

16.06.2020 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Uwe Groß,

Katholischer Diakon, Pfarrei St. Peter und Paul, Wiesbaden

Freude zulassen, Glück genießen

Zwei Männer fahren in einem Zug und sitzen sich gegenüber. Der eine von ihnen macht immer wieder das Fenster auf und wirft Bananen raus. Das findet der andere ziemlich seltsam und fragt seinen Mitreisenden: „Sagen Sie mal, wieso werfen Sie eigentlich ständig Bananen aus dem Fenster?“ Der Mann mit den Bananen antwortet: „Nun, ich werfe die Banane aus dem Fenster damit, keine Elefanten kommen und mich hier im Zug angreifen.“ Der andere schüttelt den Kopf und sagt: „Ja, aber da draußen sind doch gar keine Elefanten.“ Daraufhin antwortet ihm sein Gegenüber: „Ja da sehen Sie, wie nützlich es ist, dass ich die Bananen aus dem Fenster werfe und damit die Elefanten fernhalte....“

Vielleicht denken Sie jetzt: Was für eine schräge Geschichte! Das habe ich jedenfalls beim ersten Mal auch gedacht. Dann hab ich erst mal gelacht. Die Geschichte macht mich aber auch nachdenklich. Sie erinnert mich daran: ich vermiese mir manchmal mein Leben selbst durch übertriebene Ängste. Übertriebene Angst vor einer Krankheit. Übertriebene Angst vor einer beruflichen Herausforderung. Übertriebene Angst, eine Trennung nicht zu überwinden. All diese Ängste kenne ich, und sie haben bei mir dazu geführt, der Angst Futter zu geben.

Ich kenne auch das Gefühl, keine rechte Freude zuzulassen, wenn es mir mal gut geht. Irgendetwas in mir sagt dann: Freu dich bloß nicht zu früh – auf Lachen kommt weinen, Vögel die morgens pfeifen, holt abends die Katz. Das sind Sprüche, die ich als Kind sehr häufig gehört habe und die mir letztlich sagen sollten: Wenn es dir gut geht, dann freu dich nicht zu ausgiebig, denn schon bald sieht es wieder anders aus. Im Prinzip spricht aus so einer Lebenssicht ein Misstrauen gegenüber dem Leben selbst. Das kenne ich, und ich habe daran gearbeitet, dass ich eine andere positivere Lebenssicht einnehmen kann.

Und dann hab ich eines Tages diese Geschichte vom Mann im Zug gehört. Und ich dachte mir: Ja so ist das auch manchmal bei dir, Uwe: Du wirfst Banane um Banane aus dem Fenster, um Elefanten anzuhalten, die gar nicht existieren. Und vermiest dir damit die Lebensfreude. Das hat bei mir ein Umdenken bewirkt. Ich hab es regelrecht eintrainiert: das Glück zulassen – die Freude zulassen. Schöne Momente bewusst genießen. Nicht schon wieder dadurch einschränken, dass sich mögliche Traurigkeiten ergeben. Sondern dem Glück trauen. Und es hat bei mir funktioniert.

Ich kann heute der Freude mehr trauen. Sie zulassen und genießen. Das habe ich gelernt und eintrainiert und das wünsche ich auch anderen: Werfen Sie weniger Bananen aus dem Fenster und genießen Sie die Zugfahrt.