

Otto – Paul Hessel
Dipl. Psych. – Dipl. Theol.
Psychologischer Psychotherapeut
Verhaltenstherapie - Hypnose

Poppelsdorfer Allee 70
53115 Bonn
Tel.: 0228 – 655604
Fax.: 0228 – 652142
eMail: Hessel@ Allee-Praxis.de

Schlüsselworte des Lebens

Es gibt Worte, die können töten, es gibt Worte, die wirken Wunder, gleichsam Zauberwörter. Und dann gibt es Sätze und Wörter, die viel alltäglicher sind. Es können Einwortsätze sein, also nur einfache, einzelne Wörter. Sie müssen nicht auf der Top-Ten-Liste einer Sprachjury zur Auswahl des Wortes des Jahres stehen. Entscheidend ist, wie bei einem Schlüssel, die Funktion. Sie müssen berühren, zur Orientierung beitragen. Sie helfen Dinge auf den Punkt zu bringen und dem, was zuvor diffus gedacht war, verhelfen sie zur Klarheit. Dabei können diese Sätze und Wörter außerhalb der persönlichen Bedeutung sogar völlig trivial sein. Das Schlüsselwort eröffnet einen Zugang zu einem Bereich des Lebens, der ohne dieses Wort nicht offenstehen würde. Indem ich dieses Wort in meinem Herzen bewahre und alltäglich mit ihm umgehe, öffnet sich eine Tür in meinem Herzen, und ich trete mit der Welt in einen anderen Kontakt- von Herz zu Herz.

Ein solches Schlüsselwort, das das Tor zum Leben und zur Lebensfreude aufschließen kann, ist das Adverb: "Gern".

Als Adverb charakterisiert das Wort "gern" das "Wie" einer Tätigkeit. Entsprechend kann man fragen, wie jemand etwas Bestimmtes getan hat: geschickt, schnell, liebevoll, aufmerksam, gleichgültig, boshaft, oder eben gern.

Und wenn ich aufmerksam bin, kann ich vermutlich wahrnehmen, welcher ein Unterschied in der Art unseres Miteinanders sich einstellt, wenn das Umstandswort "gern" Verwendung findet. Da sagt mir jemand, dass er gern für mich etwas getan hat. Damit bekomme etwas geschenkt, zusätzlich zur konkreten Leistung: ein Einverständnis mit der Handlung, und damit - oft eher unbewusst und implizit- ein Einverständnis mit dem eigenen Leben, so wie es ist. Ich erhalte ein Geschenk und freue mich. Wenn sich jemand bei mir bedankt für eine "Hilfe"-Leistung, macht es einen kleinen, aber entscheidenden Unterschied, ob meine Antwort lautet: "ist doch selbstverständlich", oder: "keine Ursache", oder aber: "gern geschehen".

Lebensfreude an und in dieser Welt haben zu können, hängt entscheidend von diesem Umstandswort ab. Meine Zuwendung zur Welt in Aktion und Kontemplation muss schon etwas an sich haben, das mit dieser Freudigkeit verwandt ist. Anders kann ich tun, was ich will, es wird mir keine Freude bereiten können. "Einen freudigen Geber hat Gott gern." Und da unterscheidet sich die Welt nicht von Gott.

In den "Briefen über Selbstbildung" (1930) schreibt der Theologe Romano Guardini im ersten Brief, mit dem Titel "Die Freudigkeit des Herzens", über dieses Umstandswort: In unserem

Handeln kommt es entscheidend auf dieses Wörtlein an. Wie oft tun wir, was wir tun mit Widerwillen, sagen innerlich, wenn es nach mir ginge, würde ich ganz anders handeln. Wir tun Dinge gezwungenermaßen, so sagen wir, und es stimmt oftmals. Doch, "glaube nur, wenn Du aus einem solchen 'Gern' herkommst, dann hast Du frohe Kraft, die wird mit allem fertig, unbedingt! Gott ist ja darin! Freilich muss man diese Gesinnung immer wieder erneuern, besonders wenn es einem schwer fällt."

Mit diesem unscheinbaren Wort kann ich mich in Übereinstimmung mit meiner Lebenswirklichkeit bringen, so wie sie im Moment ist. Allerdings: Wie man in einen Zug nur auf dem Bahnhof einsteigen kann, auf dem man sich befindet, so kann man eine Änderung einer unglücklichen Lebenssituation nur erreichen, wenn man die vorhandene Situation erst einmal annimmt. Aussagen über die Lebensfreude können naiv, lebensfremd, sogar boshaft zynisch sein ohne das Wissen um das entsetzliche Ausmaß an Zerstörungskräften, die Menschen jegliche Freude am Leben genommen haben. Steht das Leiden im Vordergrund, ist es notwendig, sich den Schmerz, die Enttäuschung, den Ärger und die Wut zu erlauben. ansonsten überspringe ich elementare Gefühle, aus denen sich meine Handlungsimpulse speisen. Doch wenn ich darin stecken bleibe, ist das Risiko groß, dass ich meine Situation nur verlimmere. Zu wissen, was ich gern tun und haben möchte, verbindet mich mit der Grundemotion, dem Beweggrund, aus dem heraus Gott die Welt erschaffen hat. Verbitterung, Verdrießlichkeit, eine Vorwurfshaltung, erlernte Hilflosigkeit- dies sind Lebenseinstellungen, die mich von der Grunddynamik der Lebensfreude trennen, und meine Handlungsfähigkeit lähmen.

Mit dem Adverb "gern" eröffnet man der Freudigkeit den Weg, dass sie in die Seele einströmen kann. Einer Freude, so wird man sagen müssen, die nicht in ein Festgewand gekleidet ist, und im Jubilieren sich ausdrückt, sondern eher auf unscheinbare Weise das Leben trägt. So sehr Freude letztendlich Gnadengeschenk ist (Gal. 5.22), um das man bitten muss, so gibt es auch eine Vorbereitung und Einübung, und die besteht in der alltäglichen, achtsamen Verwendung des Schlüsselwortes zur Freude: "Gern".