

07.05.2017 um 02:00 Uhr

hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von
Michael Tönges-Braungart,
Pfarrer

Lebensfreude ist machbar - Warum Ratgeber und Trainingsprogramme falsch liegen

Lebensfreude pur! So steht's auf dem Etikett der Flaschen mit Multivitaminsaft, die bei uns im Keller stehen. Wenn man den Saft trinkt, stellt sich die Lebensfreude automatisch ein - sagt zumindest das Etikett. Wenn man sich gesund ernährt, stellt sich auch Lebensfreude ein. So einfach ist das, oder?

So richtig glaubt das wohl niemand. Aber wie man Lebensfreude gewinnen oder steigern kann, das beschäftigt viele. Sonst gäbe es nicht so viele Ratgeber und Trainingsprogramme, die genau das versprechen. Lebensfreude und Energie - jederzeit und sogar bis ins hohe Alter! Das lässt sich machen, wird behauptet. Denn wer sich um seinen Körper kümmert und den pflegt und trainiert, bei dem ist auch das seelische Gleichgewicht in Ordnung. Und dabei kommt es dann gar nicht darauf an, ob er joggt oder ins Fitnessstudio geht oder ob sie sich aufs Rad schwingt oder im Garten arbeitet. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper - das wussten schließlich schon die alten Römer. Körperliches Training steigert das Wohlbefinden und die Lebensfreude.

Aber auch umgekehrt wird ein Schuh draus: Durch Training des inneren Menschen, also zum Beispiel durch Meditation oder durch autogenes Training, lässt sich auch das körperliche Wohlbefinden verbessern. Das haben die Nonnen und Mönche in den Klöstern schon immer gewusst und praktiziert. Für

sie gehörten das Innere und das Äußere zusammen: Bete und arbeite!
Amerikanische Studien haben übrigens herausgefunden: Wer betet, ist in der Regel gesünder als andere. Auch für das Training des „inneren“ Menschen gibt's unzählige Ratgeber. Anders als bei den Mönchen und Nonnen geht es dabei nicht darum, Gott näher zu kommen oder meinen Mitmenschen, sondern jeweils um meine Gesundheit, meine Fitness, meine Leistungsfähigkeit. Optimierung ist das Schlagwort.

Ohne Frage: Äußerer und innerer Mensch gehören zusammen. Beide sind nicht voneinander zu trennen. Humorvoll hat das Wilhelm Busch auf den Punkt gebracht, wenn er beschreibt, wie der ganze Mensch von Zahnschmerzen beeinträchtigt wird: „Und so liegt die ganze Seele in des Zahnes dunkler Höhle.“ Aber daraus folgt nicht, dass sich Lebensfreude pur und inneres Gleichgewicht ganz einfach einstellen, wenn man seinen Körper ordentlich trainiert und auf seine Gesundheit achtet. Lebensfreude kann man zwar beeinflussen, aber nicht einfach machen.

Lebensfreude ist machbar. Dieser Gedanke liegt voll im Trend. Es gibt unzählige Trainingsprogramme, die mit einfachen Methoden zu Glück und Gesundheit, Erfolg und Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit führen wollen. Alles ist machbar! Alles ist einfach! Du kannst, was du willst! Das ist die Botschaft. Und in gewissen Grenzen stimmt sie ja auch. Aber als Lebensmotto taugt sie nicht. Es ist eben nicht alles machbar. Schon gar nicht Lebensfreude und Lebensqualität. Man kann sie sicher beeinflussen, kann manches dafür und anderes auch dagegen tun. Aber man hat sie nicht in der Hand.

Genau das suggeriert aber diese Machbarkeits-Botschaft. Das Fatale ist ja, man kann sie auch umdrehen: Wenn du's nicht schaffst, liegt's an dir! Dann bist du selber schuld. Dann musst du's eben besser machen, eine neue Methode probieren, neue Regeln beachten, noch mehr an dir arbeiten, bis du endlich Erfolg, Glück, Gesundheit und Lebensfreude erreichst. Das wird dann eine ziemlich anstrengende und atemlose Angelegenheit - und eine teure obendrein.

Sicher stimmt es, dass der äußere Mensch den inneren widerspiegelt. Ich bin zufrieden und fühle mich gut, ich habe Erfolg im Beruf und bin glücklich in den Beziehungen, in denen ich lebe, dann höre ich: „Du siehst aber gut aus!“ Und genauso umgekehrt: Ich schlage mich mit Problemen herum und fühle mich überlastet, und eine Freundin sagt mir: „Du siehst heute aber fertig aus!“

Aber dass wir auf Dauer jung und schön, gesund und fit bleiben, wenn wir's nur richtig anstellen, das stimmt eben nicht. Das ist ein verhängnisvoller Irrtum. Das ist ein gefährlicher Machbarkeitswahn. Wer die 50 einmal überschritten hat, der spürt das am eigenen Leibe. Der spürt, dass er körperlich eben nicht

mehr auf dem aufsteigenden Ast ist. Der „Schnellladeakku“ funktioniert nicht mehr so wie früher – so drückt es ein Freund aus. Und dass man seine körperlichen Grenzen spürt, das hat mitunter auch Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden.

Auch die Jüngeren haben und spüren ihre Grenzen. Auch Jugendliche müssen lernen: Sie können nicht all das aus sich machen, was sie manchmal gerne wären. Niemand kann sich so schön und so klug und so erfolgreich und beliebt machen, wie er sich selber gerne sähe. Und manchmal drückt das ganz schön aufs Selbstbewusstsein, auf den inneren Menschen.

Wenn man Lebensfreude und inneres Gleichgewicht nicht einfach „machen“ kann, wo kommen sie dann her?

Freude ist das Thema dieses Sonntags im evangelischen Kirchenjahr, der den lateinischen Namen „Jubilate“ trägt. Christlicher Glaube hat also etwas mit Lebensfreude zu tun. Und zwar mit einer Lebensfreude, die nichts mit aufgesetzter Fröhlichkeit zu tun hat und die nicht von äußeren Umständen allein abhängt, die wir irgendwie beeinflussen können. Lebensfreude, die auch etwas Trotziges haben kann; also nicht nur ein „Weil“, sondern auch ein „Trotzdem!“. Der Apostel Paulus schreibt in seinem zweiten Brief an die Korinther:

„Darum werden wir nicht müde; sondern wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert“ (2. Korinther 4, 16)

Von den Grenzen, die gesetzt sind, schreibt Paulus. Davon, dass wir zerbrechlich sind und eben nicht immer stark und fit und jung. Er ist da ganz nüchtern. „Unser äußerer Mensch verfällt.“ Aber er schreibt auch: „Der innere wird von Tag zu Tag erneuert.“ Man könnte auch sagen: Gott erneuert unseren inneren Menschen von Tag zu Tag. Das könnte nach Schönreden klingen. Auf die inneren Werte kommt's an, wenn die äußeren Werte nicht mehr so toll sind.

Doch Paulus findet den äußeren Menschen nicht unwichtig. Er vertritt nicht die Ansicht, der Körper ist eine vergängliche und daher nicht sonderlich wert zu schätzende Hülle, die das Eigentliche, das wirklich Wichtige, die Seele verbirgt. Denn das würde ja bedeuten: Ob ein Mensch gesund oder krank ist, ob er fit oder eher gebrechlich ist, ob er schön oder eher unscheinbar ist, all das ist unwichtig. So dass man sagen könnte: Dieses Leben, diese Welt, all das Äußere ist letzten Endes unwichtig. Das, worauf es ankommt, ist das andere Leben, die andere Welt, der Himmel oder das Jenseits.

Wer so denkt, kann sich nicht auf Paulus berufen. Für ihn gehört beides

zusammen. In diesem Leben, in dieser Welt, auch in aller Vergänglichkeit, die manchmal weh tut, mittendrin ist das andere Leben, die andere Welt verborgen. Mittendrin schafft Gott das andere. Mitten im äußeren Menschen erneuert Gott den inneren. Paulus will sagen: Es gibt mehr als das, was uns vor Augen steht. Es gibt mehr als das, was wir vordergründig erkennen können. Antoine de Saint-Exupéry spitzt es im Kleinen Prinzen zu: „Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

„Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Dieser Gedanke findet sich schon im Alten Testament. Nicht als Lebensweisheit oder als philosophischer Gedanke. Sondern als Aussage darüber, wie Gott uns ansieht. Gott blickt tiefer als Menschen. *„Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der Herr aber sieht das Herz an.“* (1. Samuel 16, 7)

Das sagt Gott zum Propheten Samuel, als der auf der Suche nach einem neuen König für Israel ist. Sieben junge, starke und imponierende Männer bekommt Samuel präsentiert, um einen unter ihnen auszuwählen. Aber es kommt anders. Gott lässt ihn den achten zum König bestimmen; den kleinen und eher unscheinbaren David, den Hütejungen, an den niemand gedacht hatte und dem niemand zugetraut hätte, dass er das Zeug zum König besaß. Ihn hat sich Gott ausgesucht – nicht einen von seinen großen und imponierenden Brüdern. Der „äußere“ und der „innere“ Mensch – sie haben zwar durchaus etwas miteinander zu tun. Aber das Äußere sagt eben nicht alles über einen Menschen aus.

Wir sind mehr als das, was uns und anderen vor Augen steht. Natürlich sind wir unser Körper mit seinen Stärken und Schwächen, mit Gesundheit und Krankheit, mit dem, was wir selber oder andere an uns schön finden und dem, was uns oder anderen nicht an uns gefällt. Aber wir sind auch noch mehr: Wir sind unsere Gedanken und Gefühle; wir sind unsere Träume und Hoffnungen und auch die Ängste; wir sind unser Wille und innere Stärke; wir sind unser Vertrauen und unser Glaube. Wir sind mehr, als andere von uns sehen oder erfahren. Ja, wir sind mehr, als wir selber von uns wissen. Wir sind auch, was Gott in einen Menschen hinein legt und was er in ihm sieht. So wie er in dem kleinen Hirtenjungen David den großen König gesehen hat, der er einmal werden sollte und geworden ist. Ich glaube: Ich bin auch das, was Gott aus mir gemacht hat und was er noch aus mir machen kann und will. Gott erneuert und verändert. Wir können etwas ausstrahlen von dem, was er in uns geschaffen hat.

In dem Begriff „Ausstrahlung“ steckt das ja drin: Dass da etwas ist, das selber nicht direkt zu erkennen ist. Aber indirekt, durch seine Wirkungen, durch seine Strahlen. Das ist der innere Mensch, den Gott Tag für Tag erneuert.

Lebensfreude pur. Die kann man nicht selber machen. Man muss sie auch nicht selber machen. Man kann sie sich schenken lassen. Von Gott. Wenn jemand jung und gesund und schön und erfolgreich ist, wenn das Leben gelingt, dann ist das Gottes Geschenk; und dann ist auch die Freude, die jemand ausstrahlt, sein Geschenk. Aber Gott kann Lebensfreude schenken auch dann, wenn wir nicht so jung und so gesund, nicht so schön und so erfolgreich sind, wie es erwartet wird oder wie wir selber es gerne wären oder meinen sein zu müssen.

Ich habe solche Menschen erlebt: Die krank sind oder mit einer Behinderung leben und doch Lebensfreude und Lebensmut ausstrahlen, die mich anstecken. Menschen, die alt und körperlich manchmal gebrechlich sind und doch ein junges Herz und einen jungen Geist haben, der erfrischend wirkt für andere. Menschen, die nach äußeren Maßstäben nicht besonders erfolgreich sind, und die doch eine Zufriedenheit und eine Ausgeglichenheit ausstrahlen, die mich nachdenklich machen und beeindrucken.

Lebensfreude pur. Vielleicht muss man gerade dafür einmal das „Machen“ sein lassen. Und Gott „machen“ lassen. Und wahrnehmen und spüren, was er an Lebensfreude und Kraft und Energie hineingelegt hat. Oder von anderen überspringen lässt. Jubilate – heißt dieser Sonntag. Vielleicht ist es nicht immer lauter Jubel, mit dem die Lebensfreude sich Bahn bricht. Sie kennt auch leisere Töne und ist deswegen nicht weniger stark.

Der Kabarettist Hanns-Dieter Hüsch hat das so beschrieben:

*Ich bin vergnügt
Erlöst
Befreit
Gott nahm in seine Hände
Meine Zeit
Mein Fühlen Denken
Hören Sagen
Mein Triumphieren
Und Verzagen
das Elend
Und die Zärtlichkeit*

*Was macht dass ich so fröhlich bin
In meinem kleinen Reich
Ich sing und tanze her und hin
Vom Kindbett bis zur Leich*

Was macht dass ich so furchtlos bin

*An vielen dunklen Tagen
Es kommt ein Geist in meinen Sinn
Will mich durchs Leben tragen*

*Was macht dass ich so unbeschwert
Und mich kein Trübsinn hält
Weil mich mein Gott das Lachen lehrt
Wohl über alle Welt*