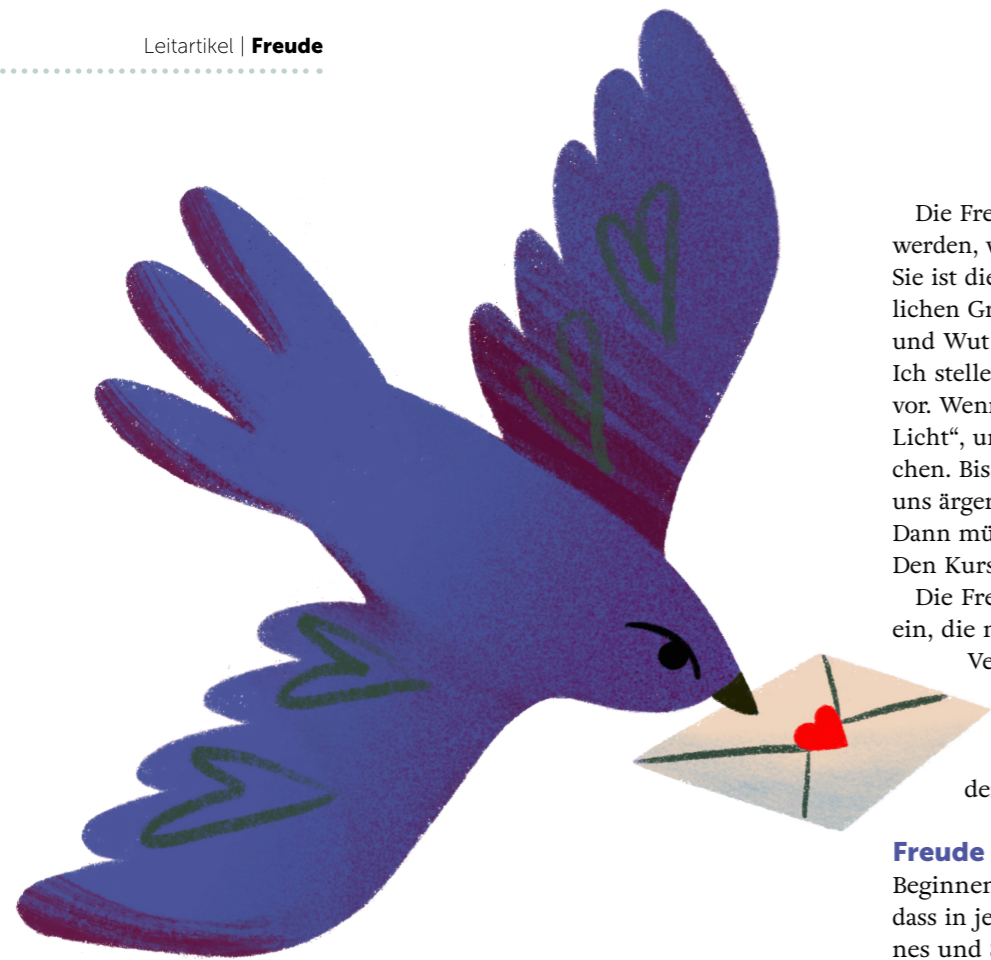


Lob der Freude

„Unsere Welt ist so groß wie die Freude an ihr“, sagt Ariadne von Schirach. Denn Freude kostet erst einmal kein Geld, sondern fordert von uns lediglich den aufmerksamen Blick für die schönen Momente des Lebens. Diesen Blick zu kultivieren, bedeutet, Freude zur Lebenskunst zu machen – trotz aller äußeren Widrigkeiten oder der Menschen und Dinge, über die wir uns im Alltag ärgern. So wird die Freude auch zur verbindenden Kraft, denn die schönste Freude ist bekanntlich die, die wir mit geliebten Menschen teilen.

Text: Ariadne von Schirach | **Illustrationen:** Julia Vanessa Maier





Für meinen Vater,
der mich das
Freuen gelehrt hat.

Die Freude hat mir das Leben gerettet, ein Leben, das schwierig begann. Und sie schenkt mir das Leben, wieder und wieder, indem sie mich verführt, tröstet und einlädt, lieber darüber nachzudenken, welcher Mensch ich sein könnte, als mit dem Menschen zu hadern, der ich anscheinend bin. Die Freude ist die Hand, die das Leben mir ausgestreckt hat, Gelächter und Genuss, Schönheit und Lieblichkeit, Leckeres, Heiteres, Tiefklares.

Oh, glänzendes Morgenlicht, so sanft und so stark. Silbernes Meer, blaue Stunde, violette Blüten auf grünem Grund. Das weiche Fell einer Katze. Ein perfektes Ei und ein Brötchen, lieber zwei. Bilder. Bücher. Basso continuo. Der Geruch meines Kindes, die braunen Augen meines Bruders, wie mein Mann manchmal lächelt. Ein Satz in einem Buch, der Fremdes in Vertrautes verwandelt.

Die Freude lässt uns auf der Welt heimisch werden, wegen allem und trotz allem zugleich. Sie ist die einzige positive der sechs menschlichen Grundemotionen. Angst, Trauer, Ekel und Wut sind negativ, Überraschung neutral. Ich stelle mir das immer wie eine Art Ampel vor. Wenn man froh ist, ist sozusagen „grünes Licht“, und man kann einfach so weitermachen. Bis die Ampel auf Rot springt und wir uns ärgern oder wütend oder traurig sind. Dann müssen wir innehalten. Nachdenken. Den Kurs korrigieren.

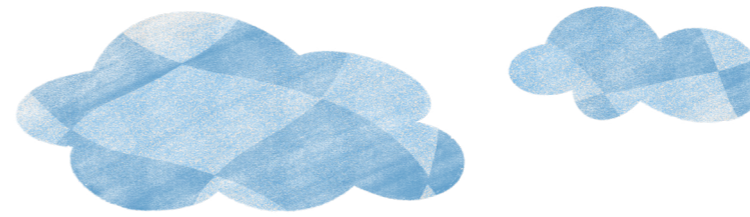
Die Freude lädt uns also zum Verweilen ein, die negativen Gefühle fordern uns zum Verändern auf. Aber wir wissen: Ewiger Sonnenschein macht Wüste. Deshalb gilt es auch, die Freude nicht blind zu konsumieren, sondern bewusst zu kultivieren.

Freude kultivieren

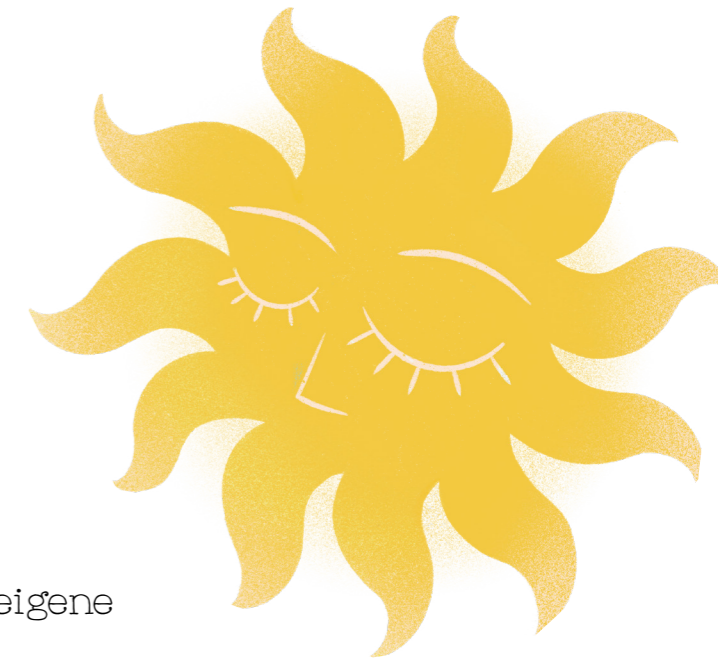
Beginnen wir mit der einfachen Erkenntnis, dass in jedem Augenblick so viel los ist, Schönes und Schreckliches, Zusammenhängendes und Zerrissenes, dass es uns Menschen mit unserer doch recht beschränkten Wahrnehmung gar nicht möglich ist, das, was ist, in seiner Ganzheit zu erfassen. Wir nehmen immer nur etwas wahr – doch was wir wahrnehmen, ist von Gewicht.

Der Evolutionsbiologie verdanken wir die Einsicht, dass wir Menschentiere dazu neigen, Störendem mehr Aufmerksamkeit zu schenken als dem, was gut läuft. Deshalb sind die Nachrichten so negativ, und deshalb denkt man viel länger über eine blöde Mail nach als über ein nettes Gespräch oder den schönen Abendhimmel. Wir sind schief in die Welt gestellt, was durchaus Sinn machte, als das kleinste Rascheln eines Säbelzähntigers den Tod bedeuten konnte, aber in der heutigen Welt nur zu Stress, Angst und Burn-out führt.

Angeichts dieser biologischen Schiefelage hilft nur die Selbstaufrichtung, was schlicht bedeutet, der unbewussten Negativität ein bewusstes Festhalten am Guten, Schönen und Erfreulichen entgegenzusetzen. Eine tägliche Praxis der Dankbarkeit, die damit beginnen kann, schon morgens im Bett fünf Dinge aufzuzählen, für die man dankbar ist. Freude erhöht sich, wenn man sich ihrer bewusst ist – das ist auch so eine Sache, dass man die schön-



Ein Leben und damit auch eine Freude am Leben zu haben, bedeutet, die Hand, die das Leben beständig nach uns ausstreckt, ergreifen zu können, sich auszudrücken und sich einzulassen und dabei das eigene Dasein zu verantworten.



nen Momente des Lebens oft weder wahrnimmt noch zu schätzen weiß – nein, nein, heute mal ein kleines Gebet für die liebe Nachbarin und ein Dank für die unerwartet milde Luft. Abends sind wir eingeladen, den Tag bewusst zu gewichten und dem unvermeidlichen Lautwerden von allem, was genervt hat, das unbeirrbar Wichtigwerden von allem, was genährt hat, entgegenzusetzen.

Trotzdem Ja zum Leben sagen

Es ist eine Leistung, in diesen dunklen Zeiten von Krieg, Klimakrise und sozialer Ungleichheit an der Freude festzuhalten und damit an der Gewissheit, dass es schön ist, lebendig zu sein und dieses Leben bezeugen und gestalten zu dürfen. Ich muss an dieser Stelle immer an Viktor Frankl denken, der als jüdischer Arzt ein Konzentrationslager überlebte und danach den Weltbestseller ... *trotzdem Ja zum Leben sagen* schrieb. Was bedeutet dieses Ja? Was bedeutet es, das eigene Leben zu retten?

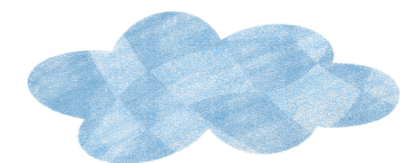
Für mich heißt es, trotz allem, was gewesen ist, ein Leben zu haben, das mehr ist als bloßes Vegetieren. Weder Trauma noch Gleichgültigkeit, sondern gebrochene Ganzheit, wach, empfindsam, zur guten Laune willens und fähig. Ein Leben und damit auch eine Freude am Leben zu haben, bedeutet, die Hand, die das Leben beständig nach uns ausstreckt, ergreifen zu können, sich auszudrücken und sich einzulassen und

dabei das eigene Dasein zu verantworten. Unfälle, Hinfälle und Dinge, die auch beim besten Willen nicht wieder gut werden, inklusive.

Frankl ist auch ein Meister der Vorfreude, er hat in der entsetzlichen Lagersituation einen Weg gefunden, sich selbst zurückzugeben, was ihm dort genommen wurde: Gesicht und Kompetenz, Gestaltungskraft und Zukunft. Ausgemergelt träumte er davon, einst vor einer großen Gesellschaft über seine Erfahrungen im Lager zu sprechen, seine Einsichten und Reflexionen zu teilen. Genauso ist es gekommen. Diese Art von Vorfreude kann einem das Leben retten, sie gibt Richtung, Schwerkraft, Sinn. Auch wenn wir wohl nicht in solche existenziellen Notlagen kommen, brauchen wir Träume. Was ist der Horizont Ihres Lebens, was soll, was darf, was muss noch werden?

Frustrierende Vorfreude

Vorfreude kann aber auch gefährlich sein. Ich kenne jemanden, der hauptsächlich in der Zukunft lebt und wohlgeordnete innere Räume besitzt, in denen alles und alle ihren Platz finden. So scheint die Welt kontrollierbar – aber man berührt letztlich nur sich und we-



der die anderen noch das Leben, das immer schmerzhafter und unordentlicher ist als die eigene Bürolandschaft. Aber eben auch aufregender.

Eine andere leidet an Futur II – der erstrebenswerten Zustand soll sich einstellen, nachdem eine gewisse Sache eingetreten ist, denken wir an etwas wie: Wenn ich diese Reise gemacht haben werde, werde ich endlich erholt und glücklich sein. Das funktioniert aber nicht, sondern frustriert immer mehr.



Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass konkrete, aber umsetzungsoffene Ziele wie „Ich möchte einmal eine Büchersendung haben“ relativ erfolgversprechend sind, während alles, was ich mir wunderbar ausgemalt hatte, meistens ganz anders gekommen ist. Und damit meine ich schlechter. Ich glaube mittlerweile, wir müssen die Zukunft vielleicht mit Bestimmtheit anlocken, aber wir dürfen sie nicht allzu genau anblicken.

Anders die Freude. Hier sind wir eingeladen, genauer hinzusehen, denn nach der Freude zu fragen, heißt, nach uns selbst zu fragen: Wer bin ich, was ist mir wichtig, was heißt es für mich, ein gutes Leben zu führen?

Auch hier gibt es Dinge, die allen Menschen guttun, und Einsichten, die uns alle angehen. Mit solchen Gültigkeiten beschäftigte sich der Begründer der Lebenskunst und Philosoph der Freude, Epikur, schon vor mehr als 2.000 Jahren. Von ihm können wir lernen, dass nicht nur der reich ist, der viel hat, sondern ebenso der, der wenig braucht. Was wir aber alle brauchen, ist Gemeinschaft – Epikur hält die Freundschaft hoch. Ein Echo darauf sind Studien der Harvard University, die herausgefunden haben, dass tiefe und echte Beziehungen zu anderen Menschen das sind, was auch uns Heutige am glücklichsten macht.

Immer wieder loslassen

Doch wir haben nicht nur Freude aneinander, sondern auch an der Welt. Wenn wir uns bewusst machen, dass jeder Augenblick neu und tief und unermesslich ist, dass wir das Leben nicht begreifen, aber durchaus auf eine bestimmte Weise betrachten können, beginnt das kundige Staunen. Und, je nach Temperament, die Wissenschaft. Damit meine ich nicht nur die Naturwissenschaft, für die Epikur eine große Vorliebe hatte, sondern ganz allgemein ein Interesse an der Welt, an ihrem Vorhandensein, ihren Mustern, ihrer Unordnung. Alles nervt irgendwann, die Katze, die Familie, die Bücher.

Alles nervt irgendwann, die Katze, die Familie, die Bücher. Allein die Natur ist unerschöpflich, die Natur und das Ganze der Welt. Jeder Augenblick ist frisch – wenn wir es auch bleiben.

Allein die Natur ist unerschöpflich, die Natur und das Ganze der Welt. Jeder Augenblick ist frisch – wenn wir es auch bleiben.

Doch um sich immer wieder loszulassen, muss man sich kennen. Es ist nicht verkehrt, die inneren Störgeräusche zu reduzieren, sonst sieht man irgendwann kaum noch anderes. Und es ist sinnvoll, am Reservoir des Genießens zu arbeiten – denn die eigene Welt ist so groß wie die Freude an ihr. Hier empfiehlt sich eine kleine Kopfkissenbuchliste mit zwei Kategorien: „Was ich mag“ und „Was ich nicht mag“. Darunter Farben, Gerüche, soziale Situationen. Geschmäcker, Städte, Landschaften usw. Ich mag: grün, HipHop, Sterne. Ich mag nicht: große Runden, helles Holz, Zähneputzen. Diese Listen sind wie ein Bad in der eigenen Seele.

Vieles, was uns freut, kostet kein Geld, nur Aufmerksamkeit. Das betrifft auch die Tatsache, dass wir Menschentiere nicht nur schief in die Welt gestellt sind, sondern uns auch an alles gewöhnen. Ich habe einmal eine Woche lang jeden Abend in einem guten Restaurant gegessen, das war mir am Ende so über, wie ein Käsebrot es niemals sein könnte. Es ist für jemanden, der nicht viel hat, kaum vorstellbar, dass man dieser schönen Dinge so schnell überdrüssig wird – aber so ist es anscheinend. Was tun? Es hilft, die Genüsse rotieren zu lassen. Wer fastet, kann schlemmen, wer spart, kann verschwenden, und wer sich kennt und beherrscht, kann auch mal die Sau rauslassen. Verzichte und genieße, heißt es in den indischen Upanishaden, Hunger ist der beste Koch und Abwechslung die feinste Würze.

Geteilte Freude

Schön ist es auch, mit den Jahreszeiten zu tanzen, Frühlingstraditionen und Herbst-

gewohnheiten zu kultivieren, große und kleine Rituale zu pflegen, Erfolge zu feiern, die eigenen, aber auch die der Menschen, die einem etwas bedeuten. Was wäre auch all die Freude wert ohne jemanden, mit dem man sie teilen kann?

Wenn uns unsere Beziehungen am glücklichsten machen, was könnte lohnenswerter sein, als sie zu vertiefen? Denken Sie an drei Herzensmenschen. Wann haben Sie ihnen das letzte Mal gesagt, was sie Ihnen bedeuten? Liebesworte sind klar und konkret: Ich hab dich gern. Du bereicherst mein Leben. Ich denke an dich.

Und in diesem Denken an die anderen entbirgt sich das tiefste Geheimnis eines freudvollen Lebens: Schöner ist es, zu geben, als zu nehmen. Reich macht es, zu schenken, zu loben, zu streicheln. Es ist eine große Lebenskunst, an sich und an seinem Gegenüber, trotz aller Krusten und alles Schiefen, immer wieder das Schöne, Liebenswürdige und Besondere zu entdecken, so, wie es eine große Kunst ist, in einem unordentlichen Leben voller Ungerechtigkeit und Leid immer wieder das Sinnvolle, Heitere und Anmutige zu finden. Doch genau das heißt, die Hand zu ergreifen, die allen Störgeräuschen zum Trotz in jedem Augenblick wieder ausgestreckt wird. Und eines steht fest: Wenn wir Freude am Leben haben, hat das Leben auch Freude an uns.

Ariadne von Schirach: *Glücksversuche. Von der Kunst, mit seiner Seele zu sprechen*, Tropen Verlag 2021