

# Darfs ein bisschen mehr sein?

Freuen will gelernt sein  
Kleine Gedanken zu einem großen Thema.

Darum habe ich die Freude gepriesen, weil es für den Menschen nichts Besseres gibt unter der Sonne, als zu essen und zu trinken und fröhlich zu sein, dass ihn das begleiten soll bei seiner Mühe alle Tage seines Lebens, die Gott ihm gibt unter der Sonne. <sup>1</sup>

## Inhalt

Vorwort.....	4
1. Eine Kindheitserinnerung .....	4
2. Freude: Mauerbau-Lektionen .....	6
2.1. Die Geschichte.....	6
2.2. Freude. Unser Schutz.....	9
2.3. Freude. Unsere Verantwortung.....	11
2.3.1. Mut für die richtigen Entscheidungen .....	13
2.3.2. Ausdauernde und zielbewusste Entschlossenheit .....	14
2.3.3. tatkräftiges Abarbeiten der anfallenden Aufgaben. .....	16
Bemühungen.....	18
Beispiel: Launen, Stimmungen, Gedanken und Gefühle .....	18
2.5. Freude unser Kampf .....	21
3. Freude – Lektionen beim Metzger.....	21
3.1. Darfs ein bisschen mehr sein? .....	22
3.1.1. Darf ich? .....	22
3.1.2. Fehler im System? .....	25
3.1.3. Wenn es nicht mehr kostet.....	27
3.2. Wer ist der Nächste?.....	27

3.3. Was darfs denn Sein .....	28
4. Freude – Lektionen meines Alltages .....	28
4.1. Schmeckts? .....	28
Unaufdringliche Angebote.....	28
4.2. Zweiundneunzig oder dreiundneunzig .....	28
4.3. Veränderung verändert .....	29
4.4. Meine Deutschnote ... ..	29
4.5. Eigenartig .....	29
4.7. Danken.....	29
5. Freude – Lektionen weiser Menschen .....	29
Mach Platz für die Freude.....	30
Der Betrübte hat nie .....	30
Freude gibt's selten allein.....	30
Um jeden Preis?.....	30
6. Außerdem .....	30

# Vorwort

Zu Pred. 8.15?

Warum freue ich mich nicht etwas mehr? fragte ich mich ...

## 1. Eine Kindheitserinnerung

Darfs ein bisschen mehr sein?

Es war einer meiner ersten Hackfleisch-Einkäufe ohne Begleitung eines Erwachsenen, als mir diese Frage nach dem „Bisschen mehr“ gestellt wurde. Der Ernst der Lage traf mich unvorbereitet und verunsicherte mich. Jetzt war ich in der Herausforderung, verantwortlich zu entscheiden. Durfte ich mehr Geld für mehr Fleisch ausgeben, als ich beauftragt war? Mir fiel eine rettende Antwort ein:  
„Wenn es nicht mehr kostet“, gab ich zur Antwort.

Wenn ich heute zurückdenke, glaube ich, eine gewisse Irritation im Gesicht der Verkäuferin bemerkt zu haben, als diese in den hackfleischgefüllten Beutel auf der Waage griff und dieses „Bisschen mehr“ wieder heraus nahm. Vermutlich ging an diesem Tag kein Kunde mit einer exakter abgewogenen Portion Hackfleisch nach Hause.

Vor einigen Monaten erinnerte ich mich an dieses Kindheitserlebnis. Eine Frage hatte, wie damals unerwartet,

Werner Geiger, Copyright 2021

mein Interesse geweckt und mich zum Nachdenken gebracht. Auch dabei ging es um „mehr“. „Warum freue ich mich nicht (etwas) mehr?“ fragte ich mich. In meinem Leben, das trotz Krankheit und anderen „Lasten“ viel Gründe zur Dankbarkeit bietet,<sup>2</sup> dürfte da nicht etwas mehr Freude sein?

Ich meine: Ja! Es dürfte nicht nur, es sollte mehr sein.

Deswegen mach ich mich auf die Suche: was hindert und was fördert meine Freude?

Wer mag darf mich auf dieser Suche durch kleine, vielleicht auch mal größere Gedankengänge begleiten.

Unterschiedliche Überlegungen, Einsichten und Entdeckungen will ich gerne aufschreiben und teilen.

Entdecker

Ich schreibe als Fragender, als Suchender und als Entdecker. Jemand der entdecken und lernen möchte, wie Freude funktioniert. **Was stört - was fördert sie.** Im gewöhnlichen Leben mit oft ungewöhnlichen Alltagen.

Auf die Geschichte mit dem Hackfleisch werde ich dabei auch noch einmal zurückkommen.

Diese eigenwillige Verbindung der Freuden-Frage mit der Metzger-Erfahrung inspirierte mich. Ähnlich einer Rankhilfe für wuchernde, sprießende Trieben einer Kletterpflanze half sie sprießenden Gedanken in eine gewisse Form oder Ordnung zu bringen.

Werner Geiger, Copyright 2021

Das Suchen führte mich zu  
Zunächst aber einige Gedanken inspiriert von einer alten  
Geschichte, dem Wiederaufbau einer Stadtmauer vor mehr  
als 2400 Jahren.<sup>3</sup>

Ich fand übertragbare Prinzipien und bildliche Vergleiche

## **2. Freude: Mauerbau-Lektionen**

### **2.1. Die Geschichte**

Das Buch Nehemia<sup>4</sup> erzählt diese Geschichte.

Etliche Juden waren aus babylonischer Kriegsgefangenschaft  
in das zerstörte Jerusalem heimgekehrt. Anfänglich zögernd,  
dann aber fest entschlossen bauten sie die Stadtmauer wieder  
auf. Auch Nehemia, nach dem dieses Buch genannt ist, war  
deswegen aus Babel gekommen. Unter seiner Leitung wurde  
die Arbeit koordiniert. Dabei hatten sie es nicht nur mit den  
Schuttbergen des vergangenen Krieges zu tun, sondern auch  
mit heftiger Bedrohung umliegender Feinde.

Zeitweise arbeiteten sie einhändig: in einer Hand ein  
Werkzeug in der anderen eine Waffe. Oft konnten nur die  
Hälfte der arbeitsfähigen Männer an der Mauer bauen. Die  
andere Hälfte stand gerüstet unter Waffen bereit jederzeit  
Angriffe abzuwehren und die Stadt samt ihren Bewohnern zu  
verteidigen.

Miteinander trotzten sie diesen härtesten Bedingungen und  
stellten die Mauer wieder her. Ihnen war klar, umgeben von  
Feinden bedeutet diese Mauer Schutz.

Das war aller Mühe wert.

Mit der Fertigstellung der Stadtmauer hört die Erzählung im Nehemia-Buche aber nicht auf. Noch einmal wird von einer Mauer geredet. Auch von einer Schutz-Mauer. Aber einer Mauer ganz anderer Art.

Bekommenheit, Kummer und Traurigkeit hatte sich unter dem Volk ausgebreitet. Die Stadthalter und Priester erkannten das und forderten die Einwohner auf: „seid nicht bekümmert, denn die Freude am HERRN ist eure Stärke“<sup>5</sup>. So die gängige Übersetzung. Hier steht, in der hebräischen Sprache des Nehemia-Buches, für Stärke das Wort „ma‘oz“. Es bedeutet auch „Festung“<sup>6</sup> und erinnert unwillkürlich an starke, schützende Mauern einer Burg.

Dieser Vergleich war die deutliche Botschaft an die Menschen Jerusalems:

„Um euch zu schützen habt ihr mit harter Arbeit eine Mauer aus Steinen um eure Stadt gebaut. Es gibt aber Gefahren, die durch eine solche Mauer nicht abgewehrt werden, Bedrohungen, die eine andere Art von Mauer brauchen. Nicht eine steinerne Mauer um euch herum, sondern eine emotionale Mauer in euch: Freude. Auch an dieser müsst ihr arbeiten.“<sup>7</sup>

Soweit die Geschichte. Erzählerisch und bildlich weist sie uns auf zwei wichtige Tatsachen zum Thema Freude hin: Erstens: Freude hat in unserem Leben eine wichtige Schutzfunktion.

Zweitens: Wir sollen und können Freude fördern. Dafür haben wir Verantwortung.

Ich erlaube mir zunächst zu vereinfachen und „Freude am Herrn“ (Freude an Gott <sup>8</sup>) als Freude allgemein zu verstehen, solange sie im göttlichen Wertesystem ihren Namen hat.

copyright Werner Geiger



## 2.2. Freude. Unser Schutz

Um gesund zu sein braucht unser Leib gesunde Nahrung und, ich denke, unsere Seele gesunde Freude.

Beides, Nahrung und Freude sind für uns Bedürfnisse.

Bleibt unser Magen aus irgendwelchen Gründen leer, entsteht Hunger, ein Gefühl „sehnsüchtiger Leere“

Nicht anders bei unserer Seele.

Bleibt unsere Seele aus irgendwelchen Gründen leer, entsteht Seelenhunger, genauso ein Gefühl „sehnsüchtiger Leere“.

Diese „sehnsüchtige Leere“ ist vergleichbar mit einem Vakuum. "Vakuum hat immer Sogwirkung, möchte sich vollsaugen. Vakuum ist ein Mangel an Erfüllung und immer auf der Suche nach Erfüllung"<sup>9</sup>

Fehlt uns Freude entsteht dieses Vakuum. Dieses Gefühl „sehnsüchtiger Leere“ meldet sich. Ungestillt oder unkontrolliert, wird es zum gefährlichen Sog. Gefährlich, denn Sog saugt sich mit dem voll, was gerade verfügbar ist. Irgendetwas.

Was sich gerade anbietet.

Meist Ungesundes, was nicht guttut, schon gar nicht langfristig.

Ersatzbefriedigungen, die das Gefühl einen Moment bedienen, im nächsten Moment aber enttäuschen. Ungefähr wie Zuckerwatte die einen Augenblick den Geschmack von Süßigkeit auf die Zunge zaubert, doch Sekunden später zerschmolzen und verschwunden ist.

Mit leerer, mit freudloser Seele durch den Alltag zu gehen, ist wie im Supermarkt hungrigen, mit leeren Magen einzukaufen. Dem verführerischem Moment der kleinen süßen Angebote wird viel leichter nachgegangen. Der ein oder andere Schokoriegel wandert in den Einkaufswagen obwohl er gar nicht vorgesehen war.

Satt fällt es wesentlich leichter den verführerischen Angeboten zu widerstehen. Der Einkauf wird gesünder und billiger.

Das Beispiel ist übertragbar auf unser Seelenleben.<sup>10</sup> Ist die Seele leer, unerfüllt, hungrig steht sie genau in dieser Gefahr. Hoffend, schnell diese Leere zu füllen und das Sehnsuchts-Gefühl zu befriedigen will sie sich an dem bedienen, was sie gerade bekommen kann.

Oft, vielleicht sogar meistens erwischt sie dabei die ungesunden Angebote.

Umgekehrt:

Ist die Seele satt, fällt es ihr wesentlich leichter, ungesunden verführerischen Angeboten zu widerstehen.

Was gesunde oder ungesunde, gute oder schlechte Angebote sind, ist nicht immer leicht zu erkennen. Es sind nicht unbedingt zu allen Zeiten dieselben und auch nicht für jeden Menschen immer die gleichen. Deswegen nur einige mögliche Beispiele als Gedankenanstöße:

Selbstmitleid, Alkoholmissbrauch, sexuelle Irrwege, Angeberei und Wichtigtuerei, Kaufen und Konsum, Träumereien oder Flucht in die Scheinwelt unterhaltender Medien, Flucht in ablenkende Arbeit, irgendwelchen Aktivismus und andere Ersatzbefriedigungen.

Halten wir fest:

Der Wert der Freude erschöpft sich nicht mit einem Glücksgefühl. Freude ist bedeutend mehr als eine angenehme Zutat zu unserem Leben. Mehre als das Sahnehäubchen auf dem Kuchen, der an sich schon gut und genug wäre. Freude ist Kraft und Schutz für unsere Seele!

### **2.3. Freude. Unsere Verantwortung**

Erinnern wir uns: Die Stadtmauer war gerade fertig geworden da sprachen die Statthalter und die Priester von dieser anderen Mauer. Nicht von der aus Steinen, sondern von der aus Freude. Die eben fertig gestellte Stadtmauer diente dabei als Beispiel um die Freude, genauer gesagt um die Notwendigkeit der Freude (am Herrn) <sup>11</sup> beeindruckend zu verdeutlichen.

Zwei Botschaften mussten durch diesen Vergleich besonders beeindrucken: <sup>12</sup>

Die eine Botschaft war und ist:

Ihr braucht Freude um geschützt und Stark zu sein.

Die Stadt wird durch diese Mauer geschützt, ihr bzw. eure Seele durch Freude.

Die andere Botschaft war und ist:

Kümmert euch um diese Freude!

Der Mauerbau hat euch erheblicher Arbeit und Mühen abgefordert.

Last euch die Freude auch einige Mühe kosten.

Sicher, Freude kann uns als Glück überraschen. Einfach so, ohne eigenes Bemühen. Das kann so geschehen, muss aber nicht.

Freude kann auch Ergebnis meiner eigenen Entscheidungen und entsprechender Bemühungen sein.

Entscheidungen und Bemühungen die in meiner Verantwortung liegen.

Nehemia überlies den Wiederaufbau der Stadtmauer Jerusalems nicht dem Zufall. Er entschied sich für dieses Projekt und nahm die zu erwartende Arbeit auf. Das bedeutete für ihn tiefgreifende Lebensveränderungen: Sein bisheriges Leben am Königshof in Babylon aufzugeben und nach Jerusalem zu ziehen. Sicher ein beachtliches Risiko<sup>13</sup> und somit keine einfache Entscheidung. Die zu erwartenden Unbequemlichkeiten der Anreise von Babel nach Jerusalem und das Wissen um die anspruchsvollen, kräftezehrenden Aufbauarbeiten, gaben ihm genug Grund, diese Entscheidung zu vertagen oder sich gleich dagegen zu entscheiden.

Aber er kannte die Notwendigkeit dieser Mauer. Als Zeit und Umstände es nötig machten, traf er seine Entscheidung. Überlegt und verantwortungsbewusst. Tief genug um sich als Entschlossenheit im Alltag belastbar und ausdauernd zu beweisen.

Diese Freude mit ihrer Schutzfunktion ist kein reiner Zufall, sondern kann von uns gefördert werden. Von Nehemia lassen sich dazu mindestens drei wichtige Aspekte lernen:

Mut für die richtigen Entscheidungen, ausdauernde und zielbewusste Entschlossenheit und tatkräftiges Abarbeiten der anfallenden Aufgaben.

### 2.3.1. Mut für die richtigen Entscheidungen

Verantwortung für mehr Freude in meinem Alltag zu übernehmen bedeutet mich zu entscheiden, nicht im Wartezimmer von „Wollen und Wünschen“ sitzen zu bleiben und auf den Wunderdoktor zu warten, sondern selbst aktiv zu werden. Es bedeutet sich von der Monokultur eines abwartenden Wunschenkens oder hoffen auf den Glückszufall zu verabschieden.

...

Das angenehme Wartezimmer von „Wollen und Wünschen“ zu verlassen braucht Mut, bedeutet es doch gleichzeitig Abstand von diesem Wunderdoktor. Ein mögliches, zumindest gefühltes Risiko. Dem Wesen nach aber ist es ein Akt der Selbstbestimmung und hängt damit von einer gewissen Reife ab.

Grundlegend ist die Entscheidung, Passivität und abwartende Haltungen zu verlassen und Wege kreativer Selbstbeteiligung an der Gestaltung meiner Lebensfreude zu suchen.

„Haltungen“ - Hier wird es praktisch. Es gibt Einstellungen die mich „Halten“. Festhalten, zurückhalten, anhalten,

„Haltungen“ an sich als auch der Halt den sie geben können/kann positiv oder negativ sein.  
Zunächst ein Blick auf solche die wie ich meine, Freude verhindern oder vermindern.

Werner Geiger, Copyright 2021

(Vgl. auch vergiften – falsche Freude wie z.B. Schadenfreude)

Eine Haltung der Schicksalsergebenheit hält mich fest in der Vorstellung ...

Opferrolle hält mich fest indem sie mich ...

Selbstmitleid verhindert die Freude die es bereitet, andere zu erfreuen ..

### 2.3.2. Ausdauernde und zielbewusste Entschlossenheit

„... Aus meinem abwartenden Wunschenken wird dann tätiges Entschlussdenken: ...“

Zielbewusst oder/und Sinnbewusst

Wenn wir uns entscheiden, Verantwortung für unsere Freude zu übernehmen, wird der Erfolg wesentlich davon abhängen, wie weit der Entscheidung Entschlossenheit folgt.

Entschlossenheit gehört zur Entscheidung wie der Motor zum Anlasser. Entscheidung ist der Anlasser, Entschlossenheit der Motor.

Herkömmliche Verbrennungsmotoren brauchen den Anlasser, um überhaupt ins Laufen zu kommen.

Gewissermaßen hilft dieser dem Motor zur ersten Zündung, dann aber muss der Motor kontinuierlich ohne Anlasser zünden. Auf die „Anlasser-zündung“ (Entscheidung) müssen also unzählige „Motoreigene-Zündungen“ (Entschlossenheit) folgen.

(Man verzeihe mir den laienhaft vereinfachten Vergleich).

Werner Geiger, Copyright 2021

Entschlossenheit im Alltag setzt sich aus der Menge vieler Folge-Entscheidungen zusammen die die Richtung der einmal getroffenen, grundsätzlichen Entscheidung fortsetzen.

Gelebte Entschlossenheit erspart eine Menge Kraft. Unvorhergesehene Schwierigkeiten auf dem eingeschlagenen Weg verführen gerne dazu, aufzugeben. Für den Unentschlossenen bedeutet dies dann meist ein erneuter kräftezehrenden Kampf mit der eigentlich grundsätzlich getroffenen Entscheidung für diesen Weg. Der Entschlossene lässt sich meist gar nicht erst ein auf solche Kämpfe. Er setzt seine Kraft zielführend und direkt zum Überwinden der unvorhergesehenen Schwierigkeiten ein.

Der Unentschlossene ist wie jemand, der sich mit einem Ziel auf den Weg macht und in einen Kreisverkehr kommt. Irgendetwas lässt ihn plötzlich an seinem Ziel zweifeln. So fährt er an der entsprechenden Ausfahrt aus dem Kreisverkehr vorbei. Ein zweites mal auch und ein drittes mal.

Solange sein zweifeln ihm Unentschlossenheit aufzwingt dreht er ---Runde für Runde.

Einige solcher Kreisverkehr haben bekannte Namen wie „Bequemlichkeit“, „Sorge“, „Angst“, „Unsicherheit“.

In unserer Geschichte bog Nehemia mit seiner Ankunft in Jerusalem in solch einen Kreisverkehr. Er untersuchte die zerstörte Mauer, die er wieder aufbauen wollte.<sup>14</sup> Jetzt sah er das tatsächlich Ausmaß der Zerstörung. Der unbarmherzige Blick auf die realen Schuttberge konnte den hoffnungsvollen Blick auf einen möglichen Mauerbau unmöglich erscheinen lassen. Nehemia aber war entschieden genug,

Werner Geiger, Copyright 2021

Er fuhr nicht im Kreisverkehr der Unentschlossenheit eine Runde nach der anderen.

Das entschlossene, beständige Umsetzen seiner einmal getroffenen Entscheidung ließ schließlich die Mauer Realität werden.

Entschlossenheit, die nicht aufgab auch als der tausenste Stein deprimierend die Notwendigkeit weiterer vieltausend Steine prophezeite.

Nicht eine (einzelne) Entscheidung bringt uns ans Ziel, sondern Entschlossenheit.

Ich glaube bei Nehemia war beides, Entschluss und Entschlossenheit, in seiner Gebetsdisziplin gereift. Die Mauerbau-Geschichte erzählt uns wie er sich in unterschiedlichen Situationen an seinen Gott wendet. Es wird sichtbar: Im vertrauensvollen Austausch gewinnt er den Mut zur Entscheidung und die Kraft der Entschlossenheit.<sup>15</sup>

Übertragen bedeutet das für uns:

Gebet kann helfen die richtige Entscheidung zu treffen und befähigen, diese entschlossen umzusetzen.

Gebet das sich mit Gott berät und auf seinen Willen hört.

### 2.3.3. tatkräftiges Abarbeiten der anfallenden Aufgaben.



„... selbst mit meinen Kräften und Fähigkeiten beitragen und mich um Freude bemühen.“

Tatsächlich wird die Notwendigkeit von Bemühungen in unserer beispielhaften Geschichte sehr deutlich gezeigt. Die Beschreibung, die Nehemia vom Eifer der Arbeiter beim Mauerbau gibt, die Unmenge der gleichzeitigen Arbeitsabläufe und die gewaltige Arbeitsleistung ist beeindruckend <sup>16</sup>. Kein Zweifel, nur mit enormen Anstrengungen gelang es diese schützende Stadtmauer zu bauen.

Wenn es um Freude geht sehen die notwendigen Kraftaufwendungen anders aus, bringen nicht unbedingt ins Schwitzen und doch haben wir mit einigen Dingen unsere Mühe. Sie fordern nicht unbedingt physische sondern psychisch Anstrengung, nicht äußerliche Leistung sondern innerliche.

Es macht Mühe, sich gegen Freudlosigkeit im allgemeinen oder schlechte Launen im speziellen zu wehren.

Warum?

Hier einige Vermutungen:

Sich hängen lassen, braucht keine Selbstüberwindung und somit ist es der bequemere Weg.

Die leidende Opferrolle einnehmen erscheint leichter. Vielleicht will ich damit gewissen Lasten meiner Verantwortung ausweichen? Was wird schon von einem Opfer erwartet?

Vielleicht soll meine Freudlosigkeit auch die Aufmerksamkeit anderer auf mich lenken, um mir ersatz-Mitleid für nicht verheilte Verletzungen zu schenken.

Diese Beispiele lassen erahnen: der Widerstand, sich für Freude und gute Laune zu entscheiden kann breit gefächert sein. Von einfachen, natürlichen Neigungen z.B. Bequemlichkeit bis zu hochkomplizierten Schadens- oder Mangelercheinungen der Seele.

## Bemühungen

Erinnern wir uns? Der Punkt ... entscheidungen  
... um Freude bemühen ...

Verantwortung für mehr Freude in meinem Alltag zu übernehmen bedeutet mich zu entscheiden, nicht im Wartezimmer von „Wollen und Wünschen“ zu sitzen und auf den Wunderdoktor zu warten, sondern selbst aktiv zu werden. Aus meinem abwartenden Wunschdenken wird dann tätiges Entschlussdenken: ich werde selbst mit meinen Kräften und Fähigkeiten beitragen und mich um Freude bemühen.

## Beispiel: Launen, Stimmungen, Gedanken und Gefühle

Nehmen wir als Beispiel den Umgang mit unseren Launen, Stimmungen und Gefühlen.

Oft sind es die negativen unter ihnen, die gerne den Ton angeben, nach dem sich meine Laune richten soll.

Wie gehe ich damit um?

Die Entscheidung zu treffen mich nicht der Bequemlichkeit des „geschehen lassen“ hinzugeben, sondern dem Kampf zu stellen ist eine erste „Bemühung“.

Entschlossenheit, auch dann durch zu halten, wenn die typische Zähigkeit der Launen mich ermüden will, fordert weitere Bemühungen. Besonders gegen den Glauben dieser ausgeliefert zu sein.

Launen und Gefühle, oft auch negative Gedanken, meinen das Recht zu haben, meine Stimmung zu bestimmen.

Teile ich diese Meinung, ergebe mich Ihren Tyranneien und warte ab, bis diese Gefühle, der Ärger, die negative Gedanken vorbei sind?

Verantwortung für meine Freude zu übernehmen bedeutet sich gegen diese Meinung zu entscheiden. Nicht glauben, ausgeliefert zu sein, sondern selbst und ganz bewusst auf meine Stimmung einzuwirken.

Ich darf ihren vorgespielten Herrschaftsanspruch auf das reduzieren was es in Wirklichkeit ist: ein Angebot, das ich annehmen oder ablehnen kann und darf.

Oder habe ich mich daran gewöhnt und bemerke die Herrschaft von Gefühlen, Ärger und negative Gedanken über meine Stimmung gar nicht mehr?

Nehme ich gar nicht war ob es mit meiner Stimmung stimmt?

Verantwortung für meine Freude zu übernehmen bedeutet wachsam zu sein: was oder wer beeinflusst meine Stimmung und, wenn nötig diesen Einfluss entschieden zu korrigieren.

Auch wenn sie (die negativen Gefühle, Stimmungen ...) zu mir gehören, ein Teil von mir sind, haben sie nicht das Recht mich zu tyrannisieren. Da gibt es noch anderes das auch „Teil

Werner Geiger, Copyright 2021

von mir“ ist: Kräfte und Fähigkeiten die ich habe, Familie oder soziales Umfeld, Wissen und Bildung, mehr oder weniger Gesundheit<sup>17</sup> ... und vieles mehr. Angenehme Einflüsse und positive Faktoren. Sie bringen Angebote zur Freude mit. Auch diese kann ich ablehnen oder annehmen.

Mit anderen Worten ausgedrückt:

Welchem „Angebot“ ich die Tür zur Schaltzentrale meiner Stimmung öffne, und welchem ich sie verschließe ist meine Entscheidung.

Die einzelnen Einflüsse kämpfen unterschiedlich stark und engagiert um die Vorherrschaft über meine Stimmung. Es scheint mir, die Vertreter der negativ-Angebote gehen dabei viel aggressiver vor, sind aufdringlicher und lassen sich kaum abwimmeln. Sie drängeln ins Bewusstsein - oder noch raffinierter ins Unterbewusstsein - nehmen dort möglichst viel Raum ein, um den Vertretern der positiv-Angebote keinen Platz zu lassen.

Es ist meine Aufgabe (Verantwortung) diese „Vertreter“ und ihren Angeboten auf den rechten Platz zu verweisen

In der sogenannten Weisheitsliteratur des alten Testaments finde ich diese Gedanken etwas anders formuliert: „Entferne den Unmut aus deinem Herzen...“<sup>18</sup>

Das ist eine klare Anweisung an mich. Wie sieht das praktisch im Alltag aus? Hier einige Anregungen  
Ich lass ein negativ gefülltes Herz nicht zu. Darum lege ich Opferrolle und Selbstmitleid ab, tue Buße über Neid, entscheide mich gegen Jammern, übe mich meinem Nächsten zu vergeben ...

Werner Geiger, Copyright 2021

## Selbstbeherrschung

(Ein Gedanke am Rand)

Weil diese „Vertreter“ ja in Wirklichkeit ein Teil von mir selbst sind und meine Platzanweisungen an sie eine gewisse Herrschaftsausübung ist, handelt es sich also um Selbstbeherrschung.

Ich halte Selbstbeherrschung für eine grundlegende Disziplin, um gesunde Selbstbestimmung leben zu können.

Selbstbeherrschung gehört zu unseren persönlichem Lern- und Reifeprozess.

## 2.5. Freude unser Kampf

Freude muss verteidigt werden.

## 3. Freude – Lektionen beim Metzger

Inspiriert vom Kind an der Metzgertheke

Darfs ein bisschen mehr sein?

Diese Frage, forderte mich heraus.

Damals vor vielen Jahren als Kind an der Verkaufstheke beim Metzger.

Vor etlichen Monaten dann in einem stillen Moment gedanklicher Spaziergänge. Damals ging es um Hackfleisch, vor einigen Monaten um Freude.

Im **Vorwort?** Zum Buch habe ich davon geschrieben. <sup>19</sup>

Ich gebe zu, eine eigenwillige Verbindung.  
Aber gerade diese inspirierte mich, wurde zu einer Rankhilfe unterschiedlicher Überlegungen und gab diesen eine gewisse Ordnung. Einige dieser Überlegungen rankten an der Frage „Darfs ein bisschen mehr sein“ entlang, andere an den Fragen „Wer ist der Nächste?“ und „Was darfs den sein?“

### **3.1. Darfs ein bisschen mehr sein?**

Da ist diese Frage nach dem Dürfen. Sie hat mit Freiheit zu tun. Mit Sicherheit und Unsicherheit.

Damals, als Kind, traute ich mich nicht „Ja“ zu diesem „bisschen mehr“ zu sagen. Meine Unsicherheit ob ich mehr Geld ausgeben durfte, lies diese Freiheit nicht zu. In Wirklichkeit hätte ich es gedurft. Die Tante, für die ich einkaufte, wäre mit ein paar Gramm mehr Hackfleisch sicher einverstanden gewesen.

#### **3.1.1. Darf ich?**

Ich denke, Freude braucht Freiheit, zumindest innere Freiheit. Eine Freiheit die aus dem Wissen „ich darf“ entsteht. Fehlt dieses Wissen, oder ist es zu schwach, mischt sich gerne ein störender Beigeschmack in die Freude: Unsicherheit. Manchmal „zart, kaum wahrnehmbar“, manchmal „massiv, deutlich störend“.

„Zart, kaum wahrnehmbar“ bewirkt Unsicherheit vielleicht nur eine gewisse Unruhe; „massiv, deutlich störend“ aber nimmt sie Gedanken und Gefühle gefangen. Hinter

Werner Geiger, Copyright 2021

Gitterstäben aus Bedenken und Ängsten schränkt sie die Entfaltung der Freude **entsprechend** ein.

Wir kennen solche Situationen. Diese, in denen unsere Unsicherheit die Freude nur mit Unruhe vermischt und jene in denen Freude weitreichend von Bedenken und Ängsten verdrängt wird:

Bei einer freudigen Festlichkeit bin ich mir unsicher, ob meine Garderobe stimmt ...

Bei einem Festessen weiß ich nicht, was ich aus welchem Glas trinken und was ich mit welchem Besteck essen darf ...

Bei einer Anschaffung, die mir eigentlich Freude bringen sollte, beschleicht mich das Gefühl damit meine Finanzen zu überfordern ...

Solche und ähnliche Erfahrungen bestätigen: Freude hat mit Freiheit zu tun, und Freiheit mit der Sicherheit „zu dürfen“.

Diese gewisse Unruhe, dieser Beigeschmack an Unsicherheit kann berechtigt oder unberechtigt sein. (\*?) Einen berechtigten Beigeschmack sollten wir beachten, aber einem unberechtigten nicht erlauben unsere Freiheit zur Freude zu rauben.

### Bremsen oder Gas geben?

Bemühungen diesen Beigeschmack zu ignorieren, sich trotz Unsicherheit zu freuen ähneln dem Versuch mit dem Fuß auf der Bremse Auto zu fahren.

Werner Geiger, Copyright 2021

Wenn es überhaupt gelingt, dann nur eingeschränkt mit Gestank und erhöhtem Materialverschleiß.

Bemühungen sich trotz Unsicherheit zu freuen sind auf Dauer anstrengend, schwierig, vielleicht sogar schädlich.

Richtig ist es, der Unsicherheit auf den Grund zu gehen, um zu beurteilen, ob diese berechtigt ist oder nicht, bremsen nötig ist oder Gas geben möglich ist.

## Berechtigt oder unberechtigt?

Dazu ist es grundsätzlich wichtig solche Gefühle zu erkennen und sie zu bewerten.

## Erkennen, bewerten, entscheiden

Denken wir noch einmal an eine der beispielhaften Situationen weiter oben:

Die Anschaffung, die mir eigentlich Freude bringen sollte wird belastet von der Befürchtung, damit meinen Finanzrahmen zu sprengen.

Das Gefühl Unsicherheit mischt sich in die Freude.

Ich kann versuchen die Unsicherheit zu ignorieren oder zu verdrängen.

Besser aber: ich sehe genauer hin, gehe der Unsicherheit auf den Grund, rechne nach, und bewerte, ob sie berechtigt ist oder nicht.

Ist sie berechtigt, weil meine Finanzlage tatsächlich der Anschaffung entgegensteht, sollte ich diesem Bremsimpuls folgen und mein Vorhaben sein lassen.

Damit habe ich Schaden und Probleme vermieden. Auch das ist ein Grund zur Freude.

Werner Geiger, Copyright 2021



Ist die Unsicherheit aber unberechtigt, darf ich Gas geben, mein Vorhaben ausführen und mich daran freuen. Jetzt ohne Fuß auf der Bremse, ohne bitteren Beigeschmack.

Es gilt also zuerst zu erkennen: Bremst Unsicherheit meine Freude aus? Wenn Ja dann ist die Berechtigung zu klären. Handelt es sich um eine notwendige oder um eine störende, völlig unnötige Unsicherheit? Schließlich ist eine dementsprechende Entscheidung gefragt. Entweder wenn nötig: Ich lasse mich bremsen, verzichte ggf. auf eine Anschaffung, ein Vorhaben, ein Erlebnis, ... Oder, wenn nicht nötig: Ich erteile den störenden, falschen Bremsimpulsen mutig und klar eine Absage, verbiete ihnen mir weiterhin Unsicherheit einzuflüstern.

### 3.1.2. Fehler im System?

Geht es nur um eine einzelne Situation, in der meine Freude ausgebremst wird, ist das vielleicht nicht tragisch.

Tragisch aber ist es wenn Unsicherheit immer wieder, willkürlich und zwanghaft bremsst. Hier und da, jetzt und später, mal stärker mal schwächer. Wenn sie zur Bremse jedes freudigen Lebensgefühls wird.

Das vermindert die Lebensqualität. Es stimmt etwas nicht. grundsätzliche Fehlersuche ist angesagt.

Bei einem Auto kann sich die Bremse festsetzen und zur „Dauerbremse“ werden (z.B. nach Tage- oder wochenlangem stehen unter ungünstigen Witterungsverhältnissen).

Ich meine, vergleichbares gibt es bei uns Menschen und denke dabei an das Gewissen.

## Das Gewissen

Ein Gewissen kann beruhigen oder beunruhigen, innere Freiheit stärken oder rauben, Freude fördern oder bremsen. Eigentlich sollte es ein funktionierendes Warnsystem sein, ein Berater in Sachen „richtig oder falsch“. Damit wäre es eine Hilfe um das gefühlte „ich darf“ oder „ich darf nicht“ in den verschiedenen Situationen zu prüfen und zu bewerten.

Für manche Menschen aber wird es zu einer festsitzenden Dauerbremse. Es weis in vielen, wenn nicht sogar in den meisten Situationen, aufkommende Freude zu blockieren, oder in einen Käfig von Unfreiheit und Unsicherheit einzusperren.

Wie kann es dazu kommen?

Ein Vergleich:

Es gibt Computernutzer, die gerne viele Programme ausprobieren. Vielleicht in der Hoffnung Bessere als die bisher genutzten zu finden, vielleicht aus „jagt- und sammel-Lust“, vielleicht aus irgendwelchen anderen Gründen. Also installieren sie weit mehr als nötig.

Das aber tut ihrem PC-System nicht gut. Einmal installierte Programme hinterlassen **Spuren** im System die ihn belasten. Er wird langsam, instabil und neigt zu Abstürzen. Im Extremfall geht gar nichts mehr, er verweigert jede Aktivität.

Werner Geiger, Copyright 2021

Menschen deren Gewissen zu einer festsitzenden Dauerbremse geworden ist, haben irgendwie zu viel Programme im Gewissen installiert: zu viele Vorschriften was wie zu tun wäre, zu viele Verbote was zu unterlassen ist, zu viele Warnungen Fehler zu machen. Dahinter kann das Gesellschaftsgefüge einer Kultur, die Regeln einer Religion stehen, genauso aber auch Erwartungen einzelner Gruppen, Familien oder Freundeskreise. Unter Umständen auch nur einzelne dominierende Personen.

...

In solch einem Fall müssen zumindest ein (großer) Teil dieser Programme wieder deinstalliert werden. Leider reicht das oftmals nicht aus. Es braucht einen Fachmann der das System von allen programm-resten reinigt oder – extrem, aber wirkungsvoll – es löscht, die Festplatte formatiert und das original-System neu installiert.

### 3.1.3. Wenn es nicht mehr kostet

## 3.2. Wer ist der Nächste?

Die Frage ist „Bin ich (jetzt) dran“

### **3.3. Was darfs denn Sein**

Die Frage ist „was will ich“

## **4. Freude – Lektionen meines Alltages**

inspiriert von Erfahrungen und Überlegungen, Besinnungen

### **4.1. Schmeckts?**

Unaufdringliche Angebote

### **4.2. Zweiundneunzig oder dreiundneunzig**

Oder: Man muss den Spaß ernst nehmen

**4.3. Veränderung verändert**

**4.4. Meine Deutschnote ...**

**4.5. Eigenartig ...**

**4.7. Danken**

## **5. Freude – Lektionen weiser Menschen**

Inspiriert durch König Salomo und

**Mach Platz für die Freude**

**Der Betrübte hat nie ...**

**Freude gibt's selten allein**

**Um jeden Preis?**

## **6. Außerdem**

---

<sup>1</sup> Prediger 8.15

<sup>2</sup> Siehe mein Buch „...“

<sup>3</sup> „Bibel digital“ Bibelsoftware zum Kombinieren. Wer ist wer in der Bibel? Personenlexikon zum Buch der Bücher, © 1996 R. Brockhaus Verlag Wuppertal und Zürich. Suchwort „Nehemia“

<sup>4</sup> „Nehemia“: Buch im alten Testament der Bibel. ...

<sup>5</sup> Nehemia ...

<sup>6</sup> Vgl. „Clever“, Bibelprogramm der Christlichen Literaturverbreitung Bielefeld, Elberfelder CSV, Strongnummer in Nehemia 8.10: Kraft, Festung, Zuflucht

<sup>7</sup> ... erklären wie ich den begriff zunächst vereinfache

<sup>8</sup> **Erklärung dazu, verweis auf Kapittel ...**

<sup>9</sup> Mein Buch ...

<sup>10</sup> Vgl. dazu auch: Spr 27,7: Eine satte Seele zertritt Honigseim; aber einer hungrigen Seele ist alles Bittere süß.

<sup>11</sup> Vgl ...

<sup>12</sup> Siehe Kap. 2.1 ...

---

<sup>13</sup> Nehemia erschrickt ...

<sup>14</sup> Vgl. Nehemia 2.11ff

<sup>15</sup> Vgl. Nehemia 1.4ff, 3.36f, 4.3 5.19, 6.14 u.A.

<sup>16</sup> Vgl. Nehemia 2

<sup>17</sup> Ich nehme mich zum Beispiel um zu erklären was ich mit „mehr oder weniger Gesundheit“ meine. Ich habe Parkinson, medizinisch unheilbar und fortschreitend. Etliche Bereiche meines Körpers sind betroffen. Aber ich habe ich nicht nur Krankheit sondern auch Gesundheit. Ich kann hören, sehen, fühlen, denken, reden und vieles mehr.

Weil einige Funktionen in meinem Körper sind von Krankheit betroffen sind, sagt man, ich bin Krank. Warum sagt man nicht, wenn doch einige Funktionen von Gesundheit „betroffen“ sind, ich bin gesund?

Jedenfalls aber bin ich nicht „nur Krank“. Ich muss nicht vergessen das ich auch einiges an Gesundheit habe.

<sup>18</sup> Pr. 11.10

<sup>19</sup> Siehe Kapitel ...