

Froh zu sein, bedarf es wenig

Ein gutes Buch für mehr Freude am Leben

Buchbesprechung von P. Martin Wolf OMI - Superior des St. Bonifatiusklosters Hünfeld

„Froh zu sein bedarf es wenig...“ Zu Otto Pötters Buch, erschienen im Aschendorff-Verlag Münster, passt der Titel. Die meisten wissen, wie der Text weitergeht: „... und wer froh ist, ist ein König.“

Lebensfreude ist mehr als Spaß haben; es ist eine Kraftquelle, um gut durch die Stürme des Lebens zu kommen. Sie kann zu einem Königsweg für ein gelingendes Leben werden. „Ohne Frohmut werden wir zu Zynikern“, so lautet einer der ersten Sätze dieses Buches. Darin steckt viel Lebensweisheit. Nur: Woher nehmen wir ihn, den Mut, um froh zu sein? Mit netten Witzen ist es nicht getan. Dagegen gibt Otto Pötter gute und praktische Impulse, die uns von innen her stärken, um mit all dem „Alltagskram“ besser fertig zu werden. Es sind ja oft „nur“ die kleinen Nadelstiche des Alltags, die unsere Mundwinkel nach unten ziehen und den ganzen Tag verätzen können. Wir drücken uns entlarvend präzise aus, wenn wir davon sprechen, „verdreht“ zu sein. Denn im wahrsten Sinne des Wortes ist unsere Sichtweise auf das Leben oft „verdreht“... Sind wir verdreht, fehlt es uns an guten, ermutigenden Perspektiven, die wiederum mit guten Gedanken vernetzt sind. Der logotherapeutische Ansatz, den Otto Pötter als Verhaltenstherapeut vertritt, ermöglicht einen Ausweg aus der Sinnleere in dem er auf Augenhöhe, ja, oft auch mit einem netten Augenzwinkern, eine Sinnlehre anbietet, die neugierig macht und zu sinnvollen Verhaltensänderungen ermutigt. Der Autor schöpft aus der Logotherapie nach Viktor E. Frankl (1905 - 1997), wenn er sagt: „Solange ich nicht einsehe, dass Freude und Frohsinn im Grundwasser meines Lebens existent sind, bleibe ich ein verzweifelt Suchender; ähnlich einem Betrunknen, der klumpert zwar mit seinem Hausschlüssel und weiß, dass er ein Zuhause hat, aber er weiß nicht mehr, wo er wohnt.“

Otto Pötter ist in unserem Bonifatiuskloster in Hünfeld seit Jahren als gefragter Referent zahlreicher Seminare ein gern gesehener Mentor. Viele Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder in Umbruchphasen des Lebens haben an seinen Seminaren teilgenommen und sind zuversichtlicher und froher in ihren Alltag zurückgekehrt. Eine einfache Formel hierfür lautet: *Ein starkes Wofür überwindet jedes Warum!* Das zieht, auch unter schwierigen Bedingungen, die Mundwinkel wieder nach oben. Gerade deshalb auch ist es uns als christliche Gemeinschaft Auftrag, die therapeutische, d.h. heilende Dimension unseres Glaubens möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Pötters Buch korrespondiert in hervorragender Weise mit dem christlichen Menschenbild. Schön, wenn es am Schluss dieses Buches heißt: „Der Frohsinn ist ein Geschenk des Himmels, doch er kann nur in uns selbst gedeihen.“

Mit diesem Buch (immer wohl auch ein gutes Geschenk!) hat jeder konkrete Lebenshilfen zur Hand; zeitlos hilfreiche Impulse, die in ihrer verständlichen Sprache niemanden überfordern sondern helfen, mehr Freude im Leben zu finden. Dieser feinen Frohsinnsfibel ist eine weite Verbreitung zu wünschen!

► **Froh zu sein, bedarf es wenig - Mehr Freude am Leben**

Verlag Aschendorff, Münster, 160 S., fester Einband, 14,80 € - In jeder Buchhandlung erhältlich.

Otto Pötter

48431 Rheine / Westf. Steinburgring 15 a

Verhaltenstherapeut - Psychologischer Lebensberater

(Mitgl. im Berufsverband Psycholog. Berater – BPB – Reg.-Nr.: 51090-1)

Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnzentrierten Lebensorientierung

Logotherapie nach Viktor E. Frankl – Individualpsychologie nach A. Adler – Ordnungstherapie nach Pfarrer Sebastian Kneipp

www.otto-poetter.de Fon: 0 59 71 – 21 64 Fax: 0 59 71 – 91 31 15 E-Mail: info@otto-poetter.de

Das macht froh

Einmal täglich einen Moment in den Spiegel schauen,
sich dabei zulächeln oder ein Auge zudrücken.

Weniger ausgeben, als man verdient.

Liebe Menschen mit netten Kleinigkeiten überraschen.

Jeden Tag drei Personen freundlich ansprechen.

Menschen mit Namen anreden;
Gesprächspartner aufmerksam anschauen.

Entschuldigungen akzeptieren - nichts nachtragen.

Mindestens drei gute Witze auf Lager haben.

Beim Autofahren, Duschen oder Baden singen.

Jährlich mindestens drei Sommersonnenaufgänge
und Wintersonnenuntergänge still-staunend erleben.

Einen wöchentlichen Waldspaziergang genießen.

Sich einen Lieblingsbaum aussuchen
und eine innere Beziehung zu ihm pflegen.

Mit Pflanzen und Blumen sprechen.

Großes im Kleinen entdecken.

Schlechtes für sich behalten, Gutes weitererzählen.

Mehr loben statt lästern.

Einen Tag im Monat als Tag der Bejahung pflegen;
alles Gegebene, so wie es ist, bejahen.

Einmal täglich eine halbe Stunde Muße und Ruhe genießen,
still sein, an Gutes denken - beten, meditieren.