

Kolumne Freud und Leid



Liebe Leser/innen,

Freud und Leid sind feste Bestandteile unseres Daseins, sie sind die Hochs und Tiefs im Leben und liegen oft so nah beieinander. Man könnte sogar den Eindruck gewinnen, dass Freud und Leid wie Geschwister sind, die immer wieder zu uns zurückkehren.

Wahrscheinlich hat schon jeder von uns beide Seiten erlebt und sowohl freud- als auch leidvolle Erfahrungen gemacht.

Schon die österreichische Schauspielerin Käthe Gold hat herausgefunden, dass das Eine – die Freude – ohne das Andere – das Leid – oft gar nicht geht, indem sie aus meiner Sicht zutreffend feststellte: „Wer nicht leiden kann, kann sich auch nicht freuen. Man muss mit beidem fertig werden“.

Dass wir auch schlechte Dinge erfahren, bleibt wohl nicht aus, aber wichtig ist doch, wie wir damit umgehen. Lernen wir aus unseren (positiven wie negativen) Erfahrungen, machen wir beim nächsten Mal etwas anders – und vielleicht sogar besser, sodass wir auch mit dem Ergebnis zufrieden sind?

Auch der deutsche Hochschullehrer und Germanist, August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798-1874) hat sich damit beschäftigt und gedichtet: „Doch wie Leid und Freude stets hienieden, Und wie Nacht und Tag stets wechseln mag, Jedem Winter ein Lenz beschieden, Immer kommt ein Auferstehungstag“.

Lassen wir uns also vom Leid schlechter Erfahrungen nicht unterkriegen und genießen stattdessen die guten Erlebnisse mit der damit einhergehenden Freude umso mehr.