



Lebenslust Raum geben

Als ich das Bild zum allerersten Male sah, konnte ich nicht anders als spontan laut mitzulachen. Und das passiert mir nun immer wieder, denn es hängt mittlerweile ausgedruckt in der Nähe meines PCs im Arbeitszimmer.

Oft muss ich ganz einfach herzlich mitlachen - das Bild versprüht eine Fröhlichkeit und Lebenslust, dedenen man sich kaum entziehen kann. Es interessiert mich dann auch gar nicht, worüber die beiden so herzlich lachen. Die fröhlichen Farben des Bildes und der weit geöffnete lachende Mund der Frau ziehen mich magisch an und stecken mich an mit herzlichem Lachen.

Doch es gibt auch andere Momente. Mein Blick fällt auf das Bild – und ich werde wehmütig.

Wann konnte ich das letzte Mal so aus ganzem Herzen lachen? Wie lange ist das her? Letzte Woche? Letzten Monat? Wann überhaupt? Wer kann mich so zum Lachen bringen?

Es ist doch eigentlich gar nichts Besonderes. Die Frau und der Mann sitzen ganz entspannt nebeneinander auf dem Sofa, wahrscheinlich zu Hause, da sie ihre Füße hochgelegt hat. Sicher waren beide in ihre Zeitungen vertieft, jeder für sich. Plötzlich blickt der Mann auf, wendet sich der Frau zu und erzählt ihr etwas Witziges. Man sieht es genau, er grinst beim Erzählen! Was mag er da wohl in der Zeitung gelesen haben? Es muss überaus witzig gewesen sein, denn sie fängt ja sofort schallend an zu lachen, wirft ihren Kopf nach hinten und lacht und lacht. Bestimmt kommen ihr gleich die Tränen vor Lachen. Das macht auch ihm Freude und er strahlt über das ganze Gesicht. Ein schönes Bild von den beiden Menschen, die gemeinsam so herzlich lachen können. Sie haben viel Spaß miteinander. Da kann man richtig ein bisschen neidisch werden, oder?

Vielleicht war es aber auch ganz anders!? Vielleicht war das, was der Mann sagte, gar nicht so witzig. Vielleicht sind beide ganz einfach Menschen mit offenem Herzen, mit offenen Augen und offenen Ohren. Sie haben die Bereitschaft etwas anzunehmen, etwas weiterzugeben und sich auf etwas einzulassen. Da genügen häufig Kleinigkeiten, scheinbare Belanglosigkeiten und man wird so fröhlich wie andere gar nicht werden können. Ist das die Lebenslust?

Als die Coronazeit begann, ging bei mir zwischen Angst, Beschränkungen in meinem täglichen Leben und Sorgen um die Familie die Lebenslust erst einmal verloren. Aufgrund des tollen Wetters und der reichlich bemessenen Zeit entwickelten sich aber nun neue Aktivitäten. Tägliche Spaziergänge in der Natur, das Wachsen und Verändern der Pflanzen und Blumen am Wegrand, das Spiel von Sonne, Wind und Wolken, die Geräusche im Wald, und noch vieles mehr gaben mir ganz schnell das Gefühl zurück: Es ist eine Lust zu leben! Mehr denn je packe ich nun jede Gelegenheit am Schopf, um dieser Lebenslust Raum zu geben. Reden, zuhören und lachen gehören dazu, singen und tanzen, eine innere ruhige Freude – einfach Lust am Leben!

Und wisst ihr was? Gestern konnte ich sogar herzlich über den Witz in der Zeitung lachen!