



## Freude, ja bitte!

Birgit Schönberger nimmt uns mit auf ihre ganz persönliche Suche nach der Freude, die sie im Stress des Alltags verliert und beim Gaga-Online-Workshop wiederfindet, auch wenn dieser Tanzstil genauso albern aussieht, wie er klingt. Das Tanzen hilft ihr, loszulassen und zum Naturzustand des Geistes zurückzufinden, der heitere, grundlose Freude ist.

Text: Birgit Schönberger, Foto: Ivana Cajina via Unsplash, aus moment by moment 1/2023, S. 46 - 50

Irgendwann zwischen der noch nicht ganz abgeebbten letzten und der bereits im Geiste anschwellenden nächsten Viruswelle, zwischen Raketeneinschlägen in Kiew, nach beunruhigenden Mails von meinem Gasanbieter und einer ernüchternden Nachricht meines Steuerbüros verschwand sie. Ohne sich zu verabschieden, stahl sie sich still und leise davon. Erst fiel es mir gar nicht auf. Ich war viel zu beschäftigt damit, mir Sorgen zu machen. Aber dann musste ich mir eingestehen: Mir war die Freude abhandengekommen. Nicht nur mir allein. Alle um mich herum schienen von einer bleiernen Schwere erfasst.

Und dann war sie – zack – plötzlich wieder da. Platzte in mein Leben, ausgerechnet während ich, von Schulterschmerzen geplagt, auf einen Zoom-Bildschirm schaute und statt auf der Stelle zu gähnen, hellwach wurde. Ich sah, wie eine grauhaarige Frau in einem zu großen T-Shirt mit Micky Maus-Aufdruck lachend und ausgelassen durch ihre Küche hüpfte. Eine andere schnappte sich ihr Baby und ließ die Hüften wackeln, ein Mann in Boxershorts tanzte mit seinem Liebsten auf dem Balkon, hinter ihnen das Meer. Und ich fegte durch mein Wohnzimmer so wild wie zum letzten Mal vor 30 Jahren und fühlte mich wunderbar leicht und ein wenig gaga.

Gaga. Genauso heißt die Tanzform, die der israelische Choreograf Ohad Naharin entwickelt hat in einer Phase, in der er ein Bein nicht mehr bewegen konnte und mit der Prognose, er werde nie mehr tanzen können. Mitten in der Verzweiflung entdeckte er seine eigene Bewegungssprache und nannte sie Gaga. Eine Kollegin hatte mir von den Gaga-Online-Workshops erzählt und mir empfohlen, es auszuprobieren. Und dann war ich endlich so weit, mich mit 50 anderen rund um den Globus zu schütteln, zu grooven, wie ein Flummi durch die Wohnung zu springen, auf allen vieren zu laufen, mich zum Affen zu machen, wie eine Ente zu watscheln und den Anleitungen zu folgen: „Connect to your passion, to your silliness, to your joy.“

## Einfach albern sein

Als ich nach dem letzten Song den Bildschirm zuklappte, war ich nass geschwitzt. Alle Zellen schienen von Freude durchflutet. Kein einziges meiner Probleme und auch kein kollektives hatte sich gelöst, aber ich fühlte mich gelöst. Seitdem tanze ich, wenn möglich, mehrmals in der Woche. Neben meiner Meditationspraxis, dem Schreiben, intensiven Begegnungen und Laufen im Park ist Gaga mein Tor zur Freude. Nach all den Herausforderungen der letzten Zeit brauche ich offensichtlich jemanden, der mir regelmäßig sagt: „Erlaub dir, albern zu sein.“ „Verbinde dich mit deiner Freude.“ Und ich ergänze innerlich: Komm raus aus deiner Problemtrance. Lass dich nicht völlig niederdrücken vom Leid der Welt.

## Freude als Naturzustand

**Was auch immer uns hilft, in die Freude zu kommen, ist gut. Freude ist unser Naturzustand, wie wir an Babys sehen. Das vergessen wir nur leider viel zu oft.** Wir brauchen Freude wie die Luft zum Atmen, das merken wir, wenn sie uns abhandenkommt, weil die vielen Krisen wie Blei auf uns lasten. Es ist dann alles schal und grau, als hätte jemand die Farben abgestellt. Freude ist ein Lebenselixier. Das erkannte schon vor 2.500 Jahren kein Geringerer als Shakyamuni Buddha. Neben Mitgefühl, liebender Güte und Gleichmut gehört Freude zu den vier unermesslichen Geisteshaltungen, die uns helfen, mit dem Leiden, das unweigerlich zu unserem Leben gehört, gut umzugehen.

Freude hat viele Facetten. Es gibt die Vor-, die Nach- und die Mittendrin-Freude. Nach der Freude des Schaffens kommt die Freude des Erschlaffens. Freude entsteht, wenn wir eine Prüfung gemeistert, eine Anstrengung bewältigt, einen Berg bestiegen, eine wichtige Erkenntnis gewonnen, etwas endlich verstanden haben. Freude gibt es im Einzel-, Doppel- und Ultrapack. Sie kann alleine oder mit anderen genossen und ebenso vermiest werden. Mitfreude ist die reife Version von Freude. Wenn wir uns neidlos mit anderen freuen können über Erfolge, glückliche Zufälle, überraschende Geschenke des Lebens. Es gibt die ausgelassene, wilde, expressive Freude und die stille Daseinsfreude, die keinen Anlass braucht, die von innen leuchtet, wenn der Wahnsinn im Kopf zur Ruhe kommt und das Ego mal für eine halbe Stunde nichts will. Wenn es aufhört zu meckern und einfach die Klappe hält.

## Nachhilfe in Freude

Um Freude zu erfahren, müssen wir uns, so absurd es klingt, erst einmal anstrengen. Sonst kann es uns passieren, dass wir uns freuen und es nicht bemerken. Und das geschieht ständig. Denn das Unerfreuliche, das Schwierige, an dem ja nie Mangel herrscht, bleibt an und in uns kleben wie ein zäher Kaugummi. Das Leichte, Schöne, Freudvolle hingegen perlt ab. Gerade noch war da einen spontane Freude über den Mond am Himmel, den Anblick eines glucksenden Babys, den witzigen Spruch der Kollegin, und zwei Minuten später ist die Freude weg, als sei sie nie da gewesen. „Unser Gehirn wirkt wie ein Magnet für negative Erfahrungen und wie Teflon für positive“, schreibt der Neurowissenschaftler Rick Hanson. Es verankert negative Geisteszustände sehr schnell und tut sich schwer damit, positive zu speichern. Deshalb braucht es Nachhilfe. Womit wir wieder bei der Anstrengung wären. Und hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel.

Wir sollten unsere Aufmerksamkeit so ausrichten, dass wir immer wieder unseren Körper spüren, des Atems gewahr werden und Momente der Freude und Heiterkeit bemerken. Für einen Moment still werden, nichts tun, das Wunder des Atems realisieren, diese winzige Übung kann uns schon einen Hauch von Freude bescheren und uns unwillkürlich die Mundwinkel nach oben bewegen lassen, ohne dass sich im Außen irgendetwas ändern muss. Rick Hanson empfiehlt, dass wir uns die Zeit nehmen, positive Erfahrungen zu intensivieren und ganz in uns einsinken zu lassen. Auf diese

Weise können wir unser Gedächtnis sensibilisieren und ausrichten. Hanson bringt das auf die Formel HEAL.

**H** steht für Have, positive Erlebnisse haben,  
**E** für Enrich, reichere sie an,  
**A** für Absorb, nimm sie in dich auf, und  
**L** für Link, also Verbindung.

Wollen wir uns nicht von der Negativitätstendenz unseres Gehirns terrorisieren lassen, üssen wir immer und immer wieder üben, auch das Erfreuliche zu bemerken und zu nähren.

### Was hilft, ist gut

Die Psychoanalytikerin Verena Kast regt dazu an, eine Freudenbiografie zu schreiben und sich die Frage zu stellen, wie und in welchen Situationen wir in unserem Leben Freude und Stolz erlebt haben. So können wir die freudigen Erfahrungen wieder lebendig werden lassen, uns in sie versenken und neben dem, was schwierig war auch wahrnehmen, was geglückt ist. Die gute Nachricht ist: Es muss nichts Weltbewegendes passieren, um Freude zu empfinden. Es sind oft kleine Begebenheiten, die unsere Stimmung heben. Ein kleiner Flirt in der Bäckerei, ein netter Spruch. Ein Witz, den jemand so grottenschlecht erzählt, dass es schon wider komisch ist. Ein skurriles Video. Der Anblick der Postkarte: „Kurz mal nicht nachgedacht, zack glücklich.“ Darin steckt viel Weisheit. Wir brauchen diese Sekundenmomente von Windstille im Kopf, von Gelöstheit und Selbstvergessenheit. Wir brauchen Abstand vom Drama.

Humor ist eine wichtige Quelle von Freude. Die Fähigkeit, uns mitten im Wahnsinn für einen Moment vom Leid zu befreien, einfach zu vergessen, dass alles schwierig ist. Aufhören, uns und unser Drama immer schrecklich ernst zu nehmen. Erkennen: „Ohne mich ist alles ganz einfach.“ In diesen Zustand kommen wir durch begeistertes Tun und Aufgehen in einer herzerwärmenden Aktivität, die uns voll und ganz fordert. Und durch Nichtstun und einfach durch Sein. Nur, dass es mit dem Einfach-Sein ziemlich schwierig ist, weshalb wir auch darin Übung brauchen.

Meine heftigsten Lachflashes hatte ich in siebentägigen Zen-Retreats auf dem Höhepunkt von Schmerzkrisen. Ich war kurz davor zu schreien, ich war mir sicher, nicht eine Sekunde länger sitzen zu können, doch es gab keine Möglichkeit, den Zendo, den Übungsraum, zu verlassen. Der Jiki, der im Rinzi-Zen die Meditation überwachende Mönch, schien bewusstlos geworden zu sein, oder seine Uhr war stehengeblieben. Wann, verdammt nochmal, kam der ersehnte Ping? Und plötzlich, lange bevor es endlich ping machte, fiel alles von mir ab. Ich konnte nicht mehr aufhören zu lachen, flüchtete auf die Toilette, um nicht unangenehm aufzufallen, und grinste die unbekannte Frau im Spiegel an. Who the fuck are you? J, genau das war meine innere Frage. Nicht: Meine Liebe, wer bist du?

### Die Tiefendimension

Gerne erinnere ich mich an diese ekstatische Ausbrüche von grundloser Freude. Alle Anspannung war von mir gewichen, mein ganzer Körper wurde durchgeschüttelt. Ich verlor völlig die Kontrolle und hatte keinen Schimmer mehr, wer ich war. Da war keiner mehr, der irgendetwas hätte kontrollieren können. Ich war hineingeschleudert in den unendlichen Raum, ins Absolute, in das, was über alles Begriffliche hinausgeht. Was für eine Befreiung. Diese intensiven Momente sind trotz besagtem Negativitätseffekts tief in mir gespeichert. Aber sie sind nicht entscheidend.

**Entscheidend ist für mich die Erfahrung der unbedingten, stillen Freude, die entsteht, wenn wir in Kontakt kommen mit der Tiefendimension des Lebens. Wenn wir erahnen, dass unser Geist viel weiter und größer ist, als unser kleines Ich es uns weismachen will.** Oft sind wir so festgefahren in unseren Vorstellungen, wie unser Leben zu sein hat, dass da kein Platz mehr ist für

positive Überraschungen, für das Wunder, das jeden Augenblick geschieht und so unspektakulär ist, dass wir es nicht bemerken.

Berühren wir den weiten offenen Raum, der wir selbst sind, entsteht wie von selbst Freude. Eine Freude, die vollkommen unabhängig von äußerer Bedingungen ist. Wir erinnern uns daran, dass es noch etwas anderes gibt als To-do-Listen, Terminstress und Druck. Wir ahnen, dass Freude der natürliche Zustand unseres Geistes ist, wenn wir ihn erlauben, weit und offen zu werden. Berühren wir die Freude, die auf dem Grund immer wartet, entsteht der Wunsch, mehr in der Stille zu sitzen. So kann Freude zum Motor werden für unsere Übungspraxis. Natürlich geraten wir in der Meditation auch in Unruhe, wir spüren unser Unbehagen, wir spüren Dinge, die wir am liebsten überhaupt nicht spüren wollen, und fühlen uns weit entfernt von jeglicher Freude. Doch wenn der Geist sich beruhigt und wieder in seiner Mitte ankommt, wird es heller, freundlicher. Und die Mundwinkel bewegen sich unwillkürlich nach oben.

Manchmal taucht die bange Frage auf, ob wir uns überhaupt freuen dürfen, wenn es um uns herum viel Leid gibt. Dann kann es helfen, uns klarzumachen, dass wir für niemanden hilfreich sind, wenn wir mit wolkenverhangenem Geist und trüber Miene durch den Tag schleichen. Wenn wir einen Beitrag leisten wollen, dann sollten wir uns darin üben, eine heitere Verfassung zu nähren. In dieser fällt uns auch meist etwas ein, was wir jetzt konkret tun können, um in unserer Nähe Leid zu lindern. Und sei es nur durch einen freundlichen, fröhlichen Blick.



[www.birgit-schoenberger.de](http://www.birgit-schoenberger.de)