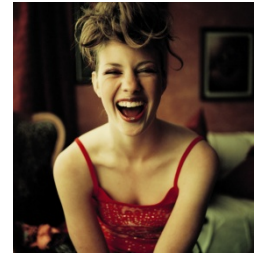


„Erwache und lache“

Kennen Sie diesen Spruch? Ich finde ihn wunderbar. Besonders, wenn es mir gelingt, ihn umzusetzen.

Wie um alles in der Welt soll das denn gehen, fragen Sie sich vielleicht. Klar wäre es schön, wenn man direkt nach dem Erwachen Grund zum Lachen hätte. Aber schon das Aufstehen ist oft mühsam, manchmal sogar qualvoll. Und wenn man dann an die ganzen Pflichten denkt, die es zu erfüllen gilt, zieht sich der Mund bestimmt nicht auseinander.



Was bedeutet dieser Spruch? Geht es wirklich ums Lachen? Ums äußere Lachen? Oder darum, den Tag mit einem inneren Lachen zu beginnen? Da fängt es schon an. Welchen Grund gäbe es denn, mit einem (inneren) Lachen aufzustehen? Wenn Sie sich nicht auf den Tag freuen, dann ist es umso wichtiger, wenigstens eine kleine, klitzekleine Sache zu haben, auf die Sie sich freuen können. Und wenn Sie an diese Sache schon beim Aufwachen denken, dann könnte dieser Gedanke ein Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern.

Ein mir bekannter Busfahrer sagte vor mehr als 20 Jahren mal zu mir, als ich bei strömendem Regen zu ihm in den Bus stieg: „Ich freue mich, dass es regnet.“ Worauf hin ich ihn entgeistert ansah und fragte: „Warum freust du dich darüber?“ Er schaute mich an und sagte: „Wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem.“

Diese Aussage habe ich nie vergessen, denn sie hat mich sehr beeindruckt. Seitdem ist mir klar und Ihnen sicherlich auch, dass es viel mit unserer Einstellung zu tun hat, wie wir das Leben wahrnehmen. Wir müssen nur immer wieder daran erinnert werden.

So, wie setzen wir es nun um? Lassen Sie uns mal gemeinsam Ideen dazu entwickeln:

1. Haben Sie Ihren Lieblingsschlafanzug an oder nur irgendein altes T-Shirt? Nach dem Motto: Es sieht mich eh keiner. Natürlich sieht Sie jemand, nämlich Sie selbst!!! Und es soll sich doch Freude und Heiterkeit bei Ihrem Anblick ausbreiten, oder nicht? Wie wäre es mit Nachtbekleidung mit witzigen Motiven drauf?

2. Wie begrüßen Sie sich morgens? Wie werden Sie morgens begrüßt? Wie möchten Sie begrüßt werden, damit der Tag gut beginnt? Wenn ich morgens später als mein Mann aufstehe, begrüßt er mich schon mal mit den Worten: „Da bist du ja endlich, ich hab’ dich schon vermisst.“ Ich genieße es, schon so früh am Morgen das Gefühl zu bekommen, das es schön ist, dass es mich gibt. Unsere Begrüßungsrituale sind immer ganz unterschiedlich und oft sehr lustig und albern, da wir gerne Neues ausprobieren.

3. Welche Einstellung könnte Ihnen helfen, einen arbeitsreichen und anstrengenden Tag lustvoll zu beginnen? Was halten Sie davon, mal so zu tun, als hätten Sie große Lust auf diesen Tag? Als wäre ein Wunder passiert und Sie könnten nicht anders, als sich auf diesen Tag zu freuen. Sie laufen mit einem Dauergrinsen herum, verkünden jedem, wie sehr Sie sich auf

den Tag gefreut haben, übertreiben alles ein wenig und lassen sich von niemandem ausreden, dass dies ein wunderbarer Tag ist. Dies gelingt zeitweise etwas besser, wenn man ein wenig Trotz dazu einsetzt (dem Tag trotzen), das ganze etwas ironisch untermalt und mit ein bisschen Albernheit gestaltet. Nach dem Motto: „ICH entscheide, wie der Tag wird.“

4. Eine weitere Möglichkeit, die mir einfällt ist, eine gewöhnliche Sache etwas ungewöhnlich tun. Brechen Sie aus Ihrem bisherigen Rhythmus aus, nur ein bisschen. Bringen Sie Ihre Kinder mit Seitwärtsschritten in den Kindergarten. Kaufen Sie das weichste Klopapier, das es gibt. Gestalten Sie Ihre Mittagspause so, als wäre es die schönste Pause, die sie jemals hatten.

5. Machen Sie etwas wirklich Verrücktes und entwickeln Sie neue Ideen zur freudigen Gestaltung Ihres Alltags: Z.B. machen Sie Ihrem Lieblingsparfüm ein Gedicht.

Vielleicht ist das der letzte Artikel, den Sie von mir lesen, da Sie mich nun endgültig für merkwürdig befinden. Was ich Ihnen gerne vermitteln möchte ist, wieder etwas Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen. Natürlich auf Ihre ganz eigene Art und Weise.

Wenn Sie Kinder haben, lassen Sie sich von ihnen Ideen geben. Kinder sind noch nicht so vernunftsbetoniert wie wir Erwachsenen. Sie erlauben sich noch mehr verrücktere Phantasien und probieren mehr aus. Mit dem Ergebnis, dass sie sehr viel Spaß haben und viel mehr lachen als wir. Nutzen Sie diese Phantasien, um daraus Ihre eigenen zu entwickeln. Denn Sie wollen doch auch Spaß im Leben, nicht wahr? Und am besten schon früh morgens. Oder?

In diesem Sinne: „Erwache und lache“.

Ihre

Ulrike Trompetter