

Das Verschwinden der Vorfreude

gekürzt nach Till Raether (Quelle: „Der Andere Advent“ 2019/20)

Wie läuft das eigentlich: Kippen wir einander am Weihnachtsmorgen 24 Schokoladentäfelchen auf den Tisch und sagen: „Zack, hier, zur Feier des Tages“? Nein, denn das würde dem Prinzip Weihnachten widersprechen: Alles auf einmal zu wollen ist das Gegenteil von freudiger Erwartung. Lieber jeden Tag ein Stück Schokolade hinter den Türchen des Adventskalenders als alle auf einmal. Weil wir vor Weihnachten etwas tun, was wir so gut wie verlernt haben: Wir zelebrieren Vorfreude. Früher waren zum Beispiel Schallplatten, Bücher und Filme Quellen der Vorfreude. Wenn Kate Bush eine neue Platte rausbrachte, musste man warten, bis es sie im Plattenladen gab. Wenn sie dann da war, musste man sie nach Hause tragen. Zu Hause musste man die Platte aus der Hülle holen, sie dann in einer Hand balancieren, den Deckel des Plattenspielers öffnen usw. – alles reine, unverfälschte Vorfreude.

Wir freuen uns nicht mehr auf Fotos, denn wir haben sie ja schon gesehen, während sie gemacht wurden. Wir freuen uns nicht mehr auf interessante Neuigkeiten: Niemand muss warten, um die Bundesliga-Ergebnisse zu erfahren. Schleichend verschwindet die Vorfreude auch aus unseren Beziehungen. Wenn einem früher etwas Interessantes passierte, dachte man bei sich: „Wenn ich das meinen Freunden erzähle!“ Wenn man heute davon erzählt, heißt es nur noch: „Ja, hast du ja letzte Woche schon gepostet.“ All das ist keine Nostalgie, sondern nüchterne Zwischenbilanz im Kulturkampf zwischen Vorfreude und dem, was Wirtschaftswissenschaftler „instant gratification“ nennen, sofortige Belohnung. Im Moment steht es 1:0 für das Team „instant gratification“.

Doch wir brauchen die Vorfreude. Unser Gehirn ernährt sich geradezu von ihr. Sie dient ihm dazu, allerhand positive Fähigkeiten auszubilden. Zum Beispiel Zuversicht.

Wenn man abends im Bett liegt, an den Tag denkt und feststellt, dass es nichts gibt, worauf man sich freuen kann, dann ist es höchste Zeit, etwas zu verändern. Indem man wieder verbindliche Verabredungen trifft, auf die man sich freuen kann, statt sich bis zum letzten Moment alles offenzulassen. Indem man Dinge plant, die sich nicht runterladen lassen, analoge Vergnügen, wie Spaziergänge, Kochen oder Sport. Indem man wieder lernt, die Termine, die bevorstehen nicht als Stress zu empfinden, sondern als etwas, worauf zu warten sich lohnt. Dann wäre das Leben auch ab Januar wieder hier und da wie die Vorweihnachtszeit für ein Kind.

