

21.07.2022 um 00:01 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

"Mission: Joy" - ein Film über starke Werte

Moderator/in: *Heute kommt ein Dokumentarfilm in die Kinos: „Mission: Joy – Zuversicht und Freude in bewegten Zeiten.“*

Der Film erzählt davon, wie zwei Ikonen des 20. Jahrhunderts, nämlich der Dalai Lama und der südafrikanische Erzbischof Desmond Tutu überlegen, was Menschen fröhlich macht. Desmond Tutu ist ja im letzten Jahr gestorben. Deshalb hat der Film auch was von einem Vermächtnis.

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Zwei charismatische Friedensnobelpreisträger reden über Freude. Reicht das für einen guten Film?

O ja. Wobei das Faszinierende ist, wie die beiden alten Herren das machen: Die albern nämlich wie kleine Jungs herum, kichern, necken sich und strahlen genau das aus, worüber sie reden: unbändige Freude. Deshalb ist „Mission: Joy“ ein Film, der richtig viel Spaß macht.

Dabei darf man nicht vergessen: Der Dalai Lama lebt seit über 50 Jahren im Exil, Desmond Tutu war im Apartheitsregime aufgewachsen. Beide haben echt harte Zeiten erlebt ... und wenn solche Männer zeigen, dass man trotzdem eine innere Freude entwickeln kann, die stärker ist als äußere Umstände, dann ist das bewegend.

Und damit das Ganze nicht nur eine Plauderei bleibt, gibt es zwischendrin neurowissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie man Freude lernen kann.

Echt? Freude kann man lernen? Wie geht das?

Der Dalai Lama und Desmond Tutu sind überzeugt: „Freude lässt sich trainieren wie ein Muskel.“ Wissenschaftlich würde man sagen: „Es geht um Reframing.“ Das heißt: Ich nehme mir vor, Dinge anders wahrzunehmen als vorher. Sie in einen anderen Rahmen zu setzen. Zum Beispiel: mich mehr zu freuen. Das kann man tatsächlich üben.

Also: „Mission: Joy“ ist ein Film, der Mut macht, der Lebensfreude auf die Spur zu kommen.