

Mitfreude

Von der Vervielfältigung der Freude

Freude ist spontan. Und geteilt, wird sie mehr. Also steht ihrer Ausbreitung eigentlich nichts im Weg. Wenn da nicht innere Hindernisse wären.

Text: Christiane Wolf | **Foto:** Sam Manns

Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück, denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.“ Diesen Spruch hat mir eine Freundin in der Grundschule in mein Poesiealbum geschrieben. Das Poesiealbum war mit rotem Stoff bezogen und hatte ganz kleine weiße Punkte. Die Erinnerung daran und auch an die Freundin, die den weisen Spruch hineingeschrieben hat, sind verblasst, aber der Spruch selbst ist mir klar in Erinnerung geblieben. Er sagt, dass deine Freude und meine Freude miteinander verbunden sind. Was für ein guter Grund, sich mehr mit dem Glück anderer zu befassen!

Freude wird eine der vier Grundemotionen genannt und ist die einzige „positive“. Wir sind ärgerlich, traurig, ängstlich und eben glücklich.

Freude schüttet einen ganz besonderen Neurotransmitter-Cocktail in unserem Gehirn aus, insbesondere den Belohner Dopamin, die Glücksbombe Serotonin und den Kuschler Oxytocin. Die genaue Zusammensetzung im Moment der Freude ist von den Umständen abhängig und kann uns daher die ganze Bandbreite offenbaren. Freude kann ganz still und leise sein, sie kann als

ein Gefühl von Respekt und Wertschätzung auftreten oder wie ein fantastisches Feuerwerk explodieren. Wir können vor Freude weinen, Luftsprünge machen oder die ganze Welt umarmen.

Freude verbindet. Wir sagen nicht umsonst, dass geteilte Freude doppelte Freude ist – für alle Beteiligten. Wenn wir eine gute Nachricht erhalten, ist oft unser erster Gedanke, wem wir das als Erstem erzählen möchten. Wir können es kaum erwarten, die Freude zu teilen. Wir möchten dem anderen eine Freude machen und unsere Freude wird durch das Mitfreuen des anderen noch größer und realer. Außerdem stärkt es noch unser Gefühl





der Zusammengehörigkeit. Es ist also in jeder Hinsicht ein Gewinn!

Herzensqualität mit Hindernissen

In den Lehren des Buddha ist Mitfreude (Pali: *mudita*) eine der vier Herzensqualitäten, zusammen mit Liebender Güte, Mitgefühl und Gelassenheit. Die anderen drei haben in den letzten Jahren von Praktizierenden, von der Presse und in der Forschung einiges an Aufmerksamkeit erhalten. Die Vierte im Bunde, Mitfreude, ist da eher noch ein Stiefkind. Wie kann das sein? Sollte Freude oder Mitfreude

nicht die Naheliegendste der Herzensqualitäten sein? Spannenderweise wird sie oft ganz gegenteilig als die Schwierigste unter den Vieren bezeichnet. Mitfreude ist kompliziert. Wer hatte nicht schon mal das recht unangenehme Gefühl, sich für das Glück oder den Erfolg eines Familienmitglieds oder eines Kollegen nicht so richtig freuen zu können? Wieso hat die jetzt die tolle Ferienreise gewonnen und nicht ich, oder jetzt wird der von der Chefin vor dem ganzen Team über den grünen Klee gelobt ...

Wir können Wertschätzung
und Freude durch unsere
bewusste Absicht und
die wiederholte, geduldige
Auseinandersetzung
mit dem Thema kultivieren
und verstärken.



Und da wir ja gute Menschen sind, schämen wir uns dann wenigstens für unseren Widerstand und vielleicht heucheln wir ein kleines bisschen: Nein, ganz ehrlich, das freut mich ja jetzt so richtig für dich!

Also kein Wunder, dass wir uns mit dem Thema erst mal gar nicht auseinandersetzen wollen.

Menschliche Gefühle und Motivationen sind oft verworren und vielschichtig. Wir haben oft das Gefühl, zu kurz zu kommen. Zu Recht, denn das Leben ist nun wirklich nicht fair! In Kombination mit dem uns angeborenen Fokus auf alles Negative wird dies in unserer Erinnerung wie unter einer Lupe noch vergrößert. Wenn jemand anderes gute Neuigkeiten hat, mag unsere Wahrnehmung daher fast reflexartig beim Vergleichen oder Neid landen, egal, wie nobel unsere Absichten sind. Wir gönnen dem anderen die Freude oder den Erfolg nicht, entweder weil wir finden, wir selbst sollten der Empfänger sein, oder weil wir der Ansicht sind, der andere habe den Erfolg nicht verdient. Diesen Gefühlen liegt außerdem oft noch der Glaube zugrunde, dass es nur eine begrenzte Menge Glück gebe und daher weniger für uns übrig bleibe, wenn einem anderen Gutes widerfährt. Obwohl diese Argumentation keine rationale Grundlage hat, ist sie in unserer Wahrnehmung doch erstaunlich hartnäckig.

Feinde der Freude

Wenn wir gerne mehr Freude in unser Leben einladen möchten, sollten wir uns die Praxis der Mitfreude im wahrsten Sinne des Wortes zu Herzen nehmen.

Neid, Missgunst und Vergleichen werden als die „fernen Feinde“ von Mitfreude bezeich-

net. Ferne Feinde sind leicht zu erkennen, weil sie das Gegenteil von Freude sind. Ein weiterer dieser fernen Feinde der Mitfreude ist die Schadenfreude, die Freude über das Missgeschick oder Unglück anderer, das sich in der unveränderten Beliebtheit der Pleiten-, Pech- und Pannenvideos jeglicher Art zeigt. Die Schadenfreude ist umso größer, je mehr wir den Pechvogel vorher beneidet haben, denn sie hilft uns, uns nun im Vergleich besser zu fühlen. Schadenfreude führt im Allgemeinen dazu, dass wir uns weniger verbunden fühlen, und ist auch mit depressiven Gefühlen in Verbindung gebracht worden. Was wird Menschen, die oft starke Schadenfreude empfinden, empfohlen? Die Entwicklung von Mitfreude und Mitgefühl! – für andere, aber auch für sich selbst.

Es gibt aber auch nahe Feinde. Das sind Emotionen, die mit echter Mitfreude verwechselt werden können, und zwar von innen oder von außen. Das Double sozusagen: Scheinheiligkeit oder Engstirnigkeit. Manchmal sind wir uns bewusst, wie in dem oben genannten Beispiel, dass wir uns nur so halb für den anderen freuen, aber hoffen, dass es nach außen als echt rüberkommt. Und manchmal sehen wir den nahen Feind selbst nicht, zum Beispiel, wenn wir Mitfreude nur für unseren allerengsten Umkreis empfinden können. Wenn mein Kind gut in der Schule ist, freut mich das total, wenn es dein Kind ist, eben nicht so wirklich. Natürlich erfreuen wir uns besonders an dem Glück und Erfolg derer, die uns am nächsten stehen, aber wir schränken uns ein, wenn unsere Mitfreude damit endet. Der Dalai Lama hat recht, wenn er sagt, dass wir uns, wenn wir glücklich sein wollen, auf jeden Fall auch für andere freuen sollten, denn das würde unsere Chancen auf Glück mal eben um mehrere Milliarden erhöhen!

Achtsamkeitspraxis erlaubt es uns, die nahen und fernen Feinde der Freude ohne Verurteilung zu erkennen und nicht weiter zu verstärken, vor allem wenn wir aus eigener Erfahrung sehen können, dass sie nur sehr eingeschränkt zu mehr Freude führen.

Mitfreude beginnt bei uns selbst

Wie können wir mehr Mitfreude in unser Leben einladen? Indem wir mit uns selbst beginnen. Wenn das schwierig ist, beginnen wir

mit der einfachen Wahrnehmung und gehen stufenweise weiter zur Wertschätzung und dann zur Freude. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir uns zwar bewusst entscheiden können, etwas wahrzunehmen, nicht aber Wertschätzung und Freude zu empfinden. Wir können sie jedoch durch unsere bewusste Absicht und die wiederholte, geduldige Auseinandersetzung mit dem Thema kultivieren und verstärken.

Wir beginnen mit dem Guten in unserem eigenen Leben, dem kleinen wie dem großen, vom schönen Teebecher bis zu unserer Gesundheit oder der wunderbaren Tatsache, dass unser Land sich zurzeit nicht im Krieg befindet. Von den eher äußerlichen Dingen bewegen wir uns dann zu unseren positiven Qualitäten und zu freundlichen und großzügigen Handlungen. Das müssen keine großen Dinge sein; jemandem Mut zuzusprechen oder ihn in einer schwierigen Situation zu unterstützen, mag uns zum Beispiel als nichts Besonderes vorkommen, kann aber doch ein schöner Grund zur Mitfreude für uns werden. Wie der Dichter Mark Nepo sagt: „Ein Schlüssel zur Freude ist, sich an Kleinigkeiten erfreuen zu können.“ („One key to joy ist to be easily pleased.“)

Vielen Menschen fällt es schwer, sich selbst gute Eigenschaften einzugestehen – und damit auch, sie bei anderen zu sehen und sich daran zu erfreuen. Die Wurzeln dazu liegen zum Teil in unserem jüdisch-christlichen Kulturerbe, durch das wir gelernt haben, uns als sündig und schlecht zu sehen. Daher ist es

besonders wichtig und auch heilsam, das Gute, das Hilfreiche und das Weise in uns – unser Licht – wahrzunehmen, zu benennen und zu bestärken.

Je mehr wir uns am Guten in unserem eigenen Leben erfreuen können, umso einfacher ist es, uns generell zu freuen, über uns selbst oder andere. Wir können das still für uns tun oder aber in einem Glückwunsch ausdrücken: „Ich freue mich, dass dir das gelungen ist!“ oder „Toll, dass du gewonnen hast!“. Das dürfen wir auch uns selbst sagen!

Wollen wir Mitfreude als Meditation praktizieren, so beginnen wir wie in der Praxis der Liebenden Güte (Metta) bei uns selbst und erweitern den Kreis dann zu den uns Nahestehenden, weiter zu Menschen, die wir nur vom Sehen kennen, weiter zu den schwierigen Personen in unserem Leben und letztlich zu allen Menschen und Lebewesen.

Übliche Sätze für die Mitfreude sind zum Beispiel: „Möge mein/dein Glück ständig zunehmen und nie vergehen.“ „Möge mein/dein Erfolg wachsen.“ „Möge ich/mögest du von Freude erfüllt sein.“

Sich in der Meditation immer wieder mit der Mitfreude für verschiedene Menschen auseinanderzusetzen, wird sich im Alltag bemerkbar machen, und umgekehrt!

Wenn wir beginnen, Ausschau nach Freude in uns und um uns herum zu halten, werden wir sehen, dass die Möglichkeiten unendlich sind.

Übungen zur Mitfreude ►►

Unsere Buchtipps für Sie!



Ulrike Petermann
Die Kapitän-Nemo-Geschichten
Geschichten gegen Angst und Stress

20., korrigierte Auflage 2019,
100 Seiten, Kleinformat,
€ 9,95 / CHF 13.50
ISBN 978-3-8017-2969-1

Die Entspannungsgeschichten helfen Kindern, sich zu entspannen und so Angst und Unruhe abzubauen. Leitfigur ist Kapitän Nemo, der sie zu Reisen durch die Weltmeere mit dem Unterwasserboot Nautilus einlädt.



Gaby Gschwend
Die Widerstandskraft der Seele steigern
Wege zu innerer Stärke und mehr Wohlbefinden

2017, 107 Seiten, Kleinformat,
€ 14,95 / CHF 19.90
ISBN 978-3-8017-2768-0
Auch als eBook erhältlich

Das Buch zeigt anhand zahlreicher Beispiele und Übungen Wege auf, wie die inneren Widerstandskräfte gestärkt werden können, um so die psychischen Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu fördern.

70 Jahre
Hogrefe Verlag

Copyright © moment by moment | Ausgabe 1_2019 | www.moment-by-moment.de

 hogrefe



Übungen

Freude über Eigenschaften

Nimm dir Zeit, gute Eigenschaften an dir wahrzunehmen. Was magst du an dir? Wenn dir das schwerfällt, hilft es, dich zu fragen, was andere an dir schätzen. Deinen Sinn für Humor? Deine Loyalität? Deine Fähigkeit, Konflikte auszutragen? Werde dir dieser Eigenschaften bewusst und erlaube dir, sie wertzuschätzen und dich an ihnen zu erfreuen.

Freude an Handlungen

Reflektiere über deinen Tag, deine Woche oder einen längeren Zeitraum und werde dir einiger deiner guten Taten oder großzügigen Handlungen bewusst. Das muss nichts Großes sein, sondern kann sich fast bedeutungslos anfühlen, zum Beispiel dass du jemandem die Tür aufgehalten, Abfall vom Gehweg aufgehoben oder einen Unbekannten angelächelt hast. Werde dir dieser Handlungen bewusst und erlaube dir, sie wertzuschätzen und dich an ihnen zu erfreuen.

Freude am Guten im Leben

Worüber freust du dich in deinem Leben? Was du geschaffen hast oder was dir durch verschiedene Umstände zugute gekommen ist? Welche Umstände und Menschen haben dazu beigetragen? Lehrer? Freunde? Bücher? Wo hast du selbst zu Freude und zum Glück anderer beigetragen? Werde dir der Verbundenheit mit anderen in diesem Guten bewusst und erlaube dir, sie wertzuschätzen und dich an ihr zu erfreuen.

Freudeverstärker

Während du durch den Tag gehst, halte Ausschau nach Freude bei anderen, an der du teilhaben kannst. Gib zum Beispiel einer Person ein (ernst gemeintes!) Kompliment für etwas, von dem du annimmst, dass sie es wertschätzen oder sich darüber freuen kann, zum Beispiel für ihren Hund, die ausgefallene Handtasche oder das besonders schöne Tattoo. Zeig ihr deine Freude!

Dr. Christiane Wolf ist Dharma-Lehrerin in der Vipassana-Tradition und MBSR-Ausbilderin.
www.christianewolf.com