

Für  
die Freude  
entscheiden



Kay Pollak

# Für die Freude entscheiden

Gebrauchsanweisung für ein  
glücklicheres Leben

Aus dem Schwedischen  
von Knut Krüger

**B**assermann

*Man kann dem Menschen alles nehmen,  
nur nicht: die letzte menschliche Freiheit,  
sich zu den gegebenen Verhältnissen so  
oder so einzustellen.*

*nach Viktor Frankl, Auschwitz-Überlebender*

# ***Inhalt***

Vorwort 9

An den Leser 11

## **BUCH 1**

### ***Grundkurs***

Prolog 15

Wer bin ich? 17

Eine uralte Wahrheit 19

Meine Gedanken haben gestalterische Kraft 21

So, wie ich denke ... 23

Gedanken sind »ansteckend« 25

Der Pygmalioneffekt 27

Pygmalioneffekt 2 29

Gedanken sind aufschlussreich 31

Gedanken sind aufschlussreich 2 34

Sich für Gefühle entscheiden 36

Glück 39

Es gibt andere Möglichkeiten 41

Erzogen zum Unglück 44

Wer will ich sein? 46

Zwei Gesichter 48

Niemand kann mich verletzen 51

Niemand kann mich verletzen 2 53

Nicht mehr so verletzbar sein 55

Reflexionen 59

Hilfe!	62
Die Wahrheit sehen	64
Sich für Frieden und Freude entscheiden	65
Darf man nicht zornig werden?	67
Meine »Bretter« – eine Übung	69
Katastrophe oder Möglichkeit	71
Tag für Tag glücklich sein	74
Sich für das Glück entscheiden	78

## **BUCH 2**

### ***Über Projektionen***

Ein allgemein üblicher Kniff	83
Angriffe erzeugen Unglück	85
Eine Projektion	86
Nicht deine Schuld	89
Eine wichtige Erkenntnis	91
Wenn du nur ...	93
Noch eine Projektion	95
Keine Selbstverleugnung!	99
Ich will recht haben!	100
Befreit	102
Erwachsen werden	104
Mein Ego	106
Das Ego überlisten	108
Wahrheit oder Illusion?	109
Checkliste	111
Opfer oder Gestalter	112

Sich entwickeln 113

Zwei alte Tafeln 115

### **BUCH 3**

#### ***Sich daran gewöhnen, seine eigene Größe zu erkennen***

Die eigene Größe erkennen 121

Mein Selbstwertgefühl 123

Wie sehe ich mich selbst? 126

Angst vor der eigenen Größe 129

Visualisieren Sie Ihre Größe 131

Visualisierung 133

Wir sind ungeheuer kraftvoll 136

Vier Merkmale 138

Die Vision von mir in einem Jahr 140

Ein Wunder 143

Wir lehren ständig 146

Ein zuverlässiges Signal 147

Augenblicke der Größe 149

Änderungen im Geiste 151

Beachten Sie! 154

Von seinem Feind lernen 155

Eine alte Zen-Überlieferung 158

Wer bin ich? 160

Ihr angeborenes Recht 162

## **BUCH 4**

### ***Über Verachtung und Mobbing***

Verachtung 167

Intoleranz 169

Eine Möglichkeit, die ich habe 171

Ein einfacher Beweis 172

Mehr über Verachtung 174

Verachtung – eine Übung 177

Mobbing 179

Wenn Angst und Liebe sich begegnen 184

Wenn Angst und Liebe sich begegnen 2 188

## **BUCH 5**

### ***Abschlusskurs***

Eine unheimliche Entdeckung 195

Seine Überzeugungen ändern 199

Mama 201

Vier Schritte zum Verzeihen 206

Ein Beispiel, wie man sich verzeiht 210

Sich für die Freude entscheiden 215

Die Dunkelheit besiegen 217

Impressum 224



## Vorwort

Dieses Buch zu schreiben, das Sie nun in Händen halten, war einst eine absolute Notwendigkeit für mich.

Vielleicht war ich es selbst, der dieses Buch am dringendsten benötigte. Als Filmregisseur musste ich stets mit anderen Menschen zusammenarbeiten, und allzu oft war diese Zusammenarbeit von persönlichen Problemen und Konflikten geprägt. Häufig dachte ich mir: Wie führen sich »die anderen« denn schon wieder auf! Natürlich gab ich immer »den anderen« die Schuld und war unglücklich darüber. Ich begann mich nach einer anderen Arbeits- und Lebensweise zu sehnen. Es musste doch eine bessere Art geben, dachte ich. Es war die Sehnsucht, mich besser zu fühlen. Ich wollte öfter und länger echte Freude empfinden – sowohl in meinem Beruf als auch im Privatleben.

Also setzte ich mich hin und begann dieses Buch zu schreiben. Ich hatte mir vorgenommen, mich darin klar und verständlich auszudrücken. Ein Ratgeber für ein besseres Leben sollte es werden. Ein Buch für alle! Die Arbeit daran nahm über vier Jahre in Anspruch. Die erste Fassung hatte 800 Seiten! Mit Hilfe meiner geduldigen Frau Carin, die Journalistin ist, gelang es mir, den Umfang auf gut ein Viertel der ursprünglichen Textmenge zu reduzieren. Noch heute lese ich oft selbst in meinem Buch, und weiterhin ist es mir von großem Nutzen.

Seitdem das Buch im Jahr 2001 erstmals in Schweden erschien, erlebt es ständig neue Auflagen. Im Lauf der Jahre habe ich Tausende Briefe und E-Mails dankbarer Leser erhalten, die mir schrieben, welch großen Einfluss die Lektüre von *Für die Freude entscheiden* auf ihr Leben hat. Sie berichten, dass sie allmählich gelernt hätten, Entscheidungen zu treffen, die mehr Glück und

Freude in ihr Leben bringen. Die meisten Leser erzählen davon, wie sie gelernt haben, in jeder Situation ihres Lebens, ja in jedem Augenblick, eine Entscheidung zu treffen. Die Entscheidung darüber, sich entweder als Opfer oder aber als verantwortungsvolles Individuum zu betrachten. Dinge, die ich erst begriff, als ich längst erwachsen war.

Während der Arbeit an meinem Buch wurde mir klar, dass nahezu alles, was mich daran hinderte, Glück zu erleben, in meinem Inneren lag. In meiner Art, über mich und andere nachzudenken. Es waren nicht die Ereignisse, die mir Probleme bereiteten – sondern meine Art und Weise, mit ihnen umzugehen. Heute weiß ich, dass es möglich ist, anders denken zu lernen. Jede Veränderung beginnt mit meinen Gedanken.

Nachdem ich das Buch beendet hatte, setzte ich meine Arbeit als Filmregisseur fort. In den Jahren 2003–2004 entstand der Spielfilm *Wie im Himmel*. Gemeinsam mit den Schauspielern hatte sich das gesamte Team von Anfang an vorgenommen, jeden Tag Qualität zu schaffen und Freude bei der Arbeit zu empfinden. Und es gelang uns tatsächlich. Ohne das Buch *Für die Freude entscheiden* wäre der Film niemals so erfolgreich geworden. In Schweden brach er alle Publikumsrekorde und wurde in der Kategorie »Bester ausländischer Film« für den Oscar nominiert. In Deutschland wurde er im Jahr 2006 auf der Filmkunstmesse Leipzig ebenfalls als »Bester ausländischer Film« ausgezeichnet.

Es ist mir eine große Freude, dass dieses Buch nun erstmals in deutscher Sprache erscheint.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Die allerbesten Wünsche  
Kay Pollak

## **An den Leser**

*Für die Freude entscheiden* handelt davon, zu wachsen und sich zu entwickeln. Das Buch will Ihnen Fertigkeiten vermitteln, die Sie in die Lage versetzen sollen, Ihrem »wirklichen Ich« näherzukommen. Sich selbstbewusster und mutiger zu fühlen, glücklicher, spontaner und vitaler zu sein. Tag für Tag, Woche für Woche ...

Das Buch zeigt Wege auf, wie sich das Leben verbessern lässt, und zwar sowohl im Umgang mit sich selbst als auch mit anderen. Wie Sie Ihren Mitmenschen leichteren Herzens entgegentreten, mehr Spaß haben, öfter lachen, sich heiterer, glücklicher und freier fühlen. Weniger verletzlich werden. Kurz gesagt: mehr Freude am Leben haben.

*Für die Freude entscheiden* richtet sich an alle, die sich selbst kennenlernen und in der Begegnung mit anderen wachsen wollen. Wer mein früheres Buch *Durch Begegnungen wachsen* gelesen hat, wird einiges wiedererkennen. Manche Gedanken aus diesem Buch habe ich hier weiterentwickelt.

*Für die Freude entscheiden* besteht aus fünf Teilen: Buch 1 ist gewissermaßen der Grundkurs. Buch 2 beschäftigt sich mit dem Begriff der Projektion. Buch 3 handelt von unserer inneren »Größe«. Buch 4 beschreibt die Folgen von Angst und Verachtung. Und bei Buch 5 handelt es sich um einen Abschlusskurs, der sich um die Kraft der Gedanken dreht.

Benutzen Sie das Buch wie eine Art Arbeitsbuch. Lassen Sie einzelne Kapitel immer wieder eine Zeit lang auf sich wirken. Ich habe mir niemals vorgestellt, dass man alles auf einen Rutsch liest. Nehmen Sie sich Zeit.

Lesen Sie langsam. Integrieren Sie den Inhalt in Ihren Alltag.

Diskutieren Sie darüber. Lesen Sie alles noch einmal. Freuen Sie sich über die erzielten Fortschritte.

Und langsam, ganz langsam wird sich Ihr Leben verändern!

Ich wünsche Ihnen viel Glück!

# **BUCH 1**

## ***Grundkurs***

Jede Veränderung beginnt bei mir selbst.

Es sind meine Gedanken, die jede Veränderung bewirken.



## **Prolog**

Ein Traum.

Ich bin mit anderen Menschen zusammen. Wir befinden uns in einem großen, hellen Raum. Wir sind vielleicht zwanzig Personen. Es finden Gespräche statt. Man hört Gelächter.

Ich spüre die Gemeinschaft mit diesen Menschen. Ich bin glücklich. Ich bin vollkommen frei von Angst. Die Zeit scheint stillzustehen. Alle Menschen kommen mir schön vor. Ein breites Lächeln liegt auf meinem Gesicht.

Ich sehe das alles ganz deutlich vor mir. Über eine Stunde lang empfinde ich eine beständige Wärme für jeden Menschen in dieser Gruppe. Zu ihm da hinten ... zu ihr dort in der Ecke ... und auch zu ihm! Ja, auch zu ihm, den ich immer für so engstirnig gehalten hatte. Und selbst ihr gegenüber, die ich sonst als furchtbare Nervensäge betrachtet hatte, empfinde ich nun dasselbe innigliche Gefühl der Zuneigung.

Ich empfinde tatsächlich Liebe – *zu allen!*

Ich hege keine voreiligen, wertenden oder ironischen Gedanken. Ich bemerke, dass ich mich in einem Zustand absoluter Liebe befinde.

Ein bestimmter Gedanke geht mir durch den Kopf: Stell dir vor, das viel beschriebene Paradies wäre gar kein Platz irgendwo dort oben – weit, weit von uns entfernt.

Stell dir vor, das Paradies wäre ein bestimmter Zustand unter den Menschen. Ein Zustand ohne jede Angst. Ein Zustand, der jederzeit möglich ist.

Kann ich lernen, diesen Zustand öfter zu erleben?

Diese Frage stelle ich mir oft.



## ***Wer bin ich?***

Jemand hat ausgerechnet, wie viele Zellen ein menschlicher Körper hat. Es ist eine unfassbar große Zahl. Ein menschlicher Körper hat 50 Billionen Zellen. (Eine Billion sind tausend Milliarden.)

Jede dieser Zellen besteht aus vibrierender Energie. Ständig vibrierender Energie.

Man weiß auch, dass Gedanken ebenso als vibrierende Energie messbar sind. Jeder meiner Gedanken (die vibrierende Energie des Gedankens) hat einen direkten und unmittelbaren Einfluss auf sämtliche Zellen meines Körpers. All meine Überzeugungen und Gedanken leben in jeder einzelnen Zelle meines Körpers.

Mit anderen Worten:

**Mit jedem meiner Gedanken beeinflusse ich mich selbst.**

Gleichzeitig befindet sich alles in meinem Körper in ständiger Veränderung. Genau in diesem Moment verändern sich Millionen von Zellen in meinem Körper. In dieser Sekunde!

Man weiß, dass 98 Prozent aller Atome unserer Körperzellen im Laufe eines Jahres ausgetauscht werden. Unser gesamtes Skelett erneuert sich alle drei Monate vollkommen. Alle vier Wochen besitzen wir eine neue Haut. Unsere Magenschleimhaut erneuert sich jeden fünften Tag ... Unser ganzer Körper ist nach zwei Jahren quasi neu. Jedes Atom, jedes Molekül und jede Zelle sind dann erneuert worden.

**Ich bin heute nicht mehr derselbe, der ich gestern war.**

In Wahrheit werden wir jede Sekunde neu geboren. Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, bin ich ein neuer Mensch. Auch mein Nachbar ist jeden Morgen ein neuer Mensch. Unablässig entstehen neue Menschen.

Diese Tatsache birgt enorme Möglichkeiten!

Ich kann mich für Gedanken entscheiden, die gut für mich sind.  
Und ich kann die Gedanken ändern, die nicht gut für mich sind.

Lesen Sie im Stillen:

**Ich werde von jedem meiner Gedanken beeinflusst.**

**Ich erschaffe mich selbst durch meine Gedanken.**

## ***Eine uralte Wahrheit***

Ein glücklicher Mensch, dessen inneres Gleichgewicht intakt ist, tut sich in der Begegnung mit anderen wesentlich leichter als ein unglücklicher Mensch, dessen inneres Gleichgewicht gestört ist. Das scheint selbstverständlich.

Ein Mensch, dem es gut geht, hat kein Bedürfnis, über seine Mitmenschen herzuziehen, sie zu beschuldigen oder zu unterdrücken.

Wie ich mit anderen Menschen umgehe, hängt also von meinem eigenen Befinden ab. Bin ich glücklich und mit mir im Reinen, profitieren davon auch meine Beziehungen zu anderen.

**Wenn ich meine Beziehungen zu anderen verändern will, muss die Veränderung bei mir selbst anfangen.**

In der Art und Weise, wie ich anderen gegenüber trete, spiegelt sich mein Verhalten zu mir selbst. Wer sich ständig Selbstvorwürfe macht, neigt dazu, auch seinen Mitmenschen ständig Vorwürfe zu machen. Wer sich selbst mit Nachsicht und Verständnis behandelt, wird auch anderen gegenüber nachsichtig und verständnisvoll sein.

Erst wenn ich mir selbst mit Wohlwollen und Respekt begegne, kann ich auch anderen mit Wohlwollen und Respekt begegnen. Erst wenn ich mich selbst akzeptiere, kann ich auch andere akzeptieren.

\* \* \*

Oft habe ich versucht, andere Menschen zu ändern. Damit sie meinen Vorstellungen entsprachen, wie sie sein sollten! Das hat stets zu Irritation, Konflikt und Unglück geführt. Lange Zeit hatte ich Schwierigkeiten damit, die uralte Wahrheit zu akzeptieren: *Du kannst andere Menschen nicht ändern. Ändern kannst du nur dich selbst und deine Sichtweise auf die anderen.*

Es wäre eine unendlich große Aufgabe, all die andern ändern zu wollen!

Versuchen Sie sich jeden Tag für eine Weile mit folgendem Gedanken zu beschäftigen:

**Jede Veränderung beginnt bei mir selbst.**

## ***Meine Gedanken haben gestalterische Kraft***

Eine spannende Tatsache:

**Jeder Gedanke und jede Idee, die mir durch den Kopf gehen, haben auch physische Auswirkungen auf meinen Körper.**

Medizinische Untersuchungen zeigen, wie Ideen und Gedanken die Speichelproduktion, den Pulsschlag, die Muskelspannung, den Blutzuckerspiegel, die Magen- und Darmaktivität, den Blutdruck, die Atmung und so weiter beeinflussen.

Wenn ich mich Tag für Tag mit traurigen Dingen beschäftige, beeinflusst dies die Vorgänge in meinem Körper auf eine bestimmte Weise. Beschäftige ich mich stattdessen mit fröhlichen Dingen, werden die Vorgänge in meinem Körper auf eine ganz andere Weise beeinflusst. *Durch die Gedanken, mit denen ich mich beschäftige, beeinflusse ich mich selbst.*

**Meine Gedanken haben gestalterische Kraft.**

Auch die Worte, die ich in Bezug auf mich verwende, sind bedeutungsvoll. Die Worte, die wir über uns wählen, wenn wir denken oder sprechen, werden von unserem Gehirn verarbeitet und in dessen rechter Hälfte zu Bildern umgewandelt. Diese Bilder werden von unserem Unterbewusstsein gespeichert. (Das Unterbewusstsein arbeitet eben mit Bildern.)

Alle Bilder, die wir im Unterbewusstsein in uns tragen, beeinflussen und steuern uns. Sagen wir beispielsweise oft »Ich kann das nicht« oder »Ich schaff das nicht«, dann werden unsere Gesundheit und unsere Fähigkeiten hiervon negativ beeinflusst.

**Worte, Gedanken, Bilder und Ideen über mich selbst haben physiologische Auswirkungen auf meinen Körper.**

Doch glücklicherweise können wir uns entscheiden, uns mit Gedanken zu beschäftigen, die einen positiven Einfluss auf uns haben. Wir sind sogar in der Lage, uns bewusst für Gedanken und Vorstellungen zu entscheiden, die den negativen Bildern in unserem Inneren entgegenwirken.

Das ist nicht nur ein glücklicher Umstand. Das ist fantastisch!

Lesen Sie im Stillen:

**Ich kann die inneren Bilder verändern, die ich von mir selbst habe.**

**Ich bestimme selbst, was ich von mir denke.**

**Jede Veränderung beginnt auf der Ebene der Gedanken.**

Es ist von großer Bedeutung, was ich über mich denke und wie ich mich sehe. In dieser Hinsicht erschaffe ich mein eigenes Ich.

## ***So, wie ich denke ...***

Experimente haben gezeigt, dass der Geschmack eines Menschen unter Hypnose manipuliert werden kann. Wenn man einer Person, die hypnotisiert wurde, ein Glas mit Salzwasser gibt, ihr aber sagt, es handele sich um Zuckerwasser, trinkt sie das Glas willig aus – und empfindet den Geschmack sogar als süß!

Gibt man ihr hingegen ein Glas Zuckerwasser, sagt aber, es handele sich um Salzwasser, verzieht sie angewidert das Gesicht und spuckt das Wasser wieder aus. Dieses Experiment zeigt Folgendes:

### **Unsere Gedanken beeinflussen unser Erleben und Empfinden.**

Bei einem ähnlichen Experiment wird einer hypnotisierten Person eine Bleistiftspitze an den Finger gehalten. Sagt man ihr, es handele sich um eine glühende Nadel, empfindet sie Schmerz und zieht die Hand weg. *Und es entstehen sogar Brandspuren!*

Wird der Versuchsperson hingegen eine glühende Nadel an den Finger gehalten, während man ihr sagt, es handele sich um eine Bleistiftspitze, empfindet sie keinen Schmerz. Und es bleiben auch keine Brandspuren zurück.

### **Unsere Gedanken haben eine unglaubliche Kraft.**

In England hat man einer Gruppe von Krebspatienten eine normale Kochsalzlösung verabreicht, ihnen aber gesagt, es handele sich um ein chemotherapeutisches Zellgift. 30 Prozent der Patienten verloren daraufhin ihre Haare.

### **Was ich mir von der Zukunft erwarte, das tritt oft ein.**