

Freude – aus psychologischer Sicht

„Hoffnung und Freude sind die besten Ärzte.“

Mit diesem Zitat aus dem Roman „Der Hungerpastor“ von Wilhelm Raabe aus dem 19. Jh. ist zusammengefasst, was moderne psychologische und medizinische Forschung heute wissenschaftlich und differenziert bestätigt. Es ist also ratsam, die Hoffnung nicht zu verlieren und Freude zu einem wichtigen Lebensprinzip zu erheben. Freude ist ein vorbeugender Gesundheitsfaktor erster Güte. Sigmund Freud sagt, sie lasse „den ganzen Körper aufblühen und die Person manche Kennzeichen der Jugend wiedergewinnen.“ (GW V, 295)

Wann freuen Menschen sich? Wenn sie etwas gewonnen haben, beim Preisausschreiben, im Glücksspiel, wenn sie ein „Schnäppchen“ geschlagen haben. Paare freuen sich besonders, wenn sie Glücksmomente in der Liebe erleben. Und von ganzen Armeen ist bekannt, dass die Sieger in ihrer Freude über den Sieg signifikant seltener erkranken als die Geschlagenen. Und wer hat noch nicht die Freude in den Augen eines kleinen Kindes gesehen, wenn es sich in den Augen der Mutter „spiegelt“, wie die Psychologen sagen? Wir sehen, Freude ist ein überall anzutreffendes Phänomen. Sie wird individuell empfunden und sozial gelebt. So wie geteiltes Leid angeblich halbes Leid ist, ist geteilte Freude doppelte Freude. Freude steckt an – normalerweise. Manchmal gilt aber auch, dass des Einen Freud des Anderen Leid bedeutet. Dann zeigt sich Schadenfreude und der Mensch von einer seiner dunkleren Seiten. Im Lied „Erfreue dich Himmel, erfreue dich Erde, erfreue sich alles, was fröhlich kann werden“ singen wir geradezu die Freude herbei und betonen, dass Freude und Fröhlichkeit zusammengehören und in Gemeinschaft erlebt werden.

Freude ist eine starke Motivation.

In der Psychologie wie im Alltag werden „Freude“, „Lust“ und „Glück“ oftmals synonym verwendet. Damit gehört Freude zu den sogenannten Affekten, die besonders motivierend sind. Freude beflügelt den Menschen in seinem Verhalten, treibt ihn an, lässt ihn das Leben erfüllter gestalten. Wie sehr Freude und Leid anstecken, wie sehr des Einen Freud des Anderen Leid ist und welche Antriebskraft in diesem Affekt steckt, zeigt ein Blick auf das Verhalten der Fans nach einem wichtigen Fußballspiel. Sie weinen und lachen miteinander, sie feiern ausgelassen in der eigenen Gruppe und bekämpfen die gegnerische – gelegentlich brutal. Die kollektive Kraft der Freude wurde uns im Zusammenhang mit der Fußballweltmeisterschaft im vergangenen Jahr sehr deutlich vor Augen geführt. Das Geschehen versetzte eine ganze Nation in einen kollektiven Freudentaumel und entfachte ein lange für unmöglich gehaltenes archaisches „Wir-Gefühl“. Ähnliches zeigte sich gut ein Jahr zuvor beim Freudenschrei „Wir sind Papst!“ Objektiv und nüchtern gesehen ist diese Aussage natürlich Unsinn. Sie zeigt aber, dass Freude eine Emotion ist, die prinzipiell medial abrufbar ist und im schlimmeren Fall auch durch Mächtige missbraucht werden kann.

Freude wird subjektiv erlebt und kommunikativ gelebt.

„Jemand freut sich in sich hinein“ sagen wir und meinen damit, dass jemand still aber vernehmbar ein kleines Glück für sich genießt. Auf das „In-sich-hinein-lachen“ angesprochen fühlen sich die meisten Menschen spontan erkannt und verstanden und teilen den Grund ihrer Freude, ihre Gedanken und ihr aktuelles inneres Erleben mit. Freude zeigt sich nonverbal. Sie

ist sichtbar im Gesichtsausdruck, hat Signalwirkung, zeigt, dass der sich Freuende geradezu (unbewusst) darauf wartet, angesprochen zu werden. Freude fordert das Gegenüber zur Reaktion heraus, zur Neugierde und zum miteinander teilen. Meist provoziert sie ein Gespräch, das auf Gegenseitigkeit beruht. Freude – so könnte man sagen – ist auf Begegnung angelegt. Sie stiftet neue und festigt bestehende Beziehungen. Das Gegenteil von Freude, Trübsinn und Traurigkeit, hingegen lässt uns erlahmen, führt im Extremfall in die Depression, die immer auch eine Art Verweigerung von Kommunikation darstellt. Freude ist – anders als Hoffnung – ein sehr gegenwartsbezogener Affekt. Sie wird ganz aktuell gelebt, gerade so wie es der Psalmist sagt: Da hast du mein Klagen in Tanzen verwandelt, hast mir das Trauergewand ausgezogen und mich mit Freude umgürtet. (Ps 30,12)

Beitrag in: Der Dom, Bistumszeitung Paderborn, 2007