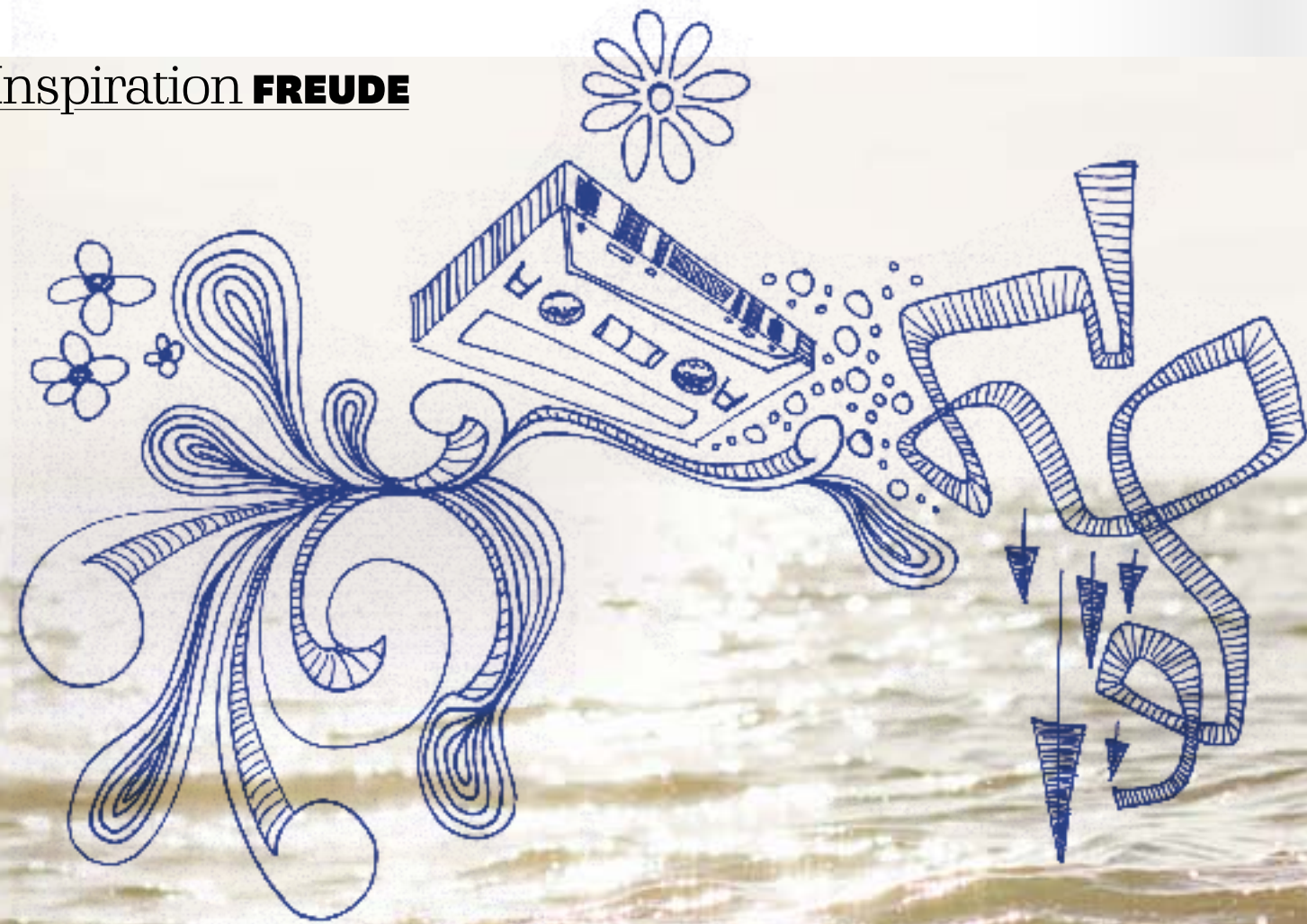




Ode an die Freude

Freude ist das Lebenselixier des Menschen, ist Anfang und Ziel vieler unserer Wünsche. Aber warum? Wo kommt Freude her und wie kann man sie möglichst oft in spüren? Essay über das wichtigste Gefühl der Welt

AUTOR
SIMON BIALLOWONS





Buttersauce und Kartoffeln, das ist Freude. „Wenn noch eine Kleinigkeit Buttersauce übriggeblieben ist und andert-halb Kartoffeln, alle haben schon aufgegessen ... aber man kann sich da noch einen kleinen Privatbrei auf dem Teller zurechtmachen“, schreibt Kurt Tucholsky 1929 über „Die kleinen Freuden des Lebens“. Buttersauce und Kartoffeln sind Tucholskys Freude Nummer 72, knapp vor dem Fön beim Friseur. Fön + Friseur = Freude, so einfach ist das? So einfach ist das. Das leichte Kitzeln der Fönluft im Haar, die warmen Hände des Friseurs, das Gefühl, dass sich jemand um uns kümmert, das bereitet Freude. Vielleicht nur diesen einen kurzen Moment. Aber viele solcher kurzen Momente können das Leben lebenswert machen. Können im wahrsten Sinne des Wortes Lebensfreude machen. Aber was ist das eigentlich, Freude?

Freude, da ist zuerst und vor allem etwas ganz Persönliches. Für Kurt Tucholsky Buttersauce mit Kartoffeln, für Maria Furtwängler zum Beispiel Musik: „Ich hatte als Kind beim Klavierunterricht oft schlechte Erfahrungen und habe dem Instrument daher jahrelang den Rücken gekehrt.“ Dann musste Deutschlands beliebteste Schauspielerin für eine Rolle zurück an die Tasten und schwärmt nun: „Ich war erstaunt, wie viel Freude mir das Klavierspiel heute berei-tet.“ Freude kann passiv und aktiv sein, laut und leise. Sie kann von einem großen Erfolg kommen oder auch einfach nur von einem schönen Ausblick. Freude, das ist ein so gro-ßes Thema, dass Ludwig van Beethoven ihr sogar eine Ode

Freude kann passiv und aktiv sein,
laut und leise. Aber immer
macht sie die Welt etwas
schöner.



gewidmet hat, in der es heißt: „Freude trinken alle Wesen an den Brüsten der Natur, alle Guten, alle Bösen folgen ihrer Rosenspur.“



Freude, das kennt jeder. Aber müssten Sie jetzt spontan erklären, was für Sie Freude ist, wäre das gar nicht so leicht. Sie könnten Beispiele geben, das natürlich. Aber zu be-schreiben, was genau „Freude“ ausmacht, das ist schwierig. Das liegt zunächst einmal daran, dass Freude ein Gefühl und damit sehr subjektiv ist. Die Psychologie definiert „Freude“ als „Emotion“. Emotionen sind spontane Gefühlsregungen, die durch einen Reiz ausgelöst und im sogenannten Limbi-schen System unseres Gehirns „gemixt“ werden. Die Glücks-reize werden durch Neurotransmitter weitergegeben und lösen je nach Person unterschiedliche körperliche Reakti-onen aus. Ihnen gemein ist, dass sie spontan und zeitlich beschränkt sind, im Sprachgebrauch sind es nicht umsonst die „kleinen Freuden“. Dieses spontane Gefühl ist positiv, die Freude-Emotionen machen froh. Auslösen können diese Emotionen ganz unterschiedliche Sachen. Bei Kurt Tuchols-ky waren es Buttersauce und Kartoffeln, Martin Luther da-gegen sagte in einer Psalmenvorlesung einmal: „Freude ist Torgauer Bier.“ Wie auch immer der Reformator das gemeint haben mag, eines müsste man freilich anmerken: Nicht →



→ das tolle Torgauer ist die Freude, sondern das, was man beim Genuss des Bieres spürt. Das Freude-Gefühl stellt sich ja bereits während des Genießens ein – es ist ja nicht so, dass wir ungerührt das Bier trinken, dann vor dem leeren Glas sitzen und plötzlich so etwas wie Freude fühlen. Im Gegenteil: Wissenschaftler sprechen gerne von einem „Flow“, in dem man sich befindet. Damit meinen sie, dass man ganz in dem, was man tut und was einem Freude bereitet,

Epikur

aufgeht. Dabei steht man in einer eigenartigen Spannung aus Kontrolle und Nicht-Kontrolle, die manche Forscher als Glücksgefühl identifizieren. Wenn ich Beethovens Symphonien wirklich genieße, denke ich nicht gleichzeitig darüber nach, dass noch schmutziges Geschirr auf der Anrichte steht. Ich gehe in der Musik auf, der Körper ein einziges Crescendo und Decrescendo. Dieser Moment hält, wie wir alle wissen, nicht ewig. Zugleich aber scheint es Freude zu geben, die nicht einfach vergeht. In einer Allensbach-Umfrage von 2011 gaben fast 25 Prozent aller Befragten an, in ihrem Leben sehr glücklich zu sein. Berücksichtigt man die Tatsache, dass nur etwa fünf Prozent sich als nicht glücklich bezeichneten, so muss es also etwas geben, was uns über punktuelle Freuden hinaus andauernd und beständig froh macht. Im Englischen ist der Unterschied gut greifbar: Während

Jedes vierte Deutsche bezeichnet
Jedes vierte
sich als sehr glücklich.
Jedes Vierte lebt seine Lebensfreude.

F

„Fun“ oder „Joy“ für die Moment-Freude steht, drückt heute „Happiness“ etwas aus, das wir Lebens-Freude bezeichnend würden. Der Unterschied und Zusammenhang, das Miteinander von Freuden und Freude hat Menschen seit jeher beschäftigt. Es war die Suche nach dem „Glück“ oder der „Glückseligkeit“, nach dem, wonach jeder strebt. Das Christentum

hat religiöse Formeln dafür gefunden, aber im alten Griechenland haben Philosophen versucht, Antworten zu geben. Besonders bekannt wurden die Versuche eines Denkers aus dem 4. Jahrhundert vor Christus, Epikur.

Epikur ist einer der am häufigsten falsch verstandenen Philosophen der Antike. Noch heute wird er bisweilen als Kronzeuge für sorgloses Laisser-faire angeführt. Für Hedonismus und verantwortungslose und egozentrische Genusssucht. Nun hat Epikur tatsächlich geschrieben: „Alles Wählen und Streben geht doch auf das Wohl des Leibes und die Ruhe der Seele, denn das ist das Telos („Ziel“, Anm. d. Red.) eines glücklichen Lebens.“ Oder sogar noch zugespitzter formuliert: „Ursprung und Wurzel alles Guten ist der Magen, und auch die Weisheit und alles geistig Hohe lassen sich darauf zurückführen.“ Zugleich hat Epikur nie einen Zweifel daran gelassen, dass man „ohne Sittlichkeit und Recht überhaupt nicht lustvoll leben“ könne. Dass man geistige Genüsse durchaus bevorzugen und nicht einfach blind eine „kleinere“ Lust sofort wählen soll, anstatt eine „größere“ vielleicht →



→ etwas später und nach größerer Anstrengung. Echte Lebensfreude, das sagt er dezidiert, könne nur bei Beseitigung von Furcht, Schmerz und Begierden erreicht werden. Für Epikur war daher zum Beispiel die Freundschaft eine der stärksten Freude-Quellen des Menschen. Auch der bekannte Mediziner Tobias Esch hat in seinem Buch „Die Neurobiologie des Glücks“ die Wichtigkeit von Freundschaft und gemeinsam erlebter Freude hervorgehoben: „Wenn jedoch Flow und Zufriedenheit in einer Gemeinschaft auftreten, dann kann das jeder sofort feststellen, mitfühlen, denn das ist ansteckend. Bin ich glücklich, dann ist auch meine Frau etwas glücklicher und schließlich auch die Menschen, die sie bei der Arbeit trifft. Theoretisch. Und praktisch!“

Das ist das Beste an der Freude: Sie multipliziert sich. Freude macht Freude. Und Freude macht Freunde. Sie lässt einen anziehender wirken, Schauspielerin Rosalind Russell, bewundert für Klassiker wie „Sein Mädchen für besondere Fälle“ mit Cary Grant, hat das einmal so ausgedrückt: „Sich des Lebens zu freuen, ist die beste Kosmetik für eine Frau.“ Menschen, die Freude haben, wirken attraktiver und werden zugleich deshalb geliebt, weil sie andere froh machen. Andererseits wirkt Freude nicht nur auf andere, sondern auch auf uns selbst. Sie ist sozusagen „selbstverstärkend“, wie Friedrich Schiller in seinem Gedicht „Ode an die Freude“, das die Vorlage für Beethovens Komposition war, dichtet: „Freude heißt die starke Feder in der ewigen Natur. Freude, Freude treibt die Räder in der großen Weltenuhr.“ Freude ist

etwas in uns, das uns antreibt und motiviert. Wir schöpfen daraus Kraft und können auch aus den kleinsten und kürzesten Glücksmomenten erstaunlich viel ziehen. Wissenschaftler wie Esch betonen, dass wir zu mindestens 40 Prozent auf unsere Lebensfreude einwirken können: Das beginnt bei einfachen Dingen wie einem Freude-Tagebuch. Wenn Sie eine Woche lang aufschreiben, worüber Sie sich spontan gefreut haben, wird Ihnen am Sonntag klar werden, wie viele kleine Freuden Sie in diesen sieben Tagen erlebt haben. Oft wird dann erst klar, was für eine wunderbare Woche doch hinter Ihnen liegt. Zugleich ist es wichtig, sich diese kleinen Freuden zu gönnen. Ein Glas Barolo von 2004, eine entspannende Radtour in der Abendsonne, ein ausgedehnter Shoppingsamstag mit der besten Freundin: Jede noch so kleine Freude ist wertvoll. „Das Feiern von Festen und Erfolgen wird oftmals verwechselt mit einem hedonistisch-ungesunden Lebensstil“, schreibt Tobias Esch und stellt klar: „Das Gegenteil aber ist der Fall, zumindest wenn wir mit dem ‚Feiern‘ das Einlösen oder Erlangen einer Belohnung meinen, die in erster Linie von innen kommt.“ Freude haben heißt, das Leben lieben. Unsere Freudensplitter, seien sie auch noch so klein, können sich zu einem großen Lebensfreudemosaik zusammenfügen. Deshalb ist jede Freude kostbar, ist jeder Glücksmoment wertvoll. Oder wie es Martin Luther so scheinbar banal, aber dennoch treffend ausgedrückt hat: „Denn ein Herz voll Freude sieht alles fröhlich an, ein Herz voll Trübsal alles trübe.“ ■



"Sich des Lebens zu freuen, ist die beste Kosmetik für eine Frau."

