

## Die Schönheit des Lebens

In den letzten Tagen hat sich ein wahrer Wirbel an Ereignissen in meinem Leben entfaltet – vielleicht auch in eurem. All jene Eindrücke, Begegnungen und kleinen Wunder haben tief in meiner Seele ihre Spuren hinterlassen und mich als Mensch geprägt.

Ich durfte erleben, wie schon ein einziges Wort, eine kaum wahrnehmbare Geste oder selbst ein flüchtiger Blick das gesamte Dasein verändern kann. Gerade in Zeiten großer Umbrüche – wenn sich das alte Jahr dem Ende neigt und ein neues mit all seinen Versprechen heraufdämmt, wenn Rituale uns den Pfad der Besinnung zeigen oder wenn wir persönliche Feste begehen –, scheinen wir inniger mit uns selbst verbunden. In diesen besonderen Momenten erheben wir den Blick nach innen und fragen uns: Wer bin ich geworden? Welche Wege liegen noch vor mir? Doch nicht selten werden wir plötzlich von einem unbedachten Wort oder einem kühlen Blick gestreift. Dann fühlt es sich an, als hätte ein kalter Windhauch die zarte Flamme unserer Freude getrübt. Wer kennt das nicht? Man bereitet sich voller Hingabe auf etwas Außergewöhnliches vor, auf ein Fest, einen Jahrestag, ein Treffen mit geliebten Menschen. Das Herz schlägt höher, in uns pulsiert ein Gefühl der Lebendigkeit und wir wünschen uns nichts sehnlicher, als dass unsere Freude von den Menschen in unserem Umfeld geteilt wird.

Und doch kann es geschehen, dass unsere Erwartungen nicht erfüllt werden. Vielleicht lächelt der Beschenkte nur flüchtig. Vielleicht fällt sein Dank eher kühl aus. Vielleicht trifft uns dieser leise Mangel an Überschwang mitten ins Herz. Plötzlich fühlt es sich so an, als würden wir in unserer Begeisterung allein dastehen – unverstanden, verkannt.

Doch genau hier öffnet sich ein Raum für Erkenntnis. Ich habe begriffen, dass es mich nur verletzt, wenn ich von der Resonanz anderer abhängig bin. Wir alle wünschen uns, unsere Freude in den strahlenden Augen unseres Gegenübers gespiegelt zu sehen. Aber was, wenn diese Spiegelung ausbleibt? Bedeutet es, dass unsere Freude weniger wert ist? Nein – ganz im Gegenteil.

Die Schönheit liegt darin, die eigene Begeisterung tief im Inneren zu spüren, aus ihr Kraft zu schöpfen und sie vielleicht sogar leise in die Welt hinauszuflüstern, ohne die Bestätigung anderer zu erzwingen. In jener stillen Kraft vollkommener Selbstgewissheit offenbart sich eine spirituelle Wahrheit: Nur wer seine Gefühle aus sich selbst heraus nährt, ist wirklich frei. Wenn wir begreifen, dass die Reaktionen anderer ihr eigenes Werk sind – geprägt von ihren Erfahrungen, Sorgen und Sehnsüchten –, bleiben unsere inneren Gärten unversehrt. Dann kann ein unscheinbares „Schön für dich“ nicht mehr sticheln, und auch ein müder Blick kann uns nicht erzittern lassen.

Gleichzeitig muss es gar nicht bei Freude bleiben. Diese Erkenntnis gilt für jede Regung unseres Herzens. Viele Menschen sehnen sich danach, in ihren Gefühlen erkannt zu werden, ohne sich selbst authentisch zu zeigen. Doch wer sich in stiller Hingabe seinen eigenen Empfindungen hingibt, findet dort einen unerschöpflichen Schatz, den keine äußere Reaktion schmälern kann. So lade ich euch ein, beim nächsten Geschenk, beim nächsten wunderbaren Gedanken, den ihr teilen möchtet, einen Moment innezuhalten und euch zu fragen: „Schätze ich dieses Geschenk auch für mich selbst? Würde es mein Herz genauso erfüllen, wenn ich es nur für mich allein hätte?“

Bleibt auf diese Weise mit dem eigenen Glück verbunden, unabhängig von Blicken oder Worten anderer. Wenn ihr eure Freude im Innersten tragt, wird sie zu einer ruhigen, strahlenden Quelle, an der sich auch andere erquicken können – ganz freiwillig und ohne Zwang.

Denn letztlich entspringt alles, was wir sind und geben, aus unserem tiefsten Inneren. Hüten wir diese innere Quelle, füllen wir sie mit Liebe und Selbstvertrauen, so kann uns nichts und niemand das Licht rauben, das sie verströmt.

Eure

