

Lebensfreude, Spiel und Spass

«... Neben grosser Traurigkeit gibt es für mich zwei Situationen, in denen es ganz wenig braucht, dass mir die Tränen über die Wangen fliessen. Ein Konzertbesuch ist eine solche Gelegenheit. Ich habe es auch schon erlebt, dass ich beim eigenen Mitsingen in einer Gemeinschaft zu Tränen gerührt wurde. Ebenso finde ich es wunderbar entspannend, mit anderen so richtig herzlich und hemmungslos lachen zu können, bis mir die Tränen über die Wangen laufen. Ich erlebe dies manchmal auch beim gemeinsamen Spielen. Unabhängig davon, ob ich verliere oder gewinne, ich geniesse das vergnügliche Zusammensein in der lockeren Atmosphäre. Ich denke jedes Mal mit Freude an die lebhaften Spielnachmittage zurück...»

Es gibt Aktivitäten, welche unabhängig vom Alter ausgesprochen positiv auf die Menschen einwirken. Singen, spielen und lachen sind wesentliche Tätigkeiten, um Menschen miteinander zu verbinden. Sie tun gut, indem sie die Zuversicht und das Wohlbefinden stärken. Zum Beispiel aktivieren Klänge und Melodien sehr unterschiedliche Bereiche im menschlichen Gehirn und lösen angenehme Gefühle aus. Sie haben positive Auswirkungen auf den Verlauf von unterschiedlichen Krankheiten - sogar bei Demenz. Regelmässiges Spielen, Mitsingen oder Musizieren in einer Gemeinschaft sind Aktivitäten, auf die man sich freuen kann und die wiederum Lebensfreude und Energie spenden.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90
oder moa@aarau.ch

