



Liebe Leser/innen,

wenn Jemand echte Freude empfindet, ist das spürbar. Er oder sie strahlt sie aus. Umgekehrt ist es genauso. Ist die Freude nur vorgetäuscht, fällt das auch meistens auf.

Beispiele lassen sich nahezu aus jedem Lebensbereich finden: wir alle kennen das Dauerlächeln in bestimmten Berufen, das in den meisten Fällen keinesfalls echt und schon gar nicht erfreut wirkt. Durch unechte Freude verpufft der gewollte Effekt andere zu begeistern, Gefühle sind nun einmal ansteckend. "Es ist ein Zunder in uns, der Funken will", sagt dazu Johann Gottfried von Herder.

Natürlich ist man nicht jeden Tag gut gelaunt. Wer ist das schon? Doch es gibt kleine Tricks sich selbst und anderen (echte) Freude zu bereiten und das ist gar nicht schwer. Jedes Wochenende mache ich Frühstück für meine Frau und wecke sie mit einer Tasse Kaffee. Keine große Geste, aber es freut sie. Auf dem Weg zur Arbeit komme ich im Sommer an den bunt bepflanzten Blumenpyramiden auf dem Salhofplatz vorbei, das freut mich.

Und so sind es ganz häufig die Kleinigkeiten, die sich Jede und Jeder leisten kann, mit denen wir uns selbst und andere erfreuen können. Meine Opa sagte zum Beispiel immer zu mir: "Grüßen kostet nichts." Ein netter Gruß verbunden mit einem frohen Gesicht, tut dem anderen vielleicht gerade gut. Und selbst wenn nicht, dann hebt es doch meine eigene Stimmung.

Schenken wir uns bei Gelegenheit ein freundliches Wort, ein kleines Lächeln, ein bisschen Aufmerksamkeit! Sie werden sehen, es kommt zurück, denn Gefühle stecken an oder wie der englische Schriftsteller William Hazlitt sagte: "Die Kunst des Erfreuens besteht darin, selbst erfreut zu sein."

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne, freudvolle Woche!