



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
e-mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in WDR 4 | 22.01.2020 08:55 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

## Frustshoppen

Ein Freund von mir ist ein Frustshopper. Immer, wenn es richtig scheiße bei ihm läuft, geht er ins Internet und guckt sich Sachen an. Fast immer kauft er auch irgendetwas. Ob das eine alte Lampe oder ein Buch ist, ist dabei zweitrangig. Auf jeden Fall muss er ja irgendwie seinen Frust loswerden und er ist fest davon überzeugt, dass das am besten geht, wenn er sich irgendetwas gönnt.

Neulich hatten wir alle eine fette Erkältung in der Familie und die Stimmung war schlecht, am liebsten hätten mein Mann und ich uns beide gleichzeitig hingelegt, aber auch die Kinder brauchen ja schließlich Fürsorge... Und da dachte ich: Geh erst mal ein bisschen was im Internet shoppen... Vielleicht was für den Kleinen, oder etwas für mich, oder... irgendetwas.

Und während ich mich so durch die Seiten scrolle, merke ich: Das, was ich jetzt wirklich gerne hätte, ist gute Laune. Einmal gute Laune, bitte. Kann man die nicht einfach auch shoppen? Und was ist die wert? Warum gibt es die nicht bei eBay? Ich würde dafür grad einiges bieten.

Und dann habe ich überlegt, wie ich ohne Internet an die gute Laune ran kommen könnte: Ich könnte mich bei meiner Freundin über meinen Mann auskotzen... Oder ich gehe an die frische Luft... Oder ich koche irgendetwas, denn das ist eins meiner liebsten Hobbys. Oder ich gehe zu meinem Mann und meinem Sohn und gucke mal, was die beiden gerade machen.

Das hab ich dann getan. Sie haben gespielt: Tiere nachmachen. Ein ganz einfaches Spiel mit großem Effekt, denn beide waren ganz versunken. Unser Sohn sagte „Schnapp“ beim Krokodil und „Miau“ bei der Katze – beide haben gelächelt.

Und dann habe ich gemerkt, wie ich mich entspanne: Die Erkältung, der Budenkoller, das Regenwetter waren plötzlich draußen. Stattdessen spürte ich mein kitschiges Lieblingsgefühl: Dankbarkeit. Gott hat mich mit diesen Menschen beschenkt. Sie sind wunderbar, auch mit Schnoddernase.