

# Freude

## Übungen für zu Hause



### Grund zur Freude gibt es immer

Es braucht keinen Grund im Außen, um Freude zu empfinden. Freude ist eine Fähigkeit oder eine Eigenschaft, die man kultivieren kann.

Um echte Freude zu empfinden, müssen wir nicht im Lotto gewinnen, den Traumpartner finden oder sonst in irgendeiner Weise auf besondere äußerliche Umstände stoßen. Freude zu empfinden ist vielmehr eine Fähigkeit, die jedem Lebewesen innewohnt und die man trainieren kann. Das simple Betrachten einer Blume kann in uns die Saiten der Freude zum wohlthuenden Klingen bringen - wir müssen uns nur darauf einlassen!

**1**

**SPÜRE DICH  
SELBST**

nimm dankbar Deinen  
Körper wahr

**2**

**BETRACHTE  
DIE WELT**

und alles Leben voller  
Staunen

**3**

**SPÜRE WAHRE  
FREUDE**

darüber, dass Du lebst  
und Du Du bist



**Gymnastik nach dem Aufstehen**  
starte mit einigen  
Dehnungsübungen  
in den Tag



**Meditation für einen klaren Geist**  
wahrnehmen und  
wertfrei akzeptieren



**Deine Wochenaufgabe**  
durch Verhaltens-  
änderung zur  
Änderung der  
inneren Haltung

## Wenn Lebensfreude zur Tugend wird

Neben der puren und universellen Lebenskraft ist die Lebensfreude eine mächtige Ressource, auf die wir uns immer verlassen können. Sie steht uns jederzeit und in unbegrenztem Maße zur Verfügung. Wir müssen nur wieder lernen, darauf zuzugreifen. Kultivieren wir dies, hilft sie uns, schwierige Zeiten besser zu überstehen.

Um dies zu erreichen, müssen wir uns bewusst dazu entscheiden, Freude als Tugend zu kultivieren zu wollen. Dies braucht ein wenig Anstrengung, da wir vieles, über das wir eigentlich Freude empfinden könnten, mittlerweile als selbstverständlich empfinden. Betrachten wir einmal einen Hund, der ausgelassen über die Wiesen tollt - scheinbar grundlos, einfach nur, weil er sich des Lebens erfreut.

Diese bedingungslose Freude können wir ebenso empfinden, wenn wir uns jeden Tag immer wieder die Wunder des Lebens bewusst machen: wir atmen, wir verstoffwechseln, wir sehen, hören, riechen und schmecken. Wir leben in einer Welt voller Wunder.

Doch der einfachste Weg, wahre Freude zu empfinden, ist ganz leicht:

## „Freude machen macht Freude.“



### Freude kultivieren:

1. Erstelle Dir eine Liste mit Dingen, die Dir Freude bereiten und schau, dass Du möglichst viele von diesen Sachen in Deinen Alltag integrieren kannst.
  2. Bleib offen und neugierig, mit kindlichem Gemüt! So kannst Du Freude in vielen kleinen Dingen des alltäglichen Lebens entdecken.
  3. Verbringe viel Zeit mit Deinen Lieben. Lass alte Freundschaften wieder aufleben und treffe Dich spontan mit netten Menschen.
  4. Teile Deine Freude mit der Welt. Erzähle den anderen, was Dich freut und frag sie nach ihren Freuden.
- Wann immer es geht, bereite anderen Lebewesen eine Freude und freu Dich mit ihnen!

## DEINE WOCHENAUFGABE

Versuche diese Woche einmal Folgendes: Schenke jeden Tag einem Lebewesen eine kleine Freude. Das muss nichts Großartiges sein: Vielleicht öffnest Du einfach nur das Fenster, damit eine Biene in die Natur hinausfliegen kann. Oder Du bringst Deinem Kollegen einen Kaffee mit oder Deiner Nachbarin die Zeitung. Ganz egal was es ist, versuche dabei nur, die Freude des anderen mitzufühlen und Dich mitzufreuen. Du wirst schnell merken, wie schön das ist und wie viel leichter Deine innere Freude auf einmal abrufbar ist. Viel Spaß dabei!

