





Jens Corssen  
Stephanie Ehrenschwendner

# LEBENS FREUDE

Wie es gelingt, das Leben  
trotz aller Schwierigkeiten zu bejahren



kailash

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Originalausgabe

© 2024 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Diane Zilliges

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: Daniela Hofner,  
ki 36 Editorial Design, München

Autorenfoto: Frank Bauer

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63249-1

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

*Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort.  
Dort treffen wir uns.*

Rumi



# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>November</b> .....	13
Erstes Treffen am Monopteros	
<i>In der Zwischenzeit</i> .....	48
<b>Dezember</b> .....	69
Zweites Treffen am Eisbach	
<i>In der Zwischenzeit</i> .....	98
<b>Januar</b> .....	115
Drittes Treffen an der Surferwelle	
<i>In der Zwischenzeit</i> .....	135
<b>Februar</b> .....	153
Viertes Treffen am Chinesischen Turm	
<i>In der Zwischenzeit</i> .....	173
<b>März</b> .....	189
Fünftes Treffen am Kleinhesselohner See	
<i>In der Zwischenzeit</i> .....	206
<b>April</b> .....	221
Sechstes Treffen am Japanischen Teehaus	
Nachwort .....	235



# Vorwort

Vor Jahrzehnten war ich im Bayerischen Landtag, um einen Bildungspolitiker dafür zu gewinnen, das Unterrichtsfach »Gelingendes Leben« in den Lehrplan aufzunehmen. Trotz geäußerten Interesses daran und wiederholter Versuche meinerseits hat das bisher leider nicht geklappt. Ich warte nicht mehr! Deshalb habe ich nun zusammen mit Stephanie Ehrenschwendner dieses Buch geschrieben – als Anleitung für Menschen, die wissen wollen, wie ein freudvolles Leben gelingt.

Das Spüren von Lebendigkeit, Geborgenheit und Glück ist die große Sehnsucht der allermeisten Menschen. Seminare für waches Bewusst-Sein und ein intensives Erleben der Gegenwart helfen, sich von den oft quälenden, automatischen Gedanken zu befreien, die unsere Gefühlswelt verdunkeln. Die Mehrzahl von uns jedoch wäre schon erleichtert, wenn sie dieses Klagen über das alltägliche Leid loswerden könnte. Das schaffen aber nur wenige, weil die meisten nicht gelernt haben, dass ein gelingendes Leben stark damit zu tun hat, das Leben an sich zu verstehen, es eigenmächtig zu gestalten und konsequent einem selbstformulierten Sinn zu folgen. Wer sich als unschuldiges Opfer seiner Umstände sieht und sich vom Leben gemobbt fühlt, ist permanent unzufrieden. Er lebt im Widerstand, sozusa-

gen im Permafrost. Erst wenn man auftaut und den eigenen gedanklichen Beitrag am Leid erkennt, kann man ihn derart verändern, dass die Freude ins Leben treten kann.

Leben ist auch ein Synonym für Sich-Beziehen. Der Mensch als soziales Wesen kann den Weg zu einem glücklichen Leben in einer gleichgesinnten Gemeinschaft leichter beschreiten denn als Einzelkämpfer. Erfahrungsaustausch, Mitgefühl, ehrliche Rückmeldungen über die eigene Wirkung und gemeinsames Lernen sowie Erleben sind dabei sehr hilfreich und unterstützen die Befreiung aus dem Tal der Verstimmtheit. Wem es also gelingt, die Gesetze des Lebens sowie die eigene Einzigartigkeit und auch die anderer anzuerkennen, erschafft sich die beste Voraussetzung für eine lebensbejahende und freudvolle Gestimmtheit.

Nicht nur nebenbei möchte ich erwähnen, dass für mich das Streben nach persönlicher Zufriedenheit und Lebensfreude auch im gesellschaftspolitischen Kontext steht. Denn wer verstimmt und widerspenstig im mangelorientierten Denken und Tun verharrt und die Schuld dafür nur im Außen sucht, wird der Verantwortung eines aufgeklärten Menschen nicht gerecht. Ohne die Bereitschaft, einen persönlichen Beitrag für die Gemeinschaft und ein gelingendes Miteinander zu leisten, wird man eher vermeintlichen Erlösern, die das Ende allen Übels versprechen, wie ein ahnungsloses, ängstliches Kind folgen.

Dieses Buch erzählt die Geschichte von fünf Unzufriedenen, die sich nicht kennen und sich gemeinsam auf den Weg zu mehr Zufriedenheit und Freude begeben. Einmal im Monat treffen sie sich im Englischen Garten mitten in München, wo sie nach und nach zu einem tieferen Ver-

ständnis von sich selbst und vom Leben kommen. Auch wenn nicht alles so läuft, wie sie es sich vorgestellt haben, lassen sie sich mutig und neugierig aufeinander und in der Folge auch auf ein neues Erleben ein. Sie erfahren, wie es sich anfühlt, in einer zuversichtlichen Haltung zu leben. Dieser Englische Garten, in dessen Nähe ich wohne, ist für mich eine Metapher: Anders als domestizierte Französische Gärten, die in ihrer Anlage einer starken Gestaltung und Symmetrie folgen, gibt der Englische Garten nur sanft eine Form vor und lässt der Natur ihre Entfaltung. Der perfekte Ort für die fünf Protagonisten des Buches, deren spannenden Entwicklungsprozess wir in den folgenden Kapiteln aus nächster Nähe erleben und die in ihrer Persönlichkeit und ihren Bedürfnissen manchen Klientinnen oder Klienten von mir ähneln. Bei ihren regelmäßigen Treffen teilen sie immer vertrauensvoller ihre Gedanken und Gefühle miteinander und machen bereichernde Erfahrungen auf ihrem Pfad vom gefühlten Mangel zur erlebten Fülle. Mit der Zeit gelingt es ihnen, in eine lebensbejahende gehobene Gestimmtheit zu kommen und trotz alltäglicher Probleme ein eigenverantwortliches und freudvolles Leben zu führen. Das Buch stellt außerdem in von mir formulierten Kästen Orientierungshilfen auf Ihrem eigenen Weg zu mehr Selbstbestimmung und Erfüllung bereit.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und den Mut, sich an Ihrer Einzigartigkeit und den daraus resultierenden Bedürfnissen zu orientieren.

Herzlichst  
Ihr Jens Corssen



## November

# Erstes Treffen am Monopteros

»Ich weiß nicht, was ich hier soll.«

Die Worte von Klaus trafen die Gruppe, die sich frühmorgens mit ihm am Monopteros versammelt hatte, unerwartet. Warum war er dann gekommen? In den 1970ern war der Rundtempel im griechischen Stil und der Hügel, auf dem er sich befand, ein Treffpunkt für Studenten und Hippies gewesen. Von dort oben, wo die Fünf gemeinsam froren, hatte man einen wunderschönen Blick über den südlichen Teil des Münchener Englischen Gartens. Bei gutem Wetter konnte man, zwischen die Säulen des Tempels hindurchblickend, nicht nur die Bäume und Bäche des Parks ausmachen, sondern sogar die Frauentürme im Zentrum der Stadt. Aber das entging den fünf Frühaufstehern, denn zum einen war es noch nicht richtig hell und zum anderen gerade mal zwei Grad über null, sodass alle damit beschäftigt waren, sich warm zu halten. Sie hatten

Decken, Kissen und Isomatten mitgebracht und waren in dicke Winterkleidung, Mützen, Schals und Handschuhe gehüllt, um sich gegen die feuchte Kälte der schwindenden Nacht zu wappnen. Obwohl sie sich noch nie zuvor begegnet waren, schienen sich alle einig, dass es eine ziemlich verrückte Idee war, an einem Sonntagmorgen um sieben Uhr auf einem Hügel zu sitzen, um mehr Freude in ihr Leben zu holen.

Nachdem sie einige leere Bierflaschen und Dosen, von ein paar Feierfreudigen zurückgelassen, zur Seite geräumt hatten, waren die fünf während der anfänglichen Vorstellungsrunde instinktiv immer näher zusammengerückt, als wären sie ein Rudel frierender Hunde, das sich gegenseitig Wärme spendet. Anna, die Jüngste, schaute eingewickelt in ein großes Wollplaid verschlafen vor sich hin. Sieben Uhr war nicht ihre Zeit. Sie rieb sich die Augen und dachte an ihr weiches warmes Federbett. Sofort fühlte sie sich wohriger. Einen Hauch nur, aber immerhin. Schemenhaft schob sich eine Erinnerung in ihr Bewusstsein, wie sie als kleines Mädchen mit ihrem Vater auf einem Schlitten den Monopteros-Hügel hinunterbrauste. Auch dieser Gedanke wärmte sie.

»Warum bist du dann überhaupt gekommen?«, konterte Gerda und griff nach ihrem Rucksack. Dabei fiel ein Buch mit vielen Klebezetteln zwischen den Seiten heraus. Sie packte es schnell wieder ein. Es musste ja nicht jeder gleich wissen, was sie so las. Dann kramte sie eine große Thermoskanne hervor. Als Taxifahrerin war sie es gewohnt, zu den unterschiedlichsten Tages- und Nachtzeiten – und Temperaturen – zu funktionieren. Es gab für sie keine Kälte,

sondern nur falsche Kleidung und schlechte Vorbereitung. Sie zog den Reißverschluss ihres Anoraks nach oben. Die Miesepetrigkeit, die dieser Klaus ausstrahlte, gefiel ihr gar nicht, auch wenn sie ihr nur allzu vertraut war. Täglich stiegen Kunden, deren Stimmung auf einer Skala von A wie »angefressen« bis Z wie »zerknirscht« rangierte, zu ihr ins Taxi ein. Aber Gerda ließ sich davon nicht beirren und schaffte es meist mit einem Gespräch oder guter Musik, die Leute aus der Reserve zu locken, sodass sie am Ende der Fahrt beschwingter wirkten. Auch wenn die meisten Fahrgäste am Zielort schnell wieder aus dem Auto sprangen. Die Eisbrecherin zu sein – das war wohl ihre Aufgabe und so sah sie auch ihre Rolle in dieser Gruppe. Manchmal brauchten die Leute eben einen zarten oder auch etwas heftigeren Schubs, damit sie in Bewegung kamen, nicht nur im Taxi. Daher war Gerda entschlossen, der trüben Stimmung von Klaus nicht nachzugeben.

»Also, warum bist du hier?«, hakte sie nach.

»Wegen meiner Frau«, brummte Klaus und wich Gerdas Blick aus, weil er nicht bereit war, noch tiefer in ein Gespräch einzusteigen. Die häuslichen Auseinandersetzungen der letzten Wochen reichten ihm. »Du redest kaum noch und bist dauernd schlecht drauf«, hatte ihm seine Frau vor ein paar Tagen vorgeworfen und dann gefragt: »Was ist denn bloß mit dir?« Er war wieder einmal stumm geblieben – wie hätte er ihr auch die Wahrheit sagen sollen? So hatte sie hinzugefügt: »Entweder du gehst in Corsens Freude-Kreis oder ich lass ich mich scheiden.«

Was für ein Albtraum, dachte Klaus und verfluchte einmal mehr den Tag, an dem seine Frau von der Firma aus

auf einem Seminar bei Jens Corssen, einem Psychologen und Verhaltenstherapeuten, gewesen war. Er hatte ihr von sogenannten Freude-Kreisen erzählt, kleinen Gruppen, die sich in Deutschland, in der Schweiz und Österreich zusammenfanden, um wieder mehr Lebensfreude zu spüren. So ein Quatsch, schimpfte Klaus in sich hinein. Als ob Lebensfreude eine Tafel Schokolade wäre, die sich einfach konsumieren ließe. Nach fünfundzwanzig Ehejahren musste seine Frau doch wissen, wie sehr er die Vorstellung einer Selbsthilfegruppe hasste. Reden, fand Klaus, war überschätzt und brachte meistens nichts. Aber seine Frau blieb angesichts der Vorstellung, wieder mehr Freude in das Leben ihres Mannes zu bringen, hartnäckig. Und Klaus, den die Ereignisse der letzten Wochen mitgenommen hatten, war immer müder geworden, sodass er schließlich nachgegeben hatte, weil er nur noch seine Ruhe wollte. Nun saß er hier und fühlte sich schrecklich unwohl. Wenn er schon seiner Frau nicht sagen konnte, was los war, worüber sollte er dann bitte mit diesen Fremden reden?

»Also, ich würde ja nicht einfach machen, was mein Partner will«, schaltete sich Britta ein, während sie eine Stimme in ihrem Kopf darauf aufmerksam machte, dass es offenbar Männer gab, die Opfer brachten, weil sie ihre Frau liebten.

»Wer heute hier ist, will offensichtlich auch hier sein.« Mit diesen Worten reichte Gerda den beiden einen Becher dampfenden Tee, während Anna aus einer Papiertüte selbst gemachte italienische Kekse anbot, die sie nach einem Rezept der römischen Familie gebacken hatte, bei

der sie nach dem Abitur Au-pair gewesen war. Wie nett, dachte Sebastian, der bisher noch gar nichts gesagt hatte, dass jemand für fremde Leute bäckt. Britta nahm, ein gewinnendes Lächeln auf Gerda gerichtet, den Becher Tee entgegen, auch wenn ihr Cappuccino lieber gewesen wäre. Sie hatte in ihrem Leben ein paar psychologische Erkenntnisse und spirituelle Erfahrungen gesammelt. War über die Arbeit auf Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung und privat sogar mal bei einem Schamanen gewesen, was ihr im Nachhinein ziemlich unheimlich vorkam. Sie kannte Frauen wie Gerda. Typ spirituelle Lehrkraft, die das Repertoire irgendwelcher Gurus runterbetete. Dass sie ein zerlesenes Buch über Bewusstsein im Rucksack mit sich rumtrug, wie Britta sofort erkannt hatte, sprach Bände. Nur die Funktionskleidung und die rosaarbene Bommelmütze passten nicht so recht ins Bild. Da hätte sie eher Ökoklamotten erwartet. Britta nahm sich vor, Gerda nicht auf den Leim zu gehen.

Klaus blies stumm in seinen Tee, als wollte er hinter den aufsteigenden Dampfschwaden verschwinden.

»Wieso antwortest du eigentlich nie, wenn man dich was fragt?«, sagte Britta in seine Richtung. Sie hatte es so satt, von Männern übergangen zu werden. Seit ihrem fünfzigsten Geburtstag war es noch schlimmer geworden. Da ging das Gefühl, unsichtbar zu sein, fast nicht mehr weg. Die Arroganz, die dieser Mann an den Tag legte, durfte man nicht dulden, schon gar nicht in einer Gruppe, die sich mit Lebensfreude beschäftigen wollte. Sie setzte zu einer Attacke an: »So wie du dreinschaust und mit uns umgehst, fühlt man sich wie Luft.«

Klaus zuckte zusammen. Genau das hatte seine Frau beim letzten Krach auch gesagt und hinzugefügt: »Ich kann dein Novembergesicht nicht mehr sehen!«

Er drehte den Kopf zur Seite, als würde ihn das unsichtbar machen, und beobachtete, wie ein Spaziergänger auf der Wiese am Fuß des Hügels vorbeimarschierte. Seine zwei Hunde, ein Labrador und ein Dackel, liefen im Gleichschritt vornweg. Wie schafften die das bloß, wo sie doch so unterschiedlich waren? Unweigerlich musste er wieder an seine Frau denken. Wenn sie geahnt hätte, was wirklich los war, sie hätte nicht mehr darauf bestanden, dass er zu diesem Freude-Kreis geht.

Eheprobleme, dachte Gerda und kam zu dem Schluss, dass es gut war, keinen Partner zu haben. Außerdem ließ die Gesprächskultur hier gerade etwas zu wünschen übrig. Sie waren ja nicht hier, um über Beziehungsprobleme zu reden.

Klaus schwieg und fokussierte seinen Blick weiter auf die Wiese unterhalb des Monopteros, wo er im Nebel einige Krähen entdeckte, die sich an einem überquellenden Mülleimer um Beute zankten.

»Warum trennst du dich nicht?«, rutschte es Britta heraus, selbst erstaunt über die Direktheit ihrer Frage. Sie suchte in den Augen der anderen Bestätigung. Einer musste hier doch Klartext reden. Für seichte Gespräche hätte man sich auch später am Tag in einem Café verabreden können. Dafür brauchte sie keinen Freude-Kreis. Oberflächlichkeit konnte sie jeden Tag mit ihren Freundinnen haben. Sie unterdrückte einen Seufzer. Früher hatten sie oft bis in die Nacht zusammengesessen, gelacht und geratscht.

Aber seit einigen Jahren, eigentlich seit alle Kinder bekommen hatten, war nichts mehr los mit den Mädels. Entweder sie nutzten jede Gelegenheit, um von ihren Problemen zu reden. Oder sie verabschiedeten sich bereits vor halb zehn Uhr abends, um nach Hause zu fahren zu den Kindern und zu Robert, Thomas, Peter oder wie auch immer die Langweiler hießen, mit denen sie verheiratet waren. Früher, aber das schien Jahrzehnte her, hatte sie mit ihren Freundinnen manchmal nachts um drei noch Spaß gehabt und über Gott und die Welt diskutiert. Damals waren sie noch interessant, stellte Britta nicht ohne Zynismus fest.

»Merkst du eigentlich nicht, wie bitter du geworden bist?«, hatte eine ihrer Freundinnen beim letzten Treffen gesagt und keine der anderen hatte widersprochen oder sich für sie eingesetzt. Die ganze Nacht hatte sich Britta daraufhin im Bett hin und her gewälzt, weil sie nicht aufhören konnte, das Gespräch x-mal im Geiste durchzuspielen. Aber ich mag doch Menschen, war der letzte Gedanke, bevor sie im Morgengrauen endlich einschlief. Am nächsten Tag las sie am Frühstückstisch in einer Frauenzeitschrift einen Artikel, wo es um Freude-Kreise ging, die ein gewisser Jens Corssen veranstaltete. Mehr Freude konnte ihr Leben definitiv vertragen. Spontan hatte sie sich angemeldet. Auch ein bisschen aus Trotz, weil sie nicht so festgefahren sein wollte wie ihre Freundinnen und es auch nicht konnte, weil bei ihr zu Hause weder ein Kind noch ein Ehemann wartete. Britta beruhigte sich mit dem Gedanken, dass die frustrierten Freundinnen mit ihren kritischen Äußerungen über sie doch bloß neidisch auf ihre Erfolge waren. Sie hatte immerhin etwas aus ihrem Leben