

## 24. 07. – Internationaler Tag der Freude

Da steht sie mit den Füßen im Wasser. Sie springt auf und ab, dass es nur so spritzt. Und sie schreit laut vor Vergnügen. Meine kleine Tochter. Ihre Freude ist ansteckend und ihr Anblick macht mich froh. Was für ein herrlicher Tag. Wie schön das Leben ist.

Sommer. Ferien. Am Strand in Holland . Der Himmel ganz blau. Sand so weit das Auge reicht. Weiße Schaumkronen auf den Wellen. Und eimerweise Muscheln. Die Erinnerung daran ist für mich ein Bild der Freude. Wenn es doch nur immer so sein könnte.

Heute am 24. Juli ist der Internationale Tag der Freude. Einer der vielen kaum bekannten Gedenktage, von denen keiner wirklich weiß, wer sie ins Leben gerufen hat und warum. Seit 1981 soll es diesen Tag geben.

Und wie begeht man einen solchen Tag? Natürlich in dem man sich freut. Aber, das ist leichter gesagt als getan. Vielleicht gibt es ihn deswegen, den Tag der Freude. Damit man über die Freude nachdenkt. Versuchen kann man's ja mal.

Freude ist erst einmal ein weiter Begriff. Denn freuen kann man sich ja über vieles. Über einen Tag am Strand genauso wie über ein gutes Essen unter Freunden. Auch über eine Beförderung, eine bestandene Prüfung oder die erste eigene Wohnung kann man von Herzen froh sein.

Freude ist mehr als einfach nur Spaß oder gute Laune. Ich würde sogar sagen: Spaß kann man haben oder machen – Freude widerfährt einem.

Sie ist ein Geschenk.

Der Apostel Paulus sagt sogar: Die Freude sei eine Gabe des Heiligen Geistes. Genauso wie die Liebe, wie Freundlichkeit und Friede, Güte und Geduld.

Deswegen kann man auch nicht so einfach sagen: Heute – am Internationalen Tag der Freude – sollen sich doch alle mal so richtig von Herzen freuen. Denn sich freuen sollen, geht gar nicht. Je mehr man es soll, desto weniger wird es funktionieren.

Trotzdem kann man etwas tun, man kann der Freude ein Stück entgegenkommen. Wie das geht? Bei dem Theologen Karl Barth habe ich einen guten Tipp gefunden. Er sagt: Sich freuen heißt: Ausschauen nach Gelegenheit zur Dankbarkeit.

Wer sich freut, richtet den Blick nach außen. Hält Ausschau unter den vielen kleinen und großen Dingen, die ihn umgeben.

Jetzt kann man nicht jeden Tag an den Strand gehen und Muscheln sammeln. Aber der Tag fängt ja gerade erst an. Ich jedenfalls freue mich drauf.

Und ich nehme mit in diesen Internationalen Tag der Freude den Tipp von Karl Barth: Sich freuen heißt: Ausschauen nach Gelegenheit zur Dankbarkeit.

Mal sehen, was mich heute erwartet.