



Liebe Kundinnen und Kunden, Freunde und Interessierte unserer Bilder und Texte - "Bilder vom Licht"!

Wenn ich hier bei uns am Chiemsee unterwegs bin, fällt mir oft auf, dass der größte Teil der Menschen, denen ich begegne, grimmig, verbissen, traurig, ernst, sorgenvoll, verbittert, verkrampft oder sonst irgendwie unzufrieden wirkt. Obwohl wir hier an einer der schönsten Stellen Deutschlands leben und die meisten als Urlauber unterwegs sind. Manchmal spreche ich mit diesen Menschen, die vor lauter Sorgen die Schönheit der Gegend gar nicht richtig genießen können. Es ist, als hätten sie eine dunkle Wolke um sich, durch die nichts Lichtvolles mehr dringen kann. Für echte Freude ist bei so schweren, sorgenvollen Gedanken kein Platz mehr. Dabei wäre gerade das Abwenden von den trübseligen Gedanken der Ausweg.

Aus diesem Grund möchte ich heute über das Thema **Freude** schreiben, denn Freude und Begeisterung sind wirkungsvolle Mittel, um neuen Schwung in unser Leben zu bringen. Das Bild welches ich hierzu ausgewählt habe heißt: „**Das Meer der Freude**“. Der junge Mann auf diesem Bild genießt voller Glück und Dankbarkeit das Meer, den Wind, die Sonne und Gottes Energie. Sein Herz ist weit und offen und bereit Gottes Liebe und Kraft zu empfangen. Solche Momente in der Natur sind wie Tankstellen in unserem Leben. Oft zehren wir noch sehr lange davon.

Wenn wir uns allerdings ständig mit Sorgen oder Krankheitsgedanken beschäftigen, ist es so, als würden wir uns eine Tankstelle zwar anschauen, aber nicht tanken. Die Natur ist so eine Tankstelle für Körper, Geist und Seele, aber wir müssen unseren Geist auch dafür öffnen. Die Schönheit der Natur, die Luft, die Sonne, der Wind sind Gottes liebevolle Boten, mit denen er uns zuruft, wie sehr er uns liebt und uns glücklich machen möchte. In der Natur und gerade jetzt in der Urlaubszeit können wir all das Gute in uns aufnehmen, was wir für ein erfüllendes Leben benötigen.

Freude ist auf allen Ebenen heilsam. Aber warum können sich viele Menschen gar nicht mehr richtig freuen? Woher stammt die Unzufriedenheit und warum sind so wenige Menschen heutzutage wirklich glücklich. Ist das „unglücklich sein“ vielleicht Gottes Plan für unser Leben?

Ganz bestimmt nicht! Aber was hält uns davon ab, glücklich zu sein?

Ich kann mich noch gut erinnern, wie für mich als kleines Kind das Leben noch voller Wunder war. Morgens wachte ich auf und freute mich einfach auf den Tag. Bei manchen Festen,

wie z.B. Weihnachten, platzte ich manchmal fast vor lauter Freude und glücklicher Erwartung. Dann kam die Schule mit den vielen unsinnigen Dingen, die zu lernen waren. Die Anspannung und der innere Druck wuchsen und meine Lebensfreude wurde von Jahr zu Jahr weniger. Immer mehr gewöhnte ich mich aber an diesen Zustand. Verstärkt wurde das Ganze noch, durch die vielen Reglementierungen, die ich zu Hause erfuhr. Dabei wurde ich mir selbst immer fremder.

Als Jugendlicher verlor ich schließlich ganz die Fähigkeit, mich zu freuen. Ständige kleine Lügen und Ausreden, Minderwertigkeitsgefühle, das Gefühl nicht in Ordnung zu sein, mich nicht lieben zu können und vieles mehr führten dazu, dass ich mich immer leerer fühlte. Dieses ständige Bedrücktsein ließ echte Freude einfach nicht mehr zu. Bekam ich etwas geschenkt, so lächelte ich freundlich und bedankte mich. Aber wirklich freuen konnte ich mich nicht darüber. War ich in der Natur, sah ich zwar die Landschaft oder die Blumen, konnte aber nichts damit anfangen.

So setzte ich mehr und mehr eine Art Maske auf, damit niemand bemerkte, dass ich innerlich im Grunde leer und ausgebrannt war. Ich machte meine Eltern, die Kirche und das Erziehungs- u. Gesellschaftssystem dafür verantwortlich, dass ich ständig unzufrieden und frustriert war.

Auf die Idee, dass es an meiner eigenen Lebenseinstellung, den negativen Gedanken und meinem eigenen Un-Willen lag, dieses zu ändern, kam ich nicht. Es erschien mir einfacher die Schuld bei „den Anderen“ zu suchen.

Manchmal stellte ich mir schon die Frage, ob ich denn überhaupt glücklich sein wollte, denn alle die ich cool fand waren nicht glücklich. Selbstverständlich hätte ich damals mit JA geantwortet. Aber war ich wirklich bereit, alle Konsequenzen, die ein selbstbestimmtes und glückliches Leben beinhalten, in Kauf zu nehmen?

Irgendwann kam ich zur Erkenntnis, dass ich zwar glücklich sein wollte, andererseits aber nicht bereit war, zu mir selbst zu stehen und damit die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Auch konnte ich mich selbst nicht lieben und mir nicht vergeben. So vertraute ich in vielen Situationen nicht meinem eigenen Gefühl, sondern passte mich an und lebte nach den Vorstellungen anderer, zu denen ich „aufschaute“. Diese Selbstverleugnung führte dazu, dass ich Stück für Stück den Kontakt zu meinen Gefühlen verlor. Wenn wir unsere eigenen Gefühle verleugnen und damit unterdrücken, spüren wir sie mit der Zeit immer weniger. Übrig bleibt nur ein innerer Druck, den man nicht mehr richtig zuordnen kann. Dieser Druck muss aber irgendwo hin und richtet sich schließlich häufig gegen uns selbst.

Ich wollte nicht mehr so weiterleben und so machte ich mich auf die Suche, wie ich die Lebensfreude wieder zurückerobern könnte.

Ich las über einen Mann, der sich nur durch Lachen geheilt hatte. Er hatte Krebs im Endstadium und wollte aber nicht aufgeben. So „therapierte“ er sich selbst, indem er sich sagte „lachen ist gesund“ und unternahm alles Mögliche, um zu lachen. So schaute er sich lustige Filme an, las Witze und lachte soviel er konnte. Er konzentrierte sich nicht mehr auf die Krankheit, sondern auf die Freude. In kurzer Zeit war der Krebs vollkommen verschwunden. Die Not hatte ihn zur Erkenntnis geführt, dass er etwas ändern sollte.

Dieses Beispiel faszinierte mich, aber ich konnte auch über lustige Sachen meistens nicht von Herzen lachen. Dabei hätte ich so gerne mal wieder aus vollem Hals gelacht.

Negative Kräfte müssen weichen, wenn der Mensch echte Freude empfindet. Deswegen haben sie es auch nicht gerne, wenn jemand voller Glück und Freude ist. Glückliche Menschen strahlen nämlich so viel Licht aus, dass die Dunkelheit dort nicht bestehen kann. Aus diesem Grund wird alles unternommen unsere Gedanken auf alle möglichen Sorgen, Probleme, Krankheitsgedanken und Mangel zu lenken. Die Hauptwerkzeuge hierfür sind all die

Schreckensnachrichten, die uns täglich über Medien jeglicher Art erreichen. Schenken wir diesen negativen Berichten und Gedanken keine Aufmerksamkeit mehr, sondern ersetzen sie durch Freude, Lachen und Glück, so müssen die Dunkelkräfte das Feld irgendwann räumen.

Oft wird in spirituellen Kreisen vom Seelenplan gesprochen, wenn jemand etwas Schlimmes erlebt. Manche sagen dann: „Das ist eben der Seelenplan“ oder „Es hat nicht sein sollen“, wenn etwas nicht geklappt hat. Wieder andere sagen, dass sowieso alles vorbestimmt ist.

Aber seien wir einmal ehrlich. Vieles könnten wir vermeiden, wenn wir das Gute nur konsequent genug wollen. Bruno Gröning sagte des Öfteren: „**Das anhaltende Gute beseitigt das Böse**“. Oft sind es Angst, Bequemlichkeit oder Gleichgültigkeit, die uns daran hindern, das Gute zu ergreifen und gesund und glücklich zu sein.

Dabei müssen wir wissen, dass Gott immer seine helfende Hand ausstreckt. Nur oft ergreifen wir sie nicht. Situationen, an denen wir gar nichts ändern können, sind selten. Die Dinge, die wir ändern können, treten dagegen fast jeden Augenblick auf.

Als ich 1984 einen Vortrag über Bruno Gröning anhörte, erfuhr ich, dass: „**Gott will, dass dem Menschen geholfen wird**“. Auch wurde erklärt, **dass es am Menschen liegt und nicht an Gott, ob er diese Hilfe annimmt oder nicht.**

Das öffnete mir die Augen und ich erkannte, dass es kein Würfelspiel Gottes ist, ob jemand gesund und glücklich wird oder nicht. Vielmehr liegt es an unserem Denken und Glauben. Und wie unser Wille ausgerichtet ist, so kommen uns die entsprechenden Gedanken. Wollen wir das Gute, so kommen gute Gedanken. Wollen wir etwas anderes, so kommen destruktive Gedanken. Deswegen können wir an unseren Gedanken immer erkennen, wie unser tieferliegender Wille ist. Es kommt nicht darauf an, was wir oberflächlich wollen, sondern unsere tiefsten Absichten sind ausschlaggebend.

Wollen wir wirklich das Gute oder gehen wir immer wieder die gleichen gedanklichen Wege weiter, die uns ins Unglück geführt haben? Wollen wir wirklich auf unsere eigenen Gefühle hören oder lieber auf die Meinungen anderer? Glauben wir der Angst und Bequemlichkeit oder gehen wir voll Glauben und Vertrauen neue gedankliche Wege und halten Wunder für möglich?

Als ich mein Denken genauer beobachtete, wurde mir klar, wie oft ich mich selbst daran hinderte, Gottes Hilfe zu erfahren und glücklich zu sein. Z.B. sagte ich mir des Öfteren: „man kann eben nicht alles haben“, oder „es sollte eben nicht sein“ oder „die anderen machen es ja auch nicht anders“ oder „Gott wird schon seinen Grund haben, warum es bei mir nicht klappt“ oder, oder, oder. Alles das waren Ausreden vor mir selbst, um mich selbst zu beschwichtigen.

Schließlich übte ich mich darin, nur noch Vollkommenes anzustreben. Nicht mehr nur ein bisschen gesund werden, sondern **volle Gesundheit**. Nicht nur etwas glücklicher sein, sondern **richtige** Freude empfinden usw.

Je mehr ich darauf achtete nicht mehr Sorgen und Probleme zu fabrizieren, sondern erfolgreiche Lösung anzuvisieren, umso heller wurde es in mir. Stück für Stück wich die innere Leere einer tiefen Freude am Leben.

Es gab aber auch Situationen, wo alles, was ich Ihnen gerade beschrieben habe, nichts half. Die innere Schwere klebte dann wie Pech an mir. Manchmal konnte ich spüren, wie sich ein Schatten über meine Seele legte, gegen den ich machtlos war. Dann betete ich zu Gott und bat Ihn, dass er mir helfen möge. Ich erzählte ihm ganz ehrlich wie es mir z.Zt. geht und bat ihn um Befreiung von diesen negativen Kräften. Wenn ich alleine nicht weiterkam, bat ich Freunde mitzubeten. Manchmal musste ich diese Kräfte, und auch diese bedrückenden

Gefühle, ganz energisch im Namen Gottes von mir weisen und mich dann wieder auf etwas Positives konzentrieren. So gut wie immer fühlte ich, wie die göttliche Kraft dann mit aller Macht kam und das Dunkle weichen musste und ich war wieder frei.

Gott ist die Quelle allen Glücks und Er möchte, dass wir glücklich sind. Welchen Grund sollte es geben, dass wir unglücklich sein sollen? Durch jeden von uns sollen die Räume, die wir betreten wieder heller werden und diese Freude sollen wir an seine ganzen Kinder weitergeben.

Solange wir hoffen, dass sich die Gesellschaft, unsere Eltern, die Kinder, der Chef, der Partner oder wer auch immer ändert, damit wir glücklich sein können, werden wir keinen Erfolg haben.

Lenken wir aber unsere ganze Aufmerksamkeit weg von den negativen Gedanken und Problemen, hin zur Freude, Liebe und Vollkommenheit, so werden wir ein tiefes Glück erfahren. Dann werden immer mehr Momente von Freude erfüllt.

Die Urlaubszeit ist bestens dazu geeignet uns darin zu üben wieder echte Freude zu empfinden. Wir alle kennen diese unbeschwerte Freude aus unserer Kindheit. Wenn wir uns an diese wieder erinnern, können wir sie auch wieder wachrufen. Das gelingt aber nur, wenn wir uns wirklich von allen störenden Gedanken freimachen d.h. sie vehement von uns weisen.

Wenn wir Gottes wunderschöne Natur betrachten und dabei denken: *Ahhh, wie herrlich...* dann öffnet sich dabei unser Herz von ganz alleine und Freude zieht wieder ein. Machen Sie das in Ihrem Urlaub so oft sie können. Ur-laub ist eine Zeit, in der wir in Gottes Ur-Zustand zurückkommen können, und dieser ist reine Freude am Leben.

Geben wir also den Sorgen, Problemen und Krankheitsgedanken den Laufpass und ersetzen sie durch gute, freudvolle Gedanken. Richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit darauf, so wird der Erfolg in Form von Freude und innerem Frieden nicht lange auf sich warten lassen. Das schöne dabei ist, dass dann alles, was bisher vielleicht schwer war, auch wieder Leichtigkeit bekommt.

**Eine gesegnete Sommerzeit und alles Liebe wünscht Ihnen
In geschwisterlicher Verbundenheit
Ihr Hans Georg Leindecker**

Über eine Unterstützung meiner Arbeit durch eine Spende, würde ich mich sehr freuen.

**Meine IBAN lautet: DE46 100 100 100 194 957 114
Als Verwendungszweck am besten "Geschenk" angeben.**

Das Meer der Freude



© Hans Georg Leindecker

Jetzt, in diesem Augenblick, präge ich mir tief ein, dass Freude und Liebe mein wahres Wesen sind. Von jetzt an, erinnert mich jede Schwierigkeit daran, alle Gedanken von Sorge hinter mir zu lassen. So empfangen ich alle Herausforderungen meines Lebens mit offenen Armen und voller Freude. Mit Gott in meinem Herzen bin ich für jede Situation bestens vorbereitet!

