



# WIE WIR UNS FREUDE INS LEBEN ZURÜCKHOLEN!

Freude gilt – neben der Liebe – als die schönste Emotion der Welt. In Zeiten der Turbulenzen ist sie eine echte Krisenwährung. Warum uns Freude gerade dann trägt, wenn die Welt aus den Fugen gerät, und weshalb wir sie alle dringend in unser Leben lassen sollten, lesen Sie hier.

DIANA KRULEI

**N**icht nur die Weltlage hat sich verdüstert, auch das Lebensgefühl ist enger geworden. Zu viele Nachrichten, zu viele Regeln, zu viel Vergleich, zu viel Selbstoptimierung. Wer sich heute freut, tut das oft vorsichtig, fast entschuldigend – als müsste man erst beweisen, dass man die Wirklichkeit ernst genug nimmt. Genau darin liegt eines der Missverständnisse dieser Zeit: Freude hat einen schweren Stand. Sie gilt schnell als naiv, privat, unerquicklich unpolitisch. Ernst wirkt glaubwürdig, Sorge moralisch anschlussfähig, Leichtigkeit dagegen verdächtig. Wer besorgt schaut, scheint die Lage verstanden zu haben. Wer lacht, muss sich fast rechtfertigen. In einer Gegenwart, die von Krisen, Kriegen, Teuerung, Überforderung und Daueralarm geprägt ist, wirkt Unbeschwertheit beinahe wie ein Luxus, den man sich erst leisten darf, wenn alles andere erledigt ist. Nur ist das andere nie erledigt.

## FREUDE ALS KRAFT, NICHT ALS FLUCHT

Dr. Roman Szeliga hält genau das für einen Denkfehler. In seinem Buch „Expedition Freude“ nähert sich der Wiener Arzt, Mitbegründer der CliniClowns und Kommunikationsexperte, der Freude nicht als dem Zuckerguss des Lebens, sondern als etwas Grundsätzlichem. „Freude ist kein Luxus, sie ist eine Ressource. Sie imprägniert unsere Seele“, sagt er. Freude erscheint hier nicht als Flucht vor der Wirklichkeit, sondern als Kraft, mit ihr besser zurechtzukommen. Szeliga unterscheidet dabei genau zwischen Fröhlichkeit und Freude. Fröhlichkeit ist oft das Sichtbare, eher wie „emotio-

nales Konfetti bunt, laut und manchmal schnell vorbei“. Freude reicht tiefer. „Freude braucht keine Bühne, keine Likes, keine großen Ereignisse. Sie entsteht oft leise, im Inneren. Und sie bleibt auch dann, wenn es draußen gerade nicht so hell ist wie in unserer jetzigen, so turbulenten Welt“, so Szeliga. Es geht nicht um Dauergrinsen oder Optimismus auf Kommando, sondern um innere Tragfähigkeit.

Dass diese Tragfähigkeit vielen Menschen abhandenkommt, hat nicht nur mit den großen Krisen zu tun, sondern auch mit der Art, wie wir leben. Alles soll effizienter, gesünder, produktiver und zugleich attraktiver sein. Der Mensch als Projekt, der Alltag als To-do-Liste, das Leben als Selbstmanagementübung. „Wir haben gelernt, dass das Große zählt und das Kleine übersehen. Währenddessen zieht das Leben in kleinen Glücks-Portionen an uns vorbei.“ Dazu kommt eine Regel- und Kontrollkultur, in der kaum noch etwas einfach nur sein darf. Szeliga bringt das auf einen knappen Satz: „Wir administrieren uns zu Tode.“

Das ist mehr als eine Pointe. Denn wo alles geregelt und optimiert wird, schrumpft oft jener Raum, in dem Freude entstehen könnte: im Ungeplanten, im Spielerischen, im zugewandten Miteinander. So wird das Leben zwar effizienter, aber nicht unbedingt lebendiger.

## WARUM FREUDE MEHR IST ALS GUTE LAUNE

Freude ist keineswegs bloß ein weiches Gefühl für Sonntagsgreden. Sie hat eine biologische, psychologische und soziale Seite. Positive Emotionen können Stress dämpfen, Muskelspannung reduzieren, Puls und →

# „ECHTE FREUDE VERBINDET“

Für Roman Szeliga ist Freude eine Kraftquelle. Im Interview erklärt er, warum sie uns gerade jetzt stärkt, was sie in der Arbeitswelt bewirkt und wie wir sie in den Alltag zurückholen.



Dr. Roman Szeliga (64) ist Facharzt für Innere Medizin, Kommunikationsprofi, Humortrainer, Autor und Mitbegründer der CliniClowns.

## INTERVIEW

**Wie hilft uns Freude in Zeiten des Umbruchs, der Unsicherheit und Überforderung?**

Freude ist wie ein innerer Kompass. Sie erinnert uns daran, was uns lebendig macht. In unsicheren Zeiten gibt sie Halt, nicht weil sie alles löst, sondern weil sie uns stärkt. Sie ist dieser leise Satz, den wir uns immer wieder selbst erzählen können: „Ich geh mit Zuversicht weiter.“ Und auch: „Meine positive Lebenseinstellung lasse ich mir von niemandem nehmen!“ Und manchmal reicht genau das, um widerstandsfähiger oder sogar gesünder zu werden.

**Darf man sich in Zeiten von Krisen, Kriegen und Dauerstress überhaupt noch unbeschwert freuen?**  
Man darf nicht nur, man muss. Freu-

de ist kein Luxus, sie ist eine Ressource. Sie imprägniert unsere Seele! Echte Freude macht uns nicht blind für das Leid der Welt, sondern stärkt uns, damit wir überhaupt hinschauen können, ohne zu verzweifeln. Freude ist kein Wegschauen. Sie ist ein Kraftspender fürs Dranbleiben. Ein Energydrink, der Perspektivenwechsel ermöglicht!

**Hat unsere Gesellschaft ein Humordefizit oder schon ein Freudevakuum?**  
Ich würde sagen: ein Freudevakuum mit begleitendem Humormangelsyndrom. Humor ist oft das Ventil, Freude die Energie dahinter. Wenn beides fehlt, wird's eng. Dann wird alles schwer, kompliziert und unerquicklich. Es hat noch nie wer beim Lachen einen Herzinfarkt bekommen, und es hat sich noch nie wer zu Tode gefreut!

Ein guter Witz kann viel, aber Freude kann noch mehr: Sie verbindet.

**Welche Rolle spielt Freude in der Arbeitswelt – und warum gilt sie noch oft als privater Luxus statt als wirtschaftlicher Faktor?**

Weil wir lange geglaubt haben, Arbeit müsse ernst sein, um ernst genommen zu werden. Dabei zeigen Studien ganz klar: Freude steigert Kreativität, Gesundheit und Zusammenarbeit. Sie ist kein „Nice-to-have“, sondern ein echter Erfolgsfaktor. Wir brauchen weniger Misstrauensmanagement und mehr Vertrauen. Weniger Kontrolle, mehr Dialog. Arbeit darf, nein, muss wieder menschlicher werden, fröhlicher, unbeschwerter. Dann stellt sich auch der Erfolg ein – und die gute Stimmung, die ihn trägt. Außerdem haben wir nicht nur einen Fachkräftemangel, sondern auch einen Lachkräftemangel!

**Welche inneren Werkzeuge brauchen Menschen heute, um wieder mehr Freude in ihren Alltag zu holen?**

Keine komplizierten Tools, eher einfache Erinnerungen: den Blick für das Kleine schärfen. Sich bewusst Zeit für Menschen nehmen, die einem guttun. Nicht auf „irgendwann“ warten. Wieder lernen, positiv zu formulieren. Wieder lernen zu genießen, sonst werden wir selbst ungenießbar. Ich sage gern: Freut euch nicht zu spät. Oder noch einfacher: Wir sollten früher aufhören, „später“ zu sagen. Und ganz konkret: Rufen Sie jemanden an und sagen Sie ihm, wie wichtig er in Ihrem Leben ist. Ja, jetzt, nicht einmal im Jahr zum Geburtstag. Schreiben Sie eine Nachricht an einen Menschen, den Sie schon lange nicht gesehen haben: „Schön, dass es dich gibt.“ Laden Sie einen alten Freund auf ein Essen in der nächsten Pizzeria ein – nicht weil es einen Anlass gibt, sondern weil es keinen braucht. Freude ist wie WLAN: unsichtbar, aber wenn sie da ist, sind plötzlich alle verbunden. ■

„Expedition Freude – auf der Suche nach der schönsten Emotion der Welt“, Roman Szeliga, Amalthea, 27 €



Blutdruck senken und das Immunsystem günstig beeinflussen. Im Gehirn laufen dabei nicht nur Systeme an, die mit kurzer Belohnung zu tun haben, sondern auch tiefere Prozesse, die eher mit Bindung, Vertrauen und innerer Stabilität verbunden sind. Freude ist also nicht nur ein schneller Kick, sondern oft das, was Menschen auf Dauer widerstandsfähiger macht. Auch psychologisch ist sie ein Schutzfaktor: Angst verengt den Blick, Freude weitet ihn. Wer sich freut, bleibt eher in Verbindung, nimmt mehr wahr und denkt freier. Im Krisenmodus dagegen schrumpft das Leben auf Alarm, Kontrolle und Reaktion. Auf Dauer gehen dabei leicht Humor, Geduld, Großzügigkeit und Vertrauen verloren.

**WIE WIR DER FREUDE WIEDER NÄHERKOMMEN**

Nicht durch große Vorsätze und schon gar nicht durch künstlichen Optimismus. Eher durch kleine Verschiebungen. Eine der schönsten Ideen des Buches ist deshalb das „Freudekonto“: Wer gibt, wird oft selbst reicher. Helfen, zuhören, Zeit schenken, Dankbarkeit aussprechen – all das wirkt nicht nur nach außen, sondern auch zurück.

Dazu kommt eine Fähigkeit, die im Lärm der Gegenwart fast



altmodisch wirkt: sich selbst zuzuhören. Was tut gut? Was erschöpft? Wann wird man eng, gereizt, stumpf? Und wann war man zuletzt wirklich gegenwärtig? Freude beginnt oft nicht mit einem großen Ereignis, sondern mit Aufmerksamkeit.

Auch Worte spielen dabei eine größere Rolle, als es scheint. Wer Positives ständig kleinredet – „nicht schlecht“, „ganz okay“, „passt schon“ –, trainiert sich das Gute regelrecht ab. Sprache erzeugt Atmosphäre. Ein ehrliches Lob, ein klares Danke, ein Satz wie „Schön, dass es dich gibt“ können mehr verändern als manche große Geste.

Und schließlich ist da noch die

fast vergessene Kunst des Genießens. Viele Menschen wissen erstaunlich gut, wie man funktioniert, aber immer schlechter, wie man genießt. Zu schnell, zu abgelenkt, zu schuldbehaftet.

Die schönste Emotion der Welt kehrt nicht auf Knopfdruck zurück. Aber man kann der Freude Bedingungen schaffen: indem man das Kleine wieder ernst nimmt, Beziehungen höher gewichtet als To-do-Listen, genauer hinschaut und sich das Schöne nicht ständig ausredet.

Freude ist kein Ziel am Ende des Weges, sondern ein Wegbegleiter.

Vielleicht ist genau jetzt der Moment, damit anzufangen. ■

ANZEIGE

SKECHERS  
HANDS FREE  
**Slip-ins**  
GLIDE-STEP

DESIGNED TO PROVIDE CUSHION IN EVERY STEP

GLIDE-STEP

SKECHERS.COM