



Kinder zeigen uns, wie es geht: Lebensfreude pur, Glücksgefühle im Moment ausleben



Susan Reinert Rupp

Die Lebensfreudevermittlerin arbeitet 15 Jahre lang als Beraterin im Gesundheitswesen. Damals wurde ihr bewusst, wie wichtig die Freude am Leben für das Wohlergehen der Menschen ist. Die dipl. Betriebsökonomin FH bietet heute Einzelcoachings oder Seminare für Gruppen an. **Infos über Kurse finden Sie unter www.leuchtstern.ch.**

Der Duft der Freude

An Dingen, die uns ärgern, studieren wir tagelang herum. Erfreuliches hingegen beschäftigt uns nicht lange. Dabei wärs umbekehrt viel einfacher im Leben. Und deshalb brauchts eine Lebensfreudevermittlerin wie Susan Reinert Rupp

Das Wort sollte man langsam auf der Zunge zergehen lassen: Lebensfreudevermittlerin. Man kann es auch über die Ohren aufnehmen oder über die Nase inhalieren. Der Effekt bleibt der gleiche: Man hat sofort gute Laune. Und schmunzelt vor sich hin.

Das könnte bereits eine Übung sein, um Freude im Alltag wahrzunehmen. Denn das ist das Ziel von Susan Reinert Rupp's Seminaren. «Lebensfreude steckt in jedem Menschen», sagt sie, «oft wird sie im Alltag aber nicht wahrgenommen und zu wenig gelebt. Freude am Leben würde jedoch vieles einfacher machen, zudem hätte auch das Umfeld etwas davon, denn Lebensfreude steckt an.»

Susan Reinert Rupp's Kurse basieren auf Erkenntnissen der Glücksforschung, der positiven Psychologie, ressourcenorientierten Coachingansätzen sowie fernöstlichen und westlichen Weisheiten. Natürlich klappt es nicht von einem Tag auf den andern, gute Gedanken und Gefühle zu

entwickeln. Dass es einem frohen Grundnaturell zudem einfacher fällt, stimmt natürlich. Doch mit Wille und Übung kann auch ein melancholisch veranlagter Mensch Lebensfreude trainieren. Wissenschaftliche Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass sich Neuronen verbreitern und sich vom Trampelpfad zur Autobahn entwickeln können, wenn sie regelmässig aktiviert werden.

In unserer Gesellschaft werden wir aber von klein auf eher negativ konditioniert. «Schon dem Kind rufen wir zu «Fall nicht runter!» statt «Halte dich fest!». Dabei wäre bereits eine neutrale Haltung entlastender für das Gemüt. Denn Worte haben Macht. Mehr als uns bewusst ist. Wers ausspricht, spürt den Unterschied: Schön, dass es regnet, dann mach ichs mir heute zu Hause gemütlich.» Statt: «Ach nein, schon wieder Regen!» Dasselbe gilt für Körperhaltung und Mimik. Wer sich aufrichtet oder den Mund zum Lachen verzieht, fühlt sich gleich besser. Lebens-

freude trainieren bedeutet aber keineswegs, nicht traurig sein zu dürfen. Auch die Trauer hat ihren Platz. «Man sollte sich bloss nicht darin suhlen», sagt die Fachfrau, die ihre Funktion darin sieht, den Leuten eine Auswahl verschiedener guter «Werkzeuge» anzubieten. «Ähnlich wie bei einer Partnervermittlung müssen die Leute aber selbst herausfinden, welche zu ihnen passen und welche nicht.» Bei den «Werkzeugen» handelt es sich um verschiedene Übungen. Eine wichtige Rolle spielen «Leuchtsterne» – so heisst auch ihre Firma – und die damit verbundenen guten Gefühle, an die man sich immer wieder erinnern soll. Das kann eine Berührung sein, ein Regenbogen, die Geburt eines Kindes oder der Duft von Vanille. Am besten, man beginnt jetzt gleich mit dem Training, denn Gefühle empfindet man immer nur im Moment. *Oder mit einem chinesischen Sprichwort ausgedrückt: «Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu klagen.»*