



# Lebe lieber leidenschaftlich

Unsere Kollegin Ulrike Schädlich begeistert sich für vieles. Lange war ihr nicht bewusst, was das für ein Geschenk ist. Wer sich von Menschen, Themen und Erfahrungen mitreißen lassen kann, lebt intensiver. Könnte Ihr Alltag etwas mehr Leidenschaft vertragen? Lesen Sie schnell diesen Text

# D

Die Geschichte des Goldenen Zeitalters der Niederlande. Xabi Alonso. Thai-ländisch kochen. Das Gemälde im Wohnzimmer meiner Eltern. Perspektivisch zeichnen. Koreanische Serien. Winterbaden. Die Band Kraftklub. Was diese seltsame Aufzählung soll? Ich gestehe: Das sind alles Sachen, für die ich mich in letzter Zeit leidenschaftlich begeistert habe. Für die ich entbrannte, für die ich Feuer fing. Heißt für mich: Ich spreche eine Weile – sorry, liebe Freunde und Familie – von nichts anderem, ich lese alles, was ich dazu in die Finger bekomme, ich schaue jeden Schnipsel auf YouTube und Insta, ich

Text: Ulrike Schädlich

schmiede morgens im Bett endlos Pläne, ich träume mit unrealistischen Szenarien vor mich hin, ich probiere ständig etwas aus. Manche Begeisterung vergeht schnell wie ein kurz aufflackerndes Strohfeuer. Manches bleibt. Vielleicht sogar für immer. Das Winterbaden etwa liebe ich leidenschaftlich, bin inzwischen eine totale Expertin, man kann mich alles fragen – das werde ich nie mehr aufgeben.

Mir war gar nicht so sehr bewusst, dass ich mit meiner Art, ständig neue Leidenschaften zu haben, eine Ausnahme bin. Zumindest in meiner Altersgruppe. Bis mich Kolleginnen darauf ansprachen: „Erstaunlich, wie du dich immer noch für alles so begeistern kannst!“ Jugendliche entflammen schließlich ständig für irgendetwas, für Taylor Swift oder das Leben in London oder für eine Karriere als Tennisprofi. Aber anscheinend stirbt diese Kunst,



dieses energetische Brennen für etwas oder jemanden, im Alltag langsam und leise. Was für ein Verlust. Denn ich habe das Gefühl, dass diese Art und Weise zu leben, die Welt wahrzunehmen, mich lebendig hält. Und jung, vor allem im Kopf. Ich langweile mich selten, weil ich immer wieder etwas Neues entdecke. Ich wachse an jeder neuen Leidenschaft, sie bleiben für immer ein Teil von mir, selbst wenn ich sie nicht weiter verfolge. Ich bin bereits für alle möglichen Menschen entflammt, von Schauspielern bis zu historischen Gestalten, etwa dem Maler Jan Vermeer. Ich stürzte mich in Wissensgebiete, bei denen andere nur die Augen verdrehen. Oder ist irgendjemand hier, der einen Vortrag über die Geschichte der indogermanischen Sprachfamilie hören möchte? Ich probiere immer wieder etwas aus, was ich noch nie gemacht habe, Surfen etwa oder Waldmeisterlimo brauen. Selbst wenn ich scheitere oder aufgabe, es macht etwas mit mir. Es macht mein Leben reicher.

Mich interessiert: Woher kommt das? Warum lieben es Kinder, Dinge bis ins kleinste zu erforschen, kennen jeden noch so komplizierten Dinosauriernamen? Und warum tun das Erwachsene nicht mehr? Es scheint ihnen sogar fast peinlich zu sein. Ist es wichtig für uns Menschen, neue Leidenschaften zu entwickeln und sich zu begeistern, und wenn ja, warum? Und: Kann man diese Lust an der Leidenschaft auch wieder neu „entflammen“?

### WIE FRISCH VERLIEBT

Es ist gar nicht so leicht, Experten für dieses Thema zu finden. Es gibt keine Uni-Lehrstühle, die sich mit „Enthusiasmus“ beschäftigen, keine Leidenschafts-Professur. Es fängt bereits mit der Begrifflichkeit an: Ist es nun Leidenschaft, Enthusiasmus oder Begeisterung, die ich empfinde? Ich schlage zuerst in Lexika nach: „Leidenschaft ist eine starke, tiefe Begeisterung oder

heftige Zuneigung für eine Person, eine Sache oder eine Tätigkeit. Sie ist eine Emotion, die das Denken und Handeln völlig ergreift und oft dazu führt, dass man sich einer Sache mit Hingabe, Energie und ganzem Herzen widmet“, finde ich auf Wikipedia.

Aber vielleicht ist Begeisterung der bessere Begriff, denke ich. Denn in Leidenschaft steckt das Wort leiden, und das hat so gar nichts mit dem zu tun, was ich fühle. Ich empfinde Freude, Energie, Funkenflüge, Aha-Effekte. Ein wenig fühlt sich jeder neue Spleen für mich an, als wäre ich frisch verliebt. Meine Leidenschaften sind niemals Pflicht, sondern reine Kür. „Leidenschaft treibt uns an, macht das Dasein lebenswert. Laut der Forschung ist sie kaum zu überschätzen“, schreibt auch der Zeit-Kolumnist Kilian Trotier in einem Artikel über das Thema. Und philosophiert weiter: „Was gibt unserem Dasein wirklich Sinn? Es sind die intensiven Momente. Diejenigen, in denen man sich voll und ganz in eine Sache reinwirft. In denen man schon auch mit dem Kopf dabei ist, vor allem aber mit dem Gefühl. Das können für jede und jeden ganz unterschiedliche Dinge sein. Oder auch mehrere ... Malen mit den Füßen, moderner Fünfkampf, Männergesangsverein, Insektensammeln, Mittelalterlatein – für die einen klingt das verrückt. Für andere verbirgt sich dahinter, was das Leben ausmacht.“ Man könne auch einfach nur so dahinleben. Aber würde man das wollen? Nein!

Der Autor spricht mir aus der Seele. Auch die renommierte amerikanische Wissenschaftsjournalistin Catherine Price versteht, was ich fühle. Im ersten Kapitel ihres Buches „Macht der Freude. Wie man sich wieder lebendig fühlt“ (Dumont, 13 Euro) beschreibt sie, was ein Gitarrenkurs in ihr auslöste: „Während des Kurses fühlte ich mich in einem Ausmaß konzentriert und energetisiert, das ich sonst nicht kannte, schon gar nicht an Arbeitstagen ... Das Gefühl war berausend –







und verwirrend... Je größer unsere Leidenschaft für eine bestimmte Aktivität, desto öfter möchten wir ihr nachgehen, desto mehr Begeisterung erzeugt sie, desto lebendiger fühlen wir uns dabei“, schreibt sie weiter. Aber auch sie selbst hat die Erfahrung gemacht: Richtig wissenschaftlich erforscht wurde das Thema wenig. Vielleicht, weil Begeisterung und Enthusiasmus so schwer zu fassen und sehr komplex sind, von vielen Faktoren abhängen?

Ich stoße nur auf Annäherungen: Forschende kennen etwa den Begriff der „intrinsischen Motivation“ – gemeint ist, dass man eine Tätigkeit aus innerem Antrieb heraus beginnt, nicht aufgrund von äußerem Druck, sondern weil sie Freude macht, wir sie als sinnvoll empfinden. Intrinsisch motivierte Aufgaben, so weitere Ergebnisse aus der Wissenschaft, führen wir mit mehr Kreativität und Ausdauer aus, sie sorgen langfristig für größere persönliche Zufriedenheit. Bedingung: Man muss selbst bestimmen, was man tut, Neugier zeigen, die Aufgabe als machbar, aber herausfordernd empfinden. Damit verknüpft ist häufig der sogenannte „Flow“-Effekt – so bezeichnet man einen Zustand, in dem wir bei einer Tätigkeit Zeit und Raum vergessen, weil wir völlig in der Aufgabe versinken. Ebenso scheinen der uns Menschen angeborene Spieltrieb und die Neugierde bei der Entwicklung von Begeisterung eine große Rolle zu spielen. Gerade der Nutzen der Neugierde wurde jüngst ausführlich erforscht: Bleibt man sein Leben lang neugierig, erlebt viel Neues, ergaben neurophysiologische Studien, pusht das den Dopaminspiegel im Hirn und kann sogar, so das Ergebnis einer aktuellen Untersuchung der Universität Tübingen, dazu beitragen, im Alter lange fit zu bleiben, eventuell sogar Demenzerkrankungen zu verhindern. Ahnte ich es doch!

Und doch schimmert da bei den Studien, finde ich, zu sehr der Arbeitskontext durch. Dabei haben meine Lei-

denschaften nichts mit Arbeit zu tun, ich erwarte mir keinen beruflichen oder finanziellen Vorteil davon. Ich will auch kein Profi von irgendetwas werden. Ich werfe mich nur „just for fun“ in ein Thema hinein. Das ist für mich der Reiz der Sache. Klar, als Journalistin kann ich natürlich wunderbar meine Neugierde nutzen, der Beruf ist ideal für mich. Aber vieles inspiriert mich einfach so, in der Freizeit, weil ich davon gelesen habe, etwas sehe, was mich interessiert, jemanden kennenlerne, der so spannend von etwas erzählt. Oder der einfach so viel Charisma hat, dass ich ihm verfallende wie ein Teenagergirl.

## VON KINDERN LERNEN

„Ich bin ein Meister der Begeisterung!“, ruft mir Roman Szeliga am Telefon zu. Ich habe mich mit dem österreichischen Arzt, Autor und Humorexperten zum Interview verabredet, nachdem ich auf sein Buch „Expedition Freude“ (Almathea, 27 Euro, mehr Infos: roman-szeliga.com) gestoßen bin, in dem Begeisterung und Enthusiasmus eine große Rolle spielen. Ich will von ihm wissen: Was machen begeisterungsfähige Menschen anders? Warum „verlernen“ es so viele im Laufe des Erwachsenenlebens? Und was kann man tun, um diese Fähigkeit wieder zu reaktivieren? „Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen morgens schon müde sind“, analysiert er. „Viele funktionieren nur und leben nicht mehr. Das hat auch damit zu tun, dass Daten, Zahlen und Fakten unser Leben bestimmen. Aber die lösen keine Begeisterung aus. Wir müssen Dinge wieder spüren, wahrnehmen, sehen – das begeistert uns!“ Begeisterungsfähigkeit sei kein Luxus, fährt er leidenschaftlich fort. „Sie ist fast schon eine Form mentaler Selbstverteidigung.“ Und ein ureigenes menschliches Bedürfnis: Für sein Buch sprach Szeliga mit dem Evolutionsbiologen Gregor Fauma, der daran erinnerte, dass das Konzept der Begeisterung evolutionär uralt sei. Denn nur



jene Individuen überlebten, die nicht nur die besseren Ideen hatten, sondern auch andere davon überzeugen konnten. „Und das funktioniert nun mal am besten durch Begeisterung.“

Man kann sich den Spaß machen und Kinder dabei beobachten, mit welcher Leidenschaft sie spielen, wie selbstvergessen, wie versunken. Vor Kurzem beobachtete ich, wie zwei kleine Jungs auf einer Wippe stundenlang Experimente mit Steinen machten – welcher flog wie weit? Ich selbst habe mich als Kind für die Ureinwohner Amerikas begeistert und für Japan; wegen einer Buchreihe und einer Fernsehserie konnte ich jeden Stamm benennen und sprach ein bisschen Japanisch. Später interessierte ich mich für Geologie, für Urmenschen, für Buchdruck ... Anscheinend hatte ich das Glück, dass mir meine Lust auf Wissen nicht schon in der Schule ausgetrieben wurde. „Kinder leben nicht in der Vergangenheit, sie leben nicht in der Zukunft, sie leben im Augenblick.

Sie haben keine Angst, sie probieren vieles aus“, sagt Roman Szeliga. „Aber diese Unbedarftheit, dieses energiegelade, freudvolle Verhalten ändert sich, wenn sie in die Schule kommen. Schon am ersten Schultag hören sie den Satz: „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens.“ Leistungsdruk, Perfektionswahn, Dauerstress – all das tragen wir ins Erwachsenenleben mit all seinen Regeln und Anforderungen. „Sie töten die Begeisterung“, weiß Szeliga. „Man muss nicht alles können. Man muss Spaß haben. Das haben wir verlernt“, findet er.

### MUT ZUM SPASS

Die gute Nachricht ist: Die Fähigkeit zur Begeisterung verschwindet nicht. Sie lässt sich wieder reaktivieren. Roman Szeliga ruft zu Mut zum Unperfekten, zum Spaß, zur Freude und zum Kontrollverlust auf. Wie das geht? Indem wir uns Zeit nehmen, neugierig bleiben, Fragen stellen wie ein Kind, Dinge ausprobieren, achtsam durchs Leben gehen, öfter wieder die Komfortzone verlassen. Spielen Sie einfach mal mit, wenn Kinder auf dem Spielplatz herumtoben. Buchen Sie einen VHS-Kurs, den Sie schon immer mal machen wollten, am besten mit einer begeisterungsfähigen Freundin. Gehen Sie auf Konzerte und tanzen Sie. Kochen Sie ein Gericht aus dem Urlaub nach. Schauen Sie sich nachts die Sterne an. Schaukeln Sie. „Erlauben Sie sich auch als älterer Mensch Verrücktheiten!“, ruft Szeliga aus. „Lassen Sie sich überraschen! Begeisterungsfähige Menschen verlernen das Staunen nicht.“ Wie schrieb Autorin Catherine Price so treffend? „Es ist, als würden wir eine Diät machen, bei der wir mehr von dem essen sollen, was uns besonders gut schmeckt.“ Der Lohn: Lebensfreude, die ein Leben lang hält. 🍷

## Acht Fragen, mit denen Sie sich mehr Begeisterung ins Leben holen

1. Was hat Sie als Kind begeistert?
2. In welchen Augenblicken Ihres Lebens haben Sie sich besonders lebendig gefühlt?
3. Was würden Sie gern unbedingt noch ausprobieren im Leben?
4. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Dinge, die keinen direkten Nutzen haben, sondern nur Spaß machen?
5. Wann haben Sie das letzte Mal so richtig aus tiefstem Herzen Freude empfunden?
6. Welches Bild / welcher Film / welcher Song / welcher Star inspiriert und berührt Sie?
7. Welche Person gibt Ihnen Energie? Mit wem haben Sie so richtig viel Spaß?
8. Was würden Sie gerne einmal tun, was vielleicht im ersten Moment albern klingt?

