieben Sie sich in das eigene Leben

**Der dritte Schritt** beinhaltet Übungen, die Ihnen helfen können, Ihre Lebensfreude wiederzufinden: Körper- und Atemübungen, kleine Rituale, Musik, Visualisierungen, Erinnerungen usw. Schauen Sie z.B. in den Spiegel, wenn Sie diesen Artikel gelesen haben. Wenn Sie Freude ausstrahlen, können Sie sich gleich etwas anderem zuwenden. Wenn nicht, erinnern Sie sich daran, wie Sie aussehen, wenn Sie sich freuen. Wie sehen Ihre Augen aus, der Mund, die Kopfhaltung, die Schultern usw.? Nehmen Sie einfach eine Haltung der Freude ein, lächeln Sie sich selbst zu und sagen Sie sich: „Heute ist ein schöner Tag!“ Verlieben Sie sich neu in sich selbst und Ihr eigenes Leben! Und das kann man sogar lernen.

Neben dem Atem ist es die Vorstellungskraft, die es uns auf einfache und schnelle Weise ermöglicht, sozusagen auf „Knopfdruck“, die Energie der Lebensfreude in uns zu aktivieren. Dabei geht es immer wieder darum, dass diese Freude nicht abhängig ist von äußeren Ereignissen, obwohl sie von solchen Ereignissen ausgelöst oder verstärkt werden kann. Als Motto für diesen Artikel habe ich deshalb bewusst die „Ode an die Freude“ aus der 9. Sinfonie ausgewählt. Beethoven hat sein musikalisches Meisterwerk vollkommen taub, vereinsamt und in materiell schwierigen Umständen geschrieben. Äußerlich hatte er also scheinbar keinen wirklichen Anlass zur Freude. Genau diese Freude scheint mir am ehesten mit der Liebe verwandt zu sein, die alles belebt und erhält. Und wie die Liebe ist letztlich auch die Freude ein himmlisches Geschenk.



Wie die Liebe ist auch die Freude ein himmlisches Geschenk. Es braucht nur die Fähigkeit, sie auch anzunehmen.

## Was Sie selbst für Ihre Freude-Energie tun können

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich in meinen Seminaren hauptsächlich damit, wie diese Energie der Lebensfreude erhalten bleiben bzw. immer wieder aktiviert werden kann. Besonders durch meine Arbeit als Musiktherapeutin ist mir dabei die Musik zur wichtigsten Unterstützung geworden. Musik ist in besonderer Weise geeignet, die Lebensfreude auf einfache Weise und manchmal in erstaunlich kurzer Zeit zu wecken.

**Der erste Schritt** ist die Achtsamkeit. Nur mit ihrer Hilfe können Sie nämlich wahrnehmen, wie es um Ihre Lebens-

brauchen. Sind Sie z.B. traurig, möchten Sie vermutlich keine laute Karnevalsmusik hören, sondern eher Musik, die zunächst die Stimmung widerspiegelt. Erst wenn Sie sich so „verstanden“ fühlen (von sich selbst und von der Musik), werden Sie sich langsam aus der Trauer herausführen lassen.

Genauso ist es mit Wut und Ärger. Diese Gefühle können sich nur in Lebensenergie und -freude umwandeln, wenn Sie diese meist als negativ empfundenen Gefühle erst einmal für sich selbst annehmen. Wenn Sie das tun, dann können Sie die eigentliche Energie dahinter spüren und tanzen, joggen oder in einer anderen Art aktiv werden, um dann in angemessener Weise handeln zu können.



Jetzt anmelden!  
**JOY-ENERGY**  
Seminar mit Anna Röcker  
28. – 29. Oktober  
[www.bewusster-leben.de](http://www.bewusster-leben.de)