

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum

**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein

**Band:** 49 (1971)

**Heft:** 4-5

**Artikel:** Der Weg zur echten Freude

**Autor:** Bütler, Anselm

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031438>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der Weg zur echten Freude

P. Anselm Bütler

Diese Nummer der Zeitschrift «Mariastein» ist dem Thema «Freude» gewidmet. Damit wird eine Frage aufgegriffen, die für ein recht menschliches Leben zentral und in der heutigen Zeit besonders aktuell ist. Ein zentrales Thema: denn ohne Freude kann der Mensch nicht leben. Novalis schreibt: «Wer hielte ohne Freud' im Himmel, wer hielte da auf Erden aus?» Ein hochaktuelles Thema: die Menschen unserer Zeit leiden unter grosser Freudlosigkeit. Sie suchen auf alle mögliche Weise, Freude ins Leben zu bringen. Aber es scheint, dass sie die echte Freude nicht finden und zu Surrogaten Zuflucht nehmen, um das Verlangen nach echter Freude, das ungestillt ist, zu betäuben: Rausch- und Genussmittel, Geschlechtsgenuss, ideologisches Massendelirium usw. In dieser Notlage möchte dieses Heft versuchen, den Menschen helfen, zur wahren Freude zurückzufinden, indem es hinweist auf Quellen echter Freude. In diesem Artikel sollen einige grundsätzliche Ueberlegungen ange stellt werden, wie der Mensch zur wahren Freude finden kann.

Was ist das eigentlich, die Freude? Seit eh und je haben sich die Menschen darüber Gedanken gemacht, und es ist begreiflich, dass ganz verschiedene Meinungen aufgetaucht sind. Schon eine kurze Ueberlegung kann uns in etwa zeigen, um was es bei der Freude geht. Ein Kind freut sich, wenn nach langer Abwesenheit die Mutter zurückkehrt, wenn es ein Geschenk bekommt, ja schon dann, wenn es Hunger hat und nun diesen Hunger stillen kann. Ein Mensch freut sich, wenn er Erfolg hat, er freut sich, wenn er einen lieben Menschen gefunden hat, wenn er eine Entdeckung gemacht, eine Schwierigkeit überwunden hat. In all diesen und andern Fällen können wir immer einen gemeinsamen Kern finden, der die Freude auslöst: ein Wunsch, ein Verlangen, ein Bedürfnis ist gesättigt worden, ein Gut, das man anstrebt und braucht, ist erreicht worden. So formuliert der hl. Bonaventura die Freude: sie stellt sich ein, wenn «ein Passendes sich zu einem Passen-

den findet». Tiefer sieht der hl. Thomas die Freude begründet. Sie wurzelt in einem ganzheitlichen Ich-Erlebnis. Indem ein Gut erreicht wird, erfährt der Mensch eine echte Ausweitung und Erfüllung des eigenen Selbst. Diese Entfaltung, Verwirklichung von Anlagen und Möglichkeiten, diese Erfüllung des Menschen in seinem Sehnen und Wünschen, weckt im ganzen Menschen eine Befriedigung. Diese Befriedigung bewirkt im Menschen jene Stimmung, die wir Freude nennen und sich im Gefühlsmässigen auswirkt. Allerdings muss es eine echte Befriedigung, besser «Befriedung» des Menschen sein. Das heisst, alles Verlangen im Menschen muss zur Ruhe, zur Stille kommen. Das weckt dann die Grundstimmung des Friedens, der Ruhe, der Sättigung, die wurzelt in der Ueber-einstimmung, im Einklang mit der Wirklichkeit. Erst dieser Einklang mit der Wirklichkeit, diese Uebereinstimmung mit der Ordnung, die im Menschen angelegt ist, wirkt diese ganzmenschliche Ruhe und Zufriedenheit. Freude ist daher verschieden von einem rein partiellen Wohlbehagen, das nur in einer bestimmten Schicht des Menschen wurzelt. Freude wurzelt in der ganzmenschlichen personalen Innerlichkeit, bringt den ganzen Menschen zum Schwingen, umfasst das Ganze des Lebens, auch den Leib.

Aus dieser Erkenntnis, was Freude letztlich ist und worin sie wurzelt, wird uns einsichtig, welches der eigentliche Weg zur Freude ist. Freude ist erlebte Uebereinstimmung mit der Wirklichkeit, erlebte Erfüllung des eigenen Selbsts. Wenn wir daher echte Freude erreichen wollen, müssen wir beachten, welches die Grundordnung und die Erfüllung des Menschen ist. Um das genauer zu erfassen, steht uns ein verhältnismässig leichter Weg offen. Wir müssen nur einmal gründlich darüber nachdenken, was der Mensch eigentlich ist. Von Kindheit an haben wir gelernt: der Mensch besteht aus Leib und Seele. So einfach und einleuchtend diese Aussage ist, so problemgeladen ist sie. Warum hat denn eigentlich der Mensch einen Leib,

warum ist er so kompliziert aufgebaut? Auf diese Fragen können wir in einer philosophisch-anthropologischen Ueberlegung folgende Antwort geben: Leib und Seele bilden eine innige Einheit und Verschmelzung. Sie stehen in einem gegenseitigen Ergänzungsverhältnis. Die Seele bildet das Zentrum des Menschen. In ihr ist das ganze Wesen des Menschen grundgelegt. Was hier grundgelegt ist, muss aber nun entfaltet und zur Vollendung gebracht werden, ähnlich wie bei einer Pflanze der Same sich entfalten muss zur vollen Blüte. Damit die Seele sich entfalten kann, braucht sie nun ein «Material», an dem sie sich entfaltet. Dieses «Material» ist der Leib. Nur am und durch den Leib kann die Seele sich verwirklichen, das ja nichts anderes ist als Person-, Ich-Werden. Die Seele kann sich selber nur erfahren an einem andern. Und das ist unmittelbar der Leib und über den Leib die ganze Wirklichkeit, in besonderer Weise der Mitmensch und über diesen Gott. Damit aber haben wir ein entscheidendes Grundgesetz der Ordnung kennen gelernt, das der Mensch beobachten muss, wenn er zur Fülle des Menschseins kommen will und damit zur Freude: er muss sich hingeben an das andere, er muss das andere bejahren, sich an das andere verlieren. In der Fachsprache nennt man diese Einstellung sachgerechte Haltung, im Alltag spricht man einfacher davon: man nennt das Liebe.

An dieser Stelle leuchtet ein Punkt auf, der erkennen lässt, warum der heutige Mensch den Zugang zur Freude nicht mehr recht finden will. In der heutigen Zivilisation ist der Mensch bedroht und in Gefahr, die sachgerechte, liebende Haltung der Wirklichkeit gegenüber zu verlieren. Wir stehen heute im Zeitalter der Leistungsgesellschaft, nur das zählt, was Nutzen und Erfolg bringt. Der Mensch wird immer mehr verführt und verleitet zu einer rein utilitären Lebenseinstellung, zu einem Denken, das immer mehr beherrscht wird von der Frage: «Was nützt mir das?» Gewiss muss der Mensch diese utilitäre Haltung einnehmen,

er muss sich kümmern um das, was nützt, was er braucht. In diesem Sinne gehört die «Arbeitswelt» auch zum Menschen, die «Welt des Werktages, der Nahrung, der Zweckdienlichkeit, der Leistung, der Funktionsausübung, die Welt von Bedarf und Ertrag, die Welt des Hungers und seiner Stillung» (Josef Pieper). Aber heute ist es doch so, dass wir Menschen immer mehr von dieser Arbeitswelt in Beschlag genommen werden, vom Arbeitsprozess, der nur Nutzen, Gewinn, Erfolg sucht. Wie stark wir Menschen und unsere Gesellschaft von diesem reinen Leistungs- und Nutzungsdenken schon verseucht sind, so dass wir das nicht einmal mehr merken, mag kurz folgende Begebenheit illustrieren. An die Schüler wurde die Frage gestellt, warum sie eigentlich zur Schule gingen (es handelt sich um Gymnasiasten). Die Antwort kam spontan: um mehr Geld zu verdienen und meine Bedürfnisse besser befriedigen zu können. Und seine Bedürfnisse waren: ein Auto, ein Haus, wo möglich mit Schwimmbad, schöne Kleider, gutes Essen usw. In dieser Aussage kommt blitzartig die Grundparole der heutigen Gesellschaft zum Ausdruck: Leistung und Nutzen. Damit aber ist das echt Menschliche, das unbedingte Voraussetzung für die Freude ist, grundsätzlich bedroht und in Frage gestellt: die sachgerechte, liebende Haltung.

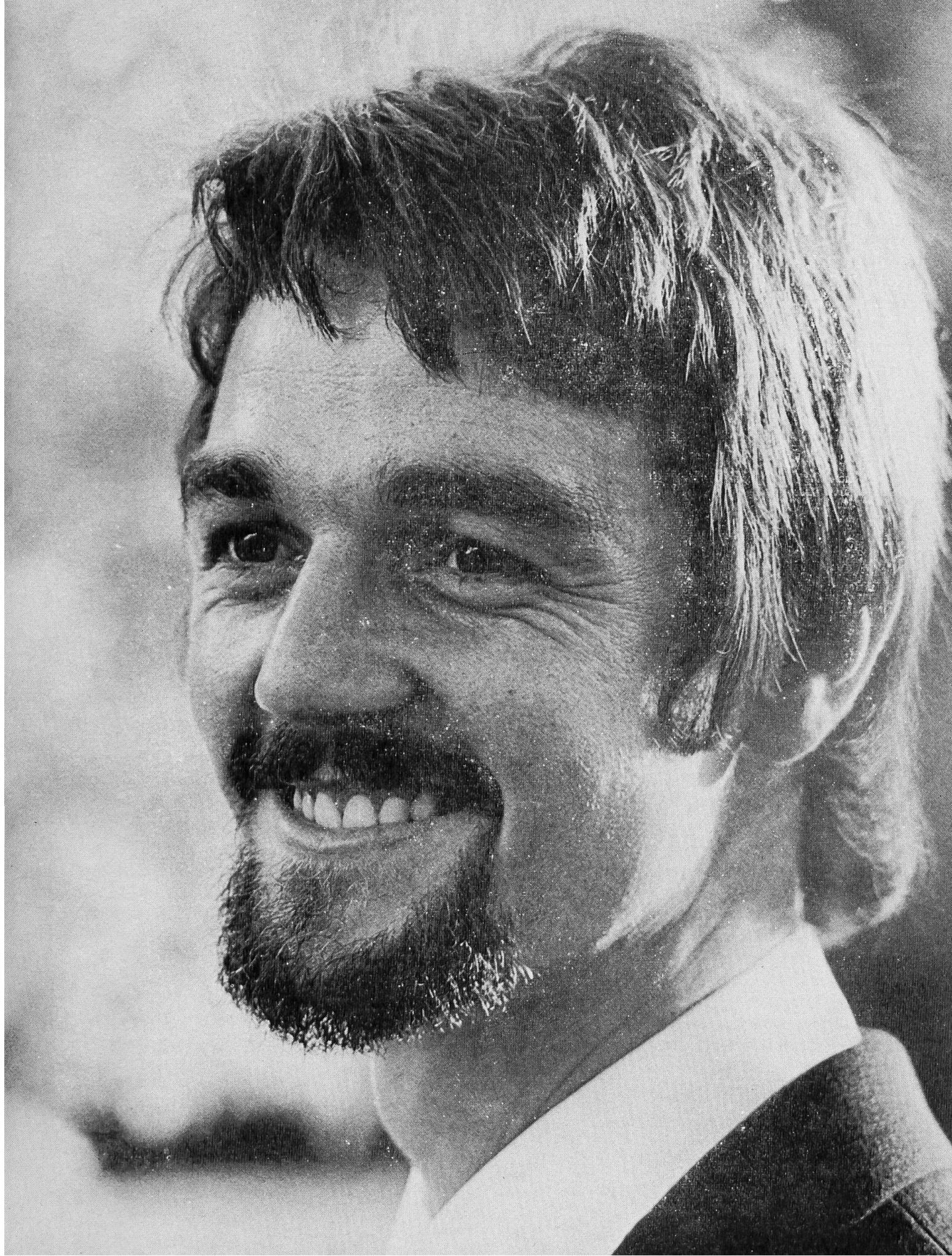
Wie sieht solche sachgerechte Haltung aus? Wieder kann uns das praktische Leben auf die richtige Spur führen. Vom ersten eigentlichen Denker des Abendlandes, Thales von Milet, der ca. 600 Jahre vor Christus lebte, wird folgende Anekdote überliefert. Eines Tages (besser eines Nachts) spazierte er gedankenversunken durch seinen Garten und betrachtete den Himmel. Dabei sei er gestolpert und in den Teich gefallen. Warum wohl ist dieser Thales gedankenversunken und den Himmel betrachtend durch den Garten spaziert? Es muss ihn irgend eine besondere Himmelserscheinung, etwas Ungewöhnliches und Staunenerregendes gefangen genommen haben... So hat er seine eigenen Lebensbedürfnisse ganz vergessen und sich

ganz dem staunenerregenden Vorgang hingegeben. Er war nur mehr da für das Ereignis, ohne an sich zu denken. Etwas Aehnliches kann immer wieder passieren, z.B. wenn einer so von einem Problem gefangen ist, dass er das Essen ganz vergisst. Hier stossen wir auf eine grundlegende Haltung des Menschen, wodurch er sich ganz vom Tier unterscheidet, wodurch er erst ganz Mensch wird: der Mensch kann staunen, kann sich über etwas wundern, sich ganz an eine Sache, einen Menschen verlieren, sich dabei total vergessen und alle persönlichen Interesse beiseite lassen. Erst im Staunen, im Sich-Wundern, das nichts anderes ist als sachgerechte, sach-bezogene, liebende Haltung, stösst der Mensch zum eigentlich Menschlichen vor. Von daher gesehen ist das Staunen des Kindes über den schönen Weihnachtsbaum viel menschlicher als all unser Jagen und Hasten. Und es ist etwas wirklich Menschliches, wenn wir noch über eine schöne Blume, über eine schöne Landschaft staunen können, wenn wir noch Sinn haben, uns hinzusetzen und einen schönen Sonnenuntergang zu bewundern. In solchen Momenten erleben wir uns wirklich als Menschen und sind dabei glücklich, froh. Wir erleben die Freude. Nach dem Gesagten ist es einleuchtend, dass wir in solchen Momenten die Freude erleben. Denn in dieser Haltung des Staunens, der sachgerechten, liebenden Haltung stimmen wir mit der Wirklichkeit überein, stehen in Uebereinstimmung mit der Ordnung, unser Sehnen ist befriedigt.

Diese sachliche Haltung, wie wir sie soeben erklärt und an ein paar Beispielen illustriert haben, hat ganz typische «Orte» ihrer Verwirklichung. Ein paar seien hier angeführt. Die folgenden Artikel wollen diese «Orte» im einzelnen darlegen.

Ein erster wichtiger Ort, gerade als Gegengewicht zur heutigen Leistungseinstellung, ist die Freizeit. Es ist eine entscheidende Aufgabe unserer Generation, die Menschen zu echt menschlicher Freizeitgestaltung zu führen, im Sinne einer Ergänzung zur Berufswelt, im

In den Haaren der schöne Wildwuchs eines  
englischen Gartens,  
in den Augen eine glückliche Mischung  
von Güte und Schalk,  
auf der Stirne die Bereitschaft zum Wagnis:  
so steht dieser junge Mann vor uns  
strahlend wie ein Bräutigam, der fähig ist,  
für seine Braut die Sterne vom Himmel zu holen.



Dienste der Selbstverwirklichung und Sinnerfüllung des Lebens. Es wäre ein eigener Artikel nötig, um dieses Problem seiner Bedeutung gemäss darstellen zu können. Wenigstens ein paar stichwortartige Hinweise sollen hier gegeben werden. Freizeit muss vor allem eine Zeit der Musse sein, eine Zeit, in der ein freier Raum geschaffen wird zur Besinnung, ein freier Raum, der den Menschen zu sich und zu den tiefsten Lebensbedeutungen kommen lässt. Freizeit ist die Chance, die nicht angesprochenen Kräfte, Neigungen und Lebenswerte aus eigenem Interesse, rein um der Sache willen, nicht aus einem Nutzdenken heraus, zu verwirklichen. Das kann geschehen durch Sport, Spiel, Hobby, zweckfreie Geselligkeit. Freizeit ist auch der Ort, wo der Mensch frei wird für das kulturelle und religiöse Leben.

Damit sind zwei weitere «Orte» genannt, die entscheidend sind für die Verwirklichung der sachlichen Haltung. In besonderer Weise ist es das religiöse Leben, in der selbstlose, liebende, sachliche Haltung verwirklicht wird, in dem der Mensch sich und die «wahren Freuden erfährt». Die Worte des Beters «wir loben Dich, wir preisen Dich, wir beten Dich an» können vom Standpunkt des Nutzens und der Brauchbarkeit in keiner Weise verstanden und nachvollzogen werden. Allerdings müssen wir klagend bekennen, dass das reine Nutzdenken sich auch ins Religiöse eingeschlichen und dieses verfälscht und entwürdigt hat.

Auch der Liebende nimmt eine selbstlose, sachgerechte Haltung ein, steht im Einklang mit der Ordnung und erlebt so wirkliche Freude. Ob so oder so, überall, wo der Mensch in Einklang steht mit der Wirklichkeit, erlebt er die Fülle seiner selbst und erfährt die wahre Freude.

## Natur — Quell der Freude

E. G. Schubiger

Gott, hinter mir wie ein schützender Wald, wie ein Wind, der mich vorwärts treibt . . .

Gott, neben mir, wie ein plaudernder Bach, wie Blumen am Wegrand, wie das Gezwitscher von Vögeln in den Büschen . . .

Got, über mir, wie Bläue, wie Gräue, wie Wolken, Donner und Blitz, herabkommend, mich umarmend wie Regen, wie Schnee . . .

Gott, unter mir, als Weg, auf und ab, dann eben, voll von Steinen, dann sanft, manchmal sich fast verlierend im Dickicht, dann wieder eine Spur, einsam und sich öffnend zu begangener breiter Straße, Bruder rechts und Schwester links, aus Wäldern und Feldern in die steinernen Schluchten heutiger Städte . . .

Gott, vor mir, wie Meere, wie Berge im blauen Dunst, Unendlichkeit, der ich entgegengehe, in Furcht, in Hoffnung . . .

### *Von der Gottheit zur Schwester*

Für den primitiven Menschen war die Natur Gottheit, ihn bedrängend, ihn beglückend, deshalb gefürchtet und geliebt. Dann wurde Gott als Einziger und Einer erkannt, Schöpfer und