

## Die acht Säulen der Freude

Im April 2015 besuchte Desmond Tutu (emeritierter Erzbischof der Anglikanischen Kirche in Südafrika) den Dalai Lama (das geistliche Oberhaupt der Tibeter und des tibetischen Buddhismus), um mit ihm dessen achtzigsten Geburtstag zu feiern – und um eine der wichtigsten Fragen überhaupt zu ergründen:

### **Wie können wir innere Freude finden trotz des Leidens in der Welt?**

Sie zeigten, wie wir - unabhängig von allen Herausforderungen und Krisen, mit denen wir täglich konfrontiert werden - eine positive innere Kraft entfalten können, die unserem Leben Sinn und Erfüllung schenkt (vgl. Dalai Lama, Desmond Tutu: Das Buch der Freude, Mü 2016).

Es kommt demnach auf acht Dinge an:

### Geisteshaltungen

#### **1. Blickwinkel**

Wenn wir einen Perspektivwechsel vornehmen, erfahren wir die Welt anders und handeln anders, was umgekehrt die Welt verändert. Wir können einen weiteren Blickwinkel einnehmen, im Geist einen Schritt zurücktreten und das ganze Bild betrachten: Wir lassen unsere beschränkte Eigenwahrnehmung und unsere Eigeninteressen hinter uns. Dann haben wir auch in scheinbar ausweglosen Situationen eine Wahl, eine Freiheit, selbst wenn diese Freiheit nur in der Haltung besteht, die wir einnehmen. Wenn wir Gottes Perspektive einnehmen, dann können wir unsere persönlichen Einschränkungen und unseren Egoismus überwinden.

Und wie steht es um meine Perspektive auf das Leben? Bin ich fähig, unsere Situation in einem positiven Licht zu sehen?

#### **2. Bescheidenheit**

Das englische Wort *humility* für „Bescheidenheit“ ist abgeleitet vom lateinischen Wort *humus* für „Erdreich“ oder „Boden“, was sehr ähnlich klingt wie ein köstlicher Kichererbsen-Dip aus dem Nahen Osten: Hummus. Bescheidenheit bringt uns auf den Boden der Tatsachen. Wenn ich mich für etwas Besonderes oder für größer als die anderen halte, fühle ich mich isoliert. Stolz, gesteigertes Selbstwertgefühl und Überheblichkeit entstehen aus Unsicherheit, aus der Angst, wir könnten kleiner sein. Aber wir sind alle Kinder Gottes. Wir können als Einzelne nicht alle Probleme lösen, wir brauchen andere Menschen und wir brauchen einander. Bescheidenheit erlaubt uns, die Fähigkeiten anderer zu schätzen. Wir sind immer Teil von: einer Familie, einer Gemeinde, einer ganzen Generation. Damit sind wir die Zukunft der Menschheit. So gewinnen wir Zuversicht und ein Ziel für unser Leben.

Und ich? Versuche ich, demütig zu wirken?

#### **3. Humor**

Wenn wir dem Leben mit Lachen begegnen, sind wir entspannt. Lachen verbindet; es kann eine angespannte Situation auflösen und die Menschen alle auf dieselbe Basis stellen. Mit Humor ertragen wir besser die Wahrheit. Das Leben ist hart, mit Lachen können wir die Ironie, die Grausamkeiten und die Unsicherheiten ertragen, denen wir begegnen. Witze sind gerade deshalb lustig, weil sie unseren Erwartungen einen Strich durch die Rechnung machen und uns dabei helfen, das Unerwartete zu akzeptieren. Die Königsdisziplin ist es, über uns selbst zu lachen, denn es geht darum, die Menschen alle auf dieselbe Basis zu stellen.

Bin ich fähig, über mich selbst zu lachen und mich nicht so ernst zu nehmen?

#### **4. Akzeptanz**

Wenn wir unvermeidliche Enttäuschungen und Schicksalsschläge als Teil des Lebensgewebes akzeptieren, können wir dem Leben zu seinen eigenen Bedingungen begegnen, statt darüber zu schimpfen, dass es nicht unseren Wünschen entspricht. Unsere Erwartungen, wie das Leben unserer Ansicht nach sein sollte, können Stress und Angst verursachen. Aber wenn wir das Leben akzeptieren, wie es ist, die Realität wahrnehmen, können wir besser auf sie reagieren.

Wir können lernen, so gut wie möglich auf die Wirklichkeit zu reagieren und sogar Neugier entwickeln auf das, was als nächstes passiert.

Sind wir fähig, unser Leben mit all seinem Schmerz, seiner Unvollkommenheit und seiner Schönheit anzunehmen?

## Eigenschaften des Herzens

### 5. **Vergebung**

Vergebung bedeutet nicht, dass man vergisst, was jemand getan hat, also keineswegs „vergeben und vergessen“. Aber man kann versuchen, bewusst zu verhindern, dass man weder Wut noch Hass auf den Täter entwickelt, sich jedoch scharf gegen seine Taten wendet. Darin besteht die Macht der Vergebung: Die Menschlichkeit des Täters nicht aus den Augen zu verlieren, während man dem Unrecht mit Klarheit und Festigkeit entgegentritt. Vergebung ist ein Zeichen von Stärke und ein bedingungsloses Geschenk.

Wann habe ich, als ich wütend war, versucht, über Unwissenheit, Kurzsichtigkeit und Engstirnigkeit, über die Ursachen und Umstände der Situation statt über Rache nachzudenken?

### 6. **Dankbarkeit**

Dankbarkeit ist die Anerkennung all dessen, was uns hält, und all dessen, was uns unser Leben ermöglicht und dazu beiträgt, dass wir den gegenwärtigen Moment erleben dürfen. Dank ist eine natürliche Reaktion auf das Leben und vielleicht die einzige Art, es zu genießen. Sie erlaubt uns, den Blick darauf zu richten, was uns gegeben wurde und wie viel wir haben. Dankbar begrüßen wir die Realität. Indem wir aufhören, unsere Lasten zu zählen, sondern anfangen, das Gute zu zählen, haben wir ein Mittel in der Hand, um das eigene Leben zu schätzen.

Kann ich dankbar sagen: Was für ein Glück, dass ich lebe!?

### 7. **Mitgefühl**

Unser Gehirn verursacht viel Leiden, wenn es immer „ich, ich, ich“ denkt. Je mehr man an sich denkt, umso mehr leidet man. Wir leiden weniger, wenn wir daran denken, wie wir das Leiden anderer Menschen erleichtern können. Mit jemandem fühlen ist wie Sauerstoff. Im Gehirn werden vermutlich dieselben Belohnungszentren aktiv, wie wenn wir an Schokolade denken. Mitgefühl macht also unser Herz gesund und glücklich. Wenn wir empathisch sind, können wir zunächst einmal „nur“ die Gefühle eines anderen nachempfinden. Das Mitgefühl geht darüber hinaus, denn es ist eine Reaktion darauf. Selbstmitgefühl ist eine elementare Grundlage für das Mitgefühl mit anderen. Es bedeutet zu erkennen, dass wir wie jeder Mensch verletzlich und begrenzt sind. Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Gehen wir fürsorglich und liebevoll mit uns selbst und miteinander um?

### 8. **Großzügigkeit**

Mitgefühl und Großzügigkeit stehen im Mittelpunkt unserer Menschlichkeit, sie erfüllen unser Leben mit Freude und Bedeutung. Wir empfangen, wenn wir geben. Es geht um eine Haltung, um Generosität, die nicht auf unsere Zeit und unser Geld beschränkt ist, sondern es geht um die Generosität des Geistes. Wenn wir großzügig, tolerant, aufgeschlossen, geduldig, nachsichtig und gütig sind, gute Laune verbreiten und fröhlich sind, schenken wir anderen Freude.

Mit der Großzügigkeit des Geistes üben wir in gewisser Weise alle anderen Säulen der Freude aus: Die Großzügigkeit hat eine **weite Perspektive**, in der wir unsere Verbindung zu den anderen erkennen. Die **Demut** lehrt uns, unseren Platz in der Welt zu finden und zu begreifen, dass wir zu einer anderen Zeit die Bedürftigen sein könnten, ob materiell, emotional oder geistig. Dann ist da der Sinn für **Humor** und die Fähigkeit über uns selbst zu lachen und uns nicht so wichtig zu nehmen. Wir können unser **Leben so annehmen**, wie es ist, statt zu versuchen, ein anderes Leben zu erzwingen. Wir können anderen **vergeben** und uns nicht an dem festklammern, was möglich gewesen sein könnte. Wir können für das **dankbar** sein, was uns gegeben wurde. Und wir können anderen voller **Mitgefühl** begegnen und denen helfen, die in Not sind. Aus alledem ergibt sich eine **Großzügigkeit**, die erkennt, dass unsere Hilfe für andere auch uns selbst hilft.

Der Dalai Lama sagte dazu: „Wenn man sich um andere kümmert und ihnen hilft, dann entdeckt man dabei die eigene Freude und lebt glücklich.“



Dieser Impuls wurde vorbereitet von Martina Pilger.