

## **Wenn ich nur irgendetwas hätte, das ich zerdrücken kann!**

Unbändige Lebensfreude lässt uns strahlen. Sie ist ein großes Geschenk. Kann es uns gelingen, sie zum Ehrengast in unserem Leben zu machen?

Im Grunde sollten Sie diesen Artikel gar nicht lesen. Und im Grunde sollte ich ihn ja nicht einmal schreiben. Denn Sie und ich, wir wissen es beide: Echte, lebendige Lebensfreude wird nicht am Schreibtisch geboren. Sie funkelt und kribbelt und hüpfert, aber doch nicht da, wo wir in einer Zeitschrift blättern. Sie entsteht ganz anders. Nämlich da, wo wir ...

Ja. Im Grunde wissen Sie genau, was Sie eigentlich tun sollten. Jetzt gleich, am besten sofort. Ich bin sicher: Sie erinnern sich gut daran, was es ist, das Ihnen wirklich, wirklich Freude macht. Vielleicht ist es eine Weile her, dass Sie zum letzten Mal Schlittschuhlaufen waren, dass Sie barfuß durch kniehohes Gras oder durch den Regen gelaufen sind, dass Sie gemeinsam mit einer Freundin Tränen gelacht haben. Aber irgendetwas davon haben Sie getan. Und es hat richtig große Freude gemacht. Stimmt's?

Lebensfreude. Damit meine ich nicht dieses kleine, verholene Schmunzeln, das um unsere Lippen spielt, wenn wir einen netten Witz in der Fernsehzeitung lesen. Ich denke auch nicht an die stille Freude des Genießens, die uns erfüllt, wenn wir den Tisch decken und eine Kerze anzünden, bevor wir in unser knuspriges Brot beißen und uns den selbstgemachten Hummus auf der Zunge zergehen lassen. Lebensfreude ist mehr. Lebensfreude ist für mich: Freude in echter Lebensgröße. Eine Freude, die mich voll und ganz erfüllt, von den Haarspitzen bis hin zum kleinen Zeh. Eine Freude, die manchmal sogar so groß ist, dass ich sie kaum aushalten kann. Es kichert, es gluckst, es jubelt, es tanzt. Als Kind habe ich es einmal so formuliert: „Mama, ich bin so glücklich – wenn ich nur irgendetwas hätte, das ich zerdrücken kann!“ Lassen Sie es uns also tun. Lassen Sie uns aufstehen, hinausgehen, hinausfahren an den Rand der Stadt, dorthin, wo der Wald beginnt. Lassen Sie uns pfeifend losmarschieren, mit strammem Schritt, lassen Sie uns tief durchatmen und ... oh. Spüren Sie es? Da ist er, der Zwiespalt, unser alter Bekannter. Er tritt leise auf, meldet sich als kleine Stimme in unserem Kopf, die uns erzählt, dass wir keine Zeit für solchen Unsinn haben. „Ein bisschen viel Aufwand, nur für etwas Freude“, sagt diese Stimme. Und spricht weiter: „Wer weiß, ob das überhaupt funktioniert? Wer kann schon versprechen, dass gerade der Wald die Freude schenkt, die du suchst? Lies erst mal weiter. Dann kannst du immer noch in deinen Terminkalender schauen.“

Im Grunde ... hat die liebe Stimme ja Recht. Ich muss es gestehen: Lebensfreude auf Knopfdruck, planbare Lebensfreude mit Erfolgsgarantie, die gibt es tatsächlich nicht. Ja, in Wahrheit gibt es kaum ein größeres Risiko als das der unbändigen Freude. Was tun wir nicht alles, um sie zu locken? Wir buchen Urlaube, wir melden uns zu Seminaren an, wir kaufen uns einen tollen Jogginganzug und neue Schuhe. Wenn es nicht funktioniert, sind wir enttäuscht. Oder, schlimmer noch: Wir schämen uns für unseren selbstgemachten Traum vom Glück. Einen albernen Traum, der – kein Wunder - schon wieder nicht in Erfüllung ging. „Genau“, sagt die kleine Stimme. Sie will uns schützen, vor der Enttäuschung, aber auch vor dem scheußlichen Gefühl der Scham. Denn jede Freude birgt Gefahren.

Sogar die, die sich erfüllt? Ja. Denn wie leicht passiert es, dass uns jemand unsere Freude, kaum geboren, schon wieder verdirbt! Da haben wir, zum Beispiel, endlich den Malkurs entdeckt, der uns glücklich macht. Strahlend kommen wir aus der ersten Stunde heim, ein orange-rotes Acrylbild in der Hand. Unsere Wangen glühen vor Stolz. „Schau, was ich gemalt habe“, quietschen wir, mit einer Stimme, die gern viel lauter wäre, sich aber nicht so recht zu jubeln traut. „Mmh“, murmelt der Sohn, während er weiter in sein iPhone tippt. Und

der Mann hatte einen schlechten Tag und ist zu Zynismus aufgelegt. „Ok. Und nächstes Mal geht's dann dann in hellblau weiter, was?“ Autsch, das tut weh.

Kein Wunder, dass Sie immer noch lesen. Kein Wunder, dass ich immer noch hier sitze und schreibe, statt zu tollen und zu toben, zu singen und den Salto Mortale zu üben. Das ist einfach sicherer. Niemand lacht uns aus, wenn wir Lebensfreude am Papier genießen. Und ein bisschen kribbelt sie ja auch, die Vorstellung, die Bilder von Glück. Ist das nicht fürs erste genug?

Natürlich ist es das. Ich denke, wir dürfen dankbar sein für unsere Phantasie, die es uns ermöglicht, Lebensfreude im Schonwaschgang zu kosten. Wo immer wir auch sind, es gibt keinen falschen Ort und keine falsche Zeit für einen solchen Probelauf im Kopf. Wenn nichts anderes geht, ist das schon sehr viel. Und doch: Wir sollten aufpassen, dass wir die wirkliche, wonnige Freude und das Kino im Kopf nicht aus Versehen zu verwechseln beginnen.

Zumindest so lange es noch geht, so lange wir nicht bettlägerig sind, so lange es uns noch möglich ist, zu laufen, zu springen und zu klecksen. Auch wenn es manchmal kleckert.

„Sei bitte vorsichtig“, säuselt die Stimme im Kopf. Ich frage mich: Ist das möglich? Können wir uns langsam herantasten, an eine Freude, an die wir vielleicht nicht mehr so recht gewohnt sind? Können wir es vorsichtig miteinander probieren?

Eine schwierige Frage. Ich denke nach, versuche herauszufinden, ob es so etwas wie eine Räuberleiter der Freude gibt. Schmunzeln, lächeln, lachen, schreien. Gehen, laufen, drehen, tanzen ... kann man Anlauf nehmen für den Sprung in die haltlose Freude? Ich glaube: ja und nein. Ohne Zweifel braucht es den ersten, kleinen Schritt, die offene Bereitschaft, die Einladung an uns selbst. Die Lebensfreude kommt nicht ungeladen zu Besuch. Griesgrämige, verkrampfte Stirnrunzeln schrecken sie ab. An Abenden, an denen das monotone Zappen mit der Fernbedienung die Hauptrolle spielt, bleibt sie lieber vor der Tür. Sie wartet. So lange, bis wir bereit sind für ... ja, wofür? Worin liegt denn nun der Schlüssel zur Freude, der Schlüssel zum Glück?

Ich möchte Ihnen eine Geschichte aus meiner Vergangenheit als Clowndoctor erzählen.

Meine Kollegen und ich hatten einmal einen Workshop bei einem sehr berühmten Lehrer, mit dem wir eine Woche lang die Welt der großen Gefühle erforschten. Am zweiten Tag des Seminars stand das Ärgern auf dem Programm. Wir, die Clowns, übten stundenlang, uns kräftig zu wurmen. Wir lernten, dass wir dabei nicht versuchen sollten, komisch zu sein.

Nein, es ging darum, den Ärger wirklich in uns hineinzulassen, bis in die Füße, bis hinter das rechte Ohr, ja, er musste hinauswachsen über uns selbst. Erst dann durften wir beginnen, mit ihm zu spielen. Unser Lehrer feuerte uns an. „Du musst dich mehr ärgern. Ja, noch mehr! Ärgere dich so lange, bis es dir richtig Spaß macht, dich zu ärgern!“

Ärgern als Aufwärmübung für die Freude? Ja - als Clown durfte ich erleben, dass das funktioniert. Wir müssen nicht unbedingt lächeln, um lebendig zu sein. Schon gar nicht dann, wenn uns nicht nach Lachen zumute ist. Die Bereitschaft zu echter Lebensfreude entsteht da, wo wir genau das begrüßen, was gerade in uns ist. Lebendigkeit stellt sich da ein, wo wir uns von uns selbst bewegen lassen, mit Lunge, Zwerchfell, Hand und Fuß. Hals über Kopf, mit Haut und Haar.

Die Lebensfreude selbst brauchen wir nicht zu üben. Sie ist ständig verfügbar, in voller Wucht, auch wenn wir sie eine Zeit lang vergessen haben. Doch wir können üben, ehrlich mit uns selbst zu sein und unsere Gefühle liebevoll anzunehmen. Ärger, Angst, die Freude und auch die Traurigkeit. Sie gehören zusammen. Sie sind wie die Dauben eines Fasses. Das Wasser kann nur so hoch steigen, wie die kürzeste Daube reicht. Die Badewanne der Lebensfreude kann nur so groß werden wie unsere Toleranz für Gefühle aller Art. Je weicher

unser Zwerchfell wird, je mehr es uns gelingt zu zittern, zu beben und das pulsierende Leben in unserem Körper zu spüren, umso größer wird die Freude sein, die auf uns wartet. Wenn es so weit ist, brauchen wir nichts mehr zu tun. Unsere Füße kennen den Weg, wir müssen ihnen nur noch folgen - auf die Wiese, in den Regen, in den Wald. Dorthin, wo es ihnen gefällt.

Ich weiß: Im Grunde haben Sie das die ganze Zeit gewusst. Wie schön, dass Sie trotzdem zu Ende gelesen haben. So können wir uns jetzt gemeinsam auf den Weg machen. Vielleicht treffen wir uns ja im Malkurs oder auch beim Joggen. Und wenn uns jemand die Freude verdirbt, dann ärgern wir uns. Ein bisschen, und dann ein bisschen mehr. So lange, bis es Spaß macht. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei, und bei allem was Sie tun.