

FERIEN VOM *Erwachsensein*

Wie war das damals, als wir klein waren und vor NEUGIERDE AUFS LEBEN fast geplatzt sind? Toll war's, was sonst! Und die Leichtigkeit, die uns der Alltag oft raubt, ist eigentlich zum Greifen nah ...

TEXT CLAUDIA MINNER

Nein, es geht in diesem Text nicht darum, auf das Erwachsensein zu schimpfen. Schließlich hat es auch Vorteile. Zum Beispiel bestimmt niemand über uns, sondern wir entscheiden, was wir anziehen, wann wir ins Bett gehen und ob wir noch ein Stück Schokolade bekommen. Diese Freiheit hat kein Kind.

Doch manchmal nehmen die Pflichten im Alltag so viel Platz ein, dass wir von unserer Freiheit nicht mehr viel spüren. Dass kein Spielraum bleibt für das, was unser Herz hüpfen lässt. Und wenn das Herz nicht hüpfet, schlägt es zwar noch, aber es schlägt sich nur so durch. Dann fühlt sich das Leben langweilig und mühsam an, und eine leise Sehnsucht flüstert: „Wo ist die Fröhlichkeit geblieben, mit der du als Kind durch Pfützen gesprungen bist? Wann und warum bist du so ernst und vernünftig, so schrecklich erwachsen geworden?“

Meist überhören wir dieses Flüstern, weil wir einfach keine Zeit für Sehnsüchte haben. Das ist schade, denn wer dieser Stimme lauscht, kann lernen, wie er sein inneres Kind wiederentdeckt. Und merkt, dass das, was es zu sagen hat, gar nicht kindisch ist. Im Gegenteil: Manchmal ist das, was es tun möchte, viel vernünftiger als das, was wir ihm verbieten.

„Jeder von uns hat ein Sonnenkind in sich“, sagt Julia Tomuschat, Diplom-Psychologin aus der Nähe von Nürnberg. Die 51-Jährige meint damit den fröhlichen, ausgelassenen, kreativen Anteil in uns. Als Kind konnten wir ihn ausleben, im erwachsenen Leben hingegen, das von Pflichten und viel Verantwortung geprägt ist, komme diese Seite in uns oft zu kurz. Das kann der Grund dafür sein,

dass wir uns oft ausgelaugt, kraft- und lustlos fühlen.

Zahlreiche psychologische Konzepte basieren auf der Annahme, dass man ein inneres Kind in sich hat und sich um dessen Bedürfnisse kümmern sollte. Allerdings stehe dabei vor allem das verletzte innere Kind mit seinen Traumata im Mittelpunkt, erklärt Tomuschat. Dass es bei den meisten Menschen auch eine positive, glückliche Seite gibt, die genauso wie die negative verdrängt wird, werde oft ignoriert.

In ihrem Buch „Das Sonnenkind-Prinzip“ stellt die Psychologin deshalb rund 80 Aktionen vor, mit denen wir unsere kindliche Fröhlichkeit wieder hervorlocken können. Man solle mehr tanzen, schaukeln, herumzappeln, schlägt Julia Tomuschat vor. Sich mal ein altes Kinderbuch angucken, das Lieblingsessen von früher kochen, Tagträumen nachhängen und Dinge ausprobieren, die man noch nie getan hat. „Wer sich auf diese Weise regelmäßig um sein Sonnenkind kümmert, seine positiven, kindlichen Kräfte bewusst ansteuert, betreibt die beste Burn-out-Prophylaxe“, erklärt die Psychologin. Das hört sich leicht an, ist es aber nicht. Denn die Normen, in denen wir leben, sind ziemlich eng. Was würden die anderen sagen, wenn wir plötzlich durchs Büro tanzten oder im Supermarkt lauthals ein Lied trällerten? Mindestens komisch gucken würden sie. Und denken: Was ist denn mit der los? Die ist doch kein Kind mehr!

„Es müsste einen Ort geben, an dem man unbekümmert Kind sein darf, ohne dass es einem peinlich ist“, dachte sich deshalb Maike Engel aus Hamburg. Das war vor zwei Jahren, als sie bei einem Spaziergang einem Kind zuschaute, das ganz in sein Spiel vertieft war. Zu dieser Zeit war die 35-Jährige gerade auf der Suche nach einem neuen Lebensinhalt. Den alten – ihren Job als Mediaplanerin, den Stress und die vielen Shoppingtrips, mit denen sie sich für Überstunden belohnte – hatte sie hinter sich gelassen.

Heute verdient Maike Engel ihr Geld mit verschiedenen Nebenjobs und organisiert dreimal im Jahr das „Camp Breakout“, ein Ferienlager für Erwachsene. Da wird Seilbahn gefahren, Tischtennis oder Ukulele gespielt, sich beim Twister verknotet, eine Wasserbombenschlacht angezettelt, bei einer Schnitzeljagd oder einem Bollerwagen-Wettrennen mitgemacht. Die Teilnehmer kriegen Spitznamen, die Handys bleiben aus. Wie früher, als unser Leben noch nicht digital durchgetaktet war. „Jenseits von Stress, Status und Konventionen kann man so herrlich albern sein“, findet Maike Engel. Genau das fehle im Erwachsenenalltag. „Da ist man eingequetscht in seine Rollen, steht unter Druck, muss funktionieren.“

„Erwachsen ist mir oft zu ernst“, sagt auch Tabata Lauterbach aus Rostock. Zusammen mit ihren Freunden hat die 26-jährige Studentin und Yogalehrerin das „Sommerjung“-Camp gegründet: „Ständig jammern wir darüber, dass wir so viel arbeiten. Tun nur, was wir tun sollen. Und vergessen dabei ganz, uns Zeit zu

nehmen für das, was uns wirklich begeistert“, erklärt sie. Deshalb heißen die Workshops, die sie in ihrem Feriencamp veranstaltet, „Playshops“, weil es endlich mal nicht um Arbeit gehen soll. Stattdessen kann man basteln, musizieren, auf Stelzen laufen, versuchen, wie eine Meerjungfrau zu schwimmen, an einem Lachyogakurs oder einer Nachtwanderung teilnehmen. Für manch einen ist so ein Wochenende lediglich eine Auszeit vom Ernst des Lebens. Für andere eine Reise zu den eigenen Wurzeln. Denn inmitten von Souvenirs an vergangene Zeiten fällt es leichter, sich mit dem Kind zu verbinden, das man mal war, und herauszufinden, was einem früher Freude bereitet hat.

So ausgelassen es bei den Camps tagsüber zugeht, so intensiv wird abends am Lagerfeuer miteinander gesprochen. Vor allem: über das Erwachsensein. Denn genau deshalb ist man ja da, weil es etwas mit einem gemacht hat, was man nur teilweise in Ordnung findet. Und plötzlich sind all diese Fragen da, die man sonst oft wegschiebt: Wie war ich früher? Wer bin ich heute? Was fehlt mir? Wie möchte ich meinen Alltag denn eigentlich leben? Will ich wirklich immer seufzend „Muss ja“ denken? Nein, auf keinen Fall! Und vielleicht hat das Ich von früher ein paar Ideen, was man ändern könnte.

Genau genommen steckt hinter der Sehnsucht nach der Kindheit der Wunsch nach mehr Leichtigkeit. Wir sind keine Peter Pans, die ins Nimmerland fliehen, sondern wollen es uns im Hier und Jetzt so schön wie möglich machen. „Ich plädiere nicht dafür, dass wir alle kindlicher werden“, sagt die Psychologin Julia Tomuschat. „Aber ich glaube, es ist wichtig, dass wir das Fröhlich-Kindliche in uns wahrnehmen, beheimaten und ausleben, um unsere Lebensfreude zu beflügeln.“ Dabei geht es nicht darum, ständig albern zu sein, sondern darum, sich wieder Zeit für Dinge zu nehmen, die uns lächeln lassen, unser Herz zum Hüpfen bringen. Und warum dafür nicht mal, wie früher, von Pfütze zu Pfütze springen, und zwar so, dass es richtig spritzt.