



HANNELE OTTSCHOWSKI
Pastorenfrau, Autorin
Hechingen, D

Freude *macht* optimistisch

Als ich ein kleines Mädchen war, machte mir mein Vater ein wunderschönes Puppenhaus. Es hatte sogar Beleuchtung. Ich spielte gern mit dem Haus und der Puppenfamilie.

Pech im Puppenhaus

Der Esszimmertisch war aus Plastik und hatte vier Beine. Als das erste Bein brach, sagte ich meiner Mutter: «Macht nichts, ich kann den Tisch so drehen, dass das fehlende Bein gegen die Wand steht, und dann wird der Tisch noch mit drei Beinen stehen können.» Als das nächste Bein brach, lautete mein Kommentar: «Ist es

nicht gut, dass das Bein an derselben Seite brach wie das Erste? So kann ich eine Garnrolle darunter stellen, und der Tisch wird noch stehen.» Als das dritte Bein brach, knickte ich auch das verbliebene Bein ab und sagte: «Ok, das Bein brauche ich nicht mehr. Nun kann ich die Garnrolle in die Mitte schieben und die Tischplatte wird darauf stehen!»

Einfaches Leben in Afrika

Ich wurde mit einer optimistischen Einstellung geboren. Als wir nach Afrika umzogen und ich sah, was uns unser Wohnhaus an Komfort bieten würde, schrieb ich meinen Eltern: «Eigentlich ist es ganz gut, dass alles so ist. Auf jeden Fall kann nichts mehr schlimmer werden, aber einiges lässt sich verbessern!» Und nach und nach

wurde unser Leben auch leichter und bequemer. Aber diese Erfahrung war sehr wertvoll, weil ich dadurch lernte, dass ich mit wenig leben und dabei immer noch glücklich sein kann. Ich fühlte mich mit dem Apostel Paulus verbunden, der sagte: «Ich habe gelernt, mit dem zu-frieden zu sein, was ich habe.»

Nicht alle werden mit einer optimistischen Einstellung geboren, aber wir können unsere Einstellung zum Leben trotzdem beeinflussen. Wir können lernen, das Positive zu suchen. Und es wird unser Leben bedeutend einfacher machen, wenn wir es tun.

Pollyanna¹ entdeckt die Regenbogenfarben

An meinem Wohnzimmerfenster hängt eine fein geschliffene Kristallglaskugel. Wenn die Sonnenstrahlen sich darin brechen, leuchten an den Wänden kleine Lichttupfen in den Farben des Regenbogens auf. Diese Reflektionen erinnern mich immer an das 100 Jahre alte Buch «Pollyanna» von Eleanor Porter, das ein Klassiker der Kinderliteratur geworden ist. Der Name Pollyanna ist sogar ein Synonym geworden für jemanden mit einer positiven Einstellung.

Im Mittelpunkt der Handlung steht Pollyanna, ein fröhliches kleines Mädchen. Sie macht sich einen Spass daraus, bei allem Negativen, das sie erlebt, etwas zu finden, über das sie froh sein kann. Denn Pollyanna hat früh gelernt, sich über alles zu freuen. Als sie zu Weihnachten anstelle der gewünschten Puppe ein Paar Krücken bekommt, weicht ihre erste Enttäuschung bald der Freude darüber, dass sie mit den Krücken jetzt ja wieder laufen lernen kann.

Weil Pollyannas Eltern beide gestorben sind, kommt sie zu einer reichen, aber strengen Tante, bei der sie leben soll.

Auch dort spielt sie ihr «Freude-Spiel»: Überall gibt es etwas, worüber man sich freuen kann. Als sie in eine kahle Kammer gesteckt wird, freut sie sich über die schöne Aussicht. Als sie zu einer Mahlzeit mit Brot und Milch in die Küche verbannt wird, freut sie sich, weil ihr Brot und Milch schmecken und sie die Gesellschaft der Hausangestellten mag.

Das Lichtspiel der Prismen entdeckt Pollyanna zufällig bei einem bettlägerigen alten Mann, weil das Sonnenlicht von einem Kristallglas am Fenster reflektiert wird. Pollyanna staunt über die wunderbaren Regenbogenlichter überall im Zimmer. Ihre Begeisterung über diese Entdeckung ist ansteckend. Und so lässt der alte Mann die Kristallglastropfen von einem alten Kerzenständer abnehmen und an einer Schnur ans Fenster hängen. Das ist für Pollyanna eine Offenbarung. Sie meint, wenn alle diese Reflektionen sehen könnten, dann müssten doch auch alle viel Freude daran haben. Der alte Herr meint allerdings, dass Pollyanna selber wie ein Regenbogenprisma ist, das ihre Umgebung verzaubert.

Nach und nach verwandelt sich selbst die strenge alte Tante in eine gütige Frau, die von Pollyannas Freude angesteckt wird und bald nimmt die ganze Stadt an dem Freude-Spiel teil und verändert sich zum Guten.

Das Prinzip

Gott wünscht sich glückliche und zufriedene Menschen, deren Herzen voller Freude sind. Auch wenn einiges nicht so läuft, wie wir es wollen, brauchen wir nicht gleich den Mut verlieren. Wichtig ist, dass wir immer versuchen, in unserem Leben etwas

zu finden, worüber wir lächeln können. In jedem Stein, in jedem Baum und in jeder Blume und jedem Sonnenstrahl können wir Freude finden, sogar dort, wo es keine Freude zu geben scheint. Wir müssen sie nur suchen.

Pollyannas Botschaft ist klar und schön. Das Pollyanna-Prinzip kann unser Leben verändern. Wir können in allem etwas finden, was uns froh macht!

Spielen Sie gern? Spielen ist nicht nur etwas für Kinder. Auch das Leben von Erwachsenen wird durch Spielen aufgelockert. Und wenn Sie sonst keine

Spiele mögen, probieren Sie doch wenigstens das Freude-Spiel aus! Sie werden merken, dass es Ihnen bald tatsächlich

Spas macht, nach dem Guten zu suchen.

Das, was wir suchen, finden wir. Wer Negatives sucht, wird Negatives finden. Deshalb ist es besser, nach dem Positiven zu suchen, denn auch das lässt sich stets irgendwo finden. ■

Überall gibt es etwas, worüber man sich freuen kann.



¹ Eleanor H. Porter, «Pollyanna – Ein Waisenkind in Amerika», 1913 erstmals in den USA erschienen, ist in verschiedenen Auflagen und Ausgaben, auch als CD und DVD-Verfilmung in Englisch und Deutsch erhältlich. Deutsche Ausgabe, Arena-Verlag, 2012, gebunden, 195 S., ISBN 978-3-401-06816-9

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

