Donnerstag, 05. November 2020, 14:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Ode an die Freude

Angst, das probate Mittel der Mächtigen, hat Hochkonjunktur. Jetzt ist es wichtig, sich auf ein bewährtes Gegenmittel zu besinnen: die Freude.

von Barbara Forster
Foto: Dubova/Shutterstock.com

Viele Menschen können es kaum noch ertragen, welche Abgründe sich sowohl in der Politik als auch in Wirtschaft und Gesellschaft gerade vor uns auftun. Es scheint nur noch drei Wege zu geben, um mit dem

Corona-Albtraum umzugehen. Viele üben sich immer erfolgloser im Verdrängen, andere sind bereits vor Angst erstarrt, und einige kaschieren ihre Hilflosigkeit mit überschäumender Wut. So verständlich jede dieser Reaktionen auch ist — keine von ihnen kann uns langfristig dabei unterstützen, mit den rasenden Veränderungen klar zu kommen. Wir alle brauchen auch hin und wieder eine Atempause — und die Rückbesinnung auf das, was unser Leben lebenswert macht.

Als Jugendliche wurde ich des Öfteren von bedrückenden Albträumen geplagt. Welche Erleichterung, wenn ich nach dem Aufstehen feststellte, dass es sich nur um ein fieses Nachtgespenst handelte und alles wieder in Ordnung kam, sobald ich in meinem warmen Bett die Augen aufschlug. Grenzenlos die Erleichterung, wenn das milde Tageslicht die Schrecken der Nacht vertrieb wie eine heiße Dusche die Eiseskälte nach einem zu langen Winterspaziergang.

In den vergangenen Monaten kam es mir manchmal so vor, als hätte sich dieses Erleben umgedreht. Hin und wieder war es mir trotz „Corona-Pandemie“ vergönnt, nach einem federleichten Traum mit einem Lächeln auf den Lippen aufzuwachen. Doch während die beflügelnden Traumbilder noch ein Weilchen in mir nachklangen, bahnte sich die bedrückende Realität bereits unerbittlich ihren Weg in meine Gedankenwelt. Und schon war sie wieder da — die ganze Wucht der Ereignisse rund um das „böse“ Virus.

Sehr früh war ich durch die Informationen eines Dr. Wolfgang Wodarg und die mutigen, offenen Worte eines Prof. Sucharit Bakhdi

an Bundeskanzlerin Angela Merkel hellhörig geworden. Diese Videos lieferten mir konkrete Anhaltspunkte für meine diffusen Zweifel und das gleich zu Beginn aufkeimende Unbehagen. In mir wuchs die Hoffnung, dass diese einseitige, Panik schürende Betrachtung in Kürze einem erweiterten, gemäßigten Blickwinkel weichen würde und es bei uns in Deutschland niemals zu einem Lockdown kommen könnte.

Doch je öfter ich mich mit den investigativen Berichten unabhängiger Journalisten und Wissenschaftler beschäftigte, desto mehr wurde mir bewusst, dass ich gerade dabei war, meine höchstpersönliche Büchse der Pandora zu öffnen. Mehr und mehr wurde der Abgleich dieser Berichterstattung mit den Verlautbarungen der öffentlich-rechtlichen — was für ein unehrliches, anmaßendes Attribut! — Medien zur Routine. Hatte ich noch vor kurzem die Nachrichten im Radio nur zwangsläufig über mich ergehen lassen, weil ich den stereotypen Meldungen seit jeher wenig Bedeutung beimaß und eigentlich nur auf den anschließenden Wetterbericht wartete, schenkte ich den täglich absurder werdenden Radio- und Online-Meldungen nun regelmäßig meine volle Aufmerksamkeit.

Ein unbequemes Erwachen

Mehr als einmal fühlte ich mich dabei fatal an meine Mutter erinnert, die bis ins hohe Alter nahezu stündlich das Radio einschaltete. Erst sehr spät hatte ich begriffen, dass ihr die schreckliche Zeit des Zweiten Weltkriegs und der damit verbundene, überlebenswichtige Fliegeralarm wohl ein Leben lang in den Knochen saßen. Verzeih mir Mama, wenn ich diese Marotte oft ironisch belächelte! Nun hing ich also selber „an der Nadel“! Die tiefergehende Bekanntschaft mit den gesellschaftlich verteufelten „Verschwörungstheorien“, deren Existenz ich bis dato nur wenig

Aufmerksamkeit geschenkt hatte, überraschten mich mit ihrer schonungsloser Logik und Offenheit.

Die vielen überzeugenden Beweise und Quellenangaben in diversen alternativen Medien nahmen mir jede Chance, mich wieder in meinen unpolitischen Dämmerschlaf zurücksinken zu lassen. Nein, weder konnte noch wollte ich mich weiterhin der unbequemen Wahrheit entziehen. Zwangsläufig stieß ich bei meinen Nachforschungen auf Zusammenhänge, deren brutales, erbarmungsloses Kalkül mir immer wieder die Sprache verschlug und verschlägt. Konnte es wirklich sein, dass neben meiner kleinen, relativ heilen Welt so viel Hinterhältigkeit und Grausamkeit existierten?

Ich musste nicht lange warten, dann hatte das Ausblenden des gesunden Menschenverstandes auch mein ländliches Idyll erfasst. Nun erlebte auch ich, wie absurde staatliche Verlautbarungen und Verordnungen mein Umfeld immer mehr verfremden. Aber hoppla — auch ich darf aufpassen, mir nicht plötzlich selbst fremd zu werden! Schließlich gab es gute Gründe, weshalb ich mich bereits jahrzehntelang fernhielt von der täglichen Berieselung angstmachender Nachrichten und einem zu häufigen Umgang mit Menschen, die das Leben per se als lebensgefährlich betrachten. Allerdings — lösen die aufklärerischen Informationen, denen ich mich neuerdings widme, nicht ebenfalls große Ängste in mir aus? Wäre es nicht besser, die Pandora-Büchse schnell wieder zuzuklappen und zu verdrängen, was sich da so unangenehm in mein bisheriges Weltbild schiebt?

Angst ist schließlich Angst — egal ob vor einer weltweiten Pandemie, einem tödlichen Virus oder den Gefahren einer Zwangsimpfung, egal ob vor der gesellschaftlichen Ächtung, vor dem Verlust des Arbeitsplatzes und sämtlicher Ersparnisse, ob vor einer skrupellosen Weltregierung in Kombination mit der Beraubung aller persönlichen Freiheiten oder letztendlich vor einer

Umgestaltung der Menschen in willfährige Halbroboter. Angst bleibt Angst.

Auf der Suche nach etwas Größerem

Jede einzelne dieser Vorstellungen hätte das Potenzial, uns vor Hilflosigkeit und Panik erstarren zu lassen. Aber anders als bei den gleichgeschalteten Medien beschleicht mich hier das Gefühl, real begründeten Warnungen zu lauschen. Gleichzeitig vernehme ich dabei die klare Aufforderung, individuelle Mittel und Wege zu finden, um nicht wie das sprichwörtliche Kaninchen taten- und regungslos vor der gefährlichen Schlange zu verharren, oder ruckzuck in meinen geschützten Bau zurück zu hoppeln und mich nie wieder aufs freie Feld zu wagen.

Zugegeben, es gab und gibt Tage, an denen es mir scheint, als würden mich Mut und Zuversicht für immer verlassen, Tage, an denen die Maßnahmen global verrückt gewordener Corona-Regimes jeden Glauben an Gott und die Welt als naives Kindermärchen zu enttarnen scheinen. Doch immer häufiger schieben sich kurze Momente dazwischen, in denen ich die Größe und Schönheit unserer Existenz in einem bisher nie wahrgenommenen Glanz zu erahnen beginne. Gibt es da vielleicht noch etwas, was ich bisher nicht gesehen beziehungsweise völlig unterschätzt hatte?

Diese Momente bedingungsloser Daseinsfreude sind rar, ebenso rar wie die federleichten Träume in den langen Corona-Nächten. Vielleicht sind sie aber auch so selten, weil es mir geradezu unanständig erscheint, in diesen von vielen Menschen bleischwer empfundenen Zeiten glücklich vor mich hin zu lächeln. Zu ernsten Zeiten gehören ernste Mienen. Und je erdrückender die staatlichen Verordnungen werden, umso niedergedrückter muss auch das

Gemüt sein. Gute Stimmung ist nur angebracht, wenn man sich auf Demonstrationen oder in Kleingruppen mit Gleichgesinnten trifft und sich gemeinschaftlich der staatlichen Willkür widersetzt. Danach geht es wieder hinaus in die feindliche Welt, hinaus ins harte Einzelkämpferdasein. Hm, ist das wirklich so? Worin unterscheide ich mich dabei eigentlich von den Menschen, die zwar keinerlei Regierungsmaßnahmen hinterfragen, aber ebenso traurig und niedergedrückt sind? Oder gibt es da vielleicht noch etwas Zusätzliches, etwas Heilsames und Größeres, zwischen den beiden Polen Kampf oder Angst? Was könnte es wohl sein — das Größte und Wirkungsvollste, das ich als einzelner, schwacher Mensch diesem Wahnsinn entgegenzusetzen hätte?

Also habe ich mich auf die Suche gemacht. Wo möchte ich mich besonders einbringen? Was fehlt mir momentan am meisten? Meine Freiheit? Nein, noch habe ich sie. Und eine Flugreise ins Ausland hatte ich für die kommenden Monate sowieso nicht geplant. Meine Freunde? Nun, nach und nach machen wir die Lockdown-bedingte Abstinenz wieder mit gegenseitigen Besuchen wett. Meine regelmäßigen Einkünfte? Auch hier muss ich mit meinem Teilzeitjob in einem systemrelevanten Betrieb glücklicherweise keine Einschränkungen hinnehmen. Der Besuch kultureller Veranstaltungen, ein geselliger Abend mit kreativen Akteuren der Kleinkunstszene?

Oh ja, da fühle ich mich schon eher betroffen. Sowohl durch meine Anteilnahme an der prekären Lage der arbeits- und mittellos gewordenen Künstler als auch durch den Verlust persönlicher Begegnungen und Inspirationen auf regionalen Kulturevents. Aber nicht nur auf öffentlichen Veranstaltungen, auch im täglichen Leben scheinen Alltagswitz und ein gesunder Sinn für Humor immer mehr hinter den allgegenwärtigen Masken verloren zu gehen.

Einbringen, was ich besonders gut kann

Nun gut — dann bin ich ab sofort wohl selbst dafür zuständig! Jetzt nutze ich meinen Platz an den Kassen und Theken im Biomarkt, um gut sichtbar hinter Plexiglasscheiben mein Lächeln zu verschenken — gepaart mit harmlosen, subversiven Nettigkeiten, die auch überzeugteste Corona-Gläubige zum Grinsen bringen. Ich sehe es an den Lachfältchen in ihren Augenwinkeln. „Iiih, nein, hochinfektiöses Bargeld!!! Aber geben Sie schon her, ich werd's überleben …“ „Bitte, was haben Sie gesagt? Könnten Sie Ihre Maske vielleicht ein bisschen lauter stellen?“ „Keine Panik, husten Sie nur! Die Teststäbchen finden Sie gleich links in der Kosmetikabteilung.“

Ja, auch in Krisenzeiten dürfen, nein, müssen wir lachen! Humor nimmt den Ernst, die Schwere, die Aussichtslosigkeit. Frech und beschwingt entlarvt er die Lächerlichkeit übertriebener Regeln und Verordnungen. Ihm zur Seite steht seine sanfte Schwester, die Freundlichkeit. Ehrliche, von Herzen kommende Freundlichkeit baut Friedensbrücken zwischen verhärteten Fronten. Als ich mich bei einer Kundin aufrichtig für das bezaubernde Lächeln ihres kleinen Sohnes bedankte und die Hoffnung aussprach, dass ihm dies niemals genommen werde, hatte ich sie wohl tief berührt — und damit vielleicht einen kleinen Anstoß gegeben, sich bei den derzeit extrem übergriffigen Kindergartenregeln couragiert zu wehren. Humor und Freundlichkeit, diese zutiefst menschlichen Fähigkeiten, kann uns kein noch so ausgeklügelter Cyborg jemals nachmachen. Auch wenn eine Siri oder Alexa manch alleinlebendem Single oberflächlich das Gefühl geben mag, jemand würde sich ernsthaft für seine Fragen und Probleme interessieren, wird doch immer etwas fehlen: die Wärme in der Stimme, der Schalk in den Augen, das neckische Grinsen, ein verständnisvolles Lächeln.

Aber zurück zu meiner Überlegung: Was könnte es sonst noch geben zwischen den beiden Polen Kampf oder Angst — etwas

wirklich Großes, etwas zutiefst Heilsames? Jede Angst hat eine mächtige Gegenspielerin, eine Kraft, die so bezwingend ist, dass jede ängstliche Regung sofort vor ihr Reißaus nimmt und sich beleidigt trollt: die Freude. Wenn Humor und Freundlichkeit Geschwister sind, so ist die Freude ihre starke, kluge Mutter. Der große deutsche Dichter Friedrich Schiller setzte ihr ein ewiges Denkmal in seinem Gedicht „An die Freude“. Rund 40 Jahre später ließ der Musiker und Komponist Ludwig van Beethoven seine weltberühmte „Neunte Symphonie“ mit einem Chorgesang aus Schillers Ode enden: „Freude, schöner Götterfunken, Tochter aus Elysium. Wir betreten feuertrunken, Himmlische, dein Heiligtum. Deine Zauber binden wieder, was die Mode streng geteilt. Alle Menschen werden Brüder, wo dein sanfter Flügel weilt.“ Fast zweihundert Jahre Geschichte sind inzwischen vergangen. Doch diese Hymne auf eines der großartigsten menschlichen Gefühle hat nichts von ihrer Aussagekraft verloren.

Die Macht der Freude

Echte Freude hat die Macht, uns von einem Moment zu anderen aus dunkelsten Löchern der Angst und Einsamkeit herauszukatapultieren. Wenn das Herz vor Freude fast zerspringt, kann es sich nicht gleichzeitig angstvoll zusammenpressen. So gesehen sollten wir es nicht nur als Möglichkeit, sondern vielmehr als wichtige, unsere Gesundheit stabilisierende Notwendigkeit betrachten, uns regelmäßig mit Quellen tiefer Freude und Zufriedenheit zu verbinden. Nein, es ist nicht pietätlos, sondern vielmehr eine Pflicht uns selbst gegenüber, gerade in unsicheren, beängstigenden Zeiten regelmäßig den Schalter umzulegen und das Programm „Freude“ zu wählen! Zugegeben, es erfordert konsequentes Training, sich dabei nicht sofort wieder von den ständig lauernden Zweifeln und Befürchtungen einholen zu lassen. Wenn es dann aber immer leichter und öfter gelingt, in freudevolle Gefühle einzutauchen, werden wir auch offener für kreative Wege

hinaus aus dem derzeitigen Dilemma. Unsere Schöpferkraft kommt zum Entfalten, mit jeder freudevollen Vision tragen wir ein wichtiges Stück dazu bei, unser Umfeld nach unseren von Liebe und Wohlwollen getragenen Vorstellungen zu gestalten.

Wie sieht es bei Ihnen persönlich aus? Welche Dinge bringen Ihr Herz zum Hüpfen, erfüllen Sie mit lauten und wilden oder auch mit ganz leisen, zarten Glücksgefühlen? Was hat für Sie die größte Kraft, Ihnen den Glauben an das Erhabene und Gute zurückzugeben? Wobei gelingt es Ihnen am leichtesten, in den sprudelnden Fluss des Glückes und der Lebensfreude einzutauchen? Vielleicht ist es ein Aufenthalt in der freien Natur, in den Bergen, am Meer oder an einem klaren Waldsee. Manchmal reicht schon ein bisschen Werkeln im Garten, das Wühlen in feuchter Erde, der Geruch von Blumen und Gräsern, um ein stilles Glücksgefühl zu verspüren. Oder Sie versinken im Flow einer kreativen Tätigkeit, wie dem Malen, Heimwerken, Basteln, Schreiben et cetera in Ihrer eigenen, ganz nach Ihren individuellen Wünschen gestalteten Welt.

Oftmals lässt uns auch das intensive Spiel mit Kindern oder Tieren Raum und Zeit sowie alle Ängste vergessen. Und wenn Sie schon lange nicht mehr laut und herzhaft gelacht haben: Schauen Sie sich doch einfach mal wieder einen Ihrer Lieblingsfilme an. Genießen Sie jede Szene, die Ihnen vor lauter Lachen Tränen in die Augen treibt. Oder holen Sie Ihre Rezeptesammlung aus dem Schrank, zaubern Sie ein exquisites Menü, wie es Ihnen schon lange vorschwebt, und laden Sie Ihre besten Freunde zum gemeinsamen Genießen ein. Halten Sie regelmäßig ein paar Stunden für Ihre oder Ihren Liebsten frei, in denen es zur Krönung nur Sie beide und keinen einzigen Moment lang Corona gibt. Tanzen Sie, singen Sie, feiern Sie das Leben! Will es Ihnen derzeit nicht gelingen, Ihrem Alltag schöne Momente abzugewinnen, verändern Sie Ihren Blickwinkel. Vielleicht hilft es Ihnen, eine Art Dankbarkeitstagebuch zu führen, dass deutlich macht, welche Bereicherungen Ihr Leben Tag für Tag für Sie bereithält.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Ich weiß, dass wir alle, meine Person eingeschlossen, Tage haben, in denen uns der Mut verlässt und sich alle positiven Perspektiven in Luft aufzulösen scheinen. Aber genau dann ist es wichtig, sich an die erhabenen, schönen Seiten des Lebens zu erinnern und diese Stück für Stück wiederzubeleben. Wenn wir schon alle herauswollen aus diesem düsteren Albtraum, aus der erschreckenden Erkenntnis, wie viel Grausamkeit und Unrecht es tatsächlich auf unserem Planeten gibt, dann brauchen wir auch neue Drehbücher — Drehbücher voller Frieden und Freiheit, voller Glück und Gedeihen, voller Freude und Liebe. Jeder schreibt sein eigenes Skript, denn jeder weiß selbst am besten, was ihm guttut und Erfüllung schenkt. Deshalb höre ich jetzt auch auf zu schreiben und wünsche Ihnen viel Spaß und Inspiration beim Auffinden Ihrer ganz persönlichen Quellen heilsamer Lebensfreude. Kommen Sie gut bei sich an!

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Barbara Forster ist in Berlin geboren und in Bayern aufgewachsen. Inzwischen ist sie im Schwabenland verwurzelt und kann sich ein Leben ohne Schreiben nicht vorstellen. Als Autorin bei den Verlagen Kösel und Kamphausen sowie mit ihren Heilsamen Geschichten für Klein und Groß möchte sie vor allem eines: Mut machen und dazu inspirieren, sich selbst zu finden und das Leben in all seiner Vielfalt zu feiern.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und

vervielfältigen.