



*„Wenn Freude ein sonniger  
Morgen ist, ist Lebensfreude ein  
Hochdruckgebiet oder eine  
positive Großwetterlage.“*

## VIVA – Auf das Leben!

***Ruhig mal ein bisschen verrückt sein, spontan etwas unternehmen, den Alltag hinter sich lassen – all das kann dabei helfen, der eigenen Lebensfreude ein bisschen auf die Sprünge zu helfen. Gerade in Zeiten, in denen die täglichen Herausforderungen manchmal unbezwingbar scheinen, ist es wichtig, diesem positiven Grundgefühl Raum zu geben. Bei der Frage «Was ist eigentlich Lebensfreude?» ist die TURNWELT auf eine kleine Reise gegangen und hat auf dieser Reise Menschen getroffen, die ihre ganz eigene Betrachtung von Lebensfreude haben.***

Egal, ob im Beruf, bei ihrem Hobby oder im Turn- und Sportverein – Lebensfreude empfinden viele Menschen an ganz unterschiedlichen Orten. Manchmal auch in ganz unerwarteten Situationen. Die meisten erleben das genau dann, wenn sie sich einmal nicht auf die großen Erfolge, sondern auf die kleinen Dinge im Leben konzentrieren. Dann begegnen sie der eigenen Lebensfreude als einem wunderbaren Gefühl von Glück und Zufriedenheit, das man erlebt, wenn man das Leben voll und ganz genießt. Es kann durch viele Dinge hervorgerufen werden: die Verbindung zu Freunden und Familie, die Erfüllung bei der Arbeit, Hobbys, die einem am Herzen liegen, oder einfach durch die Schönheit der Natur. Auch das Pflegen von zwischenmenschlichen Beziehungen, das Setzen und Erreichen von Zielen, regelmäßige körperliche Aktivität, Zeit draußen in der Natur zu verbringen, und sich Zeit für Dinge zu nehmen, die einem persönlich Freude bereiten, wie Musik hören, lesen oder kreativ sein, füttern die eigene Lebensfreude mit Energie.

Im Niedersächsischen Turner-Bund (NTB) finden sich unglaublich viele solcher Situationen, Menschen und Orte, die Lebensfreude vermitteln können. Die Bewegung und Gemeinschaft in der Vereinsgruppe, Übungsleitende, die für ihre Sportart brennen, Kreativität in den Showgruppen, die großen Veranstaltungen, wie das Erlebnis Turnfest, das Feuerwerk der Turnkunst mit seinen unterschiedlichen Produktionen, das «Rendezvous der Besten», aber auch die Vereinsevents und -feierlichkeiten. All das kann Ort und Quelle gelebter Freude sein.

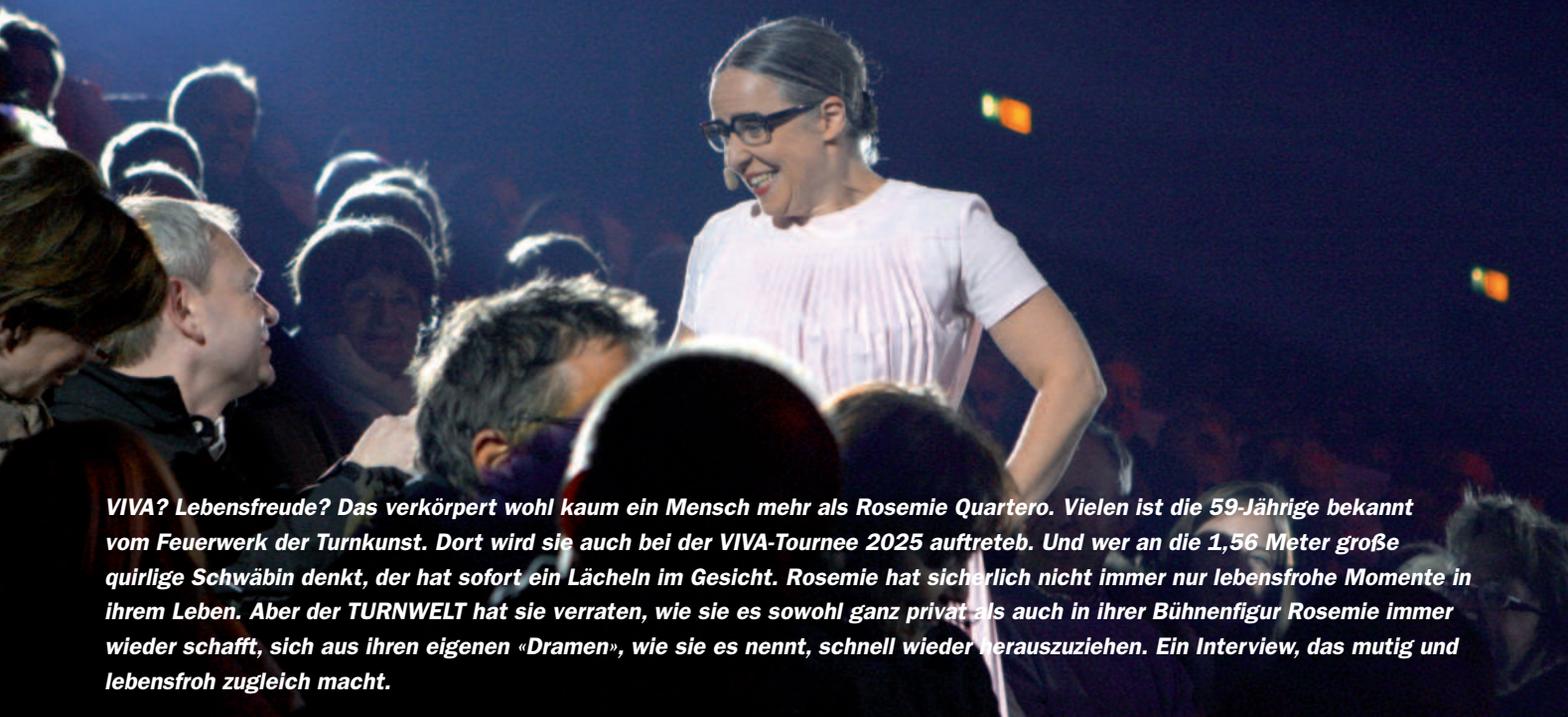
Mit dieser TURNWELT wollen wir all diese schönen Momente betrachten, Menschen zuhören, Erlebnisse und Anlässe ins Auge fassen und Orte besuchen, die uns zeigen, wie bunt und lebenswert die Welt ist. Lasst uns gemeinsam ein wundervolles Jahr verbringen, miteinander lachen und Neues erleben. Lasst uns unser Herz öffnen und das Gute genießen. Denn all das kann uns Kraft und die notwendige Resilienz geben, die täglichen Herausforderungen besser zu bewältigen. VIVA – Auf das Leben!

 Heike Werner



***„Lebensfreude befähigt uns, die Farben des Lebens intensiver zu erleben.“***

# Rosemie: «Lebensfreude erlebt, wer mit offenem Herzen durch die Welt geht»



**VIVA? Lebensfreude? Das verkörpert wohl kaum ein Mensch mehr als Rosemie Quartero. Vielen ist die 59-Jährige bekannt vom Feuerwerk der Turnkunst. Dort wird sie auch bei der VIVA-Tournee 2025 auftretend. Und wer an die 1,56 Meter große quirlige Schwäbin denkt, der hat sofort ein Lächeln im Gesicht. Rosemie hat sicherlich nicht immer nur lebensfrohe Momente in ihrem Leben. Aber der TURNWELT hat sie verraten, wie sie es sowohl ganz privat als auch in ihrer Bühnenfigur Rosemie immer wieder schafft, sich aus ihren eigenen «Dramen», wie sie es nennt, schnell wieder herauszuziehen. Ein Interview, das mutig und lebensfroh zugleich macht.**

## Rosemie, was bedeutet für Dich persönlich Lebensfreude?

Der Schlüssel zur Lebensfreude ist für mich, wenn ich das Bewusstsein darüber erlange, mit was uns das Leben tagtäglich beschenkt, trotz der inneren Kämpfe, die wir oftmals mit uns selbst ausfechten. Es geht darum, den Fokus darauf zu richten, was wir haben, anstatt uns auf das zu konzentrieren, was uns fehlt oder was schwierig ist. Ich versuche zum Beispiel, selbst in schwierigen Zeiten, wie dem Verlust von nahestehenden Menschen oder anderen Widrigkeiten die ich nicht ändern kann, trotz allem, die Schönheit der Natur zu erkennen – das Fliegen der Vögel, die Sonne, die scheint, das köstliche Essen, oder allein nur das Thema Zugang zu sauberem Wasser. Dieses Dankbarkeitsgefühl ist essenziell. In der heutigen schnelllebigen Welt vergessen wir oft, dankbar zu sein. Wir nehmen oft alles für selbstverständlich.

## Du sprichst von inneren Kämpfen. Wie können wir lernen, diese zu überwinden?

Der erste Schritt zur Überwindung innerer Kämpfe ist das Bewusstsein. Ich selbst habe viele Jahre mit Selbstzweifeln zu kämpfen gehabt und oft das Gefühl gehabt, nicht genug zu sein. Es war ein ständiger innerer Kampf. Aber ich habe gelernt, dass es möglich ist, diese Gedanken zu transformieren. Es beginnt mit der Bereitschaft, sich selbst ehrlich zu betrachten, auch wenn das schmerzhaft sein kann. Oft sind die



Dinge, die uns am meisten belasten, tiefer verankert in unserer Kindheit und den Erfahrungen, die wir gemacht haben. Wenn wir bereit sind, diese Erfahrungen zu reflektieren, können wir uns selbst mit unseren alten Mustern akzeptieren und uns liebevoll umarmen. Dadurch können wir uns von diesen alten Mustern lösen. Veränderung kann schmerzhaft sein, aber sie ist oft notwendig, um zu wachsen und schließlich die Lebensfreude zurückzugewinnen, nach der wir uns alle sehnen.

## Wie können wir aus unseren alltäglichen Herausforderungen Lebensfreude schöpfen?

Ein weiterer Baustein für Lebensfreude ist, dass ich mehr im Jetzt lebe. Oft sind wir in unseren Gedanken gefangen, sei es in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Aber diese beiden haben keine Existenz. Das Leben findet nur im Jetzt statt. Wenn ich das verpasse, dann habe ich das Leben verpasst. Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, einfach mal still zu sein, mich hinzusetzen und wahrzunehmen, was gerade um mich herum passiert. Diese bewussten Momente des Innehaltens helfen mir, Dankbarkeit zu empfinden und die Fülle des Lebens zu erkennen. Selbst die einfachsten Dinge – ein Lächeln von einem Fremden, das Rauschen der Blätter im Wind – können solche kleinen Glücksmomente sein. Ich hatte im Zug mal ein dreistündiges Gespräch mit einer über 90-jährigen Pianistin. Das hat mich tief berührt, weil wir uns für den Moment so unglaublich verbunden hatten.



**Du wirst mit Deiner Bühnenfigur Rosemie bei der kommenden VIVA-Tournee des «Feuerwerk der Turnkunst» dabei sein. Was passiert, wenn Du Deine Lebensfreude auf die Bühne bringst?**

Die Bühne ist ein magischer Ort, an dem ich meine Lebensfreude teilen kann. Wenn ich auf der Bühne stehe und meine Darbietung beginne, spüre ich sofort die Reaktion des Publikums. Es gibt eine Energie, die sofort fließt – wenn ich meine Freude und Leidenschaft teile, gibt mir das Publikum im Gegenzug seine Energie zurück. Es erinnert mich daran, dass es nicht nur um meine Performance geht, sondern auch um das, was wir gemeinsam erleben. Um auf der Bühne wirklich inspirieren zu können, muss ich diese Freude in mir tragen, denn nur wenn ich sie fühle, kann ich sie auch transportieren. Wenn ich mal einen schlechten Tag habe und nicht vollkommen bei mir bin, merke ich das sofort an der Reaktion des Publikums.

**Du bist das erste Mal im Jahr 2008 mit dem Feuerwerk der Turnkunst auf Tournee gewesen. Woran erinnerst Du Dich ganz besonders?**

Kurz bevor ich das erste Mal mit auf «Feuerwerk»-Tournee gegangen bin, war ich extrem ängstlich, weil ich nicht wusste, wie ich in diesem großen Rahmen mit meiner Figur funktionieren würde. Ich hatte bis dahin nicht in so großen Arenen gespielt. Die Verantwortung, vor so vielen Menschen aufzutreten, war überwältigend. Doch als ich das Publikum ansah und die Freude spürte, die in der Halle herrschte, verfliegen meine Ängste. Es war wie ein Befreiungsschlag, ich konnte die Auftritte richtig genießen.

**Wie bereitest Du Dich emotional auf die bevorstehenden Auftritte der VIVA-Tournee vor?**

Tägliche Meditation ist für mich ein entscheidender Bestandteil meines Lebens geworden und hat Auswirkungen auf mein privates Leben und auch auf mein berufliches Schaffen. Ich gehe oft in mich, um meine innere Balance zu finden.

**Wie wichtig ist es für Dich, auch im Alltag mit anderen Menschen verbunden zu sein?**

Es ist für mich ein großes Geschenk, die Erkenntnis erlangt zu haben, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wir sind nicht voneinander getrennt. Es ist eine Illusion unseres Egos. Wenn ich in Verbundenheit mit Menschen stehe, kann ich Mitgefühl kultivieren. Wenn wir jeden Menschen als Spiegel von uns selbst erkennen, können wir empathischer miteinander umgehen und Liebe und Freude miteinander teilen.

**Gibt es eine Botschaft, die Du den Menschen gerne mit auf den Weg geben möchtest?**

Die Botschaft ist einfach nur Liebe!

**Vielen Dank, Rosemie!**

 Heike Werner

 [minkusimages/Feuerwerk der Turnkunst-, privat](#)

