



# Berg der Freude

von Erika Luzia Lüthi

*Die Berge in der Bergregion der Insel des Fühlens tragen weisse Mützen. Sie sind am Morgen mit etwas Schnee bedeckt, der bei gutem Wetter bis Mittag wieder verschwindet. Die Spitzen bleiben weiss, und der Fels schimmert grau durch. Schneefelder bleiben manchmal im Schatten liegen. Rund um den Berg der Freude gibt es ein grosses zu bestellendes Feld. Das Feld und der Berg sind gut zugänglich und erfordern keine bergsteigerischen Kenntnisse. Die Wege sind in der Regel gut sicht- und begehrbar.*

## Einleitung Berge

---

### Hinweis

Da jede Sehenswürdigkeit für sich selbst unabhängig von den anderen besucht werden kann, tauchen hier bei den Bergen die gleichen Einleitungen (bis Seite 3) und auch kleine Textwiederholungen auf.

Berge haben einen festen Boden, gehen tief in die Erde hinein und streben gegen den Himmel. Sie sind mit der Erde und dem Himmel verbunden. Sie tauschen Energie mit der Erde und dem Himmel aus, empfangen und geben Energie sowohl an das eine als auch an das andere ab. Sie verbinden auch die beiden Energien. Sie sind fest verankert und strahlen Kraft und Stärke aus. Wenn sie von der Sonne beschienen werden, strahlen sie auch Licht aus. Wenn wir unterwegs sind, können wir uns an ihnen orientieren.

Hier in der Bergregion, zu der der Berg der Freude gehört, geht es darum, dass Sie sich Ihrer «eigenen Innerlichkeit» bewusstwerden und dass Sie Ihre positive Grundstimmung der Freude ausweiten. Sie erhalten Werkzeuge dazu, wie Sie dies auch mit anderen Begriffen, wie zum Beispiel Gelassenheit oder Glück tun können. Sie erlangen die Fähigkeit nicht nur für sich inmitten von Stress und Konflikten ruhig und positiv bleiben zu können, sondern Sie bilden gleichzeitig auch ein Feld, in dem sich andere Menschen beruhigen und weiterentwickeln können.

Das Feld der Freude bildet rund um den Berge der Freude einen grossen Kreis. Ein Feld dient dazu, uns Nahrung zu geben. Es will besät, bepflanzt, gepflegt und geerntet werden. In diesem Feld gibt es Pflanzen verschiedenster Art und in verschiedensten Wachstumsstadien: erst gerade aus der Erde schauende, kleine, zarte Pflänzchen, mittelgrosse und voll ausgewachsene, in der Blüte stehende und gereifte Pflanzen bereit zur Ernte.

Am Rande des Feldes der Freude stehen Säcke mit verschiedenen Samen. Sie sind eingeladen, sie auszusäen im Feld der Freude. Sie sind eingeladen, am Aufbau des Feldes mitzuhelfen. Sie sind eingeladen, das Pflegen dieses Feldes zu unterstützen und so das Feld aufrecht zu erhalten – in jedem Augenblick Ihres Lebens. Zusammen mit anderen können Sie im Alltag ernten und die Ernte feiern – freudvoll, liebevoll und dankbar.

### Grundschwingung – Grundgefühl – Grundstimmung

*«Jeden Augenblick erschafft dein Bewusstsein die Welt, in der du lebst.»* Eckhart Tolle

Nach Eckhart Tolle ist die Wahrnehmung der Welt der Spiegel unseres Bewusstseinszustandes. Wir entscheiden, was wir beachten, fördern oder leben. Wenn wir die Aufmerksamkeit vermehrt auf Dinge und Situationen richten, die uns zum Beispiel Freude machen, können wir sie nicht nur im Moment geniessen, sondern wir erzeugen damit auch eine Art Feld als Quelle der positiven Gefühle, woraus wir wiederum und immer wieder Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit usw. schöpfen können. Wenn wir die für uns stimmigen Gefühle bewusst beachten, und vermehrt in unser Leben lassen, säen wir sie und sie können wachsen. Wenn wir sie gut pflegen und immer wieder nähren, kann daraus eine Art Grundgefühl oder Grundstimmung entstehen, das Sie immer bei sich haben und Sie, wohin Sie auch gehen, ständig begleitet. Es entsteht eine Art Grund-

schwingung, die Sie ausstrahlen und auch anziehen. Es entsteht Ihre Art Grundmodus des in der Welt sein.

Diese stimmigen Grundgefühle schwingen in unserem Alltag mit und steuern ihn, unsere Begegnungen mit anderen Menschen, unseren Umgang mit der Natur und unsere Einstellungen zum Leben. Gleichzeitig sind sie ein wichtiger Kompass, an dem wir uns immer wieder orientieren können und in herausfordernden Zeiten wie ein Anker, woran wir uns halten können.

### **Bergwandern**

Es gibt innere und äussere Berge. Um Wachsen zu können, sind wir bei beiden Arten herausgefordert, den Weg zu entdecken zum Fuss des Berges und zum Gipfel. Die Risiken, denen wir dabei begegnen, sind unterschiedlicher Art. Manchmal wissen wir nicht weiter, sehen wir die nächsten Schritte nicht, manchmal ist es sehr steil und wir dürfen auf keinen Fall zurückschauen, weil es uns schwindlig werden kann oder weil wir uns fragen, wie wir je wieder herunterkommen; manchmal teilen sich Wege und es ist nicht ganz klar, welchen wir jetzt einzuschlagen haben. Nebel kann uns die Sicht versperren, die Sonne uns erbarmungslos auf den Kopf scheinen, Regen den Weg glitschig machen. Das zum Berge Kommen und der Aufstieg sind ein Abenteuer. Zuerst lernen wir wie es ist, am Fuss des Berges zu stehen, dann wie es ist, die Hänge zu erklimmen und zuallerletzt stehen wir auf dem Gipfel. Nur ist das Besteigen eines Berges unvollständig ohne den Abstieg und ohne den bewussten Blick sowohl zurück auf den Berg als auch vorwärts auf das Tal und die Felder in der Ebene, die vor uns liegen.

Der Berg der Freude, der vor Ihnen liegt, zeigt sich in seiner ganzen Würde. Seine Aufgabe ist es, auf die positive Stimmung der Freude aufmerksam zu machen und sie zu verbreiten. Beim Aufstieg auf den Berg der Freude können Sie Ihren Blick auf das wenden, was Sie wertschätzen, würdigen, was ist und was war. Auf dem Gipfel feiern Sie Ihre Freude am Sein, am So-Sein wie Sie sind, am Leben. Beim Abstieg freuen sich auf das, was sein wird. Sie wenden sich Ihren zukünftigen Freuden im Alltag zu. Auf dem Feld der Freude säen, pflanzen Sie, pflegen und erweitern Sie Ihr Feld der Freude.

## **Berg der Freude**

---

### **Schwierigkeitsgrade**

---

Beim Ersteigen des Berges der Freude gibt es drei verschiedene Schwierigkeitsgrade.

#### **Schwierigkeitsgrad 1: Aufbauen und kreieren**

Sie probieren ein neues Denken aus respektive Sie eignen sich dies an. Sie schärfen den Blick für die schönen Seiten des Lebens und schwingen mit. Sie hegen und pflegen dieses Pflänzchen – immer wieder und von neuem. Sie freuen sich daran.

#### **Schwierigkeitsgrad 2: Andere Blickwinkel einnehmen**

Sie üben bewusst immer wieder den Blickwinkel der Freude einzunehmen, Dinge und Situationen aus diesem Aspekt heraus zu betrachten, andere schwingende Gedanken und

Gefühle umzuwenden, loszulassen und das Feld der Freude entstehen zu lassen, bis sich tief in Ihnen dieses Grundgefühl zeigt und ausweitet.

### *Schwierigkeitsgrad 3: Transformieren – umwenden – in eine neue Grundhaltung hinein*

Sie akzeptieren sowohl sich selbst als auch die anderen und die Begebenheiten des Lebens, Sie nehmen sie an, wie sie sind - ohne Erwartungen und Vorstellungen wie der andere oder die Situation sein müsste. Sie beurteilen nicht. Sie machen keine Schuldzuweisungen. Sie wenden Ihre Beurteilungen und Bewertungen um in «was kann ich dabei lernen? Was will mir dies alles sagen? Wo zeigt sich meine Freude? Was werde ich tun?».

Freude ist nicht nur eine Grundschiwingung, sondern auch eine Grundhaltung, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Sie zu leben, macht viel Spass und Freude, weckt Ihren Humor und Ihren spielerischen Umgang mit dem Leben.

### *Hinweis*

Sie erkunden das, was für Sie stimmig und möglich ist. Sie wählen die Themen aus, die Sie neugierig machen, die Sie anlocken. Sie wählen aus den Angeboten aus dem Aktiv und Kreativ aus, was für Sie gerade aktuell und stimmig ist. Sie bestimmen Ihre Reiseroute und wie lange Sie verweilen selbst.

## *Aktiv und Kreativ*

---

### *Zur Ruhe kommen*

Atmen Sie durch die Nase tief ein – nicht nur über die Brust, sondern auch über das Zwerchfell, sodass sich der Bauch hebt – und zählen Sie auf vier. Halten Sie den Atem an und zählen Sie wiederum auf vier. Atmen Sie über die Nase langsam aus und zählen wiederum auf vier. Halten Sie die Luft wiederum für ca. vier Sekunden an, bevor Sie wieder einatmen. Dies ist eine Übung, die Sie auch im Alltag immer wieder anwenden können, wo auch immer Sie sind. Sie können selbstverständlich auch auf mehr als vier zählen.

### *Den Puls des Lebens fühlen*

Setzen Sie sich fünf Minuten bequem hin und fühlen Sie mit Ihren Fingern den Pulsschlag an Ihrem Handgelenk. Es ist der Pulsschlag Ihres Lebens.

### *Die Freude einladen*

Setzen Sie sich bequem hin, atmen Sie ein paar Mal ein und aus. Wie fühlt sich Ihre Atmung an? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Welche Stimmung zeigt sich Ihnen?

Laden Sie die Freude in Ihr Herz ein, öffnen Sie ihr das Tor. Atmen Sie Freude in Ihren Herz-Raum, atmen Sie Freude aus. Verbinden Sie sich mit Ihrer Freude in Ihrem Herz-Raum.

## Stimmen zur Freude

---

*«Freude lässt den Puls schneller schlagen. Sie bringt die Energie im Menschen zum Fliessen. Alles geht uns schneller von der Hand. Freude schenkt dem Leben Leichtigkeit. Sie nimmt ihm das Angestrengte und Überfordernde. Wer aus dieser Freude heraus wirkt, dem gelingt mehr. Alles fällt ihm leicht. Die Erdschwere schwindet. Die Freude drängt uns, etwas anzupacken. Sie ist eine wichtige Triebfeder der Kreativität. Wer aus Freude arbeitet, der wird nicht so leicht erschöpft. Ihm wird alles, was er tut, zur Freude. Er erfährt die Arbeit nicht als Last, sondern als etwas, das ihm Freude bereitet.»* Anselm Grün

*«Beobachte, wie deine Urteile, dein Widerstand gegen das, was ist, und dein Leugnen des Jetzt zu Unbehagen, Unzufriedenheit und den vielfältigsten Spannungen führen.»* Eckhart Tolle

*«Ich höre auf damit, Menschen und Dinge zu etikettieren, zu klassifizieren und zu kategorisieren, und sehe sie einfach. Dies wird im Normalfall zu stiller Freude und Zufriedenheit führen.»* Richard Rohr

*Genauso wie unser Gehirn trainiert ist auf Unangenehmes zu reagieren, kann es lernen, Freudiges wahrzunehmen.*

## Aktiv und Kreativ

---

Wenn Sie auf ruhigen Wegstücken unterwegs sind, sind die folgenden Spielereien mit dem Gehen anwendbar und gelten sowohl für das zum Berge und zu den Feldern zu kommen als auch für den Auf- und Abstieg. Sie können dies alles bei anderen Wanderungen oder Spaziergängen oder auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen anwenden.

### Tempo

Versuchen Sie die Geschwindigkeit beim Aufstieg oder Abstieg zu verlangsamen, gehen Sie mal besonders langsam oder besonders schnell. Wechseln Sie damit ab und beobachten Sie die Wirkung auf Sie.

### Aufs Gehen konzentrieren

Konzentrieren Sie sich aufs Gehen, auf jeden Schritt Ihrer Füße. Atmen Sie bei jedem Schritt ein und beim nächsten aus. Sie können auch versuchen, jede Atemphase mit zwei Schritten zu machen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Schritte und begleiten Sie sie in Gedanken mit den Namen des Berges.

Gehen Sie und konzentrieren Sie sich bewusst auf das Aufheben und Absetzen des Fusses.

## *Die Natur wahrnehmen*

Nehmen Sie die Natur um sich wahr und lächeln Sie ihr zu.

## *Die Landschaft wahrnehmen*

Halten Sie inne und lassen Sie die Schönheit der Landschaft auf sich wirken. Je nach Landschaft formulieren Sie einen Satz. Beispiele: ich freue mich an den Schönheiten der Natur und Landschaft, ich bin dankbar, dass ich hier sein darf, ich liebe es in der Natur unterwegs zu sein. Sprechen Sie sie ruhig aus. Sie können Sie auch mit dem Gehen kombinieren oder mit dem Ein- und Ausatmen.

## *Andere Wege ausprobieren*

Sie können auch einmal neben dem Weg gehen und schauen was passiert, oder da, wo es nicht gefährlich ist, eine Abkürzung nehmen oder den Weg verlängern.

## *Gedanken*

Lassen Sie die Gedanken kommen und lassen Sie sie gehen, lassen Sie sie vorbeiziehen, ohne auf sie einzugehen – es sei denn, sie haben einen aufbauenden und positiven Bezug zum Namen des Berges. Falls das Vorbeiziehen der anderen Gedanken Sie daran hindert in einen positiven Modus zu kommen, können Sie folgendes ausprobieren: halten Sie an, atmen Sie einige Male tief und bewusst ein und aus, schliessen Sie kurz die Augen und kommen Sie bei sich an. Spüren Sie wie sich Ihre Bauchdecke senkt und hebt, wie die Luft in der Nase ein- und ausströmt. Gehen Sie erst weiter, wenn Sie Ihren Atem und sich selbst im Innern spüren können.

## *Sich freuen / Freude sein*

---

Auf der Wanderung auf den Berg der Freude hören Sie immer wieder mal ein Lachen, sehen Sie bei den Menschen, die Ihnen begegnen ein Lächeln oder auch Schmunzeln. Es ist gut sichtbar, dass dies eine Wanderung ist, die die Menschen froh macht, die die Menschen sich freuen lässt. Sie sehen die kleinen Dinge wie seltene Pflanzen, farbige Blumen, besondere Steine, Wurzelstrünke, den Blick in die Weite mit all seinen Schönheiten. Sie halten immer wieder mal inne und staunen.

Fragen Sie die Menschen, die Ihnen begegnen, was es ausmacht, dass sie sich so freuen können. Eine Antwort könnte sein: «Es ist nicht die Schadenfreude, wenn es den andern schlecht geht, sondern die Freude, weil etwas, weil das Leben als gesamtes, für uns stimmig ist so wie es ist und sich zeigt, und uns erfreut.» Es ist die reine Freude: ich bin Freude, nichts als Freude, die Freude ist in mir, in allen Zellen und Hirnvernetzungen.

Es geht auf und zu diesem Berg um die Freude an sich selbst, den Menschen, die Ihnen begegnen, an der Natur, am Leben. Die kleinen schönen Dinge im Leben zu sehen und sich daran erfreuen zu können, das liegt hinter dem Geheimnis der Freude. Woran sich die Menschen freuen, kann unterschiedlich sein. Ich zum Beispiel freue mich an Kindern, die spielen, ich freue mich an einer schönen Blume, ich freue mich über die warmen Sonnenstrahlen, die erfrischenden Regentropfen, über ein schönes Bild, Musik, die mich berührt oder beschwingt, über die Stille oder einfach über das Leben, weil es mich und Sie geben darf. Je nach Person gibt es die unterschiedlichsten Dinge, Situationen und

Menschen, die Freude bereiten. Sich einfach für sich freuen ist unabhängig von anderen Personen. Sie selbst sind es, die die kleinen Wunder des Alltags entdecken und sich still daran freuen.

---

**«Echte Freude findet man nur im Genuss der einfachen Dinge.» Hong Yingming**

---

Es muss nicht etwas Grosses, Ungewöhnliches, Besonderes sein, das uns Freude bereitet. Die Herausforderung ist, die kleinen Freuden des Alltages zu entdecken, sie wahrzunehmen, sie zu sehen und sich ihnen zu öffnen. Die Freude beginnt mit der Art und Weise wie ich die Welt betrachte. Ich kann mit einer dunklen Brille durchs Leben gehen und mich über die Dunkelheit beklagen; ich kann eine hellere Brille anziehen und die vielen Sachen und Momente sehen, die mir das Leben als Freude zeigt. Ein bunter Herbstwald, eine Blume, ein Lächeln, eine Tasse Kaffee in guter Gesellschaft, ein Satz, ein Wort, ein Lächeln, ein Blick, all das und noch vieles mehr kann in mir Freude auslösen. Ich kann bewusst meine Sinne und Gedanken auf all das, was mir Freude bereitet, hinwenden, und die Freude so in mir wachsen lassen.

---

**Aktiv und kreativ**

---

**Fragen zum Erforschen Ihrer Freude**

Auf der Wanderung erforschen Sie sich und Ihre Freude:

Welches sind die Freuden Ihres Lebens? Woran erfreut und erwärmt sich Ihr Herz?

Was in Ihrem Alltag erfreut Ihr Herz? Was lässt Sie schmunzeln, lächeln und lachen?

Welche sind die Freuden des Alltags, die Ihr Leben verschönern?

Was sind die wichtigsten Quellen Ihrer Freude? Schreiben Sie sie auf oder malen Sie sie oder betrachten Sie sie aus der Helikopterperspektive von oben.

Wie machen Sie sich selbst eine Freude? Wie oft gönnen Sie sich das?

Malen Sie sich Ihr Bild der Freude jetzt und fügen Sie, wenn Ihnen neue im Alltag begegnen, sie hinzu als Perlen, Edelsteine oder Knöpfe – was Sie zur Hand haben und sich aus Ihrer Sicht dafür eignet.

---

**Freude ist ein Gefühl des Herzens, das leicht und frei macht.**

---

Freude ist ein Körperempfinden von Weite, Wärme, Leichtigkeit, ein Gefühl, das sich in Gestik, Mimik und Sprache zeigt. Freude ist einfach da, spür-, sicht- und hörbar. Wir können sie wecken, pflegen, nähren, entdecken, indem wir uns im Alltag den Dingen und Situationen zuwenden, die uns Freude bereiten.

Ich freue mich nicht nur, weil ich ändern oder sie mir eine Freude machen; ich freue mich um der Freude willen. Ich freue mich, weil ich mich an den Wundern meines Alltags erfreuen kann. Ich bin beim mich freuen nicht auf andere angewiesen. Die Freude entsteht und ist in mir.

Bei Kindern können wir lernen, uns zu freuen. Sie sind Meister und Meisterinnen darin, die kleinen Freuden zu sehen. Ihre Freude ist direkt, rein und zeigt sich in einer grossen Klarheit.

Menschen, die sich freuen, strahlen dies aus und erreichen damit andere Menschen. Ein strahlendes Gesicht, leuchtende Augen machen schön und stecken an.

### **Aktiv und Kreativ**

---

Wie fühlt sich für Sie Freude an? Wo in Ihrem Körper spüren Sie sie?

Wo und wann sind Sie selbst für andere eine Freude? Und wie wirkt dies auf Sie?

Was ist Ihr Beitrag zu mehr Freude in der Welt?

### **Öffnen Sie sich für die Freuden des Alltags, für all das, was Ihnen Freude bereitet.**

Sie können sich selbst Freude bereiten, sich mit ihr füllen und sie geniessen. Verbinden Sie sich mit Ihrem Herzen. Füllen Sie es mit einem Lichtstrahl der Freude. Schicken Sie diesen Lichtstrahl weiter in Ihre Zellen. Verankern Sie das Gefühl der Freude in Ihrem Körper und seien Sie aufmerksam, welche Gründe zur Freude Sie jeden Tag geschenkt erhalten.

Welche Farbe hat Ihre Freude? Füllen Sie sich mit dieser Farbe oder umhüllen Sie sich mit ihr.

### **Ein freudvolles Leben hängt nicht vom Äusseren ab. In dir ist die Quelle der Freude.**

---

*«Die wahren Ursachen der Zufriedenheit und der Erfüllung müssen wir in uns selbst suchen.»* Dalai Lama

Die Freude an einer Begegnung, an einem schönen Kunstwerk, am Alleinsein etc. finden Sie in Ihrem eigenen Innern. Der Anreiz zur Freude im Augenblick, der von aussen kommt, braucht einen Resonanzboden im Innern. Wenn Sie in sich keine Freude spüren, Sie Ihr Herz dafür nicht öffnen können, können Sie keine Freude spüren. Ihre Freude zu wecken liegt an Ihnen nicht an den anderen, die dieses oder jenes für Sie tun sollten.

In Alltagssituationen den Blick darauf richten, was es Gutes und Schönes, Herausforderndes und zu Lernendes hat; uns nicht von negativer, grüblerischer oder zweifelnder Energie aus dem Feld der Freude ziehen lassen; anpacken, was es anzupacken gilt; lassen, was es zu lassen gibt: Freude spüren, sich freuen können – dies alles führt zu innerer Zufriedenheit. Unabhängig von der Lebenssituation.

Aus der Zufriedenheit entsteht Energie und Kraft. Die Zufriedenheit orientiert sich an Entwicklung, Wachstum und Unterstützung. Eine Orientierung auf Probleme, Makel und Fehler führt zu Unzufriedenheit.

Freude zeigt sich im Jetzt, in dieser Situation der Gegenwart und als Grundstimmung, Grundhaltung und Grundgefühl. Freude ist die Grundlage für Begeisterung und Motivation und Einsatz.

### **Aktiv und Kreativ**

---

Oben auf dem Berggipfel angekommen blicken Sie auf eine wunderschöne Landschaft, die viel Freude ausstrahlt: Nehmen Sie diese Ausstrahlung in sich auf.

Atmen Sie tief ein und aus. Stellen Sie sich vor, dass Sie beim Einatmen ganz viel Sonne und Freude aufnehmen und Sie beim Ausatmen die Sorgen und Ängste loslassen.

Atmen Sie Freude an und atmen Sie sie wieder aus.

Sie können sich entspannt hinsetzen und den Blick und diesen Augenblick von ganzem Herzen geniessen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie auftanken und das Gefühl einer tiefen Freude in sich aufsaugen können und dass Sie im Alltag sich immer wieder an den schönen Blick erinnern und damit Ihren Körper, Geist und Seele nähren können.

### **Selbst zum Berg der Freude werden**

Setzen Sie sich bequem hin. Stellen Sie sich als Berg vor: Ihr Kopf ist der Gipfel, Ihre Schultern und Arme werden zu Bergflanken, Ihr Gesäss und Ihre Beine sind die solide Basis, die zusammen mit den Füßen im Boden verwurzelt sind. Erleben Sie in Ihrem Körper das Gefühl des Emporstrebens, die emporstrebende Qualität des Berges in Ihrer Wirbelsäule. Sitzen Sie still da und lassen Sie Ihren Berg in die verschiedenen Jahreszeiten und Wetterlagen eintauchen. Setzen Sie sich dem Wetter und der Verwitterung aus, geniessen Sie die Stärke und Stabilität des Berges der Freude. Atmen Sie tief ein und aus. Spüren Sie Ihrem Berg der Freude nach. Vielleicht mögen Sie das Bild Ihres Berges in Alltagssituationen aufrechterhalten. (nach Kabat Zinn: Im Alltag Ruhe finden für Stärke und Kraft, Seite 124ff)

### **Feld der Freude**

---

*Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Freude, damit dieser Teil in dir wachsen kann. Führe dich selbst zu deiner Freude. Nähre und pflege sie. Lass die Freude zu und gib sie dadurch weiter an andere!*

Das Feld der Freude ist bunt, farbig, hell, leicht, humorvoll – immer wieder mal hören Sie ein Lachen oder Sie begegnen Menschen, die das Feld bereiten und Ihnen zulächeln.

Das Feld der Freude zu erkennen und zu nähren, bereitet an und für sich schon eine grosse Freude. Die Situationen der Freude aufspüren im Alltag, sie erkennen, wahrnehmen, ausdehnen, in sie eintauchen ist eine reine Freude. Lachen, lächeln, Humor und Freude und auch Dankbarkeit erfreuen und erwärmen unser Herz. Dazu gehört auch, mir zu erlauben zu tun, was für mich wichtig ist und mir Freude macht; zu geniessen, das Gute zu sehen und zu fühlen; tiefe innere Zufriedenheit zu spüren. Das ist meine Wahrheit. Lust und Spass sind Begriffe, die ihren Platz haben dürfen.

Eine hohe Kunst der Freude ist die Mitfreude: wir sind von den guten Eigenschaften oder Lebensumständen anderer Menschen begeistert und freuen uns daran. Wir können so auch zu Unterstützenden für Andere werden.

## **Aktiv und Kreativ**

---

### **Das Feld der Freude nähren**

Gehen Sie heute freudvoll durch die Welt. Suchen Sie in allem, das geschieht, wofür Sie froh sind.

Führen Sie ein Freude-Tagebuch, sammeln Sie jeden Tag Ihre Freuden. Achten Sie darauf, dass immer wieder neue dazu kommen.

Legen Sie den Fokus auf den Moment und geniessen Sie. Essen Sie zum Beispiel langsam, bewusst und mit Genuss eine Orange. Merken Sie wie sie schmeckt und freuen Sie sich daran.

Kreieren Sie mit Naturmaterialien, die Sie auf Ihrer Wanderung finden, oder malen Sie Ihr positives Feld der Freude. Rufen Sie sich diese Bilder immer wieder in Erinnerung; fotografieren Sie sie. Hängen Sie Ihr Bild in Ihrer Wohnung auf.

Führen Sie sich selbst hin zu Ihrer Freude, Ihrem Lachen, Ihrem Strahlen und Ihrem Licht. Pflegen Sie dies alles bewusst jeden Tag.

Sich freuen können heisst Erwartungen loslassen – wo und in welche Situationen hinein gehen Sie mit Erwartungen? Wo und in welchen Situationen gelingt es Ihnen, die Erwartungen zu lassen? Was beobachten Sie?

Machen Sie sich selbst eine Freude, in dem Sie jemand anderem etwas schenken: Zeit, einen Telefonanruf, ein Mail, Ihr Ohr und Herz, Blumen, zum Kaffee einladen, einen Kuchen backen, ein Kompliment, eine wertschätzende Bemerkung, einen freundlichen Gruss etc. Ergänzen Sie nach Belieben diese Liste. Folgen Sie dabei den Impulsen Ihres Herzens. So pflegen Sie Ihre Freundlichkeit, Grosszügigkeit und Freude.

Schenken Sie den Menschen in Ihrer Umgebung ein Lächeln.

### **In Resonanz gehen**

Gehen Sie mit den positiven Grundgefühlen immer wieder in Resonanz. Verankern Sie sie in sich, indem Sie mit beiden Füßen gut auf der Erde stehen und tief atmend die Schwingung dieser Grundstimmung in sich aufnehmen. Wiederholen Sie den Namen des stimmigen Grundgefühls. Atmen Sie es ein, Atmen Sie es auch aus. Schreiten Sie draussen mit dem ausgewählten Grundgefühl in Ihnen in der Natur über ein Feld oder in Gedanken über ein imaginäres Feld.

### **Sich verbinden**

Verbinden Sie sich selbst im Alltag immer wieder mit der Quelle des positiven Grundgefühls und Grundstimmung der Freude. Nehmen Sie die Schwingung auf, schwingen Sie mit, gehen Sie in Resonanz mit diesem Teil Ihrer Seele.

## **Literatur**

---

Daiker Ilona: Gelassen wie ein Buddha, Gräfe und Unzer Verlag, München, 2009

Neundorfer, Geman, Herausgeber: Lebensfreude, Worte die stark machen, Sonderband 2015, Herder Verlag, Freiburg, Basel, Wien

Neff, Kristin: Selbstmitgefühl, Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden, Kailash Verlag, Verlagsgruppe Random House GmbH, 5. Auflage, 2012

Rohr, Richard: Pure Präsenz, Sehen lernen wir die Mystiker. Claudius Verlag München 2010, 6. Auflage 2013

Tolle, Eckhart: Wegweiser der Freiheit, J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, 2015

Thitch Nhat Hanh: Frei sein, wo immer du bist. 2002, Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

Jon Kabat Zinn: Im Alltag Ruhe finden, Meditationen für ein gelassenes Leben, Knauer Taschenbuchverlag 2015