

Freude

Freuen Sie sich auch so gerne? Haben Sie auch so gerne Spaß?

Ich habe eine Freundin, die macht sich immer wieder selbst mal eine Freude. Entweder kauft sie sich tolle Strümpfe zum Schnäppchenpreis, meldet sich für einen Tangokurs an oder ruft mich an mit den Worten: „Ich muss Dir unbedingt was erzählen.“ Und ich bin mir sicher, dass sie wieder etwas erlebt hat, woran sie viel Spaß hatte.



Dafür liebe ich Jugendliche. Die wollen Spaß und die stehen dazu. Und es ist ihnen oft egal, was andere davon halten. An Jugendlichen können wir uns ein Beispiel nehmen. Sie ziehen an, was ihnen gefällt und wenn die Bux in den Knien hängt. Sie hören Musik, die für die Eltern- und Großelterngeneration grauenhaft ist. Sie essen Chips bis zum Erbrechen. Sie ziehen im dicksten Winter nierenfreie Shirts an. Sie riskieren einen Rausschmiss zuhause. Sie testen ihre Grenzen und auch die anderer. Sie wollen Abenteuer, sie wollen was erleben, sie wollen das Leben ausprobieren. Und sie tun es! Ihre Vernunft ist manchmal völlig ausgeschaltet. ABER SIE GENIESSEN DAS LEBEN!

Wo ist der Genuss, die pure Freude und der Spaß in Ihrem Leben? Viele von uns haben gelernt, mit dem Älterwerden immer vernünftiger zu werden, alles richtig zu machen und nur noch zu funktionieren. Spaß kann man nach der Arbeit haben, aber auch bitte nur begrenzt. Und bloß nicht zu laut dabei lachen.

Na gut, dann ist das Leben eben nicht mehr so spaßig, so abenteuerlich. Wir passen uns halt den Erwartungen an, sind brav, aber unglücklich. Und was haben wir davon? Dass alle sagen: „Das ist aber eine Nette!“ Und merken gar nicht, dass das manchmal gar kein Kompliment ist.

Dabei wollten wir es doch anders machen als unsere Eltern. Zumindest damals, in unserer Jugend.

Was nicht heißt, dass wir uns so verhalten sollten, wie Jugendliche. Aber wir haben ja auch nicht mehr die gleichen Wünsche und Vorstellungen, wie in jungen Jahren. Ich möchte Sie ermuntern, doch mal herauszufinden, wo in Ihrem Leben Freude ist, wo ist der Spaß, das Abenteuer, das Vergnügen. Wo drückt es sich aus? Beim Essen, beim Sex, beim morgendlichen Aufstehen, bei der Arbeit, beim Begrüßen der Familienmitglieder?

Empfinden Sie Freude, wenn Sie Ihr Badezimmer sehen? Haben Sie Spaß beim Saubermachen? Sind Sie bei Ihrer Arbeit in einer vergnüglichen Stimmung? Lachen Sie auch mal beim Sex? Wann haben Sie das letzte Mal etwas Verrücktes ausprobiert, gekauft, erlebt? Wann einen Kinderfilm angeschaut? Und es auch noch zugegeben? Und das alles trotz Schweinekrise und Wirtschaftsgrippe.

Wenn ich in mein Büro komme, sehe ich als erstes Blumen, zurzeit Tulpen. Schon allein bei diesem Anblick geht mir das Herz auf. Wir können in jedem Zimmer in unserem Zuhause etwas tun, das uns Freude macht. Im Wohnzimmer sehe ich meine Decke auf der Couch und denke sofort an die gemütlichen Kuschelabende. In der Küche höre ich (zum Entsetzen meines Mannes) Schlager aus den 70ern und tanze dazu beim Kochen. Im Schlafzimmer sehe ich sofort das schöne Foto von mir und meinem Mann, welches direkt gegenüber dem Eingang hängt. Im Badezimmer erfreue ich mich an einer schönen Grünpflanze, die mir sofort in den Blick fällt, wenn ich reinkomme. Und auf dem stillen Örtchen schaue ich

direkt auf einen Spiegel, auf den ich mit Lippenstift geschrieben habe: „Danke für die wunderbaren Erfahrungen des heutigen Tages.“

Lenken Sie Ihren Blick auf das Schöne im Leben. Wir sind sinnliche Menschen. Und Sinnlichkeit macht glücklich. Macht Freude. Berührt. Nicht nur alle Wahrnehmungskanäle, sondern vor allem unser Herz. Und unser Herz will Freude, Spaß, kindisch sein, herumalbern, unvernünftig sein. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf, Sie werden überrascht sein!

Vor vielen Jahren hatte ich mal einen Spaß mitgemacht, der morgens auf SWR3 zu hören war und mich heute noch erfreut: *Gesundheitstraining mit Frau Dr. Eberlein: „Gehen Sie zum Fenster. Öffnen Sie das Fenster. Lehnen Sie sich etwas heraus und rufen sie laut: JAAAAA“.*

Habe ich gemacht.

Und nochmal: „JAAAAA“.

Habe ich gemacht.

Und nochmal: „JAAAAA“.

Habe ich wieder gemacht. Und mir war völlig egal, was die Leute wohl von mir denken. Ich hatte soooo einen Spaß dabei, mich kaputtgelacht und den ganzen Tag beste Laune.

..... Ich glaube, ich gehe mal zum Fenster 😊

Übrigens, ich bin 48 Jahre. Laut Personalausweis. Und richtig gerne kindisch.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine abenteuerliche Entdeckungsreise zu Ihrer Lebensfreude.

Ihre

Ulrike Trompetter