



Mother's little helper - Freude.

In der Lerntheorie ist es einer der wichtigsten Shifts gewesen - nicht Arbeit, Anstrengung und Fleiß bestimmen, ob und wie nachhaltig wir lernen, sondern Freude.

Und über sie will ich heute sprechen.

Ich rede nicht von Glück. Das ist wichtig, denn Glück ist flüchtig und wird üblicherweise äußeren Umständen zugesprochen. Ich meine Freude, weil sie von uns selbst erzeugt und aufrecht erhalten werden kann.

Freude meint, dass wir Verbindung leben können - mit uns und mit anderen. Verbindung mit dem, was wir leben wollen und mit dem, was wir tun, mit unseren Werten und den Menschen, die wir lieben. Wenn es überhaupt ein Ziel geben kann in dieser Akademie, würde ich es Freude nennen, so wie ich sie hier verstehe.

Aber wie erzeuge ich Freude in dem, was ich tue?

Vor kurzem habe ich mir einen grandiosen Talk von Gary Vaynerchuk angeschaut. Der Typ ist ein Phänomen - falls dich Internet-Marketing interessiert oder Online-Business wäre er ein heißer Tipp.

Ein Bild, was er angesprochen hat, blieb mir hängen. Im Zusammenhang mit der Frage, wie ein gutes, von Herzen geführtes Business entstehen kann, sprach er von 'clouds and dirt', Wolken und Dreck. Damit meint er, dass es wichtig ist, das GANZ Große zu sehen, die Ziele, das Einfügen in gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge. Die Vision. Und auf der anderen Seite das GANZ konkrete zu TUN.

Mir scheint, sein Rat, 'clouds and dirt' zu denken, ist sehr wertvoll, nicht nur für Businessfragen. Denn wir neigen dazu, dazwischen zu denken - ein bisschen reden, ein bisschen tun.

Für wirklich wahre Transformation hilft aber genau das: Das ganz Große denken und das ganz Kleine tun. Jeden Tag.

In Sachen Freude schlage ich also Folgendes vor:

1. Einmal am Tag Dankbarkeitsinventur machen: Was ist daran gerade geil, dass es ist wie es ist? Falls dir nichts einfällt, fang mit den Privilegien an, die du allein dadurch hast, dass du diese Email öffnen kannst: Bildung (du kannst sie lesen) und Zugang zur Welt (du hast Internet). Denke daran: Ganz groß. Global. Was ist dein Leben unter dem von Millionen anderer? Wofür kannst du dankbar sein, von Herzen, hier und heute?
2. Dreimal am Tag etwas KONKRETES tun, was zur Freude von dir und von deinem Kind beiträgt: Wasserschlacht, laut schiefe Lieder singen, malen, tanzen, ein Buch lesen, Schimpfwörter erfinden.

Freude ist unfassbar wichtig für das Miteinander. Das bedeutet nicht, dass du nun keine schlechte Laune mehr haben darfst, um Himmels Willen! Freude ist mehr als oberflächlich zu lächeln. Sie ist auch, zuzulassen, dass heute eben alles scheiße ist. Sie ist Verbindung, auch und gerade mit dir selber.

Eine freudige Woche dir

Deine Ruth