

## Die Wahl

Es mag seltsam klingen, wenn ich sage, dass Freude das Ergebnis unserer Entscheidungen ist. Wir stellen uns oft vor, dass manche Leute glücklicher sind als andere und dass deren Freude von den Begleitumständen ihres Lebens –die man nie in der Hand hat- abhängt.

Doch wir können wählen, nicht so sehr, was die Umstände unseres Lebens betrifft, sondern die Art und Weise, in der wir auf diese Umstände reagieren. Zwei Menschen kann ein und dasselbe Unglück treffen: Für den einen wird es zum Grund der Empörung und Erbitterung, für den anderen zu einem Anlass der Dankbarkeit. Die äußeren Umstände sind dieselben, aber das Reagieren auf sie ist völlig verschieden. Manche Leute macht das Älterwerden boshaft und missmutig, andere werden gelassen und gelöst. Dies bedeutet, dass eine unterschiedliche Wahl getroffen wurde: eine innere Wahl, eine Wahl des Herzens.

Es ist wichtig, sich bewusstzumachen, dass jeder Augenblick unseres Lebens eine Gelegenheit bietet, die Freude zu wählen. Das Leben hat viele Seiten. Immer gibt es eine schmerzliche und eine freudige Seite der Wirklichkeit, in der wir leben. So haben wir auch immer die Wahl, den jeweiligen Augenblick als Grund zum Verdruss oder als Anlass zur Freude zu erleben. In dieser Wahl liegt unsere wahre Freiheit. Und diese Freiheit ist im Grunde die Freiheit zu lieben.

Wir sollten uns dabei fragen, wie sich unsere Fähigkeit, die Freude zu wählen, entwickeln und entfalten lässt. So könnten wir am Ende eines jeden Tages einen Augenblick innehalten und uns entschließen, diesen Tag, was auch immer er gebracht haben mag, als einen Tag in Erinnerung zu behalten, für den wir dankbar sind. Dadurch stärken wir die Fähigkeit unseres Herzens, die Freude zu wählen. Und indem unser Herz immer mehr Freude findet, werden wir, ohne dass wir uns darum besonders bemühen müssten, zum Anlass der Freude für andere. Genauso wie Traurigkeit neue Traurigkeit hervorbringt, weckt Freude neue Freude.

Henri J. M. Nouwen, „Die Wahl“ aus: Dems., Was mir am Herzen liegt, Meditationen © Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. 1995, S. 25f.

- Wann habe ich mich das letzte Mal so richtig von Herzen gefreut oder gelacht? Woran finde ich Freude? Was lässt mein Herz höher springen und jauchzen?
- Gibt es in meinem Alltag eine „Kultur der Freude“, die ich bewusst pflege? Oder geht es mir nur gut, wenn es mir schlecht geht? Was „nähre“ ich mit Vorliebe: eher die Freude und die Dankbarkeit oder eher den Verdruss und die Traurigkeit?
- Ich spüre dieser „Freiheit“, wählen zu können, der „Freiheit zu lieben“ in mir nach...
- Wie beende ich in aller Regel meinen Tag?